

Katriina Siekkinen

Vireyttävä esiintymisjännitys

Jännittäminen työvälineeksi esiintymiseen ja itsetuntemukseen

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Muusikko (AMK)

Musiikin tutkinto

Opinnäytetyö

18.11.2015

Tekijä Otsikko Sivumäärä Aika	Katriina Siekkinen Vireyttävä esiintymisjännitys, jännittäminen työvälineeksi esiintymiseen ja itsetuntemukseen 41 sivua + 1 liite 18.11.2015
Tutkinto	Muusikko (AMK)
Koulutusohjelma	Musiikin tutkinto
Suuntautumisvaihtoehto	Muusikko, piano
Ohjaajat	Lehtori Jukka Väisänen Lehtori Raili Honkanen-Korhonen
<p>Työn päätarkoituksena oli etsiä sopivia harjoituksia, joiden avulla muusikko tai musiikin harrastaja voi työstää jännityksen tunnettaan sellaiseen suuntaan, jossa tunne ilmenee vireyttävänä, keskittymistä lisäävänä ja suoritusta parantavana. Lisäksi tavoitteena oli kirjallisuuden avulla selvittää mistä esiintymisjännitys johtuu, ja kuinka ilmenee vireyttävä esiintymisjännitys.</p> <p>Työtapoja olivat kirjallisuuskatsaus, haastattelu ja arvioiva tutkimus. Ajatuksena oli käydä läpi tarvittavissa määrin asiaan liittyvää tutkittua tietoa, ja koota yhteen mahdollisimman monta valmista harjoitusta alan kirjallisuudesta. Käytin hyödyksi harjoitusten käyttökelpoisuuden arvioinnissa omaa kokemustietoa esiintyjänä ja musiikin opettajana. Harjoitukset ja teoria jaettiin sen mukaan keskityttiinkö niissä ajatuksiin, hengitykseen vai kehon kanssa työskentelemiseen. Tavoitteena oli löytää mahdollisimman paljon eri tyyppisiä harjoituksia.</p> <p>Harjoituksia työssä on yhteensä 36 kappaletta. Harjoituksista 15 on ajatteluun ja käsityksiin liittyviä, 11 hengitykseen liittyviä ja 10 kehoa työvälineenä hyödyntäviä. Suurin osa harjoituksista on löytynyt kirjallisuudesta. Kolme harjoitusta olen kehittänyt itse aiheeseen liittyvän tiedon pohjalta. Kaikista kolmesta harjoittelun osa-alueesta löytyy harjoituksia rentoutumisen, läsnä olemisen ja keskittymisen harjoitteluun. Ajatuksiin liittyen löysin lisäksi harjoituksia omien esiintymiseen liittyvien ajatusten työstämiseen, turvallisuuden tunteen lisäämiseen sekä erilaisten positiivisten mielentilojen vahvistamiseen neurologisesti ajatusten avulla. Hengitysharjoitusten puolelta löytyy lisäksi harjoituksia hengityksen havainnointiin sekä hengityksen ja liikkeen yhdistämiseen, ja kehollisten harjoitusten puolelta löytyy lisäksi harjoituksia statusilmaisun hyödyntämiseen voimavarana sekä kehotuntemuksen lisäämiseen.</p> <p>Osa harjoituksista soveltuu tehtäväksi lähinnä juuri ennen esiintymistilannetta, osaa on hyvä tehdä hyvissä ajoin ennen esiintymistä, ja osa soveltuu tehtäväksi kumpaankin tilanteeseen. Harjoitukset ohjaavat kukin omalta osaltaan siihen, että muusikon olisi mahdollisimman helppoa esiintymistilanteessa keskittyä esittämäänsä musiikkiin jännitysoireiden sijaan. Kaikille sopivaa ohjeistoa tehtävistä harjoituksista ja niiden järjestyksistä on mahdotonta antaa, koska eri ihmisiä auttavat eri elämäntilanteissa eri harjoitukset.</p> <p>Esiintyjäksi voi oppia harjoittelemalla, ja harjoituksia löytyy monelle erilaiselle esiintyjälle moneen erilaiseen esiintymis- ja elämäntilanteeseen. Kokeilemalla löytää itselle sopivat, tehokkaimmin päämäärää kohti ohjaavat harjoitukset.</p>	
Avainsanat	Esiintymisjännitys, vireytyminen, hengitys, keho, ajatukset.

Author Title	Katriina Siekkinen Performance Anxiety As a Restorative Power, How to use performance anxiety as a tool to better performing and self-knowledge
Number of Pages Date	41 pages + 1 appendix 18.11.2015
Degree	Bachelor of music
Degree Program	Music degree
Specialisation option	Music performance, piano
Instructors	Jukka Väisänen M. Mus. Raili Honkanen-Korhonen M. Mus.
<p>This study explores performance anxiety, its causes and effects, and how it can be used as a restorative power instead of a paralyzing handicap. The primary purpose, however, is to find suitable exercises that can be used to transform the feeling of performance anxiety into a restorative, energizing, and focused state of mind.</p> <p>This study was conducted as a literature review. The main goal was to gather exercises from literature on performing and performance anxiety, neurological psychology and breathing.</p> <p>The exercises were categorized as exercises involving thoughts and attitudes (n=15), breathing (n=11) and the body (n=10) in order to provide different people with a variety of choices. Most of the 36 exercises were found in literature and three of them I developed myself. Exercises for relaxing the mind and body, focusing, and presence were found in all three categories. Some of the exercises for thoughts and attitudes also address thoughts concerning performing and musicianship, increasing the feeling of safety, and neurologically confirming positive mental states such as bravery and empowerment. Breathing exercises also include exercises for observing the breathing and connecting the breath with movement. Exercises using the body as a tool also include exercises for being present in the body and status exercises for indicating high status.</p> <p>Some of the exercises can be done right before going to stage, some can be done regularly over a longer period of time, and some work both ways. I have used my experience as a music teacher and musician to select the exercises that guide towards the direction of moving ones focus from the symptoms of anxiety to the music being played or sung. We experience performance anxiety for different reasons and it is manifested in different ways. Therefore, it is impossible to give a universal set of guidelines on what exercises to do and in which order. The main point one should understand is that one can actually learn to be a good performer.</p>	
Keywords	Performance anxiety, mind, body, breathing.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Esiintymisjännitys fyysisenä ja ajatuksellisena ilmiönä	4
2.1	Mitä jännittäminen on?	4
2.2	Mikä aiheuttaa esiintymisjännitykseen liittyvän pelon?	5
2.3	Autonominen hermosto, kehon ja mielen yhdistäjä	6
2.4	Miten lähestyä omaa jännittämistä?	7
3	Miten ajatuksilla voidaan vaikuttaa jännittämiseen?	8
3.1	Erot keskittymisessä jännittäjien ja niin sanottujen ei-jännittäjien välillä	8
3.2	Keskittyminen	9
3.3	Ohjelmiston osaaminen ja harjoittelu	9
3.4	Miten käsitys itsestä ja omasta osaamisesta vaikuttaa muusikon suoriutumiseen soittotilanteessa?	10
3.5	Itsemyötätunto	11
3.6	Siirtymäobjektin käyttö turvallisuuden tunteen lisääjänä	11
3.7	Automaattiajatukset	12
3.8	Neuropsykologinen aspekti	13
3.9	Ensimmäinen ja toinen nuoli	14
3.10	Mentaaliharjoittelu	15
4	Ajatteluun liittyvät harjoitukset	15
4.1	Ohjeita harjoitukseen	15
4.2	Omien esiintymiseen liittyvien odotusten sekä esiintymistilanteen sattumuksiin liittyvien reagointimallien läpikäynti, ja läsnäolo ilman reagointia	17
4.3	Positiivisten ja turvallisten mielikuvien vahvistaminen	18
4.4	Itsesuggestioon liittyvät harjoitukset	19
4.5	Harjoituksia tiettyä esiintymistä ajatellen	20
4.6	Keskittyminen	21
5	Hengitys ja jännittämisen vaikutukset hengitykseen	22
5.1	Hengityksen tehtävät	22
5.2	Jännittäminen ja hengitys	23
5.3	Tunteet ja hengitys	24
5.4	Hengitystapahtuma	24

6	Hengitysharjoituksia harjoitteluun ja esiintymistilanteeseen	25
6.1	Ohjeita harjoituksiin	26
6.2	Hengityksen havainnointiin ja läsnä olemiseen erityisen hyvin soveltuvat harjoitukset	27
6.3	Rentoutumista auttavat harjoitukset	28
6.4	Keskittymistä auttava harjoitus	29
6.5	Hengityksen ja liikkeen yhdistäminen	29
7	Vireytymisen työstäminen kehon kautta	30
7.1	Miten jännitys ja vireytyminen näkyvät kehossa?	30
7.2	Statusilmaisu ja nonverbaalit viestit	30
7.3	Kehotietoisuus muusikon työvälineenä	32
8	Jännityksen tunteisiin vaikuttavat fyysiset harjoitukset	33
8.1	Ohjeita harjoituksiin	34
8.2	Rentouttavat harjoitukset	34
8.3	Kehotuntemusta lisäävät harjoitukset	35
8.4	Statusilmaisuun liittyvät harjoitukset	36
9	Pohdinta	36

Liitteet

Liite 1: Harjoitukset

1 Johdanto

As poets and painters of centuries have tried to tell us, art is not about the expression of talent or the making of pretty things. It is about the preservation and containment of soul. It is about arresting life and making it available for contemplation. Art captures the eternal in the everyday, and it is the eternal that feeds the soul –the whole world in a grain of sand. (Moore 1994, Jordanin, Moliternon & Thomasin 2011, 31 mukaan).

Kenny Werner kuvaa kirjassaan *Effortless Mastery* kuinka joissakin kulttuureissa kaikki ihmiset ovat jo syntyjään muusikoita, kaikki soittavat. Länsimaisessa kulttuurissa on kuitenkin tapana ajatella, että vain osa meistä, jotkut harvat ja valitut, ovat taidoiltaan ja lahjakkuudeltaan todella kelvollisia muusikoiksi tai edes harrastamaan musiikkia. Tämän ajatuksen seurauksena jopa monet muusikoiksi kouluttautuneista pelkäävät soittamista ja esiintymistä. (Werner 1996, 9.) Jos tarkastellaan ihmiskunnan historiaa huomataan, että musiikki on jossain muodossa ollut osa ihmisten elämää käytännössä koko ihmislajin historian ajan. Kaiken lisäksi ihmisen keho ja koko maailma erilaisine sykkeine ja rytmeineen käytännössä on musiikkia. Oma kokemukseni on, että musiikki on yksi käytettävissä oleva kieli ja ilmaisun muoto, jonka tulisi olla kaikkien saavutettavissa ja käytettävissä. Kuitenkin nykyajan maailmassa musiikki, ja erityisesti sen esittäminen julkisesti on vain harvojen mahdollisuus. Monille on tärkeää saada soittaa ja laulaa yksin, mutta yksikin kuulija saa jo muusikon tai musiikin harrastajan ilmaisun tukahtumaan, koska esiintyminen pelottaa ja jännitysoireet tuntuvat halvaannuttavilta. Musiikin sosiaalinen, kollektiivinen arvo katoaa, ja siitä tulee erityisesti esiintymistilanteessa helposti suorittamisen kohde. Työssäni pianonsoiton opettajana ja ammattimuusikkona toimiessani olen nähnyt tämän ajattelutavan seurauksia. Musiikki lakkaa olemasta ilmaisuvoimainen kieli, ja siitä tulee arvostelun kohde, jossa on selkeästi määritelty oikea ja väärä. Tavoitteeni opettajana ja muusikkona onkin tuoda musiikkia osaksi yhä isomman ihmisjoukon kokemusmaailmaa. Osana tätä prosessia tunnen tarvetta pureutua esiintymisen jännittämiseen ilmiönä ja niihin työväliseisiin, joilla siihen voitaisiin vaikuttaa. Oma prosessini esiintymistä suuressa määrin pelänneestä harrastajasta esiintymiseen ja esiintymisjännitykseen rennosti ja innolla suhtautuvaksi ammattilaiseksi valaa uskoa siihen, että näillä välineillä muillakin on mahdollisuus tehdä jännittämisestä uhan sijasta ystävää.

Esiintymisjännitys ilmiönä on moniulotteinen, mutta kokemukseni on, että siitä ei välttämättä muusikkoyhteisössä riittävästi puhuta. Vaikuttaa siltä, että koko ilmiötä joko

pelätään niin ettei siihen uskalleta ottaa lainkaan kantaa, tai vaihtoehtoisesti mystifioidaan turhan suuressa mittakaavassa yksilön omana ongelmana, jolle ei voi tehdä mitään. On kuitenkin tärkeää huomioida, että jännittäminen ei ilmiönä ole haitallinen, vaan jopa tarpeellinen osa esiintymiseen valmistautumista, jotta esiintyjä pystyisi parhaimpaansa esitystilanteessa. Esiintyjän tapa reagoida jännittämisen tunteisiin vaikuttaa siihen onko jännityksestä lopulta enemmän hyötyä vai haittaa. Esiintymistä ja jännityksen tunteiden kanssa elämistä voi harjoitella, ja esiintyjänä voi kehittyä harjoittelun seurauksena.

Koska tavoitteeni on lähestyä esiintymisjännitystä ratkaisukeskeisesti, on pääpaino tässä työssä siinä, miten jännityksen kanssa eletään, jotta siitä tulisi esiintymiseen positiivisesti vaikuttava, vireyttävä tekijä. Pysin löytämään kirjallisuudesta erilaisia harjoituksia, joiden avulla voi muuttaa suhtautumistaan itseensä, tekemiseensä ja jännittämiseen tarpeellisissa määrin omaa esiintymistä hyödyttävään suuntaan. Pysin löytämään myös sellaisia ajatteluun ja tunteisiin vaikuttavia harjoituksia, joissa työvälineenä on ensisijaisesti hengitys ja keho. Etsin myös kirjallisuudesta vastauksia muun muassa siihen mistä jännittäminen syntyy ja mitä on vireyttävä esiintymisjännitys.

Metodeita työssä ovat kirjallisuuskatsaus, haastattelu ja arvioiva tutkimus. Teoreettisen tiedon rajaamiseen ja harjoitusten valitsemiseen käytän hyödyksi omaa kokemustietoa aiheesta esiintyjänä ja opettajana. Etsin sopivia harjoituksia ja vastauksia kysymyksiini paitsi esiintymisjännitykseen liittyvästä kirjallisuudesta, myös yleistajuisen neuropsykologian suunnalta, hengitysterapian puolelta, sekä teatteri-ilmaisun suunnalta.

Jännittämistä on tutkittu eri kanteilta paljonkin. Muun muassa Suomessa Päivi Arjas (1997, 2014) on tehnyt ison työn esiintymisjännityksen tutkimuksen ja esiintymistä jännittävien muusikoiden kanssa työskentelyn osa-alueilla. Kuitenkin kollegoiden kanssa keskustellessa minulle on syntynyt sellainen kuva, etteivät kaikki muusikot ja musiikin opettajat ole tutustuneet jännittämiseen ilmiönä sen tarkemmin, vaikka se saattaisi helpottaa monen ammatissa toimimista. Tietoa on kuitenkin saatavilla. Tarkoituksena minulla on koota olemassa olevaa tietoa, ja etsiä myös uusia näkökulmia ja uusia harjoituksia aiheen lähestymiseen, jotta mahdollisimman monelle musiikkia esittävälle löytyisi omaan tilanteeseen sopivia harjoittelutapoja. Samasta syystä harjoituksia on tässä työssä paljon. Työ on muodoltaan ikään kuin opinnäytetyön ja

oppaan hybridi, eli pohjalla on tavoite koota tietoa ja hyödyntää sitä harjoituksissa. Jos työtä haluaa käyttää oman jännityksensä kanssa työskennellessä, kannattaa sitä lähestyä niin, että ensin lukee aiheeseen liittyvän teorian, ja sen perusteella pyrkii valitsemaan seuraavasta asiaan liittyvät harjoitukset sisältävästä luvusta sen hetkiseen tilanteeseensa parhaiten sopivat harjoitukset ja kokeilemaan niitä. Ajatteluun ensisijaisesti liittyvät harjoitukset löytyvät luvusta 4, hengitykseen liittyvät harjoitukset luvusta 6 ja kehon kanssa työskentelyyn liittyvät harjoitukset luvusta 8. Jännittämistä esiintyy muusikoiden lisäksi myös muilla esiintyjillä, mutta tässä työssä keskitytään nimenomaan muusikoiden ja musiikin harrastajien esiintymisjännitykseen, sekä musiikin harjoittelemisessa ja esittämisessä käytettävissä oleviin jännittämisen kanssa elämistä helpottaviin työkaluihin. Harjoituksia voi tarvittaessa käyttää soveltuvin osin myös muiden esiintyjien jännityksen kanssa työskentelemiseen. Harjoitustilanne ja sen aikana syntyvät ajatukset ja fyysiset reaktiot ovat tärkeä osa esiintymiseen liittyviä ilmiöitä, ja siksi on tärkeää huomata, että samoja harjoituksia voi olla hyödyllistä käyttää sekä harjoitus- että esiintymistilanteessa.

Seppä, Martin ja Törö kertovat D.W. Winnicottin kuvaamasta ajatuksesta yksilöllisestä, aidosta persoonallisuudesta (True Self), joka on pohjimmiltaan ruumiillinen (Martin, Seppä, Lehtinen, Törö & Lillrank 2010, 66). Työssäni toistuu myös johdonmukaisena perusajatuksena pyrkimys löytää yhteys tähän aitoon itseen kehollisuutta ja hengitystä apuna käyttäen.

Se (aito persoonallisuus) saa alkunsa eriytymättömistä ruumiin elävyyden tuntemuksista, esimerkiksi sydämen sykkeen ja hengittämisen herättämien tuntemusten pohjalta. Kyse on olemisen kokemuksesta; on lupa olla mitä on. – Winnicottin sanoin: ”Vain aito itse voi olla todellinen ja luova”. (Martin et al. 2010, 66.)

James Jordan (2011, 28) kuvaa samaa ajatusta kirjassaan *the Musician's Breath* ajatuksena mennä syvemmälle itsessä tavalla, joka on monille lähinnä intuitiivinen tapahtuma. Jordan lainaa William Sloan Coffinin sanoja kertoakseen, että tarkoitus on kulkea päästä sydämeen (Coffin 2004, Jordan et al. 2011, 28 mukaan). Jännittämiseen, musiikkiin ja musiikin esittämiseen liittyvää kirjallisuutta lukiessani olen törmännyt yhä uudestaan ja uudestaan siihen ajatukseen, että tärkeää olisi unohtaa itsensä ja keskittyä siihen mitä tekee. Oma käsitykseni on, paradoksaalista kyllä, että tärkeä osa tätä prosessia on yhteyden etsiminen omaan olemisen kokemukseen, omaan itseen. Yhteys itseen on kuitenkin kokemuksena syvempi kuin omien oireiden tarkkailu, jota keskittymisen ohjaamisella pyritään vähentämään.

Työn ei ole tarkoitus olla teoreettisesti kaiken kattava, vaan enemmänkin oppaan tyyppinen kokoelma erilaisia työvälineitä jännityksestä kärsivälle muusikolle. Tarkoituksena on nimenomaan esitellä enimmäkseen suoraan käyttöön soveltuvia tekniikoita. Tekniikoiden taustalla olevia teorioita esitellään tarpeellisiksi katsomissani määrin. Työtä voi käyttää oppaan tapaan, mutta työ ei varsinaisesti itsessään ole vielä opas, vaan enemmänkin ovi, jota käyttäen esiintymisen jännittämistä ilmiönä voi lähestyä hiukan uudesta kulmasta.

2 Esiintymisjännitys fyysisenä ja ajatuksellisena ilmiönä

2.1 Mitä jännittäminen on?

Lehtisen, Martinin ja Lillrankin (2010) mukaan erilaiset vuorovaikutustilanteet herättävät ihmisissä usein lievää tai ohimenevää ahdistuneisuutta, jännittyneisyyttä ja pelkoja. Esiintymisen lisäksi myös tilanteet kuten työpaikkahaastattelu tai juhlat saattavat saada aikaan jännityksenä ilmenevää mielen ja kehon vireytymistä, jotta voimme vastata kohonneisiin haasteisiin. (Martin et al. 2010, 48-49.) Jännittäminen on siis mielen ja kehon luonnollinen tapa reagoida tavanomaisesta poikkeavaan tilanteeseen vireytymällä eikä se siksi lähtökohtaisesti ole huono asia, mutta tapamme reagoida jännityksen tunteisiin saattaa muuttaa jännityksen tunteen voimaa antavasta halvaannuttavaksi. Ajatukset ja fyysinen keho kommunikoivat keskenään, ja näin ajatuksilla ja niitä vastaavilla kehon reaktioilla, jotka aiheuttavat taas uusia ajatuksia, on mahdollista luoda joko hyödyllisiä tai pahimmassa tapauksessa vahingoittavia ajatusreaktio-ajatus -kehiä. Esimerkkinä ajatuksien ja fyysisen kehon yhteydestä Martinin, Sepän ja Törön (2010) mukaan tiedostamaton tai tietoinen hengityksen muuttaminen voi saada aikaan muutoksia sekä kehollisissa että psyykkisissä kokemuksissa (Martin et al. 2010, 84).

Myös Päivi Arjas (2014) kertoo vireytymisen olevan välttämätöntä, jotta ihminen olisi parhaimmillaan haastavassa tilanteessa, mutta kertoo vireytymisen olevan myös hyvin alkukantainen reaktio. Vireytymistä voidaan kutsua myös ”taistele tai pakene” -reaktioksi, jonka tarkoitus on suojella ihmistä fyysisesti uhkaavalta tilanteelta. Mikäli sekä taisteleminen että pakeneminen ovat mahdottomia, reagoi elimistö mahdollisuudella ”näytellä kuollutta”, lamaantumalla. Nykyaikana yksittäiselle ihmiselle epäonnistumisen pelko tai uhka kasvojen menettämisestä ovat Arjaksen mukaan yhtä

todellisia pelon aiheita kuin luolamiehelle petoeläimet ja muut fyysiset vaarat. Esiintymistilanne ei ole hengenvaarallinen, mutta ihmisen elimistö ei tiedä sitä. Uhka on mielen tasolla, ja mielikuva vaarasta on elimistölle yhtä todellinen uhka kuin olemassa oleva fyysinen vaara, minkä seurauksena pelkkä mielikuva vaarasta tuottaa stressireaktion eli vireytymisen. (Arjas 2014, 24.)

Päivi Arjaksen (2014, 25) mukaan esiintymispelon ahdistus syntyy pelosta joutua noloon tilanteeseen käyttäytymisen tai suorituksen takia. Pelätään mahdollisia virheitä, unohtamisia tai vaikka jännitysoireiden näkymistä yleisölle. Fyysiset jännitysoireet näkyvät esimerkiksi käsien tärinänä, epätasapainoisena hengityksenä, lihasten jännittymisenä ja keskittymisvaikeuksina. Positiivista vireytymistä Arjas (2014, 19) kuvaa niin, että muusikko parhaimmillaan inspiroituu esittämästään musiikista ja kokee olevansa flow-tilassa, jossa esiintyjän huomio siirtyy esiintyjästä itsestään hänen esittämäänsä musiikkiin. Joillekin muusikoille puolestaan on ominaista liian vähäinen vireytyminen, jolloin itsensä esiintymisvireeseen saaminen vaatii motivoitumista, keskittymistä ja henkistä valmistautumista (Arjas 2014, 20). Jonkin asteinen vireytyminen tuntuisi siis olevan välttämätöntä, jotta esiintyjä pystyisi sillä hetkellä parhaaseen suoritukseensa.

2.2 Mikä aiheuttaa esiintymisjännitykseen liittyvän pelon?

Päivi Arjaksen (2014, 18) mukaan suurin osa lapsista esiintyy mielellään, he nauttivat tekemisestään ja saamastaan huomiosta. Arjaksen (2014) mukaan ihanteellisessa tilanteessa luontevaa esiintymistä opitaankin jo lapsesta saakka esiintymällä, toistojen kautta onnistutaan kartuttamaan osaamista, ja tätä kautta taito rakentuu luontevasti. Tällainen kehitys edellyttää kuitenkin mutkatonta suhtautumistapaa esiintymislavaan, sekä kykyä sietää virheitä ja pieniä epäonnistumisia. (Arjas 2014, 9.) Arjaksen (2014) mukaan syystä tai toisesta kehitys saattaa kuitenkin häiriintyä, jolloin pelkkä esiintymisen harjoittelu esiintymällä ei auta. Häiriö saattaa olla esimerkiksi tilanteen laukaisema fyysinen reaktio, vaikkapa hengityksen pidättäminen, tai ajatusvirhe, kuten yksittäisen virheen merkityksen korostaminen. Tällaisessa tapauksessa jokainen toistokerta vahvistaa virhettä, jolloin virhe vähitellen ehdollistuu osaksi käyttäytymistä ja ankkuroituu helposti osaksi esiintymistilanteen kanssa, jolloin jo pelkkä esiintymisen ajattelu laukaisee ei-toivotun käyttäytymisen. (Arjas 2014, 9.) Arjas kertoo, että muusikot itse kertovat luontaisen esiintymisen katoavan teini-iässä samalla kun kasvamiseen kuuluva itsensä tiedostaminen lisääntyy. Tietoisuuden ja ymmärryksen

lisääntyessä myös itsekritiikki lisääntyy ja jännitys saattaa muodostua ongelmaksi. On vaikea määrittää yleispätevästi kuinka suuri osa tästä jännityksestä on sisäsyntyistä tarvetta asettaa itselleen korkeat laatuvaatimukset, ja missä määrin kyse on ympäristön asettamien tavoitteiden ja paineiden oppimisesta. (Arjas 2014, 18.) Esiintymispelon lähtökohtana voi olla myös ihmisen kielteinen suhde itseensä ja riippuvuus kuulijoista (Arjas 2014, 25).

2.3 Autonominen hermosto, kehon ja mielen yhdistäjä

Autonominen hermosto on yksi linkki kehon ja mielen välillä. Hansonin ja Mendiuksen (2009) mukaan mielen toiminnalla on suurempi vaikutus autonomiseen hermostoon kuin mihinkään muuhun kehon järjestelmään, ja siksi juuri autonomiseen hermostoon kannattaa pyrkiä vaikuttamaan jos haluaa vaikuttaa kehon hyvinvointiin ja stressitasoon mielen avulla (Hanson & Mendius 2009, 106). Lehtisen, Martinin ja Lillrankin (2010) mukaan autonominen hermosto on jaettavissa sympaattiseen ja parasympaattiseen järjestelmään, joiden välillä vallitsee normaalitilassa mielekäs tasapaino. Sympaattinen osa valmistaa elimistöä taistelemiseen tai pakenemiseen tarvittavaan ylimääräiseen liikkumiseen ja lisääntyneeseen aineenvaihdunnan tarpeeseen, ja näin ollen muun muassa kiihdyttää hengitystä ja verenkiertoa. (Martin et al. 2010, 25-26.) Sympaattinen hermosto siis saa aikaan vireytymisen fyysiset reaktiot. Kun vaaratilanne on ohi, parasympaattinen hermosto palauttaa elimistön lepoon, toipumiseen ja rauhoittumiseen (Martin et al. 2010, 25-26). Martin, Seppä ja Törö (2010) kertovat, että tunteet, ajattelutavat, tulkinnat ja mielikuvat vaikuttavat autonomisen hermoston toimintaan, stressihormonien erittymiseen ja siten keskeisiin elintoimintoihin, kuten hengitykseen, sydämen toimintaan ja verenpaineeseen. Hyväksyvä, myönteinen mielikuva rauhoittaa elintoimintoja, ahdistuneet mielikuvat voivat kiihdyttää ja depressiiviset mielikuvat niukentaa hengitystä. (Martin et al. 2010, 84.)

Jännittäminen ja sympaattisen hermoston aktivoituminen aiheuttavat kehossa ja mielessä stressiä. Lehtinen, Martin ja Lillrank (2010) kuvaavat stressiä kehon yleisvasteena mihin tahansa siihen kohdistuvaan myönteiseen tai kielteiseen, fyysiseen tai psyykkiseen haasteeseen. Heidän mukaansa stressikäsitteen kehittäjä endokrinologi Hans Selye kutsui myönteistä stressiä eustressiksi (vireytyminen) ja kielteistä distressiksi (kuormittuminen). Eustressi tuntuu kehoa ja mieltä vireyttävänä kokemuksena, jonka aikana saamme potentiaalejamme käyttöön, haluamme vapaaehtoisesti ponnistella, oppia uutta ja panna itseämme likoon. Kuormitus koetaan

sopivana, ja ihminen pystyy käyttämään voimavarojaan vähentääkseen stressiä. Liiallinen kuormittuminen puolestaan kuluttaa voimavaroja eikä johda stressiä tuottavan tilanteen ratkeamiseen. (Martin et al. 2010, 41.) Stressiä siis syntyy joka tapauksessa, olennaista vaikuttaisi olevan koetaanko se vireyttävänä vai kuormittavana. Stressinhallintaan vaikuttaa myös ihmisen kyky hallita parasympaattista hermostoaan eli rentoutua. Hanson ja Mendius (2009) toteavat, että rentoutuminen on hyvä keino vahvistaa parasympaattisen hermoston hermoratoja (Hanson & Mendius 2009, 106). Päivi Arjaksen (2014) mukaan juuri ennen esitystä syvä rentoutuminen ei ole tarpeellista, vaan silloin tarkoituksenmukaisemmaksi tulee haittaavan jännityksen poistaminen. Tällöin voidaankin Arjaksen mukaan puhua jännitteen säätelystä ja esitykselle optimaalisen tilan löytämisestä. Arjaksen mielestä muusikonkin olisi kuitenkin stressinhallinnan ja yleisen hyvinvointinsa nimissä hyvä opetella menetelmä tai menetelmiä, jonka/joiden avulla voi säännöllisesti löytää syvän rentouden tilan. (Arjas 2014, 43-44.)

2.4 Miten lähestyä omaa jännittämistä?

Seuraavissa luvuissa keskitytään erilaisiin ajatuksellisiin, kehollisiin ja hengityksellisiin harjoituksiin, joiden avulla omaa jännittämisen tunnettaan voi muokata itseä hyödyttävään suuntaan. Jokainen osa-alueista on tärkeä, mutta eri aikoina saattavat samallekin henkilölle toimia erilaiset harjoitukset. Kaiken lukemani perusteella uskon, että haitallisen esiintymisjännityksen kanssa työskenneltäessä olisi hyvä pyrkiä selvittämään paitsi omaa henkilökohtaista tapaansa ilmentää jännitystä, myös mahdollisuuksien mukaan sen syitä. Näin pystytään työstämään syitä ja seurauksia yhtä aikaa. Arjas (2014) kertoo, että esiintymisjännityksen tieteellisessä tutkimuksessa on tapana korostaa tutkivasta alasta riippuen hyvinkin erilaisia osa-alueita jännityksen synnyn syynä, ja lopulliset haitallisen esiintymisjännityksen aiheuttajat tuntuvat olevan hyvin yksilökohtaisia (Arjas 2014,17-18). Kuitenkin vaikuttaa siltä, että jännityksen kanssa työskentelyssä olisi hyvä käyttää hyödyksi sekä kehollisia että ajatuksellisia elementtejä, jotta jännityksen erilaisiin osa-alueisiin pystyttäisiin tarvittavissa määrin tehokkaasti pureutumaan. Martinin, Sepän ja Törön (2010) mukaan toimivaan tunnesäätelyyn¹ kuuluu vahvasti kyky tunteiden sanalliseen ilmaisuun, mutta tunnesäätelyssä säilyy kuitenkin aina myös kehollinen puoli. Aikuinenkaan ei voi rauhoittaa itseään pelkästään ajattelemalla positiivisesti tai hokemalla ettei kannata jännittää, sen sijaan rauhallinen hengittely toimii usein paremmin. (Martin et al. 2010,

¹ Kyky tunteiden sietämiseen, joustavaan soveltamiseen ja ilmaisemiseen.

79). Lehtisen, Martinin ja Lillrankin (2010) mukaan havaintojen teko hengityksestä ja ruumiin tiloista on tärkeää myös siksi, että nämä havainnot auttavat ohjaamaan toimintaamme ja tasapainoon hakeutumistamme, ja lisäksi vahvistavat itsetuntemustamme ja kykyämme itsereflektioon. Havaintoja voi tehdä esimerkiksi siitä, mikä osa ruumiista tuntuu lämpimältä, mikä jännittyneeltä tai onko hengitys rauhallista, niukkaa tai kiivasta. (Martin et al. 2010, 40.)

Yleisesti ottaen voisi olla hyvä selvittää omia esiintymiseen, musiikkiin ja muusikkoidentiteettiinsä liittyviä ajatuksia, jotta saisi selville mitä jännittämisen fyysisten reaktioiden takana tapahtuu. Ohjelmiston osaaminen on tärkeä tekijä, ja siksi on hyvä selvittää onko oma harjoittelutapa tehokas, ja auttaako se riittävästi ohjelmiston omaksumista. Jotta keskittyminen harjoitus- ja esiintymistilanteessa olisi mahdollisimman helppoa, kannattaa tehdä erilaisia keskittymisharjoituksia. Rentoutusharjoitukset ovat hyödyllisiä sekä ennen esiintymistä, jotta fyysinen ja henkinen suorituskyky olisivat mahdollisimman esteettömät että muutoinkin elämässä. Ennen esiintymistä voi tehdä myös erilaisia tilan haltuun ottamisen harjoituksia parantaakseen omaa itsevarmuuttaan. Esiintymisen mentaaliharjoittelulla voi valmistautua esiintymiseen ja parantaa omaa esiintymisvarmuuttaan. On hyvä huomioida, että myös esiintymistä ja esiintymistilannetta täytyy harjoitella, pelkkä ohjelmiston osaaminen ei riitä. Mutta tärkeää on ymmärtää myös se, että esiintymään on mahdollista oppia. Harjoitus tekee mestarin. On hyvin yksilökohtaista miten kukin reagoi jännitykseen ja millaisia fyysisiä tuntemuksia kokee. Siksi kannattaa tutustua monipuolisesti eri harjoituksiin ja valita niistä itselle toimivimmat. Esimerkiksi jos ongelmana on lihasten jännittyminen ennen esiintymistä voi olla hyödyllistä kokeilla eri asteisia rentoutusharjoituksia. Mikäli taas ongelmana on Arjaksen (2014) kuvaama passivoituminen, ns. starttiapatia, voi olla hyödyllisempää etsiä keinoja itsensä aktivoimiseen (Arjas 2014, 20).

3 Miten ajatuksilla voidaan vaikuttaa jännittämiseen?

3.1 Erot keskittymisessä jännittäjien ja niin sanottujen ei-jännittäjien välillä

Päivi Arjas (2014) valottaa tutkimuksia, joissa on tutkittu itseään jännittäjiksi kuvaavia muusikoita, ja heitä ketkä eivät koe olevansa jännittäjiä. On saatu selville, että kumpikin

ryhmä kokee samoja fyysisiä oireita ennen esiintymistä; syke on keskimäärin yhtä korkea, ja esiintyy hikoilua ja tärinää. Mikä erottaa näitä ryhmiä toisistaan on huomion suuntautuminen. Ero on siinä, että jännittäjät tiedostavat selkeästi omat fyysiset oireensa, pelkäävät niiden vaikuttavan esitykseensä ja keskittävät ison osan huomiostaan niihin. Ei-jännittäjät ovat niin tehtäväsuuntautuneita etteivät juuri huomioida omaa kohonnutta vireystilaansa, vaan suuntaavat kaiken huomionsa itse tehtävään. (Arjas 2014, 27.) Huomion suuntaaminen jännitysoireisiin siis paitsi pahentaa oireita, myös vähentää keskittymistä itse tehtävään.

3.2 Keskittyminen

Päivi Arjaksen (2014) mukaan oikea keskittyminen on tietoisuuden rajaamista olennaiseen, ei yritys rajoittaa ajatuksia. Päätös olla ajattelematta jotain johtaa todennäköisesti vain yhä intensiivisempään juuri sen asian ajatteluun. Keskittyneessä tilassa mieleen nousee erilaisia ajatuksia, mutta niiden voi antaa tulla ja mennä ilman, että ne aiheuttavat sen enempää harmia. Myös yritys keskittyä ("minun täytyy nyt keskittyä") voi johtaa hankaluuksiin. Todellinen keskittyminen on asiaan uppoutumista. Keskittymistä oppii parhaiten keskittymällä yleensäkin tekemäänsä, ja harjoitustilanteet ovatkin kullan arvoisia keskittymisen harjoittelussa. Jos harjoittelee keskittyneesti, on myös esitystilanteessa keskittyminen helpompaa. (Arjas 2014, 48-50). Soittajille soitettavan kappaleen laulaminen mielessä soiton aikana on myös tehokas tapa keskittyä soittamiseen. Arjaksen (2014) mukaan soitettavan kappaleen mukana äänettömästi laulaminen saa musiikillisen ajatuksen johtamaan tekemistä, jolloin mielikuva ohjaa soittamista, joka on tavoittelemisen arvoinen tila. Laulamisen ajattelemisen myös aktivoi äänihuulet, mikä taas aktivoi äänihuulia kontrolloivan aivoalueen. Kun aivojen osa-alueet täyttyvät esitettävästä musiikista, ei häiritseville ajatuksille juuri jää tilaa. (Arjas 2014, 54).

3.3 Ohjelmiston osaaminen ja harjoittelu

Jotta keskittyminen esitystilanteessa olisi mahdollisimman helppoa, on tärkeää osata esittämänsä ohjelmisto riittävän hyvin. Tärkeäksi tekijäksi nousee harjoittelutekniikka ja keskittyminen harjoittelutilanteessa. Omia ajatuksiaan kannattaa huomioida myös harjoitellessa, jotta ei tulisi opettaneeksi itselleen paitsi harjoiteltavana olevia kappaleita myös erilaisia haitallisia ajatusmalleja. Automaattiajatuksista ja ajatusmalleista on enemmän pohdintaa seuraavissa luvuissa. Myös harjoittelutapoihinsa ja tekniikoihinsa

kannattaa kiinnittää huomiota. Päivi Arjaksen (2014) mukaan perustan oppimiselle luosko omaan kykyyn oppia, mutta mikäli oppimista tai edistymistä ei tapahdu, kannattaa tarkastella omaa oppimistekniikkaansa. Arjas kertoo, että monet huippumuusikot suhtautuvat harjoitteluun ikään kuin ongelmanratkaisuna. Mikäli opeteltava asia ei alasujuu, se kertoo, että oikeaa opettelutapaa ei ole vielä löytynyt, ja on aika kokeilla jotain muuta. (Arjas 2014, 111-112.)

3.4 Miten käsitys itsestä ja omasta osaamisesta vaikuttaa muusikon suoriutumiseen soittotilanteessa?

Päivi Arjaksen (2014) mukaan ihmisen itsetunto, kokemustemme pohjalta muodostunut tunne tai käsitys omasta itsestä, saattaa vaikuttaa jännityksen tunteisiin. Hän selvittää, että itsetunto ei ole stabiili, vaan vaihtelee elämäntilanteiden ja kokemusten mukaan, ja lisäksi koostuu monesta osa-alueesta, jotka eivät ole yhtä vahvoja. Voidaan puhua esimerkiksi ammatillisesta itsetunnosta yhtenä itsetunnon osa-alueena. (Arjas 2014, 57-58.) Arjaksen (2014) mukaan esiintymisvalmennuksessa itsetuntokysymyksillä on ratkaisevan suuri merkitys. Mikäli esiintymiseen liittyvät ongelmat kiertyvät niiden ympärille, olisi hyvä lähteä niistä liikkeelle tarvittaessa ammattiapua (psykoterapia tai vastaava) hyödyksi käyttäen. Hän lisää, että hengitys- ja rentoutustekniikat lisäävät oman itsen hallinnan tunnetta, ja siksi ne saattavat olla hyödyksi rakennettaessa aiempaa positiivisempaa minäkuvaa. (Arjas 2014, 59-60.)

Arjas (2014) myös nostaa esiin muusikoille tyypillisen taipumuksen liittää ammatti-identiteettinsä ja joskus jopa ihmisarvonsa kulloiseenkin musiikilliseen suoritukseen. Epäonnistumisen pelko kasvaa entistä suuremmaksi, jos panoksena musiikkiesityksessä ei ole vain itse esitys vaan myös soittajan arvo ihmisenä ja muusikkona. Onnistuminen saattaa myös pelottaa jos ei osaa nähdä itseään onnistujana ja menestyjänä, vaan odottaa itseltään huonoja suorituksia. (Arjas 2014, 28-29.) Arjaksen (2014, 58) mukaan ihmisen minäkäsitys ei mahdollista minäkäsitykseen kuulumattomien asioiden kokeilemista, ja asennoituminen omalta osaltaan taas vaikuttaa siihen, miten näemme asiat. Arjas (2014) kuvaa niin sanottuja mielen sisäisiä toleranssirajoja, jotka kertovat ihmiselle itselleen kuinka hyvä hän osaa ja uskaltaa olla. Jos suoritus on huonompi kuin alempi, tietoinen toleranssiraja, järkkyy itsetunto hetkellisesti ennen henkiseen tasapainoon pääsemistä. Ylempi toleranssiraja on tiedostamaton. Se tulee näkyviin kun ihminen suoriutuu esityksessään paremmin kuin odottaisi, ja sen huomattaessaan menettää keskittymiskykynsä tekemisessään,

minkä seurauksena hän tipahtaa takaisin toleranssirajojensa sisään. Arjaksen mukaan toleranssirajat muodostuvat kokemuksen ja palautteen kautta, ja saattavat ohjata omaa muusikkokuvaa hyvinkin virheelliseen suuntaan. (Arjas 2014, 60-61.)

3.5 Itsemyötätunto

Jos esiintymisen haasteiden juuret ovat itsetunnon ongelmassa, voi yhtenä apuvälineenä kokeilla itseään kohtaan tuntemansa myötätunnon lisäämistä. Toki, jos itsetunnon ongelmat ovat syvällä ja perustavanlaatuisia, kannattaa hakea myös ammattiapua. Hanson ja Mendijs (2009) selventävät, että myötätunto itseä kohtaan on tunnepitoisempaa kuin itsensä arvostaminen, ja näin ollen myötätunnon tunteminen auttaa voimakkaammin vaikeissa olosuhteissa, ylläpitää omanarvontuntoa ja kasvattaa sitkeyttä (Leary et al. 2007, Hansonin & Mendiuksen 2009, 66 mukaan). Myötätunto ei heidän mukaansa ole itsesääliä vaan lämpöä, huolenpitoa ja kaiken hyvän toivomista itselle (Hanson & Mendijs 2009, 66). Minna Martin kuvasi itsemyötätuntoa turvaverkkona, johon voi pudota mitä tahansa sattuukin. Se on vakaa ja pysyvä, ja sinällään riippumaton mielialoista. (Martin, haastattelu.) Harjoitusta numero 3 voi käyttää itsemyötätunnon harjoittelussa. Siinä aktivoidaan kiintymykseen liittyvät neurologiset kytkennät ja hermostollinen perusta, ja käytetään sitä hyödyksi osoittaen myötätuntoa itselle (Hanson, Mendijs 2009, 67). Minna Martinin mukaan myös pelkkä itsemyötätunto-sanana mietiskely arkipäivän tilanteissa voi auttaa itseä kohtaan tunnetun myötätunnon löytymisessä (Martin, haastattelu).

3.6 Siirtymäobjektin käyttö turvallisuuden tunteen lisääjänä

Jännittäminen aktivoi kehossa pelkoa ja erilaisia pelkoon liittyviä fyysisiä tuntemuksia. Tehokas vastalääke tälle henkiseen ja fyysiselle pelolle voi olla oman turvallisuuden tunteen lisääminen ajatusten avulla. Hanson ja Mendijs (2009) kehottavat pohtimaan mistä saa turvaa: onko se joku ihminen, paikka, muisto, käsitys tai ihanne? Voi yrittää turvautua yhteen tai useampaan seikkaan. Kannattaa kokeilla eri tapoja tuntea turvaa, kuten tuntemusta, että turvapaikka on siellä mistä on kotoisin, tai että se virtaa kokijan lävitse. Turvautumisen voi tehdä sanallisesti tai sanattomasti, muodollisesti tai epämuodollisesti. (Hanson & Mendijs 2009, 121-122.) Harjoitus 5 ohjaa tähän suuntaan. Martin, Seppä ja Törö (2010, 66) taas kertovat, että aikuinenkin voi saada turvaa siirtymäobjektista, jostain fyysisestä esineestä, asiasta tai vaikkapa rauhoittavasta lauseesta, joka tuo mieleen kokemuksen turvasta.

3.7 Automaattiajatukset

Martinin, Sepän ja Törön (2010) mukaan automaattiajatukset ovat välitöntä ajatusten virtaa tietoisella ja esitietoisella tasolla. Niille on tyypillistä sähkösanomaa muistuttava tyyli, ”on pakko” tai ”ei voi”. Jos ihminen ei kyseenalaista ajatteluaan tai keskustele ajatuksistaan muiden kanssa ja saa palautetta, liittyy automaattiajatuksiin suuri ajatusvääristymien riski, sillä automaattiajatukset vaikuttavat tunteisiin ja mielialoihin silloinkin, kun ajatuksia ei täysin tiedosteta. Automaattiajatukset eivät kuitenkaan ole varsinainen syy oireiluun, vaan niitä edeltävät vielä heikommin tiedostetut mieleen polttomerkityt, yleistyneet mielikuvat itsestä ja muista. (Martin et al. 2010, 86-87.) Itsetunto ja itseluottamus sekä käsitykset itsestä, muista, omista taidoista ja kyseessä olevasta tilanteesta siis vaikuttavat pohjalla, ja niiden perusteella syntyy mieleen automaattisesti ja pyytämättä ilmestyviä automaattiajatuksia. Myös automaattiajatukset herättävät kehossa fyysisiä reaktioita. Esimerkiksi Martin, Törö ja Seppä (2010) ovat selventäneet mielikuvien vaikutusta hengitykseen näin: ”Automaattiset mielikuvat ja ajatukset aktivoivat tunteita, josta seuraa jännityksen aktivoituminen. Lihasiännitys, valppaustila vaikuttaa hengitykseen jättäen sille vähemmän tilaa.” (Martin et al. 2010, 133-134.) Arjas (2014) korostaa juuri ennen esitystä ilmenevien epävarmuutta lisäävien ajatusten voimaa itseluottamuksen horjuttajina ja keskittymisen hajottajina. Hänen mukaansa vastalääkkeenä voi tietoisesti täyttää mielensä jollain muulla: antaa musiikin soida päässään, käyttää erilaisia kehotietoisuutta parantavia tekniikoita tai tyhjentää ajatuksensa. (Arjas 2014, 66.)

Päivi Arjaksen (2014) mukaan suggestioita voi käyttää minäkuvan vahvistamisessa ja automaattisten ajatuskuvioiden vaikutusten lieventämisessä. Kannattaa kuitenkin pitää mielessä, että jos ihmisen on mahdotonta hyväksyä jotain asiaa ajatusten tasolla, ei suggestion avulla voi saada sitä osaksi ajatteluaan. (Arjas 2014, 83.) Arjaksen (2014) mukaan suggestioiden tarkoituksena on muuttaa ja parantaa ajatusmalleja, ja siksi niistä onkin hyötyä erityisesti automaattiajatusten käsittelyssä. Itselleen voi antaa uuden ajattelutavan mukaisen positiivisen vahvistuksen aina, kun mieleen juolahtaa vanhan kaavan mukainen kielteinen lause. (Arjas 2014, 83-84.) Arjas (2014, 84) korostaa positiivisen ilmapiirin luomista myös harjoittelutilanteeseen, harjoittelu on mukavampaa ja oppiminen helpompaa kun harjoitellessa on hyvä mieli. Myös suggestioita kannattaa harjoitella. Olen muokannut harjoituksen numero 6 Päivi Arjaksen suggestioon liittyvän tekstin pohjalta (Arjas 2014, 84). Erilaisilla rooleilla leikkiminen on myös eräänlainen suggestion muoto. Arjaksen (2014, 85) mukaan

parhaimmillaan tällaisen leikin tuoma vapautuminen voi auttaa löytämään itsestä uusia puolia, jolloin osaamista rajoittavat, omasta mielestä nousevat ajatukset väistyvät ja hetken ajan ihminen on vapaa negatiivisista kognitioistaan. Harjoitus numero 8 ohjaa rooleilla leikkimiseen.

3.8 Neuropsykologinen aspekti

Hanson ja Mendijs (2009) selvittävät kirjassaan Buddhan aivot, että se, mitä mielen kautta virtaa, muuttaa myös fyysisesti aivoja. He kertovat, että psykologi Donald Hebb on todennut, että kun aivojen neuronit ovat samaan aikaan aktiivisia, ne myös liittoutuvat. Mielen toiminta siis luo uusia yhteyksiä hermosolujen välille (Hebb 1949; LeDoux 2003, Hansonin & Mendiuksen 2009, 19 mukaan), ja jopa hetkelliset tunteet ja ajatukset voivat jättää pysyviä jälkiä aivoihin. (Hanson & Mendijs 2009, 19.) Näin ollen on siis olemassa menetelmiä, joilla voidaan vahvistaa ja aktivoida aivojen erilaisia sähkökemiallisia tiloja, esimerkiksi iloisuutta tai viisautta (Hanson & Mendijs 2009, 20). Esiintymistä jännittävälle muusikolle yleisesti hyödyllisiä vahvistettavia tiloja voisivat olla esimerkiksi luottamus omaan taitoon ja yleisöön, keskittyneisyys, turvallisuuden tunne ja onnellisuus.

Hanson ja Mendijs (2009) valottavat, että kun mielessä pidetään samanaikaisesti kahta asiaa, ne luovat keskinäisiä yhteyksiä. Tämä perustuu siihen, että kun muistijälki tallentuu, tallennetaan vain sen yleispiirteet, ei yksityiskohtia. Kun aivot kaivavat muiston esiin, ne rakentavat muiston uudestaan sen pääpiirteistä, ja tämä uudelleenrakennusprosessi antaa mahdollisuuden muuttaa vähitellen sisäisen maiseman tunnesävyä. Kun muisto aktivoituu, monet hermosolut ja synapsit muodostavat joukolla siitä hahmottuvan mallin. Jos mielessä on yhtä aikaa muita miellyttäviä tai epämiellyttäviä asioita ne liitetään automaattisesti tuohon malliin, ja kun muisto poistuu tietoisuudesta, sen varastointi vahvistetaan uudelleen siihen lisättyjen assosiaatioiden kanssa. (Hanson & Mendijs 2009, 94-95.) Kun muisto aktivoituu uudestaan, se tuo helposti siihen liitetyt assosiaatiot mukanaan. Jos kutsutaan esiin positiivisia tunteita ja näkökulmia samalla kun muistot ovat aktiivisia, voidaan niiden eheyttävä vaikutus kutoa muistojen teksturiin. (Hanson & Mendijs 2009, 95-96.) Tätä ilmiötä voi hyödyntää käyttäen harjoituksia numero 9 ja 10.

Neuropsykologiaa ja jännitystä käsiteltäessä tuntuu tarpeelliselta huomioida myös se, että evoluutiopsykologisista syistä johtuen aivot pyrkivät ensisijaisesti etsimään,

tallentamaan, varastoimaan ja muistamaan epämiellyttäviä kokemuksia sekä reagoimaan niihin (Hanson & Mendius 2009, 92). Hansonin ja Mendiuksen (2009) sanoin aivot ovat kuin tarranauhaa negatiivisille kokemuksille ja teflonia positiivisille kokemuksille. Heidän mukaansa parannuskeino ei kuitenkaan ole negatiivisten kokemusten tukahduttaminen, sillä ne kuuluvat elämään. Ratkaisu on sen sijaan positiivisten kokemusten vaaliminen, ja erityisesti niiden vastaanottaminen siten, että niistä tulee pysyvä osa niiden kokijaa. (Hanson & Mendius 2009, 92.) Neuropsykologisesta näkökulmasta käsin vaikuttaisi siis hyvältä idealta kiinnittää huomattavan paljon huomiota esiintymistilanteen onnistumisiin, ja analysoida epäonnistumisia ja virheitä mahdollisimman objektiivisesti laittamatta niille ylimääräistä painoarvoa. Missä meni vikaan, löytyykö sille korjattavissa oleva syy? Jos ei löydy, löytyisikö opettaja, joka osaisi auttaa ongelman korjaamisessa? Tämän ja kaiken edellä kirjoitetun perusteella vaikuttaisi myös hyödylliseltä nähdä itsensä niin sanotusti hyvänä, osaavana muusikkona, ja pyrkiä vahvistamaan tätä ajatusta neurologisesti keskittymällä onnistumisten ja positiivisten soittoon ja omaan taitoon liittyvien asioiden vastaanottamiseen. Päivi Arjaksen (2014) mukaan muusikoilla yleinen korkea itsekritiikin taso valitettavasti rajoittaa ja luo pelkoa, vaikka se on samalla myös tarpeellinen ominaisuus. Hän ehdottaa, että täydellisen suorituksen sijasta esityksessä onnistumisen tasoa olisi hyvä verrata edeltävään harjoitteluun. Onnistumistaan esiintymistilanteessa voi hänen mukaansa arvoida myös yleisön näkökulmasta tai musiikillisen ja ilmaisullisen onnistumisensa kautta. (Arjas 2014, 67-68.)

3.9 Ensimmäinen ja toinen nuoli

”Ei ole väliä mitä tapahtuu, tärkeämpää on se mitä sen jälkeen tapahtuu” olen kuullut joskus sanottavan. Hanson ja Mendius (2009) käyttävät tapahtunutta ja sen pohjalta syntyvää reaktiota kuvatessaan Buddhankin käyttämää konkretisoivaa termistöä ensimmäisestä ja toisesta nuolesta. Ikävä tapahtuma, tässä tapauksessa vaikka esityksessä tapahtunut unohtaminen, on ensimmäinen nuoli eli se mitä todella tapahtui. Sitä seuraavat ajatukset ja tunteet, eli reaktiomme tapahtuneeseen, ovat itse ampumiamme toisia ja kolmansia nuolia. Reaktiot aiheuttavat uusia reaktioita ja näin nuolien määrä kasvaa. (Hanson & Mendius 2009, 71-72.) Vain ensimmäinen nuoli on välttämätön osa elämää, sitä seuraaviin nuoliin voimme itse ajatuksillamme vaikuttaa. Harjoittelemalla pysymään läsnä olevassa hetkessä ja olemaan reagoimatta ensimmäisen nuolen osuessa, voi vähitellen huomata, että sattumukset eivät enää hetkauta koko tasapainoa samaan malliin kuin aiemmin (Hanson & Mendius 2009, 84-

85). Myöskin neurologiselta kannalta lakataan tällöin vahvistamasta negatiivista viestiä, ja positiiviseen keskittyminen helpottuu, jolloin voidaan taas vaikuttaa esiintyjän kuvaan itsestään muusikkona, eli ammatilliseen itsetuntoon. Syntyy positiivinen kehä. Esitystilanteessa keskittyminen itse soittoon, omaan ja muiden tuottamaan musiikkiin auttaa tuomaan esiintyjän takaisin nykyhetkeen. Esityksen jälkeen tapahtuvassa jälkipuinnissa tapahtuneen sattumuksen asettaminen oikeaan kokoluokkaan sitä suuretelematta auttaa palamaan lavalle. Toki huomiota kannattaa kiinnittää siihen, onko harjoitteluprosessi ollut tarkoituksenmukainen ja onko esitettävä ohjelmisto riittävän hyvin omaksuttu, vai onko esimerkiksi keskittymisessä harjoitteluun tai itse esitykseen ollut parantamisen varaa.

3.10 Mentaaliharjoittelu

Esiintymistilannetta voi ja kannattaa harjoitella etukäteen myös ajatuksissaan. Tällaista harjoittelua kutsutaan mentaaliharjoitteluksi. Päivi Arjaksen (2014) mukaan esiintymistilanteen mentaaliharjoittelun yksi tärkeä tavoite turvallisuuden tunteen lisäämisen lisäksi on itsetuntemuksen lisääminen. Esiintymistilannetta ja sitä edeltäviä tapahtumia käydään läpi mielessä ajatuksena valmistautua kohtaamaan todellinen esitystilanne. Kuvitteluharjoituksen avulla oppii myös tunnistamaan omat jännitysoireensa ja saa tietoa omasta reagoinnistaan. Lisäksi harjoitus, jossa mielikuvassa soittaa onnistuneesti ja täysipainoisesti jännitysoireista huolimatta, auttaa selviytymään todellisessakin tilanteessa paremmin. Tällaiset harjoitukset kannattaa aloittaa hyvissä ajoin, mahdollisesti jo useita viikkoja ennen esiintymistä. (Arjas 2014, 103.) Harjoitus numero 11 ohjaa esiintymistilanteen mentaaliharjoitteluun.

4 Ajatteluun liittyvät harjoitukset

4.1 Ohjeita harjoituksiin

Tärkeiksi tekijöiksi häiritsevän jännittämisen ajatukselliseen puoleen pureuduttaessa näyttäisivät nousevan a) tulevaan esiintymistilanteeseen valmistautuminen ajatuksen tasolla mahdollisimman hyvin, b) itse tehtävän, musiikkiin keskittymisen helpottaminen, c) esiintyjän itseen liittyvien ajatusten ja suhtautumisen muuttaminen positiivisemmaksi, ja d) esiintymistilanteeseen liittyvien ajatusten muuttaminen positiivissävyisiksi, jotta esiintymistilanne voisi tuntua mahdollisimman turvalliselta. Olen valinnut seuraavat

harjoitukset sen mukaan, miten ne palvelevat näitä kolmea tekijää. Harjoitukset on koottu kirjoista Varmasti lavalle –Muusikoiden esiintymisvalmennus (2014), Effortless Mastery –Liberating the Master Musician Within (1996) ja Buddhan aivot –käytännön neurotiedettä onnellisuuteen, rakkauteen ja viisauteen (2009). Osan harjoituksista olen kehittänyt itse teorioiden pohjalta. Tarvittavat lisäohjeet harjoitusten tekemiseen löytyvät tästä alaluvusta. Harjoitukset ovat seuraavissa luvuissa.

Luvun 4.2 alla olevat harjoitukset ovat parhaimmillaan muussa kuin esitystilanteessa. Luvun harjoitusten tavoitteena on käydä läpi omia esiintymiseen liittyviä odotuksia sekä esiintymistilanteen sattumuksiin liittyviä reagointimalleja. Harjoituksen numero 2 tarkoituksena on kuunnella ajatuksiaan reagoimatta niihin. Tätä Hansonin ja Mendiuksen (2009, 143-144) muotoilemaa harjoitusta voi olla hyvä tehdä ainakin jonkin aikaa säännöllisesti vaikka päivittäin. Olen valinnut sen, koska uskon, että sen säännöllinen tekeminen auttaa vähitellen päästämään irti ehdollistuneista reaktiotavoista esiintymis- ja harjoittelutilanteissa. Harjoitusta on hyvä tehdä alkuun ilman instrumenttia, mutta mielestäni sitä voi hyvin kokeilla myös erilaisissa soiton ja laulun harjoittelutilanteissa.

Luvun 4.3 harjoitusten tavoite on positiivisten ja turvallisten mielikuvien vahvistaminen neuropsykologiaa hyödyksi käyttäen. Harjoitus numero 4 soveltuu hyvin voiman tunteen harjoitteluun. Pidä siinä silmät auki, sillä voimaa tarvitaan tilanteissa, joissa silmät ovat avoinna (Hanson & Mendiin 2009, 135-136). Harjoitus 5 auttaa vahvistamaan turvallisuuden tunnetta tietoisesti tuomalla mieleen esimerkiksi paikan, muiston, käsityksen tai ihanteen, joka auttaa luopumaan puolustusasenteesta, jotta voi keskittyä keräämään voimia ja viisautta (Hanson & Mendiin 2009, 121).

Luvun 4.4 harjoitukset ohjaavat käyttämään itsesuggestiota työvälineenä ja luku 4.5 opastaa kohtaamaan tietyn esiintymistilanteen. Harjoitus numero 12:sta voi ja kannattaa tehdä sekä esiintymistilanteen jännityksen keskellä että ajatusten harjoittelua muussa tilanteessa tehtäessä. Itse olen kokenut sen hyödylliseksi erityisesti niissä hetkissä kun jännitys tuntuu vahvasti ja paine esityksen onnistumisesta on suuri. Tällöin tuntuu hyödylliseltä todeta tiedostetusti, että jännittämisen tunne sinällään ei aiheuta esimerkiksi fyysistä vaaraa tai pysty yksinään pilaamaan esitystä, vaikka se siltä välillä tuntuisi. Harjoitus perustuukin Hansonin ja Mendiuksen (2009, 117) mukaan sille ajatukselle, että pelko, levottomuus ja jopa paniikki ovat vain mielentiloja, eivät mitään sen suurempaa. Harjoitus numero 13 on nimeltään suuri tila haltuun -harjoitus.

Tämän harjoituksen tarkoituksena on tehdä esiintymistilasta esiintyjälle turvallinen paikka.

Luvun 4.6 harjoitukset liittyvät keskittymiseen. Harjoitus numero 14, eli 3-2-1 -harjoitus perustuu eri aistien suuntaamiseen, ja siinä ajatuksena on näköaistin, kuuloaistin ja tuntoaistin yhdistäminen, ja tätä kautta huomiokyvyn vähittäinen kerääminen kohti haluttua kohdetta. Harjoitusta on helppoa tehdä myös rauhattomassa ympäristössä. Tarvittavia aistituntemuksia voi etsiä myös sisäisten mielikuvien avulla. (Arjas 2014, 51.) Harjoitus numero 15 ohjaa soittajaa kohti musiikkiin keskittymistä sisäisen laulamisen avulla. Harjoitukset 2, 3, 4 ja 12 voi olla hyvä tehdä ensimmäiset kerrat joko lukemalla ohjeet rauhalliseen tahtiin esimerkiksi puhelimen sanelimeen ja kuuntelemalla ne sieltä, tai voi pyytää toista ihmistä lukemaan ohjeet ääneen rauhallisesti samalla kun itse tekee harjoitusta.

4.2 Omien esiintymiseen liittyvien odotusten sekä esiintymistilanteen sattumuksiin liittyvien reagointimallien läpikäynti, ja läsnäolo ilman reagointia

Harjoitus 1: Esiintymiseen liittyvät ajatukset

Käy mielessäsi läpi sinulle tavanomaista esiintymistilannetta. Minkälainen on mielestäsi onnistunut suoritus? Mitä haluat musiikillasi välittää yleisölle? Mitä odotat itseltäsi esiintymistilanteessa? Miten ajattelet yleisön suhtautuvan esitykseesi, onko yleisö esimerkiksi vastaanottavainen, arvioiva, vihamielinen, kiitollinen, keskittynyt? Mitä pelkää eniten? Tuntuvatko pelot realistisilta? Onko olemassa esiintymistilanteita, joista nautit? Minkälaisia ne ovat? Minkälaista ohjelmistoa niissä esität?

Harjoitus 2: Hyväksyvä läsnäolo ilman reagointia

Rentoudu. Keskity muutaman minuutin ajan hengityksen tunteisiin vatsassa, rintakehässä tai ylähuulen seudulla. Huomaa tunnesävyjen miellyttävä, epämiellyttävä tai neutraali, vaihteleva kokemuksessasi. Tunne kasvavaa puolueettomuutta kaikkea esiin tulevaa kohtaan. Tunne mukavaa, rentoa ja häiriötöntä läsnäoloa. Mitä tahansa tulee esiin, hyväksy se ja ole rauhassa sen kanssa. Tiedosta ympäröivät äänet. Kuule ilman että juutut kiinni kuulemaasi. Tiedosta tuntemukset. Tunne ilman että juutut kiinni tuntemaasi. Tiedosta ajatukset. Ajattele ilman että

juutut kiinni ajatuksiisi. Huomaa kuinka miellyttävät, epämiellyttävät ja neutraalit tunnesävyt tulevat ja menevät. Ne muuttuvat jatkuvasti. Tiedosta ohimenevät ajatukset ja tunteet samaistumatta niihin, omistamatta niitä. Tiedosta ohimenevät ajatukset ja tunteet reagoimatta niihin. Huomaa lisääntyvä irtautuminen, yhä vähemmän taivut kohti mielihyvää, yhä vähemmän peräännyt kivusta. Miellyttävässä on vain miellyttävä ilman lisäreaktioita. Epämiellyttävässä on vain epämiellyttävä ilman lisäreaktioita. Netraali on vain neutraalia ilman lisäreaktioita. Pysy tyynenä. Jos silmät eivät ole avoimet, avaa ne nyt. Tutki, millainen on mieli ilman mieltymyksiä, mitä silmiisi sitten osuukaan. Liikuta kehoasi. Tutki millainen on mieli ilman mieltymyksiä kehon tuntemuksia kohtaan, miellyttäviä, epämiellyttäviä ja neutraaleja. Lopeta harjoitus. (Hanson & Mendius 2009, 143-144.)

4.3 Positiivisten ja turvallisten mielikuvien vahvistaminen

Harjoitus 3: Itsemyötätunto

Palauta mieleen millaista on olla jonkun sellaisen kanssa, joka todella rakastaa sinua. Tuo sitten mieleen ihminen, jota kohtaan tunnet luonnostasi myötätuntoa, kuten lapsi tai rakastamasi ihminen. Sisällytä itsesi tämän myötätunnon piiriin. Tiedosta oma kärsimyksesi ja suuntaa huolenpitoa ja hyvän toivomista itsellesi. Tunnetta voimistavat sen kanssa yhdenmukaiset kehon eleet, joten aseta kämmenesi poskelle tai sydämelle lempeästi. Avaudu tunteelle, että vastaanotat myötätuntoa. Aivoissasi tunteen lähteellä ei ole suurta väliä, anna itsellesi sellainen vaikutelma, että sinua lohdutetaan ja sinusta pidetään huolta. (Hanson & Mendius 2009, 67-68.)

Harjoitus 4: Voiman tunteen vahvistaminen

Hengitä kerran. Tiedosta mitä mielessäsi liikkuu puuttumatta siihen. Tunne voima tiedostamisessa, se on aina selkeä ja jatkuva mitä tahansa sen läpi kulkee. Tunne elinvoima kehossasi. Huomaa voima hengityksessäsi, tunne lihaksesi ja kykyysi liikkua kaikkiin suuntiin. Palauta mieleen hetki, jolloin tunsit itsesi todella vahvaksi. Kuvittele tuo tilanne mahdollisimman elävästi. Palauta mieleesi kokemasi voiman tunne. Tuo sama voima sykkii tänään vahvassa sydämässäsi. Tunne olevasi vahva,

selkeä ja päättäväinen. Huomaa kuinka hyvältä tuntuu olla vahva. Anna voiman asettua olemukseesi. Edelleen tuntien itsesi voimakkaaksi tuo mieleesi ihminen tai joukko ihmisiä, jotka tukevat sinua. Kuvittele niin elävästi kuin mahdollista, näe heidän kasvonsa, kuule heidän äänensä. Antaudu sille, että sinua tuetaan, sinua arvostetaan ja sinuun uskotaan. Tunne kuinka tämä tuki lisää voimantunnettasi. Huomaa myös muut esiin tulevat tuntemukset, jopa päinvastaiset tunteet kuten heikkouden tunne. Huomaa se, anna sen olla ja päästä irti. Palauta huomio tuntemukseen omasta voimastasi. Pysytellen voimantunteessa, tuo mieleesi joku haastava tilanne. Vahvana voimassasi tunne tuon vaikean tilanteen ympärillä olevan riittävästi tilaa. Anna sen olla sellainen kuin se on ja samalla jatka edelleen voimakkaana ja keskittyneenä olemista. Ole vahva ilman tarvetta takertua mihinkään tai kamppailla millään tavalla. Ongelmat virtaavat tiedostamisen läpi kuin pilvet taivaalla. Tunne voima hengityksessäsi, tiedostamisessasi, mielesi kirkkaudessa, hyvissä aikeissa. (Hanson & Mendius 2009, 137-138.)

Harjoitus 5: Turvallisuuden tunteen vahvistaminen

Pohdi mistä saat tunteen turvallisuudesta, onko kyseessä jonkun henkilön seura, joku tietty paikka, vai kenties luottamus järkeen tai suurempaan voimaan? Tuon mieleen turvautumisen kohde. Kehitä tuntuma siihen tai käsitys siitä, ja tunne se kehossasi. Tunnustele kuinka hyvää sinulle tekee turvautua kyseiseen kohteeseen. Tunnustele miltä tuntuu omata turvautumisesi kohteen antama suoja ja turva. Anna tunteen painua mieleesi ja tulla osaksi sinua. (Hanson & Mendius 2009, 121-123.)

4.4 Itsesuggestioon liittyvät harjoitukset

Harjoitus 6: Automaattiajatuksen huomiointi ja korvaaminen

Huomioi omia automaattisia itseesi ja esiintymistilanteeseen liittyviä ajatuksiasi. Onko joukossa esiintymistilannetta hankaloittavia toteamuksia, esimerkiksi ”en pysty tähän”, ”epäonnistun varmasti” tai ”en ole riittävän hyvä/lahjakas”? Tiedätkö mistä kyseinen ajatus on alunperin kotoisin? Pyri juurruttamaan ajatteluusi uusi positiivinen ajatus; ”pystyn tähän”, ”onnistun”, ”olen juuri sopivan hyvä”, ja korvaa negatiivinen ajatus sen positiivisella vastineella aina tarvittaessa. (Arjas 2014, 84.)

Harjoitus 7: Kaunein ääni

Soittaessasi/laulaessasi ajattele, että jokainen ulos tuleva ääni on kaunein ääni, jonka olet koskaan kuullut (Werner 1996, 57).

Harjoitus 8: Roolileikki

Kuvittele olevasi ihailemasi taiteilija. Liioittele ulkoista olemusta, liikkeitä tai manereita esikuvasi mukaisesti. Vaikuttaako roolileikki suoritukseesi? Entä muuttuuko jännittämisen tunne? (Arjas 2014, 85.)

Harjoitus 9: Positiivisten kokemusten hyödyntäminen

Kun koet positiivisen (esiintymis)kokemuksen, auta sitä uppoamaan menneisyyden vanhoihin kipuihin, esimerkiksi huonosti onnistuneisiin esitystilanteisiin, tms. (Hanson & Mendius 2009, 99).

Harjoitus 10: Negatiivisten kokemusten työstäminen

Kun negatiivista materiaalia tulee vastaan, palauta mieleen positiivisia tunteita ja näkökulmia, jotka ovat sen vastakohtia (Hanson & Mendius 2009, 100).

4.5 Harjoituksia tiettyä esiintymistä ajatellen

Harjoitus 11: Esiintymistilanteen mentaalinen harjoittelu

Käy läpi tulevaa esitystilannetta ja sitä edeltäviä tapahtumia järjestyksessä. Mitä teet kun tulet esiintymispaikalle? Miten lämmittelet? Vaihdatko vaatteet, meikkaatko, laitatko hiukset? Miltä tuntuu odottaa omaa esiintymisvuoroa? Miten kävelet lavalle, miten kohtaat yleisön ja aloitat esityksen? Liitä mielikuviisi positiivisia tuntemuksia, intoa päästä esiintymään ja onnistumisen elementtejä. (Arjas 2014, 103-104.)

Harjoitus 12: Pelon tunteen käsittely

Tunnista pelko sen syntyessä, tarkkaile tunnetta kehossasi, katso kuinka se yrittää vakuuttaa, että sinun tulisi pelästyä. Huomioi tunteen muuttuvan ja jätä se taaksesi. Kuvaile itsellesi sanallisesti miltä sinusta tuntuu lisätäksesi limbisen järjestelmän säätelyä etuaivolohkon avulla,² eli tuo

² Etuaivokuori asettaa päämääriä, tekee suunnitelmia, johtaa toimintaa ja muokkaa tunteita osaksi limbistä järjestelmää ohjaamalla ja joskus sitä rajoittamalla. Limbinen järjestelmä on aivojen osa, joka on keskeinen tunteille ja motivaatiolle. Se sisältää tyvitumakkeen,

tunnetta yhä enemmän tiedostamisen piiriin. (Hanson & Mendius 2009, 117.) Voi olla hyödyllistä myös todeta itselleen sanallisesti jännityksen tunteesta, että ”tämä on vain tunne/tuntemus”.

Harjoitus 13: Suuri tila haltuun

Sisälläsi on pieni valo, kuin nuppineulan pää. Valo on hyvin kirkas. Se alkaa laajeta hitaasti ja kirkastuu. Pian valo on tennispallon kokoinen. Valo laajenee edelleen. Hiljalleen valo täyttää koko keskivartalon. Se jatkaa laajenemistaan käsiin, jalkoihin ja päähän. Kohta valo täyttää sinut kokonaan. Ihosi alkaa hehkua ja valo laajenee itsesi ulkopuolelle. Olet valon sisällä ja se jatkaa laajenemistaan ja kirkastumistaan. Vähitellen valo täyttää koko näyttämön ja laajenee saliin. Pian se täyttää salin pimeimpiä nurkkia myöten. Salissa istuu ihmisiä, ja he hymyilevät sinulle, ja sinä hymyilet heille. Sinulla on hyvä olla. Sisälläsi on pieni rytmi, hyvin pieni, mutta selvä. Se alkaa voimistua ja laajeta, ja muuttuu kappaleeksi, josta erityisesti pidät. Musiikki laajenee hitaasti ja täyttää sinut vähitellen. Tunnet halua soittaa tämän kappaleen. Mielessäsi otat soittimesi ja tempaudut musiikin virtaan. Alat soittaa kappaletta, olosi on hyvä. (Arjas 2014, 138-139.)

4.6 Keskittyminen

Harjoitus 14: 3-2-1 -harjoitus

Rauhoita olemuksesi keskittymällä hengitykseesi. Suuntaa katseesi kolmeen kohteeseen, yhteen kerrallaan. Näet myös kohteen ympärillä olevia asioita, mutta keskitä katseesi aina siihen esineeseen, jonka olet kulloinkin valinnut. Poimi tämän jälkeen ympäristöstäsi kolme ääntä, yksi kerrallaan. Jatka etsimällä tuntoaistillasi kolme asiaa. Näitä voivat olla esimerkiksi kiristävä vaate, lämpötila, vedon tunne, tai tuoli jolla istut. Käy toinen kierros läpi niin, että valitset näkö-, kuulo- ja tuntoaistille kaksi kohdetta. Viimeisenä keskitä katseesi yhteen kohteeseen, kuuntele yhtä ääntä ja tunne yksi asia. Kannattaa myös käyttää hyödyksi harjoituksesta saatava tieto omasta keskittymiskyvystä; onko keskittyminen kaikilla aisteilla yhtä helppoa? (Arjas 2014, 51.)

hippokampuksen, manteliumakkeen ja aivolisäkkeen, joskus siihen katsotaan sisältyvän myös osia aivokuoresta. Limbisen järjestelmän ohella myös muut aivojen osat ovat tekemisissä tunteiden kanssa. (Hanson & Mendius 2009, 76-77.)

Harjoitus 15: Sisäisen laulamisen hajoittelu

Soita lyhyt pätkä valitsemastasi kappaleesta, yksi fraasi, 8 ensimmäistä tahtia tai vaikka kappaleen A-osa. Tee sama uudestaan, mutta koeta laulaa äänettömästi mukana. Mikäli harjoitus tuntuu hankalalta, lyhennä soitettavaa pätkää. Jos harjoitus tuntuu helpolta, soita ja laula mukana pidempi pätkä tai jopa koko kappale. Voit harjoitella sisäistä laulamista myös improvisoidessasi, yritä kuulla seuraava soittamasi fraasi jo ennen kuin soitat sen, ja laula mukana. Tätä voi olla hyödyllistä harjoitella ensin tarkasti valitulla asteikolla, esimerkiksi blues-asteikolla. Harjoitukseen voi yhdistää myös hengitysharjoituksen; sisään hengittäessäsi kuule seuraava fraasi, ulos hengittäessä soita fraasi.

5 Hengitys ja jännittämisen vaikutukset hengitykseen

If we wish our music to be compelling and life affirming, then breath and the profound understanding of its powers must be deeply ingrained in both psyche and soul (Jordan et al. 2011, 8).

Joogaperinteessä ja siitä kumpuavissa filosofisissa ajatusmalleissa hengityksen ajatellaan olevan silta henkisen ja fyysisen välillä, jotain mikä yhdistää mielen, sielun ja kehon, ja mitäpä muuta musiikin tekeminen olisikaan kuin soivan ajatuksen ilmaisemista soivana musiikkina. Hengitys on siis tärkeää paitsi muusikolle itselleen, myös hänen esittämälleen musiikille. Jos muusikko ei hengitä, ei musiikkikaan hengitä. Hengitysharjoituksia voi käyttää hyödyksi myös kehon rentouttamisessa, keskittymisessä ja läsnä oloa harjoitellessa.

5.1 Hengityksen tehtävät

Lehtisen, Martinin ja Lillrankin (2010) mukaan hengityksen keskeinen tehtävä on hapen tuominen kaikkiin ruumiinosiin ja aineenvaihdunnassa lihastoiminnan seurauksena syntyneen hiilidioksidin poistaminen elimistöstä. Hengityksellä ja hengityselimistöllä on myös monia muita psykofyysiseen hyvinvointiin vaikuttavia tehtäviä. Hengitysrytmi vaikuttaa sydämen syketiheyteen, uloshengitysilman virtaus ja paine antavat tukea äänelle ja puheelle, hengitysilhakset ovat mukana asennon ylläpitämisessä ja raskaassa fyysisessä ponnistelussa; tasapainoinen hengittäminen ja siihen liittyvä tarkoituksenmukainen hengitysilhasten käyttö ovat yhteydessä liikkeiden

joustavuuteen, vaivattomuuteen ja hyvään koordinaatioon koko elimistössä. (Martin et al. 2010, 15-16.) Arjas (2014) kiteyttää hengityksen ja liikkeen suhdetta näin: ”Lihaksisto toimii parhaiten silloin, kun hengitys toimii saumattomasti yhteydessä liikerataan: liikkeen valmistaminen tapahtuu sisäänhengityksen ja varsinainen liike uloshengityksen aikana (Arjas 2014, 37). Tasapainoinen hengitystapa on siis olennainen osa helpolta tuntuva soittamista ja laulamista.

5.2 Jännittäminen ja hengitys

Hengitystapa (rytmi, syvyys, apuhengityslihasten käyttö) kertoo sanattomasti henkilön tunnetilasta, ilmaisutavoista ja persoonallisuudesta (Martin et al. 2010, 15-16). Esiintymistä jännittävä reagoi hengityksellään usein joko hyperventiloimalla tai pidättämällä hengitystä. Lehtisen, Martinin ja Sepän (2010) mukaan hyperventilaatio, keuhkojen tuulettaminen yli aineenvaihdunnan tarpeen, on elimistön normaali reaktio valmistauduttaessa ponnistusta vaativaan fyysiseen toimintaan, mutta tulee epätarkoituksenmukaiseksi jos toimintaan ei ryhdytäkään ja liiallinen hengittäminen jatkuu. Hyperventilaatio saattaa oireilla esimerkiksi puutumisenä ja pistelyn tunteena, kylmän tunteena raajoissa sekä huimauksena ja erilaisina näköhäiriöinä. (Martin et al. 2010, 26-28, 29.) Hengityksen pidättäminen puolestaan voi liittyä tarkkaavaisuutta vaativaan toimintaan, ponnistukseen, tunteiden pidättämiseen tai pyrkimykseen pysyä näkymättömänä. Kysymys voi olla akuutista tilanteesta tai henkilön syvälle juurtuneista persoonallisuuden ominaisuuksista johtuvista tavoista olla itsensä kanssa ja vuorovaikutussuhteissa. (Martin et al. 2010, 26-28.) Arjaksen (2014, 37) mukaan hengityksen pidättämisen seurauksena hartiat jännittyvät ja kohoavat, rentous häviää, ja lihastyö muuttuu osittain anaerobiseksi, mikä taas saa lihakset väsymään nopeasti.

Epätasapainoiseen hengittämiseen liittyy runsas apuhengityslihasten käyttö. Lehtinen, Martin ja Lillrank (2010) kuvaavat kehossa tapahtuvaa ketjureaktiota näin: hengityslihakset voivat jännittyä varuillaan olosta ja tunteiden tukahduttamisesta erilaisten fyysisten tekijöiden lisäksi tai niiden ohessa, jolloin hengityksen vapaa virtaus häiriintyy. Esimerkiksi varhain koettu uhka jää usein kehon muistiin lihasjännityksenä ja rintakehän yläosalla hengittämisenä, ja tämä reagoititapa aktivoituu helposti elämän myöhemmissä stressi- ja vaaratilanteissa, esimerkiksi jännittäessä. Hengitystä avustavat lihakset otetaan käyttöön normaalisti kun elimistössä tarvitaan lisää happea lihastoimintaa vaativaan ponnisteluun, ja ne aktivoituvat jo silloin, kun valmistaudutaan lisääntyneeseen energiantarpeeseen esimerkiksi todellisen fyysisen ponnistelun tai

toimintaa sisältävien ylykkeiden heräämisen, vaikkapa esiintymään valmistautumisen tai suuttumuksen tunteiden ilmaisemisen, yhteydessä. Normaalitilanteessa hengitys palautuu rauhalliseen vatsapalleahengitykseen kun ponnistelu on ohi, mutta apuhengityslihakset voivat myös korvata osittain varsinaisten hengityslihasten toiminnan, kun varsinaiset hengityslihakset ovat heikentyneet sairauden takia tai niiden käyttö on vähentynyt leikkauksen, yksipuolisten liikkeiden, työasentojen tai psyykkisten syiden vuoksi. (Martin et al. 2010, 19, 22-23.)

5.3 Tunteet ja hengitys

Hengityksen avulla voidaan myös säädellä tunteita, hengitystä pidättämällä tai hyperventiloimalla voidaan saada sietämättömiä tunteita pysymään poissa tietoisuudesta. Rauhallinen hengittäminen puolestaan antaa tunteiden tunnistamiselle ja ilmaisulle tilaa sekä tyynnyttää mieltä ja kehoa. (Martin et al. 2010, 15-16.) Lehtinen, Martin ja Seppä (2010) huomioivat, että keuhkojen tila pienenee jos pallea on jatkuvasti supistuneena. Tämän seurauksena ihminen saattaa kokea, ettei mielessäkään ole tilaa tunteille ja tarpeille. On turvaututtava rintakehähengitykseen ja hengityksen nopeuttamiseen, jotta elimistö saisi riittävästi ilmaa. (Martin et al. 2010, 19, 22-23.) Hengitys voi siis auttaa säätelemään tunteita, mutta pitkään jatkuessaan tietty rajoittunut hengitystapa myös muokkaa kehoa ja tätä kautta vaikuttaa taas tunteisiin.

5.4 Hengitystapahtuma

Kuvaan tässä kappaleessa hengitystapahtumaa niin kuin se on kuvattu kirjassa Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Hengittäminen nenän kautta on elimistön kannalta edullisempi tapa verrattuna suuhengitykseen, mikäli ei tarvita suurta määrää happea, kuten raskaan fyysisen ponnistuksen yhteydessä. Suun kautta hengittäminen saattaa olla ainoa mahdollisuus saada ilmaa, jos nenässä on anatomisia esteitä tai tukkoisuutta, mutta suun kautta hengittäminen on yleistä myös silloin, jos ihminen on hätäntynyt ja ahdistunut. (Martin et al. 2010, 17.)

Hengitys koostuu useista vaiheista. Normaali, rauhallinen sisäänhengitys alkaa pallean supistumisella. Palleasta hengityslieki leviää aaltomaisesti sekä alaspäin lantion suuntaan että ylöspäin rintakehään. Selkärangassa tapahtuu pieni rullaava liike, lanneranka kallistuu hieman eteenpäin, kaularangan ja rintarangan välinen liitoskohta tasoittuu. Rangan liikkeet hengittämisen aikana ovat pieniä, vain hyvin tarkkaavainen

havainnoitsija voi ne huomata. Ilma tulee keuhkoihin imuvaikutuksen avulla. Imuvaikutus syntyy, kun pallea supistuessaan vetäytyy alaspäin, jolloin rintaontelo laajenee pituussuunnassa alaspäin vatsaonteloon työntäen vatsanpeitteitä ulospäin ja eteenpäin. Tätä pallean alaspäin tapahtuvaa liikettä auttavat mielikuvat vatsan pohjalle hengittämisestä. Seuraavaksi ulommat kylkivälihaksen supistuvat ja nostavat kylkiluita, jolloin rintakehä laajenee alaosaan sivusuuntaan. Uloshengitys lepotilassa ja kevyessä liikkeessä tapahtuu passiivisesti, kun pallea ja muut sisäänhengityksessä mukana olleet lihakset rentoutuvat ja palaavat alkuperäiseen asentoonsa. Rauhallisessa olotilassa uloshengitysvaihe on pidempi kuin sisäänhengitysvaihe. Normaalisessa hengityksessä sisäänhengitystä seuraa lyhyt tauko. (Martin et al. 2010, 17-19.)

6 Hengitysharjoituksia harjoitteluun ja esiintymistilanteeseen

Lehtisen, Martinin ja Sepän (2010) mukaan autonomiseen hengityksen säätelyyn voidaan vaikuttaa jonkun verran, mutta hengitystä ei voi täysin kontrolloida. Hengitystä voidaan pidättää, ja sen syvyyttä ja rytmiä voidaan vaihdella tiettyyn rajaan asti. Hengitystä kiihdyttämällä voidaan lisätä sympaattisen hermoston (elimistöä kiihdyttävä autonomisen hermoston osa) aktiivisuutta, ja parasympaattisen hermoston (elimistöä rauhoittava autonomisen hermoston osa) aktiivisuutta taas voidaan lisätä hengitysrytmiä hidastamalla ja rauhoittamalla. (Martin et al. 2010, 26.)

Mitä herkemmin ihminen tiedostaa mielensä tapahtumia, havainnoi ruumiintuntemuksia ja mitä totuneempi hän on rauhoittamaan tai palauttamaan hengityksen omaan rytmiinsä, sitä luontevampaa ja helpompaa hengitykseen vaikuttaminen on. Hengitysharjoitusten avulla voi harjoitella hellittämisen vaikeaa taitoa. Tämä helpottaa uloshengitystä ja sitä kautta taas vaikutetaan sisäänhengitykseen. (Martin et al. 2010, 128.)

Seuraavat harjoitukset on poimittu Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena -kirjasta (2010), Iloa esiintymiseen –muusikon psyykinen valmennus -kirjasta (1997), Buddhan aivot –käytännön neurotiedettä onnellisuuteen, rakkauteen ja viisauteen -kirjasta (2009) sekä The Musician's Breath -kirjasta (2011). Olen valinnut kirjoista tietyt harjoitukset pitäen perusajatuksena sitä, että ne voivat a) edesauttaa luonnollista ja tervettä hengitystapaa, b) auttaa tutustumaan oman kehon tuntemuksiin ja hyväksymään kyseessä olevan hetken ja oman itsen siinä hetkessä, c) rauhoittaa autonomista hermostoa, ja näin ollen voivat auttaa rauhoittamaan kiihdyksissä olevaa elimistöä, tai d) auttaa keskittymistä. Seppä, Martin ja Törö (2010) painottavat, että

hengitysharjoitukset on sisäistettävä omalla tavalla, ja ne on tehtävä itselle sopiviksi. Heidän mukaansa kyse ei ole oikean tekniikan oppimisesta, vaan tavasta olla. Miellyttävät harjoitukset vahvistavat ja elvyttävät tuttuja ja turvallisia sisäisiä resurssejamme, ja siksi niistä on hyvä aloittaa. Harjoitukset, jotka tuntuvat alkuun ahdistavilta ja epämiellyttäviltä voivat olla itseymmärryksen aarrearkkuja, sillä ne voivat auttaa ymmärtämään mikä omassa hengityksessä ihmetyttää tai mitä ei ole aiemmin itsessään tunnistanut. (Martin et al. 2010, 129.) Kokeilemalla kannattaa etsiä itselle eri tilanteisiin parhaiten sopivat harjoitukset. Jokin harjoitus saattaa olla erityisen hyvä harjoiteltaessa keskittymistä soittamiseen ja laulamiseen harjoitustilanteessa, ja toinen taas voi sopia erityisen hyvin esitystilannetta edeltävään valmistautumiseen. Minna Martinin mukaan myöskään konkreettisia ohjeita siihen kuinka kauan tai kuinka monta kertaa tiettyä harjoitusta pitäisi tehdä, ei voi antaa. Tärkeintä on kuunnella oman kehon tuntemuksia ja omia ajatuksia, ja päästää irti kontrolloinnista. (Martin, haastattelu.)

6.1 Ohjeita harjoituksiin

Luvussa 6.2 käydään läpi hengityksen havainnointiin ja läsnä olemiseen erityisen hyvin soveltuvia harjoituksia. Luvun harjoituksia (16, 17 ja 18) voi käyttää juuri ennen esiintymistä, harjoitellessa apuvälineenä rentoutumiseen ja läsnä olevaan hetkeen palaamiseen, ja miksei jopa ihan arkipäivässäkin välineenä sen hetkisen kehon tilan ja ajatusten havainnoinnissa. Hengityksen kuuntelu voi nostaa esiin kaikenlaisia mielikuvia, joista osa saattaa olla myös epämieluisia. Ne ovat työmaata itsensä hyväksymiseen kaikkine tunteineen, mielikuvineen ja ajatuksineen. Voi olla hyödyllistä muistuttaa itselleen, että aina voi kuitenkin hengittää. Voi myös tehdä hyvää pysähtyä ja kertoa itselle, että ei ole mitään hätää. (Martin et al. 2010, 131.)

Harjoituksissa 17 ja 18 keskitytään erityisesti uloshengitykseen. On hyvä kiinnittää huomiota siihen, millaisia sanoja itselleen puhuu harjoituksen aikana. Hellittäminen on hyvä vahvistussana uloshengitystapahtumalle. Voi myös käyttää ajatuksia ”päästän vapaaksi”, ”päästän irti” tai ”annan sen tapahtua itsestään”. Pelkotiiloissa hengityslihakset ovat ylivirittäytyneet ja usein täysin tiedostamattoman kontrollin alla. Voit käyttää hellittämisen apuna mielikuvia, esimerkiksi ajatusta siitä, miltä tuntuu lasketella polkupyörällä vapaasti loivaa alamäkeä. Ei tarvitse polkea tai jarruttaa, voi antaa mennä vaan. Uloshengitystä voi myös tietoisesti ohjata tiettyyn paikkaan kehossa, esimerkiksi kipeään tai jännittyneeseen kohtaan tai kylmiin sormiin. Tutkimuksissa on todettu, että tämän kaltaisten harjoitusten myötä verenkierto lisääntyy

hiussuonissa, ja sitä kautta aineenvaihdunta parantuu, ja sen vuoksi esimerkiksi kilpaurheilijat käyttävät tämän tyyppisiä harjoituksia osana psyykkistä valmennustaan. (Martin et al. 2010, 141-142.) Muusikko voi käyttää tätä harjoitusta hyödyksi myös ohjaamalla uloshengitystä esimerkiksi käsivarsiin, sormiin tai jännittyneisiin hartioihin lisätäkseen verenkiertoa ja hellittääkseen lihasjännityksiä.

Luvun 6.3 harjoitukset auttavat rentoutumista. Harjoitus numero 19 ohjaa pallean käyttöön, koska pallean aktiivinen käyttäminen vähentää erityisen tehokkaasti ahdistusta. (Hanson & Mendius 2009, 107.) Harjoitukset 20 ja 23 ovat käteviä ja huomaamattomia tehtäväksi esimerkiksi omaa esiintymisvuoroa odotellessa mikäli huomaa hengityksensä kapeutuneen. Harjoitus 24 luvussa 6.4 on perinteinen joogassa käytettävä hengitys- ja meditaatioharjoitus, mutta sitä voi käyttää myös joogaa sen enempiä tuntematta tasapainottamaan ja rauhoittamaan mieltä. Itse pidän sitä hyvänä keskittymistä lisäävänä harjoituksena esimerkiksi ennen harjoittelun aloittamista.

Luvussa 6.5 olevat harjoitukset 25 ja 26 keskittyvät hengityksen ja liikkeen yhdistämiseen. Seppä, Martin ja Törö (2010) huomioivat, että hengityksen ja liikkeen yhdistäminen toisiinsa saattaa alkuun tuntua hankalalta. Harjoittellessa kannattaa lähteä liikkeelle yksinkertaisista liikkeistä, vaikkapa peukalon liikuttamisesta. (Martin et al. 152-153.) Hengitystään ja hengityksen ja liikkeen yhdistämistä voi havainnoida myös arkipäivässä, esimerkiksi ”kävelen ja hengitän”, tai ”syön ja hengitän” (Martin, haastattelu).

6.2 Hengityksen havainnointiin ja läsnä olemiseen erityisen hyvin soveltuvat harjoitukset

Harjoitus 16: Hengityksen havainnointi

Havainnoi hengitystä, seuraa ilman virtaamista sisään ja ulos, ja tunnustele miltä virtaus tuntuu. Kuvittele hengityksen virtaavan navan alle, vatsan pohjaan. Liikuttele kylkiluita tai hengittele selkään. (Martin et al. 2010, 131.)

Harjoitus 17: Uloshengityksen havainnointi

Keskity uloshengitykseen, anna sen tapahtua puristamatta tai pakottamatta (Martin et al. 2010, 141).

Harjoitus 18: Uloshengityksen jälkeisen tauon havainnointi

Havainnoi uloshengityksen jälkeistä taukoa. Voit koettaa pidentää sitä, ja voit kokeilla heittäytyä siihen. Stressihengityksessä pallea pumpppaa mekaanisesti sisään-ulos, ilman taukoa. Uloshengityksen jälkeisen tauon havainnointi saattaa auttaa kehon rauhoittumista tällaisessa tilanteessa. (Martin et al. 2010, 144-145.)

6.3 Rentoutumista auttavat harjoitukset

Harjoitus 19: Palleahengitys

Aseta kätesi vatsalle muutaman sentin päähän rintakehän alaosan muodostamasta ylösalaisesta v-kirjaimesta. Hengitä kuten tavallisesti katsoen samalla kättäsi. Liikkuuko se? Pidä käsi paikallaan ja hengitä niin, että kätesi liikkuu ulos ja sisään päin kohtisuoraan rintakehään nähden. Pyri hengittämään niin voimakkaasti, että kätesi liikkuu ainakin pari senttiä jokaisella hengityskerralla. Jatka yrittämistä niin kauan että onnistut. Kokeile sitten samaa ilman käden asettamista vatsalle. Näin voit tehdä harjoitusta huomaamattomasti myös julkisella paikalla. Voit tehdä harjoitusta pari minuuttia kerrallaan. (Hanson & Mendius 2009, 107.)

Harjoitus 20: Negatiivinen ulos, positiivinen sisään

Hengitä ulos kaikki se, mistä haluat päästä, ja sisään se, mitä haluat saada tilalle. Voit esimerkiksi ajatella uloshengittäessäsi puhaltavasi ulos kireyden ja jännittyneisyyden, ja sisään tyyneyden ja levollisuuden. (Martin et al. 2010, 151). Toista niin monta kertaa kuin tarvitset.

Harjoitus 21: Vokaalit

Laula uloshengittäessäsi vokaalia "aa", "oo", "uu", "ii" tai "ee" niin kauan kuin uloshengitystä riittää. Tunnustele kuinka ääni resonoi vartalossa. (Martin et al. 2010, 151).

Harjoitus 22: Sihiseminen

Istu ajurin asennossa nojaamalla kyynärpäillä reisiin. Purista kämmenet vastakkain samalla sihisten uloshengityksellä s-kirjainta. Ajattele puristavia käsiä kun sihist. Tunne voimasi lihaksissasi, uloshengityksessäsi ja äänessäsi. (Martin et al. 2010, 152).

Harjoitus 23: Laske ja hengitä

Hengitä sisään samalla laskien mielessäsi neljään. Hengitä ulos laskien neljään. Lisää sisään- ja uloshengityksen kestoa vähitellen, ensin viiteen, sitten kuuteen. Voit lisätä vaiheiden kestoa vähitellen niin paljon kuin tuntuu luontevalta ja hyvältä. (Arjas 1997, 46.)

6.4 Keskittymistä auttava harjoitus

Harjoitus 24: Vuorosierainhengitys

Istu mukavassa asennossa joko tyynyllä jalat ristissä tai tuoililla. Pidä selkä suorana. Koukista oikean käden etu- ja keskisormi kämmentä vasten, pidä peukalo, nimetön ja pikkusormi suorana. Hengitä rauhallisesti sisään. Sulje oikea sierain oikean käden peukalolla ja hengitä hitaasti ulos vasemmasta sieraimesta. Pidä oikea sierain suljettuna ja hengitä sisään vasemmalla sieraimella. Sulje vasen sierain nimettömällä sormella ja pikkusormella, avaa oikea sierain ja hengitä hitaasti ulos. Uloshengityksen päätyttyä hengitä rauhallisesti sisään oikealla sieraimella. Sulje oikea sierain ja hengitä ulos vasemmalla sieraimella. Voit pyrkiä toistamaan harjoituksen kymmenen kertaa. Keskity pitämään sisään- ja uloshengitys yhtä pitkinä esimerkiksi laskemalla numeroita yhdestä neljään tai viiteen. Viimeisen syklin jälkeen hengitä useita kertoja rauhallisesti sisään ja ulos kummankin sieraimen kautta. Havainnoi tuntemuksiasi hengityksessä ja kehossa. (Jordan et al 2011, 136-137).

6.5 Hengityksen ja liikkeen yhdistäminen

Harjoitus 25: Hengitys ja liike

Kokeile hengittää sisään käsien noustessa ylös kattoa kohti ja ulos käsien laskeutuessa takaisin vartalon viereen. Tee sama harjoitus tietoisesti hengityksen ohjaamana: aloita liike viiveellä sisäänhengityksen alettua, ikään kuin sisäänhengitys nostaisi kädet ylös, ja uloshengitys laskisi ne alas. Voit myös kokeilla vaihtaa suuntaa, hengitä ulos kun nostat kädet ylös. (Martin et al. 2010, 153).

Harjoitus 26: Hengitys ja oma instrumentti

Tutki hengitystäsi oman instrumenttisi kanssa. Improvisoi vapaasti tai soita jotain osaamaasi kappaletta ja tutki mitä hengityksessäsi tapahtuu. Voit myös kokeilla seuraavan liikkeen valmistelua sisäänhengityksellä ja liikkeen varsinaista tapahtumista uloshengityksellä. Esimerkiksi pyri kuulemaan tuleva fraasi sisäisellä kuulollasi sisäänhengityksen aikana, ja toteuta se uloshengityksen aikana.

7 Vireytymisen työstäminen kehon kautta

7.1 Miten jännitys ja vireytyminen näkyvät kehossa?

Stressi ja jännittäminen näkyvät kehossa paitsi muuttuneena hengityksenä, myös lihasjännityksinä. Taistelemiseen tai pakenemiseen varautuva sympaattinen hermosto aktivoituu. Päivi Arjaksen (2014, 22) mukaan stressaava tilanne saa elimistössä aikaan hormonaalisia muutoksia, joiden seurauksena syke ja verenpaine kohoavat ja tuovat mukanaan fyysiset oireet kuten hikoilun, tärinän ja vatsaoireet. Arjas jatkaa, että koska elimistö reagoi fyysiseen ja psyykkiseen uhkaan samalla tavalla, on yksi vireytymisestä aiheutuva, monesti tiedostamaton fyysinen muutos ihmisen pyrkimys suojata tärkeät sisäelimet. Tällöin ihminen käpertyy fyysisesti; hartiat kääntyvät sisäänpäin ja kädet tulevat vartalon eteen suojaamaan vatsan ja rintakehän seutua. Esiintyjälle onkin hyödyllistä osata tietoisesti pitää itsensä fyysisesti avoimena; käpertynyt ihminen vaikuttaa ulospäin pelokkaalta, ja käpertyminen myös supistaa liikeratoja. (Arjas 2014, 24.)

7.2 Statusilmaisu ja nonverbaalit viestit

Simo Routarinteen (2007) mukaan teemme jatkuvasti tulkintoja toistemme sanattomista viesteistä. Näitä ovat esimerkiksi ilmeet, eleet, asennot ja äänenkäyttö. Tätä kutsutaan statusilmaisuksi. Useimmiten tulkinta tapahtuu tiedostamattomasti ja vaistonvaraisesti. (Routarinne 2007, 21.) Statusilmaisu on yksi vuorovaikutuksen keino. Routarinteen (2007, 6) sanoin: Arkipäiväisessä vuorovaikutuksessa neuvotellaan vuoroin vaikuttamalla ja vaikuttamalla toistemme sanojen ja tekojen merkityksellisyydestä. Statusilmaisu käytetään ja tulkitaan tiedostetusti ja tiedostamatta myös kaikenlaisissa esiintymistilanteissa. Routarinne (2007, 45) huomioi,

että kahden ihmisen välisessä vuorovaikutuksessa hiljainen tuijotus silloin, kun kumpikaan ei puhu, on voimakas dominoiva (korkean statusilmaisun) ele, mikä saattaa osaltaan selittää myös esiintymisjännitystä; stressi lisääntyy kun kymmenet tai sadat ihmiset tuijottavat kiinteästi katsomosta.

Esiintyjä voi myös itse käyttää statusilmaisua hyödykseen esiintymistilanteessa, se on tapa viestittää itselle ja muille, että on luottavainen ja tietää mitä tekee. Arjas (2014, 139) kommentoi, että epävarman oloinen esiintyjä saa yleisön hermostumaan puolestaan, kiinnittämään huomionsa pikkuvirheisiin ja pelkäämään saako esiintyjä esityksensä kunnialla loppuun, kun taas vakuuttavasti lavalla liikkuva esiintyjä saa yleisön alusta lähtien suhtautumaan positiivisesti tulevaan esitykseen ja rentoutumaan. Esiintyjä pystyy vaikuttamaan ilmaisemallaan statuksella myös itseensä, koska ”tie sisäisen (ajattelun, asenteiden ja tunteiden) ja ulkoisen (kehon asennot, liikkeet ja eleet, ilmaisun teot) välillä on kaksisuuntainen” (Routarinne 2007, 59). Vaikuttaisi siis siltä, että statusilmaisua tarkoituksenmukaisemmaksi harjoittelemalla esiintyjä lisää kykyään peidata esiintymistilanteesta itselleen mahdollisimman mukava ja nautittava. Minkälaisiin asioihin muusikon kannattaa sitten kiinnittää huomionsa, jotta olisi myös nonverbaalisella tasolla luottavaisen ja rohkean oloinen?

Simo Routarinne (2007) käyttää statusilmaisusta puhuessaan termejä korkea ja matala statusilmaisuus. Hänen mukaansa molempia tarvitaan arkipäiväisissä vuorovaikutustilanteissa. Routarinne kuvaa korkean statusilmaisun viestivän muun muassa: Tarvitsen tämän tilan itselleni, otan tilan haltuuni, minä tiedän ja osaan asiani, minä opastan/opetan sinua. Matala statusilmaisuus puolestaan viestii hänen mukaansa muun muassa seuraavaa: tule vain lähelle, minä teen tilaa, en tiedä enkä osaa, mutta olen utelias, tarvitsen opastustasi tai apuasi. (Routarinne 2007, 25-26.) Esitystilanteessa, jossa sekä yleisö että esiintyjä itse pyritään vakuuttamaan siitä, että esiintyjä tietää mitä tekee ja on luottavainen omiin taitoihinsa, voisi siis olla hyödyllistä käyttää hyödyksi korkean statusilmaisun tapoja.

Statusilmaisun taso on korkeimmillaan silloin, kun selkäranka on suora tai selkeässä kulmassa ja niska ja kaula ovat ojentuneina täyteen pituuteensa. Vartalon asennot ovat avoimia, selkeitä ja usein symmetrisiä, keho on harvoin kallistunut tai vääntynyt epämääräiseen tai tukalaan asentoon. Hartiat ovat rennosti alhaalla täydessä leveydessään, eivät etu- eikä takakenossa. Keho on avoin: haavoittuvia kohtia, kuten kaulaa, rintakehää, vatsaa ja sukuelinten aluetta, ei ole suojattu. – Korkean statuksen hengityksen rytmi on hidas ja selkeä. (Routarinne 2007, 28.)

Korkeaa statusta voi ilmaista myös istuen, esimerkiksi omaa esitysvuoroa odottaessa. Routarinteen (2007) mukaan tällöin käytetään koko istuimen tila ja ehkä enemmänkin. Käsiä voi pitää selkänojilla, reisien päällä tai pöydällä niin etäällä toisistaan kuin luontevasti on mahdollista. Statusilmaisun tasoa voi nostaa työntämällä jalat suoriksi eteensä tai jopa toiselle istuimelle vieden näin kahdelle ihmiselle tarkoitetun tilan. Statusilmaisua voi kohottaa myös levittämällä jalkansa mahdollisimman leveälle ja elehtimällä suurin käsin sivusuuntaan. Myös asettamalla nilkan toisen polven päälle voi ilmaista korkeaa statusta. (Routarinne 2007, 29-30.) Liikkeessä korkeaa statusta voi Routarinteen (2007, 33) mukaan ilmaista suurilla, hitailla ja selkeillä liikeradoilla, askelilla ja eleillä. Statusilmaisuun liittyy myös ilmaisun ketjuuntuminen, jolla Routarinteen (2007) mukaan tarkoitetaan sitä, että yhden asian muuttuessa ilmaisussa muuttuu myös monta muuta asiaa. Esimerkiksi jalkojen asentoa muutettaessa muuttuvat myös käsien eleet, puheen volyyymi ja vartalon asento. (Routarinne 2007, 58.)

Statusilmaisuun liittyen on tehty psykologisia tutkimuksia niin kutsuttujen power pose -asentojen (voimaa antavat asennot) vaikutuksesta ihmisten hormonitasoihin ja riskinsietokykyyn (esimerkiksi Carney, Cuddy ja Yap 2010 sekä Ranehill et al., O'Grady 2015, mukaan), mutta yksiselitteisiä vastauksia ei ole saatu. Vaikuttaisi kuitenkin siltä, että power pose -asentojen käyttö lisää ainakin sitä käyttävän subjektiivista tunnetta omasta voimakkuudestaan. (O'Grady 2015.) Tämän ja statusilmaisuun liittyvien tutkimusten perusteella uskaltaisni silti suositella esiintyjälle myös power pose -harjoitusta. Ainakin sitä kannattaa kokeilla ja selvittää olisiko siitä omaan esiintymiseen hyötyä. Carneyn et al. (2010) mukaan perimmäisenä ajatuksena asennossa on ottaa tilaa samalla tavoin kuin korkeaa statusta ilmaistessa. Seisten ollaan joko ryhdikkäästi kädet pään yläpuolella suorina tai kädet lantiolla. Asentoa pidetään 1-2 minuuttia ennen vaativaa tilannetta. (Carney et al. 2010, 2.) Istuen voi esimerkiksi nojata rennosti taaksepäin, kämmenet takaraivolla ja ojentaa jalat suoriksi eteen tai edessä olevan pöydän tai istuimen päälle (O'Grady 2015).

7.3 Kehotietoisuus muusikon työvälineenä

Kuten edellä on todettu, liika keskittyminen fyysisiin jännitysoireisiin esiintymistilanteessa ei ole esiintyjälle hyväksi. Huomio olisi hyvä suunnata esitettävään musiikkiin. Kuitenkin kehotietoisuus on yksi erittäin käyttökelpoinen työväline muusikolle. Tässä tapauksessa en kuitenkaan tarkoita kehon oireisiin

keskittymistä, vaan kehon tuntemista sisältä käsin, sekä painovoiman tunnistamista omassa kehossa. Kehotietoisuutta voi lisätä monilla tavoin, esimerkiksi erilaisten kehomeditaatioiden avulla (engl. Body scan meditation), tai vaikkapa tanssia tai joogaa harrastamalla. Tässä työssä annan ohjeet kahteen erityisesti kehotietoisuutta lisäävään harjoitukseen sekä yhteen kehomeditaatio tyyppiseen rentoutusharjoitukseen.

Seppä, Martin ja Törö (2010) puhuvat niin sanotusta juurruttamisesta yhtenä hyperventilaatio-ongelmien kanssa työskentelevien työvälineenä. Juurruttamisen ideana on tuntea maan vetovoima suhteessa omaan kehoon. Juurruttaminen on hyvä harjoitus pelkotilojen ja niistä johtuvien hengitysongelmien kanssa työskenteleville, koska kehon tiedostamiseen liittyvät harjoitukset sekä painovoiman tunnistaminen vahvistavat minätunnetta ja tasapainottavat elimistöä. (Martin et al. 2010, 149.) Hanson ja Mendius (2009) toteavat huomion suuntamisen kehoon aktivoivan parasympaattista hermostoa ja näin lisäävän rentoutumista. Heidän mukaansa yksinkertaisimmillaan tiedostaminen tarkoittaa sitä, että on jonkin seikan kanssa tietoisesti läsnä siinä hetkessä, ei tuomitse eikä vastusta sitä. (Hanson & Mendius 2009, 109.) Tämän tyyppisiä harjoituksia kannattaa tehdä ensin muissa kuin esitystilanteissa, ja vähitellen testata erilaisia variaatioita ja niiden toimivuutta myös esitystilanteissa ja niihin valmistauduttaessa. Omaa luovuutta kannattaa käyttää, ja pyrkiä kehittämään itselle parhaiten sopivat rutiinit esitystilanteisiin.

8 Jännityksen tunteisiin vaikuttavat fyysiset harjoitukset

Vaikuttaa siltä, että jännityksen kanssa työskentelyyn sopivat fyysiset harjoitukset voitaisiin jakaa seuraavan jäsentelyn mukaisesti: a) ennen esitystilannetta rentouttavat harjoitukset, b) kehotuntemusta lisäävät harjoitukset, c) kehon avaamiseen ja statusilmaisuun liittyvät harjoitukset ja d) jännittävässä tilanteessa huomion suuntaamista auttavat keholliset harjoitukset. Olen valinnut fyysiset harjoitukset sen mukaan, miten hyvin ne palvelevat näitä tavoitteita. Harjoitukset on koottu kirjoista Varmasti lavalle –Muusikoiden esiintymisvalmennus (2004), Iloa esiintymiseen –muusikon psyykinen valmennus (1997), Valta ja vuorovaikutus –Statusilmaisun perusteet (2007), Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena (2010) ja Buddhan aivot –käytännön neurotiedettä onnellisuuteen, rakkauteen ja viisauteen (2009).

Seppä, Martin ja Törö (2010) kuvaavat kirjassa Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena, että on huomattu, että ahdistunut ihminen ei käytä aistejaan realiteettien testaamiseen, vaan oireiden tarkkailemiseen tuntemuksiaan lisäten. Tällöin jopa niinkin yksinkertainen asia kuin pieni pään kierto ja katseen suuntaaminen ympäristöön saattaa jo viedä ajatukset pois epämiellyttävistä tuntemuksista. (Martin et al. 2010, 148.) Kehon avaamista ennen esiintymistä voi suositella kaikille. Kyseessä on paitsi tapa kertoa itselle statusilmaisun keinoin ettei tilanteessa ole mitään pelättävää, myös tapa ottaa tilaa haltuun ennen esiintymistä. Erilaiset ylävartalon venyttelyharjoitukset ovat tuntuneet käytännössä toimivilta, ja esitystä edeltävään rutiiniin kannattaa lisätä myös niin kutsuttu power pose -harjoitus.

8.1 Ohjeita harjoituksiin

Luvussa 8.2 on rentouttavia harjoituksia. Harjoitukset 27 ja 28 ovat erityisen hyödyllisiä silloin kun on tarpeen poistaa liiallista jännitystä kehosta juuri ennen esiintymistä. Harjoitus 27 on Jacobsonin progressiivinen rentoutus ja siinä käytetään hyödyksi lihasten taipumusta rentoutua jännityksen jälkeen (Arjas 1997, 49). Harjoitus 28, käsien rentoutus, saattaa auttaa mikäli ongelmana ovat kylmät kädet. Käsien rentoutuessa isot ja pienet lihakset rentoutuvat, verenkierto vilkastuu ja kädet lämpenevät. (Arjas 2014, 46.) Harjoitus 29 ja 30 ovat tehokkaita ja nopeita rentoutusharjoituksia, ja soveltuvat käyttöön myös tilanteissa, joissa varsinaista esiintymisjännitystä ei ole. Harjoitusta 31 voi käyttää myös kehotietoisuuden lisäämiseen ja se onkin parhaimmillaan jossain muussa kuin juuri esitystä edeltävässä tilanteessa.

Luvussa 8.3 on enemmän kehotuntemukseen liittyviä harjoituksia. Harjoituksen numero 32 avulla voi harjoitella juurruttamista ja harjoitus numero 33 ohjaa kehotietoisuuteen painovoiman tunnistamisen avulla. Olen muokannut nämä kaksi harjoitusta Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena -kirjan ja Minna Martinin haastattelun pohjalta. Harjoituksia 34, 35 ja 36 luvussa 8.4 kannattaa tehdä ennen esiintymistä, osana lämmittelyä. Ne nostavat statusilmaisun tasoa avaamalla kehoa, ja sitä kautta parhaassa tapauksessa tuovat esiintyjälle lisää itsevarmuutta.

8.2 Rentouttavat harjoitukset

Harjoitus 27: Jacobsonin progressiivinen rentoutus

Purista oikea kätesi nyrkkiin ja jännitä se äärimmilleen, anna jännityksen laueta. Tee sama vasemmalla kädellä. Jännitä sitten oikea jalkasi ja anna jännityksen laueta, ja tee sama vasemmalla jalalla. Nosta hartiat ylös korviin ja päästä ne sitten rennoiksi. Purista hampaasi yhteen ja anna jännityksen laueta. Voit tehdä harjoituksen niin yksityiskohtaisesti kuin haluat joko keskittymällä yksittäisiin lihaksiin tai suurempiin lihasryhmiin. (Arjas 1997, 49-50.)

Harjoitus 28: Käsien rentoutus

Anna käsien asettua paikoilleen kylkien viereen. Kuvittele samalla, kuinka kaikki jännitys valuu hartioista alkaen sormenpäiden kautta ulos. Voit myös mielikuvissasi laittaa kädet lämpimään veteen, liikutella niitä ja eläytyä siihen, kuinka lämpö siirtyy vedestä käsiin. (Arjas 2014, 46.)

Harjoitus 29: Kasvojen rentoutus

Rentouta kieli, silmät ja leuan lihakset (Hanson & Mendius 2009, 107).

Harjoitus 30: Jännityksen poistaminen

Tunne jännityksen valuvan ulos kehosta ja uppoavan maahan (Hanson & Mendius 2009, 107).

Harjoitus 31: Kehon asteittainen rentoutus

Harjoitus on tehokkain selin makuulla, mutta se on mahdollista tehdä myös istuen. Käy läpi kehosi osat päästä jalkoihin tai jaloista päähän liikkuen. Lähde liikkeelle esimerkiksi vasemmasta jalkaterästäsi, tunne miltä siinä tuntuu. Voit myös sanoa ”rentoudu”. Sitten siirry vasempaan sääreen ja toista sama. Tämän jälkeen siirry ylöspäin vasempaan polveen, reiteen jne. Käy koko keho valitsemallasi tempolla läpi. Tämä harjoitus on tehokas apu myös nukahtamiseen. (Hanson & Mendius 2009, 108.)

8.3 Kehotuntemusta lisäävät harjoitukset

Harjoitus 32: Juurruttaminen

Voit tehdä tämän harjoituksen seisten, istuen tai selällään maaten. Ole läsnä hengityksessäsi. Ohjaa hengitystä alustan suuntaan.

Näe mielessäsi juuret, jotka lähtevät kehostasi maata kohti. Voit hellittää itsesi kannattelusta ja vain olla. (Martin et al. 2010, 149-150; Martin, haastattelu.)

Harjoitus 33: Painovoiman tunteminen kehossa

Mene selin makuulle lattialle ja nosta polvet koukkuun rinnan päälle. Kiedo kädet polvien ympärille. Kallistele itseäsi hyvin hitaasti puolelta toiselle. Kuvittele että sisälläsi on nestettä, joka lainehtii hitaasti kehosi liikkeessä. Tunne painovoiman vaikutus kehossasi. (Martin, haastattelu.)

8.4 Statusilmaisuun liittyvät harjoitukset

Harjoitus 34: Kultapallo

Vedä keuhkot hitaasti täyteen ilmaa ja kuvittele samalla hohtava lämmin kultapallo rintaontelosi sisään. Tee se ensin yksin ja kokeile sitten toisten seurassa. Miltä tuntui? Huomasitko miten muut reagoivat? (Routarinne 2007, 28.)

Harjoitus 35: Esiintymislavalle kävely

Harjoittele kävelemään esiintymislavalle varman näköisenä. Pidä ryhti suorassa, avaa rintakehä ja nosta leuka korkealle. Hallittu sisääntulo vaikuttaa sekä esiintyjään itseensä että yleisöön. (Arjas 2014, 86).

Harjoitus 36: Power pose -harjoitus, eli korkean statuksen ilmaisuharjoitus

Seiso tukevasti kummallakin jalalla hartioden levyisessä asennossa. Nosta kädet suorina pääsi yläpuolelle. Pidä hartiat mahdollisimman rentoina ja rintakehä auki. Pysy asennossa 1-2 minuuttia. Toinen vaihtoehto on nostaa kädet vyötärölle niin, että rinta pysyy avoimena. (Carney et al. 2010, 2.)

9 Pohdinta

Tavoitteeni tässä työssä oli selvittää miten esiintymisjännityksen kanssa eletään niin, että siitä tulee esiintymistä auttava ilmiö, vireyttävä voima. Tavoitteenani oli etsiä kirjallisuudesta harjoituksia, joiden avulla jännityksen tunnetta voisi muuttaa ajatuksia,

hengitystä ja kehoa apuna käyttäen. Jotta harjoitukset olisivat mahdollisimman hyödyllisiä, pyrin kirjallisuuden avulla selvittämään myös mistä jännittäminen syntyy, ja mitä on vireyttävä esiintymisjännitys. Haastattelin erästä toista projektia varten juuri jännitysoireisiin liittyen psykologi ja psykoterapeutti Minna Martinia, ja käytin myös tätä haastattelua pienessä määrin kirjallisen materiaalin tukena työtä tehdessä. Tästä haastattelusta on olemassa kirjalliset muistiinpanot.

Työn kirjoittaminen on ollut minulle hyvä tilaisuus jäsentää omia käsityksiäni jännitysoireiden kanssa työskentelystä. Päädyin kirjoittamaan oppaan kaltaisen opinnäytetyön, koska käytettävissä olleen ajan rajallisuudesta johtuen minulla ei ollut mahdollisuutta tehdä sekä opasta että opinnäytetyötä. Koin itselleni tarpeelliseksi pureutua jännittämiseen ilmiönä mahdollisimman laaja-alaisesti, ja tällainen hybridin tyyppinen formaatti tuntui siihen sopivimmalta. Tässä muodossaan työssä on pureuduttu jonkin verran esiintymisen jännittämisen pohjalla oleviin ilmiöihin, mutta pääpaino on kuitenkin itse harjoituksissa. Työn harjoitukset löytyvätkin työn liitteistä yhteen koottuna mikäli niitä haluaa käyttää erikseen. Tulevaisuudessa tulossa on myös pieni opas, joka pohjaa tämän työn tuloksiin ja harjoituksiin.

Ilmiötä tutkiessa kävi ilmi, että ihminen reagoi luonnostaan normaalista poikkeaviin tilanteisiin vireytymällä henkisesti ja fyysisesti. Elimistö valmistautuu taistelemaan tai pakenemaan, ja tämä valmistautuminen aiheuttaa fyysisesti koetut oireet. Vireytynyt mieli ja keho saavat käyttöönsä voimavaroja, joita vireytymättömällä mielellä ja keholla ei ole. Useimmilla esiintyjillä on kokemusta myös niistä esiintymistilanteista, joissa vireytymistä ei ole tapahtunut, ja monesti nuo kokemukset ovat negatiivisia, keskittyminen on ollut hankalaa eikä oman parhaan suorituksen tekeminen ole onnistunut. Jännitysoireet siis syntyvät ilmiöstä, joka on lähtökohtaisesti esiintyjälle hyödyllinen. Keskeiselle sijalle jännityksen tunteen muuntamisessa positiiviseksi näyttää nousevan keskittymisen ja huomion ohjaaminen itsestä ja koetuista fyysisistä oireista esitettävään musiikkiin. Tällöin jännityksen aiheuttaman vireytymisen hyöty keskittymisen ja fyysisen suorituskyvyn lisääjänä saadaan ohjattua oikeaan kohteeseen. Tehtävien harjoitusten tulisi siis tavalla tai toisella palvella tätä tavoitetta.

Syyt keskittymisen siirtymisessä esitystilanteessa musiikista itseän ja omiin oireisiin, ja tätä kautta syyt jännityksen kokemiseen negatiivisena oireena, vaikuttaisivat olevan eri ihmisillä erilaisia. Käsitys itsestä ihmisenä tai muusikkona saattaa olla ongelmallinen, tai saattaa olla hankalaa sallia itsensä epäonnistuvan. Kyky ohjata keskittyminen

esiintymistilanteessa ensisijaisesti musiikkiin näyttäisi vaativan kykyä sietää tarvittaessa myös epäonnistumisia ilman, että ne vaikuttavat suuresta määrin itsetuntoon ihmisenä ja musiikin esittäjänä.

Tavoitteeni tässä työssä oli löytää mahdollisimman paljon erilaisia harjoituksia, jotta eri tilanteessa oleville ihmisille voisi löytyä sopivia tapoja harjoitella jännityksen tunteidensa käsittelyä ja niiden kanssa elämistä. Suurin osa harjoituksista on alan kirjallisuudesta löytyneitä, mutta mukana on myös kolme itse teorian pohjalta muotoilemani harjoitusta. Harjoituksista löytyy sellaisia, joita voi tehdä vaikka päivittäin pidemmällä aikavälillä, ja sellaisia, jotka ovat parhaimmillaan juuri ennen esiintymistä. Lisäksi osa harjoituksista toimii sekä päivittäin tehtynä että ennen esiintymistä.

Rentoutumisen, läsnä olemisen ja keskittymisen harjoittelu nousi esiin jokaisella harjoittelun osa-alueella. Näihin löytyykin harjoituksia ajattelun, hengityksen ja kehollisten harjoitusten puolelta. Ajatuksiin liittyen valitsin lisäksi harjoituksia omien esiintymiseen liittyvien ajatusten huomioimiseen ja työstämiseen, turvallisuuden tunteen lisäämiseen sekä erilaisten positiivisten mielentilojen vahvistamiseen neurologisesti. Hengitysharjoitusten puolelta löytyy lisäksi harjoituksia hengityksen havainnointiin, ja hengityksen ja liikkeen yhdistämiseen, ja kehollisten harjoitusten puolelta löytyy lisäksi harjoituksia statusilmaisun hyödyntämiseen esiintyessä ja kehotuntemuksen lisäämiseen. Olen valinnut tiettyjä harjoituksia, koska olen itse kyennyt näkemään niiden mahdolliset hyödyt jännityksen kanssa työskentelevälle muusikolle, ja olen pitänyt niitä tärkeinä. Suurinta osaa harjoituksista olen myös itse tehnyt ja myös sitä kautta ne hyväiksi havainnut. Käsitys siitä, mitkä harjoitukset voisivat olla hyödyllisiä on syntynyt kirjallisuutta lukiessa, sekä oman työkokemukseni perusteella.

Aloittaessani työn kirjoittamista ajattelin, että työn pääpaino ja suurin osa harjoituksista tulisi olemaan hengitykseen ja kehoon liittyviä. Ajattelin, että oireen, jännityksen fyysisten tunteiden muuttaminen, riittää avuksi jännityksen kanssa elämiseen. Koko aiheen tutkiminen sai minun kohdallani alkusysäyksen juuri kiinnostuksesta kehotietoisuuden käyttämisestä muusikon työvälineenä. Kävikin kuitenkin niin, että 36 harjoituksesta viisitoista oli ajatteluun ja käsityksiin liittyviä, yksitoista hengitykseen liittyviä ja kymmenen kehoa välineenä hyödyntäviä. Myös teoriaosioita tutkiessani huomasin ajatteluun liittyvän teoriaosan vieneen sivumäärällisesti eniten tilaa. Kuvittelin

siis työtä aloittaessani keskittyväni pääasiassa fyysisten oireiden kanssa työskentelyyn, mutta kävikin toisin. Ajatuksellista puolta ei voinut jännittämisen kokemusta tutkiessa ohittaa, ja fyysiset harjoituksetkin päätyivät osin palvelemaan jännitysoireiden ajatuksellista ja alitajuista työstämistä.

Halusin perehtyä esiintymisjännitykseen ja sen kanssa elämistä helpottaviin työvälineisiin, koska koen, että musiikin ja sen esittämisen tulisi olla kaikkien saatavilla oleva elämää rikastuttava kokemus, mutta monella potentiaalisella harrastaja- ja ammattimuusikolla juuri jännittäminen ja musiikin esittämiseen liittyvät vinoutuneet ajatusmallit, sekä niistä seuraavat fyysiset oireet estävät julkisen musisoinnin. Jännityksen tunteet ja niistä seuraavat fyysiset oireet ovat osa normaalia vireytymistä jännittävässä tai vaativassa tilanteessa, mutta niihin voi suhtautua hyvinkin erilaisilla tavoilla, ja juuri suhtautumistapa on se mikä ratkaisee seuraukset. Oman kokemukseni ja vuosien mittaan tapahtuneen esiintyjänä kehittymiseni perusteella uskoin, että esiintymisjännityksen ei tarvitse olla halvauttava, esiintymistä estävä tai hankaloittava ilmiö, vaan sen voi oikeilla työvälineillä ja ajattelutavoilla kääntää esitystä ja esiintyjää hyödyttäväksi tekijäksi. Koen työtä kirjoittaessani saaneeni myös tutkimuksellista vahvistusta tälle ajattelutavalle. Työtä kirjoittaessa on myös käynyt selväksi, että voidaan suorastaan puhua esiintymistaidosta, joka on harjoiteltavissa siinä missä muutkin inhimilliset taidot. Kuitenkaan pelkkä säännöllinen esiintyminen ei aina riitä harjoitteluksi, vaan osalle esiintyjistä on hyödyllistä tehdä myös erilaisia esiintymiseen liittyviä jännitystä työstäviä ajatuksellisia ja fyysisiä harjoituksia.

Olen työtä tehdessäni havainnut ajatusten ja niiden kanssa työskentelyn tärkeän merkityksen esiintymisjännitystä ilmiönä käsiteltäessä, mutta minua kiinnostaa edelleen myös ilmiön kehoitietoisuuteen liittyvä puoli, ja koenkin, että sillä osa-alueella on ainakin minulla vielä selvitettävää. Työn edetessä on oman kiinnostukseni painopiste jännittämistä selvittäessä siirtynyt jatkuvasti lähemmäksi muusikon itsetuntemuksen parantamista. Tulevaisuudessa haluankin jatkaa tutkimista lähestyen paitsi jännittämistä, myös muita muusikkouteen liittyviä osa-alueita nimenomaan tästä kulmasta. Myös häiritsevän jännityksen kanssa työskentely musiikillista improvisointia hyödyntäen on osa-alue, johon ei ole tässä työssä puututtu, mutta johon aion tulevaisuudessa vielä tarkemmin keskittyä.

Jännittäminen voi olla positiivinen ja vireyttävä voima kelle tahansa esiintyjälle. Tärkein askel vaikuttaisi olevan omien ajatustensa, pelkojensa ja voimavarojensa kohtaaminen

rehellisesti, ja niiden kanssa työskenteleminen eri tavoin. Esiintymistä täytyy valmistella aivan kuin itse esityksen sisältöäkin, itse musiikkia, valmistellaan. On tarpeellista opetella virittämään itsensä esiintymiseen, etsiä omat rutiinit, jotka valmistavat esiintymistilanteeseen positiivisesti ja voimaa antavasti. Hyvä uutinen on se, että esiintymään voi oppia.

Lähteet

Arjas, Päivi 1997. Iloa esiintymiseen, muusikon psyykkinen valmennus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Arjas, Päivi 2014. Varmasti lavalle, muusikoiden esiintymisvalmennus. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Carney, Dana R., Cuddy, Amy J.C., ja Yap, Andy J. 2010. Power Posing: Brief Nonverbal Displays Affect Neuroendocrine Levels and Risk Tolerance. Artikkelilehdessä Psychological Science. Sage Publications.

Hanson, Rick & Mendius, Richard 2009. Buddhan aivot, käytännön neurotiedettä onnellisuuteen, rakkauteen ja viisauteen. Tallinna: Basam Books.

Jordan, Moliterno, Thomas 2011. The Musician's Breath, The Role of Breathing in Human Expression. Illinois: GIA Publications, Inc.

Martin, Seppä, Lehtinen, Törö, Lillrank 2010. Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Mediapinta.

O'Grady, Cathleen, 2015. "Power poses" might not be so powerful after all. Verkkodokumentti. Saatavuus <http://arstechnica.com/science/2015/04/power-poses-might-not-be-so-powerful-after-all/>

Routarinne, Simo 2008. Valta ja vuorovaikutus. Keuruu: Sanoma Pro Oy.

Werner, Kenny 1996. Effortless Mastery, Liberating the Master Musician Within. New Albany: Jamey Aebersold Jazz.

Haastattelu

Minna Martin, fysioterapeutti, psykologi, psykoterapeutti. 29.10.2015.

Liite 1: Harjoitukset

**Vireyttävä esiintymisjännitys, jännittäminen
työvälineeksi esiintymiseen ja itsetuntemukseen –
harjoitukset**

Katriina Siekkinen 2015

Omien esiintymiseen liittyvien odotusten sekä esiintymistilanteen sattumuksiin liittyvien reagoimallien läpikäynti, ja läsnäolo ilman reagointia

Harjoitus 1: Esiintymiseen liittyvät ajatukset

Käy mielessäsi läpi sinulle tavanomaista esiintymistilannetta. Minkälainen on mielestäsi onnistunut suoritus? Mitä haluat musiikillasi välittää yleisölle? Mitä odotat itseltäsi esiintymistilanteessa? Miten ajattelet yleisön suhtautuvan esitykseesi, onko yleisö esimerkiksi vastaanottavainen, arvioiva, vihamielinen, kiitollinen, keskittynyt? Mitä pelkää eniten? Tuntuvatko pelot realistisilta? Onko olemassa esiintymistilanteita, joista nautit? Minkälaisia ne ovat? Minkälaista ohjelmistoa niissä esität?

Harjoitus 2: Hyväksyvä läsnäolo ilman reagointia

Rentoudu. Keskity muutaman minuutin ajan hengityksen tunteisiin vatsassa, rintakehässä tai ylähuulen seudulla. Huomaa tunnesävyjen miellyttävä, epämiellyttävä tai neutraali, vaihteleva kokemuksessasi. Tunne kasvavaa puolueettomuutta kaikkea esiin tulevaa kohtaan. Tunne mukavaa, rentoa ja häiriötöntä läsnäoloa. Mitä tahansa tulee esiin, hyväksy se ja ole rauhassa sen kanssa. Tiedosta ympäröivät äänet. Kuule ilman että juutut kiinni kuulemaasi. Tiedosta tuntemukset. Tunne ilman että juutut kiinni tuntemaasi. Tiedosta ajatukset. Ajattele ilman että juutut kiinni ajatuksiisi. Huomaa kuinka miellyttävät, epämiellyttävät ja neutraalit tunnesävyt tulevat ja menevät. Ne muuttuvat jatkuvasti. Tiedosta ohimenevät ajatukset ja tunteet samaistumatta niihin, omistamatta niitä. Tiedosta ohimenevät ajatukset ja tunteet reagoimatta niihin. Huomaa lisääntyvä irtautuminen, yhä vähemmän taivut kohti mielihyvää, yhä vähemmän peräännyt kivusta. Miellyttävässä on vain miellyttävä ilman lisäreaktioita. Epämiellyttävässä on vain epämiellyttävä ilman lisäreaktioita. Neutraali on vain neutraalia ilman lisäreaktioita. Pysy tyynenä. Jos silmät eivät ole avoimet, avaa ne nyt. Tutki, millainen on mieli ilman mieltymyksiä, mitä silmiisi sitten osuukaan. Liikuta kehoasi. Tutki millainen on mieli ilman mieltymyksiä kehon tuntemuksia kohtaan, miellyttäviä, epämiellyttäviä ja neutraaleja. Lopeta harjoitus. (Hanson & Mendius 2009, 143-144.)

Positiivisten ja turvallisten mielikuvien vahvistaminen

Harjoitus 3: Itsemyötätunto

Palauta mieleen millaista on olla jonkun sellaisen kanssa, joka todella rakastaa sinua. Tuo sitten mieleen ihminen, jota kohtaan tunnet luonnostasi myötätuntoa, kuten lapsi tai rakastamasi ihminen. Sisällytä itsesi tämän myötätunnon piiriin. Tiedosta oma kärsimyksesi ja suuntaa huolenpitoa ja hyvän toivomista itsellesi. Tunnetta voimistavat sen kanssa yhdenmukaiset kehon eleet, joten aseta kämmenesi poskelle tai sydämelle lempeästi. Avaudu tunteelle, että vastaanotat myötätuntoa. Aivoissasi tunteen lähteellä ei ole suurta väliä, anna itsellesi sellainen vaikutelma, että sinua lohdutetaan ja sinusta pidetään huolta. (Hanson & Mendius 2009, 67-68.)

Harjoitus 4: Voiman tunteen vahvistaminen

Hengitä kerran. Tiedosta mitä mielessäsi liikkuu puuttumatta siihen. Tunne voima tiedostamisessa, se on aina selkeä ja jatkuva mitä tahansa sen läpi kulkee. Tunne elinvoima kehossasi. Huomaa voima hengityksessäsi, tunne lihaksesi ja kykyäsi liikkua kaikkiin suuntiin. Palauta mieleen hetki, jolloin tunsit itsesi todella vahvaksi. Kuvittele tuo tilanne mahdollisimman elävästi. Palauta mieleesi kokemasi voiman tunne. Tuo sama voima sykkii tänään vahvassa sydämessäsi. Tunne olevasi vahva, selkeä ja päättäväinen. Huomaa kuinka hyvältä tuntuu olla vahva. Anna voiman asettua olemukseesi. Edelleen tuntien itsesi voimakkaaksi tuo mieleesi ihminen tai joukko ihmisiä, jotka tukevat sinua. Kuvittele niin elävästi kuin mahdollista, näe heidän kasvonsa, kuule heidän äänensä. Antaudu sille, että sinua tuetaan, sinua arvostetaan ja sinuun uskotaan. Tunne kuinka tämä tuki lisää voimantunnettasi. Huomaa myös muut esiin tulevat tuntemukset, jopa päinvastaiset tunteet kuten heikkouden tunne. Huomaa se, anna sen olla ja päästä irti. Palauta huomio tuntemukseen omasta voimastasi. Pysytellen voimantunteessa, tuo mieleesi joku haastava tilanne. Vahvana voimassasi tunne tuon vaikean tilanteen ympärillä olevan riittävästi tilaa. Anna sen olla sellainen kuin se on ja samalla jatka edelleen voimakkaana ja keskittyneenä olemista. Ole vahva ilman tarvetta takertua mihinkään tai kamppailla millään tavalla. Ongelmat virtaavat tiedostamisen läpi kuin pilvet taivaalla. Tunne voima

hengityksessäsi, tiedostamisessasi, mielesi kirkkaudessa, hyvissä aikeissa. (Hanson & Mendius 2009, 137-138.)

Harjoitus 5: Turvallisuuden tunteen vahvistaminen

Pohdi mistä saat tunteen turvallisuudesta, onko kyseessä jonkun henkilön seura, joku tietty paikka, vai kenties luottamus järkeen tai suurempaan voimaan? Tuon mieleen turvautumisen kohde. Kehitä tuntuma siihen tai käsitys siitä, ja tunne se kehossasi. Tunnustele kuinka hyvää sinulle tekee turvautua kyseiseen kohteeseen. Tunnustele miltä tuntuu omata turvautumisesi kohteen antama suoja ja turva. Anna tunteen painua mieleesi ja tulla osaksi sinua. (Hanson & Mendius 2009, 121-123.)

Itsesuggestioon liittyvät harjoitukset

Harjoitus 6: Automaattiajatuksen huomiointi ja korvaaminen

Huomioi omia automaattisia itseesi ja esiintymistilanteeseen liittyviä ajatuksiasi. Onko joukossa esiintymistilannetta hankaloittavia toteamuksia, esimerkiksi "en pysty tähän", "epäonnistun varmasti" tai "en ole riittävän hyvä/lahjakas"? Tiedätkö mistä kyseinen ajatus on alunperin kotoisin? Pyri juurruttamaan ajatteluusi uusi positiivinen ajatus; "pystyn tähän", "onnistun", "olen juuri sopivan hyvä", ja korvaa negatiivinen ajatus sen positiivisella vastineella aina tarvittaessa. (Arjas 2014, 84.)

Harjoitus 7: Kaunein ääni

Soittaessasi/laulaessasi ajattele, että jokainen ulos tuleva ääni on kaunein ääni, jonka olet koskaan kuullut (Werner 1996, 57).

Harjoitus 8: Roolileikki

Kuvittele olevasi ihailemasi taiteilija. Liioittele ulkoista olemusta, liikkeitä tai manereja esikuvasi mukaisesti. Vaikuttaako roolileikki suoritukseesi? Entä muuttuuko jännittämisen tunne? (Arjas 2014, 85.)

Harjoitus 9: Positiivisten kokemusten hyödyntäminen

Kun koet positiivisen (esiintymis)kokemuksen, auta sitä uppoamaan menneisyyden vanhoihin kipuihin, esimerkiksi huonosti onnistuneisiin esitystilanteisiin, tms. (Hanson & Mendius 2009, 99).

Harjoitus 10: Negatiivisten kokemusten työstäminen

Kun negatiivista materiaalia tulee vastaan, palauta mieleen positiivisia tunteita ja näkökulmia, jotka ovat sen vastakohtia (Hanson & Mendius 2009, 100).

Harjoituksia tiettyä esiintymistä ajatellen

Harjoitus 11: Esiintymistilanteen mentaalinen harjoittelu

Käy läpi tulevaa esitystilannetta ja sitä edeltäviä tapahtumia järjestyksessä. Mitä teet kun tulet esiintymispaikalle? Miten lämmittelet? Vaihdatko vaatteet, meikkaatko, laitatko hiukset? Miltä tuntuu odottaa omaa esiintymisvuoroa? Miten kävelet lavalle, miten kohtaat yleisön ja aloitat esityksen? Liitä mielikuviisi positiivisia tuntemuksia, intoa päästä esiintymään ja onnistumisen elementtejä. (Arjas 2014, 103-104.)

Harjoitus 12: Pelon tunteen käsittely

Tunnista pelko sen syntyessä, tarkkaile tunnetta kehossasi, katso kuinka se yrittää vakuuttaa, että sinun tulisi pelästyä. Huomioi tunteen muuttuvan ja jätä se taaksesi. Kuvaile itsellesi sanallisesti miltä sinusta tuntuu lisätäksesi limbisen järjestelmän säätelyä etuaivolohkon avulla, eli tuo tunnetta yhä enemmän tiedostamisen piiriin. (Hanson & Mendius 2009, 117.) Voi olla hyödyllistä myös todeta itselleen sanallisesti jännityksen tunteesta, että ”tämä on vain tunne/tuntemus”.

Harjoitus 13: Suuri tila haltuun

Sisälläsi on pieni valo, kuin nuppineulan pää. Valo on hyvin kirkas. Se alkaa laajeta hitaasti ja kirkastuu. Pian valo on tennispallon kokoinen. Valo laajenee edelleen. Hiljalleen valo täyttää koko keskivartalon. Se jatkaa laajenemistaan käsiin, jalkoihin ja päähän. Kohta valo täyttää sinut kokonaan. Ihosi alkaa hehkua ja valo laajenee itsesi ulkopuolelle. Olet valon sisällä ja se jatkaa laajenemistaan ja kirkastumistaan. Vähitellen valo täyttää koko näyttämön ja laajenee saliin. Pian se täyttää salin pimeimpiä nurkkia myöten. Salissa istuu ihmisiä, ja he hymyilevät sinulle, ja sinä hymyilet heille. Sinulla on hyvä olla. Sisälläsi on pieni rytmi, hyvin pieni, mutta selvä. Se alkaa voimistua ja laajeta, ja muuttuu kappaleeksi, josta erityisesti pidät. Musiikki laajenee hitaasti ja täyttää sinut vähitellen.

Tunnet halua soittaa tämän kappaleen. Mielessäsi otat soittimesi ja tempaudut musiikin virtaan. Alat soittaa kappaletta, olosi on hyvä. (Arjas 2014, 138-139.)

Keskittyminen

Harjoitus 14: 3-2-1 -harjoitus

Rauhoita olemuksesi keskittymällä hengitykseesi. Suuntaa katseesi kolmeen kohteeseen, yhteen kerrallaan. Näet myös kohteen ympärillä olevia asioita, mutta keskitä katseesi aina siihen esineeseen, jonka olet kulloinkin valinnut. Poimi tämän jälkeen ympäristöstäsi kolme ääntä, yksi kerrallaan. Jatka etsimällä tuntoaistillasi kolme asiaa. Näitä voivat olla esimerkiksi kiristävä vaate, lämpötila, vedon tunne, tai tuoli jolla istut. Käy toinen kierros läpi niin, että valitset näkö-, kuulo- ja tuntoaistille kaksi kohdetta. Viimeisenä keskitä katseesi yhteen kohteeseen, kuuntele yhtä ääntä ja tunne yksi asia. Kannattaa myös käyttää hyödyksi harjoituksesta saatava tieto omasta keskittymiskyvystä; onko keskittyminen kaikilla aisteilla yhtä helppoa? (Arjas 2014, 51.)

Harjoitus 15: Sisäisen laulamisen hajoittelu

Soita lyhyt pätkä valitsemastasi kappaleesta, yksi fraasi, 8 ensimmäistä tahtia tai vaikka kappaleen A-osa. Tee sama uudestaan, mutta koeta laulaa äänettömästi mukana. Mikäli harjoitus tuntuu hankalalta, lyhennä soitettavaa pätkää. Jos harjoitus tuntuu helpolta, soita ja laula mukana pidempi pätkä tai jopa koko kappale. Voit harjoitella sisäistä laulamista myös improvisoidessasi, yritä kuulla seuraava soittamasi fraasi jo ennen kuin soitat sen, ja laula mukana. Tätä voi olla hyödyllistä harjoitella ensin tarkasti valitulla asteikolla, esimerkiksi blues-asteikolla. Harjoitukseen voi yhdistää myös hengitysharjoituksen; sisään hengittäessäsi kuule seuraava fraasi, ulos hengittäessä soita fraasi.

Hengityksen havainnointiin ja läsnä olemiseen erityisen hyvin soveltuvat harjoitukset

Harjoitus 16: Hengityksen havainnointi

Havainnoi hengitystä, seuraa ilman virtaamista sisään ja ulos, ja tunnustele miltä virtaus tuntuu. Kuvittele hengityksen virtaavan navan alle, vatsan pohjaan. Liikuttele kylkiluita tai hengittele selkään. (Martin et al. 2010, 131.)

Harjoitus 17: Uloshengityksen havainnointi

Keskity uloshengitykseen, anna sen tapahtua puristamatta tai pakottamatta (Martin et al. 2010, 141).

Harjoitus 18: Uloshengityksen jälkeisen tauon havainnointi

Havainnoi uloshengityksen jälkeistä taukoa. Voit koettaa pidentää sitä, ja voit kokeilla heittäytyä siihen. Stressihengityksessä pallea pumpppaa mekaanisesti sisään-ulos, ilman taukoa. Uloshengityksen jälkeisen tauon havainnointi saattaa auttaa kehon rauhoittumista tällaisessa tilanteessa. (Martin et al. 2010, 144-145.)

Rentoutumista auttavat harjoitukset**Harjoitus 19: Palleahengitys**

Aseta kätesi vatsalle muutaman sentin päähän rintakehän alaosan muodostamasta ylösalaisesta v-kirjaimesta. Hengitä kuten tavallisesti katsoen samalla kättäsi. Liikkuuko se? Pidä käsi paikallaan ja hengitä niin, että kätesi liikkuu ulos ja sisään päin kohtisuoraan rintakehään nähden. Pyri hengittämään niin voimakkaasti, että kätesi liikkuu ainakin pari senttiä jokaisella hengityskerralla. Jatka yrittämistä niin kauan että onnistut. Kokeile sitten samaa ilman käden asettamista vatsalle. Näin voit tehdä harjoitusta huomaamattomasti myös julkisella paikalla. Voit tehdä harjoitusta pari minuuttia kerrallaan. (Hanson & Mendius 2009, 107.)

Harjoitus 20: Negatiivinen ulos, positiivinen sisään

Hengitä ulos kaikki se, mistä haluat päästä, ja sisään se, mitä haluat saada tilalle. Voit esimerkiksi ajatella uloshengittäessäsi puhaltavasi ulos kireyden ja jännittyneisyyden, ja sisään tyyneyden ja levollisuuden. (Martin et al. 2010, 151). Toista niin monta kertaa kuin tarvitset.

Harjoitus 21: Vokaalit

Laula uloshengittäessäsi vokaalia "aa", "oo", "uu", "ii" tai "ee" niin kauan kuin uloshengitystä riittää. Tunnustele kuinka ääni resonoi vartalossa. (Martin et al. 2010, 151).

Harjoitus 22: Sihiseminen

Istu ajurin asennossa nojaamalla kyynärpäillä reisiin. Purista kämmenet vastakkain samalla sihisten uloshengityksellä s-kirjainta. Ajattele puristavia käsiä kun sihist. Tunne voimasi lihaksissasi, uloshengityksessäsi ja äänessäsi. (Martin et al. 2010, 152).

Harjoitus 23: Laske ja hengitä

Hengitä sisään samalla laskien mielessäsi neljään. Hengitä ulos laskien neljään. Lisää sisään- ja uloshengityksen kestoja vähitellen, ensin viiteen, sitten kuuteen. Voit lisätä vaiheiden kestoja vähitellen niin paljon kuin tuntuu luontevalta ja hyvältä. (Arjas 1997, 46.)

Keskittymistä auttava harjoitus

Harjoitus 24: Vuorosierainhengitys

Istu mukavassa asennossa joko tyynyllä jalat ristissä tai tuolilla. Pidä selkä suorana. Koukista oikean käden etu- ja keskisormi kämmentä vasten, pidä peukalo, nimetön ja pikkusormi suorana. Hengitä rauhallisesti sisään. Sulje oikea sierain oikean käden peukalolla ja hengitä hitaasti ulos vasemmasta sieraimesta. Pidä oikea sierain suljettuna ja hengitä sisään vasemmalla sieraimella. Sulje vasen sierain nimettömällä sormella ja pikkusormella, avaa oikea sierain ja hengitä hitaasti ulos. Uloshengityksen päätyttyä hengitä rauhallisesti sisään oikealla sieraimella. Sulje oikea sierain ja hengitä ulos vasemmalla sieraimella. Voit pyrkiä toistamaan harjoituksen kymmenen kertaa. Keskity pitämään sisään- ja uloshengitys yhtä pitkinä esimerkiksi laskemalla numeroita yhdestä neljään tai viiteen. Viimeisen syklin jälkeen hengitä useita kertoja rauhallisesti sisään ja ulos kummankin sieraimen kautta. Havainnoi tuntemuksiasi hengityksessä ja kehossa. (Jordan et al 2011, 136-137).

Hengityksen ja liikkeen yhdistäminen

Harjoitus 25: Hengitys ja liike

Kokeile hengittää sisään käsien noustessa ylös kattoa kohti ja ulos käsien laskeutuessa takaisin vartalon viereen. Tee sama harjoitus tietoisesti hengityksen ohjaamana: aloita liike viiveellä sisäänhengityksen alettua, ikään kuin sisäänhengitys nostaisi kädet ylös, ja uloshengitys laskisi ne alas. Voit myös kokeilla vaihtaa suuntaa, hengitä ulos kun nostat kädet ylös. (Martin et al. 2010, 153).

Harjoitus 26: Hengitys ja oma instrumentti

Tutki hengitystäsi oman instrumenttisi kanssa. Improvisoi vapaasti tai soita jotain osaamaasi kappaletta ja tutki mitä hengityksessäsi tapahtuu. Voit myös kokeilla seuraavan liikkeen valmistelua sisäänhengityksellä ja liikkeen varsinaista tapahtumista uloshengityksellä. Esimerkiksi pyri kuulemaan tuleva fraasi sisäisellä kuulollasi sisäänhengityksen aikana, ja toteuta se uloshengityksen aikana.

Rentouttavat harjoitukset

Harjoitus 27: Jacobsonin progressiivinen rentoutus

Purista oikea kätesi nyrkkiin ja jännitä se äärimmilleen, anna jännityksen laueta. Tee sama vasemmalla kädellä. Jännitä sitten oikea jalkasi ja anna jännityksen laueta, ja tee sama vasemmalla jalalla. Nosta hartiat ylös korviin ja päästä ne sitten rennoiksi. Purista hampaasi yhteen ja anna jännityksen laueta. Voit tehdä harjoituksen niin yksityiskohtaisesti kuin haluat joko keskittymällä yksittäisiin lihaksiin tai suurempiin lihasryhmiin. (Arjas 1997, 49-50.)

Harjoitus 28: Käsien rentoutus

Anna käsien asettua paikoilleen kylkien viereen. Kuvittele samalla, kuinka kaikki jännitys valuu hartioista alkaen sormenpäiden kautta ulos. Voit myös mielikuvissasi laittaa kädet lämpimään veteen, liikutella niitä ja eläytyä siihen, kuinka lämpö siirtyy vedestä käsiin. (Arjas 2014, 46.)

Harjoitus 29: Kasvojen rentoutus

Rentouta kieli, silmät ja leuan lihakset (Hanson & Mendius 2009, 107).

Harjoitus 30: Jännityksen poistaminen

Tunne jännityksen valuvan ulos kehosta ja uppoavan maahan (Hanson & Mendius 2009, 107).

Harjoitus 31: Kehon asteittainen rentoutus

Harjoitus on tehokkain selin makuulla, mutta se on mahdollista tehdä myös istuen. Käy läpi kehosi osat päästä jalkoihin tai jaloista päähän liikkuen. Lähde liikkeelle esimerkiksi vasemmasta jalkaterästäsi, tunne miltä siinä tuntuu. Voit myös sanoa ”rentoudu”. Sitten siirry vasempaan sääreen ja toista sama. Tämän jälkeen siirry ylöspäin vasempaan polveen, reiteen jne. Käy koko keho valitsemallasi tempolla läpi. Tämä harjoitus on tehokas apu myös nukahtamiseen. (Hanson & Mendius 2009, 108.)

Kehotuntemusta lisäävät harjoitukset**Harjoitus 32: Juurruttaminen**

Voit tehdä tämän harjoituksen seisten, istuen tai selällään maaten. Ole läsnä hengityksessäsi. Ohjaa hengitystä alustan suuntaan. Näe mielessäsi juuret, jotka lähtevät kehostasi maata kohti. Voit hellittää itsesi kannattelusta ja vain olla. (Martin et al. 2010, 149-150; Martin, haastattelu.)

Harjoitus 33: Painovoiman tunteminen kehossa

Mene selin makuulle lattialle ja nosta polvet koukkuun rinnan päälle. Kiedo kädet polvien ympärille. Kallistele itseäsi hyvin hitaasti puolelta toiselle. Kuvittele että sisälläsi on nestettä, joka lainehtii hitaasti kehosi liikkuessa. Tunne painovoiman vaikutus kehossasi. (Martin, haastattelu.)

Statusilmaisuun liittyvät harjoitukset

Harjoitus 34: Kultapallo

Vedä keuhkot hitaasti täyteen ilmaa ja kuvittele samalla hoitava lämmin kultapallo rintaontelosi sisään. Tee se ensin yksin ja kokeile sitten toisten seurassa. Miltä tuntui? Huomasitko miten muut reagoivat? (Routarinne 2007, 28.)

Harjoitus 35: Esiintymislavalle kävely

Harjoittele kävelemään esiintymislavalle varman näköisenä. Pidä ryhti suorassa, avaa rintakehä ja nosta leuka korkealle. Hallittu sisääntulo vaikuttaa sekä esiintyjään itseensä että yleisöön. (Arjas 2014, 86).

Harjoitus 36: Power pose -harjoitus, eli korkean statuksen ilmaisuharjoitus

Seiso tukevasti kummallakin jalalla hartioiden levyisessä asennossa. Nosta kädet suorina pääsi yläpuolelle. Pidä hartiat mahdollisimman rentoina ja rintakehä auki. Pysy asennossa 1-2 minuuttia. Toinen vaihtoehto on nostaa kädet vyötärölle niin, että rinta pysyy avoimena. (Carney et al. 2010, 2.)