



Valmistautuminen esiintymisiin Vinkkejä onnistuneeseen esitykseen

Olga Iartseva

OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2023

Musiikin tutkinto- ohjelma
Musiikkipedagogi

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Musiikin tutkinto-ohjelma
Musiikkipedagogi

IARTSEVA, OLGA:

Valmistautuminen esityksiin. Vinkkejä onnistuneeseen esitykseen.

Opinnäytetyö 31 sivua
Toukokuu 2023

Tämä opinnäytetyö käsittelee valmistautumista esiintymisiin. Tutkimuksen tarkoitus oli analysoida valmistautumisprosessia, jotta esiintyminen toteutuisi mahdollisimman hyvin eikä esiintyjällä olisi esiintymisjännitystä. Onnistunut esitys alkaa hyvin suunnitellusta harjoittelusta. Siksi opinnäytetyössä perehdyttiin viisaisiin harjoitustapoihin, jotka auttavat kehittymään nopeammin, saamaan parempia tuloksia sekä välttämään ylikuntoa ja uupumista. Tutustuttiin myös ergonomiaan eli toimintatapoihin, joiden avulla muusikot voivat välttää soittamisen aiheuttamia kipuja.

Opinnäytetyössä käsiteltiin sitä, mistä esiintymisjännitys johtuu ja miten sitä voi lieventää, jotta taidollinen potentiaali tulisi kokonaisuudessaan käyttöön. Työhön koottiin neuvoja, jotka auttavat esiintymään parhaiten. Myös hyvä itsetunto on menestymisen kannalta oleellinen asia. Aineisto kerättiin omasta kokemuksesta opiskelijana ja viulunsoiton opettajana, sekä alan kirjallisuudesta ja aiheeseen liittyvistä artikkeleista.

Tutkimuksen johtopäätös on se, että onnistuneeseen esitykseen vaikuttavat viisasti järjestetty harjoittelu, tiedot ergonomiasta, esiintymisjännityksen hillitseminen ja hyvä itsetunto. Jatkotutkimuksessa perehdyttäisiin enemmän itsetunnon parantamiseen ja järjestettäisiin ammattimuusikoiden haastatteluita aiheeseen liittyen.

Asiasanat: ergonomia, esiintymisjännitys, muusikon itsetunto

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Culture and Arts, Music
Music Pedagogy

OLGA IARTSEVA:

Preparation for performances. Tips for a successful performance.

Bachelor's thesis 31 pages

May 2023

This thesis focuses on preparing for performances. The purpose of the research was to analyse the preparation process so that the performance would go as smoothly as possible, and the performer would not experience excessive stress and stage fright. A successful performance begins with well-planned rehearsals. The thesis explores wise practice methods that help to improve performance skills more quickly, achieve better results, and avoid overtraining and burnout. The thesis also covers ergonomics, which enables musicians to play without pain.

The thesis discusses the causes of stage fright and how to reduce it so that the full potential of skills can be utilised. Advice was collected to help performers give their best performance. Good self-esteem is essential for success. The data was collected from personal experience as a student and violin teacher, as well as from books and articles related to the topic.

The conclusion is that successful performances are influenced by well-organised rehearsals, knowledge of ergonomics, taking advantage of stage fright, and having good self-esteem. In future research, more emphasis could be given to improving self-esteem, and interviews with professional musicians could be organised on the subject.

Key words: ergonomics, stage fright, and musician's self-esteem

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	VIISAS HARJOITTELU	7
	2.1 Harjoittelun suunnittelun hyödyt	7
	2.1.1 Päivärytmitys, viikkorytmitys	7
	2.1.2 Kilpailuun tai konserttiin valmistavan kauden päivärytmitys ..	8
	2.2 Tärkeä harjoittelun suunnittelussa	9
	2.2.1 Harjoittelupäiväkirja	9
	2.2.2 Vinkkejä harjoitukseen	9
	2.2.3 Harjoitusten järjestäminen lapsille kotona. Vinkkejä opettajille ja vanhemmille	10
3	ERGONOMIA	12
	3.1 Yleistä ergonomiasta	12
	3.1.1 Perusharjoituksia	13
	3.1.2 Rentoutusharjoituksia	13
	3.1.3 Viulistien asento	14
4	ESIINTYMISJÄNNITYS	16
	4.1 Mikä on esiintymisjännitys?	16
	4.1.1 Fyysisiä ja psyykkisiä oireita	16
	4.1.2 Jännittämisen hyödyt	17
	4.2 Kohti parempia esiintymiskokemuksia.	17
	4.3 Esiintymisjännityksen syitä	17
	4.4 Esiintymisjännityksen helpottaminen	19
5	VINKKEJA, JOTKA AUTTAVAT ESIINTYMÄÄN PARHAITEN	21
6	MUUSIKON ITSETUNTO	24
	6.1.1 Miten soittotunnilla kannattaa huomioida itsetunto?	24
	6.1.2 Miten opettaja voi tukea oppilaiden hyvää itsetuntoa?	25
7	KÄYTTÄYTTÄMINEN KONSERTIN PÄIVÄNÄ	26
8	ESITYKSESTÄ PALAUTEEN ANTAMINEN. SUHTAUTUMINEN VIRHEISIIN JA EPÄONNISTUMISEEN	27
	8.1.1 Rakentava palaute	27
	8.1.2 Pettymysten ja epäonnistumisten helpottaminen	27
	LÄHTEET	30

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni aiheena on valmistautuminen esiintymisiin, ja annan työssäni vinkkejä, jotka auttavat esiintymään parhaiten. Tämä aihe kiinnostaa minua sekä muusikon että soitonopettajan näkökulmasta. Urani aikana olen soittanut monissa konserteissa, kilpailuissa ja koesoitoissa. Jotkut esitykseni eivät ole onnistuneet niin hyvin kuin halusin, jotkut taas tosi hyvin. Olen pohtinut paljon, miten kannattaa järjestää koko prosessi alusta asti, jotta esiintyminen onnistuisi mahdollisimman hyvin ja miten viulunsoiton opettajan työssä voisin auttaa oppilaita siinä. Miten kannattaa pitää itseään soittokunnossa, jotta valmistautuu kokonaisvaltaisesti esiintymisiin?

Tässä opinnäytetyössä käsitellään seuraavia asioita:

Miten pitäisi harjoitella, että harjoitukset olisivat mahdollisimman hyödyllisiä ja turvallisia. Siinä on myös neuvoja sekä kokeneimmille muusikoille että aloittaville lapsille. Näitä vinkkejä voivat käyttää sekä soitonopettajat että vanhemmat lasten harjoittellessa kotona. Opiskelupolkuni alussa en harjoitellut viisaasti, ja tietysti se vaikutti kielteisesti esiintymisien onnistumisiin. Jo silloin ymmärsin, miten paljon hyvin ja järkevästi järjestetyt harjoitukset voivat auttaa esiintymään onnistuneesti.

Opiskeluni aikana Pietarissa oli vaihe, jolloin minulla oli kova esiintymisjännitys, ja se vaikutti kielteisesti soittooni. Minua alkoi kiinnostaa, mistä tämä ilmiö johtuu ja miten sitä voisi lieventää. Myös viulunsoitonopettajana haluaisin auttaa oppilaitani esiintymisjännityksen voittamisessa.

Opinnäytetyössä on koottu omia kokemuksia ja opettajilta saamia vinkkejä esiintymisjännityksen voittamisessa. Itse olen käynyt pitkän tien ajasta, jolloin esiintymiseni meni erittäin huonosti voimakkaan esiintymisjännityksen vuoksi siihen, että esiintymisjännitys tuntuu inspiroivalta ja lisää energiaa ja rohkeutta.

Opinnäytetyössä käsitellään myös itsetuntoa ja minäkuvaa. Hyvä itsetunto ja usko itseensä ja oman menestymiseensä auttaa esiintymään hyvin. Itse olen tehnyt paljon töitä oman itsetuntoni parantamiseen.

Opettajan näkökulmasta olen kiinnostunut siitä, miten pitäisi antaa palautetta oppilailteni, miten opettajana voin tukea oppilaita, jos esiintymisessä tapahtui virheitä. Olen pohtinut siitä, miten muusikon kannattaa suhtautua epäonnistumisiin konsertissa, jos näitä sattuu. Jos minulla oli epäonnistuneita esityksiä, minä reagoisin aika voimakkaasti ja se oli minun ongelmanani pitkään. Olen tehnyt ja teen edelleen paljon töitä tämän ongelman ratkaisemiseksi.

Opinnäytetyöni kirjoittaessani tutkin erilaisia kirjoja ja artikkeleita aiheeseen liittyen. Näiden lisäksi osa käsiteltävistä asioista pohjautuu omiin kokemuksiini muusikkona ja soitonopettajana ja kokemuksiini soitto-oppilaana musiikkiopistoajoilta.

Opinnäytetyöni aihe liittyy soitonopettajan työhöni. Perehtyminen tähän aiheeseen auttaa minua toimimaan paremmin oppilaiden ja myös heidän vanhempien kanssa tulevaisuudessa. Se auttaa minua kasvattamaan tulevia muusikoita.

Soitonopettajat, oppilaiden vanhemmat, opiskelijat ja jopa kokeneemmat muusikot voivat hyödyntää minun opinnäytetyössäni käsiteltyjä vinkkejä ja menetelmiä.

2 VIISAS HARJOITTELU

2.1 Harjoittelun suunnittelun hyödyt

Onnistunut esitys alkaa hyvin suunnitellusta harjoittelusta. Sen myötä voi kehittyä nopeammin, saada parempia tuloksia, välttää ylikuntoa ja uupumista. Sen lisäksi palautuminen tapahtuu paljon tehokkaammin ja loukkaantumisten riski vähenee. Viisaan harjoittelun tuloksena on hyvin opittu ohjelma, joka antaa varmemman olon esityksissä ja voi lieventää myös esiintymisjännitystä.

2.1.1 Päivärytmitys ja viikkorytmitys

Opiskeluvaiheessa harjoittelu pitäisi suunnitella jaksoiksi: viikoista vuoteen. Erja Joukamo-Ampujan ja Jouko Heiskanen (Joukamo-Ampuja, Heiskanen, 2023) mukaan terve, monipuolinen harjoittelu koko kehon alueella lisää yleiskestävyttä. Sen kulmakivinä ovat systemaattisuus ja jatkuvuus. Nousujohteisella harjoittelulla valmistaudutaan vaativampiin esiintymisiin ja kilpailuihin.

Koko ajan ei kannata soittaa raskaampia kappaleita ja harjoitella kovempaa, vaan harjoittelun tarkoituksena tulisi olla kehon muokkaaminen kohti parempaa soittokuntoa. Ammattiopiskelijan varsinkin pitäisi suunnitella harjoittelunsa tarkasti ja huolellisesti, jotta hänen soittokuntonsa ja soittotasonsa voi kehittyä repertuaarin vaikeutumisen ja kuormittavuuden myötä. Erja Joukamo-Ampujan ja Jouko Heiskanen (Joukamo-Ampuja, Heiskanen, 2023) kirjoittavat, että raskaan harjoituspäivän jälkeen lihaskunto palautuu ennalleen vuorokauden aikana. Seuraavan vuorokauden aikana toteutettu kevyempi harjoittelu vahvistaa rasitettua lihasta lisää. Tätä vahvistumista kutsutaan superkompensaatioksi. Kovien ja keveiden päivien vuorottelulla voi saavuttaa harjoitustehon pitkissä ja kovatehoisissa harjoituksissa.

Muusikko voi arvioida harjoittelun kuormitusta asteikolla 0–5 ja merkitä sen harjoittelupäiväkirjaan:

0 = lepopäivä

1 = erittäin kevyt

2 = kevyt

3 = keskiraskas

4 = raskas

5 = erittäin raskas

Laskemalla yhteen päivittäiset kuormitusasteikot saa viikon kuormitusluvut, ja niistä muodostuu kevyitä, keskikovia tai kovia viikkoja. Lepopäivä voi olla muutama kerran kuussa. Kerran viikossa voisi olla liian usein, mutta tietysti kannattaa kuunnella oma keho ja miettiä omaa lukujärjestystä. Perusharjoittelunkauden harjoittelussa pyritään tasaiseen kuormitukseen. Viikossa voisi olla 3–4 raskasta päivää, viikkorytmykseksi taas suositellaan neljän viikon rytmiä:

- viikko 1: kevyt harjoitteluviikko
- viikko 2: keskiraskas harjoitteluviikko
- viikko 3: raskas harjoitteluviikko
- viikko 4: palauttava kevyempi viikko

Joka neljäs viikko on palauttava viikko, ja sen pitäisi olla kevyempi kuin viikko 1. Verisuoniverkostot, jotka antavat energiaa lihaksiin, tarvitsevat joka neljäs viikko aikaa uusiutumiseen. Se on tosi tärkeää lihaksiston kehittämistä ajatellen. (Joukamo-Ampuja, Heiskanen, 2023.)

2.1.2 Kilpailuun tai konserttiin valmistavan kauden päivärytmitys

Konserttiin valmistavalla kaudella harjoittelun kuormitus nousee huomattavasti. Kauden lopulla kannattaa pitää 2 raskasta päivää viikossa. Myös pitäisi muistaa, että 4. viikko on kevyempi viikko. Viikolla ennen kilpailua tai konserttia kannattaa olla alhainen kuormitus, ja viimeinen raskas harjoittelu on 4–5 päivää ennen esi- tystä. Valmistautumisen aikana lepo ja ravinto ovat myös tärkeitä.

2.2 Tärkeää harjoittelun suunnittelussa

1. Alkuvenyttely ja lämmittely 10 min. ennen varsinaista harjoittelua. Loppuverryttely auttaa palauttamaan. Muista loppuverryttely!
2. Harjoitukset, jotka vaativat keskittymistä erityisesti, kannattaisi sijoittaa aamuksi. Pidä lepojaksoja riittävästi! Aivojen optimaalinen oppimiskapasiteetti on noin neljä tuntia päivässä.
3. Rasituskipu tuntuu yleensä vasta muutaman tunnin jälkeen. Jos soitto sattuu, pitää hakea apua välittömästi!

2.2.1 Harjoittelupäiväkirja

Harjoittelupäiväkirja auttaa järjestämään harjoitukset tehokkaammin ja hyödyllisemmin. Kirjoita ylös siihen:

1. Harjoitteluajat ja ohjelmisto
2. Tauot
3. Mikä onnistui hyvin
4. Mitä on parannettava
5. Päivän kestävyys
6. Menikö harjoittelu suunnitelman mukaan
7. Keskittyminen ja mieliala

Muista juoda tasaisesti vettä pitkin päivää, koska jo 1 % nestevaje heikentää motorisia ominaisuuksia. Janon tunne tulee vasta kun nestevaje on 2 %. (Joukamo-Ampuja, Heiskanen, 2023.)

2.2.2 Vinkkejä harjoituksiin

Pyri saamaan vaikeista paikoista aina kolme onnistunutta peräkkäistä suoritusta. Siihen voi käyttää kolikkometodia: aseta 3 kolikkoa nuottitelineen vasemmalle reunalle. Kun vaikea kohta onnistuu ensimmäisen kerran, yhden kolikon voi siir-

tää oikealle. Toisen onnistumisen jälkeen toinen kolikko siirtyy oikealle. Jos toinen tai kolmas suoritus epäonnistuu, kolikon siirto alkaa taas alusta. Jos epäonnistuu kolme kerta peräkkäin, pitäisi vaihtaa harjoittelutapaa. Jos kolme peräkkäinen suoritus onnistuu hyvin, voi siirtyä viiden kolikon siirtoihin.

- Harjoittele ensin mielessä
- Harjoittele eri tempossa
- Aloita eri kohdista
- Harjoittele eri rytmeissä
- Muuta artikulaatiota

Erja Joukamo-Ampuja ja Jouko Heiskanen toteavat, että kannattaa harjoitella ohjelmistoa joka toinen päivä läpi, joka toinen päivä keskittyä yksityiskohtiin.

2.2.3 Harjoitusten järjestäminen lapsille kotona. Vinkkejä opettajille ja vanhemmille.

Huoneessa, jossa lapsi harjoittelee, ei pitäisi olla mitään tai ketään, joka voi häiritä lapsen harjoituksia. Nuotit pitäisi asettaa niin, että ylimmäinen rivi on hiukan korkeammalla kuin lapsen silmät 40–50 cm etäisyydellä. Nuottitelineen pitäisi olla tukeva ja säädettävä. Huoneessa pitäisi olla riittävä valaistus. Olisi hyvää, jos huoneessa ei olisi leluja tai pelejä, jotka voivat häiritä lapsen keskittymistä.

Lapsen pitää myös opetella, miten viulua hoidetaan ja käsitellään: ennen harjoituksia huolellisesti otetaan viulu ja jousi kotelosta, sopivasti kiristetään jousi, välillä laitetaan hartsia. Jouhiin ei pitäisi koskea, jotta ne pysyvät puhtaina. Harjoituksen jälkeen löysetään jousi, pyyhitään liinalla hartsipölyt pois ja laitetaan viulu ja jousi koteloon.

Opiskelun alkuvaiheessa harjoitukset kestävät 30–40 minuuttia. David Oistrach (1900-luvun menestyneimpiä viulisteja ja viulupedagogeja) suositteli jakamaan harjoitukset kahteen osaan samana päivänä. Jos on mahdollista, on parempi harjoitella aamulla, kun lapsi ei ole vielä väsynyt. Harjoitukset kannattaisi aloittaa soittamalla kappaleita tai melodisia etydejä, sitten harjoittelemalla asteikkoja ja sitten vaikeita kappaleita, jotka vaativat erityisesti keskittymistä. Tietysti järjestys

voi muuttua, ja itse asiassa sen pitäisikin välillä vaihtua. Pienille lapsille 5–7 minuutin jälkeen pitää antaa tauko 2–3 minuuttia ja sitten vaihtaa tehtävät. Leikkimällä voi helpottaa tehtävien omaksumista.

On tosi tärkeää, että lapsella muodostuu oma mielipide omasta soitosta: mikä on onnistunut hyvin, oliko virheitä, epäpuhtaita ääniä jne. Lapsen pitäisi osata kertoa vanhemmille, mikä on kotitehtävänä ja mitä hänen pitää tehdä suorittaakseen sen.

Harjoitusten laatuun voivat negatiivisesti vaikuttaa seuraavat asiat:

1. Kappaleen soittaminen aina vain alusta loppuun. Lapsille pitäisi kertoa, että kappaletta pitäisi harjoitella osissa, korjaamalla virheitä ja parantamalla soittoa.
2. Soittaminen aina oikeassa nopeassa tempossa, vaikka kappaletta ei ole vielä opittu hyvin. Siinä tapauksessa ei voi kuunnella yksityiskohtia, korjata epäpuhtaita ääniä, hallita äänenlaatua. Soitto voi muuttua hoitamattomaksi. Totta kai tempoa pitää nopeuttaa, harjoitella eri tempoissa ja myös oikeassa nopeassa tempossa. Sitten taas pitäisi palata hitaampaan tempoon ja harjoitella yksityiskohtia.
3. Soittaminen ulkoa liian aikaisin. Siinä tapauksessa lapsi voi oppia virheitä. Sitä paitsi nuoteissa lukee säveltäjän merkintöjä ja myös mahdollisesti opettajan ohjeita tai merkintöjä, jotka myös pitää tietää ja toteuttaa. Jopa ennen konserttipäivää kannattaa harjoitella sekä nuoteista että ulkoa.

Lapsen ei pitäisi antaa ”peuhata” viululla ja soittaa miten sattuu, esim. soittaa väärässä soittoasennossa. On tosi tärkeää, että lapsi alusta asti tottuu siihen, miten oikein kannattaa pitää soitinta käsissä, korjata epäpuhtaita ääniä ja soittaa kauniilla äänellä. (Šalman 1987, 147.)

3 ERGONOMIA

3.1 Yleistä ergonomiasta

Soittaminen on staattista ja rasittavaa lihastyötä. Muusikon pitäisi löytää luonnollinen perusasento, joka vähentää kuormitusta (Porander 2022). Voi sanoa, että esiintyvän muusikon kehon ponnistukset ovat vastaavia kuin urheilijoiden. (Samama 2001, 12). Kannattaisi tietää, mitkä lihakset tuottavat soittaessa tarvittavaa liikettä ja mitkä lihakset turvaavat asentoa ylipäättänsä (Porander 2022). Muusikon täytyisi myös oppia pitämään kehonsa oikeanlaisessa tasapainossa esiintymistilanteessa ja tietää, mitä lihaksia käytetään ja mitä lihaksia ei saa käyttää (Samama. 2001, 12). Kun selkäranka ja lantio ovat luonnollisessa asennossa, vartaloa ja lapaluuta tukevat lihakset toimivat parhaiten. Lapaluuta tukevat lihakset ovat tärkeitä käden toiminnassa. Myös hengittäminen riippuu oikeasta selkärangan ja lantion asennosta. Huono ryhti aiheuttaa lihasjännitystä, ja se huonontaa äänen laatua ja soiton rentoutta. (Porander 2022.) Itse olen kiinnittänyt huomiota ryhtiini tosi paljon. Minulla oli tapana kallistua eteenpäin vaikeita kohtia soittaessani, mutta se vain vaikeutti soittoani. Opettajan näkökulmasta voin sanoa, että oppilaiden ryhti ja soittoasento voivat huonontua, kun he soittavat hankalia kappaleita tai haastavia paikkoja, ja varsinkin silloin pitäisi kiinnittää huomiota oikeaan soittoasentoon.

Ranteen ja kyynärvarren rasittuminen on yleinen soittajien vaiva. Useimmiten se johtuu lapaluun tukilihasten huonosta toiminnasta ja myös ranteen, kämmenen ja sormien virheasunnoista. Lihakset, jotka ylläpitävät lapaluun asentoa, riippuvat rangon ja rintakehän hyvästä asennosta. Sen takia soittoasento pitäisi korjata aloittamalla lantiosta, selkärangasta ja lapaluista. Esimerkiksi soittajalla, jolla on virheellinen ranteen asento, ongelma voi johtua selkärangan ja lapaluiden virheasennosta. (Porander 2022.)

3.1.1 Perusharjoituksia

Kehon huono asento ja lihasten vääränlainen käyttö aiheuttavat vaivoja, jotka voidaan ehkäistä tai parantaa harjoituksilla.

Miten pitää harjoitella?

- rauhassa, ei koskaan liian kiireisesti
- laadi hyvä ohjelma itsellesi
- suorita liikkeitä rauhallisesti
- keskity hyvin
- yritä joka kerta hiukan enemmän, jotta laajennat rajojasi

Miksi pitää tehdä harjoituksia?

- pysyäksesi hyvässä kunnossa
- pystyäksesi jännittämään lihaksia oikein ja rentouttamaan niitä
- parantaaksesi kehon tasapainoa
- laajentaaksesi liikkumismahdollisuuksia

Muusikon pitäisi oppia käyttämään lihaksia järkevästi ja tehokkaasti ja tietää, millä lihaksilla soittaa soitinta, mitkä lihakset pitävät kehon tasapainossa, mitä lihaksia ei tarvitse soittaessaan – ja pitää ne rentoina. Kaikki jalkojen, säärien, pakaroiden, selän, kaulan, takaraivon ja vatsan lihakset ovat tasapainolihasia. Aktiivisia soittolihasia viulisteilla ovat käsivarsien, käsien, sormien ja rinnan lihakset. Viulistit käyttävät joitakin kaulalihasia. Kuitenkin hartialihakset ja useimmat kaula- ja kasvolihakset ovat passiivisia soittolihasia. Näiden lihasten pitää olla mahdollisimman rentoina soiton aikana. (Samama 2001, 12.)

3.1.2 Rentoutusharjoituksia

Rentoutusharjoituksia on paras tehdä apina-asennossa seisten, selkä ja pää rentoina. Apina-asento:

- taivuta yläruumista lonkasta eteenpäin selkä suorana niin, että vartalon ja reisien välinen kulma jää vähän pienemmäksi kuin 180 astetta.
- pidä samalla olkapäät rentoina

- kallista lantiota takakenoon ja jännitä vatsa- ja pakaralihaksia
- vedä olkapäät hiukan taaksepäin ja vedä lapaluita suoraan alaspäin.
- anna käsien roikkua vapaina. Rintalastan pitää suuntautua eteen eikä ylöspäin.

Apina-asennossa koko yläruumis on hiukan etukumarassa, selkälihakset ovat jonkin verran jännittyneet ja hartiat ovat rentoina, kädet roikkuvat vapaina kehon etupuolella. Seisovassa apina-asennossa jalat nojautuvat eniten isovarpaiden päkiöille. Jalkapohjan ja säären välinen kulma on korkeintaan 90 astetta, polvien pitäisi olla joustavina, ei liian koukussa muttei liian suoristettuina.

Jokainen harjoitus kannattaa toistaa noin 10 kertaa peräkkäin.

1. Heiluta molempia käsivarsia yhtä aikaa eteen ja taakse.
2. Heiluta käsivarsia vastakkaisiin suuntiin.
3. Heiluta yhtä aikaa vasen käsivarsi sivuvasemmalle ja oikea sivuoikealle ja sitten takaisin alas ristiin toistensa kanssa niin, että kumpikin käsi tulee vuorollaan päällimmäiseksi.
4. Pyöritä molempia käsivarsia vartalon editse samansuuntaisissa kehissä, 10 kertaa peräkkäin vasemmalle ja 10 kertaa oikealle. (Samama 2001, 12.)

3.1.3 Viulistien asento

Pään pitää säilyttää liikkuvuutensa soittaessa, sen takia kannattaa valita sopivia olkatuki ja leukatuki. Soiton aikana oikeat kengät (liukumattomat ja vakaat) ovat tärkeitä, jotta jalat ovat selän tukena. Pysy molemmilla jaloilla. Polvien pitäisi olla joustavina. Kun soitetaan istuen, esimerkiksi orkesterissa, on tärkeä säätää tuoli oikealle korkeudelle. Sama koskee myös nuottitelineen korkeutta.

Vasen käsi:

Soiton aikana sormenpäiden etäisyyden kielistä pitäisi säilyä lyhyenä. Peukalo on nivelistä lievästi koukistunut. Vältä jännittämästä peukaloa liikaa ja huolehdi

siitä, että peukalo pysyy rentona aseman vaihdossa. Ylimmissä asemissa kyy-närpää lähestyy vartaloa ja käsivarren pitäisi liikkua sulavasti olkanivelessä. Kyy-närpää myös lähestyy vartaloa, kun siirrytään E- kieleltä G- kielelle ja vastaavasti toisin päin.

Oikea käsi:

Oikealla kädellä eli jousella voi ilmaista musiikkia. Voi soittaa nopeasti tai hitaasti, voimakkaasti tai hiljaa, ja se vaatii jousen käytössä suurta taitoa.

Jousen vedossa ranne painuu jonkin verran. Työnnössä ranne kohoaa ja käsi painuu alas. Työnnössä olkapää ei saa koskaan kohota. Jousen vaihto tapahtuu liikuttamalla notkeasti sormia ja rannetta, jolloin käsivarsi seuraa mukana. Varo erityisesti kohottamasta olkapäätä työnnön lopussa.

Kielenvaihdot myös tehdään ensiksi sormien, sitten ranteen ja lopuksi koko käsi-varren liikkeistä. Jousen vaihto ja kielenvaihdot tehdään ensin sormien ja ranteen pienillä lihaksilla ja vasta sen jälkeen käsivarren suurten lihasten avulla. Liikkeiden tulisi olla erittäin notkeita ja edetä yhtenä virtana.

Pidä huoli siitä, ettet ponnistele liikaa soittaessasi fortea! Jos soitat voimakkaasti, pitäisi asettaa jousi kielelle lepäämään koko painollaan. Yläruumis on hiukan etu-kenossa, olkanivelet ovat rentoutuneet, käsivarren koko paino kohdistuu jouseen ja viuluun. Anna jouselle hiukan lisää painoa etusormen avulla. (Samama 2001, 12.)

4 ESIINTYMISJÄNNITYS

4.1 Mitä on esiintymisjännitys?

Esiintymisjännitys on pelko esiintyä ihmisten edessä. On yleistä, että muusikkoa jännittää ennen esiintymistä ja sen aikana. Jännittäminen on paljon tavallisempaa kuin luulisi. (Kivioja 2015.) Esiintymisjännitystä koetaan tilanteissa, jotka ovat merkityksellisiä ja tärkeitä. Elimistö rupeaa toimimaan konserttitilanteissa samalla tavalla kuin uhkaavissa tilanteissa – nopeasti ja tehokkaasti, jotta henki säilyisi. Autonominen hermosto vireytyy ja lisämunuaiset alkavat erittää stressihormoneja. (Valtasaari 2021.)

Se voi olla pitkäkestoinen ongelma tai se voi tulla yhtäkkiä kenelle vain. Myös maailmankuulut muusikot kärsivät esiintymisjännityksestä. Puolalainen kuuluisa pianovirtuoosi ja säveltäjä Frédéric Chopin esitti koko uransa aikana 1800-luvulla vain 30 konserttia, ”koska hänestä tuntui kuin hän halvaantuisi yleisön utelioiden katseiden alla”. (Mäenpää 2020.)

Muusikoita jännittää enemmän tai vähemmän, eikä se riipu välttämättä tehdyistä työvuosista. Jännittäessä sydän lyö tiheämmin, hikoiluttaa ja lihakset tärisevät. Kun ihmistä jännittää, tarkkaavaisuus kapenee. (Valtasaari 2021.) Jos jännitys kasvaa liian suureksi, aika usein se vaikuttaa negatiivisesti soittoon. Sen takia on tosi tärkeä etsiä keinoja, jotka helpottavat jännitystä, jotta taidollinen potentiaali tulisi käyttöön. Jokainen meistä tarvitsee onnistumisen kokemuksia motivaationsa ja hyvinvointinsa säilyttämiseksi.

4.1.1 Fyysisiä ja psyykkisiä oireita

Fyysiset oireet ovat monenlaisia. Pulssi nopeutuu, sydän lyö tiheämmin, verenpaine nousee ja hiki tulee. Laulajan suu voi kuivua, ja soittajan kädet kylmenevät. Joskus saattaa olla jopa vatsaoireita ja huimausta. (Korri 2020.) Ennen esitystä muusikko voi nukkua huonosti, ruokahalu voi laskea ja pahimmassa tapauksessa saattaa olla jopa pahoinvointia.

Psyykkisiä oireita voivat olla muistihäiriö, keskittymisvaikeuksia, virheiden pelko ja häpeä. Elimistöön erittyy myös adrenaliinia, kun soittaja valmistautuu parhaaseen mahdolliseen suoritukseen. (Korri 2020.)

4.1.2 Jännittämisen hyödyt

Jännitystä voi vähentää ja muuttaa positiiviseksi energiaksi harjoittelemalla esiintymistä ja muuttamalla ajatuksia ja tunteita, jotka liittyvät esiintymiseen. Jännitys vaikuttaa muusikon vireystilaan. Jos esitys koetaan innostavana, vireytyminen tuntuu mukavalta. Jos taas esitys koetaan uhkana, muusikko saattaa ylivireytyä. (Korri 2020.) Jos esiintyessään vain nauttii soitosta ja musiikista, ei ajattele laulukuntaa, arvosanaa tai ylipäätään tuloksia, vaan keskittyy musiikkiin, jännitystä ei tule liikaa. Tässä tapauksessa jännitys tuntuu inspiroivalta, ja se lisää ilmaisuvoimaa, rohkeutta ja energiaa.

4.2 Kohti parempia esiintymiskokemuksia.

Esiintymistilanteisiin kannattaa valmistautua etukäteen erilaisin mielikuvaharjoittein. Ennen esitystä voisi käydä tilannetta läpi etukäteen ja kuvitella, että se on onnistunut tosi hyvin. Tietysti hyvä valmistautuminen auttaa suoriutumaan paremmin. On lisäksi tärkeää pyrkiä tasapainottamaan oman elämän voimavarat ja suunnittelemaan oma harjoittelu-aikataulu realistisesti ja viisaasti. Kuormittuneena muusikko on usein tyytymättömämpi itseensä, sillä oppiminen hidastuu. Riittävästä levosta, harrastuksista ja säännöllisestä ruokailurytmistä olisi myös paljon apua. On tärkeää huolehtia itsestään lähellä esiintymistä välttämällä stressiä ja lepäämällä riittävästi. (Korri 2020.)

4.3 Esiintymisjännityksen syitä

1. Uusi ja tuntematon tilanne.

2. Esiintymiset tapahtuvat harvoin. Jos esiintymisiä ei ole usein, tilanne voi olla pelottava juuri sen takia. Kannattaisi huolehtia siitä, että esiintymisiä on tarpeeksi ja että ne olisivat positiivisia mahdollisuuksia. Siinä tapauksessa olisi mahdollista näyttää taitoja ja kehittyä muusikkona enemmän. (Korri 2020.)
3. Pelko hylätyksi tulemisesta (Korri 2020). Jos esiintyminen menee huonosti, kukaan ei pidä soitosta, ei kutsuta enää, ei saa työpaikkaa jne. Kun muusikko astuu yleisön eteen, aivot tulkitsevat tilanteen mahdolliseksi uhaksi. Uhka on tietysti osittain kuviteltua, mutta kun on asettunut muiden arvostelevan katseen alle, tiedetään samalla, että sosiaalinen asema voi horjua. Jos täytetään ympäristön odotukset ja vaatimukset, voidaan päästä parempaan asemaan, jos ei, saattaa menettää yhteisön arvostuksen.
4. Huono itsetunto. Jos muusikko ei usko itseensä, hän ei edes uskalla esiintyä lavalla parhaalla mahdollisella tavalla (Korri 2020).
5. Julkinen häpeä. Tuntuu siltä, että on kriittisiä normeja sen suhteen, minkälainen soitto on yhteisössä sallittua ja mikä ei ja mitä epäonnistumisesta voi seurata.
6. Vertailu muihin muusikkoihin. Aina löytyy joku parempi. Yhdestä tutkimusaineistosta käy ilmi, että orkesterimuusikot eivät aina jännitäkään eniten yleisöä vaan toisiaan. Yleisö saattaa olla hämärässä salissa istuva massa, mutta vieressä istuva kollega tietää joskus heikot kohdat ja haasteet paremmin. (Korri 2020.)
7. Omat haitalliset ajatukset. Päässä voi pyöriä, mitä kaikkea voisi tapahtua, kun esiintyy. Ne voivat olla ajatuksia, joita muusikko pitää todellisina, vaikka ne olisivatkin täysin vääriä.
8. Liian hankala ohjelma. Jos kappale tuntuu liian vaikealta ja muusikko ei ole varma, että se onnistuu hyvin, se lisää jännitystä.
9. Heikosti opittu ohjelma. Sen takia kaikki kappaleet pitäisi jo olla valmiina hyvässä ajoin ennen esitystä. Jos kappale pitää esittää ulkoa, kannattaa soittaa

sitä läpi muutama kerta itselleen ja myös jollekulle (ystävälle, vanhemmille jne.).

10. Liiallinen huolehtiminen tuloksista. Tietysti muusikoilla saattaa olla erittäin tärkeitä esiintymisiä, esim. koesoittoja tai kilpailuja, mutta ei kannattaisi ajatella, että jos esiintyminen ei onnistu, niin kuin haluaisi, tulisi maailmanloppu.

4.4 Esiintymisjännityksen helpottaminen

Nykyään on paljon erilaisia esiintymisjännitystä lieventäviä harjoituksia. Tässä esitellään muutamia helpottamiskeinoja.

4.4.1 Hengittäminen

Esteetön ja rauhallinen hengitys on tosi tärkeää esiintymisessä. Se auttaa autonomista hermostoa rauhoittumaan. Rauhallinen hengitys myös antaa keholle ja mielelle viestin, että kaikki on kunnossa, ei ole mitään hätää. Muusikon puutteellisesta hengityksestä seuraa kaulan ja hartioiden lihaksien jännittymistä. Kun aivojen ja lihasten hapen määrä on vähäinen, se vaikuttaa elintoimintoihin ja soittamiseen haitallisesti. (Mikkonen, Pyykkö, Tirkkonen 2016.)

Pallea on tärkein lihas oikeanlaisessa hengityksessä. Lantionpohjan lihakset muodostavat hengityslihaksissa alimman tuen. Yleensä muusikot pidättävät hengitystään esiintyessään tai sellaisissa kappaleiden kohdissa, jotka tuntuvat hankalilta. Sen takia hartiat jännittyvät ja kohoavat, sen vuoksi käden paino häviää ja soittamisen äänenlaatu huononee. (Mikkonen, Pyykkö, Tirkkonen 2016.)

4.4.2 Esimerkki hengitysharjoituksista

1–2–3–4- hengitys: Hengitä sisään ja laske samalla mielessä neljään. Pidätä hetki ilmaa, sitten hengitä ulos ja samalla laske neljään. Pidennä harjoitusta vähitellen yksi numero kerrallaan, mutta sisään- ja uloshengitys kannatta säilyttää samanpituisina. Tämä harjoitus auttaa hengittämään tehokkaammin. Lisäksi harjoitus rauhoittaa mieltä, ja sen jälkeen tulee keskittynyt olo. (Mikkonen, Pyykkö, Tirkkonen 2016.)

4.4.3 Lämmittely

Lämmittely on tosi tärkeää ennen varsinaista esitystä. Lämmittelyksi sopii esim. asteikon tai ohjelmiston osasten soittaminen, käsien ja hartioiden pyörittely, kuppi teetä tai kahvia. (Piipponen 2020.)

4.4.4 Rentoutuminen

Kehon rentoutuminen on myös tarpeen. Muusikko tarvitsee rentoutumistaitoja. Jos keho on rentoutunut, mieli ei voi olla täysin jännittynyt. Kannattaa tallentaa omaa soittoa ja katsoa missä kohdissa (todennäköisesti vaikeimmissa) keho näyttää jännittyneeltä. Sen jälkeen voi soittaessaan rentoutua vakaasti juuri sellaisissa kohdissa. Soitto alkaa sujua paljon paremmin sen myötä. (Piipponen 2020.)

4.4.5 Keskittyminen

Hengityksen tasaaminen on hyvä keino auttaa keskittymistä ennen esitystä. Rauhallinen hengittäminen auttaa tuomaan keskittyneen olon. Muusikon kannattaa miettiä, mikä häiritsee esiintymistilanteessa keskittymistä eniten. Onko se ajatus tapahtuneesta virheestä tai siitä, että omat taidot eivät riitä, tai siitä, minkä arvosanan esiintymisestään saa? Olipa syy mikä tahansa, pitäisi muistaa, että hyvä keskittymiskyky on huippusuorituksen perusta. (Mikkonen, Pyykkö, Tirkkonen 2016.)

4.4.6 Harjoittelu ja esiintymistila

Mitä varmemmin ohjelmisto on opittuna, sitä vähemmän esiintyminen jännittää. Kaikkien kappaleiden pitäisi olla kunnossa jo hyvissä ajoin ennen esitystä. Hyvä keino olisi esittää koko ohjelma jollekulle muutaman kerran. Nykyään on tullut hyväksi tavaksi myös tallentaa soittoa ja sen jälkeen katsoa videota ja analysoida, mikä on onnistunut hyvin ja mitä on parannettava.

On erityisen tärkeää, että esiintymisajankohdan lähestyessä esiintymistila tulisi tutuksi, ettei uutta paikkaa tarvitse jännittää (Piipponen 2020).

5 OMIA KOKEMUKSIA ESIINTYMISJÄNNITYKEN VOITTAMISESSA JA OPETTAIJILTA SAATUJA VINKKEJÄ.

Tässä osassa on koottu neuvoja, jotka olen saanut opiskelun aikana minun opettajiltani sekä Pietarissa että Tampereella, ja myös omia päätelmiä, jotka on tehty monien vuosien varrella työssä oppilaiden kanssa ja työssä esiintyjänä.

Todella hyvä tekstin omaksuminen auttaa myös lieventämään esiintymisjännitystä. Jos pitää soittaa ulkoa, kannattaa oppia ulkoa hyvissä ajoin. Ensin harjoittelen soittamalla itselleni kappaleen ulkoa (tai osa/osia, jos on valtava teos), sitten soitan opettajalleni, ystävilleni jne.

Jos soittaa säestäjän, muiden soittajien tai orkesterin kanssa, pitäisi olla riittävästi harjoituksia yhdessä. Kun kappale on riittävän hyvin opittu, kannattaa jo aloittaa harjoittelemisen yhdessä.

Sopivat ja mukavat sormitukset ja jousitukset, jotka on opittu hyvin. Yritän keksiä ne jo alkuvaiheessa, mutta tietysti harjoittelun myötä voi tulla muutoksia. Aina-kaan muutamaa päivää ennen konsertteja ei pitäisi vaihtaa sormituksia eikä jousituksia. Esiintymistilanteessa ne voivat mennä sekaisin tai lisätä jännitystä.

Pitäisi soittaa säännöllisesti koko ohjelmisto läpi kotona. Kun kappaleet on opittu riittävän hyvin, kannattaa jo alkaa tehdä läpimenoja kotona, aluksi vasta harjoittelun jälkeen. Ensimmäisiä läpimenoja pitäisi tehdä kerran tai kaksi kertaa viikossa. Viikko ennen konserttia läpimenoja kannattaisi tehdä jopa joka päivä, mutta ei pitkän harjoittelun jälkeen, vaan heti lämmittelyn jälkeen. Pitäisi soittaa kaikki kappaleet tai kappale (jos soittaa vain yhden) peräkkäin, järjestyksessä. Vaikka tulisi virheitä, pitää soittaa loppuun asti mahdollisimman hyvin! Tosi hyödyllistä on kirjoittaa ylös heti nuotteihin kaikki virheet, epäpuhtaat paikat jne. Sitteen kannattaa harjoitella ne erikseen. Seuraavalla kerralla pitäisi yrittää soittaa vielä paremmin ja merkitä epäonnistuneet paikat tarvittaessa taas, kunnes paras tulos on saavutettu.

Kannattaa käyttää jokaista mahdollisuutta soittaa jollekulle: vanhemmille, ystäville, kollegoille jne. Mutta olisi yksi tärkeä ehto – soittaa, kun kappale on riittävästi hyvin opittu, muuten se voisi olla vain haitallista psyykelle ja itsetunnolle!

Psykologinen varmuuden tunne on tosi tärkeä vakaan soiton ainesosa. Tämän tunteen voisi saavuttaa seuraavilla keinoilla:

- Lämpimenoja ja varsinkin läpimenoja konserttipaikalla. Yritän aina päästä soittamaan konserttipaikalle tai ainakin katsomaan sitä.
- Monille ihmisille ja lapsille varsinkin ovat tosi tärkeitä opettajan, opiskelukaavereiden tai muiden tärkeitten ihmisten kehut. Ne lisäävät uskoa itseensä, muodostavat tai parantavat itsetuntoa.
- Kuvittele konserttitilannetta kotona ennen varsinaista konserttia ja soittaesasi ohjelmasi läpi kuvittele mielessäsi tulevaa esitystä: konserttipaikka, yleisö, lautakunta, miten astut lavalle ja kumarrat. Kuvittele miten hienosti soitat konsertissa!

Rentoutuminen soiton aikana on tosi tärkeää: varsinkin hartiat ovat rentoina ja alhaalla, kaula on rentona. Suu on myös rentona, hampaita ei pidä puristaa. Kannattaa pysyä molemmilla jaloilla. Polvien pitäisi olla joustavina. Hengittäminen on tosi tärkeää.

Jotkut soittajat temperamentin mukaan nopeuttavat tempoa, jotkut hidastavat. Pitäisi pysyä tempossa, niin soitosta tulee vakaampaa. Esiintymisen aikana pitää keskittyä soittamiseen, siihen mitä tapahtuu juuri nyt, vaikka vähän aikaisemmin olisi tapahtunut jotain. Hyvä keskittyminen auttaa lieventämään esiintymisjännitystä, koska ei ole aikaa muihin ajatuksiin tai pelkoihin. Hyvän keskittymisen voi saavuttaa harjoittelemalla säännöllisesti kotona.

Hyvin organisoitu konsertti päivä auttaa siihen, että konsertti onnistuu hyvin. Tärkeimpiä tietoja siitä on seuraavassa osassa. Kokemukseni mukaan konsertin päivänä ei kannata yrittää oppia jotain tai korjata. Voisi korjata jotain viimeistään kaksi päivää ennen esitystä.

Pitäisi huolehtia siitä, että soitin on kunnossa (kielet, jousi jne.) ja että itse olet terve.

Myös hymy auttaa rentoutumaan. Ei vain hyvä mieliala saa ihmisiä hymyilemään, vaan hymy saa luomaan hyvän tuulen ja ylipäättänsä parantamaan psyykkistä oloa. Toisin sanoen, hymy auttaa rentoutumaan.

6 MUUSIKON ITSETUNTO

Itsetunto tarkoittaa henkilökohtaista näkemystä ja kokemusta itsestään. Itsetunto kertoo, millaisena ihminen näkee itsensä, millaisia ajatuksia ja uskomuksia hänellä on mielessään. Itsetunto ja minäkuva vaihtelevat ja muuttuvat koko ajan elämäntilanteiden ja kokemusten mukaan.

Ammattilaisen itsetunto tarkoittaa ajatuksia siitä, miten kykeneväinen ihminen on työssään. (Ojala 2018.) Hyvä itsetunto on tosi tärkeä muusikoille ja ihmisille ylipäätään. Jos muusikko ei usko itseensä, hän ei edes uskalla esiintyä lavalla parhaalla mahdollisella tavalla (Korri 2020). Muusikko, jolla on huono itsetunto, uskoo, että häneltä puuttuu jotain, mitä tarvitaan menestymiseen. Hän ei ole mielestään tarpeeksi lahjakas ja osaava, jotta voisi menestyä. Muusikko, jolla on hyvä itsetunto, ei vertaa liikaa itseään toisiin muusikkoihin vaan keskittyy kehittämään omia taitojaan ja kykyjään. Hän osaa nähdä suorituksissaan enemmän onnistumisia kuin epäonnistumisia. (Takanen 2011, 58.) Voiko itsetuntoa vahvistaa? Voi tietysti, ja sitä pitäisi tehdä jatkuvasti, koska kuten jo totesin, se muuttuu koko ajan. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela, Huovinen 2008, 137.)

Muusikot yleensä vertaavat itseään muihin musikoihin. Se auttaa tavoittelemaan korkeaa osaamista ja se on myös tärkeää motivaation ylläpitämiseksi. Toisaalta se voi muodostua muusikoille itsekritiikiksi, luo pelkoa ja aiheuttaa stressiä. Täydellisyyden tavoitteleminen ei ole kuitenkaan realistista: onnistumista kannattaa verrata edeltävään harjoitteluun tai esiintymiseen. Sekä opettajana että muusikonakin on hyvä harjoitella ja opettaa itsearviointia, johon sisältyy ajatuksia siitä, miten harjoittelu on mennyt: Mikä on erilaista tällä kerralla verrattuna edelliseen kertaan ja mikä on onnistunut paremmin.

6.1.1 Itsetunnon huomioiminen soittotunnilla.

Opettajan pitäisi huomioida oppilaat yksilöinä ja asettaa sen mukaan heille menetelmät. Opiskelun alun oppilas voi kokea haastavaksi, joten opettajalla on mahdollisuuksia rohkaista oppilasta toimimaan. Jos oppilas ei usko itseensä eikä ole motivoitunut, silloin opettaja voi keskustella oppilaan kanssa ohjelmistosta, siitä mitä oppilas itse haluaisi soittaa. Voisi soittaa esimerkiksi muiden oppilaiden tai

kavereiden kanssa. Oppilaan kannattaisi tietää selkeästi mitä ja miten pitäisi harjoitella. Oppilaan ei pitäisi tuntea huonoa omatuntoa harjoittelun määrästä, vaan siitä kannattaa keskustella soittotunnilla, jotta se sopii lukujärjestykseen realistisesti.

Hyvään opetukseen kuuluu oppilaan tukeminen. Opettajan kannattaa antaa kannustava palaute, sanoa mitä on onnistunut hyvin, kehua oppilaita ja luoda inspiroiva ilmapiiri.

Opettajuuden ydin muodostuu neljästä perusarvosta: ihmisarvosta, totuudellisuudesta, oikeellisuudesta sekä vastuusta ja vapaudesta. Ihmisarvolla tarkoitetaan ihmisyyden kunnioittamista. Totuudellisuus on rehellisyys itselle ja muille sekä keskinäinen kunnioitus kaikessa vuorovaikutuksessa. Oikeudenmukaisuuteen kuuluu erityisesti tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistäminen sekä syrjinnän välttäminen. Vapaus on mahdollisuus olla itsensä ja ilmaista oma mielipiteensä. (Opettajan arvot ja eettiset periaatteet, 2020.)

6.1.2 Miten opettaja voi tukea oppilaiden hyvää itsetuntoa.

- Opettajan ei pitäisi vertailla oppilaita keskenään vaan pitää jokainen yksilönä.
- Opettaja voi kertoa omasta kokemuksestaan ja polustaan.
- Opettajan pitäisi olla rehellinen ja kommunikoida avoimesti oppilaiden kanssa.
- Opettajan kannattaa luoda inspiroiva ilmapiiri.
- Opettajan pitäisi aina muistuttaa siitä, mikä on mennyt eteenpäin ja miten paljon on jo opittu. (Ojala, 2018.)

7 KÄYTTÄYTYMINEN KONSERTTIPÄIVÄNÄ

Onnistunut esiintyminen antaa iloa ja motivaatiota tuleviin harjoituksiin ja suori-
tuksiin. Epäonnistuneesta esiintymisestä – päinvastoin, tulee pettymyksiä. Siksi
perusteellinen valmistelu konserttiin on erittäin tärkeä. Kuten ennen oli jo puhetta,
ohjelmiston pitäisi olla jo valmiina hyvissä ajoin, mieluummin kymmenen päivää
ennen esitystä. (Šalman 1987, 147.)

Kannattaa myös nukkua ja syödä riittävästi ennen konserttia, että olo olisi virkeä.
Konserttipäivänä ei pitäisi harjoitella paljon vaan soittaa esimerkiksi asteikkoja ja
muutamaa haastavaa paikkaa. Sitten voisi soittaa kappaleet läpi pää kylmänä.
(Šalman 1987, 147.)

Konserttipaikalle pitäisi tulla jo ainakin 30–40 minuuttia ennen konserttia. Talvisin
kannattaa tulla vielä aikaisemmin, sillä soitin voi olla epävireessä alhaisen läm-
pötilan takia ja lämmittely voisi kestää pidempään. (Šalman 1987, 147.)

Kymmenen minuuttia ennen konserttia tulisi virittää soitin, ja sen jälkeen ei kan-
nata soittaa enää vaan keskittyä esiintymiseen. Jos esiintyjä on lapsi, hänelle ei
kannata antaa lupaa juosta, puhua lujaa tai tehdä jotain, mikä ei auta keskitty-
mään. (Šalman 1987, 147.)

Kilpailu- tai koesoittotilanteissa tunnelma voi olla hermostunut. Minun kokemuk-
seni mukaan ei kannata puhua muiden kilpailijoiden kanssa tai kuunnella, miten
muut soittajat harjoittelivat tai esiintyivät, vaan keskittyä omaan soittoon ja suori-
tukseen.

8 ESITYKSESTÄ PALAUTEEN ANTAMINEN. SUHTAUTUMINEN VIRHEISIIN JA EPÄONNISTUMISEEN.

8.1.1 Rakentava palaute

Konsertti, tutkinto tai koesoitto ovat stressaavia tilanteita, ja arviointi voi vaikuttaa soittoon paljon. Palautteen antamisessa ei kannata keskittyä pieniin virheisiin vaan tunnelmaan tai tyylinmukaisuuteen eli isompaan kuvaan. Useimmissa musiikkiopistoissa ei käytetä enää nimikettä tutkinto, vaan nykypäivänä tutkintoa kutsutaan esimerkiksi taitokonsertiksi. Oppilaiden mielestä tämä muutos tuntuu paljon mukavammalta: oppilaat haluavat esiintyä ja nauttivat siitä enemmän.

On tosi tärkeää, että lautakunnassa on mukana oma soitonopettaja, joka seuraa oppilaan kehittymistä opiskelun varrella. Lautakunnassa on myös ulkopuolinen opettaja, joka voi antaa eri näkökulmista palautetta. Varsinkin pienille lapsille palaute annetaan positiivisuuden kautta. Sanotaan, mikä on onnistunut hyvin, ja sen lisäksi kerrotaan jostain kehittämiskohteesta. Musiikkiopistoissa järjestetään yleensä oppilaskonsertteja pitkin lukuvuotta, jotta oppilaat voivat harjoitella esiintymistä. (Tutkinnoista taitokonsertteihin – palautteen antaminen musiikinopetuksessa eilen ja tänään, 2020.)

8.1.2 Pettymysten ja epäonnistumisten helpottaminen

Joskus opiskelun aikana voi esiintymisissä tapahtua pettymyksiä. Lasten pitäisi oppia käsittelemään niitä, etteivät ne muserra itsetuntoa. Vanhempien ja opettajien kannattaa osoittaa, että epäonnistumisista selvittää ja lapsen arvo ei ole kiinni suorituksesta. Lapsi on opettajien ja vanhempien mielestä yhtä hyvä kuin ennen, huolimatta siitä miltä hänestä itse tuntuu.

Lapset voivat reagoida epäonnistumiseen eri tavalla. Joku haluaisi olla rauhassa ja vetäytyä yksinäisyyteen. Siinä tapauksessa opettajien ja vanhempien kannattaa osoittaa, että he ovat lapsen käytettävissä ja valmiita puhumaan ja lohduttamaan. Vaikka lapsi kaipaa yksinäisyyttä, häntä ei pitäisi jättää yksin. Hänen kanssaan voi istua puhumatta ja odottaa, että lapsi sanoo itse jotain.

Vahvan itsetunnon kehittyminen muodostuu onnistumisista. Opettajan kannattaa turvata oppilaille onnistumisen kokemuksia ja kiinnittää huomiota kaikkeen positiiviseen, mitä he tekevät. Onnistumisen tulisi olla todellista ja olla jotain sellaista, jota sen ikäinen arvostaa. (Keltikangas-Järvinen 1994, 271.)

9 POHDINTA

Opinnäytetyöni tavoitteena oli käsitellä sitä, miten kannattaa järjestää valmistusprosessi alusta asti, jotta esitys onnistuisi mahdollisimman hyvin. Urani aikana sekä minä että oppilaani ovat soittaneet sadoissa konserteissa. Kokemukseni mukaan onnistunut esitys alkaa hyvin suunnitellusta harjoittelusta.

Opinnäytetyössäni on koottu harjoituksia, jotka auttavat viulisteja rentoutumaan ja soittamaan ilman kipua. Kun opiskelin Pietarissa ja työskentelin viulunsoiton opettajana ja muusikkona, en kiinnittänyt riittävästi huomiota ergonomiaan, en tiennyt hyvin kehon toiminnasta ja lihaksista, mitkä käytetään soitossa ja mitkä ei pitäisi käyttää.

Tämän opinnäytetyön tehdessäni sain uusia tietoja esiintymisjännityksestä. Opiskeluni aikana Pietarissa oli vaihe, jolloin minulla oli kova esiintymisjännitys ja se vaikutti negatiivisesti soittooni. Tällä hetkellä tilanne on parantunut, mutta haluaisin tutkia aihetta enemmän, koska esiintymisjännitys on yleinen ilmiö, halusin tutkia ja löytää lisää keinoja, jotka auttavat lieventämään esiintymisjännitystä.

Urani aikana olen huomannut, miten paljon itsetunto ja minäkuva vaikuttaa menestymiseen. Itselläni oli itsetunnon ongelmia, ja olen tehnyt paljon töitä sen parantamiseen. Tulevaisuudessa haluaisin perehtyä aiheeseen enemmän.

Opettajana haluaisin olla aina tukena oppilailleni: haluaisin antaa rakentavaa palautetta ja olla luotettava ihminen varsinkin silloin, jos oppilas kohtaa pettymyksiä. Haluaisin kannustaa oppilaita, jotta tulevaisuudessa kaikki menee hyvin.

Tässä opinnäytetyössä käsitellyt asiat perustuvat omiin kokemuksiini oppilaana ja soitonopettajana. Sen lisäksi tutkin erilaisia kirjoja ja artikkeleita aiheeseen liittyen. Tämä opinnäytetyö olisi hyödyllistä luettavaa sekä nuorille että kokeneille muusikoille, samoin opettajille ja vanhemmille, joiden lapset harrastavat musiikkia.

LÄHTEET

Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E., Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki: Werner Söderström Oy

Joukamo-Ampuja, E., Heiskanen, J. 2023. Harjoittelu. Luettu 20.02.2023. <https://sites.uniarts.fi/web/harjoittelu/harjoittelu>

Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. 2017. EU: WSOY Yhteistyössä Bonnier Books Finland.

Kivioja, K-N. 2015. Muusikoiden esiintymisjännitys hyvin tavallista – orkesterissa puntti tutisee erityisesti korkeiden vaskien soittajilla. Luettu 08.01.2022. <https://yle.fi/uutiset/3-7763904>

Korri, T. 2020. Jännittäminen positiivisena kipinä muusikon esiintymistilanteessa. Luettu 12.01.2022. <https://verkkolehdet.jamk.fi/openstage/2020/05/jannittaminen-positiivisena-kipinana-muusikon-esiintymistilanteessa/>

Mikkonen, H., Pyykkö, K., Tirkkonen, M. 2016. Esiintyminen jännittää. Luettu 01.2022. <https://verkkolehdet.jamk.fi/openstage/2016/06/esiintyminen-jannittaa/>

Mäenpää, A. 2020. Muusikot ja esiintymisjännitys. Luettu 15.01.2022. <https://kaaoszine.fi/muusikot-ja-esiintymisjannitys/>

Ojala, L. 2018. Musiikkipedagogi itsetunnon kehityksen tukijana. Luettu 20.03.2023. <https://verkkolehdet.jamk.fi/openstage/2018/05/musiikkipedagogi-itsetunnon-kehityksen-tukijana/>

Opettajan arvot ja eettiset periaatteet. 2020. Opetusalan Ammattijärjestö OAJ. Luettu 01.04.2023. <https://www.oaj.fi/arjessa/opetustyon-eettiset-periaatteet/opettajan-arvot-ja-eettiset-periaatteet/>

Piipponen, H. 2020. Esiintymisjännitys. Luettu 20.01.2022 <https://hilkkipiipponen.com/esiintymisjannitys/>

Porander, K. 2023. Yleistä ergonomia. Viulu. Luettu 20.02.2023. <https://sites.uniarts.fi/web/harjoittelu/viulu>

Samama, A. 2001. Soita ja laula ilman kipua ja särkyä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Šalman, S.1987. Minusta tulee viulisti. Leningrad: ”Neuvostoliiton säveltäjä”.

Takanen, K. 2011. Tunne lukkosi. Vapaudu tunteiden vallasta. Helsinki: Werner Söderström Oy

Tutkinnoista taitokonsertteihin – palautteen antaminen musiikinopetuksessa eilen ja tänään.2020. Luettu 03.04.2023 <https://esignals.fi/teemat/soiva-ja-luova-opettajuus/tutkinnoista-taitokonsertteihin-palautteen-antaminen-musiikinopetuksessa-eilen-ja-tanaan/#2e0cadcf>

Valtasaari, P. 2021. Työyhteisön ja yhteistyön ajatushautomo: Onko muusikon esiintymisjännitys voimavara vai kuormitustekijä? Luettu 10.02.2022.

<https://www.muusikkojenliitto.fi/tyoyhteison-ja-yhteistyon-ajatushautomo-onko-muusikon-esiintymisjannitys-voimavara-vai-kuormitustekija/>