

Laura-Leena Pauni

Mindfulness-harjoituksia muusikolle

Tietoista läsnäoloa ja keskittymistä harjoitteluun sekä muusikon arkeen

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi AMK

Musiikki

Opinnäytetyö

26.5.2017

Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Laura-Leena Pauni Mindfulness-harjoituksia muusikolle – tietoista läsnäoloa ja keskittymistä harjoitteluun sekä muusikon arkeen 39 sivua 26.5.2017
Tutkinto	Musiikkipedagogi
Koulutusohjelma	Musiikin koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Musiikkipedagogi
Ohjaaja(t)	FM Juha Karvonen MuT Annu Tuovila
<p>Opinnäytetyössäni käsittelen tietoisuusharjoitteiden vaikutusta muusikon kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Keskityn tutkimaan mindfulness- meditaatiota ja sen hyödyllisyyttä useilla muusikon elämän osa-alueilla. Muusikoiden koulutuksessa painotetaan instrumenttiharjoittelua, mutta mentaalisen puolen valmennus jää usein taka-alalle.</p> <p>Kerron työssäni tietoisuudesta, meditoinnista ja mindfulnessista tarkastellen niitä muusikon näkökulmasta. Annan esimerkkejä harjoituksista pitkin työtäni ja esittelen, miten mindfulnessin voi ottaa osaksi arkielämäänsä. Työni perustuu osaksi omiin kokemuksiini tietoisuusharjoittelun parissa. Lähteinä olen käyttänyt myös lukuisia kirja-aineistoja ja harjoitteita testanneiden kollegoiden kokemuksia.</p> <p>Työni tavoitteena on avata mindfulnessin maailmaa ja tehdä sen harjoittamisesta helpommin lähestyttävä asia. Tarkoituksena on, että mahdollisimman monet musiikinopiskelijat ja ammattimuusikot pystyisivät tietoisuustaitojen kehittymisen myötä parantamaan harjoittelu- ja keskittymistaitojaan sekä lievittämään uran tuomaa stressiä ja paineita.</p> <p>Työni tuloksena ovat erityisesti muusikon kohtaamiin arkitilanteisiin sopivat harjoitukset. Esittelen mindfulness-harjoituksia esimerkiksi kappaleiden harjoitteluun, harjoitteluprosessiin, esiintymiseen, kuuntelemiseen, rentoutumiseen ja palautumiseen liittyen.</p>	
Avainsanat	Mindfulness, tietoinen läsnäolo, keskittyminen, meditointi, klassinen musiikki, harjoittelu

Author(s) Title Number of Pages Date	Laura-Leena Pauni Mindfulness Exercises for a Musician - How to Be Concentrated and Aware in Everyday Life 39 pages 26 May 2016
Degree	Bachelor's Degree
Degree Programme	Music
Specialisation option	Music Pedagogy
Instructor(s)	Juha Karvonen, MA Annu Tuovila, DMus
<p>This thesis investigates the effects of mindfulness practise on a musician's life and on overall well-being. Very often during music studies the emphasis is only on the instrumental practise and the mental practise is forgotten. In my work I will concentrate on the benefits of mindfulness practise on different areas of a musician's everyday life.</p> <p>I write about being aware, how to meditate and how to practise mindfulness. I give examples of easy mindfulness exercises that you can do during your normal day. My thesis is based on my own experiences, several books, articles and on the comments of my colleagues who tested the exercises.</p> <p>The goal of this thesis is to make mindfulness a more approachable and familiar way to practise. The aim is to get more musicians to use this technique and so make their instrument practise more efficient. It is also meant to help people to cope with stress and pressure.</p> <p>The results of this thesis are various practical mindfulness exercises that are suitable for different situations that a musician can have. I will introduce exercises for practising, performing, listening, relaxing and recovering.</p>	
Keywords	Mindfulness, awareness, concentration, meditation, classical music, practise

Sisällys

1	Johdanto	3
2	Mitä on tietoisuus ja mindfulness?	5
2.1	Tietoisuustaitojen harjoittaminen	6
2.2	Mindfulness	7
2.2.1	MBSR	8
2.2.2	MBSR:n raportoituja vaikutuksia	9
3	Mitä on meditaatio?	10
3.1	Meditaation historiaa	10
3.2	Meditaation vaikutus kehoon ja aivoihin	11
3.2.1	Immuunisysteemi	11
3.2.2	Onnellisuus	12
4	Keskittynyt harjoittelu	14
4.1	Keskittyminen	14
4.2	Harjoittelu	14
4.3	Mindfulness ja luovuus	16
5	Meditaatiosta apua ongelmiin	17
5.1	Meditaatio ja esiintymisjännitys	17
5.2	Miten valmistautua esiintymiseen?	19
5.3	Meditaatio ja stressi sekä rasitusvammat	20
5.4	Mindfulness ja stressinlievitys	21
5.5	Hyväksyntä	21
5.6	Mindfulness ja vuorovaikutus	22
6	Harjoituksia	24
6.1	Musiikin kuuntelu	24
6.2	Partituurien opiskelu	26
6.3	Rentoutuminen	29
6.3.1	Mindfulness-jooga	29
6.3.2	Nenähengitystekniikka	33
6.4	Kehon skannaus	34

7	Pohdinta	36
	Lähteet	38

1 Johdanto

Minua on aina kiinnostanut oppiminen ja mielen toiminta. Erityisesti korkeakouluopintojen aikana löysin itseni useasti tilanteesta, jossa tuntui kuin aivoissani olisi ollut muurahaispesä. Kaikki suoritettavat tehtävät ja opittavat asiat pyörivät mielessäni. Välillä onnistuin kuitenkin saavuttamaan tyynen ja rauhallisen mielentilan, jolloin oppiminen, ja elämä muutenkin, sujui hienosti. En kuitenkaan pitänyt pysähtymistä kovin tärkeänä, päinvastoin. Ajattelin saavuttavani hyviä tuloksia, kun suoritin ja työskentelin niin ahkerasti kuin mahdollista kehoni merkkejä huomioimatta.

Näin ei kuitenkaan ollut. Keväästä 2014 kevääseen 2015 olin käytännössä soittamatta. Ensin tulivat rasitusvammat, sitten hermokivut ja muut oireet. Kehoni yksinkertaisesti vastusti soittamista ja joinakin päivinä jopa viisi minuuttia harjoittelua oli liikaa. Kävin useilla fysioterapeuteilla, osteopaateilla, lääkäreillä, luontaisterapeuteilla, tragerhoitajilla, kiropraktikoilla sekä akupunktiossa ja aloin vähitellen ymmärtää kehoani kokonaisuutena. Edessäni oli koko soittoasentoni korjaaminen ja toisenlaisen kehotietoisuuden oppiminen. Koska en tuona aikana voinut oikeastaan itse instrumentilla harjoitella, piti minun keksiä muita harjoittelutapoja. Sain opiskeltua mentaaliharjoittelun avulla ja myöhemmin kiinnostuin myös mindfulnessista. Hain siitä apua lähinnä koviin kipuihin ja unen saamiseen. Kävin ensin viikonloppukurssilla ja myöhemmin tein mindfulnessin perusteiden ensimmäisen kurssin. Sittemmin parannuttuani olen jatkanut mindfulnessin parissa itsekseeni hyödyntäen sitä erityisesti stressin lievitykseen ja rentoutumiseen. Olen hyödyntänyt mindfulness-harjoituksia myös silloin, kun harjoiteltavan ohjelmiston määrä on ollut suuri.

Viime aikoina minua on alkanut kiinnostaa yhä enemmän mindfulness-harjoitusten soveltuvuus ja hyödyllisyys muusikon arjessa. Siksi päätinkin opinnäytetyössäni tutkia mindfulness-meditaatioharjoitusten vaikutusta klassisen musiikin opiskelijan tai musiikin ammattilaisen harjoitteluun ja kiireiseen arkeen. Muusikoilla on usein ongelmana se, että aikaa harjoittelulle ei ole tarpeeksi. Voisiko erilaisilla keskittymis- ja tietoisuusharjoitteilla parantaa harjoittelun tehokkuutta? Auttaisivatko nämä harjoitteet myös esiintymisjännitykseen?

Aloitan työni käsittelemällä tietoisuutta ja mindfulnessia sekä MBRS-menetelmää. Kolmannessa luvussa esittelen lyhyesti meditaation historiaa ja meditaation vaikutusta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Neljännessä luvussa paneudun tuloksettaiseen harjoitteluun, keskittymiseen ja siihen, miten meditaatio voi auttaa meitä kehittämään niitä. Viidennessä luvussa keskityn esiintymisjännitykseen, stressiin ja meditaation käyttöön niiden helpottamiseksi. Kerron myös meditaation hyödyistä muun muassa vuorovaikutuksessa ja luovassa työssä. Annan esimerkkejä mindfulness-harjoituksista pitkin työtäni, mutta kuudennessa luvussa esittelen erityisesti muusikoille hyödyllisiä meditaatioharjoituksia. Esittelen myös harjoitteiden testaajien kommentteja sekä omia pohdintojani harjoituksista. Käytän työssäni lähteinä kirja-aineistoja, lukuisia artikkeleita ja blogikirjoituksia, omia kokemuksiani, sekä harjoitteita testanneiden kollegoiden kommentteja. Toteutin harjoitteiden testaukset eri instrumenttiopiskelijoilla. Osalla heistä ei ollut minkäänlaista aikaisempaa tietoa mindfulnessista. Pyysin heitä kokeilemaan antamiani harjoituksia heidän normaalissa muusikon elämässään ja sen jälkeen kommentoimaan kokemuksiaan harjoitteiden parissa. Olen poiminut harjoitteiden esittelyn lomaan joitakin heidän kommenttejaan.

Työni tavoitteena on tehdä meditaatiosta ja keskittymisharjoitteista helpommin lähestyttäviä ja saada ne osaksi muusikon jokapäiväistä elämää. Päämääränäni on tarjota muusikoille työkalu tietoisuustaitojen harjoittamiseen ja sitä kautta myös kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

2 Mitä on tietoisuus ja mindfulness?

Miten määritellä tietoisuus? Mitä se on? Kokemus tietoisuudesta on samaan aikaan sekä meille maailman tutuin asia että myös yksi mysteerisimmistä asioista. Mitä tietoisuus tekee? Miksi se on olemassa? Tiedemiesten mukaan termiä tietoisuus on lähes mahdotonta määritellä. Sen voi kuitenkin nähdä tietynlaisena sisäisenä kokemuksena, tapana aistia asioita. Se on yksi eläväisimmistä, todellisimmista kokemuksistamme, mutta usein meidät yllättävä ja hiukan vaikeasti käsiteltävissä oleva asia. (Chalmers 1996, 25-26.)

Meditaation ja mindfulnessin kannalta tietoisuus voidaan nähdä kykynä ja energiana olla läsnä ja hereillä nykyisessä, tapahtuvassa hetkessä. Se on myös kykyä tuntea sisäistä iloa tai kykyä luoda sisäinen tunne onnellisuudesta, vapaudesta ja rauhasta. Mikä parasta, sen harjoittaminen ei vaadi meiltä erityisolosuhteita. Meidän ei tarvitse valmistautua tai mennä mihinkään erityiseen paikkaan harjoittaaksemme tietoisuuttamme. Meidän täytyy vain pysähtyä hetkeksi kiireiltämme. Voimme harjoittaa tietoisuuttamme kävellessämme, syödessämme, istuessamme tai työskennellessämme. Ainoa ero on, että teemme samoja arkipäiväisiä asioitamme ollen tietoisia niistä. Usein olemme niin kiireisiä, että vapaan hetken koittaessa, emme enää osaa luoda kontaktia itsemme kanssa; emme ole tietoisia siitä mitä sisällämme tapahtuu. Monille oiva pakokeino tässä tilanteessa on televisio tai puhelin. Näin kuvittelemme rentoutuvamme, mutta todellisuudessa pakenemme tietyllä tapaa omia ajatuksiamme ja tunteitamme. Avain tietoisuuteen löytyy jokaisen sisältä. Meillä jokaisella on sisällämme tietoisuuden siemen, jota täytyy muistaa myös kastella. Kaikilla meillä on kyky tietoiseen läsnäoloon. Kun keskitymme ja todella uppoudumme johonkin mielekkääseen tekemiseen, tuntuu kuin aika lentäisi tai kuin ajankäsitys häviäisi kokonaan. Samalla koemme yhtä aikaa lataavamme akkujamme ja piristyvämmme. Tämän niin sanotun ”Flow-tilan” voi kokea musiikissa tai muiden taiteiden harjoittamisessa. (Kivioja 2014, 10.)

Buddhan mukaan kokonaisvaltainen tietoisuus on onnellisuuden ja ilon lähde. Tietoisuus hengityksestä on kokonaisvaltaisen tietoisuuden kannalta ehdotonta. Jotta voimme pysähtyä, täytyy meidän olla ensin tietoisia hengityksestämme. Buddhalaisuuden mukaan tietoisuuden harjoittaminen (sanskritinkielellä smrti) johtaa meidät keskittyneisyyden tilaan (samadhi), joka puolestaan johtaa meidät sisäiseen tietoisuuteen ja viisauteen. (prajña) (Nhat Hahn, 2017.)

2.1 Tietoisuustaitojen harjoittaminen

Tietoisuus- ja meditaatioharjoituksia löytyy joka tilanteeseen. On hyvä harjoitella meditointia erikseen, mutta sen voi yhdistää myös arkipäiväisiin toimintoihin. Esittelen alla muutaman esimerkin helpoista arkipäivän tietoisuusharjoitteista. Nämä harjoitteet sopivat hyvin kehittämään tietoisuustaitoja arkielämässä. Harjoituksissa olen soveltanut Kabat-Zinin harjoituksia.

Tarkkaile kaikkien harjoitusten aikana hengitystäsi ja kehontuntemuksiasi. Ajatuksesi tulevat harhailemaan, mikä on aivan normaalia ja hyväksyttävää. Tiedosta ajatustesi harhailu, anna ajatusten tulla ja mennä, mutta ohjaa sitten keskittymisesi aina uudestaan ja uudestaan suoritettavaan toimintaan. (Nhat Hanh 2017; Kabat-Zin 1994, 36-37.)

Esimerkkejä tietoisuusharjoituksista:

Kävely

Kävellessäsi tietystä paikasta toiseen keskity kävelyn tunteeseen. Miten paino jakautuu? Mitä tunnet lihaksissasi ja kehossasi? Miten hengität?

Syöminen

Pitäessäsi esimerkiksi ruokataukoa voit päättää harjoittelevasi hetken tietoisuutta. Voit keskittyä esimerkiksi yhden keksin tai leivän syömiseen tai vaikkapa vain kahvin tai teen juomiseen. Keskity hetki syömään tai juomaan hyvin hitaasti. Muutama minuutti riittää. Kysy itseltäsi seuraavat kysymykset: Mitä makuja maistan? Miltä ruoka tuntuu suussa? Miltä se haisee? Miten käytän lihaksiani? Miten pureskelen? Miten hengitän?

Hampaiden harjaus

Pestessäsi hampaasi keskity todella hampaiden harjauksen kokemukseen. Miltä hammastahna maistuu suussani? Miltä harja tuntuu suussani? Muistanko hengittää? Miten liikutan kasvojeni lihaksia?

2.2 Mindfulness

Mindfulness juontaa juurensa muinaisiin buddhalaisiin meditaatioharjoitteisiin. Mindfulness on tietoista läsnäoloa: mahdollisuus pysähtyä ja keskittyä juuri tapahtuvaan hetkeen, ilman arvostelua. Mindfulness auttaa meitä ymmärtämään paremmin itseämme ja meitä ympäröivää maailmaa. Se voi auttaa meitä myös löytämään tasapainoisemman elämäntavan. On tärkeää huomioida ihminen psykofyysisenä kokonaisuutena. Usein ajatuksemme harhailevat menneissä tapahtumissa tai tekemättömissä tehtävissä aiheuttaen meille stressiä ja hankaluuksia keskittymiseen. Meidän tulisikin muistaa, että kaikki ajatukset ja tapahtumat tapahtuvat nykyhetkessä; menneisyyden tai tulevaisuuden miettiminenkin on juuri sillä hetkellä tapahtuvaa aivotoimintaa. Kun olemme hyväksyvästi ilman arvostelua tietoisia tapahtuvasta hetkestä, tulemme myös tietoisemmaksi omasta kehostamme, mielestämme ja reaktioistamme. Näemme todellisuuden ikään kuin selkeämmin.

Ajatusten keskittäminen nykyhetkeen tai yhteen toimintaan ei kuitenkaan ole välttämättä helppoa. Olemme tottuneet ajatusten harhailuun ja aluksi ajatusten kohdistaminen yhteen asiaan voi olla haastavaa ja jopa väsyttävää. Mieleemme joutuu työskentelemään eri tavalla. Tämä työskentely voi tehdä meidät herkemmiksi eri tunteiden aistimiselle, joka muusikolle ja taiteilijalle on suhteellisen tärkeää. Mindfulness auttaa lisäämään myös joidenkin tunteiden, kuten ilo, rauhallisuus ja onnellisuus, arvostusta kun todella huomaamme nämä tunteet emmekä anna niiden vain ajalehtia pois. Toisaalta mindfulnessin harjoittaminen voi saada meidät kohtaamaan tuntemuksia, kuten viha, suru tai pelko, joita yleensä emme pidä tietoisuudessamme. Mindfulness voi toimia siis oivana työkaluna muusikolle ilmaisukyvyn ja tunteiden välittämisen lisäämiseen. (Kabat-Zin 1994, 27, 110.)

Muusikoille ajatusten harhailu on hyvinkin tuttu asia. Varmasti monille on esiintymisen aikana käynyt niin, että mieli on harhailut joihinkin aivan muihin asioihin kuin varsinaiseen esiintymistilanteeseen tai itse teokseen. Jos esiintyessämme emme ole läsnä keskittyneesti kyseisessä hetkessä, virheitä tapahtuu hyvin helposti. Jos sen sijaan olemme keskittyneitä ja pystymme säilyttämään ajatuksemme musiikissa, pystymme suoriutumaan tilanteesta vallan mainiosti mahdollisesta jännitystilasta huolimatta.

Kuten aikaisemmin totesin, hengityksen tiedostaminen on läsnäolon herättämistä. Hengitysmeditaatio onkin oiva esimerkki mindfulness-harjoituksesta.

Hengitysmeditaatio:

Sulje silmäsi. Keskity noin minuutin ajan hengitykseesi. Tunne miten rintakehäsi ja kylkesi liikkuvat. Tunne, miten alat hengittää syvempään ja syvempään. Tunne ilman virtaus. Miten kehosi liikkuu hengityksen aikana? Tunnetko jännittäväsi jotakin lihaksia?

Päästä joka hengityksellä irti jännityksestä.

Tämä harjoitus sopii mainiosti tehtäväksi oman instrumenttiharjoittelun lomassa. On hyvä pysähtyä hetkeksi esimerkiksi kappaletta tai harjoitusta vaihtaessa. Hengitysmeditaation voi myös tehdä harjoittelun aluksi ja loppuksi. Hengitysmeditaatio on erittäin hyödyllinen myös ennen esiintymistä. Jos joutuu odottamaan vuoroaan kuunnellen muiden soittoa, on hyvä keskittyä hengitykseen ajatusten rauhoittamiseksi ja jännityksen lievittämiseksi.

Jos tuntuu, että hengityksen tiedostaminen on vaikeaa tai että usein hengittää hyvin pinnallisesti, kannattaa hengitysmeditaatio liittää osaksi jotakin tapahtumaa tai toimintoa. Esimerkiksi kävellessään kaupungilla voi aina punaisen liikennevalon kohdatessaan pysähtyä tarkkailemaan hengitystään tai soittoon ryhtyessä tiedostaa aina ensiksi hengityksen. (Kabat-Zin 1994, 30.)

2.2.1 MBSR

Mindfulness based stress reduction- menetelmä on amerikkalaisen professori Jon Kabat-Zinnin luoma menetelmä, jota käytettiin alun perin kroonisesti sairaiden hoitoon. Hoitomuoto kehitettiin yli 35 vuotta sitten Massachusettsin yliopistoklinikalla. Klinikalla potilaat harjoittivat 8 viikon aikana mm. meditaatiota ja joogaa. Hoidon tarkoituksena ei ollut sinänsä poistaa kipua, vaan auttaa potilaita selviämään mahdollisimman hyvin jokapäiväisessä elämässään. Potilaat saivat hoidossa kivunlievitystä ja apua rentoutumiseen. MBSR-menetelmää on tutkittu runsaasti ja sillä on todettu olevan paljon positiivisia vaikutuksia niin sairaiden hoidossa kuin huippu-urheilijoiden

valmennuksessakin. Huippu-urheilijoiden valmistautumisessa on paljon samaa kuin klassisen muusikon harjoittelussa. Hyvin usein muusikot kuitenkin keskittyvät vain omaan instrumenttiinsa ja unohtavat täysin mentaalisen valmistautumisen ja harjoittelun.

Usein kuulee ihmisten sanovan meditaation olevan ”ei minkään” tekemistä. Ehkäpä juuri siksi jatkuvaan suorittamiseen ja tekemiseen painottuvassa yhteiskunnassamme meditaatiolla ei tunnu olevan kovin suurta arvoa. Meditaatio ei kuitenkaan ole vain ”ei minkään tekemistä”. Se on pikemminkin pysähtymistä ja läsnäoloa. Meditoida voi missä vain, milloin vain. Se voi olla vain hetki tiedostamista: mitä tunnen, mitä näen, mitä kuulen? Tai vain minuutti keskittymistä omaan hengitykseen. Täten meditaatio ei ole sinänsä passiivista toimintaa; pysähtymällä hetkeksi tulemmekin entistä elinvoimaisimmiksi. (Kabat-Zin 1994, 22-24; Center for Mindfulness Finland 2017; Kivioja 2014, 9.)

2.2.2 MBSR:n raportoituja vaikutuksia

On raportoitu, että mindfulnessin harjoittamisen ansiosta lisääntyvät ja parantuvat muun muassa kehontietoisuus, unenlaatu, rauhallisuus, keskittyminen, oppiminen, harmaa aivomassa ja immuunijärjestelmä. Mindfulnessin harjoittamisen ansiosta taas poistuvat tai laskevat muun muassa verensokeri, verenpaine, kehon tulehdus- ja kiputilat, stressi, kortisoli sekä masennus. (Burque 2014.)

3 Mitä on meditaatio?

Sana meditaatio on peräisin sanskritinkielen sanasta dhyana, joka merkitsee harjoitusta, jossa mieli keskitetään yhteen asiaan. (Kontala 2016.) Myöhemmin luotu termi meditoida on saanut alkunsa latinan kielen sanasta "meditatum", joka tarkoittaa reflektointia. Usein virheellisesti luullaan, että meditaatio tarkoittaa rentoutumista. Näin ei kuitenkaan ole, sillä meditaatio vaatii täyttä mielen keskittämistä. Rentoutuksessa taas mieli voi vaeltaa asiasta toiseen ja harjoittaja saattaa tiedostaa ulkoiset ärsykkeet hyvinkin selkeästi.

Tosin meditaation avulla voi saavuttaa rentoutumista ja stressin lievitystä, kuten myös monia muita hyötyjä. Meditaatio ei toimi nopeana parannuskeinona, vaan kuten kaikki muutkin taidot, se vaatii harjoitusta ja rutiinia. Meditaation avulla pyritään saavuttamaan puhdas, selkeä mielentila. Nykyaikana ihmiset elävät jatkuvasti useiden ärsykkeiden ympäröimänä. Mieli vaeltelee niin sosiaalisessa mediassa, työtehtävissä, kaupungin hälinässä kuin omissa huolissaan ja murheissaan. Usein elämme kuin pilvissä; emme ole tietoisia kehomme ja mielemme todellisista toiveista ja tuntemuksista. (Kabat-Zin 1994, 32.)

3.1 Meditaation historiaa

Meditaation tiedetään olevan peräisin idästä, mitä luultavammin Intiasta. Uskotaan, että meditaatio oli osa hindulaisten elämää jo noin 1500 vuotta ennen ajanlaskumme alkua, tosin joidenkin lähteiden mukaan meditaatiota on luultavasti harjoitettu jo 3000 vuotta ennen ajanlaskumme alkua. Myöhemmin meditaatiota harjoittivat taoistit Kiinassa ja buddhalaiset Intiassa. Meditaatio onkin tärkeä osa buddhalaisuutta ja useat harjoitteet perustuvat Buddhan opetuksiin ja aatteisiin. (Chow 2015.)

Myöhemmin meditaatio sai suosiota myös juutalaisuuden parissa ja noin 1800-luvulta lähtien sen maine on kasvanut länsimaissa huimasti. Kuitenkin vasta 1960-luvulta lähtien voidaan sanoa meditaation lyöneen läpi myös ei-hindulaisten keskuudessa lännessä. (Project Meditation 2016.)

Gautama Buddha on määritellyt meditoinnin seuraavasti: "meditaatio tarkoittaa olla meditoiva, hiljainen, rauhallinen, ilman mitään ajatuksia mielessä. Meditointi on tietoisuutta ilman sisältöä. Se on sen todellinen merkitys: puhdas tietoisuus. Se on ikään kuin peili, joka ei heijasta mitään. Kun peili ei heijasta mitään, se on meditointiä." (Project Meditation 2016.)

3.2 Meditaation vaikutus kehoon ja aivoihin

Meditaatiolla tiedetään olevan paljon erilaisia hyviä vaikutuksia kehoon ja mieleen. Meditaation tiedetään lisäävän aivojen valkoista ja harmaata aivomassaa ja yhteyksiä aivoalueiden välillä, sekä ehkäisevän aivojen kutistumista iän mukana. Tutkimusten mukaan meditaatiota pitkään harjoittaneilla on vahvemmat yhteydet aivoalueiden välillä ja näin myös kyky lähettää nopeasti elektronisia signaaleja aivoissa. (Wheeler 2011.)

Niin sanotut liskoaiivot vastaavat ihmisen selvitymisestä refleksinomaisesti. Ne ovat aivojen sisin ja vanhin osa, ne löytyvät myös monilta villieläimiltä. Modernissa maailmassa liskoaiivot aktivoituvat helposti pienistäkin ärsykkeistä, vaikka todellista hengenvaaraa ei olisi. Niitä ympäröi limbinen järjestelmä, joka on vastuussa tunnetiloista. Jos esimerkiksi tunnemme itsemme emotionaalisesti tasapainottomiksi tai sekavien tunteiden ympäröimiksi, aktivoituu limbinen järjestelmä. Tällöin aivomme eivät käytä voimavaroja luovaan ajatteluun. Uloimpana aivoissa on neokorteksi, joka vastaa loogisesta älykkyydestä, luovuudesta ja siitä, millainen olet luonteeltasi. Sekä limbinen järjestelmä että liskoaiivot ohittavat neokorteksin. Luova ajattelu on siis ikään kuin yhteisymmärrystä eri aivoalueiden toiminnan välillä. Tässä mielessä aivot ovat kuin orkesteri, jossa parhaassa tapauksessa samaan aikaan kaikki erilaiset sektiot soittavat yhtä aikaa synkroniassa ja harmoniassa. (Wheeler 2011; Peltoranta 2015.)

Mindfulness stimuloi aivojen luovaa osaa eli neokorteksiä ja vähentää liskoaiivojen aktiivisuutta. Sen harjoittaminen auttaa ideoita virtaamaan helpommin aivojen luovaan osaan. Usein olemme liian kriittisiä uusien ideoidemme kanssa ja haluamme heti muokata ja korjata niitä. Tärkeää on kuitenkin kyky tuottaa paljon ideoita, vaikka ne eivät olisikaan valmiita tai käyttökelpoisia. Mindfulness voi auttaa meitä luomaan runsaasti ideoita ja ajatuksia. Rentoutunut ja tyyne mieli on luova mieli.

3.2.1 Immuunisysteemi

Immuunisysteemimme reagoi sekä positiivisiin että negatiivisiin tunnetiloihin. Meditaatio lisää positiivisuutta, mikä vaikuttaa positiivisesti myös immuunijärjestelmän toimintaan. Lisäksi meditaatio stimuloi immuunijärjestelmästä vastaavien aivoalueiden toimintaa. Mindfulness- meditaation on todettu lisäävän elektrisiä aktiviteetteja mm. aivoalueilla, jotka kontrolloivat positiivisia tunteita, tietoisuutta ja ahdistusta. Nämä alueet toimivat myös immuunijärjestelmän komentokeskuksena. Kun nämä alueet

stimuloituvat, myös immuunijärjestelmä toimii tehokkaammin. Tutkimusten mukaan meditaatio lisää myös kehon vasta-aineiden määrää. (Chopra 2016.)

3.2.2 Onnellisuus

Meditoinnin tiedetään stimuloivan aivoalueita, jotka ovat yhteydessä hyvinvointiin ja onnellisuuden tunteisiin. Meditoimalla dopamiinin ja muiden mielihyvähormonien tuotanto lisääntyy. Negatiiviset ajatukset taas puolestaan ovat yhteydessä onnettomuuteen ja niiden uskotaan vaikuttavan jopa sairauksien syntyyn. Negatiivisuus voi saada kehonkin menemään lukkoon. Tosin jos ahdistuu negatiivisista ajatuksista ja yrittää kieltää niiden olemassaolon, voi tällä vain pahentaa tilannetta. Siksi on tärkeää hyväksyä ajatukset ja antaa itselleen armoa. Omaan onnellisuuteensa voi vaikuttaa hyvin paljon omilla ajatuksillaan ja asenteillaan. Mindfulnessin avulla voi saavuttaa lujuttua mielentilaansa. Sellaista lujuttua, joka auttaa meitä itse kontrolloimaan tunteitamme. Ei ole tarkoitus poistaa elämästänsä kaikkia negatiivisia tunnetiloja ja reaktioita, vaan oppia hyväksymään ne ja suhtautumaan niihin kohtuudella. Tärkeä taito positiivisuuden kannalta on myös osata sävyttää ja suhteuttaa negatiivisia tunteita. Usein annamme itsemme päästä raivon valtaan jonkin mitättömän pikkuasian vuoksi, kun vain voisimme todeta asian tapahtuneen ja jatkaa eteenpäin. Kannattaa myös kyseenalaistaa negatiiviset ajatukset. Voi nimittäin olla, että usein ne eivät ole aivan totta. (Jérico 2013.)

Muusikkojen keskuudessa vallitsee usein riittämättömyyden ja epäkiitollisuuden ilmapiiri. Koskaan ei ole tarpeeksi hyvä soittaja tai milloinkaan ei ole harjoitellut tarpeeksi. On hyvä pysähtyä välillä ja kysyä itseltään, mihin on tyytyväinen omassa soitossaan? Mitä on oppinut viimeisten kuukausien aikana? Mitä asioita todella arvostaa musiikissa? Missä onnistuin tänään? Kun tiedostaa jo saavutetut asiat ja kehityksen, on helpompi löytää lisää motivaatiota ja itsevarmuutta soittoon. Kannattaa asettaa itselleen myös pieniä tavoitteita, jotka on helppo saavuttaa. Kun on sinut itsensä kanssa, kuuluu se myös soitosta.

Myös kiitollisuus lisää onnellisuuden tunnetta. Usein unohtamme, kuinka hyvin meillä asiat ovat. Turhat huolestukset unohtuvat helpommin, kun mietimme hetken asioita, joista voimme olla kiitollisia. Jo sen tosiasian tiedostaminen, että saamme soittaa ja tehdä musiikkia voi auttaa monia suhtautumaan harjoitteluun ja soittoon eri tavalla. Lisäksi kiitollisuus pienistä asioista kuten ruuasta, kodista, perheestä, musiikista tai soittimesta saa meidät heti tuntemaan itsemme onnellisemmiksi. Jos tuntee olonsa ahdistuneeksi

tai onnettomaksi, hyvä idea on tehdä METTA-meditaatio, eli rakastava ystävällisyys- tai hyvän tahdon meditaatio. Seuraavassa meditaatiossa olen soveltanut Susanna

METTA:

Kuvittele joku läheinen ihminen tai lemmikkisi, joka rakastaa sinua ja säteilee sinuun ehdotonta hyväksyntää. Voit myös kuvitella auringon tai jonkin sinua miellyttävän asian. Anna säteilyn kohdistua ensin sinuun. Tämän jälkeen siirrä lempeä, lämmin hyväksyntä itseäsi kohtaan. Kuvittele olevasi onnellinen, hyväksytty ja tyytyväinen juuri nyt. Toivota itsellesi kaikkea hyvää. Anna itsellesi lempeyttä ja hyväksyntää juuri sellainen kuin olet. (Aalto 2011.)

Koljosen meditaatioharjoitusta.

4 Keskittynyt harjoittelu

4.1 Keskittyminen

Päivi Arjas kirjoittaa Sibelius-Akatemian harjoitussivustolla seuraavasti:

”Huippusuorituksen ja karismaattisen esityksen edellytyksenä on hyvä keskittymiskyky. Keskittyminen on huomion kiinnittymistä siihen, mitä tekee, uppoutumista itse asiaan.” (Arjas 2007.)

Keskittyminen on asia, jota tulee tarkkailla jatkuvasti. On tärkeää oppia tunnistamaan, milloin pystyy työskentelemään keskittyneesti ja milloin taas ei. Keskittymiskyky paranee käytännössä ja sitä todella harjoittamalla. Harjoittelu ja keskittyminen vaativat ympärilleen sopivat olosuhteet. Usein ulkoiset olosuhteet muuttuvat paljon ja niihin voi olla monesti mahdotontakin vaikuttaa. (Tapanen 2013, 5.) Opiskelijoille tutut tilanteet, kuten aina eri luokissa harjoittelu, harjoitusajan rajallisuus, tilan akustiikka ja meluisuus saattavat olla ulkoisia tekijöitä, jotka häiritsevät harjoittelua. Tärkeää onkin löytää sellainen sisäinen keskittynyt tila, jota ulkoiset tekijät eivät horjuta. Keskittynyt, tietoinen mielentila antaa siivet myös luovuudelle. Onkin oleellista keskittyä kehittämään myös itse harjoitteluprosessia, ei vain omaa soittoaan. Usein emme käytä kaikkea osaamistamme ja energiaamme harjoitteluun niin hyvin kuin todellisuudessa voisimme. On hyvin tyypillistä asettaa itselleen ja potentiaalilleen rajoja. Rajoja, joita ei välttämättä tajua edes kyseenalaistaa.

4.2 Harjoittelu

Tehokkaasti harjoiteltaessa haluttu tulos saavutetaan käyttämällä mahdollisimman vähän aikaa. On myös totta, että mahdollisesti väärin opittua asiaa ei ole välttämättä kovin helppoa korjata. Virheellisistä liikeradoista poisoppiminen voi viedä aikaa ja näin hidastaa kehitystä, sillä virheellisesti toistettu asia vahvistaa väärin hermoratojen toimintaa. (Sibelius-Akatemia 2007.) Siksi on tärkeää opetella halutut asiat oikein ja huolellisesti jo alusta alkaen. Olisi suotavaa harjoitella vain niin pitkään kuin mieli pysyy keskittyneenä. (Mäenpää 2013, 30.) Usein musiikinopiskelijoilla on valtava määrä tehtäviä ja oppitunteja, joiden lisäksi tulisi harjoitella päivittäin monta tuntia. Keskittynyt harjoittelu voisi olla avain monen musiikinopiskelijan arkeen. Määrä ei nimittäin korvaa

laatua. Jos seuraa vain kelloa eikä omaa kehoaan ja mielentilaansa, päätyy helposti opettelemaan virheellisiä asioita, jolloin teokset eivät edisty halutulla tavalla.

Mindfulness -harjoitukset ovat erinomaisia harjoituksia keskittymisen palauttamiseksi ja lisäksi ne tarjoavat keholle ja mielelle oivan lepo hetken soittimesta. Keholle ja aivoille on oppimisen kannalta hyvin tärkeää pitää pieniä lepotaukoja. Sibelius-Akatemian harjoittelusta kertovan sivuston (Sibelius-Akatemia 2007.) mukaan yhdessä harjoittelutunnissa tulisi olla aina 10 minuutin tauko. Sivustolla mainitaan myös, että opitun asian siirtymisessä lyhytkestoisesta muistista pitkäkestoiseen kestää noin 3-5 päivää. Opittu asia on hallinnassa noin 2-3 viikon jälkeen. Meidän tulisi siis muistaa antaa itsellemme armoa; tässäkin asiassa tietoinen hyväksyntä auttaa meitä eteenpäin. On hyvä tiedostaa harjoitteluprosessin eri vaiheet ja se, ettei tuloksia voi syntyä heti. Harjoittelun suunnitteleminen auttaa meitä pysymään innokkaina ja positiivisina: haluttu kehitys tapahtuu nopeammin, kehomme palautuu harjoittelusta paremmin ja lisäksi tuloksia on helpompi seurata. Parhaimman harjoittelu- ja keskittymisrytmin löytämiseksi jokaisen tulee kuitenkin kuunnella omaa kehoaan ja mieltään eikä verrata itseään muihin. Jotkut pystyvät keskittymään parhaiten aamuisin, kun taas toiset pitävät enemmän iltaisin työskentelystä. Keskittymisen kannalta on myös tärkeää hyödyntää muita oppimismetodeja kuin vain itse instrumentin kanssa työskentelyä. Partituureja kannattaa lukea ja opiskella niitä mielessään sekä tietenkin kuunnella teoksia paljon.

Monelle muusikolle voi tuntua omituiselta sisällyttää harjoitteluunsa lisäksi meditaatioharjoituksia. Tähän kannattaakin suhtautua uteliaalla tavalla; haittaa harjoituksista ei ainakaan voi olla. Kuten myös kehoa, mieltäkin on hyvä huoltaa. Tiedostamalla mitä kehossa ja mielessä tapahtuu harjoittelun ja soiton aikana, voi pysyä paremmin keskittyneenä ja läsnäolevana. Seuraavaksi esittelen Päivi Arjaksen esiintymis- ja oppimisvalmennuskurssilla työstämämme harjoituksen keskittyneeseen harjoitteluun.

Harjoitus keskittyneeseen harjoitteluun:

Toista mielessäsi harjoittelemasi kohta hitaassa tempossa. Liitä mielikuvaan kuulokuva kappaleesta. Yritä tuntea, miltä suorittamasi liikeradat tai kehosi toiminnot tuntuvat. Sen jälkeen kuvittele mieleesi visuaalinen kuva nuotista tai käsien liikkeistä tai joku näiden yhdistelmä. Lisää tempoa vähitellen.

4.3 Mindfulness ja luovuus

Useiden tutkimusten mukaan mindfulness saa luovuuden virtaamaan. Yksi mindfulnessin positiivisista vaikutuksista on tunteiden säätelykyvyn lisääntyminen. Hyvän tunteiden säätelykyvyn omaavien on helpompi suhtautua positiivisesti oman luovuutensa kehitykseen. Positiivisuus suuntaa ajatukset avoimuudelle, uteliaisuudelle, joustavuudelle ja täten myös luovuudelle. (Valero 2017, 7.)

Ahdistuneisuus ja stressi taas vaikuttavat negatiivisesti työmuistin toimintaan, mikä on oleellista luovuuden kannalta. Usein tuntuukin, että loman tai vaikkapa vain metsäkävelyn jälkeen inspiraatiota ja ideoita löytyy helpommin. Tietoinen läsnäolo kannustaa olemaan avoin eri kokemuksille ja haasteille. Varmuus ja tietoisuus itsestä voi saada ottamaan uransa kannalta tärkeitä riskejä. Mindfulness myös vahvistaa tiettyjä luonteenpiirteitä, kuten vastuullisuutta ja ystävällisyyttä.

On olemassa lukuisia tutkimuksia, jotka kertovat mindfulnessin hyödyistä lasten ja nuorten kehityksessä. (Valero 2015, 22.) Voisikin olla hyödyllistä sisällyttää enemmän mindfulnessia musiikin opetukseen. Esimerkiksi Saija Kivioja kertoo opinnäytetyössään mindfulnesskokeiluistaan ja niiden positiivista vaikutuksista muskari-ikäisillä lapsilla. Hän raportoi muun muassa ryhmien yhteishengen, luottavaisuuden ja läheisyyden parantumisesta sekä myös omien opettajan taitojensa kehittymisestä. (Kivioja 2014, 27.) Kun lapset ja nuoret kasvavat ja oppivat turvallisessa, tietoisessa ja positiivisessa ympäristössä, auttaa tämä myös luovuutta kukkimaan.

5 Meditaatiosta apua ongelmiin

Tässä luvussa keskityn mindfulnessin hyötyihin. Tutkailen, miten meditaatio voi auttaa meitä monissa tilanteissa ja ongelmissa. Käsittelen muun muassa esiintymisjännitystä ja stressiä.

5.1 Meditaatio ja esiintymisjännitys

Päivi Arjaksen mukaan:

”Jännittäminen on inhimillistä, mutta harva toiminto on yhtä herkkä häiriöille kuin musiikkiesitys. Haitallista esiintymisjännityksessä on, että se vaikuttaa kognitioiden ja fysiologian lisäksi käyttäytymiseen – niihin taitoa vaativiin liikesarjoihin, joita soittamisessa tarvitaan”. (Arjas 2002, 15.)

Monet muusikot kärsivät voimakkaasta esiintymisjännityksestä ja jotkut joutuvat jopa jättämään uransa kokonaan esiintymispelkonsa vuoksi. Esiintymisjännitys saattaa olla joillekin aivan kamala tunne, joka saattaa tyhjentää ajatukset ja esiintyjän mielestä pilata koko esityksen. Joillekin esiintymisjännitys taas saattaa olla jopa positiivinen asia, joka saa muusikon soittamaan vieläkin paremmin ja antamaan kaikkensa. Päivi Arjas kirjoittaa, että on tärkeää selvittää millainen jännittäjätyyppi on. Jännittäjätyyppejä on nimittäin erilaisia: muusikot, joille esiintyminen voi olla positiivinen mahdollisuus ja muusikot, joille esiintyminen on taas negatiivinen tilanne. Lisäksi on olemassa kaksi erilaista tapaa suhtautua soittoon: on muusikoita, jotka haluavat korostaa esiintyessään omia taitojaan ja toisaalta on muusikoita, joille on tärkeää painottaa esiintymisessään musiikkia. Muusikot, jotka suhtautuvat negatiivisesti esiintymiseen, ovat alltiita kokemaan häiritsevää jännitystä enemmän, kuin ne muusikot, jotka suhtautuvat esiintymiseen myönteisesti. (Arjas 2002, 121–127.)

Ihmisillä on luontaisesti olemassa primitiivinen pelko, pelko hylätyksi tulemisesta. Esiintymisjännitystä tunteva voi pelätä tulevansa hylätyksi, kritiikin ja arvioinnin kohteeksi. Esiintyessään soittaja nimittäin on ikään kuin alasti; hän paljastaa yleisölle palasen sisimmästään. Hän laittaa kuin koko olemuksensa alltiiksi. Jos esiintyjällä on hyvin huono itsetunto, eikä sisäistä tasapainoa ole, voi kritiikkiä olla lähes mahdoton sietää. Voi tuntea itsensä lähes arvottomaksi. (Arjas 2011, 17-18, 56.)

Mentaalisella harjoittelulla tai valmistautumisella, sekä meditaatiolla voidaan lievittää esiintymisjännitystä. Jännittäminen tulee hyväksyä ja kääntää pikemminkin voimavaraksi. Myös kokeneimmat esiintyjät kokevat jännitystä; tarkoituksena ei

olekaan poistaa esiintymisjännitystä vaan hyväksyä se ja tulla sen kanssa toimeen. Usein jännitystä meille aiheuttaa pikemminkin murehtiminen jännityksen aiheuttamista reaktioista. Jos taas emme huolehdi jännityksen aiheuttamista huolista, pystymme keskittämään koko läsnäolomme oleelliseen, eli soittamiseen ja esiintymiseen.

Kun on tietoinen omasta kehostaan ja reaktioistaan, ei mikään tule yllätyksenä ja näin myös kehon tapahtumia on helpompi käsitellä ja ymmärtää. Usein pahennamme jännitystä murehtimalla kehossamme tapahtuvia fyysisiä reaktioita ja unohdamme tärkeimmän: musiikin. Jos sen sijaan todella onnistumme keskittymään vain musiikkiin, pystymme tuntemaan itsemme vahvaksi ja horjumattomaksi, vaikka muutoksia tapahtuukin. Voimme tuntea itsemme kuin vuoreksi, joka vuodenaajoista ja säätiloista huolimatta pysyy vankkana ja sisimmässään muutoksille tietyllä tavalla immuunina. Tämä vankkuuden tunne on mahdollista saavuttaa esimerkiksi meditaatiolla ja esiintymistä edeltävillä mentaalisilla harjoituksilla. Seuraavaksi esittelen vuorimeditaation. Esimerkkinä käytän Project Be Good-sivuston vuorimeditaatiota, jota olen itse muokannut. (Projectbegood 2016.) Harjoitus perustuu Kabat-Zinin

Vuorimeditaatio

-Seiso rennosti, mutta ryhdikkäästi, molemmat jalat tukevasti maata vasten. Sulje silmäsi. Kuvittele mielessäsi kaunis vuori. Se voi olla vuori jonka olet nähnyt oikeasti, tai sitten mielikuvituksesi tuotoksena syntynyt vuori.

-Ajattele, että tukevasti maata vasten olevat jalkasi ovat kuin vuoren juuri ja pääsi taas kuin vuoren laki, joka kohoaa kohti pilviä. Kuvittele mielessäsi tämä vuori. Kuvittele se vakaana ja ylväänä. Ajattele, olevasi tuo vuori.

-Vuoreen voivat kohdistua vuodenaikojen vaihdella sade, tuuli, räntä, lumi, aurinko tai helle. Mikään näistä ilmiöistä ei vaikuta vuoreen mitenkään, se pysyy vakaana ja muuttumattomana. Sen ulkomuoto voi vaihdella. Se voi olla välillä lumen peitossa, välillä täynnä kukkaketoja, mutta sisältä se pysyy muuttumattomana. Ajelehtivat ajatuksesi, huolesi ja murheesi ovat kuin nuo vuodenaikojen ja ulkomuodon vaihtelut. Kuitenkin sinä itse pysyt sisältä vakaana, aina omana itsenäsi huolimatta murheistasi. Lopuksi keskity seisomaan hetki ja tarkkaile, miltä kehossasi tuntuu. Anna ajatusten virrata. Tunne itsesi seisovan lujasti maassa, ylväänä. Tunne itsesi voimakkaaksi, rauhalliseksi ja hyväksi.

vuorimeditaatioon. (Kabat-Zin 1994, 144-146.)

5.2 Miten valmistautua esiintymiseen?

Ihmiskeho tarvitsee happea. Usein jännittävän tai stressaavan tilanteen kohdatessamme unohtamme hengittää oikein. Suurin osa ihmisistä hengittää tehottomasti aina valveilla ollessaan. Kun hengitämme tehokkaasti, kehomme rentoutuu ja rauhoittuu. Syvähengittäminen saa veren siirtymään aivoihin ja lihaksiin. Ennen esitystä kannattaa keskittyä muutama minuutti vain hengitykseen. On hyvä olla tietoinen hengityksestä ja kehon tuntemuksista. Hyvä jännitystä lievittävä tekniikka on hengittää pidempään ulos kuin sisään. Kun todella huomaa jännityksen aiheuttamat reaktiot, usein ne myös helpottavat saman tien. Voi myös kuvitella uloshengittäessään puhaltavansa pois jännitystä. (Arjas 2002, 42.)

Toinen hyvin tärkeä harjoitus esiintymisen kannalta on esiintymistilanteen ennalta kuvittelu. Kannattaa käydä läpi mielessä miten astuu lavalle, miten tervehtii yleisöä, millainen sali on kyseessä, keitä yleisössä voi olla ja miltä heidän läsnäolonsa tuntuu. Kannattaa myös miettiä, miltä oman vuoron odottaminen tuntuu ja mitä se saa aikaan kehossa. Voi myös yrittää nähdä itsensä esiintymässä ja pohtia millainen esiintyjä on. Jos löytää jotain ominaisuuksia, joita haluaisi muuttaa tai kehittää, voi nämä muutokset ja kehitykset kuvitella ja nähdä itsensä esiintymässä niin kuin toivoo. Näin on mahdollista luoda positiivista kuvaa esiintymisestään. On hyvä myös kuvitella kaikki mahdolliset tilanteet ja vastoinkäymiset etukäteen. Yksinkertaiset liikkeet, kuten kumarrus, lavalle kävely tai soittamaan ryhtyminen voivat tuntua pieniltä asioilta, mutta myös niiden kuvittelu on tärkeää. Jos yleisössä on tuomaristo tai henkilöitä, joiden läsnäolo aiheuttaa erityisesti jännitystä, voi kyseiset henkilöt kuvitella mielessään hauskoissa tilanteissa tai vaikkapa huvittavasti pukeutuneina. (Arjas 2002, 108-109.)

Joogassa ja meditaatiossa käytetään paljon mantroja. Muusikot sortuvat usein tiedostamattaan ennen esiintymistä hokemaan itselleen negatiivisia mantroja. Ollaan varmoja, että jokin asia tulee menemään pieleen tai huonosti. Tällainen ajattelu aiheuttaa epävarmuutta ja lisää epäonnistumisen mahdollisuutta. Jos sen sijaan hokee mielessään sellaisia lauseita kuten: tulen onnistumaan, nautin esiintymisestäni, aion pitää hauskaa, olen hyvä muusikko ja niin edelleen, auttavat nämä keskittymään positiivisesti esiintymiseen ja saavat meidän tuntemaan itsemme hyväntuulisiksi ja itsevarmoiksi. Meditaatiossa mantroja käytetään keskittymisen helpottamiseksi. Tyyneen mielentilaan on helpompi päästä kun keskittyy mielessään yhteen asiaan,

tässä tapauksessa lauseeseen. Muut häiritsevät ajatukset suljetaan ikään kuin pois hokemalla mielessään mantraa. Vaikka ennen esiintymistä ei varsinaisesti meditoisikaan, voi muutaman positiivisen lauseen hokeminen mielessään auttaa saamaan mielen kirkkaaksi ja tyyneksi ja oman asenteensa itsevarmaksi. Tällöin vain musiikkiin keskittyminen ja esiintymisestä nauttiminen on paljon helpompaa.

5.3 Meditaatio, stressi ja rasitusvammat

Sanalle stressi ei ole onnistuttu luomaan täsmällistä määritelmää, mutta sillä voidaan tarkoittaa vireyden epämiellyttäväksi ja hallitsemattomaksi koettua voimistumista. (Korkeila 2008, 682.) Korkeila kertoo myös, että ihmisen stressinsäätely on osa evoluution aikana kehittynyttä sopeutumisjärjestelmää. Aikoinaan ihmiselle oli selviytymisen kannalta oleellista pystyä pakenemaan vaaratilanteen uhatessa. Stressi saa aikaan ihmisen aistien ja yleisen valppauden tehostumisen. Aivot tekevät tulkinnan siitä, mikä on stressaavaa. Aivot myös säätelevät stressiä ja tunteita.

Korkeilan mukaan elämän laatu riippuu kyvystä säädellä tunnekokemuksia tilanteiden edellyttämällä tavalla. Pitkään jatkuessaan stressin on todettu voivan johtaa erinäisiin sairauksiin. Stressi heikentää immuunijärjestelmän toimintaa, on yhteydessä sydän- ja verisuonitauteihin, syöpään, väsymysoireyhtymään, masennukseen, vatsaongelmiin, keuhkotauteihin ja niin edelleen. Stressireaktion aikana sympaattisen hermoston aktiivisuus lisääntyy, jolloin elimistössä vallitsee niin sanottu pakene tai taistele –tila. Tällöin adrenaliinitaso nousee. Myös stressihormonien määrä kehossa lisääntyy. Stressi altistaa muusikkoa myös rasitusvammoilta. Jos palautumista ei tapahdu, kehossa alkaa syntyä kudonvaurioita. (Korkeila 2008, 683.) Negatiivisen asenteen omaavien ihmisten on todettu kokevan stressiä helpommin ja laajemmin. Saattaa myös olla, että tällaiset ihmiset luovat itse stressaavia tilanteita. Stressi nimittäin on lopulta aina peräisin meistä itsestämme, ei ulkopuoleltamme. Kyse on siitä, miten annamme ulkoisten tekijöiden vaikuttaa meihin.

Muusikoiden kokema stressi on verrattavissa kilpaurheilijoiden stressiin. Joka esiintymisessä on pystyttävä antamaan kaikkensa ja ylittämään itsensä. Jos epäonnistuu, saattaa menettää työtilaisuuden tai jopa työpaikkansa ja mahdollisuutensa jatkaa esiintymistä. (Harra 2004, 27.) Stressi ja paineet vaikuttavat paljon esiintyvän muusikon fyysiseen ja psyykkiseen jaksamiseen. Ei ole sattumaa,

että usein orkestereiden soolosoittajat sairastuvat vuosien jälkeen vakaviin rasitusvammoihin.

5.4 Mindfulness ja stressinlievitys

Muusikot joutuvat kohtaamaan stressaavia ja haastavia tilanteita jatkuvasti, mutta hyvinvoinnin kannalta tärkeää on, miten stressiä osaa hallita ja lievittää. Mindfulness-harjoitusten on tutkitusti todettu lievittävän stressiä ja ahdistuneisuutta.

Mindfulnessin hyödyistä löytyy paljon positiivisia tutkimustuloksia. 2000-luvulla tieteellisten tutkimusten määrä on noussut huimasti. Yksi kuuluisimmista mindfulnessiin liittyvistä tutkimuksista lienee American Journal of Psychiatry-sivuston julkaisema tutkimus amerikkalaisten sotilaiden koulutuksesta Kaliforniassa. Tutkimuksessa 54 sotilasta vastaanotti kahdeksan viikon ajan mindfulnessiin perustunutta koulutusta normaalin koulutuksensa lisäksi. Loput 53 sotilasta koulutettiin normaaliin tapaan. Koulutusaikana heidän tuli selviytyä erittäin stressaavasta taistelustimulaatiosta vihollista vastaan. Tämän jälkeen sotilaille tehtiin haastatteluja ja laajat lääketieteelliset testit. Testitulosten mukaan sotilailla, jotka olivat harjoittaneet mindfulnessia, hengitys- ja sydämenlyöntitiheys palautuivat normaaleiksi nopeammin kuin muilla sotilailla. Lisäksi heiltä löydettiin huomattavasti vähemmän stressihormoniksi kutsuttua neuropeptide y:tä ja aivotutkimuksissa huomattiin tasapainoisempaa reagointia eri tunnetiloihin. (Penman 2012.)

Sotilaat itse raportoivat saaneensa helpotusta stressiin, ahdistuneisuuteen, masennukseen ja unettomuuteen. He myös tunsivat itsensä onnellisemmiksi.

Mindfulness voi siis auttaa meitä hyvin stressaavissa ja ikävissä tilanteissa. Teho perustuu tapaan jolla negatiivisiin tuntemuksiin suhtaudutaan. Professori Mark Williamsin mukaan mindfulness opettaa meitä näkemään epämiellyttävät tunteet kuin harmaina pilvinä taivaalla ja katsomaan kun ne lipuvat ohitsemme. Näin olemme kuin negatiivisten tunteiden yläpuolella: ennen kuin ne romahtavat päällemme, ehdimme ottamaan ne kiinni. Jo 10-20 minuutin päivittäinen harjoittelu auttaa tuomaan merkittäviä hyötyjä elämäämme. (Penman, 2012)

5.5 Hyväksyntä

Yksi mindfulnessin peruskäsitteistä on hyväksyminen ja ei-arvottaminen. Nämä tarkoittavat suhtautumista asioihin tuomitsematta ja asioiden näkemistä sellaisena kuin

ne ovat. Stressiä kokiessamme annamme usein stressin tunteen vallata koko kehomme ja mieleemme. Murehtimalla ja voivottelemalla voimme jopa pahentaa olotilaamme. Jos sen sijaan tarkastelemme stressiä hyväksyen ja huomioiden, saamme siihen myös lisää etäisyyttä. Kannattaa tiedostaa stressin tai jonkin muun negatiivisen tunteen olevan vain tuntemus, väliaikainen tila, ei osa sinua itseäsi. (Kivioja 2014, 11.)

Muusikoiden maailmassa voi tuntea itsensä usein arvostelluksi ja ei-hyväksytyksi. Voi olla, että soitettuaan omasta mielestään parhaan konserttinsa, tuleeikin murskapalautteen kohteeksi. Kehitettävät ja parannettavat asiat voivat tuntua valtavalla vuorelta, jota on mahdoton ylittää. Tällöin on syytä muistuttaa itseään omasta arvostuksestaan. Koskaan et voi olla maailman paras muusikko, mutta voit olla maailman paras sinä. Jos hyväksyy omat huonotkin puolensa ja tarkkailee muiden palautetta etäisyydeltä, vahvistuu käsitys omasta itsestään ja siitä, mitä todella haluaa ja tarvitsee soitossaan kehittää. Kaikkia ei voi miellyttää.

5.6 Mindfulness ja vuorovaikutus

Mindfulnessilla on raportoitu olevan paljon hyötyjä myös työelämässä ja erityisesti johtamisessa. Tekniikkaa käytetäänkin paljon eri yhtiöissä kun koulutetaan johtajia. Vuorovaikutustaidot ovat tärkeitä myös muusikolle. Soittaessa orkesterissa tai kamarimusiikkikokoonpanoissa, on tärkeää ottaa huomioon muiden mielipiteet ja tunteet. Näin soittoon ja musiikkiinkin löytyy yhteinen harmonia ja luonnollinen virtaavuus.

Mindfulness parantaa huomiokykyä, ongelmanratkaisukykyä, lisää empatiakykyä sekä auttaa meitä muotoilemaan paremmin mitä teemme ja mitä sanomme. Kaikki nämä ovat tärkeitä ominaisuuksia sujuvan yhteismusisoinnin kannalta. Ennen kuin voi johtaa muita tai työskennellä harmoniassa muiden kanssa, on tärkeää tuntea ja hallita ensin itsensä. Suhtautuminen avoimesti siihen, että emme tiedä mitä tulevaisuus tuo tullessaan, auttaa meitä reagoimaan nopeammin ja joustavammin yllättävien tilanteiden sattuessa.

Mindfulness-periaatteiden mukaan on tärkeää luottaa refleктоivaan intuitioon vakavan loogisen analyysin sijaan sekä olla avoin maailmalle ja muiden mielipiteille. Kannattaa suhtautua eriäviin mielipiteisiin hyväksyvästi ja uteliaasti eikä käännäyttää muita oman

mielipiteensä kannalle. Ulkoinen mindfulness onkin kyky ymmärtää ja aistia tilanteita, tunnistaa vihjeitä ja signaaleja erilaisissa konteksteissa ja huomioida niitä. Sisäinen mindfulness taas on oman kehon, ajatusten ja tunteiden huomioimista ja oman sisäisen todellisuutensa ymmärtämistä. (Psychologytoday.com 2016.)

6 Harjoituksia

Esittelen seuraavaksi hyödyllisiä mindfulness- harjoituksia muusikon arjen eri tilanteisiin. Liitän mukaan testaajien kommentteja harjoituksista sekä kerron omista kokemuksistani harjoitteiden parissa. Koehenkilöinä toimivat eri instrumenttipiskelijät Barcelonan Escola Superior De Musica de Catalunya- musiikkikorkeakoulusta ja Conservatori Superior de Liceu- musiikkikorkeakoulusta sekä Sibelius-Akatemiasta. Toteutin kokeilun kevään 2017 aikana. Annoin ohjeet harjoituksista kirjallisesti niille vapaaehtoisille, joita mindfulness kiinnosti. Barcelonassa kokeilimme harjoituksia muutaman henkilön kanssa yhdessä. Myöhemmin he saivat vapaasti kommentoida ja antaa palautetta. Olen koonnut jokaisen harjoituksen yhteyteen yhden palautteena saamani kommentin.

6.1 Musiikin kuuntelu

Usein uuden teoksen kanssa työskentelyn aloittaessamme ensimmäinen asia, jonka teemme on teoksen kuuntelu. Nauhaa kuunnellessamme keskitymme toisinaan liikaa arvostelemaan esitystä ja teknistä suoritusta, niin hyvässä kuin pahassa.

Seuraavan harjoituksen tarkoitus onkin luoda erilainen lähestymistapa musiikin kuuntelulle. Tarkoituksena on luoda hyväksyvä ja tietoinen kuuntelukokemus. Kokemus saattaa herättää meissä uusia tunteita ja mielikuvia, joita voimme myöhemmin käyttää musiikin ilmaisussa. Kuten kuuluisa kapellimestari Daniel Barenboim on sanonut haastattelussaan musiikin kuuntelemisesta: "musiikkia voidaan käyttää unohtamiseen, se voi auttaa meitä jättämään ikään kuin aivot narikkaan ja unohtamaan arkipäiväiset murheemme." Musiikkia ei kuitenkaan hänen mielestään ole tarkoitettu siihen käyttöön. Sen sijaan musiikin kuuntelun tulisi olla aina täydellistä keskittymistä vaativa tapahtuma. Ensimmäisen nuotin kuullessaan voi keskittyä siihen ja lentää musiikin mukana aivan viimeiseen säveleen asti hetkeksikään irrottautumatta. Tällöin voi päästä käsiksi sellaisiin emootioihin ja tunnetiloihin, joita ei muuten pystyisi kohtaamaan tai huomaamaan. (Youtube.com 2014.) Tällainen kuuntelukyky on siis muusikolle erittäin tärkeä ja rikastuttava asia. Seuraavassa harjoituksessa olen soveltanut Patrick Gronemanin kuunteluharjoitusta. (Groneman 2013.)

Harjoitus 1: Kuunteluharjoitus

-Varaa itsellesi hetki, jolloin kukaan ei häiritse sinua. Sulje puhelimesi ja varmista, että tunnet olosi mukavaksi. Voit himmentää valaistusta ja luoda huoneesta, tai tilasta jossa olet, sinulle viihtyisämmän.

- Istu tai makaa sinulle rennossa asennossa, joka kuitenkin auttaa sinua pysymään keskittyneenä.

-Ennen aloittamista mieti hetki koko sitä prosessia (sävellys, harjoittelu, esiintyminen, äänitys...) joka mahdollistaa tämän musiikin kuuntelun juuri nyt. Oikeastaan tämä hetki on erityislaatuinen mahdollisuus kuunnella musiikkia eli taideteosta erityisellä tavalla.

-Hengitä muutaman kerran syvään, keskity hengitykseen noin minuutin ajan.

-Laita musiikki soimaan ja keskity nyt vain äänten aistimiseen ja omiin tunteisiisi. Jos ajatuksesi harhailevat, palauta ne hellästi takaisin musiikin kuunteluun ja sen herättämiin tunteisiin.

-Kappaleen päätyttyä käytä hetki kiittääksesi itseäsi harjoittelun tekemisestä. Ole kiitollinen myös muusikoille heidän esityksistään. Voit lopuksi kirjata ajatuksiasi ylös ja käyttää niitä myöhemmin kappaletta harjoitellessasi.

Kokemuksia:

Harjoitus 1:

Kommentti: Oboisti, mies, 22 vuotta, Esmuc:

”Harjoitus sai luomaan mielikuvia ja tarinoita ja auttoi synnyttämään ideoita, joita haluaisin kokeilla teosta soittaessa. Kuten usein sanotaan, että soittaessa tulisi olla jokin mielikuva tai tunne, minusta tuntuu että tämän harjoituksen kautta on helpompi löytää kappaleeseen juuri niitä omia tunteita ja mielikuvia, jotka sitten auttavat ilmaisussa ja esiintymisessä.”

Omia kokemuksiani harjoituksesta:

Huilisteina keskitymme varsin usein melodiaan ja jätämme säestyksen taka-alalle.

Mielestäni tämän harjoituksen avulla saa helpommin käsityksen kokonaisuudesta ja harmoniasta. Harjoitus auttaa minua myös löytämään uusia värejä ja sointeja kappaleesta. Mielikuvitus rikastuu ja mielikuvia on helpompi luoda. Harjoitus on myös erittäin hyvä, joskin myös haastava keskittymisharjoitus.

6.2 Partituurien opiskelu

Näiden harjoitteiden avulla voidaan opiskella partituureja käyttäen työkaluna mentaaliharjoittelua. Kun mielessä on jo selkeä kuva soitettavista asioista, on motorisen osuuden suorittaminen tämän jälkeen paljon helpompaa.

Mentaaliharjoittelua tehdessä on tärkeää olla läsnä kyseisessä hetkessä. Jos huomaat keskittymisesi herpaantuvan, yritä palauttaa ajatuksesi kyseiseen tehtävään aina uudelleen ja uudellen. Pidä tarvittaessa taukoja ja muista rentouttaa välillä kehosi ja mielesi. Seuraavat harjoitukset ovat omiani. Olen saanut niihin ideoita esiintymis- ja oppimisvalmennuskurssilta, mindfulness- kurssilta sekä useilta eri instrumenttiopettajilta.

Harjoitus 2:

- Ota käteesi partituuri ja keskity kerrallaan yhteen jaksoon tai esimerkiksi sivuun.
- Tarkkaile nuottia yksityiskohtaisesti. Katso mitä merkintöjä löydät liittyen tempomerkintöihin, nyansseihin ja niin edelleen. Ehkäpä huomaat jonkin merkinnän, josta aikaisemmin et ollut tietoinen.
- Yritä nyt lukea mielessäsi tai ääneen hitaasti jokainen sävel sävelnimiä käyttäen. Tämä vaihe vaatii paljon keskittymistä ja siksi onkin hyvä työskennellä pienemmissä jaksoissa.
- Pidä pieni tauko ja sen jälkeen soita huolellisesti opiskelemasi jakso. Yritä toteuttaa kaikki asiat, joita työstit myös mielessäsi.

Harjoitus 3:

- Päätä jokin tietty aika, esimerkiksi 5 minuuttia. Opiskele tänä aikana partituuriasi harjoituksen 1 tapaan. Voit valita vieläkin pienemmän jakson.
- Tämän jälkeen jätä nuotti ja soita opiskelemasi asia mahdollisimman hyvin ulkoa.

Harjoitus 4:

-Kohdatessasi vaikean kohdan teoksessa keskity työskentelemään vain tämän kohdan kanssa

-Soita pätkä hitaasti oikein kolme kertaa. Jos epäonnistut, aloita kolmen kerran laskemisen aina alusta. Pidä jokaisen kerran välissä pieni noin 30 sekunnin tauko. Vältä useita kertoja putkeen ilman taukoja soittamista.

-Kun onnistut, liitä harjoitteluun vielä muutama tahti ennen ja jälkeen kyseistä kohtaa ja soita näin koko fraasi.

-Jätä työstämäsi kohta nyt rauhaan ja jatka tällä tavoin työskentelyä joka päivä vaikeiden paikkojen kanssa.

Kokemuksia:

Harjoitukset 2, 3 ja 4

Kommentti: Viulisti, nainen, 24 vuotta, Sibelius-Akatemia:

”Nämä harjoitukset auttoivat minua huomaamaan paljon uusia yksityiskohtia ja tuntuvat helpottavan ulkoaopettelu. Usein jousisoittajana tulee soitettua monta tuntia päivässä, koska harjoiteltavia teoksia on paljon. Kehon rasitusta voisi välttää lisäämällä omaan treenaukseen mentaaliharjoittelua. Tämän tyyppisten harjoitusten lisääminen omaan rutiiniin tuo varmasti paljon positiivisia tuloksia soittooni.”

Omia kokemuksiani harjoituksista:

Nämä harjoitukset auttavat minua erityisesti rytmin ja vaikeiden sormituskohtien kanssa. On ollut myös mielenkiintoista huomata, miten näiden harjoitusten tekeminen on kehittänyt prima vista- lukutaitoa ja kappaleiden omaksumisnopeutta.

Mentaaliharjoittelua on myös helppo harjoittaa esimerkiksi matkustaessa.

Harjoitus 5, istumameditaatio:

- Pitäessäsi pientä hengähdystaukoa soitosta, istu alas ja etsi mukava ja tasapainoinen asento.
- Sulje hetkeksi silmäsi. Keskity muutaman minuutin ajan hengitykseesi ja kehosi tuntemuksiin. Ehkäpä huomaat yhä jännittäväsi turhaan joitakin lihaksiasi. Yritä rentouttaa koko kehosi.
- Tämän jälkeen palaa ajatuksissa siihen tilaan, jossa olet. Mitä tunnet, mitä kuulet, mitä aistit?
- Avaa silmäsi, hengitä syvään ja venyttele kehoasi, jos tunnet siihen tarvetta.
- Jatka sitten harjoittelua.

Kun olemme tietoisia ja läsnäolevia soittaessamme, huomaamme helpommin kehitettävät asiat. Huomaamme helpommin, jos jokin asia ei toimi, mutta myös miten sen voi korjata. Tuloksia syntyy nopeammin ja omaa soittamista on mahdollista muokata sellaiseksi kuin toivoo. Nauhoittaminen on hyvä keino saada todellinen käsitys siitä, miltä oma soitto kuulostaa. Jos kuitenkin on läsnä soittaessaan, on mahdollista saada tämä käsitys omasta soitosta jo tapahtuvassa hetkessä. Usein harjoitusluokkien ja konserttisalien akustiikka vaihtelee paljon. Kun kuuntelee tarkkaavaisesti omaa soittoaan, voi hyvin nopeasti suhteuttaa soiton voimakkuuden, artikulaation ja värit tilaan sopiviksi.

Kokemuksia:

Harjoitus 5

Klarinetisti, mies, 20 vuotta, Liceu:

”Liian usein sorrun käyttämään kaikki vapaat hetket puhelimen kanssa. Välillä pitää varata uusi luokka, välillä täytyy vastata viesteihin. Keskittyminen herpaantuu helposti ja kun alkaa soittamaan uudestaan, on vaikeaa keskittyä. Tuntuu oudolta pysähtyä istumaan kesken harjoittelun, en ole tottunut tällaiseen. Huomasin kuitenkin mieleni ja kehoni rauhoittuneen ja virkistyneen harjoituksen ansiosta. Luulen, että jos tottuaisin tämäntyyppisiin harjoituksiin, niistä voisi olla hyvinkin paljon hyötyä.”

Omia kokemuksiani harjoituksesta:

Istumameditaatio toimii tehokkaana aktiivisena rentoutuksena taukohetkien aikana. Se auttaa minua kohdistamaan ajatukseni ja keskittymiseni takaisin tapahtuvaan hetkeen. Usein harjoitellessani mielikuvitukseni alkaa laukkaamaan ja saatan huomata soittavani samaa kohtaa uudestaan ja uudestaan tuloksetta. Tällöin pieni hetkikin istumameditaatiota voi saada ihmeitä aikaan. Usein huomaan myös jännittäväni lihaksiani soittaessa. Kun pysähdyn hetkeksi tämän harjoituksen kautta, tiedostan helpommin kehoni jännitykset ja epätasapainot.

6.3 Rentoutuminen

Rentoutuminen ja harjoituksista palautuminen ovat oleellisia kehityksen kannalta. Jotta aivot voivat omaksua päivän aikana opitut asiat ja jotta keho voi palautua rasituksesta, on erittäin tärkeää löytää itselleen sopiva rentoutumiskeino. Palautuminen on elintärkeää myös rasitusvammojen ehkäisyn kannalta.

6.3.1 Mindfulness-jooga

Mindfulness-harjoitteiden joukossa on myös pitkälti hatha-joogaan perustuvia yksinkertaisia joogaharjoituksia, jotka pyrkivät tarkkailemaan kehon ja mielen yhteistoimintaa. Liikkeiden aikana tarkoituksena on tiedostaa, miltä kehossa tuntuu ja missä kehossa on mahdollisia jännitystiloja. Mielen ja kehon yhteistyö on muusikolle erityisen tärkeää. On mahdollista, että esimerkiksi soittaessaan käyttää liikaa lihasvoimaa tai soittoasennon tukipisteet ovat virheelliset. Mindfulness-jooga auttaa lisäämään tietoisuutta omasta kehosta ja löytämään tasapainoa kehonkäyttöön. Tämän joogan tarkoituksena ei ole kova urheilu. Nämä harjoitukset sopivat osaksi muusikon aamulämmittelyä, taukohetkiä ja iltaisin kehon rentoutumis- ja palautumisharjoituksia. Kuten myös mindfulnessissa, myös joogassa hengitykseen ja tapahtuvaan hetkeen keskittyminen ovat avainasemassa.

Joogaharjoitukset sopivat muusikoille erityisesti niiden stressiä lievittävän vaikutuksen vuoksi. Liikkeet myös kohdistuvat venyttämään pitkiä lihaskalvoja, jotka muusikoiden staattisen työn vuoksi usein jännittyvät. Jooga vahvistaa myös keskittymiskykyä ja sisäistä voimaa kehossa. Mindfulnessin ja joogan tavoitteet ovatkin hyvin samanlaiset.

Kun niiden harjoittamisen yhdistää, saa tietoisuusharjoittelustaan vielä tehokkaamman.

Esittelen seuraavaksi muutaman yksinkertaisen mindfulness-jooga —harjoituksen. Nämä harjoitukset ovat peräisin hatha-joogatunneilta ja mindfulness-kurssilta. Kaikkia harjoituksia tehdessäsi on tärkeää, että kohdistat huomiosi tekemääsi liikkeeseen. Yritä tuntea jokainen pienikin liikahdus kehossa ja se, miten nämä liikkeet tapahtuvat. Ennen jokaista harjoitusta ja jokaisen harjoituksen jälkeen käytä hetki aikaa tunnustellaksesi, miltä kehossasi tuntuu. Älä unohda syvähengitystä.

Harjoitus 6, joogaharjoitus:

-Istu risti-istunnassa lattialla, kädet rennosti polvilla. Hengitä syvään ja anna leuan painua rintaan.

-Suje silmäsi ja anna pään painon venyttää niskaasi. Kuvittele uloshengityksesi poistavan jännitystä ja sisäänhengittäessäsi kohdistat hengityksen venytettävään paikkaan. Voitko päästää vielä enemmän irti?

-Nosta pääsi ja katseesi ja anna nyt pääsi kallistua ensin oikealle, korva kohti olkapäätä. Jos haluat lisää venytystä, voit päästää vasemman käden rennoksi ja antaa sen osua lattiaan. Joka uloshengitys venyttää hiukan enemmän.

-Toista sitten sama kallistaen päätä vuorostaan vasemmalle.



Kuva: Harjoitus 6

(Olen itse ottanut harjoituksia esittelevät kuvat ja niihin on julkaisulupa.)

Harjoitus 7, joogaharjoitus:

-Istu edelleen risti-istunnassa. Risti nyt kätesi yhteen selkäsi takana ja nosta niitä sitten kohti kattoa rintaa avaten ja venyttäen.

-Suuntaa katseesi kohti kattoa ja hengitä pitkiä syvähengityksiä. Yritä täyttää rintakehäsi hapella.

-Anna käsiesi vapautua ja palaa normaaliin asentoon. Tarkastele hetki miltä kehossasi tuntuu. Ehkäpä huomaat jotakin muutoksia, jännityksiä tai uusia tuntemuksia.

Harjoitus 8, joogaharjoitus:

-Jatka risti-istunnassa. Ota oikealla kädellä kiinni vasemmasta polvesta ja tue vasen kätesi lattiaan.

-Uloshengittäessäsi kierrä vartaloasi taaksepäin ja suuntaa myös katseesi taakse.

-Yritä jokaisella uloshengitykselle antaa vartalosi kiertyä hiukan enemmän ja suuntaa hengityksesi venyviin kohtiin.

Harjoitus 9, joogaharjoitus:

-Asetu nyt nelinkontin, kädet olkapäiden alla ja polvet lonkkien jatkeena. Säilytä lantion leveys.

-Sisäänhengittäessäsi anna koko rintakehäsi notkistua ja kohdistu katseesi ja pääsi kohti kattoa.

-Uloshengittäessäsi anna vastaavasti koko rintakehän ja selän pyöristyä ja leuan painua rintaan. Nipistä vatsaa sisään.

-Toista muutamia kertoja. Huomio miten liikkuvuutesi alkaa lisääntyä.



Kuva: Harjoitus 7, 8 ja 9

Harjoitus 10, joogaharjoitus:

-Nelinkontin- asennossa siirrä vain painosi taakse ja istu pohkeidesi päälle, jättäen kädet kuitenkin eteen.

-Pää osoittaa lattiaan, käsivarret pysyvät suorina. Tunne venytys selän yläosissa.

-Yritä päästää irti kaikesta jännityksestä ja rentouttaa niska- ja hartiasoutu. Lepää.

Harjoitus 11, joogaharjoitus:

-Makaa nyt selälläsi, lähellä seinää.

-Nosta jalkasi ylös niin, että ne osuvat seinään. Tavoitteena on luoda 90 asteen kulma siten, että jalat ovat pakaroista lähtien kiinni seinässä.

-Voit säädellä venytyksen voimakkuutta koukistamalla nilkkoja. Kuvittele miten kuona-aineet virtaavat pois jaloista ja koko lihaskudos jaloista selkään asti venyy.



Kuva: Harjoitus 10 ja 11

Kokemuksia:

Harjoitukset 6-11:

Kommentti: Huilisti, nainen, 28 vuotta, Liceu, Barcelona:

”Kokemukseni mukaan tällaiset rauhalliset joogaharjoitukset vahvistavat ja avaavat kehoa. Ne vahvistavat myös erityisesti mieltä ja auttavat minua jaksamaan stressin ja kiireen keskellä. Teen joogaharjoituksia yleensä aamuisin ja iltaisin. Aamuisin nämä liikkeet auttavat herättämään kehon ja valmistamaan sen päivän rasitukseen. Ne avaavat myös hengityksen. Iltaisin taas ne helpottavat kehon palautumisessa ja valmistavat sekä kehon ja mielen nukkumista varten. Mielestäni muusikoiden ja erityisesti huilistien tulisi sisällyttää päivärutiiniinsa edes hiukan jonkinlaista joogaa. Itse huomaan ainakin selkeä eron kehossani, jos en jostain syystä ole pystynyt harjoittamaan joogaa. Kehoni alkaa lukkiutua heti.”

Omia kokemuksiani harjoituksista:

Eryteisesti huilistien keho menee enemmän tai vähemmän jumiin soittaessa.

Oikeanlainen palautuminen on soittokunnonkin kannalta tärkeää. Näiden helppojen harjoitusten kautta saa poistettua jännitystä ja stressiä kehostaan hyvin tehokkaasti.

Usein lyhytkin sessio näiden liikkeiden parissa on auttanut minua vähentämään lihasjumeja, särkyjä ja väsymystä. Hengitys alkaa kulkea paremmin, ja samalla mielikin rentoutuu. Joogaliikkeet toimivat myös mieltä vahvistavina harjoituksina. Usein joogaliikkeissä ja venytyksissä voi tuntea epämukavuuden tunteita, mutta tarkoitus on yrittää jättää nämä tuntemukset huomioimatta ja keskittyä vain hengityksen virtaukseen. Kun siinä onnistuu, alkaa keho antamaan periksi, venymään yhä lisää ja myös ajatukset rauhoittuvat. Nämä liikkeet yhdessä muiden joogaharjoitusten kanssa ovat tulleet osaksi jokapäiväistä elämääni.

6.3.2 Nenähengitystekniikka

Tämä hengitystekniikka auttaa rauhoittamaan ja rentouttamaan mielen ja se poistaa tehokkaasti jännitystä ja stressiä. Se auttaa laskemaan sydämenlyöntitiheyttä ja täten on oiva apukeino myös esiintymisjännitykseen ja ahdistuneisuuteen. Tekniikka on nimeltään Nadi Shodhan Pranayama (Nadi= energiakanava, Shodhan= puhdistus Pranayama= hengitystekniikka) ja sitä käytetään joogassa juurikin rentoutumiseen ja lukkiutuneiden energiakanavien avaamiseen. Tekniikka on myös tehokas tapa harjoittaa tietoista läsnäoloa. Se tasapainottaa oikean- ja vasemman aivopuoliskon toimintaa ja pitää kehon lämpöisenä. Tekniikasta on apua myös hengitysongelmiin. (Eisler 2016.)

Harjoitus 12, nenähengitys:

- Istu mukavassa asennossa, selkäranka linjassa ja hartiat rentoina.
- Anna vasemman kätesi levätä polvellasi, kämmen kohti kattoa.
- Aseta oikean kätesi etusormi ja keskisormi otsalle, kulmakarvojen väliin. Aseta peukalosi oikean sieraimesi päälle ja pikkusormesi ja nimettömäsi vasemman sieraimen päälle.
- Sulje peukalolla oikea sieraimesi ja hengitä ulos vasemmalla sieraimella. Ole tarkkana ettet hengitä missään vaiheessa suun kautta.
- Nyt hengitä sisään vasemmalla sieraimella ja sulje se sitten pikkusormella ja nimettömällä. Avaa samaan aikaan oikea sieraimesi ja hengitä ulos.
- Hengitä sitten sisään oikeasta sieraimesta ja ulos vasemmasta.
- Jatka nyt hengittämistä noin 9 kertaa.

Kokemuksia:

Harjoitus 12:

Kommentti: Huilisti, nainen, 25 vuotta, Esmuc, Barcelona:

”Alan helposti jännittämään ryhmätunneilla ja koetilanteissa. Olen alkanut kokeilemaan tätä harjoitusta stressaavissa ja jännittävissä tilanteissa. Koen sen auttaneen huomattavasti. Tätä harjoitusta tehdessä muut ajatukset ja huolet on helpompi unohtaa. Olen huomannut hengityksen rauhoittuvan heti. Aion jatkaa harjoituksen parissa. Se on hyvin helppo harjoitus. Jos olen stressaantunut tätä harjoitusta voi harjoittaa käytännössä missä vain: bussissa, vuoroaan odottaessa, elokuvissa...”

Omia kokemuksiani harjoituksista:

Tämä harjoitus on minulle jokseenkin uusi tuttavuus. Kokemukseni sen kanssa ovat kuitenkin olleet erittäin positiivisia. Olen testannut sitä lähinnä jännittävissä tilanteissa, ennen konserttia ja myöskin ennen nukkumaan menoa. Ennen konserttia olen onnistunut laskemaan tehokkaasti sykkeeni ja keskittymään paremmin suoritukseeni. Ennen nukkumaan menoa tämä harjoitus on helpottanut rentoutumista ja tätä kautta myös nukahtamista.

6.4 Kehon skannaus

Pitkien päivien ja harjoitusten jälkeen on tärkeää rauhoittaa ja rentouttaa mieli ja keho. Jos päässä pyörii paljon ajatuksia ja murheita, voi olla vaikeaa saada unta tai nukkua

syvää unta. Kehomeditaatio on hyvä tapa rentouttaa kaikki lihakset ja vakauttaa mieli. Kehomeditaatio eli niin sanottu kehonskannaus kannattaa tehdä videota tai nauhoitetta kuunnellen. Kehonskannausvideoita löytyy esimerkiksi Youtubesta lukuisia erilaisia. Seuraavassa olen käyttänyt esimerkkinä mindfulness: opas tietoiseen läsnäoloon – sivuston kehomeditaatiota.

Harjoitus 13, kehomeditaatio:

Käy makaamaan mukavaan asentoon. Kiinnitä huomio mahdollisimman tarkasti yhteen ruumiinosaan kerrallaan, alkaen vasemman jalan varpaista. Keskity pieniinkin tuntemuksiin, aina jänteisiin ja luihin asti. Kun olet käynyt varpaat lävitse, siirry eteenpäin päkiään, nilkkaan, pohkeisiin jne. Koko keho pyritään tuntemaan ruumiinosa kerrallaan, siirtyen aina ylöspäin. Käy läpi koko kehosi sormia, päänahkaa ja kasvojen lihaksia myöten. On tärkeää antaa hengityksen virrata viimeksi tiedostettuun kohtaan. Kun olet käynyt koko kehon lävitse, tarkkaile vielä tuntemuksia kehossasi kokonaisuutena.

Kokemuksia:

Harjoitus 13

Viulisti, nainen, 27 vuotta, Sibelius-Akatemia:

”Kehomeditaatio oli minulle tuttu jo urheilua ajoilta. Jos iltaisin on vaikea rauhoittua, palaan usein tähän harjoitukseen ja rentoutuminen helpottuu heti. Tunnen myös kehoni lihasten avautuvan.”

Omia kokemuksiani harjoituksesta:

Kehomeditaation avulla on helppo poistaa kehoon päivän aikana keräytyneitä jännitystiloja. Olen usein huomannut vielä sängyssä maatessanikin jännittäväni esimerkiksi hartioitani tai kasvojeni lihaksia. Jos olen stressaantunut tai tuntuu, että uni ei tule, teen lähes aina kehomeditaation. Sen avulla nukahtaminen on huomattavasti helpompaa.

7 Pohdinta

Opiskeluvuosieni aikana olen tarkkaillut paljon kanssaopiskelijoiden ja toisaalta omien oppilaiden harjoittelu- ja soittotapoja. Lähes aina vastoinkäymisten tai stressaavien tilanteiden koittaessa on keskitytty vain itse instrumenttiin tai soittotekniikan parantamiseen, unohtaen oma kehonsa ja mielensä. Olen usein törmännyt tilanteeseen, jossa näyttää siltä, että instrumentti hallitsee soittajaa eikä toisin päin. Kuitenkin parhaiten menestyvät soittajat omaavat aina jotakin erityistä omassa läsnäolossaan ja keskittymisessään. Tällainen luja, horjumaton mielentila ja sen kehittäminen on mielestäni muusikolle elintärkeää.

Työtäni kirjoittaessani aloin todella pohdiskella negatiivisuuden vaarallisuutta. Negatiivisella asenteella kun voi luoda lukkoja omaan kehoonsa ja mieleensä. Negatiivisuudesta voi aiheutua todellinen noidankehä, joka säteilee ihmisestä myös ulospäin. Olen itse ollut aikaisemmin hyvinkin helposti negatiivisuuteen ja pessimistisyyteen taipuvainen. Ajattelin, että omien vahvojen puolieni ja osaamiseni myöntäminen ja toisinaan itseni kehuminen tekee itsestä jotenkin huonomman tai heikomman tai tuo jopa huonoa onnea. Vaikka onnistuin jossakin asiassa, en koskaan voinut olla tyytyväinen. Uskon, että tällainen ajattelu on myös osaksi kulttuurillista. Moniin suomalaisiin on kuin ohjelmoitu pessimistinen asenne. ”En osaa mitään, ei minusta ole mihinkään, ei tästä kuitenkaan tule mitään” –tyyppiset lauseet ovat meille usein liiankin tuttuja. Mindfulnessin ansiosta olen oppinut lähes poistamaan negatiivisen suhtautumiseni ja myös tunnistamaan negatiiviset ajatukseni paremmin. On huomioitava, että negatiivisia ja voimakkaita ajatuksia meillä tulee aina olemaan, mutta kyse on siitä, kuinka niitä käsittelee. Jos negatiiviset ajatukset tunnistaa ja ne pystyy analysoimaan ja kanavoimaan muualle, hälvenevät ne hyvin nopeasti. Tietoinen läsnäolo ja mietiskely ovat tähän suuri apukeino. Jos sen sijaan antaa negatiivisuuden vallata koko mielensä, kasvaa pienistäkin asioista suuria murheita.

Erytyisherkkänä ihmisenä olen jo pienestä pitäen joutunut harjoittamaan tietynlaista mielenhallintaa. Ulkoiset ärsykkeet, meteli, muiden mielipiteet ja tunnetilat, ilmaston vaihtelut ja oman elämäni muutokset saattoivat vaikuttaa mielentilaani usein liikaakin. Muistan usein miettineeni, miten tämän herkkyyden voisi kääntää voimavaraksi. Vähitellen opin hallitsemaan paremmin mieltäni ja yksinkertaisesti kohdistamaan häiriötekijät muualle. Kuitenkin vasta paljon myöhemmin ymmärsin soveltaa näitä tekniikoita myös soittaessa. Toivon, että tulevaisuudessa myös soitonopiskelu

sisältäisi enemmän mentaalisen puolen valmennusta ja tietoisuuden kehittämistä. Testauttaessani harjoituksia huomasin, että hyvin harvat muusikot todellisuudessa ovat käyttäneet harjoitellessaan mitään mindfulness- tai mentaaliharjoituksia. Jotkut eivät olleet koskaan edes kuulleet niistä. Toisinaan saatoin törmätä kysymyksiin meditaation harjoittamisen tärkeydestä. Siitä kun ei saa samanlaista suoranaista hyötyä kuin monista muista asioista. Esimerkiksi urheilemalla kunto paranee ja lihasmassa lisääntyy, kun taas meditaatio ei välttämättä näy ulospäin mitenkään. Toisinaan asioissa, jotka vaikuttavat hyödyttömiltä, piilee niiden hyödyllisyys. Itse olen usein huomannut pysähtymisen olevan vaikeaa. Saatan sortua tekemään monia asioita samaan aikaan ja antaa ajatusten laukata jossain aivan muualla kuin tapahtuvassa hetkessä. Erityisesti aikasemmin elämässäni tuntui usein siltä, etten vain voinut pysähtyä, en halunnut hukata sekuntiakaan mihinkään ”hyödyttömään”.

Sittemmin meditaation ja joogan avulla olen oivaltanut pysähtymisen ja tietoisuuden tärkeyden. Jos malttaa pysähtyä hektisimpinäkin hetkinä, voi löytää elämäänsä paljon enemmän tasapainoa. Tiedostan, että laajempaan tietoiseen läsnäoloon minulla on vielä pitkä matka, mutta huomaan jo pienetkin saavutukset positiivisina muutoksina elämässäni. Mindfulnessin myötä koen kehittyneeni soittajana ja esiintyjänä valtavasti. Tunnistan myös herkemmin kehoni stressitilat ja löydän helpommin ratkaisuja ongelmatilanteisiin. Itsevarmuuteni ja sitä kautta myös onnellisuuteni on lisääntynyt. Työtäni varten lukema kirjallisuus ja erityisesti mindfulnessin positiivisista vaikutuksista kertovat tutkimustulokset ovat vain lisänneet haluani jatkaa tietoisuustaitojeni kehittämistä.

Lähteet

Aalto, Marja, 2011. Ole empaattinen itsellesi | Anna.fi. [online] Anna.fi. Luettavissa osoitteessa: <https://anna.fi/liikunta-ja-terveys/kotilaakari/hyva-mieli/ole-empaattinen-itsellesi> (Luettu 8.2.2017).

Arjas, Päivi, 2002. Muusikoiden esiintymisjännitys. Jyväskylän yliopisto.

Arjas, Päivi 2001. Iloa esiintymiseen – muusikon psyykkinen valmennus. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Burque, Jaume, 2014. 21 beneficios (muy científicos) del mindfulness - FILMOTERAPIA. [online] Luettavissa osoitteessa: <http://jaimeburque.com/blog/21-beneficios-muy-cientificos-del-mindfulness/> (Luettu 1.4.2017).

Center for Mindfulness Finland, 2017. [online] Luettavissa osoitteessa: <http://mindfulness.fi> (Luettu 3.2.2017).

Chalmers, David J. 1996. La mente consciente. Gedisa.

Chopra, Deepak, 2016. The Chopra Center. [online] Luettavissa osoitteessa: <http://www.chopra.com/#sm.0000i2349514y8ek5y7fqiuvagblm> (Luettu 3.3.2017).

Chow, Susan, 2017. Historia de la Meditación. [online] News-Medical.net. Luettavissa osoitteessa: [http://www.news-medical.net/health/Meditation-History-\(Spanish\).aspx](http://www.news-medical.net/health/Meditation-History-(Spanish).aspx). (Luettu 6.2.2017).

Eisler, Melissa, 2016. Nadi Shodhana: How to Practice Alternate Nostril Breathing [online] Chopra.com. Luettavissa osoitteessa: <http://www.chopra.com/articles/nadi-shodhana-how-to-practice-alternate-nostril-breathing#sm.0001xaokhiexcf14x6l1d0pjnsa8y> (Luettu 20.3.2017)

Groneman, Patrick, 2013. Mindfulness, Music Appreciation and Empathy. [online] The Huffington Post. Luettavissa osoitteessa: http://www.huffingtonpost.com/patrick-groneman/mindfulness-practice_b_3894331.html (Luettu 20.2.2017).

Harra, Kimmo, 2004. Muusikoiden epäsuotuisat stressikokemukset ja niiden hallinta. Okka-säätiö & Tampereen yliopisto.

Jericó, Pilar, 2013. Mindfulness o vivir el momento presente. [online] EL PAÍS. Luettavissa osoitteessa: http://elpais.com/elpais/2013/12/09/laboratorio_de_felicidad/1386603953_138660.html (Luettu 13.4.2017).

Kabat-Zinn, John, 1994. Mindfulness meditation for everyday life. 1st ed. London: Piatkus.

Kivioja, Saija, 2014. Mindfulnessia muksuille: tietoisuustaitoja muskariin. Metropolia ammattikorkeakoulu.

Kontala, Janne, 2015. Joogan sydän. Basam Books.

Korkeila, Jyrki, 2008. Stressi, tunteiden säätely ja immunitaatio. Duodecim, 124, s.683-692.

Mäenpää, Kaisa, 2013. Keskittyminen muusikon työvälinaena. Metropolia ammattikorkeakoulu.

Nhat Hanh, Thich, 2017. Plena conciencia – Tocar la vida profundamente en cada momento. [online] Thich Nhat Hanh Spain. Luettavissa osoitteessa: <https://tnhspain.org/mindfulness/> (Luettu 25.1.2017).

Penman, Danny, 2012. Meditate Just Like The U.S. Marines. [online] Psychology Today. Luettavissa osoitteessa: <https://www.psychologytoday.com/blog/mindfulness-in-frantic-world/201207/meditate-just-the-us-marines> (Luettu 3.2.2017).

Peltoranta, Tiia, 2015. Luolamiehen aivot nykymaailmassa - Elämänmakua. [online] Elämänmakua. Luettavissa osoitteessa: <http://www.elamanmakua.com/luolamiehen-aivot-nykymaailmassa/> (Luettu 10.3. 2017).

Project Meditation, 2016. History of Meditation - Mankind's Oldest Getaway | Project Meditation. [online] Project Meditation. Luettavissa osoitteessa: <https://www.project-meditation.org/mankinds-oldest-getaway/> (Luettu 1.2.2017).

Projectbegood, 2016. Vuorimeditaatio / Project Be Good. [online] Luettavissa osoitteessa: <http://projectbegood.com/?s=Vuorimeditaatio> (Luettu 4.2.2017).

Psiquiatria.com, 2017. La meditación mindfulness reduce los biomarcadores de respuesta al estrés en el trastorno de ansiedad | Psiquiatria.com. [online] Luettavissa osoitteessa: <http://www.psiquiatria.com/ansiedad/la-meditacion-mindfulness-reduce-los-biomarcadores-de-respuesta-al-estres-en-el-trastorno-de-ansiedad/> (Luettu 25.1.2017).

Sibelius-Akatemia, 2007. Tiedätkö soiton harjoittelusta riittävästi? [online] Luettavissa osoitteessa: <http://www2.siba.fi/harjoittelu/> (Luettu 12.2.2017).

Tapanen, Eeva, 2013. Optimaalinen soittovire. Mitä kätkeytyy harjoittelemisen taakse? Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Valero, Vicente Palau, 2015. Mindfulness y creatividad. Universitat Jaume I.

Wheeler, Mark, 2012. Evidence builds that meditation strengthens the brain. [online] ScienceDaily. Luettavissa osoitteessa: <https://www.sciencedaily.com/releases/2012/03/120314170647.htm> (Luettu 15.1.2017).

YouTube, 2014. 'How to listen to music' by Daniel Barenboim. [online] Katsottavissa osoitteessa: <https://m.youtube.com/watch?v=LCKZDSIHV80> (Katsottu 12.3.2017).

