

PIANONSOITON PERUSPERIAATTEITA

Opaslehtinen ammattiopiskelijoille pianonsoiton itsenäisen harjoittelun tueksi

TE - Reetamaria Rajala

KIJÄ:

SAVONIA-AMMATTIKORKEAKOULU
OPINNÄYTETYÖ
Tiivistelmä

Koulutusala Kulttuuriala	
Koulutusohjelma Musiikin koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Reetamaria Rajala	
Työn nimi Pianonsoiton peruseriaatteita. Opaslehtinen ammattiopiskelijoille pianonsoiton itsenäisen harjoittelun tueksi	
Päiväys 1.6.2016	Sivumäärä/Liitteet 26/1
Ohjaaja(t) Hanna Turunen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Sari Morkkila-Karttunen	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyössä tarkastellaan pianonsoiton peruseriaatteita ja itseharjoittelumetodeja ja selvitetään, millä tavalla itsenäistä klassisen pianonsoiton harjoittelua opiskelijoiden on mahdollista tukea. Opinnäytetyö on projektimuotoinen sisältäen teoreettisen viitekehyksen, opetusprojektin raportoinnin sekä oppaan itseharjoitteluun. Kirjallinen osuus keskittyy teoriapohjan luomiseen ja opas tuottamaan käytännöllisiä harjoituksia harjoittelun tueksi. Opas on suunnattu perusopetuksen jälkeiseen harjoitteluun, kuten ammatillisella toisella asteella opiskeleville pianisteille sekä korkeakouluopiskelijoille.</p> <p>Taustalla on ajatus, että harjoitteluprosessimme vaikuttaa pianonsoiton osaamiseen ratkaisevasti. Tekijä uskoo, että oikeilla harjoitustavoilla jokaisen opiskelijan on mahdollista luoda itsestään paras versio. Opinnäytetyössä lähteinä ovat olleet väitöskirjat, tutkimukset ja haastattelut sekä tekijän omassa pianonsoiton opetuksessa havainnoimat asiat.</p> <p>Opinnäytetyö on kehittänyt tekijän omaa osaamista sekä parantanut laajalti argumentoinnin taitoa klassisessa pianonsoitossa. Opinnäytetyön tekeminen on mahdollistanut monipuolisen itsetutkiskelun sekä jalostanut tekijän omia ajatuksia eteenpäin. Luonteva jatko projektille voisi olla laatia pianonsoiton harjoituskirja perusopetuksen jälkeisiin opintoihin.</p>	
Avainsanat	
piano, itsenäinen, harjoittelu, opaslehtinen	

Field of Study Culture			
Degree Programme Degree Programme in Music			
Author(s) Reetamaria Rajala			
Title of Thesis Basic principles of piano playing. Guide book to support self-training studies for professional students			
Date	1.6.2016	Pages/Appendices	26/1
Supervisor(s) Hanna Turunen			
Client Organisation /Partners Sari Mokka-Karttunen			
<p>Abstract</p> <p>The thesis examines the principles and self-training methods of piano playing and examines how it is possible to support students' independent studies of classical piano music. The thesis is a project form work with theoretical framework, educational project reporting and guide book for independent studies. The theoretical part focuses on creating theories, and the guide book on producing practical exercises in their training. The guide is aimed at the post-basic training, such as vocational piano students in secondary level, as well as university students.</p> <p>The underlying idea is that our training process influences our piano skills dramatically. The author believes that with the right training methods for each student, it is possible to create the best version of themselves. The sources have been dissertations, studies and interviews, as well as the author's own teaching process and observations.</p> <p>The thesis has developed the author's own knowledge and extensively improved the argumentation skills in classical piano playing. Making this thesis has allowed many-sided self-examination and developed the author's own thoughts. A natural extension of this project would be to draw up a piano exercise book for post-basic education studies.</p>			
Keywords			
Piano, self-training, guide book			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	HARJOITTELUPROSESSI	7
2.1	Ulkoiset harjoittelutekijät	7
2.1.1	Sormitekniikan harjoittelu	7
2.1.2	Tulkinnan harjoittelu	7
2.1.3	Pianonsoiton ergonomia	8
2.2	Sisäiset harjoittelutekijät	10
2.2.1	Mentaalinen harjoittelu ja harjoittelustrategiat	10
2.2.2	Harjoittelumotivaatio	11
2.2.3	Esiintymiseen harjoittelu	12
3	PIANISTIN TREENIKIRJA -PROJEKTI	14
3.1	Projektisuunnitelma ja tavoitteet	14
3.2	Projektin toteutus	15
3.2.1	Opetustuntien raportointi	15
3.2.2	Oppaan taustalla vaikuttaneita ajatuksia	17
4	YHTEENVETO	22
	LÄHTEET	24
5	LIITE 1: OPAS PIANON ITSENÄISEEN HARJOITTELUUN	26
	PIANISTIN TREENIKIRJA	26

1 JOHDANTO

On olemassa erilaisia tapoja soittaa ja opettaa. On koulukuntia, tyyliuuntauksia ja mielipiteitä. Olen saanut monenlaisia ohjeita pianonsoittoon liittyen. Minut on käsketty soittamaan pianopenkki ylhäällä, alhaalla ja keskellä. Käden asennon on pitänyt olla korkealla, matalalla tai mukautua. Oikea harjoituskirja on Hanonin harjoitukset, Chernyn etydit, venäläisen koulukunnan asteikot ja joidenkin mielestä sormiharjoituksia ei tarvita lainkaan.

Mietin pitkään opinnäytetyöni täsmällistä aihetta. Tahdoin kirjoittaa kaiken tietämäni, vähän niin kuin tietoisun pianonsoitosta ammattitasolla. Vähitellen minulle muodostui idea etsiä aukotonta pianometodia. Sellaista, mikä saisi hyväksynnän missä hyvänsä ja jonka tietojen kanssa pystyisi harjoitella aukottoman hyvin. Jo hyvin aikaisessa vaiheessa huomasin tutkiessani väitöskirjoja ja tutkimuksia, ettei aukotonta metodia pianonsoittoon ole olemassakaan. Monilla hyvin vastakkaisillakin tavoilla on mahdollista kehittyä soittajana. Tähän lopputulokseen tultuani päätin hylätä ideani aukottomasta pianometodista ja keskittyä tutkimaan pianonsoiton harjoittelun peruseräitä.

Päätin tehdä opinnäytetyöni projektimuotoisena. Tähän vaikutti mielenkiintoni tutkia pianonsoittoa mutta myös se, että halusin samalla luoda tuotteen osaamisestani. Toteutan opinnäytetyöni projektimuotoisena: Kirjallisessa työssä (1/2 kokonaisuudesta) olen päätenyt käsittelemään teoreettisesti klassisen pianonsoiton harjoitteluun liittyviä tekijöitä ja kuvaamaan projektin käytännön osuuden toteutuksen prosessina. Käytännön osuus (painotus 1/2 opinnäytetyön kokonaisuudesta) sisältää pianonsoiton opetusprojektin ja soitonoppaan laatimisen. Projektin tarkoituksena on luoda tiivis opas klassisen pianon ammattiopiskelijoiden käyttöön itseharjoittelun tukemiseksi. Opas kantaa nimeä Pianistin treenikirja. Opaslehtinen käy läpi tärkeimpiä harjoitusmenetelmiä ja tietoja, joiden avulla on mahdollista laajentaa tietämystään ja viedä omaa soittoaan pidemmälle itsenäisesti. Vaikka opas on tarkoitettu pääasiassa itsenäisen työskentelyn tueksi, sitä voi hyödyntää myös opetuksessa. Kirjaa voi käyttää harkiten myös perusopetuksessa.

Projektin käytännön osuuteen sisältyvät myös opetustunnit, joiden avulla kokeilin käytännössä opinnäytetyöni teorioita oppilaan kanssa. Oppilas on suorittamassa C-kurssia vuoden 2016 aikana. Opinnäytetyöprojektin aikana pidin päiväkirjaa ja raportoin tunteista suoraan työhöni.

Opinnäytetyössä kiinteästi mukana olevat henkilöt ovat pedagogiikkaoppilaani sekä ohjaajat ja haastattelemani henkilöt. Savonia-ammattikorkeakoulun klarinetistiopiskelija Kaisu Tanskanen on toiminut oppilaanani lukuvuoden 2015–2016 saaden pianonsoiton opetusta 30 min viikossa. Tämän lisäksi opinnäytetyössä on vaikuttanut pianisti-klavikordisti Anna-Maria McElwain, joka on toiminut asiantuntijana kosketinsoitimien tuntemuksessa sekä tuonut omia näkökulmiaan teokseen. Minua ovat ohjanneet Hanna Turunen ja Irina Zahharenkova.

Tavoitteenani opinnäytetyössä oli kehittää omaa oppimista ja saada itselleni selkeä kuva siitä, miten haluttuja tuloksia saadaan harjoittelun avulla parhaiten aikaan. Koin tärkeäksi tehdä opinnäytetyöstä

sellaisen, että muutkin ammattiopiskelijat voivat sitä hyödyntää. Ajatuksenani on ollut myös saada uusia, toimivia ideoita klassisen pianonsoiton harjoitteluun.

Opinnäytetyö käynnistyi jo kesällä 2014, jolloin aloin kerätä teoriapohjaa työtäni varten. Silloin ei ollut vielä tiedossa, minkälaisena työni aion valmistaa, tiesin ainoastaan aiheen. Vuonna 2015 päätin tehdä projektimuotoisen työn kuultuani ehdotuksen, että keräämäni tiedot ja omat ajatukseni pysyttäisiin kehittämään tuotteeksi. Keväällä 2015 mukaan tulivat opetustunnit, kun silloinen pedagogiikkaoppilaani pyysi saada jatkaa kanssani pianotunteja. Koska koin, että jo pitämämme pianotunnit ovat vaikuttaneet ajatuksiini rohkaisevasti ja koska oppilaani vastasi kohderyhmää, päätin lisätä tulevat opetustunnit osaksi opinnäytetyötä. Syksyllä 2016 aloitin projektimuotoisen työn kokoamisen, opinnäytetyötä varten pitämäni soittotunnit ja viimeisen vaiheen tiedon etsinnässä.

Toivon, että kokonaisuudessaan opinnäytetyöstä on hyötyä pianonsoiton ammattiopiskelijoille, joilla perustietämys ja tekniikka ovat jo hallussa. Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda kokonaisuus, joiden avulla opiskelijat voivat kehittää soittoaan ja pohjatietoaan itsenäisesti. Teoriaosuuden tiedot on kerätty väitöskirjoista, ammattikirjallisuudesta, ammattimuusikoilta ja pedagogeilta. Tiedot on liitetty yhteen kokonaisuutta ajatellen ja sen tarkoitus tiedon lisäämisen lisäksi on herättää tarkastelemaan ajatuksia omaan soittoon liittyen. Teoreettisen viitekehyksen ja käytännön opetusprojektin pohjalta syntynyt Pianistin treenikirja (Ks. Liite 1) on koottu siten, että teoriaosuudessa selvinneet tiedot on tiivistetty lyhyiksi johdannoiksi ja perusasiat on muokattu harjoituksiksi.

2 HARJOITTELUPROSESSI

2.1 Ulkoiset harjoittelutekijät

2.1.1 Sormitekniikan harjoittelu

Tekniikan kehittäminen tarkoittaa kaikissa soittimissa sitä, että muodostamme yhteyden aivojemme ja motorististen taitojen välille. Emme pysty soittamaan kappaletta nopeasti tai hyvin, jos emme opettele jokaista liikettä ensiksi hitaasti oikealla tavalla lukuisia kertoja. Pianonsoitossa on tarpeen osata erilaisia asemia, kuten sointukuvioita ja kromaattisia kulkuja. Moni kappale toistaa samoja asioita ja jos opettelee kuvioharjoituksia systemaattisesti, ei niitä tarvitse opetella kappaletta varten aina erikseen. Tutkimusten mukaan sormiharjoitusten välillä ei ole juuri mitään eroa. Oikein opeteltuna mikä tahansa itseään toistava tyypillinen kuvio on hyödyllinen osata. Hyviä sormiharjoituskirjoja ovat mm. Hanon: *The Virtuoso Pianist* ja Cherny: *125 Exercises in Passage Playing* (Ks. Liite 1).

Pianotaiteilija ja pianonsoiton opettaja Kristiina Junttu on julkaissut aivojumppaksi kutsuman osion, jonka Paul Dennison on kehittänyt 1970-luvulla. Aivojumpan tarkoituksena on harjoitella erilaisia taitoja, joita ovat kehon keskilinjan liikkeet, pidentävät liikkeet ja energiaharjoitukset. Näiden yksinkertaisten liikkeiden avulla pyritään edistämään aivopuoliskojen välistä yhteistyötä. Dennisonin mukaan keskilinjan ylittäminen on välttämätön taito kaikissa toiminnoissa, joissa tarvitaan kehon kumpaakin puolta. Aivojumpan keskilinjan liikkeet helpottavat normaaliin kehitykseen kuuluvien taitojen kypsyämistä ja vahvistavat jo olemassa olevia taitoja. Erityisesti kehon keskiviivan ylittävät liikkeet sekä kehon molempia puolia käyttävät ristikkäisliikkeet yhdistävät aivopuoliskot tehokkaasti yhteistyöhön. Junttu kuvaa liikkeitä videoiden avulla, mutta lyhyesti selitettynä perinteisiä aivojumppa-liikkeitä ovat kahdeksikot ja ristiaskellus. Juntun aivojumppaosiossa on osuudet karkeamotoriikalle, hienomotoriikalle ja rotaatiolle (Junttu 2016).

2.1.2 Tulkinnan harjoittelu

Intensiivinen musiikin harjoittaminen johtaa kohonneeseen aivotoimintaan, raportoi tutkija Christo Pantev. Vuonna 2001 Pantev teki kirjallisen selvityksen siitä, miten ammattitruumpetistin "musikaaliset" aivot reagoivat voimakkaasti trumpetin ääneen, mutta eivät esimerkiksi viuluun, eivätkä viulunsoittajan aivot reagoi trumpetinsoittoon, ainoastaan omaan soittimeensa (Eckart O. A. 2003). Teppo Särkämön väitöskirjassa *Music in the recovering brain* (2011), käy ilmi että musiikin kuuntelun tiedetään terveillä henkilöillä aktivoivan laajasti aivoja sekä vaikuttavan positiivisesti mielialaan, stressin kokemiseen ja kognitiiviseen suorituskykyyn.

Miten tulkintaa harjoitellaan? Huippumuusikot opiskelevat ensin teoksen kokonaisuuden. He lukevat teosta ja opettelevat sen ulkoa ennen kuin alkavat sitä soittamaan. Tällöin tekniset vaikeudet eivät haittaa tulkintaa (Maijala 2003). Meidän pitäisi siis oppia ensiksi se, miten kappaletta pitäisi tulkita ja sen jälkeen aloittaa kappaleen varsinainen harjoittelu. Tällöin opettelisisimme, miten saamme tulkin-

nan irti kappaleistamme. Muuten tekniikka häiritsee tulkinnan harjoittelemista, koska emme ole valmistaneet kappaletta tulkintaa varten erikseen. Tätä voisi rinnastaa jopa väärän äänen harjoitteluun; jos harjoittelemme aluksi oikein, ei meidän tarvitse enää korjata sitä.

Tulkinnan harjoittelua ei varsinaisesti opeteta, vaan opetellaan lähinnä teoria, miten tulkintaa voi harjoittaa. Keinoja tähän ovat kappaleiden kuuntelu, tyylikausien tunteminen, nuottikuva ja oma intuitio. On todella tärkeää, että kappaleen tulkinta ei eroa nuottikuvasta eikä se riko tyylikausien ominaispiirteitä. Esitysmerkit kertovat meille paljon oleellista tietoa. Irina Zahharenkova muistuttaakin, että on hyvä huomioida, että esitysmerkkien takaa pitäisi etsiä niiden merkitystä: millaista tunnelmaa niiden avulla yritetään luoda, millaisia karaktereitä niillä yritetään saada aikaiseksi (Zahharenkova 2016).

Anemone Van Zijl on tutkinut klassisten muusikkojen tunteiden vaikutusta heidän esityksiinsä. Tutkimus paljastaa, että tunteilla on tärkeä rooli niin harjoitteluvaiheessa kuin itse esityksissä. Ilmeisesti, että tunteet selvästi vaikuttavat itse soittoon ja sen kuulokuvaan, esiintyjän liikkeisiin sekä esityksen havainnointiin. Tutkimus paljastaa, että tulkinta nojaa joko omiin henkilökohtaisiin tunteisiin tai teknilliseen sopivuuteen, tai molempiin (Van Zijl 2010, 564).

Tulkinnan harjoitteluun liittyvät lisäksi tyyliuunnat ja fraseeraminen. Tyyliuunta kertoo, minä ajanjaksona kappale on tehty ja mitkä normit silloin vallitsivat nuotintamisasussa ja esityskäytännöissä. Tämä antaa meille paljon tietoa siitä, millä tavalla meidän täytyy lähestyä tekstiä. Fraseeraus liittyy tähän samaan asiaan. Vaikka fraseeraus on paljon myös säveltäjästä kiinni ja siitä miten hän on kaaret nuotteihin merkinnyt, myös fraseeraamiseen liittyy sääntöjä liittyen siihen, missä tyyliuunnassa se soitetään. Pianisti ja klavikordisti Anna-Maria McElwain muistuttaa, että kaari itse fraseerauksen merkinä on myöhempi ilmiö. Esimerkiksi Bachin urtext-versioissa ei ole kaaria samalla tavalla kuin myöhemmissä editioissa ja ne ovat lyhyitä ja ilmentävät pikemminkin artikulaatiota kuin mitään fraseeraukseen liittyvää (McElwain 2016).

2.1.3 Pianonsoiton ergonomia

Ergonomia on tekniikan ja toiminnan sovittamista ihmiselle. Muusikon ergonomiassa voidaan tutkia miten eri soittimet työvälleinä vaikuttavat soittajaan ja hänen fysiikkaansa. Pianonsoiton ergonomiassa tarkastellaan soittoasentoja, käsien liikeratoja, toistoliikkeitä ja pään asentoa. Aihe tarkastelee myös psyykkisiä ominaisuuksia, kuten havaintokykyä, muistia ja päättelykykyä. Ergonomiaan kuuluu ymmärrys kehon liikeradoista ja lihasten kuormittumisesta. Ergonomiassa keskitytään lisäksi soittamisen tauottamiseen sekä taukoliikunnan suunnitteluun.

Jo pienestä pitäen opetetaan oikeanlaista soittoasentoa. On kuitenkin paljon eroja siinä, mikä sopii kenenkin kropalle. Yleisesti oikeaksi määritelty istuma-asento olisi, että istuisimme lantion päällä niin, että lantio olisi keskiasennossa ja istuinluut osoittaisivat kohti pianotuolia. Lantion asento vaikuttaa selän ja pään asentoon ja keskiasennossa selkärangan luonnolliset kaarirakenteet säilyvät ja selkärangan hallinta on parhaimmillaan. Teknisesti vaativat kappaleet rasittavat soittajan lihaksia ja

niveliä. Hyvässä asennossa nivelten toiminta on taloudellista, luontevaa ja lihastoiminta optimaalinen. Sibelius-Akatemian nettisivuilta (Sibelius-akatemia 2016) löytyy tietoa käsien asennosta. Ranteen perusasento tulisi olla 15 astetta ojennettuna ja 15 astetta pikkusormeen päin kallistuneena, koska tästä asennosta ranne joustaa soiton aikana. Asento mahdollistaa hyvän kämmenlihastoiminnan ja siten kämmenen poikittaiskaarirakenteiden säilymisen. Haluaisin huomauttaa, että usea hyvä opetusta nauttinut soittaja tuntee oikean soittoasennon ja oikeat kädenliikkeet eikä ajattele sitä teknisesti. Toinen huomauttamisen arvioinen asia on, että opetan itse soittoasennon eri tavalla. Minusta soittoasennon kuuluu olla sellainen, että istuessamme pianotuolilla hartiat matalalla, kätemme on täysin vaakasuorassa pianoon nähden. Tämä mahdollistaa paremman ja soinnikkaaman legaton sekä tekee tekniset juoksutukset helpommiksi.

Muutamia muita hyviä taloudellisia neuvoja pianonsoiton ergonomiassa on esimerkiksi, että keho ei jännitä mistään kohdin, koska silloin muu keho ei pysty rentoutumaan. Esimerkiksi, jos oikea käsi on jännittynyt, se vaikeuttaa ratkaisevasti vasemman käden soittokuntoa. Väite ei päde pelkästään käsiin. Jos esimerkiksi oikea jalka jännittää, se vaikeuttaa muun vartalon rentoutumista ja täten myös käsiin ja käden liikeratoihin. Tärkeää olisikin, että jos huomaa soiton aikana jonkin jännitystilän, olisi yritettävä rentouttaa koko kehoa, ei pelkästään käsiä.

On myös hyvä huomata, että pää saattaa jännittää soiton aikana kuten mikä muukin raaja kehosamme. Jännityksestä voi yrittää vapautua liikuttamalla päätä eri tahtiin, kuin soittaa. Näin saattaa huomata onko kyseessä jännitystilä vai ei. Tämä pätee myös muihin ruumiinosiin. Jalkaa tai toista kättä voi myös liikuttaa harjoitellessaan.

Eeva Hyytiäisen väitöskirjassa Muusikon kehollisuus klassisen musiikin instrumenttiopetuksessa tarkastellaan soittajien fyysistä kuntoa. Väitöskirjan mukaan klassisen musiikin suorittamiskulttuuri ja siihen lisätynä suomalainen työmoraali ("levätään sitten haudassa" -mentaliteetti) johtavat luultavimmin ylirasitukseen ja heikkoon esityssuoritukseen, mihin moni soittaja reagoi levon ja huolellisen harjoitteluanalyysin sijaan harjoittelemalla entiseen tapaan, mutta enemmän. Liiallinen suorittamisen painottaminen tai salliminen voi johtaa siihen, että soittaja ei pidä omia emotionaalisia tai fyysisiä kokemuksiaan tärkeinä tai voi ajatella kivun ja epämukavuuden kuuluvan ahkeraan harjoitteluprosessiin (Hyytiäinen 2012, 34).

Hyytiäinen viittaa väitöskirjassaan kirjaan *Medical Problems of the instrumentalist musician* (2000) ja toteaa että yksi merkittävä rasitusvammoja aiheuttava tekijä on se, että soittaja ei ole reagoinut kiputuntemuksiin heti ensimmäisten oireiden ilmetyä, vaan on soittanut kivusta huolimatta. Yleensä taustalla ovat ulkoiset paineet, kuten tuleva konsertti tai projekti. Tällaisten jaksojen aikana soittamisen määrä usein pitenee ja soiton välissä pidetyt tauot lyhenevät. Tämä edesauttaa vammojen syntymistä. Lopputulokseen keskittymisen sijaan soitonopetuksessa voisikin olla hedelmällisempää tarkastella koko harjoitteluun liittyvää prosessia, soittajan omia kokemuksia ja kehittymistä prosessin aikana. Tämä voisi mahdollisesti tuottaa laadukkaamman lopputuloksen tutkinnossa tai tärkeässä esiintymisessä (Hyytiäinen 2012).

2.2 Sisäiset harjoittelutekijät

2.2.1 Mentaalinen harjoittelu ja harjoittelustrategiat

Mentaaliharjoittelu eli mielikuvaharjoittelu on harjoittelumetodi "pianopenkin ulkopuolella". Mentaaliharjoittelu on tekniikka, jolla harjoitetaan motoris-kognitiivista prosessia tarkoituksena nopeuttaa taidon oppimista. Mentaaliharjoittelu vahvistaa ulkoa oppimista, nuotinlukutaitoa, itsetuntemusta, keskittymistä sekä teknisiä valmiuksia.

Zatorren ja Halpernin kirjassa *Mental Concerts: Musical Imagery and Auditory Cortex* (2005) määrittää muusikon mentaaliharjoittelun tarkoittavan visuaalisuutta, motoris-kinestisyyttä ja kaikkea mikä liittyy kuuloon. Tekniikoina voidaan siis käyttää auditiivista (kuulomielikuvaa), motorista (soittamisen liikeratojen kuvittelu), visuaalista tai erilaisia yhdistelmiä näistä.

Jo kauan sitten pianistien harjoittelumetodeita tarkastellut tutkija Grace Rubin-Rabson (1941) väitti, että opiskelijat heittävät hukkaan aikaansa toistaessaan jo opittua asiaa. Kävi ilmi, että hän oli aivan oikeassa. Muusikoilla tehdyissä harjoitteluun liittyvissä tutkimuksissa nousee esiin harjoittelutapojen merkitys oppimiselle. On todettu, että tehokkaat tavat harjoitella säästävät aikaa ja ennustavat esiintymisen laadun tasoa. Harjoittelustrategiat ovat seuraavan päivän suorituksen laatuun nähden määräävämpiä, kuin harjoittelun kesto. Williamon ja Valentin (2000) ovat tutkineet myös tätä asiaa. He sanoivat, että ennen kuin pystytään ymmärtämään esityksen laatuun vaikuttavat tekijät, on tutkittava tarkoituksenmukaisen harjoittelun sisältö ja laatu. Voisi siis ilmaista taidon oppimiseen sisältyvän siirtymisen 1) tietämisestä 2) tietämiseen miten.

Taidon tietäminen on hyvin eri asia kuin todellinen taitosuoritus.

Outi Immosen väitöskirjan *Mentaalinen harjoittelu* (2007) mukaan yleisin mentaaliharjoittelun kohde on taidon oppiminen ja sen harjoittelu. Taidon oppimisen malleissa, osaamisen varhaistasoa on kuvailtu kognitiiviseksi kehitysvaiheeksi, jossa oppija yrittää ymmärtää taidon ydintä. Immosen mukaan mentaaliharjoittelu voi auttaa oppijaa ymmärtämään tätä mentaalista suunnitelmaa tai kognitiivista ohjeistoa.

Samalla tavalla kuin jatkuvalla harjoittamisella pidetään taitoja yllä, pitkällä olevia taitoja voidaan vielä voimistaa mentaaliharjoittelun avulla. Tällainen harjoittelu voi sisältää koko suorituksen kuvitteluun tai se voidaan suunnata vain vaikeiden kohtien kuvitteluun. Mentaaliharjoittelu helpottaa taidon yksityiskohtien hallintaa. Uusien taitojen oppimista ei usein tarvita huipputasolla, mutta erilaiset harjoittelutavat pitävät ne Outi Immosen mielestä "hyvin viritettyinä". (2007, 43)

Yksi mentaaliharjoittelun onnistumiseen vaikuttava tekijä on yksilön tietoisuus päämäärästä. Tutkijat ovat erottaneet toisistaan taitoon liittyvän päämäärätietoisuuden ja ego-orientoituneen päämäärätietoisuuden. Taito-orientoituneet yksilöt uskovat pystyvänsä parempaan kuin aikaisemmassa suorituksessaan. Ego-orientoituneet yksilöt tavoittelevat voittoa. Heille tärkeintä on taitojensa osoittamista ennen kaikkea suhteessa muihin vastaavassa tilanteessa oleviin. Näitä kahta ajatusmallia käyttä-

mällä vähenisi muiden, haitallisten ajatusmallien käyttäminen, koska mallit kumoavat monia perusajatuksia "en pysty tähän", "en osaa tätä", koska uutena ajatuksena on 1) onnistua paremmin kuin viimeksi samassa tilanteessa/samanlaisen kappaleen harjoittelussa tai 2) onnistua paremmin kuin muut samassa tilanteessa/samantasoisien kappaleen kanssa. Ajatustapaa voisi hyödyntää myös esitystilanteissa.

Mentaaliharjoittelulla voidaan vähentää myös ei-hyväksytyksi tulemisen pelkoa. Jotkut yksilöt voivat olla erittäin alttiita huomaamaan pienimmänkin arvostelun. Jos arvottomuuden tunnetta synnyttää tärkeän ihmisen kuten opettajan käyttäytyminen, seurauksena voi Immosen mielestä olla äärimmäinen hätä ja masentuneisuus. Mielikuvissa voidaan tehdä asialle vastaisku ja harjoituksen ideana on tulla niin tutuksi mielikuvan kanssa, ettei todellisuus tunnu enää niin kiusalliselta.

Tärkeä kohta mentaalisisä harjoittelussa on ulkoa opettelu. Kiisteltyssä aiheessa on kaksi hyvin erilaista näkökulmaa. Toisen teorian mielestä soittaminen ilman nuotteja työstää kappaletta eteenpäin. Muun muassa pianisti ja pianopedagogi Liisa Soinne (1984) suosittelee, että kappale opeteltaisiin heti ulkoa, jonka jälkeen alkaa varsinainen harjoittelu. Kyse on siitä, että kuulo toimii keskitetympin, kun ei ole sidoksissa nuottien seuraamiseen. Myös moni muu puhuu sen puolesta, ettei kappaletta voi osata ellei sitä ensiksi osaa ulkoa. Tämä perustuu siihen, että emme pysty keskittymään kuulemiseen, asentoihimme tai muihin tärkeisiin asioihin, kun meillä on silmät kiinni nuoteissa.

Piano on ainoa kosketinsoitin, jonka esityskäytäntö on nimenomaan ulkoa soittaminen. Sitä edeltävien klavikordin, cembalon, urkujen ja hyvin pitkälti myös fortepianon esityskäytäntö on soittaa nuottista. Ulkoa on soitettu ainoastaan improvisoidessa. Ulkoa soittamista on ilmeisesti pidetty säveltäjää kohtaan loukkaavana ja ulkoa soittamisen käytäntö pianonsoitossa on alkanut vasta, kun Clara Schumann halusi esitellä taitojaan, ei niinkään parantaakseen esiintymistään.

Anna Maria McElwainilta kysyttäessä hän vastaa, että jos ulkoa soittaminen olisi jotenkin välttämättömyyden, niin se olisi varmasti sitä myös muilla soittimilla, tai ainakin muilla kosketinsoittimilla. Hän myös toteaa, että jos ulkoa soittaminen alkoi niinkin myöhään kuin Clara Schumannista ja Lisztistä, niin sittenhän kaikki heitä edeltävät muusikot hyvän matkaa 1800-luvulle asti olisivat olleet jotenkin vajavaisia esityksiltään, jos kerran ulkoa soittaminen parantaisi asioita niin radikaalisti (McElwain 2016).

McElwain myös sanoo todenneen omien oppilaidensa kohdalla, että kun he soittavat asioita ulkoa, niin he etäännyvät niin kauas nuottikirjoituksesta unohtaen merkittäviäkin asioita kuten aksentteja, dynamiikkaa ja artikulaatiomerkkejä, eli kaikkea sitä, mitä nuottikirjoitus sisällään pitää. Nämä asiat eivät pääsisi unohtumaan, jos heillä olisi nuotit edessä ulkoa opetteluun sijaan. McElwain kuitenkin huomauttaa, että nuoteista soittaminen ei tarkoita, että silmien pitäisi olla koko ajan kiinni nuoteissa kokonaisvaltaisen keskittymisen sijaan (McElwain 2016).

Yleisesti puhutaan sisäisestä ja ulkoisesta harjoittelumotivaatiosta. Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan pianonsoitossa sitä, että käyttäytymisen syyt ovat sisäisiä. Sisäisesti motivoituneella ihmisellä on pyrkimyksinä esimerkiksi itsensä toteuttaminen ja kehittäminen. Motivaation taustalla ovat sisäiset ja pitkäkestoiset palkkiot, jotka voivat kehittyä jopa pysyvän motivaation lähteeksi. Siksi sisäiset palkkiot ovat yleensä myös tehokkaampia kuin ulkoiset, jotka ovat paljon lyhyempiä kestoiltaan.

Ulkoinen motivaatio on riippuvainen ympäristöstä. Motivaation lähteinä voivat toimia julkisuus, maine, kunnia tai muut sen kaltaiset palkkiot. Tutkimukset osoittavat, että pelkkiin ulkoihin palkkioihin tähtäävät henkilöt tekevät huonompaa laatua, kuin ihmiset, jotka eivät tähtää palkkioihin. Anttila väittää kirjassaan Musiikkiopistopedagogiikan teoriaa ja käytäntöä, että sisäisesti motivoitunut opiskelija on kiinnostunut ensisijaisesti opiskeltavasta asiasta, ulkoisesti motivoitunut taas opiskelun avulla saatavista muista palkkioista (2004, 75). Mutta kuten Maijalan (2003) huippumuusikoita käsittelevässä väitöstutkimuksessa selvisi, huippumuusikon julkisuuden tavoittelun tai esiintymisvimman taustalla piilee kuitenkin syvä kiinnostus musiikkiin, musiikin tekemiseen ja harjoitteluun. Maijalan mukaan muusikon motiivit ovat hyvin integroituneita toisiinsa, niitä ei voi erottaa toisistaan. Tutkimusten mukaan huippumuusikoita motivoivat eniten esiintymiset. Esiintymisten taustalla on kuitenkin monia hyvin erilaisia motiiveja. Soittotaidon kehittäminen ja musiikin tulkitseminen ovat muusikoille tärkeää. Harvoin muusikko soittaa pelkästään ulkoisista syistä.

Maijalan (2003) tutkimuksessa yksi syy muusikon motivaatio-ongelmiin on siinä, jos muusikko on ajautunut soittajan uralle ilman, että on tehnyt tietoisesti tätä valintaa. Motivaatio-ongelmia ilmenee tällöin yleensä vasta murrosiän jälkeen, ammattipintojen kynnyksellä. Moni entinen ihmelapsi on vain ajautunut muusikon uralle kun ympäristö on siihen kannustanut. Oma päätös muusikoksi haluamisesta onkin erittäin tärkeää uran jatkumisen kannalta.

2.2.3 Esiintymiseen harjoittelu

Päivi Arjas on tehnyt tapaustutkimuksen klassisen musiikin ammattiopiskelijoiden jännittäjätyypeistä ja esiintymisvalmennuksen kurssikokemuksista Jyväskylän yliopistoon 2002. Arjaksen tutkimuksessa selviää, että vaikka on tutkittu, että erittäin jännittyneiden ihmisten esitys paranee vain silloin, kun he ovat taitavia tehtävässään (Lehrer 1987, 149) ja James (1984) raportoi tutkimuksesta, jossa selvitettiin mm. jännityksen vaikutusta esityksen tasoon ja muusikoiden oman kokemuksen mukaan: heistä 15 %:n mielestä se paransi esitystä, 9 % koki, ettei asialla ollut vaikutusta, 60 % ei kyennyt soittamaan haluamallaan tavalla sen takia, 12 % tunsivat menettävänsä kontrollointikykyänsä ja 1 % mielestä jännitys pilasi kaiken (Arjas 2002).

Moni meistä kärsii esiintymisjännityksestä. Esiintymistä pitäisikin alkaa harjoitella heti piano-opintojensa alkuvaiheessa. Esiintymisjännityksen poistamiseen käytettyjä tapoja on lukuisia. Yksi esimerkki on harjoituskonsertti, missä saa tehdä konsertin kaikki esiintymisen eri vaiheet. Toinen mahdollisuus on liikkuminen. Erilaiset lihaskuntoharjoitukset kuten vatsalihakset ja punnerrukset purkavat ylimääräistä energiaa. Liikunnan avulla myös lihakset ja keho olisivat auki. Monille ovat tulleet tutuksi myös

rentoutumisharjoitukset, kuten lattialla makaaminen ja siinä rauhoittuminen. Normaalit hengitysharjoitukset auttavat sykkeen laskemisessa ja keskittymisessä.

Immosen väitöskirjan mukaan esiintymispelkoon voidaan vaikuttaa mentaalisesti. Jos esiintyjällä on taipumus paniikkiin, kyse saattaa olla siitä, ettei hän ole ajatellut tarpeeksi uhkaavaa tilannetta tai esiintyjä ei ole valmistautunut selviämään siitä. Immonen myös väittää, että esiintymisahdistuksen käsite laajenee entisestään, kun otetaan huomioon monien muusikkojen lausunnot siitä, että heidän pelkotilansa ovat pahimmillaan ennen esiintymistä, eikä niinkään esityksen aikana. (Lehrer 1987; Montello et al. 1990; Salmon 1990; Salmon & Meyer 1990, 134, 197–198; Wolfe 1990.) Immonen summaa, että toisin sanoen stressiä aiheuttavan tilanteen odotus voi tuottaa jopa suurempaa ahdistuneisuutta, kuin konkreettinen tilanne (Immonen 2007, 49).

Anna Maria McElwain muistuttaa, että myös omaa soittoaan nauhoittamalla voi valmistua esittämiseen. Hän toteaa, että äänittäminen vastaa esiintymistilannetta. Mitä enemmän nauhoittaa, sitä paremmin on McElwainin mielestä esitykseen valmistautunut. Hänen mielestään nauhoittamisessa on myös se hyvä puoli, että jos malttaa kuunnella omia nauhoituksiaan, niin niistä voi oppia hyvin paljon. Nauhoittaminen kun on ehkä tehokkain keino toteuttaa soitossa ne asiat, jotka siinä haluaa toteuttaa tai joita opettaja on neuvonut toteutettavaksi, koska vasta nauhoituksessa voi kuulla oman soittonsa eri tavalla kuin soittoprosessin aikana (McElwain 2016).

Mentaalisen harjoittelun kappaleessa otin jo esille ajatusmallin, jonka mukaan esiintymistilanteissa voisi ajatella kahdella erilaisella tavalla: 1) pystyy soittamaan paremmin kuin edellisellä kerralla tai 2) pystyy soittamaan paremmin kuin muut samassa tilanteessa. Näiden ajattelemisen mahdollisesti kumoaisi tilanteita, missä päättyy paniikinomaiseen tilaan miettimään, kuinka ei yksinkertaisesti osaa mitään.

3 PIANISTIN TREENIKIRJA -PROJEKTI

3.1 Projektisuunnitelma ja tavoitteet

Tämän opinnäyteprojektin käytännön osuus tarkoittaa pianonsoiton pedagogiikan opetusharjoittelu-projektin ja itsenäiseen harjoitteluun auttavan oppaan laatimisesta muodostuvaa prosessia. Se sisältää aikataulut, tavoitteet, tiedonhankinnan ja tietojen käsittelyn ja perustelut käyttämästä menetelmästä ja tekniikoista.

Opinnäytetyön käytännön osuuden suunnittelun aloitin keväällä 2015 päätettyäni tehdä projektimuotoisen työn. Keväällä syntyneet päätökset koskivat lähinnä opetustoimintaa, jonka aloitin syyslukukauden alussa. Syksyllä 2015 projektini suunnittelu laajentui, kun minulle ehdotettiin keräämien tietojen tuotteistamista. Opinnäyteprojektin käytännön osuus sisältää siten opetustoiminnan ja oppaan laatimisen.

Projekti eteni opetustuntien muodossa viikoittain. Pidin oppilaalleni Kaisu Tanskaselle lukuvuoden 2015–2016 aikana yhteensä 25 klassisen pianonsoiton tuntia (kestoltaan 30 min). Oppilaan omana tavoitteena on valmistaa C-tutkinto-ohjelmisto ja suorittaa klassisen pianonsoiton C-kurssi vuoden 2016 aikana. Käytin laatimani oppaan materiaalia opetusmateriaalina ja kokeilin havaintojani hänellä. Pidin oppitunneista opetuspäiväkirjaa. Opetusta ei varsinaisesti arvioida, vaan opetustunnit toimivat oppaan laatimisen kannalta siten, että opetustunnit on yksi tapa kerätä materiaalia ja vahvistaa ajatuksiani. C-tutkinnon tavoitteet eivät ole yhteydessä opinnäytetyöhöni. Opetustunnit kehittävät ammattitaitoani ja reflektoin tuntien avulla omien ajatusten syntymistä ja opettamiani asioita.

Koko projektin päätavoitteena oli luoda selkeä ja tiivis opaslehtinen itsenäiseen harjoitteluun klassisessa pianonsoitossa pidemmällä oleville opiskelijoille. Pidemmällä olevilla opiskelijoilla tarkoitan ammattioinnossa olevia tai ammattiopintoihin tähtääviä opiskelijoita. Lähtökohtana on, että opas toimisi tukena itsenäisessä harjoittelussa ja antaisi valmiuksia kehittyä nopeammin ja poistaa mahdollisia soittoon liittyviä virheitä. Opas keskittyy sisällöllisesti aihepiireihin: soittoasento, sormiharjoitukset, motivaatio, mentaalinen harjoittelu, tulkinnan harjoittelu, tyyliuunnat, ulkoasoittaminen ja esiintymisjännitys. Käyn oppaassa läpi myös harjoittelua tarkentavia kysymyksiä.

Oppaan laatiminen on tapahtunut opetustuntien ohella ja se valmistui suunnitellussa aikataulussa kirjallisen työn rinnalla kesäkuussa 2016. Opaslehtisen tavoitteena on tukea omaa harjoitteluani ja ammattimuusikoiksi opiskelevien pianistien itsenäistä työskentelyä. Projektini on myös tarkoitus mahdollistaa luentojen pitäminen. Aiheesta voisi luennoida pianisteille esimerkiksi ammattikouluissa ja ammattikorkeakouluissa.

Projektin tiedonhankinta on edellyttänyt perehtymistä lukuisiin väitöskirjoihin, pianonsoiton asiantuntijoiden verkkosivustoihin ja muusikoiden haastatteluihin. Tietojen yhteen kokoaminen on toteutettu niin, että oppaassa on ainoastaan harjoituksia, joita olen itse kokeillut ja joista itse uskon olevan hyötyä. Oppaassa pyritään ottamaan tuore ja uudenlainen näkökulma pianonsoiton harjoitteluun

niin, että teksti ja harjoitukset ovat yksinkertaisia, substanssia vahvistavia harjoituksia, eikä niinkään mitään tiettyä tekniikkaryhmää tai ajatusta vahvistavia asioita. Oppaan tarkoituksena on toimia itsenäisen työn tukena vahvistaen harjoittelun perustaa.

Opas on suunnattu ammattiopinnoissa oleville tai niihin pyrkiville opiskelijoille. Tämä siksi, että opas vaatii paljon tietopohjaa ja pureutuu hankaliin asioihin kuten mentaaliharjoitteluun ja esiintymisjännitykseen. Tämä on kuitenkin jokaisen itsensä arvioitavissa.

Projekti on kehittänyt omaa opettajuuttani siten, että olen joutunut työstämään omia pedagogisia näkemyksiäni ja arvioimaan koko ajan, onko jokin metodi hyvä vai ei. Oman opettajuuden osaamiseen liittyvät asiat, kuten soittoasento tai teknisten vaikeuksien voittaminen ja niiden selittäminen toiselle ihmiselle, on kehittänyt ja vahvistanut jo valmiina olevat ideat ja ajatukset käytännön osaamisen tasolle. Koska olen työstänyt opaslehtistä koko vuoden, olen joutunut miettimään tekniikkani toteutusta enemmän, millä tavalla itse esimerkiksi asian toteutan. Opas kehittyi lopulliseen muotoonsa toukokuun 2016 aikana ja sai nimekseen Pianistin treenikirja.

3.2 Projektin toteutus

Oppituntien raportointi pohjautuu pitämiini päiväkirjoihin. Jokaisesta tunnista olen tehnyt muistiinpanoja, jotka raportoin tiivistetysti tässä luvussa. Oppituntien ja opetustilanteiden ei ole tarkoitus olla erikseen arvioitavia kohteita, vaan tunnit ovat olleet kehittämässä ajatuksiani ja toimineet testiympäristönä Pianistin treenikirjan kehitystyössä. Opetustunnit ovat vieneet opasta eteenpäin sillä tavalla, että olen saanut testata omat ideani toisella henkilöllä ja kokeilla toimiiko asiat käytännössä. Esimerkiksi olemme harjoitelleet harjoittelua ja sitä kautta olen huomannut, että samat asiat, mitkä auttoivat minua, ovat auttaneet kaikkia oppilaitani, mutta myös ammattitutkintoa tekevää Tanskasta. Vaikka opetan säännöllisesti koulun ulkopuolella, minulla ei ole ollut mahdollisuutta opettaa ammattitutkintoa tekevää, jolle tämä opaslehtinen on tarkoitettu. Siksi oli olennaisesti tärkeää, että sain mahdollisuuden kokeilla omia neuvoja ja ajatuksia ammattiopiskelijan tasolla olevaan oppilaaseen. Opaslehtinen on käynyt Tanskasella ja hän on sitä saanut arvioida.

Tulokset ovat mitattavissa opaslehtisen avulla. Kaikki, mitä olen tehnyt tunneillani, tulevat näkyviksi havainnoissani sekä opaslehtisen harjoittelutehtävissä. Opetustunteja voisikin arvioida niin, että kysyy, ovatko antamani harjoitukset tarpeeksi laadukkaita ja käyttökelpoisia. Tai arvioi, ovatko ehdotukseni ajankohtaisia sekä riittävän mielenkiintoisia.

3.2.1 Opetustuntien raportointi

Aloitimme tunnit lokakuun 2015 aikana. Aloistilanteessa oppilaani osasi pianonsoiton perusasiat. Hän soitti D/C-tasoista ohjelmaa ja pystyi itsenäisesti opiskelemaan nuottikuvaa ja tyylipiirteitä. Suurimpana kehityshaasteena on ollut dynamiikan käytön lisääminen sekä tulkinnan harjoittelu.

Lokakuusta 2015 lähtien kävimme läpi ohjelmistovalintoja. Hänen tavoitteenaan on suorittaa

C-tutkinto. Koko ohjelmiston valinta on tehty C-kurssia ajatellen. Ohjelmistossa oli lokakuussa Haydn Sonaatti h-molli 1.osa ja Griegin Trolltog.

Lokakuussa 2015 keskityimme valitsemaan ohjelmistoa ja haimme motivaatiota soittoon. Merkittävien lähtökohta pianotunneissa on ollut se, että löysimme mielekästä soitettavaa ja aloitimme mahdollisimman selkeillä linjoilla, yksinkertaisilla muutoksilla kappaleisiin. Teknisissä asioissa keskityimme dynamiikan luomiseen ja siihen, miten käsi ja sormet saadaan tekemään enemmän sävyeroja. Käytimme mielikuvitusta ja yritimme löytää oikeita käden asentoja. Vaihdoin esimerkiksi käden 15 asteen kulman tasaiseksi tai melkein tasaiseksi kulmaksi ja huomasimme sen tuovan enemmän tasaaisuutta ja teknisten kohtien hallintaa soittoon.

Marraskuussa 2015 lähdimme laajentamaan ohjelmistoa ja opettelimme lisää soitettavaa. Nyrkkisäännöksi muodostui, että pidimme koko ajan yhden kappaleen ns. "lukutasolla" emmekä ottaneet enempää kuin yhden kappaleen kerralla ohjelmistoomme. Tämä siksi, että uskon siihen, että aivot eivät jaksakaan keskittyä moneen vaikeasti luettavaan kappaleeseen kerralla. Kuitenkin jos tehdään se yksitellen, opimme paremmin lukemaan nuotteja ja soittaminen pysyy mielekkäämpänä. Marraskuussa jatkoimme dynamiikkaharjoitteitamme ja käden käytön harjoituksia. Otimme mukaan Bachin Preludin.

Joulukuussa 2015 toteutimme dynamiikkaharjoitusten lisäksi teknisiä harjoituksia, joiden avulla Tanskanen kehitti virtuoositekniikkaansa. Opettelimme käden käyttöä nopeissa tilanteissa ja ratkoimme väsyneen käden ongelmia ranteen rentouttamisen kautta.

Tammi-helmikuussa 2016 otimme mukaan Haydnin sonaatin muut osat. Jatkoimme harjoitusten tekemistä ja aloimme ajatella, mitä ei saa tehdä tulkinnassa, emmekä niinkään mitä saa. Tämä siksi, että on helpompaa tietää mitä ei saa tehdä ja tehdä mitä tahansa sen ympäriltä.

Tanskasella tapahtui selkeää omaksumista kappaleidensa kanssa.

Maaliskuussa 2016 aloimme tehdä mentaalisia harjoituksia ja opetella taloudellista harjoittelua. Soitimme tunneilla jokaisen vaikean kohdan 10 kertaa oikein peräkkäin, jotta huomasimme, kuinka vähän lopulta tarvitaan jonkin kohdan osaamiseen. Aloin määrätä hyvin täsmällisiä läksyjä kuten ympäröidyt kohdat, joista jokainen piti soittaa 25 kertaa oikein.

Huhtikuussa 2016 jatkoimme taloudellisen harjoittelun kanssa. Käytimme 10 kerran metodia joka tunti ja teimme kotiläksyjä 25 toiston avulla. Aloimme kuvata soittoa ja kehittää oman soiton analysointia.

Suurimpia edistysaskeleita ovat olleet dynamiikan käytön oivallus, joka syntyi, kun Tanskanen kokeilun kautta löysi tulkintaa kappaleisiin. Hänestä tuntui, että hän saa itse päättää millainen kappaleesta tulee. Tämän kautta lähdimme rakentamaan dynamiikkaa, jossa otetaan huomioon kaikki esityserkinnät ja sen jälkeen Tanskanen itse oivaltamat asiat. Ehdotin tulkinnallisia asioita, joita yhdessä lähdimme kokeilemaan.

Tekninen taso kehittyi suuresti, koska Tanskanen löysi mieleistään soitettavaa. Ratkoimme teknisiä asioita kappaleiden avulla, emme tehneet niinkään erillisiä harjoituksia. Tämä siksi, että Tanskasen motivoimiseksi tarvitaan selvästi syy tehdä jotain, jonka takia olen jättänyt sormiharjoitukset itsensä pois. Tähän huomioitavaa, että Tanskanen on suorittanut klassisen pianonsoiton tutkintoja D-kurssiin asti, joten hän on soittanut elämässään paljon asteikkoja ja sormiharjoituksia. Tekniikka on kehittynyt myös siksi, että vaihdoimme käden soittoasentoa. Entisestä 15 asteen kulmasta olemme siirtyneet suosimaani vaaka-asentoon, missä Tanskasen soinnillinen, että tekninen osaaminen on kehittynyt paljon.

Opetustunnit ovat vaikuttaneet oppaan laatimiseen paljon. Esimerkiksi istumisasennon erot yleisestä normista (Ks. Liite 1) ovat lähteneet siitä, että alun perin Tanskanen istui monien suosimassa istumisasennossa. Kuitenkin, sain toisessa asennossa, samassa mitä itse käytän, parempia tuloksia välittömästi aikaan. Toinen käytännön esimerkki on motivaation luominen harjoitteluun. Välitavoitteiden luominen on suoraan peräisin soittotunneiltamme (Ks. Liite 1). Sanoin esimerkiksi Tanskaselle, että soitetaan ensi viikolla yksi sivu lisää. Ja viikko toisensa jälkeen opittujen sivujen määrä lisääntyi, kunnes kappale osattiin kokonaan.

Huomasin opettaessani, että motivaation ylläpitämisessä on tärkeää, että tavoitteet ovat selkeät. Kuten sanoin, annoin joka viikko yhden lisäsivun opeteltavaksi ja se onnistui hyvin. Kun sanoin, että opettele koko kappaletta, motivaatio romahti. Tässä on kyse siitä, että soittajan on itse uskottava, että pystyy siihen ja opeteltava asia pitää olla selkeästi ilmaistu. Jos opeteltava asia jää vähänkin hämärän peittoon, on kappaletta paljon hankalampi lähteä työstämään.

Toinen tärkeä havainto minkä tein, oli kappaleiden lukemisesta, kun kappaletta ei vielä osaa ja joutuu lukemaan nuotteja samalla kun soittaa. Ensinnäkin huomasin, että jos oppilaalla on enemmän kuin yksi luettava kappale samaan aikaan, siitä ei tule mitään, koska aivot eivät jaksu keskittyä. Vähensin siis luettavien asioiden määrän yhteen. Annoin ohjeeksi myös sellaisen, että lukee aina sinne asti, mihin keskittyminen riittää ja kun keskittyminen loppuu, aloittaa aina lukemisen alusta. Tämä sen takia, että lukeminen helpottuu koko ajan alusta päin, kun sitä soittaa tahtomattaankin enemmän. Muutaman kerran jälkeen alun asian jo osaa ja keskittyminen riittää lukemaan pidemmälle. Olen käyttänyt tätä itse jo vuosia ja pyysin Tanskasta harjoittelemaan näin. Huomasin välittömästi tämän olevan erittäin tehokas neuvo hänen oppimisessaan.

3.2.2 Oppaan taustalla vaikuttaneita ajatuksia

1. Istuma-asento

Sibelius-Akatemian nettisivuilla oli selkeästi selitetty pianon oikea istuma-asento. Kehon keskikohta olisi soittajan perusasento ja oikea asento olisi istua lantion keskikohdan päällä, jalat kohti pianotuo-
lia. Sibelius-Akatemian nettisivuilla suositettiin kyynärnivelissä 90 -110 asteen kulmaa ja ranteen pitäisi

olla 15 astetta ojennettuna. Olen huomannut toimivaksi tavaksi sen, että käden pitää olla vaakasuorassa hartioiden ollessa matalalla ja istuma-asennon pitäisi olla tukevasti kummankin puolen lihasten päällä tasaisesti. Vaikka oma mielipide eroaa Sibelius-Akatemian nettisivujen mielipiteestä, olen opettanut oppilaitani soittamaan omalla tavallani ja olen saanut hyviä tuloksia. Ideana on, että käsi pystyy soittamaan enemmän sointirikasta legatoa, kun käsi on matalammalla. Matalampi ranne mahdollistaa myös teknisten kuvioiden toimivuuden paremmin. Tässä kuitenkin huomautan, että kaikkien keskiasento ja soittoasento ylipäättään on keskenään hieman erilainen. Tärkeintä varmasti on, ettei istu liian korkealla. Liian korkea istuma-asento vaikuttaa ryhtiin negatiivisesti.

Istuma-asennon harjoituksen oivalsin kehonhuoltoryhmässä ollessani. Etsimme oikeaa istuma-asentoa istuen istumalihasten päällä ja aloimme heilumaan puolelta toiselle ensin suurin liikkein ja pienentäen liikettä kunnes löysimme asennon, jossa nojasimme kumpaankin puoleen yhtä paljon. Oivalsin, että tämä sama liike toimii pianonsoitossa ja lisäsin sen oppaaseen harjoitukseksi.

2. Sormiharjoitukset ja niiden käyttäminen

Kiinnitin huomiota sormiharjoituksiin, koska ne kehittävät sävellajien tuntemusta ja transponointitajua. Asteikot myös auttavat peukalon toiminnassa, sormijärjestysten hallinnassa sekä skaalan tuntemisessa. Tutkimukset eivät osoita, että mistään sormiharjoituksesta olisi haittaa tai hyötyä enemmän kuin toisesta. Riippuu minkälaisia kappaleita soittaa ja minkälaista tekniikkaa tarvitsee. Oppaaseen olen tehnyt asteikkoharjoituksen ja Hanon-harjoituksen. Valitsin ne, koska ne tukevat pianonsoiton harjoittelua monipuolisesti ja niitä on helppo soveltaa esimerkiksi eri sävellajeihin. Halusin tuoda esiin kromaattisessa asteikossa vaihtoehtoisen sormijärjestyksen, jota Liszt käytti. Lisztin käyttämä sormijärjestys 12312312345 on liian tuntematon opiskelijoille, vaikka se on käyttökykyisempi ja virtuoosisempi kuin normaali 1313123. Zahharenkovan neuvosta lisäsin oppaaseen listan erilaisista harjoituskirjoista, joita kohderyhmässä olevat pianistit pystyisivät käyttämään.

3. Motivaation luominen omaan harjoitteluun

Motivaation luomisessa on kyse tavoitteiden hankkimisesta. Tavoitteet voivat olla sisäisiä, itsestään lähtöisiä kuten oma kehittyminen tai uuden kappaleen opettelu. Ne voivat olla myös ulkoisia kuten esiintymiset tai oman uran luominen. Motivaatio-ongelmat ovat tavallisia jokaisella muusikolla. Motivaatioharjoitukset, kuten välitavoitteiden luominen, ovat hyödyllisiä jokaiselle muusikolle.

Kuten mainitsin opetustuntien raportoinnissa, huomasin opettaessani, että motivaation ylläpitämisessä on tärkeää, että tavoitteet ovat selkeät. Selkeät läksyt kuten jonkun tietyn paikan opettelu tai uuden sivun opettelu toimii paremmin, kuin yhtenäisen kokonaisuuden opettelu. Uuden, vaikeasti luettavan kappaleen opettelu on haastavaa motivaation kannalta. Kuten opetustuntien raporteissa toin ilmi, jos oppilaalla on enemmän kuin yksi luettava kappale samaan aikaan, aivot eivät jaksaa keskittyä. Hyväksi havaittu neuvo on myös se, että lukee aina sinne asti, mihin keskittyminen riittää ja kun keskittyminen loppuu, aloittaa aina lukemisen alusta. Tämä sen takia, että lukeminen helpottuu

koko ajan alusta päin, kun sitä soittaa tahtomattaankin enemmän. Muutaman kerran jälkeen alun asian jo osaa ja keskittyminen riittää lukemaan pidemmälle.

Olen kehittänyt helpon systeemin, jota olen käyttänyt itselläni sekä pidemmällä olevilla oppilailta. Kun motivaatiopula iskee, eikä jaksa harjoitella, tekee itselleen tavoitteen: joka aamu yksi tunti pianonsoittoa. Jokainen päivä, mutta ainoastaan tunnin verran. Sillä pystyy helposti kehittymään ja pitämään tasoaan yllä ylikuormittamatta itseään. Oppilaani sekä kollegani joiden kanssa olen tästä asiasta keskustellut, eivät uskoneet tämän olevan liian kova tavoite. Tunnin verran aamulla kun soittaa, ei tarvitse miettiä asiaa enää koko päivänä. Kun motivaatiota tulee lisää, määrää voi lisätä niin, että jokaisena päivänä soittaa tunnin / kappale.

4. Mentaalinen harjoittelu ja miten sitä käytetään

Mentaaliharjoittelu vahvistaa ulkoa oppimista, nuotinlukutaitoa, itsetuntemusta, keskittymistä sekä teknisiä valmiuksia. On todettu, että harjoittelustrategiat ovat seuraavan päivän suorituksen laatuun nähden määräävämpiä, kuin harjoittelun kesto. Mentaaliharjoittelu on siis tekniikka, jolla harjoitetaan motoris-kognitiivista prosessia tarkoituksena nopeuttaa taidon oppimista. Muusikon mentaaliharjoittelu tarkoittaa visuaalisuutta, motoris-kinestisyyttä ja kaikkea kuuloon liittyvää. Tekniikoita on kolme:

- kuulomielikuva eli kappaleen kuuntelu.
- soittamisen liikeratojen kuvittelu.
- havainnollinen kuvittelu

Mentaalinen harjoittelu on tärkeä kohta pianistin harjoittelussa, koska emme jaksa emmekä pysty soittamaan määräänsä enempää. Mentaalinen harjoittelu antaa työkaluja, kun haluamme oppia lisää. Käytin oppaassa harjoituksia, joita olen itse käyttänyt omassa harjoittelussani sekä oppilaiden kanssa. Koen, että mentaalinen harjoittelu on loistava lähde oppia lisää kuormittamatta fyysistä kapasiteettia.

5. Tyyllisuunnat – eri kausien maneerit

Tulkintaa hakiessa on hyvä muistaa, että useat säveltäjät eivät ole säveltäneet musiikkiaan pianolle vaan pianon varhaisimmille muodoille kuten klavikordille ja cembalolle. Näin ollen vanhempien säveltäjien musiikkia soittaessa - kuten Bachin tuotantoa, on hyvä muistaa, että käytössä ei ole ollut pedaalia. Toki cembalo ja klavikordi kaikuvat eri tavalla, joten jonkinlaista pedaalia pystyy hyödyntämään, mutta ei ratkaisevasti. Halusin puhua tästä oppaassani, koska usein unohdetaan tyyllisuuntien ja teoksen säveltämisajankohdan ratkaiseva vaikutus musiikkiin, jota minä pidän hyvin tärkeänä asiana.

6. Tulkinnan harjoittelu jo kappaleen varhaisessa vaiheessa

Kappaleen tulkinta teoriana koostuu yksinkertaisimmillaan dynamiikasta eli sävelvoimakkuuden vaihteluista, agogiikasta eli tempon vaihteluista ja fraseeraamisesta. Näitä pitäisi opetella jokaisen nuotin yhteydessä, koska silloin lihasmuistimme oppii sen oikein. On tutkittua, että yhden väärän äänen opettelu tuottaa suuren lisätyön ja se pätee myös vääränlaiseen soittotapaan.

Koska tulkinnan harjoittelu on kovin tärkeää, oli itsestäänselvää kirjoittaa siitä oppaaseen. Käytetyt harjoitukset ovat hyväksi havaittuja kokemuksen kautta. Meidän pitäisi muistaa, että esitysmerkit ovat yhtä tärkeänä osana tarinaa kuin itse nuotit. Zahharenkova huomauttikin minulle, että millaisesta tunnelmasta esitysmerkit yrittävät meille kertoa tai millaisia karaktereitä meidän pitäisi luoda esitysmerkkien pohjalta?

7. Apua ulkoasoittamisen harjoitteluun

Ulkoasoittaminen tarkoittaa kappaleen koko rakenteen osaamista ilman nuotteja. Se mahdollistaa aistien keskittyvän muihin asioihin kuin nuotteihin. Harjoituksissa oletuksena on, että soittaja pystyy jo soittamaan rakenteellisesti läpi harjoittelemaa kappaletta.

Ulkoasoittamisen harjoittelu on yksinkertaista, jos siihen saa selkeät ohjeet. Moni muusikko kärvistelee ulkooppimisen kanssa. Halusin tehdä siihen selkeät ohjeet, jotka minulle on opetettu aikanaan. Koen, että parhaiten oppii ulkoa vain tekemällä sitä. Siksi harjoitukset painottuvat suoraan tekemiseen.

8. Miten selviän jännitystiloista?

Päivi Arjaksen tutkimuksessa selviää, että usein vaikean paikan tullen soitonopiskelijat unohtavat hengittää. Arjaksen tutkimuksessa viitataan L. Kentneriin, joka kirjassaan *Piano, taitoa ja taitajia* (1979,61) kirjoittaa, että hengityksen pidättämisestä saattaa aiheutua sekä epämiellyttävää oloa, että virheitä soitossa. Väärät sävelet ja muistivirheet voivat johtua huonosta hengitystekniikasta ja siihen liittyvästä vatsalihasten jäykistymisestä. Tällöin voi syntyä tahattomia, soittoa vaikeuttavia lihaskouristuksia.

Arjaksen tutkimuksessa viitataan myös muihin tutkijoihin. P. Tortelier suosittelee kirjassaan *How I play how I teach* (1988, 35 - 36) harjoituksia, joissa asteikkosoittoon yhdistetään rytminen, musiikkiin sopiva hengittäminen. Tämä edesauttaa kehon jännitystilojen poistamista, hengityksen ja fraseerauksen yhdistämistä ja täten luontevaa musiikin muotoilua.

Jännitystiloista puhuessani käytin oppaassa perinteisiä hengitysharjoituksia harjoituksina, koska ne rauhoittavat kehoa ja mieltä nopeasti.

9. Harjoittelua tarkentavat kysymykset

Mikä on hyvä harjoittelumäärä?

-Kysyin tätä kysymystä Paavali Jumppaselta. Hän vastasi, että se riippuu siitä mihin pyritään. Käytän itse kappalemääräistä asteikkoa. Jokaista kappaletta harjoitellaan tunti päivässä ja määrä riippuu siitä, miten monta kappaletta harjoittelee samanaikaisesti. Toki jokaisella vaihtelee määrä, kuinka paljon pystyy kappaletta sisäistämään kerralla.

Tarvitseeko viikossa taukopäivää?

-Pianonsoitto on fyysistä tekemistä, josta täytyy saada palautua. Kuitenkin, useampi päivä tekee hal-
laa soittamiselle ja harjoittelulle, koska päivässä ei pysty sisäistämään monen päivän tekemättömiä asioita. Palautuminen tarkoittaa meillä lähinnä sitä, että nukumme välissä ja pidämme taukoa soittamisemme välillä. Fysioterapeutit ovat kannustaneet minua yhteen välipäivään viikossa. Uskon, että välipäivän pitäminen on tapauskohtaista. Itse soitan yhtenä päivänä viikossa vähemmän, ja välipäivän pidän noin kerran kuukaudessa. Minulle soittaminen on rutiinia, jota ilman en selviä. Koen, että välipäivän pitämisestä on ainoastaan haittaa, koska rutiini katkeaa. Ymmärrän, ettei keho voi jaksaa aina soittaa, joten poikkeustilanteissa jätän päivän välistä, esimerkiksi, jos vierailen perheeni luona. Silloin olen päivän soittamatta.

Miten harjoittelen kappaleen nopeassa ajassa/mitkä asiat voivat nopeuttaa kappaleen harjoittelua?

-Toistot. Harjoitellessani kappaletta lyhyessä ajassa on hyvä löytää toimivat sormijärjestykset kerralla, samoin kuin opetella kaikki nuotit oikein. Tärkein asia on kuitenkin toistaa kappaleen vaikeita kohtia ei kymmeniä, vaan satoja kertoja. Pidän itse lappua, johon kirjoitan sivunumeron ja tahtinumeron ja soitan sen kohdan oikein vähintään 50 kertaa kerralla, muutamia kertoja päivässä ja joka päivä.

4 YHTEENVETO

Tämän opinnäytetyön tekeminen on vaatinut aikaa. Lopputuloksesta on tullut johdonmukainen ja helposti hahmotettava paketti pianonsoiton osaamisen harjoitteluun. Kuten johdannossa totesin, aukotonta pianometodia ei ole olemassa ja monella muullakin tavalla pystyy kehittymään itseharjoittelussa. Koen silti saavuttaneeni paljon pianonsoiton ammattiopiskelijoiden avuksi ja uskon oppaani auttavan itsenäisessä harjoittelussa sekä opinnäytetyön teoriapohjan antavan yleistä, hyvää tietoa pianonsoitosta. Opinnäytetyötä ei ole tehty korvaamaan opettajien ja ammattilaisten tietotaitoa vaan tukemaan yleistä osaamista. Näin ollen kaikkien asioiden ei tarvitsekaan sopia kaikille vaan oma opettaja tai lukijan oma tietämys voivat antaa vielä paljon lisää itseharjoittelun tukemiseen.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut pitkälti myös itsereflektointia, jossa olen oppinut paljon myös itsestäni, mikä minulle sopii ja mikä ei. Esimerkiksi opaslehtisen, Pianistin treenikirjan tekeminen on näyttänyt, mikä minulle on tärkeää harjoittelussa ja mitä itse haluan käsitellä opettajana oppilaideni kanssa.

Opetusprosessi onnistui hyvin. Kaikella tiedolla, mitä olin jo opetustuntien alussa ehtinyt kerätä, pystyin puuttumaan välittömästi tiettyihin ongelmakohtiin. Oman soittoasennon ja tekniikan tiedostaminen auttoi hahmottamaan tehtäviä muutoksia oppilaan soiton parantamiseksi. Soittotunneillemme asetetut tavoitteet täyttyivät ja Tanskanen on astetta lähempänä C-tutkinnon suorittamista.

Teoriaosuuden tiedonkeruu on tuntunut välillä siltä, kuin etsisin neulaa heinäsuovasta. Kuitenkin, tarpeeksi monta väitöskirjaa luettuani, syntyi selkeä kuva siitä, mitä haluan kirjoittaa ja mitkä näkemykset ovat mielestäni hyviä opinnäytetyöhöni. Kaikkea teoriapohjan asioita en laittanut opaslehtiseen, koska koin tarpeelliseksi mainita niistä teoriassa, mutta ne eivät istuneet omaan soittoon tai opetustapaan. Esimerkiksi Kristiina Juntun aivojumpaksi nimetty osio on yksi niistä.

Tässä työssä ei ole käsitelty asioita, joita en itse ole pitänyt oleellisena itseharjoittelun kannalta. Epävirallisesti voisin kuitenkin väittää, että hyvänä harjoittelumuotona toimii myös "viime tippa". Tutkimusten mukaan taiteilijat ovat luovimmillaan paineen alla, joten ehkä meidän taiteilijapersoonien ongelma saada aikaan mitään ajoissa valmiiksi, perustuukin siihen, että teemme parempaa ja nopeampaa työtä vasta, kun aikaa on hyvin vähän. Tämä pätee myös opinnäytetyöhöni. Yli kaksi vuotta kestäneen prosessin valmiiksi saaminen tuntuu hyvältä. Vihdoin voin sanoa opinnäytetyöni olevan valmis, eikä "melkein valmis", kuten se on viimeiset kaksi vuotta ollut.

Motivaatio harjoitteluun on ratkaisevassa asemassa omaan jaksamiseen. Olen huomannut itsestäni, että saan parhaita tuloksia harjoittelusta, kun tahdon saavuttaa sillä jotain. Oli se sitten konsertti tai mestarikurssille pääseminen. On myös muistettava, ettei tuloksia saa aikaan ilman lepoa. Siksi olisi tärkeää muistaa kaiken muun lisänä levätä, koska silloin kehomme palautuu rasituksesta ja uudistaa itseään.

Opinnäytetyö keskittyi tutkimaan pianonsoiton peruseriaatteita. Tavoitteenani opinnäytetyössä oli kehittää omaa oppimista ja saada aikaan selkeä kuva siitä, miten haluttuja tuloksia saadaan harjoittelun avulla parhaiten aikaan. Opinnäytetyö onnistui kokonaisuutena sekä erikseen jokaisella osa-alueella tuottamaan tärkeää tietoa harjoitteluun. Oma osaamiseni on lisääntynyt huomattavan paljon. Pystyn esimerkiksi argumentoimaan klassisen pianonsoiton harjoittelusta eri tasolla kuin ennen sekä pystyn hahmottamaan osa-alueita selkeästi.

Opetusprojektin raportointi käy selkeästi läpi oppituntien sisällön sekä tärkeimmät havainnot koko vuodelta. Raportti on tehty vastuullisesti ja systemaattisesti sekä vastaa kuvausta. Osa opetustunneilla tehdyistä valinnoista ovat ammattikäytäntöjä uudistavia, mutta jokainen ratkaisu on perusteltu.

Pianistin treenikirjassa oli tavoitteena ottaa tuore ja uudenlainen näkökulma pianonsoiton harjoitteluun niin, että teksti ja harjoitukset ovat yksinkertaisia, substanssia vahvistavia harjoituksia. Omasta mielestäni tavoitteet täyttyivät ja oppaasta tuli selkeä sekä helppolukuinen. Jatkokehitysmahdollisuutena olisi jalostaa opas oppikirjaksi itsenäiseen harjoitteluun ammattiopiskelijoille.

Koko projektin päätavoitteena oli luoda selkeä ja tiivis kokonaisuus pianonsoiton peruseriaatteista ja opaslehtinen itsenäiseen harjoitteluun klassisessa pianonsoitossa pidemmällä oleville opiskelijoille. Lähtökohtana on ollut, että opas toimisi tukena itsenäisessä harjoittelussa ja antaisi valmiuksia kehittyä nopeammin ja poistaa mahdollisia soittoon liittyviä virheitä. Mielestäni opinnäytetyö sekä opas vastaavat tavoitettaan ja antaa mahdollisuuksia kehittyä itseharjoittelussa sekä antaa kattavan tietopakettin pianonsoiton peruseriaatteista ja itseharjoittelun mahdollisuuksista.

LÄHTEET

Tiedonannot: Paavali Jumppanen, Anna-Maria McElwain ja Irina Zahharenkova

Anttila, M. 2004. Musiikkiopistopedagogiikan teoriaa ja käytäntöä. Joensuu: Joensuun yliopistopaino.

Arjas, P. 2002. Muusikoiden esiintymisjännitys. Tapaustutkimus klassisen musiikin ammattiopiskelijoiden jännittäjätyypeistä ja esiintymisvalmennuksen kurssikokemuksista. Jyväskylän yliopisto 2002. Saatavilla:
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13476/951391352X.pdf?sequence=1>

Eckart O. A. 2003. Music in our head. Artikkelijulkaisussa Scientific american mind. Saatavilla:
http://sarah-willis.com/sarahsmusic/wp-content/uploads/sites/7/2015/05/Altenmu%E2%95%A0%C3%A4ller_Scientific-American_2003.pdf

Hyytiäinen, E. 2002. Muusikon kehollisuus klassisen musiikin instrumenttietäytymisessä. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Saatavilla:
<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/84206/gradu06399.pdf?sequence=1>

Immonen, O. 2007. Muusikon mentaaliharjoittelu. Väitöskirja. Helsinki. Saatavilla:
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/20011/muusikon.pdf?s>

Junttu, K. 2016. Aivojumppa. [Internet-aineisto] Saatavilla:
<http://www.junttu.net/d/pianojumppa/aivojumppa.html>. Aineisto hyödynnetty 06.06.2016.

Kianto M. 2004. Matka pianon soittamiseen, Otava

Maijala, P. 2003. Muusikon matka huipulle – Soittamisen eksperttiys huippusoittajan itsensä kokemana. Väitöskirja. Helsinki .

Rubin-Rabson, G. 1941. Mental and keyboard overlearning in memorizing piano music.
 Journal of Musicology

Sibelius-akatemia. 2016. Ergonomia. <http://www2.siba.fi/harjoittelu/index.php?id=102&> aineisto hyödynnetty 01.02.2016.

Soinne L. 1984. Piano soi ja laulaa. Rajamäki: Hellasedition.

Särkämö, T. 2011. Music in the recovering brain. Väitöskirja. Helsingin yliopisto,
 Käyttätieteellinen tiedekunta. Saatavilla: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/24940>

Van Zijl, A. 2010. The role of performers' experienced emotions in the construction process of an expressive performance. Artikkel. Saatavilla:
http://www.academia.edu/431556/The_role_of_performers_experienced_emotions_in_the_construction_process_of_an_expressive_performance

Williamson A. & Valentine E. 2000. Quantity and quality of musical practice as predictors of performance quality. Department of Psychology, Royal Holloway, University of London, UK Zatorre R., Halpern A. 2005. Mental Concerts: Musical Imagery and Auditory Cortex. Neuron 47, 12.

Zahharenkova, I. 2016-06-06. Savonia-ammattikorkeakoulun säestyksen ja korrepetoinnin lehtori. [Haastattelu.] Kuopio: Savonia-ammattikorkeakoulu.

5 LIITE 1: OPAS PIANON ITSENÄISEEN HARJOITTELUUN
PIANISTIN TREENIKIRJA

OPAS PIANON ITSENÄISEEN HARJOITTELUUN

PIANISTIN TREENIKIRJA



SAVONIA
AMMATTIKORKEAKOULU

Tämä opaslehtinen on suunnattu klassisen pianonsoiton ammattiopiskelijoille perusopetuksen jälkeisen koulutuksen tueksi: musiikkialan ammatillista perustutkintoa (muusikko) tekeville tai ammattikorkeakoulussa opintojaan jatkaville.

Opaslehtisen tarkoitus on toimia itsenäisen harjoittelun tukena pianisteille sekä soveltaen opetuksen tueksi.

Opaslehtisen on toteuttanut opinnäytetyönään Savonia-ammattikorkeakoulun musiikkipedagogiopiskelija Reetamaria Rajala.

Opaslehtisen sisältämät tiedot pohjautuvat tekijän omiin opetuskokemuksiin ja havaintoihin sekä tietolähteisiin, kuten väitöskirjoihin, tutkimuksiin ja haastatteluihin.

Opaslehtisessä pureudutaan soittoasentoon, sormiharjoituksiin, motivaatioon, mentaaliseen harjoitteluun, tyyliuuntiin, tulkitaan, ulkoa soittamiseen ja jännitystiloihin. Lisäksi vastaan itse muutamiin harjoittelua tarkentaviin kysymyksiin.

Opinnäytetyön voi lukea kokonaisuudessaan osoitteessa www.theseus.fi

Opaslehtisen tekijänoikeudet: Reetamaria Rajala

Kuvien tekijänoikeudet: Reetamaria Rajala

1. Istumisasento

Harjoitus 1:

2. Sormiharjoitukset ja niiden käyttäminen

Harjoitus 2:

Harjoitus 3:

3. Motivaation luominen omaan harjoitteluun

Harjoitus 4:

Harjoitus 5:

Harjoitus 6:

Harjoitus 7:

4. Mentaalinen harjoittelu ja miten sitä käytetään

Harjoitus 8:

Harjoitus 9:

5. Tyylisuunnat – eri kausien maneerit

Harjoitus 10:

Harjoitus 11:

6. Tulkinnan harjoittelu jo kappaleen varhaisessa vaiheessa

Harjoitus 12:

Harjoitus 13:

Harjoitus 14:

7. Apua ulkoa soittamisen harjoitteluun

Harjoitus 15:

Harjoitus 16:

8. Miten selviän jännitystiloista?

Harjoitus 17:

Harjoitus 18:

9. Yleisiä kysymyksiä ja vastauksia

Harjoitus 19:

10. Oppimispäiväkirja

1. Istumisasento

Pianoa soittaessa oikea asento olisi istua lantion keskikohdan päällä. Asennon etsiminen kannattaa aloittaa lantiosta. Pianistin on parasta tehdä harjoitus pianotuolilla istuen. Ihmisten fyysisissä ominaisuuksissa ja rakenteissa on eroja, joten kaikkien keskiasento ei näytä samanlaiselta.

Harjoitus 1:

Istu pianotuolin päälle istumalihakset tukevasti penkissä. Heilu puolelta toiselle liikettä jatkuvasti pienentäen, kunnes liike on hyvin pientä ja tunnet, että painoa on kummallakin puolella yhtä paljon.

Tuolin korkeus pitäisi säätää niin, että ryhti säilyy, koska liian korkeassa istumisasennossa ryhti menee huonoksi. Olen huomannut toimivaksi tavaksi, että käden pitää olla vaakasuorassa hartioden ollessa matalalla. Olen saanut vaikuttavia tuloksia aikaan niin, että käsi on matalammalla. Kädet pystyvät mm. soittamaan enemmän sointirikasta legatoa. Matalampi ranne mahdollistaa myös teknisten kuvioden toimivuuden paremmin. Tässä kuitenkin huomautan, että kaikkien keskiasento ja soittoasento ylipääntään on keskenään hieman erilainen ja matalamman ranteen käyttäminen on minun oma mielipiteeni, ei yleinen käytäntö.

2. Sormiharjoitukset ja niiden käyttäminen

Asteikot kehittävät sävellajien tuntemusta ja transponointitajua. Asteikot myös auttavat peukalon toiminnassa, sormijärjestysten hallinnassa sekä skaalan tuntemisessa.

Harjoitus 2:

C-duuri venäläisessä koulukunnassa käytettävä asteikkokuljetus

The musical score is presented in six systems, each with a treble and bass clef staff. The time signature is 4/4. The piece begins with a steady eighth-note accompaniment in the bass and a melodic line in the treble. The melody consists of eighth-note runs and chords. The piece concludes with a double bar line at the end of the sixth system.

Harjoitus 3:

C-duuri Hanon-harjoitus (huom! Alkuperäisessä kuudestoistaosia)

Yleinen asteikkosormijärjestys ja yleinen virtuoositekniikan pohja on se, että peukaloa ei koskaan käytetä mustalla koskettimella. Asteikoissa ja yleisesti teknisemmissä kappaleissa periaate on se, että vuorotellen käytetään kolmea ja neljää sormea (123,1234,123,1234 tai toisinpäin 4321,321).

Kromaattisessa asteikoissa normaali sormijärjestys on 13,13,123. Nopeampi Lisztin käyttämä 123,1234,12345. Lisztin käyttämä sormijärjestys parantaa liikkuvuutta ja toimii nopeissa virtuoosikapaleissa paljon paremmin.

Lista erilaisista harjoituskirjoista ammattiopiskelijoille:

- Berens: Training of the left hand op.89
- Brahms: 51 exercises
- Cortot: Chopinin etydiharjoitukset
- Czerny: 125 Exercises in Passage Playing op 216, 24 Exercises for the Five Fingers Op. 777,160 Eight-Measure Exercises op 821
- Hanon: The Virtuoso Pianist
- Kullak: The School of Octave Playing
- Long: Le piano
- Phillip: Exercises for Independence of the Fingers
- Tausig: Daily Studies
- Thalberg: 12 Studies op 26

3. Motivaation luominen omaan harjoitteluun

Motivaation luomisessa on kyse tavoitteiden hankkimisesta. Tavoitteet voivat olla sisäisiä, itsestään lähtöisiä kuten oma kehittyminen tai uuden kappaleen opettelu. Ne voivat olla myös ulkoisia kuten esiintymiset tai oman uran luominen.

Harjoitus 4:

Luo motivaatiota tekemällä lista kappaleista, joita tahdot soittaa. Valitse niistä yksin tai opettajan kanssa realistisin. Aloita harjoittelu. Tee välitavoitteita oppimiselle, kuten kauanko aikaa saa mennä aina yhden jakson opetteluun. Voit käyttää välitavoitteita myös kappaleisiin, joita jo harjoittelet.

Välitavoite 1: Määrää aika, jonka saat kuluttaa aina yhden jakson opetteluun

Välitavoite 2: Määrää aika, jonka saat kuluttaa aina yhden jakson ulkoa oppimiseen

Välitavoite 3: Määrää ajankohta, jolloin kappaleen on oltava esityskunnossa

Harjoitus 5:

Opettele uutta, vielä lukemisivaiheessa olevaa kappaletta sinne saakka, kun keskittyminen riittää. Aloita kappale aina alusta. Huomaat oppivasi sen paljon nopeammin, kun alun harjoittelemisen helpottuu joka kerta ja keskittyminen riittää pidemmälle.

Harjoitus 6:

Motivaatiopulan iskiessä soita joka aamu tunti päivässä pianoa. Tunnin jälkeen olet vapaa tekemään muita asioita.

4. Mentaalinen harjoittelu ja miten sitä käytetään

Mentaaliharjoittelu eli mielikuvaharjoittelu on harjoittelumetodi ”pianopenkin ulkopuolella”. Mentaaliharjoittelu on tekniikka, jolla harjoitetaan motoris-kognitiivista prosessia tarkoituksena nopeuttaa taidon oppimista. Mentaaliharjoittelua voi hyödyntää niin lentokoneessa kuin omalla kotisohvallaan.

Mentaaliharjoittelu vahvistaa ulkoa oppimista, nuotinlukutaitoa, itsetuntemusta, keskittymistä sekä teknisiä valmiuksia. On todettu, että harjoittelustrategiat ovat seuraavan päivän suorituksen laatuun nähden määräävämpiä, kuin harjoittelun kesto. Musiikin mentaaliharjoittelu tarkoittaa visuaalisuutta, motoris-kinesiteettisyyttä ja kaikkea kuuloon liittyvää. Tekniikoita on kolme:

1. Kuulomielikuva eli kappaleen kuuntelu.
2. Soittamisen liikeratojen kuvittelu. Soita kappaleesi vaikeita kuvioita päässäsi aluksi hitaassa tempossa, kunnes ”aivot eivät mene solmuun” (Arjas, 2002, 56). Nosta tempoa kunnes aivot pystyvät tuottamaan kuvion nopeammin kuin fyysisesti tarvitsee.
3. Havainnollinen kuvittelu: visualisoi kappale ja opettele se tällä tavalla ulkoa

Harjoitus 8:

Kuuntele viimeksi harjoittelemasi kappale läpi kokonaan mielessä. Ajattele mielessäsi kappaleelle soittaja. Aloita kappaleen kuuntelu jo ennen kappaleen alkamista ja keskity oikean tempon valintaan sekä oikeaan tulkintaan. Lopeta kappaleen kuuntelu vasta kun soittaja on noussut tuoliltaan pois. Näin kuuntelet kappaleen varmasti loppuun asti. Toista harjoitus muiden harjoittelemissi kappaleiden kanssa.

Harjoitus 9:

Kun harjoittelet ohjelmistoasi ja huomaat vaikean kohdan, leikkaa mielessäsi kyseinen kohta tarkasti irti kontekstista. Soita vaikean kohdan kuviota päässäsi ensiksi hitaasti. Nopeuta tempo oman hahmottamisen parantumisen myötä niin kauan, että hahmotat kohdan kokonaan oikeassa tempossa. Vasta tämän jälkeen palaa soittamaan kohtaa sormillasi. Toista jokaisen kohdan kanssa.

Mikäli harjoitus tuntuu liian vaikealta, eikä kappaleen soittaminen pään sisällä aluksi onnistu, voi kappaletta "soittaa" esimerkiksi pöydällä oikeilla liikkeillä. Tämän jälkeen kappaletta on helpompi soittaa päässä ilman sormiliikkeitä. (Zahharenkova 2016)

5. Tyyliuunnat – eri kausien maneerit

Tulkintaa hakiessa on hyvä muistaa, että useat säveltäjät eivät ole säveltäneet musiikkiaan pianolle, vaan pianon varhaisimmille muodoille kuten klavikordille ja cembalolle. Näin ollen vanhempien säveltäjien musiikkia soitettaessa - kuten J.S Bachin tuotantoa, on hyvä muistaa, että käytössä ei ole tuolloin ollut pedaalia.

Cembalo ja klavikordi kaikuvat eri tavalla, joten jonkinlaista pedaalia pystyy hyödyntämään, mutta ei ratkaisevasti. On tärkeää muistaa, että normaaleista kaarimerkinnoistä poiketen J.S Bachin kaaret kuvaavat enemmän artikulaatiota, kuin fraseerausta. (McElwain 2016)

Harjoitus 10:

Tutki soittamiesi kappaleiden julkaisuvuodet ja selvitä minkälaiselle soittimelle säveltäjä on ne säveltänyt.

Harjoitus 11:

Harjoittele ilman pedaalia. Näin huomaat kohdat, joissa pedaali on turha ja missä sormityöskentelyä on lisättävä.

6. Tulkinnan harjoittelu jo kappaleen varhaisessa vaiheessa

Kappaleen tulkinta teoriana koostuu yksinkertaisimmillaan dynamiikasta eli sävelvoimakkuuden vaihteluista, agogiikasta eli tempon vaihteluista ja fraseeraamisesta. Näitä pitäisi opetella jokaisen nuotin yhteydessä, koska silloin lihasmuistimme oppii ne oikein. On tutkittua, että yhden väärän äänen opettelu tuottaa suuren lisätyön ja sama pätee myös vääränlaiseen soittotapaan.

Harjoitus 12:

Opiskele ja kuuntele uutta kappaletta ennen varsinaista nuotinlukua. Sen jälkeen aloita nuotinluku kiinnittäen tarkkaa huomiota esitysmarkintoihin. Suhtaudu esitysmarkintoihin yhtä ankarasti kuin varsinaisiin nuotteihin.

Harjoitus 13:

*Jo kappaleen opiskelun varhaisessa vaiheessa ota paloja kappa-
leesta ja solfaa laulaen fraaseja ääneen. Soita solfaamasi kohdat
pianolla ja fraseeraa se niin kuten lauloit.*

On hyvä huomioida, että esitysmerkkien takaa pitäisi etsiä niiden merkitystä: millaista tunnelmaa niiden avulla yritetään luoda, millaisia karaktereitä niillä yritetään saada aikaiseksi. (Zahharenkova 2016)

McElwain ja Zahharenkova muistuttavat, että nauhoittaminen kertoo soittajalle, miltä kappale oikeastaan kuulostaa. Zahharenkovan mukaan erityisesti agogiikka ja ylipäätään rytminkäsittely ovat sellaisia asioita, joiden puutteita huomaa parhaiten kun kuuntelee nauhalta. Silloin oppii myös ottamaan huomioon sen eron, miltä tuntuu soittaessa ja mitä todellisuus on. (Zahharenkova 2016) Nauhoittaminen auttaa myös huomaamaan tulleita manereita, jos nauhoittamisessa on mukana videokuvaa. Näin saisi hallittua myös elehdintäänsä.

Harjoitus 14:

*Nauhoita harjoittelemasi kappale tabletille tai videonauhurille.
Kuulet, miltä kappale oikeasti kuulostaa. Kiinnitä huomiota myös
elehdintääsi. Onko sinulla jotain tiettyjä liikkeitä kun soitat, huo-
maatko kehosi olevan jännittynyt?*

7. Apua ulkoa soittamisen harjoitteluun

Ulkoa soittaminen tarkoittaa kappaleen koko rakenteen osaa-
mista ilman nuotteja. Se mahdollistaa aistien keskittyvän muihin
asioihin kuin nuotteihin. Harjoituksissa oletuksena on, että soit-
taja pystyy jo soittamaan rakenteellisesti läpi harjoiteltua kappa-
letta.

Harjoitus 15:

*Ota kappaleen ensimmäinen sisällöllinen jakso. Soita se ensin
nuottien kanssa ja keskity muistamaan kaikki tärkeät yksityiskoh-
dat. Keskeytä soitto ensimmäisen jakson loputtua ja laita nuotit
sivuun. Soita kappaleen ensimmäinen jakso sen jälkeen ilman
nuotteja. Soita sitten jakso taas nuottien kanssa keskittyen ja sen
jälkeen taas ilman nuotteja. Toista kaavaa niin kauan kunnes ta-
voitteet 1 ja 2 täyttyvät. Toista kaava kaikkien sisällöllisten jakso-
jen kanssa.*

Tavoite 1: Soita sisällöllinen jakso läpi ilman muistikatkoksia

*Tavoite 2: Soita sisällöllinen jakso muistaen kaikki nyanssi-, tempo- ja
esitysmerkinnät.*

Harjoitus 16:

*Soita harjoittelemaasi kappaletta läpi nuotit sivussa. Joka kerta
kun unohdat, miten kohta meni, vilkaise kohta nuoteista ja jatka
läpi soittoa nuoteitta. Vilkaise nuotteja aina, kun jokin kohta
unohtuu.*

8. Miten selviän jännitystiloista?

Jännitystilat ovat osa monen muusikon elämää. Jännittää mennä lavalle, vaikka siellä on oltu lukuisia kertoja. Entä jos en osaa? Entä jos unohdan?

Päivi Arjaksen tapaustutkimuksessa klassisen musiikin ammattiopiskelijoiden jännittäjätyypeistä ja esiintymisvalmennuksen kurssikokemuksista (Jyväskylän Yliopisto 2002) selviää, että usein vaikean paikan tullen soitonopiskelijat unohtavat hengittää. Arjaksen tutkimuksessa viitataan L. Kentneriin, joka kirjassaan *Piano, taitoa ja taitajia* (1979,61) kirjoittaa, että hengityksen pidättämisestä saattaa aiheutua sekä epämiellyttävää oloa, että virheitä soitossa. Väärät sävelet ja muistivirheet voivat johtua huonosta hengitystekniikasta ja siihen liittyvästä vatsalihasten jäykistymisestä. Tällöin voi syntyä tahattomia, soittoa vaikeuttavia lihaskouristuksia.

Alla mainituissa harjoituksissa keskitytään hengityksen harjoitteluun. Harjoitukset ovat tavallisia hengitysharjoituksia.

Harjoitus 17:

Mene makaamaan selällesi lattialle ja nosta ylävartalosi kyynärpäiden varaan. Hengitä näin 30 sekuntia. Toista tarvittaessa.

Harjoitus 18:

Laske kymmeneen hitaan sisäänhengityksen aikana. Pidätä hengitystäsi laskien yhteen. Hengitä sitten ulos kymmeneen laskien.

Arjaksen tutkimuksessa viitataan muihin tutkijoihin, ja P.

Tortelier suosittelee kirjassaan *How I play how I teach* (1988, 35 - 36) harjoituksia, joissa asteikkosoittoon yhdistetään rytminen, musiikkiin sopiva hengittäminen. Tämä edesauttaa kehon jännitystilojen poistamista, hengityksen ja fraseerauksen yhdistämistä ja täten luontevaa musiikin muotoilua.

9. Yleisiä kysymyksiä ja vastauksia

Mikä on hyvä harjoittelumäärä?

- Käytän itse kappalemääräistä asteikkoa. Jokaista kappaletta harjoitellaan enintään tunti päivässä ja määrä riippuu siitä, miten monta kappaletta harjoittelee samanaikaisesti. Toki jokaisella vaihtelee määrä, kuinka paljon pystyy kappaletta sisäistämään kerralla. Toinen loistava vastaus kysymykseen on, että riippuu siitä mihin pyritään. (Jumppanen 2015)

Tarviiko viikossa taukopäivää?

-Pianonsoitto on fyysistä tekemistä, josta täytyy saada palautua. Kuitenkin useampi päivä tekee hallaa soittamiselle ja harjoittelulle, koska päivässä ei pysty sisäistämään monen päivän tekevätkö asioita. Palautuminen tarkoittaa meillä lähinnä sitä, että nukumme välissä ja pidämme taukoa soittamisemme välillä. Fysioterapeutit ovat kannustaneet minua yhteen välipäivään viikossa. Uskon, että välipäivän pitäminen on tapauskohtaista. Itse soitan yhtenä päivänä viikossa vähemmän, ja välipäivän pidän noin kerran kuukaudessa. Yritän välttää liikoja välipäiviä, koska se katkaisee soittamisen rutiinin.

Miten harjoittelen kappaleen nopeassa ajassa/mitkä asiat voivat nopeuttaa kappaleen harjoittelua?

-Toistot. Harjoitellessa kappaletta lyhyessä ajassa on hyvä löytää toimivat sormijärjestykset kerralla, samoin kuin opetella kaikki nuotit oikein. Tärkein asia on kuitenkin toistaa kappaleen vaikeita kohtia ei kymmeniä, vaan satoja kertoja. Pidän itse lappua, johon kirjoitan sivunumeron ja tahtinumeron ja soitan sen kohdan *oikein* vähintään 50 kertaa kerralla, muutamia kertoja päivässä ja joka päivä.

Harjoitus 19:

Ota kappaleesta erityisen vaikea kohta, kuitenkin enintään 5 taktia. Merkitse muistiin jokainen kerta, kun sait kohdan oikein. Jatka niin kauan kunnes sinulla on 50 merkintää. Toista jokaisen vaikean kohdan kanssa.

Lähteet

Tiedonannot: Paavali Jumppanen, Anna-Maria McElwain ja Irina Zahharenkova

Arjas, P. 2002. Muusikoiden esiintymisjännitys. Tapaustutkimus klassisen musiikin ammattiopiskelijoiden jännittäjätyypeistä ja esiintymisvalmennuksen kurssikokemuksista. Jyväskylän yliopisto 2002. Saatavilla: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13476/951391352X.pdf?sequence=1>

Eckart O. A. 2003. Music in our head. Artikkelijulkaisussa Scientific american mind. Saatavilla: http://sarah-willis.com/sarahsmusic/wp-content/uploads/sites/7/2015/05/Altenmu%E2%95%A0%C3%A4ller_Scientific-American_2003.pdf

Hyytiäinen, E. 2002. Muusikon kehollisuus klassisen musiikin instrumenttiopetuksessa. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Saatavilla: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/84206/gradu06399.pdf?sequence=1>

Immonen, O. 2007. Muusikon mentaaliharjoittelu. Väitöskirja. Helsinki. Saatavilla: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/20011/muusikon.pdf?s>

Kianto M. 2004. Matka pianon soittamiseen, Otava

Maijala, P. 2003. Muusikon matka huipulle – Soittamisen eksperttiys huippusoittajan itsensä kokemana. Väitöskirja. Helsinki.

Särkämö, T. 2011. Music in the recovering brain. Väitöskirja. Helsingin yliopisto, Käyttäytymistieteellinen tiedekunta. Saatavilla: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/24940>

Zahharenkova, I. 2016-06-06. Savonia-ammattikorkeakoulun säestyksen ja korrepetoinnin lehtori. [Haastattelu.] Kuopio: Savonia-ammattikorkeakoulu.