

Katri Tikka

Kohti tiedostavaa harjoittelua

Työkaluja harjoittelun kehittämiseen

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi

Musiikin koulutusohjelma

Opinnäytetyö

19.05.2014

Tekijä(t) Otsikko	Katri Tikka Kohti tiedostavaa harjoittelua. Työkaluja harjoittelun kehittämiseen.
Sivumäärä	15 sivua+ 13 liitesivua: Opas tiedostavaan harjoitteluun. Keinoja ilmaisun ja harjoittelutaitojen kehittämiseen.
Aika	19.05.2014
Tutkinto	Musiikkipedagogi
Koulutusohjelma	Musiikin koulutusohjelman
Suuntautumisvaihtoehto	Musiikkipedagogin suuntautumisvaihtoehto
Ohjaaja(t)	Tapani Heikinheimo, MuT Annu Tuovila, MuT
<p>Opinnäytetyön tavoitteena oli koota oppaan muotoon opintojeni aikana keräämäni tiedot hyvästä harjoittelusta. Oppaan tarkoituksena on auttaa syventämään omaa ymmärrystä ja tiedostamista harjoittelusta.</p> <p>Työ koostuu kahdesta osasta: varsinaisesta harjoitteluoppaasta sekä raportista, joka syventää oppaan tiiviimpiä ohjeita ja esittelee oppaan ohjeiden taustalla olevia aineistoja.</p> <p>Raportti käy läpi kappale kappaleelta oppaan aihepiirit ja lopuksi esittelee käytännön kokemuksia harjoitteluohjeideni soveltamisesta. Toivon opinnäytetyöni hyödyttävän muita musiikin ammattiopiskelijoita sekä oppilaitaan parempaan harjoitteluun ohjaavia opettajia.</p>	
Avainsanat	Harjoittelu, musiikki, mielikuvaharjoittelu, esiintymistaito, esiintyminen, ilmaisutaito

Author(s)	Katri Tikka
Title	Towards Self-Aware Practice. Tools for developing practice skills
Number of Pages	15 pages + 13 pages of appendices: Guide to Self-Aware Practice. Methods for enhancing expression and practice skills.
Date	19 May 2014
Degree	Bachelor of Music
Degree Programme	Music
Specialisation option	Music Pedagogue
Instructor(s)	Tapani Heikinheimo, DMus Annu Tuovila, DMus
<p>The aim of my bachelor's thesis is to gather together knowledge acquired during my studies into a small guide. It attempts to deepen our understanding and awareness of practicing.</p> <p>The work consists of two parts: the guide and a report which augments the simpler advice given in the guide and presents and describes the sources behind my ideas.</p> <p>The report breaks down the guide chapter by chapter. It also gives an account of practical experiences I've had using the ideas described in the guide. My wish is that this work will benefit anyone aspiring to develop their practice skills and those teaching better practice habits to their students.</p>	
Keywords	Practicing, music, mental practice, performance skills, performing

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Päivittäisestä harjoittelusta	2
2.1	Kehonhuollon tärkeydestä	2
2.2	Vinkkejä fyysisten edellytysten ylläpitoon	4
2.3	Harjoittelun suunnittelu	4
	2.3.1 Tavoitteiden asettaminen	5
	2.3.2 Harjoittelun aikatauluttaminen ja organisointi	5
	2.3.3 Harjoittelustrategioiden valinta	6
2.4	Tekniikan harjoittelu	6
3	Harjoittelumetodeja	7
3.1	Keinoja tekniikan harjoitteluun	7
3.2	Ilmaisun harjoittelu	8
3.3	Ulkoaoppiminen	9
3.4	Esiintymisiin valmistautuminen	10
4	Käytännön kokemuksia	11
4.1	Onnistunut harjoittelu	11
4.2	Epäonnistuminen	14
4.3	Mitä opin epäonnistumisesta?	14
5	Pohdinta	15

LÄHTEET

LIITTEET

Liite 1. Opas tiedostavaan harjoitteluun. Keinoja ilmaisun ja harjoittelutaitojen kehittämiseen.

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni käsittelee käytännön muusikkouden keskeistä osa-aluetta: harjoittelua. Tätä opinnäytetyötä tehdessäni tavoitteeni on ollut koota koko opintojen aikana keräämäni tieto, jäsenellä se ja valita siitä käyttökelpoisimmat havainnot. Harjoittelusta on kirjoitettu paljon, mutta aihetta tuskin koskaan voi käsitellä loppuun. Työn taustatutkimusta tehdessäni tutustuin moniin uusiin ajatuksiin, joihin en koko tähänastisten musiikkiopintojeni aikana ollut törmännyt.

Opinnäytetyöni koostuu harjoitteluoppaasta, joka toimii muistilistana ja kevyempänä kertausmateriaalina, ja raporttiosion, jossa esittelen oppaan tiivimpien harjoittelu-ohjeiden taustalla olleita teorioita ja ajatuksia. Opas pyrkii johdattamaan tiedosta-vampaan harjoitteluun.

Opinnäytetyöni hyödyttää suoraan itseäni ammatillisesti tukemalla minua muusikon ammattitaitojeni ylläpidossa ja kehittämisessä. Muusikkona suuri osa työstäni on harjoittelua. Opinnäytetyöni kautta voin aina palauttaa mieleeni hyviksi kokemani käytännöt. Oppaani muistuttaa minua siitä, mihin haluan opettajana oppilaitteni ajattelua ja harjoittelutapoja ohjata. Oppilaani voivat löytää vastauksia kysymyksiinsä oppaani kautta. Oppaasta on myös hyötyä varsinkin ammattiuraa harkitseville tai ammattiopintojen alussa oleville muusikoille.

Työni pohjaa opintojeni aikana muodostamaani ymmärrykseen ja keräämiini tietoihin ja kokemuksiin. Lähteinäni ovat olleet omat instrumenttiopettajani ja muiden harjoittelua sivuavien aineiden opettajat, kirjallisuus ja verkkomateriaalit. Ensimmäinen opettajani ammattiopinnoissa, Hanna Rantalaiho, opetti minua ammattimaiseen harjoitteluun tunneilla antamallaan harjoitteluohjeilla, edellyttämällä harjoittelusuunnitelmien tekoa ja esittelemällä monia tämänkin työn keskeisinä lähteinä olevia materiaaleja, kuten Carol McLaughlinin *Power Performance* (1992), Madeline Bruserin *The Art of Practicing* (1997) ja Dolf Grunwaldin *Anna persoonallisuutesi puhua* (1989). Päivi Severeideltä opin positiivisesta ajattelusta, itseni hyväksymisestä ja esiintymisiin valmis-tautumisesta. Isabelle Perriniltä olen oppinut kokonaisvaltaisesta, sataprosenttisen keskittyneestä harjoittelusta, tekniikkaharjoittelun merkityksestä, ilmaisun harjoittelusta ja oman kehon kuuntelusta.

Harjoittelun suunnittelusta ja aikatauluttamisesta olen oppinut Tapani ja Silja Heikinheimon Metropolissa vetämien harjoittelupäivien aikana ja Aaron Williamonin toimittamasta kirjasta *Musical Excellence* (2004), fyysisistä puolista mm. Erja

Joukamo-Ampujan ja Marko Heiskasen verkkomateriaaleista (2007), Stephen Parkerin Alexander-tekniikka tunneilta ja eri fysioterapeuteilta. Ilmaisun harjoittelusta olen oppinut jotain kaikista edellämainituista lähteistä, mutta eniten ymmärrystäni siitä ovat syventäneet Isabelle Perrinin tunnit ja mestarikurssit sekä Jaak Sikkin Youtubessa julkaisemat videot.

Työni raporttiosuus etenee samassa järjestyksessä kuin harjoitteluopas. Raportin luvun ja vastaavan luvun oppaasta voi lukea peräkkäin tai rinnakkain. Opas on kirjoitettu tiiviksi eikä sisällä paljon selityksiä. Se on kirjoitettu minä-muotoon, jotta siinä esitetyt ajatukset siirtyisivät helpommin osaksi lukijan sisäistä dialogia. Raportti esittelee oppaan kunkin osion taustalla olevia ajatuksia ja materiaaleja.

2 PÄIVITTÄISESTÄ HARJOITTELUSTA

Kokemuksieni ja lukemieni materiaalien pohjalta päädyin kolmeen asiaan, joita mielestäni tulisi sisältyä päivittäiseen harjoitteluun: kehonhuolto, harjoittelun suunnittelu ja tekniikka. Hyvä kehon tuntemus ja hallinta on hyvän tekniikan välttämätön perusta. Jonkin soittimen soittaminen tai laulaminen on hyvin fyysistä työtä. Muusikon huomio usein keskittyy vain soittimen kanssa välittömästi kosketuksessa oleviin kehon osiin. Kaikki kehon osat ovat kuitenkin yhteydessä toisiinsa.

Harjoittelun suunnitelmallisuus ja tiedostava harjoittelu ovat tekijöitä, jotka ovat tulleet esiin menestyksen edellytyksinä useammassa lukemissani materiaaleissa (Williamon (toim.) 2004, Carter 2014, Joukamo-Ampuja & Heiskanen 2007). Tekniikkaharjoittelun merkityksen olen ymmärtänyt Isabelle Perrinin opissa.

2.1 Kehonhuollon tärkeydestä

Fyysinen kunto vaikuttaa kaikkiin soiton osa-alueisiin. Soittaminen vaatii usein kehon ja käsien kannattelua hankalissa asennoissa. Hengittäminen on tärkeä osa monen soittimen tekniikkaa. Pitkien konserttien soittaminen kysyy fyysistä kestävyyttä. Hyvä kunto parantaa kestävyyttä ja urheilu toimii palauttavana toimintana ja vastapainona yksipuolisesti rasittavalle soitolle.

Soiton fyysiset osa-alueet rakentuvat toistensa päälle kerros kerrokselta. Soiton edellyttämä hienomotoriikka rakentuu hyvälle soittoasennolle ja vartalon kannattelulle. Huono ryhti ja keskivartalon tuen puute johtavat joidenkin lihasryhmien ylipärasitukseen sekä jännityksiin eri puolilla kehoa. Ylimääräiset jännitykset ja huono ryhti voivat

aiheuttaa hermojen joutumista puristuksiin ja myös haitata verenkiertoa, mitkä tekijät säteilevät ongelmina mm. käsiin ja sormiin.

Hyvän ryhdin perusteita ovat painon jakautuminen tasaisesti kummallekin jalalle tai istuinluille ja jaloille, keskivartalon lihasten tuki, selkärangan oikea asento, hartioden oleminen mahdollisimman samassa linjassa ja samalla kuormituksella, olkapäät ei eteenpäin työntyneinä eikä jännittyneinä ja lopulta pään kannattelu selkärangan jatkeena.

Luonnollisesti monilla soittimilla ryhti-ideaali ei soitinteknisistä syistä ole mahdollinen, mutta olisi hyvä pyrkiä mahdollisimman lähelle sitä, pohtia mahdollisuuksia tasapainottaa kehon kuormitusta ja arvioida omaan soittimeen yhdistyviä maneeereja, jotka eivät ole välttämättömiä soiton kannalta tai ovat jopa soitintekniikkaa huomattavasti hankaloittavia.

Hyvään ryhtiin ja soittoasentoon liittyen on tärkeää muistaa, ettei tarkoitus ole löytää yhtä oikeaa asentoa, vaan hyvään ryhtiin kuuluu jatkuva pieni liike ja korjaaminen. Monille soittajille liike toimii ilmaisun tukena. Liikkeessäkin ollessa on mahdollista pitää yllä hyvää ryhtiä ja kehon kannattelua.

Kun soittoasennon perusta, hyvä ryhti on kohdallaan, ovat useimman muusikon tärkeimmät työkalut, hengitys ja kädet vapaita toimimaan. Aina jos jommassa kummassa näistä ilmenee ongelmia, on syytä tarkistaa ensin onko soittoasento ja vartalon tuki kunnossa. Korjaus ketjureaktion loppupäässä ei poista todellista ongelmaa vaan saattaa vain pahentaa sitä.

Vähemmän ilmeistä on fyysisten puolten vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Sopiva urheilu ja fyysinen ponnistus paitsi tuottavat mielihyvää ja pitävät ihmisen hyvässä kunnossa myös vähentävät väsymystä. Urheilu saa veren kiertämään kehossa, mikä edistää mm. aivojen hapensaantia ja siten parantaa keskittymistä. Urheilun vapauttamien endorfiinien tuottama mielihyvä on omiaan pitämään yllä tervettä itsetuntoa.

Peruskunnon ylläpidon lisäksi oma keho on hyvä huomioida harjoittelun aikana. Taukoliikunta ja venyttely ennen ja jälkeen harjoittelua on todella hyödyllistä. Lukemistani artikkeleista Joukamo-Ampujan ja Heiskasen (2007) oppimateriaaleissa mainitaan venyttelyn mm. nopeuttavan palautumista. Madeline Bruserin (1997) kirjassa puolestaan kannustetaan venyttelyyn mm. koska venyttely parantaa verenkiertoa. Vilkkaampi verenkierto kuljettaa enemmän happea ja ravinteita kudoksiin. Venyttely

myös vapauttaa jäykistyneet lihakset ja keho on taas helpompi tukea luonnolliseen asentoon.

2.2 Vinkkejä fyysisten edellytysten ylläpitoon

Fyysisen kunnon ylläpitämiseen tarvittavan ajan löytäminen on ollut itselleni aina haasteellista, koska helposti lipsun ajattelemaan sen vievän aikaa tärkeimmältä eli soiton harjoittelulta. Oma kunto kannattaa ottaa vakavissaan monesta syystä, mutta siitä on todella myös hyötyä soiton kannalta. Itse olen havainnut urheilun, esim. juoksulenkin tai uinnin jälkeen eron keskittymiskyvyssäni ja yleisessä mielentilassakin olevan huomattava. Seuraavat viisi kohtaa muusikon ohjeiksi olen muotoillut oman kokemuksen ja Alexander-tekniikkatuntien pohjalta.

1. Syö ja nuku hyvin. Aikuisen ihmisen unentarve vaihtelee yksilöllisesti, mutta on kahdeksan tunnin kieppeillä.
2. Liiku monipuolisesti.
3. Tee jokaisella tauolla jotain palauttavaa pientä liikuntaa, esim. venyttely, raajojen ravistelu, kävely.
4. Opettele tunnistamaan kehosi viestit ja reagoi niihin. Koko kehon hahmotus: onko ryhtini hyvä, kannattelenko käsiä selästä, onko jokin lihas jännittynyt turhaan. Tarkkaile kehoasi jatkuvasti soiton lomassa ja tee koko ajan pieniä korjausliikkeitä.
5. Ota selvää oman soittimesi ja oman kehosi erityispiirteisiin. Voinko erilaisella leukatuella/tuolin korkeudella/valjailla parantaa ergonomisuutta?

Esimerkiksi itse olen kokenut hyväksi kokonaisuudeksi yhdistää jokin itselle sopiva sykettä kohottava liikuntamuoto (kuten juoksu, ryhmäliikunta, nopea uinti jne.) jota harrastaa muutamana päivänä viikossa yhdistettynä johonkin hitaaseen, hengitystä hyödyntävään ja tukilihaksiin keskittyvään liikuntamuotoon (esim. pilates, jooga) sekä hyötyliikuntaan, vaikkapa reippaaseen kävelyyn kaikilla mahdollisilla matkoilla ja hissin vaihtaminen portaisiin.

2.3 Harjoittelun suunnittelu

”Opettajan työ on tehty kun hän on tehnyt itsensä tarpeettomaksi” on monen tuntemani opettajan tietämä viisaus. Parhaimmillaan itseohjautuvan opiskelijan jokainen harjoitteluhetki on kuin yksityistunti tarkan opettajan kanssa. Itseohjautuvuus tehostaa harjoittelua ja on välttämätön taito ammattielämässä.

Harald Jørgensen (2004) esittää kolme vaihetta, joiden tulisi kuulua tehokkaaseen itseohjattuun harjoitteluun: 1. suunnittelu- ja valmisteluvaihe, 2. harjoittelun toteuttaminen ja 3. tarkkailu ja arviointi.

Omien opintojeni aikana harjoitussuunnitelmien teko tuli puheeksi opettajien kanssa erityisesti tutkintojen yhteydessä. Muina aikoina suunnitelmat jäivät usein tekemättä. Suunnitelmien laatiminen tuntui turhauttavalta, koska en välttämättä toteuttanut niitä. Koin suunnitelmat rajoittaviksi ja lopulta käytäntöön sopimattomiksi. Tilapäistä hyötyä niistä kuitenkin oli ainakin harjoittelumäärien tarkkailun ja harjoittelun ajoittamisen suhteen.

Harjoittelun suunnittelu voi tarkoittaa kuitenkin jotain aivan muuta, kuin tiukkaa kirjallista viikko-ohjelman luomista ja suunnitelmaa siitä kuinka monta tuntia ja milloin mitään kappaletta tai teknistä harjoitusta soitetaan. Harjoittelua tehostavaan suunnitteluun kuuluvat seuraavat keskeiset tekijät: tavoitteiden asettelu, harjoittelussa käytettävien menetelmien valitseminen ja harjoittelun aikatauluttaminen ja organisointi (Jørgensen 2004).

2.3.1 Tavoitteiden asettaminen

Tavoitteita voi asettaa eripituisille aikaväleille. Tavoitteet koko opintojen tai seuraavien viiden vuoden ajaksi voivat sisältää esim. listan ohjelmistosta, jonka soitosta haaveilee tai jonka haluaa hallita tietyn ajan kuluessa, teknisiä ja ilmailullisia tavoitteita, suoritettavat tutkinnot sekä mahdolliset koesoitot ja kilpailut. Samanlaisen, mutta hieman yksityiskohtaisemman suunnitelman voi tehdä yhdelle vuodelle. Kullekin viikolle ja harjoittelupäivälle voi myös asettaa omat tavoitteensa. Tavoitteet kannattaa asettaa viisaasti, sillä ne ovat parhaimmillaan motivoiva ja innostava asia. Liian tiukka aikataulu tai muuten ylimitoitettut tavoitteet voivat aiheuttaa ahdistusta ja epäonnistumisen tunteita.

2.3.2 Harjoittelun aikatauluttaminen ja organisointi

Harjoittelua aikatauluttaessa voi lähteä liikkeelle vuosisuunnitelmasta. Vuosi-suunnitelmaan merkitään kunkin kuukauden kohdalle tärkeät tapahtumat kuten konsertit ja tutkinnot. Kun omat tavoitteet ovat paperilla, voi samaan aikatauluun merkitä muut harjoitteluun vaikuttavat tekijät: orkesteriperiodit, työkeikat, lomat. Kun vuoden tai lukukauden keskeiset tapahtumat ovat paperilla, on helpompi arvioida millaisella aikataululla tavoitteita pystyy ja täytyy ehtiä toteuttamaan. Tällaista aikataulua voi käyttää tukena mm. jos kesken vuotta tarjoutuu tilanteita osallistua

odottamattomiin projekteihin. Aikataulu auttaa arvioimaan, onko sinulle aikaa tehdä soittaa muuta ohjelmistoa päätavoitteitasi vaarantamatta.

Päivä- ja viikkokohtaiseen aikatauluttamiseen voi sisällyttää seuraavia kysymyksiä: Mitkä ajat päivästä varaan harjoitteluun, kuinka paljon suurin piirtein harjoittelen päivässä, viikossa kuukaudessa? Harjoitteluun tulisi varata päivästä ne ajat, jolloin olet virkeimmilläsi ja keskittyminen on helpointa.

Joskus eteen tulee yllättäviä asioita jotka vaativat harjoitteluaikataulujen muokkaamista. Aikatauluista on hyvä pystyä joustamaan välttämättömissä tilanteissa, mutta on myös tärkeää ettei anna kaikkien satunnaisten asioiden mennä tavoitteellisen harjoittelun edelle.

Erja Joukamo-Ampuja ja Jouko Heiskanen (2007) suosittelevat verkkomateriaalissaan kehon levon tarpeen ja palautumisajan ottamista huomioon harjoitteluaikatauluja tehdessä mm. raskaampia ja kevyempiä harjoittelupäiviä vuorottelemalla. Hyvin suunniteltuun harjoitteluun kuuluvat olennaisena osana säännölliset tauot.

2.3.3 Harjoittelustrategioiden valinta

Oikeiden strategioiden käyttö edellyttää, että harjoittelijan tiedossa on valikoima erilaisia harjoittelumenetelmiä, joista valita tarpeen tullen. Isabelle Perrin ohjeistaa oppilaitaan merkitsemään nuottiin päivämäärän, jolloin kappaleen harjoittelu on aloitettu. Siten on helppo seurata miten kauan kappaleen oppimiseen kuluu aikaa. Jos haluaa seurata tarkemmin omaa harjoittelua, voi pitää harjoittelupäiväkirjaa, johon kirjoittaa, kuinka paljon on harjoitellut mitäkin kappaletta ja mitä harjoittelutekniikoita on käyttänyt. Hyvä ajatus olisi perustaa oma vihko, johon kerää erilaisia opettajilta, kollegoilta ja kirjallisuudesta kuulemiaan tai itse kehittämiään harjoittelumetodeja.

2.4 Tekniikan harjoittelu

Monelle nuorelle ammattimuusikolle tekniikkaharjoittelun merkitys on varmasti itsestäänselvyys. Mm. puhallinsoittajat ”joutuvat” rakentamaan ansatsin päivittäin uudelleen. Toisilla soittimilla tällainen päivittäinen tekniikan rakentaminen alusta ei näennäisesti ole välttämätöntä, ja siksi itsellänikin kesti kauan ymmärtää, kuinka valtavan suuri merkitys tekniikkaharjoittelulla lopulta on. Oppilastovereilta tai joiltakin tapaamiltani opettajilta kuulin myös kommentteja, etteivät he soitata esim. teknisiä etydejä erikseen, kun samat asiat tulevat eteen harjoiteltavissa teoksissa ja niitä on mielenkiintoisempaa harjoitella musiikin yhteydessä.

Tekniikan jättämiselle musiikin yhteydessä harjoiteltavaksi ei kuitenkaan ole perusteita, sillä tekniikka on edellytys musikaaliselle soitolle. Myös suuret mestarit harjoittelevat tekniikkaa päivittäin pitääkseen sitä yllä. Opettajani Isabelle Perrin tiivistää tekniikan yhteen sanaan: kontrolli. Tekniikka on kontrollia, nopeuden, äänenlaadun, dynamiikan jne. musiikillisten elementtien hallintaa. Voimme siis hallita musiikillista ilmaisua vain hallitsemalla äänentuottoa.

Kehonhuolto ja tekniikkaharjoittelu menevät osittain limittäin. Jokaisen päivän tulisi alkaa lämmittelystä, joka ei tarkoita soitin kädessä tehtyä sormiin rajoittuvaa toimintaa, vaan koko kehon valmistamista soittoon. Venyttely helpottaa hyvän tekniikan ylläpitoa vapauttamalla kehon toistuvan liikkeen tai staattisen asennon aiheuttamasta juuttumisesta yhteen asentoon.

3 HARJOITTELUKÄYTÄMÄT

Erikoista ja mielenkiintoista lukemassani kirjallisuudessa oli, että niissä käsiteltiin hyvin harvoin sitä, miten oppiminen oikeastaan tapahtuu aivoissa. Tämä tieto on mielestäni kuitenkin keskeinen avain tehokkaaseen harjoitteluun. Kirjallisuutta lukiessa heräsi kysymys: miksi tarkalleen ottaen keskittynyt harjoittelu tuottaa lyhyemmässä ajassa saman tai paremman tuloksen kuin harjoittelu, joka on vähemmän keskittynyttä. Kirjallisuus tarjosi kyllä paljon tapoja miten harjoitella keskittyneemmin, suunnitella harjoittelu paremmin ja millaisia strategioita voi käyttää harjoitellessa, mutta ei kertonut **miksi** ne toimivat. Tässä luvussa esittelen vastauksia joita löysin tähän kysymykseen.

3.1 Keinoja tekniikan harjoitteluun

Manhattan school of Musicissa opettavan Christine Carterin (2014) kirjoittaman artikkelin luettuani päädyin etsimään lisää tietoa aivojen tavasta oppia. Artikkelissa huomio kiinnitettiin siihen, että aivot tottuvat varsin nopeasti toistettaviin asioihin. Ne ovat virittyneet havaitsemaan muutosta ja tottuvat ja mukautuvat toistuviin asioihin varsin nopeasti. Siksi harjoittelussa kannattaa hyödyntää vaihtelua.

Eri tutkimuksissa on havaittu, että erilaisia motorisia taitoja harjoitellessa harjoittelun sisäisellä rakenteella on merkitystä (Schmidt & Wrisberg 2000). Saatetaan tarvita lukemattomia toistoja ennen kuin harjoiteltava asia, esimerkiksi tietty motorinen taito soitossa on opittu ja se voidaan toistaa milloin tahansa suhteellisen pienellä mieleenpalauttamisen vaivalla. Se, miten nämä toistot toteutetaan, vaikuttaa oppimisen tehokkuuteen.

Schmidt ja Wrisberg (2004, 248) esittelivät kaksi erilaista tapaa harjoitella: rajattuun (blocked practice) ja vaihtelevaan toistoon perustuva harjoittelu (random practice). Rajattu toisto on harjoittelua, jossa samaa asiaa, esimerkiksi tiettyä tahtia tai jaksoa kappaleessa, yhtä ja samaa asemanvaihtoa tai niiden sarjaa, samaa asteikkoa jne. toistetaan monta kertaa perätysten. Seuraavaan toimintoon siirrytään vasta kun edellinen tuntuu olevan opittu. Vaihtelevaan toistoon perustuva harjoittelussa joukkoa erilaisia asioita toistetaan satunnaisessa järjestyksessä. Esimerkiksi musiikki-harjoittelussa tämä voi tarkoittaa vaikkapa kolmen toistoa vaativan asian valitsemista (esim. a. vaikea paikka ohjelmistosta b. lyhyt tekninen harjoitus ja c. fraseerausta vaativa melodianpätkä), ja niiden vuorottelua niin, että kukin katkelma toistetaan peräjälkeen vain kerran ja saman tien siirrytään seuraavaan. Schmidtin ja Wrisbergin mukaan tutkimukset ovat osoittaneet, että vaihtelevaan toistoon perustuvan harjoittelun tulokset ovat kestävämpiä kuin rajatulla toistolla aikaansaadut tulokset.

3.2 Ilmaisun harjoittelu

Harjoittelu on parhaimmillaan luova ja innostava prosessi. Koska harjoitelemalla hankittavien taitojen tarkoitus on ainutkertaisen tulkinnan esittäminen yleisölle, miksi ei harjoittelukin voisi olla inspiroitunutta ja luovaa? Luova harjoittelu on luovan esityksen välttämätön edellytys. Luovuuttakin oppii etsimällä esikuvia, imitoimalla ja harjoittelemalla. Ilmaisun harjoittelu -osioon olen kerännyt hyviä opettajilta ja ystäviltä saatuja ohjeita.

On virheellinen ajatus, että ensin olisi laitettava kappale teknisesti ja tempollisesti kuntoon ja sitten olisi valmis tulkitsemaan kappaletta vapaasti. Jos jokaista ääntä ei pyri soittamaan jo alkuvaiheesta alkaen laulavasti ja linjakkaasti, saattaa tehdä teknisiä valintoja, jotka myöhemmin hankaloittavat ilmaisun vapautta tai ovat ristiriidassa laulavan ja hengittävän fraseerauksen kanssa. Aivot ovat jo tottuneet tylsään ja epämusikaaliseen tapaan soittaa, ja asian muuttaminen tulee olemaan hyvin vaikeata.

Kun musiikkiin liittyy paljon erilaisia mielikuvia, tulee jokaisesta sävelestä merkityksellisempi itselle. Tämä ylläpitää harjoittelumotivaatiota ja kiinnostusta soitettavaan teokseen ja parantaa keskittymistä. Mielikuvien vaihtelusta harjoittelussa on sekin hyöty, että joskus konserttipäivänä olemme aivan eri mielentilassa kuin harjoittelussa. Silloin liian yksipuoliset mielikuvat voivat tuntua vierailta ja on hankalaa kokea kappale omakseen. Kun jo harjoittelussa on käyttänyt erilaisia mielikuvia on avoimempi mahdollisuuksille tulkita sama kappale eri konserttipäivinä eri tavalla.

Useimmat opettajani ovat muistuttaneet minua toistuvasti kuuntelemaan oppimisen merkityksestä muusikkoudessa ja musiikin opiskelussa (mm. Isabelle Perrin 2014: ”Korvat ovat muusikon tärkeimmät työkalut”). Tämän itsestäänselvyyden käytännön merkitys harjoittelussa pääsee silti usein unohtumaan. Kuuntelutaitojaan ja analyyttistä korvaansa voi ja pitää kehittää koko ajan.

Oman soiton kuuntelu on tietysti kaikkein tärkeintä. Joskus se on hankalaa omista negatiivisista tunteista johtuen. Oman soiton huonous pelottaa ja on helpompi vain sulkea korvat ja liikuttaa sormia. Tässä minua auttoi zen-ideologiasta sovellettu ajatus, johon tutustuin Eugen Herrigelin (1948) *Zen ja jousella ampumisen taito* -kirjan kautta. Soittoon tulee suhtautua neutraalisti ja unohtaa tavoite -muusikon tapauksessa vaikkapa pääsykokeessa onnistuminen, koesoiton voitto jne.- ja keskittyä vain käsillä olevaan tehtävään, kauniin ja musikaalisen äänen tuottamiseen

Kesällä 2013 osallistuin Orkester Nordenin kurssille Kristiansandissa Norjassa. Solistimme Henning Kraggerud piti mestarikurssin orkesterin jousisoittajille. Hän neuvoi harjoittelemaan ilmaisua mm. soittamaan saman fraasin erilaisia, liioiteltuja tunnetiloja ajatellen ja valitsemaan siten löytämistään vaihtoehtoista mieleisimmän. Toinen Henningin vinkki oli hakea ilmaisuun laulavuutta ja linjaa liikkumalla fraasin mukana. Liikettä nevoi hyödyntämään myös Lyonin konservatorion (CRR de Lyon) lauluprofessori Pierre Ribemont avoimella mestarikurssillaan 2014 Provensissa. Käsien vapaan ja pehmeän liikkeen yhdistäminen lauluun sai kurssilaisen äänessä ja ilmaisun syvyydessä aikaan suorastaan maagisen muutoksen.

Virolainen pianisti Jaak Sikk on julkaissut Youtubessa sarjan videoita, joista monet ovat inspiroineet minua omassa harjoittelussa ja tätä työtä kirjoittaessa. Niistä moni käsittelee erilaisia harjoituksia, joilla voi syventää musiikillista ilmaisuaan. Mm. huomion rajaamisen ajatus on sovellukseni Jaakin videosta ”How to improve piano learning skills” (2011). Ulkoaoppiminen -osiossa esiteltyn Walter Gieseckingin metodiin tutustuin myös Jaakin videoiden kautta.

3.3 Ulkoaoppiminen

Eri soittimilla ulkoasoittamisen määrä vaihtelee. Varsinkin moniäänisillä soittimilla kuten pianolla ja harpulla, joiden soittajat esiintyvät paljon yksin, kappaleen ulkoa osaaminen vapauttaa huomattavasti ilmaisua. Ulkoasoittaminen koetaan usein rasittavana tai jopa ahdistavana. Pelkäämme hetkiä, joina unohtamme muutaman nuotin, soitamme virheen ja koemme, ettei esitys ole täysin hallinnassamme.

Ulkoaoppiminen vaati paljon työtä, mutta lopulta se on palkitsevaa, jos työ on tehty hyvin. Oppaaseen valitsemani ajatukset olen koonnut itseäni auttaneiden materiaalien pohjalta. Lukemistani kirjoista Carol McLaughlinin (2004) *Power Performance* ja Madeline Bruserin (1997) *The Art of Practicing* käsittelivät ulkoaoppimista.

3.4 Esiintymisiin valmistautuminen

”Miten treenaat, niin pelaat”, oli teinivuosien pesäpallotreeneissa valmentajien usein toistama lause. Sama pätee myös musiikkiin. Jos harjoittelu ei ole ollut keskittyntä ja huolellista, on konserttilavalla hankalaa tuottaa keskittynyt ja huolellinen esitys. Jos harjoittelu on innotonta, ilmaisullisesti köyhää tai kokonaiskuva puuttuu, soitto tuskin muuttuu innostuneeksi, ilmaisevaksi ja eheäksi kokonaisuudeksi konserttivirityksen aikana. Kaiken sen, mitä haluat esityksessä kuuluville, on sisällyttävä harjoitteluun.

Jeff Nelsen (2013) ja Madeline Bruser (1997) käsittelevät kiinnostavasti harjoittelun ja esiintymisen suhdetta. Kummankin keskeinen huomio on se ero, joka ilmenee suhtautumisessamme harjoitteluun ja esiintymiseen. Konserttipäivänä valmis-taudumme soittoon aivan toisella tavalla kuin päivittäisessä harjoittelussa. Esiintyessä myös odotamme itseltämme aivan toisenlaisia asioita ja tasoa, jota emme harjoittellessa ole edellyttäneet. Harjoitellessa itseltään on siis vaadittava sitä keskittymistä ja laatua, jota haluaa tarjoilla yleisölle esiintyessään.

Yhdellä ajatuksella, myönteisellä tai kielteisellä voi muuttaa paljon. Positiivista ajattelua voi tukea erilaisilla harjoituksilla. Myöntesesti ajattelevakin henkilö saattaa joskus juuttua johonkin ajatukseen tai lauseeseen, joka haittaa kehittymistä soiton jollain osa-alueella. Jos toistaa itselleen jatkuvasti tiettyä ajatusta, alkaa siihen uskoa ja toimia sen mukaan, oli ajatus sitten alunperin totta tai ei. Kannattaa siis toistaa itselleen myönteisiä ajatuksia.

Ystäväni, lasketteluvalmentaja Christian Canstein kanssa keskustellessani opin, että urheiluvalmennuksessa käytetään erilaisia harjoituksia, joilla voi vahvistaa myönteistä ajatteluaan. Esimerkkinä urheilijat lukevat nauhalle itseensä liittyviä positiivisia lauseita, joita sitten on kuunneltava joka päivä. Samat asiat voi myös kirjoittaa paperille tai vaikka nuotin ylälaitaan, niin että ne tulee luettua tarpeeksi usein. Näin voi huijata aivonsa ajattelemaan positiivisesti silloinkin kun itse tahtois toistaa itselleen vain kielteisiä ajatuksia.

Joskus voi tuntua vaikealta keksiä mitään positiivista sanottavaa itsestään. Kannattaa kuitenkin yrittää, aloittaa voi vaikka kirjoittamalla asioita joista nauttii musiikissa. Kun myönteinen ajattelu saa vähäsen tilaa, se valtaa sitä lisää omalla voimallaan.

4 KÄYTÄNNÖN KOKEMUKSIA

Keväällä 2013 valmistauduin useaan tärkeään esiintymiseen: pyrin ensimmäistä kertaa Sibelius-Akatemialle ja päätin tehdä teknisen valmiuden kokeeni toukokuussa. Harjoittelu ja itse esiintyminen onnistui toisessa näistä kahdesta koitoksesta erinomaisesti, toisessa epäonnistui surkeasti.

Näistä kahdesta tapauksesta minulle tuli tunne, että olen itse harjoittelutilanteen tasalla. Olin kummankin harjoitteluprosessin ajan tietoinen siitä mitä olin tekemässä, ja miten minun tulisi harjoitella onnistuakseni. Nämä kokemukset opettivat minulle paljon harjoittelusta ja olivat myös taustalla opinnäytetyön aiheen valinnassa.

4.1 Onnistunut harjoittelu

Sibelius-Akatemian pääsykokeeni onnistui varsin hyvin. Minut hyväksyttiin opiskelijaksi, mutta tärkeintä pääsykokeeseen osallistumisessa oli se, miten hyödynsin ja sovelsin tietojani harjoittelusta ja mitä opin koko prosessista.

Valmistautumisprosessi lähti liikkeelle päätöksestä ilmoittautua pääsykokeeseen keväällä 2013. Alussa ajattelin, että minulla on ulkoinen pakko yrittää johtuen koulun asemasta suomalaisella musiikkikentällä. Tiesin, ettei ulkoinen pakko olisi ollut hyvä lähtökohta, joten etsin vaihtoehtoja sisäistä motivaatiota. Pohdin kysymystä **miksi** ylipäänsä haluan hakea ja mikä merkitys pääsykokeen tekemisellä tai tekemättä jättämisellä olisi minulle. Löysin kaksi minulle tärkeää syytä: oppilaitoksen tarjoama orkesterikoulutus ja opettaja. Nämä syyt löydettyäni keskityin vain niiden ajattelemiseen kuin kiintotähden seuraamiseen ja suljin pois kaikki kielteiset ajatukset ("liian vanha hakemaan?", "miksi en ole hakenut aiemmin", "entä jos en pääse" etc.). Tulin myös tulokseen, että yrittäessäni voin ainoastaan voittaa: minulla oli erittäin hyvä vaihtoehtoinen suunnitelma opintojen kannalta ja myös ammattiin liittyvät haaveeni ovat monipuoliset ja joustavat. Tältä pohjalta oli helppo rakentaa positiivinen mielikuva valmistautumisprosessista.

Oikeat lähtökohdat löydettyäni päätin tehdä pääsykokeen kerralla tosissani. Keskityin kevään harjoittelussani vain pääsykoeohjelmaan ja vähensin muut soittotilaisuudet ja ohjelmiston minimiin. Ohjelmiston valinnan tein opettajan ohjauksella. Sitä valitessani

ajatukseni olivat kohdallaan: käytin ohjelmistoa, johon minulla oli myönteinen tunneside, jota olin työstänyt useampien opettajien kanssa, ja joka ei ollut liian kunnianhimoinen, mutta antaisi riittävän monipuolisen kuvan taidoistani muusikkona. Ohjelmistossa ei siis ollut ”näytön paikka” -kappaleita. Oli myös tietoinen päätös asennoitua niihin siten, etten ajatellut ohjelmiston olevan heikko tai puutteellinen. Tämä ajatus lymysi taustalla, mutta suljin sen pois. Myöhemmässä vaiheessa pystyin myös arvioimaan, ettei se ollut totuudenmukainen ajatus, vaan ohjelmisto oli hyvin valittu.

Valmistautumisprosessin aikana opettajan tavalla tukea päätöstäni ja valmistautumistani oli suuri merkitys. Opettaja 1. ohjasi positiivisen motivaation löytymiseen, 2. neuvoi ohjelmiston valinnassa, 3. myönteinen palaute, myönteisesti rakentava kritiikki ja opettajan sana- ja mielikuvavalinnat tunteilla vahvistivat tunnesidettäni ohjelmistoon ja luottamusta siihen mitä olin tekemässä.

Esitettävien teosten ulkoaopettelussa käytin erilaisia tekniikoita. Opettelin nuotit niin hyvin, että pystyin sanomaan jokaisen sävelen tai soinnun nimeltä oikeassa järjestyksessä samalla kuullen mielessäni miltä kukin ääni kuulosti. Painoin mieleeni erityiset ”tarkistuspisteet”, joista pystyisin hätätilanteessa aloittamaan uudelleen helposti. Painoin mieleen miltä nuottikuva näytti ja miltä mikäkin ote tuntui käsissä.

Prosessin osana tein silloisen ja edellisen opettajani neuvojen mukaisesti ja pidin monta harjoitusesitystä erilaisille yleisöille. Nämä esiintymiset olivat hankalin osa valmistautumistani ja tunnetila monen esiintymisen jälkeen oli mielestäni jopa traumaattinen. Vaikeinta oli soittaa toisille harpisteille, entiselle opettajalleni ja opiskelutovereilleni. Heiltä saamani palautteen koin ahdistuneesta mielentilastani käsin ja tulkitsin neutraalit ja myönteisetkin lauseet kielteisesti tähän tapaan: Minä ajattelin: ”Soitin huonosti, ihan kamalaa” Mitä palautteen antaja sanoi: ”Tämä on mennyt hurjasti eteenpäin viime kerrasta!” Miten väänkelin palautetta mielessäni: ”Viime kerralla kuulostit aivan katastrofaaliselta ja nyt kuulostat vain huonolta”.

Vähitellen pääsin kuitenkin yli ahdistuksestani, luovutin vääristelemästä saamaani palautetta ja päätin kuulla mitä palautteen antajat todella sanoivat, ja tarvittaessa toimia sen mukaan. Paras kokemus oli, kun soitin viimeisen harjoitusesiintymisen, yleisönä vanhempani. En ole pystynyt aiemmin ottamaan heiltä kunnolla palautetta vastaan, mutta pystyin vihdoinkin nielemään ylpeyteni ja paniikin tunteet, kuuntelemaan heidän kommenttinsa ja ottamaan ne huomioon harjoittelussa. Vieläpä työstin kappaleita musiikinopettajaäitini kanssa, mikä oli todella antoisaa.

Viimeisen silauksen valmistautumiselleni antoi Jeff Nelsenin haastattelun (2014) lukeminen. Valitsin artikkelista *Ten tips on becoming fearless* muutaman vinkin, joita hyödynsin harjoittelussani. Yhdistin lautakuntaan ja itseeni positiivisia ajatuksia, kuten ”he ovat kannustavia ja odottavat minun onnistuvan”, ”voin tehdä pääsykokeessakin musiikkia ja lautakunta voi nauttia siitä”. Valmistauduin lautakunnan kokoonpanoon pohtimalla kuka siellä saattaisi olla kuuntelemassa ja ajattelemalla juuri heihin sopivia positiivisia ajatuksia.

Toinen vinkki, jota hyödynsin oli pääsykoetilanteen läpikäyminen ihan fyysisesti monta kertaa. Joka päivä viimeisenä viitenä päivänä ennen koetta nousin ylös ja aloin soittaa samoihin aikoihin kuin suunnittelin tekeväni pääsykoepäivänä. Lämmittelin kuten tulisin tekemään koepäivänä, soitin kaikki kappaleet peräkkäin läpi hyvin hitaasti (n. 1/2 tempossa), keskittyen siihen että kaikki äänet, nyanssit ja sormitukset olivat juuri oikein. Jokaisen kappaleen jälkeen korjasin hitaasti ja ilman toistoja ne paikat, joissa olin unohtanut jotain tai tehnyt virheen. Sitten soitin harjoituspääsykokeen toteuttaen sisään astelemisen ja kuvitellen lautakunnan paikalle. Lopuksi korjasin ne paikat joissa, olin tehnyt virheitä tai ollut epävarma samoin kuin tein lämmittelyssä. Tämän jälkeen pidin taukoa useamman tunnin ja illalla harjoittelin hitailla tempoilla vain niitä paikkoja, joissa oli vielä hienosäädettävää.

Pääsykokeessa onnistuin kokonaisvaltaisella tavalla. Sekä lämmittely että esitystilanne olivat keskittyneitä, vaikka koe alkoi huomattavasti myöhässä. Pääsykokeen aikana tapahtuneet pienet virheet soitossa eivät pilanneet keskittymistä. Tilaisuuden jälkeen olin tyytyväinen itseeni: tiesin paitsi soittaneeni omalla parhaalla tasollani myös miksi onnistuin ja missä voisin vielä kehittyä. En tietenkään voi olla täysin vakuuttava sanoessani, etten olisi ollut kovin pettynyt mikäli minua ei olisi hyväksytty opiskelijaksi, mutta olen silti sitä mieltä, että pääsykoevalmistautumisen ehkä yllättävästi tärkein saavutus oli jotain aivan muuta kuin uusi opiskelupaikka.

Moni asia, joka auttoi minua onnistuneessa harjoittelussa oli täysin omissa käsissäni. Ainoa asia, jota ei voi tehdä itse on ulkopuolisen palautteen antaminen. Minulla oli onnea, sillä opettajani oli kannustava ja antoi monipuolista palautetta ja kertoi kehitettävätkin asiat myönteisellä tavalla. Tällaista opettajaa ei tietenkään aina ole tarjolla, varsinkaan koko uran ajan. Puute on käännettävä voimaksi ja pystyttävä itse olemaan itselleen kannustava opettaja. Mieti mitkä ovat sinulle niitä asioita, joita haluaisit kuulla tunnilla, ja joista olisi sinulle apua. Usein tiedämme itse sisimmässämme, miltä soittomme kuulostaa tai miltä haluaisimme sen kuulostavan. Jostain syystä emme halua luottaa itseemme ja kaipaamme aina jonkun toisen

sanomaan ne asiat. Usein kuulemme myös kriittisen palautteen kielteisempänä kuin se todella onkaan.

4.2 Epäonnistuminen

Viikon päästä pääsykokeesta oli vuorossa teknisen valmiuden koe. Pääsykokeen jälkeen motivaatio uuteen koitokseen oli nollassa ja olokin voipunut. Ennen pääsykoetta olin vain soitellut teknisen valmiuden kokeen ohjelmistosta muutamaa etydiä ja stemmaa.

Opettajani muistutteli minua myös tekniseen valmiuteen vaadittavien stemmojen harjoittelusta, mutta en silti harjoitellut niitä käytännössä ollenkaan. Ohjelmistossani oli vain vanhoja stemmoja ja etydejä, ja motivaationi niiden uudelleenlämmittämiseen oli olematon. Koin myös, etten tiedä, miten on parasta harjoitella vanhaa materiaalia, ja vanhojen teosten lämmittäminen ei sopinut kunnianhimolleni. Uuden oppimisen koin olevan minulla hallussa ja pidin sitä haastavampana ja kiinnostavampana.

Kuultuani keitä lautakunnassa oli, aloin liittää sekä heihin että itseeni varsin absurdeja negatiivisesia ajatuksia ("jos onnistun, ei siitä ole mitään hytöyä, jos epäonnistun, en koskaan saa avustajan keikkoja mistään", "he odottavat vain epäonnistumista" jne). Pääsykokeessa olin tietoisesti keksinyt vastaavia positiivisia lauseita joita liitin itseni ja lautakuntaan.

Tiesin, että ajatukseni ja valmistautumiseni olivat täysin väärillä raiteilla. En kuitenkaan tehnyt asialle mitään enkä kyennyt päättämään, että koe on parasta siirtää. Kokeesta suoriuduin juuri niin kuin valmistautumiseni ja motivaationi antoivat odottaa: sain hylätyn. Tiesin todella hyvin mikä oli mennyt pieleen, mutten aluksi voinut käsittää **miksi** kaikesta huolimatta menin soittamaan kokeen? Epätoivon ja häpeän tunteeseen tuli valopilkuna opettajan ajatus, että voin oppia mitä tästä on opittavaa ja ottaa "mokan lahjana"!

4.3 Mitä opin epäonnistumisesta?

Epäonnistuminen teknisen valmiuden kokeessa tuntui aluksi turhauttavalta, koska tiesin että tunnen ja osaan toteuttaa oikean tavan valmistautua. Kuitenkin kokemusta purkaessani huomasin asioita, jotka olivat tärkeä läksy oppia. Vaikka tämä ei välttämättä ollut paras tapa niiden oppimiseen, loppujen lopuksi konkreettinen ja mieleenpainuva tapa kuitenkin.

Keskeisin oppimani asia oli motivaation luominen. Jokaiselle tulee opinnoissa ja ammattiuralla varmasti eteen tilanteita, joissa joutuu soittamaan ohjelmistoa, joka ei innosta. Silloin on tärkeää pystyä motivoimaan itsensä, jotta harjoittelusta tulisi nautinnollista ja lopputuloksesta paras mahdollinen.

Oman motivaation puutteeni olisin saanut poistettua hyvin pienillä muutoksilla ajattelussani. Kaikki soittamani stemmat olivat keskeistä koesoitto-ohjelmistoa ja teknisen valmiuden koe arvokas tilaisuus saada hyödyllistä palautetta toisilta harpisteilta. Kunnianhimo on hyödyllinen apuväline jos sen ohjaa ja hallitsee oikein. Se ei saa kärsiä siitä, että joutuu tekemään ”liian helppoja” tehtäviä. Jokaisesta soittamastaan kappaleesta voi oppia jotain. Helpoimman stemman kanssa on enemmän tilaa ja aikaa opetella ilmaisua ja vaikka kaunista fraseerausta, joille teknisesti vaikeita kappaleita harjoitellessa helposti laittaa liian vähän huomiota.

Toinen tärkeä asia, joka konkretisoitui kokeeseen valmistautumisessa oli ajatusten voima. Jos tietoisesti valitsee negatiivisia ajatuksia ja mielle yhtymiä, niihin alkaa uskoa ja toimia niiden mukaisesti. Siksi koen välttämättömänä omien ajatusten ohjailutaidon, kyvyn ajatella tietoisesti positiivisia ajatuksia ja tunnistaa omat pelkonsa. Myönteiset ajatukset ohjaavat toimintaamme suuntaan, joka ei heikennä itsetuntoamme vaan parantaa sitä sekä uskoamme mahdollisuuksiin toteuttaa mikä tahansa tavoitteemme ja lopulta tekevät mahdolliseksi onnistumisen.

5 POHDINTA

Koen opinnäytetyöni olleen erittäin onnistunut erityisesti aiheen valinnan kannalta. Harjoittelu on aina päivänpolttava kysymys muusikoille, olivatpa he ammattilaisia, opiskelijoita tai opettajia, tästä todistaa se into jolla opiskelutoverit ja kollegat toistuvasti antautuvat keskustelemaan harjoittelusta Tuoreet erilaiset näkökulmat ja lähestymistavat ovat aina tervetulleita, erilaisten näkökulmien tunteminen syventää ymmärrystä.

Opinnäytetyötä tehdessäni opin itse valtavasti. Työtä aloittaessa ajattelin tietäväni paljonkin harjoittelusta. Taustatietoja etsiessäni ja uuden opettajan kanssa työskennellessäni huomasin kuitenkin että opittavaa on vieläkin paljon. Työtä tehdessä oma tietoisuuteni on kasvanut ja harjoitteluni tehostunut, ja olen löytänyt keinot joiden avulla voin jatkaa kehittymistä.

Kirjoittamaani opasta voin tulevaisuudessa muokata lukijaystävällisempään muotoon ja täydentää oppiessani uusia harjoittelumetodeja. Tiedostavampi harjoittelu on

varsinaista nautintoa, toivon että voin jakaa tämän työn kautta harjoittelua toisille muusikoille!

Lähteet

Bruser, Madeline. 1997. *The Art of Practicing: a guide to making music from the heart.* Bell Tower.

Carter, Christine. *Why the progress you make in the practice room seems to disappear overnight?*
The Bulletproof Musician
<http://www.bulletproofmusician.com/why-the-progress-in-the-practice-room-seems-to-disappear-overnight/> Tarkistettu 20.4.2014

Grunwald, Dolf. 1989. *Anna persoonallisuutesi puhua.* Uitgeverij De Troots. Suom. 1996 Ylipistopaino.

Herrigel, Eugen. 1948. *Zen ja jousella ampumisen taito.* Suomentanut Esoretica 1992.

Joukamo-Ampuja, Erja & Heiskanen, Marko *Tiedätkö soiton harjoittelusta riittävästi?* Sibelius-Akatemian verkkomateriaalit, www2.siba.fi/harjoittelu. Julkaistu 2007, päivitetty 14.11.2008

Jørgensen, Harald. 2004. *Strategies for individual practice.* Teoksessa Williamon, Aaron (toim.). 2004. *Musical Excellence – Strategies and techniques to enhance performance.* Oxford University Press, Inc. s-s. 85-104.

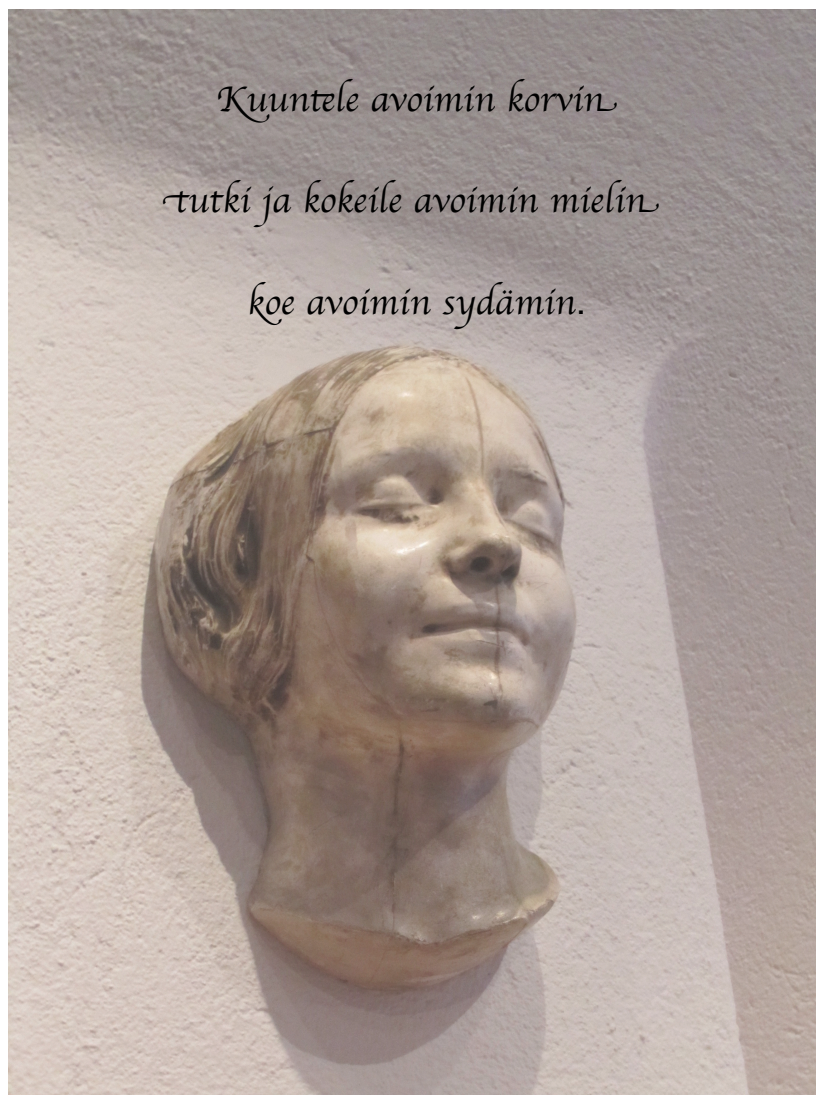
McLaughlin, Carol. 2008. *Power Performance.* Integrityink.

Nelsen, Jeff. *Ten tips on becoming "fearless".* Indiana University Newsroom, <http://newsinfo.iu.edu/web/page/normal/6937.html>. Tarkistettu 20.4.2014.

Sikk, Jaak. *Hints, tips & inspiration* -Youtube-videot. Playingpianoblog.com, videoita julkaistu välillä 30.6.2011- 16.12.2013.

Schmidt & Wrisberg. 1991/2000. *Motor Learning and Performance – A problem based learning approach.* Human Kinetics.

Williamon, Aaron (toim.). 2004. *Musical Excellence – Strategies and techniques to enhance performance.* Oxford University Press, Inc.



OPAS TIEDOSTAVAAN HARJOITTELUUN

Keinoja ilmaisun ja harjoittelutaitojen kehittämiseen

Lukijalle

Kädessäsi oleva pieni opas on kirjoitettu minä -muotoon, jotta sinun olisi helpompi ottaa esittämiäni ajatuksia osaksi omaa sisäistä dialogiasi. Opas esittelee joukon erilaisia harjoittelumetodeja ja ajatuksia, joilla voi kehittää oman harjoittelunsa tehokkuutta ja syventää ymmärrystään harjoittelusta. Voin oman kokemukseni pohjalta suositella kaikkia oppaassa esitettyjä metodeja lämpimästi, mutta rohkaisen jokaista harjoittelijaa kokeilemaan niitä itse, arvioimaan ja valitsemaan itselleen sopivat ja muokkaamaan niitä omia tarkoituksiaan vastaaviksi.

Tärkein neuvoni harjoittelijalle on tämä: ajattele joka päivän alussa sitä miksi teet musiikkia ja miksi nautit siitä. Palaa näihin ajatuksiin jatkuvasti harjoitellessasi. Harjoittele niin, että jokainen hetki, jonka käytät harjoitteluun, on käytetty musiikin luomiseen ja siitä nauttimiseen. Onnea matkalla kohti iloisempaa ja tiedostavampaa harjoittelua!

SISÄLLYS

PÄIVITTÄISESTÄ HARJOITTELUSTA	4
Tärkein työvälineeni	4
Monikäyttöiset suunnitelmat	4
Soittotaidon perusta	5
MITEN HARJOITTELLA TEKNIKKAA?	6
Motorinen muisti	6
Nopeus	6
Ennakointi	6
KUINKA SAAN JOKAISEN SÄVELEN LAULAMAAN?	7
Kuuntelemaan oppiminen	7
Ilmaiserkinnät	8
Taustatiedot	8
Huomion rajaaminen	8
Liike ilmaisun tukena	9
Mielikuvat	9
Oman soiton äänittäminen	9
Inspiroidun!	9
ULKOA SOITTAMISEN IHANUUS	10
Yhden muistilajin vahvistaminen	10
Sulje yksi muistilaji pois	10
Useamman muistilajin yhdistäminen	10
ESIINTYMISTÄIDON SALAT	11
Koe-esiintymiset	11
Kenraaliharjoitus	11
Ajatuksen voimalla	12
Ohjat omissa käsissä	12
LOPPUSANAT	13

PÄIVITTÄISESTÄ HARJOITTELUSTA

Päivittäiseen harjoitteluuni sisältyy aina kehonhuolto, harjoittelun suunnittelu ja tekniikkaharjoitukset. Nämä muodostavat harjoittelun selkärangan.

Tärkein työvälineeni

Venyttelen kevyesti ennen ja jälkeen soiton sekä verryttelen säännöllisesti pitämilläni tauoilla. Venyttely auttaa vapautumaan soiton aikana syntyvästä jäykkyydestä. Laittamalla veren kiertämään se edistää aivojen hapensaantia.

Kehonhuoltooni kuuluu aktiivinen kehon viestien kuuntelu ja oman kehon hahmottamisen opettelu, koko ajan soiton lomassa. Kiinnitän huomiota hengitykseen, ryhtiin ja lihasten jännittymiseen, huomaan pirteyden tai väsymyksen.

Reagoin heti jos tunnen kipua tai väsymystä. Kipu on merkki siitä, että teen jotain väärin, ei siitä että olen kova harjoittelija. Väsyneenä teen helpommin virheitä ja opin huonoja tapoja. Parannan kestävyytteni pitämällä säännöllisiä taukoja, jotka aloitan ennen kuin ehdin väsyä ja menettää keskittymiseni. En päästä lyhyiksi tarkoitettuja taukoja venymään, ja teen pitkien taukojen aikana jotain mieltä ja kehoa virkistävää.

Kerään tietoa soittimeni asettamista fyysisistä haasteista ja siitä miten voin vastata niihin. Tutustun erilaisiin hengitys- ja kehontietoisuustekniikoihin kuten esim. Alexander-tekniikkaan ja Feldenkreis -tekniikkaan. Ehkäisen näin riskiä, että harjoittelun kuormittavuus keholle voi pahimmillaan aiheuttaa kroonisia rasisusvammoja. Pidän myös peruskuntoa yllä tasapainottavalla liikunnalla. Jos peruskunnossani ja soittotekniikassani on puutteita, aiheutan ylimääräistä rasisusta keholleni.

Arvostan omaa kehoani ja pidän siitä hyvää huolta, se on tärkein työvälineeni!

Monikäyttöiset suunnitelmat

Suunnittelen harjoitteluani jatkuvasti monella eri tasolla. Päivittäisessä harjoittelussa tärkeintä on jatkuva suunnittelu harjoittelun aikana: Kun aloitan harjoitusession, pohdin mitä menetelmiä aion käyttää harjoittelussa. Jokaista soittamaani ääntä edeltää suunnitelma miltä sen tulee kuulostaa ja miten saan haluamani soinnin aikaan. Jokaisen soitetun äänen jälkeen arvioin vastasiko syntynyt ääni tavoitettani. Jos vastaus on ei, mietin mitä minun täytyy muuttaa, jotta ääni ja koko äänen tuottamisen

prosessi olisivat lähempänä tavoitetta. Sitten toteutan äänen uudelleen uuden suunnitelmani pohjalta.

Teen myös lyhyempien ja pitempien aikavälien suunnitelmia: mitkä ovat tavoitteeni puoleksi vuodeksi, vuodeksi ja useammaksi vuodeksi. Milloin minulla on pääsykokeita, tutkintoja tai konsertteja joihin on valmistettava tietty ohjelmisto. Viikoittain voin suunnitella, mitkä ajat päivästä varaan harjoittelulle ja mitä kappaleita harjoittelen milloinkin. Tavoitesuunnitelmiin voin jo kirjata metodeja, joilla saavutan tavoitteeni. Tarkistan suunnitelmasta tarpeeksi usein, etten ole unohtanut käyttää kaikkia metodeja. Suunnitelma toimii myös arviointityökaluna, kun kirjaan siihen suunnitelmien toteuttamisen. Näen siitä miten nopeasti opin kappaleita, mitkä harjoittelumetodit ovat toimivia ja mitkä suunnitelmat ovat olleet realistisia.

Soittotaidon perusta

Tekniikkaa harjoittelen silloin kun vireystilani on parhaimmillaan. Hyvään tekniikkaan kuuluvat soittimesta riippumatta paitsi soitinkohtaiset motoriset taidot myös hyvä soittoasento, rentous ja soittoliikkeiden taloudellisuus eli ylimääräisten liikkeiden ja turhan lihasten jännittämisen välttäminen.

Hyvä tekniikka on edellytys paitsi ilmaisun vapaudelle myös rasitusvammojen ehkäisylle ja yleisen soittokunnon ylläpidolle. Siksi se on tärkeää laittaa etusijalle harjoittelussa. Tekniikkaa voi harjoitella monella tavalla ja se sisältää monia osa-alueita. Päivittäisen tekniikkaharjoitteluni sisältää koko kehon lämmittelyn ja syvällisen perustekniikan läpikäymisen. Perustekniikkaharjoitukseni ovat riittävän yksinkertaisia, jotta niitä tehdessä pystyn kuuntelemaan kehoani ja hiomaan yksityiskohtia.

MITEN HARJOITELLA TEKNIKKAA?

Hyvä tekniikka on yhtä kuin hyvä kehon hallinta, erityisesti kyky hallita niitä liikkeitä ja lihaksia, joita käytän äänen tuottamiseen ja soittimen hallintaan. Tekniikkaa harjoitellessani kehitän hienomotorisia taitoja, joita vaaditaan tasaisen soinnin, nopeuden ja äänenvoimakkuuden tuottamiseen. Teknisesti hankalien asioiden harjoittelussa hyödynnän vaihtelevasti erilaisia harjoittelumetodeja, mm. seuraavissa kappaleissa esiteltyjä.

Motorinen muisti

Valitsen muutaman erilaisen, teknisesti hankalan paikan tekniikkaharjoituksista tai kappaleista. Toistan kutakin pätkää vain kerran tai kaksi, sitten siirryn seuraavaan ja kun kaikki 3–5 paikkaa on toistettu kerran, aloitan alusta. Vaihtelen järjestystä jossa, soitan pätkät. Tätä kutsutaan vaihtelevan toiston metodiksi. Ennen jokaista toistoa keskityn, valitsen tempon jossa aion soittaa pätkän ja kuulen mielessäni miltä haluan sen kuulostavan. Vasta kun tämä kuva on mielessäni selkeänä, soitan pätkän. Soitan vain siinä tempossa, jossa pystyn soittamaan tasaisella äänenlaadulla, virheettömästi ja hallitusti. Valitsen tarpeeksi lyhyitä pätkiä, silloin pystyn soittamaan hieman lähempänä tavoitetempoa.

Nopeus

Jaan vaikean teoksen hyvin lyhyisiin pätkiin. Soitan kunkin pätkän ensin hitaasti, tarkistan että hallitsen nuotit, intonaation, sormitukset jne. Sitten soitan saman pätkän nopeammin ja sitten lopullisessa tempossa. Harjoittelen näitä lyhyitä pätkiä vaihtelevan toiston metodilla. Kun kukin pätkä on hallinnassa yhdistän niitä hieman pidemmiksi pätkiksi. On tärkeää, että jokainen pätkä on niin lyhyt, että pystyn soittamaan sen täysin oikein nopeassa tempossa. Tämän harjoituksen tarkoituksena on paitsi motorisen hallinnan kehittäminen oikeassa tempossa, myös hahmotuksen parantaminen. Aivot ja korvat ymmärtävät eri tavalla eri tempossa soitetun musiikin.

Ennakointi

Jos lähiaikoina ohjemistooni tuleva teos on teknisesti hyvin haastava, voin aloittaa ennakkovalmistelut ajoissa ennen koko teoksen ottamista ohjelmistoon. Selvitän esim. nuottia lukemalla, kysymällä opettajalta tai ko. teoksen soittaneelta kollegalta, mitä erityisiä teknisiä haasteita sävellyksessä on. Irrotan teoksesta lyhyen pätkän päivittäisten harjoitusten osaksi tai valitsen soittimelleni tehdyistä teknisten harjoitusten materiaaleista tämän ko. teoksen haasteisiin valmistavia harjoituksia.

KUINKA SAAN JOKAISEN SÄVELEN LAULAMAAN?

Jokainen soittamani ääni voi olla ilmaisun harjoittelua. Tulkinnan ja ilmaisun kehittämiseksi voi tehdä monenlaisia harjoitteita. Aloitan kappaleen harjoittelun lukemalla nuottia ilman soitinta niin kuin soittaisin sitä läpi ensimmäistä kertaa yleiskuvan saadakseni. ”Soitan” sen mielessäni hitaasti, eli yritän jo ajatella sormituksia joita käyttäisin ja etsiä kohtia, joista harjoittelu kannattaa aloittaa. Mitkä paikat ovat teknisesti haastavia, missä nuotinluvun kanssa saa olla tarkkana? Aloitan kevyesti tutustumalla nuotteihin ja kuuntelemalla äänityksen niiden kanssa. Vähitellen yritän keskittyä useampaan ominaisuuteen yhtä aikaa.

Soittamisen mahdollisimman yksityiskohtainen ajattelu aktivoi samoja alueita aivoissa kuin varsinainen soittaminen. Toisaalta emme reagoi mielessä ”soitettuihin” virheisiin yhtä emotionaalisesti kuin oikeasti soittaessa. Näin valmistautumalla voi välttää tilannetta, jossa alusta saakka oppii virheitä soittoonsa ja hukkaa aikaa epäolennaisuuksiin.

Kuuntelemaan oppiminen

Kuuntelemalla eri tulkintoja kappaleesta voin paitsi tutustua sävelmateriaaliin myös valmistautua musiikillisiin, tulkinnallisiin ja ilmaisullisiin haasteisiin. Valitsen kullakin kuuntelukerralla yhden tai muutaman asian, johon kiinnitän huomiota. Huomion kohteena voivat olla esim. musiikin rakenne eli mm. harmonian vaihdokset, huippukohdat, kertausjaksot, eri äänien väliset suhteet (melodia–basso–harmonia, kamarimusiikissa eri soittimet) jne. tai esim. dynamiikka-erot ja tempot. Tarkasteluun voi ottaa myös esittäjän ilmaisulliset valinnat ja onnistuminen säveltäjän suuntaviivojen seuraamisessa: harmonioiden puhtaus, artikulaatio, fraasien sisäinen ja fraasien välinen dynamiikka, laulavuus, agogiikka, sointivärit... Kirjoitan ylös vaikutelmiani. Teen sen joko vapaasti tai vastaamalla seuraaviin kysymyksiin: Mistä erityisesti pidän esityksessä? Mistä en pidä? Mitä tekisin itse eri tavalla, mitä haluan tavoitella?

Ensivaikutelmat kannattaa kirjata ylös, koska niitä voi käyttää oman tulkinnan muodostamisen tukena. Kirjoittamalla vaikutelmiani ylös tulen tietoisemmaksi omista mieltymyksistäni ja tavastani kuunnella, vaadin itseltäni herkempää kuuntelua ja pohjustan tietoisia tulkinnallisia valintoja.

Kuuntelen tarkimmalla korvalla omaa soittoani. En kuitenkaan tuomitse itseäni ja ajattele, että soittoni ei kuulosta hyvältä, vain totean rauhallisena miltä se kuulostaa.

Sitten mietin miltä haluaisin soiton kuulostavan, ja etsin keinot, joilla saan sen kuulostamaan siltä kuin haluan.

Ilmaiserkinnät

Käyn läpi kaikki merkinnät, jotka nuotissa on. Teen listan sanoista ja merkeistä, joita nuotissa esiintyy ja kirjoitan viereen niiden selitykset. Kirjaan ylös myös merkit ja esityserkinnät, jotka tunnen.

Tututkin sanat on joskus hyvä tarkistaa musiikkisanakirjasta tai esim. Grove Oxford Dictionarystä. Monen sanan merkitys vaihtelee aikakausi- ja säveltäjäkohtaisesti, esim. rubaton merkitys on Debussyllä aivan toinen kuin barokkisäveltäjillä. Keräämällä ylös kaikki ilmaiserkinnät saan yleiskuvan siitä millaista ilmaisukskaalaa kappaleessa käytetään ja millaista luonnetta säveltäjä on kappaleelle ajatellut. Samalla alan jo käsitellä mielessäni tulkintaa ja liittää siihen esityserkintöihin perustuvia mielikuvia.

Taustatiedot

Etsin ennen teoksen soittamisen aloittamista taustatietoa säveltäjästä, ko. teoksesta ja tyylikaudesta. En yritä omaksua kerralla valtavaa määrää tietoa. Etsin aluksi vain sen verran tietoa kuin minua kiinnostaa tai on välttämätöntä teoksen soittamisen kannalta. Myöhemmin harjoitteluprosessin aikana voin ylläpitää mielenkiintoa teokseen ja hakea siihen uusia näkökulmia lisätietoja hankkimalla.

Laajempi tietämys kappaleesta voi auttaa tekniikkaan, sointiin, tempoon jne. liittyvissä valinnoissa. Siitä voi saada myös inspiraatiota harjoitteluun ja tulkintoihin.

Huomion rajaaminen

Soitan valitsemani katkelman tai kappaleen kiinnittäen huomiota yhteen määreeseen kerrallaan ja pyrin toteuttamaan sen soitossani. Erilaisia määreitä voivat olla esim.

- sävelten loput, ”tila sävelten välissä”
- pehmeiden tunne sormissa tai liikkeissä
- esityserkinnän tunnetila
- pitkien kaarien ja laulavien linjojen luominen

Soitan avoimin korvin. En arvota soittoa eli ajattele kuulostaako se hyvältä vai huonolta, vaan totean vain miltä se kuulostaa. Ennen kuin soitan mitään, muodostan mielessäni kuvan siitä, mihin ominaisuuteen keskityn ja miltä haluan sen kuulostavan. Soittaessa voin todeta vastaako kuulokuva tavoitettani vai ei, mutta suhtaudun siihen neutraalisti. Jos soitto ei kuulostanut siltä mihin tähtään, yritän uudelleen.

Liike ilmaisun tukena

Soitinkohtaisten mahdollisuuksien mukaan kokeilen erilaisia liikeratoja fraasin tueksi. Etsin ja kokeilen rohkeasti rajojani ja sellaisiakin liikkeitä, jotka eivät tunnu luontevilta tai musiikkiin sopivilta. Voin myös tanssia äänitteen tahtiin, niin musiikin liikkeet tulevat tutummiksi.

Mielikuvat

Käytän erilaisia mielikuvia ja kokeilen lyhyen katkelman soittamista monella eri ajatuksella. Mielikuvat voivat olla yksinkertaisia tai monimutkaisempia. Voin soittaa pätkän vaihdellen tunnetta: soita iloisesti, surullisesti, vihaisesti jne. Tai voin valita kerrallaan yhden soitettavan teoksen aikakauteen liittyvän taideteoksen, historiallisen tapahtuman jne. ja ajatella niihin liittyviä tunnelmia ja tunteita soittaessani. Kokeilen mielikuvia, jotka voivat olla täysin vastakkaisia keskenään, kunnes löydän luontevimman. Näin voin rikastaa musiikillista tarinankerrontaani, tuoda siihen syvyyttä ja sisältöä. Tai poiketa totutulta polulta ja vapautua jähmettyneistä tulkinnoista.

Oman soiton äänittäminen

Äänitän omaa soittoani. Jos kappale on alkuvaiheessa, äänitän katkelmia, pelkän melodialinjan tai bassolinjan jne. Kun kappale on viimeistelyvaiheessa, voin äänittää läpimenon. Useamman version äänittämällä voin vertailla eri ilmaisuvaihtoehtoja. Äänittäminen on hyvä tapa valmistautua esitykseen. Äänittäessä ei voi pysähtyä paikkailemaan pieniä virheitä, vaan kuten esityksessä ne on pystyttävä jättämään taakseen.

Teen oman soittoni kanssa saman harjoituksen kuin kappaletta aloittaessani jonkun toisen äänitystä kuuntelemalla. Vastaan samoihin kysymyksiin ja vertailen vastauksiani ajatuksiin, joita olet kirjoittanut ylös aiemmin. Ilmaiseva ja koskettava tulkinta ei synny itsestään, vaan ilmaisu- ja tulkintataidot ovat opittavissa harjoittelemalla. Jos harjoittelukopissa en hio tulkintaa ja etsi erilaisia tulkinnallisia mahdollisuuksia, ei työkalupakissani ole konsertissa inspiraation hetkellä esiinkaivettaviksi vaihtoehtoja.

Inspiroidun!

Kuuntelen toisten tulkintoja ja muuta aikakauden musiikkia, katselen taideteoksia ja luen runoja, tutkin historiaa, tanssin. Seuraan maailman tapahtumia, luen kirjallisuutta, pohdin elämän suuria kysymyksiä. En rajoita itseäni omistautumalla ainoastaan musiikkiin liittyviin toimintoihin. Jos en tunne kaikkia ihmiselämään kuuluvia tunteita, kuinka voisin ilmaista niitä musiikissa?

ULKOA SOITTAMISEN IHANUUS

Ulkoa soittamisen ei tarvitse olla pelottava kokemus. Huolellisella harjoittelulla ulkoasoitosta saa vapauttavan kokemuksen, joka avaa tilaa ilmaisulle ja säästää voimia musiikkiin keskittymiselle.

Yhden muistilajin vahvistaminen

Harjoittelen keskittyen yhteen muistilajiin (auditiivinen, visuaalinen, kinesteettinen).

- Auditiivinen: Kuuntelen äänityksiä kappaleesta ja soitan itse kiinnittäen huomiota erityisesti kuulokuvaan. Kullakin soitto- ja kuuntelukerralla keskityn johonkin aihealueeseen kuten fraseerauksiin, painoituksiin, sointiväreihin jne.
- Kinesteettinen: Ilman soitinta tunnustelen / ”soitan ilmaisoittimella”. Keskityn kuvittelemaan liikeratojani ja tuntemuksiani soittaessa. Soittimella soittaessa eläydyn tunteisiin ja tuntemuksiin, joita musiikki ja soittaminen aiheuttavat.
- Visuaalinen: Luen pelkkiä nuotteja. Yritän painaa mieleeni millä sivulla ja missä kohtaa paperia on mitään. Solfaan läpi melodian, bassolinjan ja soinnut erikseen. Illalla ennen nukkumaan menoa vain silmäilen nuotin läpi.

Sulje yksi muistilaji pois

Voin sulkea yhden muistilajin pois vahvistaakseni muita. Esimerkkejä:

- Kuuntelen kuulokkeilla jotain aivan muuta musiikkia kuin mitä soitan samalla (auditiivinen hahmotus suljettu pois, visuaalisen ja kinesteettisen vahvistaminen).
- Kuuntelen omaa tai jonkun toisen äänitystä samalla nuottia lukien (kinesteettinen pois, visuaalisen ja auditiivisen vahvistaminen).
- Soitan lyhyitä pätkiä silmät kiinni tai katsoen muualle kuin soittimeen tai nuottiin (visuaalinen suljettu pois, kinesteettisen ja auditiivisen vahvistaminen).

Useamman muistilajin yhdistäminen

- Laulan solmisaatio- tai nuottinimillä eri linjat (melodia, basso, toinen ääni jne.) läpi ja yritän painaa ne mieleeni. Myös solfatessa fraseeraan musikaalisesti.
- Tapailen sormilla otteita soittimesta ja sanon tai laulan samalla nuottinimet/solfat ääneen.
- Silmät suljettuina kuvittelen soittavani jonkun katkelman. Kuvittelen ensin muutaman asian seuraavista: miltä soitin ja soittaminen tuntuu, miten sormeni liikkuvat, miltä liike näyttää ja tuntuu, miltä soitto kuulostaa, mitä säveliä soitan, miltä nuottikuva näyttää, jne. Kun olen tottunut tähän työtapaan, alan ajatella useampaa ja lopulta mahdollisimman monta asiaa yhtä aikaa (Walter Gieseckingin metodi).

ESIINTYMISTAIDON SALAT

Esiintymiseen valmistautumiseen ei kuulu pelkkä ”pihvin” eli soitettavien kappaleiden valmistaminen, vaan myös esiintymisen muiden osien harjoittelu. Eräs opettajani sanoi, että esiintymisjännitys tulee siitä, ettei ole valmistautunut esiintymiseen. Tämä ei tarkoita soitettavien teosten osaamista erinomaisesti. Se on tietysti tavoite, mutta esityksessä voi silti tapahtua mitä tahansa. Tärkeää on valmistautua itse esiintymistilanteeseen, sen herättämiin tunteisiin ja ajatuksiin. Kun niihin on valmistautunut, eivät ne pistä esiintymistilanteessa päätä pyörälle ja vie keskittymistä pois musiikista.

Koe-esiintymiset

Siinä vaiheessa kun pystyn soittamaan jonkun esitettävistä teoksista läpi, voin aloittaa esiintymisen harjoittelun. Esiintymisharjoitusta ennen teen samanlaisen lämmittelyn ja muut valmistautumisrutiinit kuin aion tehdä ennen oikeaa esitystä. Laitan tyhjät tuolit ja äänityslaitteen edustamaan yleisöä. Kuvittelen miltä esityspaikka näyttää konserttipäivänä, millaisia ääniä kuulen, millainen valaistus ja lämpötila on. Kuvittelen keitä on yleisössä, liitän heihin positiivisia mielikuvia ja kuvittelen heidän kannustavia ajatuksiaan ja sanojaan. Pysin keskittymään kuin kyseessä olisi oikea esiintyminen.

En keskeytä soittoa, vaikka tekisin virheen. Huomioin sen vain neutraalisti ja painan mieleeni. Esityksen jälkeen kirjaan ylös kaikki paikat, joihin en ollut tyytyväinen ja soitan niistä uudelleen vain mahdollisimman lyhyen pätkän, vain yhden kerran, niin hitaassa tempossa että saan kerralla kaiken oikein. Kuuntelen vielä äänityksen nuottien kanssa, kirjaan ylös mielikuviani, mitä haluan muuttaa, mikä onnistui hyvin, mitä asioita täytyy harjoitella eniten. Seuraavassa harjoitussessiossa lähdän liikkeelle muistiinpanojeni pohjalta.

Toistan samanlaisen esiintymisharjoituksen mahdollisimman monta kertaa ennen konserttia. Kutsun välillä ystäviä koeyleisöksi. Vaihdan mahdollisuuksien mukaan paikkaa, jossa teen läpimenon, tai kuvittelen konserttiolosuhteet erilaisiksi.

Kenraaliharjoitus

Aloitan soittamalla kappaleen kokonaan läpi, mutta hitaassa tempossa. Pysin tekemään tempoa lukuunottamatta kaikki samoin kuin esityksessä: oikeat dynamiikat, ilmaisu, keskittyminen. Jos teen virheen, totean vain mitä tapahtui ja jatkan keskeyttämättä eteenpäin. Kun olen soittanut koko kappaleen näin, käyn läpi kaikki paikat joissa tein virheen. En keskity vain väriin säveliin, vaan pohdin koko ilmaisua, dynamiikkoja etc. Käyn läpi hitaasti ne paikat, jotka olisin halunnut tehdä eri tavalla. En

toista niitä monta kertaa, vaan soitan ne kerralla oikein, tarpeeksi hitaasti, että pystyn keskittymään jokaiseen ääneen.

Virheet on osattava jättää taakseen esiintyessä, mutta jos tätä taitoa ei ole harjoitellut, on se vaikeaa toteuttaa yht'äkkiä esityksessä. Virheet voivat silloin muodostua pelon ja esiintymisjännityksen aiheuttajaksi. Hutilointi ”kenraaliharjoituksessa” aiheuttaa epävarmuutta esitykseen. Siksi viimeinen harjoitus on tärkeää tehdä niin rauhallisesti, että kiire ja stressi eivät aiheuta virheitä.

Ajatuksen voimalla

Juuri ennen esitystä keskitän ajatukseni positiivisiin mielikuviin. Ajattelen kuinka hienoa on soittaa ihmisille, jotka ovat paikalla varta vasten kuuntelemassa soittamaani musiikkia. Liitän itseeni positiivisia ajatuksia tai käyn läpi mielessäni esitettäviin teoksiin liittämiäni mielikuvia, kuulen mielessäni vapautunutta soittoaani. Suuntaan katseeni ylös ja vaikka vain tuijottelen kattoon, jos ei huvita ajatella mitään. Olivat esitettävät kappaleet sitten missä tahansa kunnossa, annan parhaani sillä valmistautumisella jonka olen ehtinyt tekemään. Se riittää ja minun ei tarvitse edellyttää itseltäni muuta.

Ohjat omissa käsissä

Pyrin välttämään kaikkia häiriötekijöitä, joihin itse pystyn vaikuttamaan. Tulen konserttipaikalle ajoissa, valitsen esiintymisasun, jossa on mukava ja helppo soittaa tai laulaa jne. Koesoittoja, kilpailuja, tärkeitä kokeita ennen valmistaudun henkisesti ja fyysisesti esiintymistilanteeseen. Herään samaan aikaan ja teen samanlaiset lämmittelyrutiinit kuin varsinaisena esiintymispäivänä. Jos en etukäteen tiedä kaikkia olosuhteita, esimerkiksi mihin aikaan koesoittoni tapahtuu tai missä järjestyksessä tulen ohjelman soittamaan, kokeilen erilaisia vaihtoehtoja ja valmistaudun niihin henkisesti.

Aina perusteelliseen valmistautumiseen ei tunnu olevan riittävästi aikaa. Silloin tärkeintä on asenne: sattuipa mitä tahansa mihin en voinut varautua, olipa aikataulu kuinka tiukka tahansa, pysyn rauhallisena enkä anna kiireen tai yllättävien hankaluuksien viedä hyvää mieltäni ja keskittymistäni. Käytän minulla olevan ajan niin hyvin kuin mahdollista ja päätän että se riittää.

LOPPUSANAT

Tämän oppaan ohjeet ovat suppea kokoelma erilaisia harjoittelutekniikoita. Toivon, että niistä on sinulle hyötyä. Kannustan jokaista harjoittelijaa jatkuvaan kehittymiseen harjoittelijana. Se tapahtuu luonnollisesti yritysten ja erehdysten kautta. Ole siis rohkea kokeilemaan ja keksimään uusia harjoituksia, esittämään kysymyksiä ja etsimään niihin vastauksia opettajilta, kollegoilta ja kirjallisuudesta.