

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävä taide | Sirkus

2017

Tommi Ollikainen

JONGLÖÖRIN MIELIKUVAHARJOITTELU

– kartoitus esiintyvän jonglöörin
mentaaliharjoittelun tekniikoista

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Esittävä taide | Sirkus

Syyskuu 2017 | 42 sivua

Tommi Ollikainen

JONGLÖÖRIN MIELIKUVAHARJOITTELU

– kartoitus esiintyvän jonglöörin
mentaaliharjoittelun tekniikoista

Opinnäytetyö käsittelee esiintyvän jonglöörin mentaaliharjoittelua. Tutkielma tarkastelee mielikuvaharjoittelua urheilupsykologian ja musiikin mentaaliharjoittelun menetelmiä käsittelevän kirjallisuuden pohjalta. Lisäksi opinnäytetyötä varten on haastateltu esiintyvää jonglööriä tämän kokemuksista mielikuvien käytöstä. Opinnäytetyö tuo mielikuvaharjoittelua esiin yleisemmällä teoreettisella tasolla ja jonglöörin oman äänen kautta. Haastattelu tekee opinnäytetyöstä luonteeltaan tapaustutkimuksen. Opinnäytetyö pyrkii tuomaan esiin yleistä mielikuvaharjoittelua koskevaa tietoa ja jonglööreille ominaisia mielikuvaharjoittelun muotoja.

Mielikuvien käytön on todettu olevan hyödyllinen menetelmä taidon oppimisessa ja harjoittelun parantamisessa. Urheilupsykologian tuottama tutkimustieto toteaa, että taidon oppimista varten tarvittavaa hermollista aktivaatiota voidaan tuottaa mielikuvituksen avulla konkreettiseen harjoitteluun verrattavalla tavalla. Mielikuvaharjoitteluun liittyy keskeisellä tavalla harjoiteltavien suoritusten visualisointi.

Mentaaliharjoittelu on monitahoinen prosessi, joka läpäisee kehollisesti työskentelevän esiintyvän taiteilijan harjoittelua lukuisin tavoin. Mielikuvaharjoittelulla on merkitystä muun muassa taidon harjoittelussa ja automatisoitumisessa, tekniikka- ja esitysrepertuaarin muistamisessa, esiintymisiin valmistautumisessa ja siihen liittyvän jännityksen käsittelyssä. Jonglööreille mielikuvaharjoittelu voi olla hyödyllinen apuväline yksittäisten temppujen sekä suurempien esityskokonaisuuksien hahmottamisessa.

ASIASANAT:

mielikuvaharjoittelu, sirkus, jongleeraus, mentaaliharjoittelu, visualisaatio, urheilupsykologia

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Performing Arts | Circus

September 2017 | 42 pages

Tommi Ollikainen

IMAGERY TRAINING IN JUGGLING

This thesis is about imagery training in the context of a professional jugglers practicing routines. Imagery training is also known as visualization or mental rehearsal. The theoretical framework of the thesis comes from literature on sports psychology and use of imagery in musical training. Viewpoint of a juggler is based on an interview of a professional juggler. Thesis attempts to bring up general information on imagery training and examine methods of imagery use characteristic to a juggler.

Research on the use of imagery has shown that visualization is a valid and useful method in learning new skills and improving training. Sports psychology recognizes the power of visualization to create neural activation that enhances acquiring of a motor skill.

Imagery training is a multifaceted process that takes many forms and is inclusive to various aspects of the practice of a performing artist. Among other things imagery training has effect on learning and automatizing skills, remembering technical and performative repertoire, preparation for performances and dealing with stage fright. For a juggler visualization and mental rehearsal can be a useful method for gaining a better perception and understanding of a single juggling trick and larger totalities such as choreography and performances.

KEYWORDS:

Imagery training, visualization, mental rehearsal, juggling, circus, sports psychology

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	2
2 TUTKIMUSMENETELMÄSTÄ	4
2.1 Haastatteluaineisto	4
2.2 Tutkimuksen teoreettinen viitekehys ja kirjallisuus	6
3 MIELIKUVAHARJOITTELU	7
3.1 Mielikuvat ja mielikuviutus	7
3.1.1 Mielikuvat ihmisen fysiologian ja psyyken näkökulmasta	8
3.1.2 Sisäiset ja ulkoiset mielikuvat	9
3.2 Keskittyminen	10
3.3 Mielikuvaharjoittelu	11
3.3.1 Mielikuvaharjoittelun tehtävät ja tekniikat	12
3.3.2 Taidon automatisaatio	15
3.3.3 Mielikuvaharjoittelun tekniikat	16
3.3.4 Onnistuneen mielikuvaharjoittelun tekijät	17
3.3.5 Kuinka harjoitella mielikuvaharjoittelua	18
3.4 Mielikuvien sanallistamisen vaikeus opettaessa	19
3.5 Kokemuksiani mielikuvaharjoittelusta ja jongleerauksesta	20
3.6 Jongleerauksen taidollisista erityisvaatimuksista	21
4 HAASTATTELU	23
4.1 Haastateltava	23
4.2 Mielikuvaharjoittelun ja konkreettisen harjoittelun suhde	23
4.3 Eri aistien merkitys mielikuvaharjoittelussa	24
4.3.1 Visuaaliset mielikuvat ja visuaaliset apukeinot	25
4.3.2 Audiitiiviset mielikuvat, rytmit ja musikaalisuus	27
4.3.3 Liike-, tuntoaisti ja keholliset mielikuvat	28
4.3.4 Aistimielikuvien yhteydet ja ”yleistuntemus”	29
4.4 Kokonaiskuva, sisäinen ja ulkoinen mielikuva	31
4.5 Esiintymistilanteeseen valmistautuminen ja siihen liittyvät mielikuvat	32
4.6 Mielikuvaharjoittelu pitkäjänteisenä prosessina	34
4.6.1 Muuttuvat mielikuvat, usvaisesta kuvasta kohti kirkasta elokuvaa	34
4.6.2 Mielikuvaharjoittelun luova ulottuvuus, sattuma, kokeilu, intuitio	35

5 LOPUKSI	36
6 LÄHTEET	39
7 LIITTEET	40
7.1 Haastattelun runko	40

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni tarkastelee esiintyvän jonglöörin mentaaliharjoittelua. Tutkimuksessa kartoitan jongleeraukseen erikoistuneen sirkustaiteilijan mentaaliharjoittelun tekniikoita, strategioita ja prosesseja.

Kiinnostukseni mentaali- ja mielikuvaharjoittelua kohtaan on noussut sirkusopintojeni aikana Turun AMK:n taideakatemiassa. Aiheen äärelle minut ovat johdattaneet omien oppimisprosessieni tarkkailu, liikettä ja sirkustekniikoita opettavien henkilöiden opetusmenetelmien tarkkailu sekä keskustelut opettajieni ja opiskelijatovereideni kanssa. Uteliaisuuttani visualisointitekniikkoihin ja kehon ja mielen yhteyteen pohjustavat myös taustani kuvataiteissa ja joogan harjoittamisessa.

Rajaan tutkimukseni käsittelemään jongleeraukseen liittyvää mentaaliharjoittelua, siitä yksinkertaisesta syystä, että sirkustaiteissa olen erikoistunut jongleeraukseen ja omat kokemukseni mielikuvaharjoittelusta kietoutuvat ensisijaisesti tämän sirkuslajin ympärille. Urheilupsykologisissa julkaisuissa on kirjoitettu laajasti mielikuvaharjoittelusta ja myös lajispesifejä tutkimuksia on paljon. Jongleerauksesta ja mielikuvaharjoittelusta on kuitenkin kirjoitettu melko vähän.

Motivaationani tutkia mentaaliharjoittelua on halu kehittää omaa ammattitaitoani jonglöörinä. Tutkimuksen ytimessä on tuottaa tietoa siitä, millaiset mielikuvaharjoittelun muodot voivat olla hyödyllisiä jongleerausta ammattimaisesti esittäville taiteilijoille. Uskon, että tutkimus voi tarjota uusia näkökulmia ja käytännöllisiä toimintatapoja jongleerauksen harjoittelumenetelmiin. Opinnäytetyöstäni voi olla myös apua niille, jotka tahtovat hyödyntää mielikuvaharjoittelua valmennus- ja opetustyössään.

Opinnäytetyöni keskeiset tutkimuskysymykset ovat:

Millaista on esiintyvän jonglöörin mielikuvaharjoittelu ja millaisista tekniikoista se koostuu?

Mitkä ovat esiintyvän jonglöörin mielikuvaharjoittelun kohteet?

Aloitan opinnäytetyöni avaamalla mielikuvaharjoittelua koskevaa käsitteistöä ja aihetta koskevaa tutkimustietoa. Teoreettisen näkökulman lisäksi pyrin antamaan käytännöllisiä esimerkkejä mielikuvaharjoittelun tekniikoista. Heijastelen teoreettista näkökulmaa omaan, jongleerauksen harjoitteluun pohjautuvaan ymmärrykseeni

mielikuvaharjoittelusta. Opinnäytetyön tutkimusosuuden muodostaa haastatteluosio, jossa tuon esiin esiintyvän jonglöörin kokemuksia mielikuvaharjoittelusta.

Opinnäytetyön kokoa yhteinen pohdintaosuus, jossa arvioin tutkimuksen onnistumista ja luon synteesin haastattelusta, kirjallisesta aineistosta ja omista kokemuksistani mielikuvaharjoitteluun liittyen.

2 TUTKIMUSMENETelmäSTÄ

Opinnäytetyöni on luonteeltaan tapaustutkimus. Tutkimusaineisto koostuu mielikuvaharjoittelua koskevasta kirjallisuudesta ja yhden esiintyjänä ja opettajana toimivan ammattijonglöörin haastattelusta. Lukijalle on mainittava, että haastatteleman henkilö on ollut neljän vuoden ajan jongleerauksen päälajiopettajani Turun ammattikorkeakoulun taideakatemiassa. Vaikka opinnäytetyön konkreettisin tutkimusaineisto on tekemäni teemahaastattelu, kirjoittamisprosessin taustalla ovat neljän opiskeluvuoden aikana karttuneet kokemukseni haastateltavan opetuksessa. Tässä suhteessa aihe on hyvin henkilökohtainen. Tutkimuskysymysten taustalla isoina tekijöinä ovat opiskellessa nousseet jongleerauksen harjoittelua koskevat ajatukset, opettajan kanssa käydyt keskustelut ja kysymykset, joita en ole aiemmin osannut kysyä.

Urheilupsykologian ja musikaalista mielikuvaharjoittelua koskevan teoreettisen kirjallisuuden kautta olen hakenut opinnäytetyöhöni yleisempää näkökulmaa ja teoreettista pohjaa mielikuvaharjoittelusta. Haastatteluaineisto kohdistaa katseen yksittäisen ammattihenkilön mielikuvaharjoittelun toimintaprosesseihin.

Tutkimusprosessi on edennyt keskusteluna omien kokemuksieni, kirjallisten lähteiden ja haastatteluaineiston välillä. Aluksi olen pyrkinyt selvittämään itselleni esiyymmärrykseni, henkilökohtaiset käsitykseni aiheesta. Tämän jälkeen olen syventynyt mielikuvaharjoittelun aiheeseen kirjallisuuden kautta. Tutkimustietoon nojaten ja omasta, jonglöörin näkökulmasta käsin toteutin haastattelurungon. Haastattelu antoi mahdollisuuden esittää kysymyksiä ja avata keskustelua mielikuvien käytöstä toisen jonglöörin kanssa. Haastattelussa nousseet teemat ovat uudelleenohjanneet huomiotani mielikuvaharjoittelua koskevaan teoriaan ja myös valottaneet omaa mielikuvatyöskentelyäni.

2.1 Haastatteluaineisto

Opinnäytetyön tutkimuksellinen osio koostuu yhden esiintyvän jonglöörin kanssa käydystä mielikuvaharjoitteluun keskittyvästä teemahaastattelusta. Haastattelun tarkoitus oli kartoittaa tutkimushenkilön lähtökohtia, kokemuksia ja toimintamalleja mielikuvatyöskentelyssä. Haastatteluaineisto tuo esiin esiintyvän jonglöörin mielikuvaharjoittelun toiminnallisia strategioita ja kohteita yksilöllisestä näkökulmasta.

Haastattelu oli luonteeltaan teemahaastattelu, jossa kysymykset ja niiden järjestys oli valmiiksi määritelty. Haastattelun jälkeen olen toimittanut litteroimani aineiston haastatellulle ja pyytänyt tarkistamaan sen, että kirjoitettu muoto vastaa hänen ajatuksiaan mahdollisimman hyvin. Näin ollen on ollut mahdollista tehdä joitain tarkennuksia epäselviin kohtiin ja minimoida väärinymmärrykset. Jonglöörin mielikuvaharjoittelua käsittelevä keskustelu haastateltavan kanssa on siis laajentunut varsinaisen nauhoitetun haastattelun ulkopuolelle.

Yhden henkilön haastatteluun pohjaava tutkimusaineisto analyysi ei pyri tiedon yleistettävyyteen. Tapaustutkimuksessa on kuitenkin mahdollisuus tuottaa valitusta tapauksesta yksityiskohtaista, syvää ja intensiivistä tietoa tutkimusaiheesta (Jyväskylän yliopisto 2015). Pyrin opinnäytetyössä ymmärtämään mielikuvaharjoittelun ilmiötä yksittäisen tutkimushenkilön kokemusten kautta. Haastatteluaineistoa tulkitsemalla, ja sitä eri tieteenalojen teoriaan ja omiin kokemuksiini suhteuttamalla tavoitteenani on tuottaa katsaus jonglöörin mielikuvatyöskentelyn prosesseihin ja mekanismeihin. Aineiston ja aiheen luonteesta johtuen kirjoittamani asiat eivät ole yleisiä totuuksia jonglöörin mielikuvaharjoittelusta.

Mielikuvaharjoittelu on tutkimusaiheena haastava, koska se tapahtuu ihmisen mielessä, jonka suoraan tarkkailuun ei ole välineitä. Ilmiötä on tutkittava jotenkin välillisesti, tämän tutkimuksen tapauksessa keskustelemalla. Mielellisen ilmiön tutkimista sanallistamalla yksilön kokemuksia voi kritisoida jo sillä perusteella, etteivät puhutut sanat välttämättä todella heijasta tämän ajatuksia ja mielen toimintaa. Koska kaikki tulkitsemme kieltä myös eri tavoin, on mahdollista, että minä opinnäytetyön kirjoittajana annan haastattelussa nousseille asioille erilaisia merkityksiä, kuin haastateltava itse.

Toisaalta, koska mielikuvaharjoitteluun liittyvät kokemukset ovat monisyisiä ja opinnäytetyössä tärkeässä roolissa ovat haastatellun mielikuvaharjoittelulle itse antamat merkitykset, pidän haastattelua perusteltuna menetelmänä. Teemahaastattelussa minulla on ollut mahdollisuus esittää tarkentavia kysymyksiä ja käydä dialogia mielikuvaharjoittelun aiheesta. Siispä juuri siitä syystä, että mielikuvaharjoittelu sijoittuu nimenomaan yksilön kokemusmaailmaan, on keskustelevalle haastattelu mielestäni hyvä tapa kerätä tietoa ilmiöstä. Olen haastatteluaineistosta nostetut lainaukset erottanut muusta tekstistä kurssiivilla.

Haastatteluaineistoa olen analysoinut tutkimuskysymysteni valossa ja toisaalta poiminut esiin ilmiöitä joiden merkityksen olen kokenut korostuneen haastattelutilanteessa.

Opinnäytetyön sisäisen haastatteluosuuden rakenne ei suoraan noudata haastattelutilanteen kulkua, vaan olen koostanut haastattelun keskeiset teemat omiksi kokonaisuuksikseen. Haastattelun runko on liitteenä opinnäytetyön lopussa.

2.2 Tutkimuksen teoreettinen viitekehys ja kirjallisuus

Opinnäytetyöni keskeisimpiä mielikuvaharjoittelua koskevia lähteitä ovat urheilupsykologiaa käsittelevä opas *Psyykkinen valmennus - Henkisten voimavarojen hyödyntäminen*. (Björkman 1982) ja musiikillista mielikuvaharjoittelua koskeva väitöskirja *Muusikon mentaaliharjoittelu: haastattelututkimus konsertoivan ja opettavan pianistin mentaaliharjoittelusta* (Immonen 2007). Kirjat avaavat mielikuvaharjoittelua eri näkökulmista. Ensimmäisenä mainittu on helposti lähestyttävä ja käytännönläheinen teos, joka tarjoaa myös konkreettisia harjoitteita mielikuvaharjoittelusta kiinnostuneille. Björkman käsittelee kirjassaan mielikuvaharjoittelua nimenomaan urheilusuoritusten näkökulmasta ja mielikuvatyöskentelyn suhde fyysisiin suorituksiin korostuu siinä. Immosen väitöskirja on hyvin perusteellinen ja antaa laajan näkökulman mielikuvaharjoittelusta teoreettisella tasolla. Teokseen tutustuminen on vahvistanut käsitystäni mielikuvaharjoittelusta monisyisenä prosessina, havainnoinnin ja tiedonkäsittelyn strategisena välineenä. Väitöskirjassa on keskeisenä myös esittävien taiteiden näkökulma, joka on keskeinen myös opinnäytetyöni kannalta.

Jongleerakseen ja sen harjoitteluun opinnäytetyössä pureudun ensisijaisesti haastattelun ja omien kokemuksieni kautta. Joitain esimerkkejä olen nostanut verkkolähteistä ja jongleeraus oppaasta *Pearls of Juggling* (Trahair 2015).

Kirjallisuuteen pohjaavan tiedon ja haastattelussa nousseiden asioiden lisäksi tutkimuksen sisältöön ja muotoon vaikuttavat väistämättä omat kokemukseni ja ymmärrykseni mielikuvaharjoittelusta.

3 MIELIKUVAHARJOITTELU

3.1 Mielikuvat ja mielikuviutus

Tässä opinnäytetyössä tarkoitan mielikuvan käsitteellä yksilön psyydessä tapahtuvaa kuvittelua ajatusprosessina, joka pitää sisällään ainakin näkö-, kuulo-, tunto-, haju- ja makuaistin, liike- ja asematuntemuksen (Immonen 2007, 5). Mielikuvat ovat muistinvaraisia, mentaalisia representaatioita, joilla ei ole ulkoista havainnon kohdetta tässä hetkessä (Wikipedia s.v. mielikuva). Immonen (2007, 16) määrittelee representaatiot asiantilan tai ilmiön esiintymisen tavaksi mielessä. Suomenkielen sana kuvittelu viittaa visuaaliseen, mutta on huomioitava, etteivät mielessä tapahtuva kuvittelu rajoitu vain näköaistin piiriin. Voidaan erikseen puhua esimerkiksi visuaalisista, kinesteettisistä ja auditiivisista mielikuvista. Käytän opinnäytetyössäni mielikuva- ja mentaaliharjoittelun käsitteitä tarkoittamaan samaa asiaa. Visualisoinnilla tarkoitan prosessia, jossa henkilö ohjailee ajatusprosessejaan luodakseen itselleen mentaalisia kokemuksia.

Mielikuvien pohjana ovat yksilön havainnot ja kokemukset ympäröivästä todellisuudesta. Toisaalta mielikuvat todellisuuden luonteesta ohjailevat henkilön havaintoa ja ovat osa kokemusten syntyprosessia. Mielikuvat eivät ole kopioita tai toisintoja aiemmin koetuista asioista. Niitä voi ennemmin luonnehtia suunnitelmiksi, strategioiksi joiden avulla toimia ja hankkia tietoa ympäristöstä (Immonen 2007, 37).

Toivion (2015, 40) mukaan Matikka & Roos-Salmi (2012, 180 - 217) toteavat liikuntaprosesseja koskevien mielikuvien syntyvän harjoittelun yhteydessä, usein tiedostamattomasti. Mielikuvia kuitenkin tuotetaan, prosessoidaan ja muokataan myös tietoisesti. Oppimisen ja toiminnan optimoimisessa mielikuvaharjoittelun keinoin onkin kyse nimenomaan mielikuvien tietoisesta käsittelystä ja havaitsemisesta.

Mielikuvat eivät ole tarkkoja kuvia, vaan tulkittuja muistiedustuksia. Huippuosaajien mielikuvissa olennaiset ilmiön osa-alueet korostuvat ja epäolennaiset tekijät sumentuvat. Mielikuvien tuottamisen kannalta olennaista on niiden elävyys ja muokattavuus. Elävyys liittyy siihen, miten ”teräviä” mielikuvaan liittyvät eri aistimukset ovat. Muokattavuus tarkoittaa taas yksilön kykyä kontrolloida mielikuvan ominaisuuksia omia

tarkoituseriänsä palvelevaksi (Immonen 2007, 36). Mitä helpommin ja tarkemmin mielikuviaan pystyy käsittelemään, sitä monipuolisemmin niistä voi hyötyä.

3.1.1 Mielikuvat ihmisen fysiologian ja psyyken näkökulmasta

Fysiologisesta näkökulmasta mielikuva on keskushermostossa sijaitsevat representaatio todellisesta asiantilasta. Mielikuvaan voi liittyä yhtä aikaa useampia aisteja. Mielikuva on siis aivoihin tallentunut, ehdollistunut hermoston vastaus tiettyyn ärsykkeeseen (Immonen 2007, 37). Menestyksekkään taidon harjoittelun tuloksena ihmisen sensorinen järjestelmä on järjestäytynyt niin, että mielikuvan kuvittelu tuottaa toivotunlaista aktivaatiota hermostossa. Hermoston aktivaatio voi konkretisoitua esimerkiksi oikealla rytmillä ja voimalla toteutuvina käsien liikkeinä jonglöörin visualisoidessa viiden jongleerauskeilan optimaalisia lentoratoja.

Liikemuistia, tarkkuutta, voimankäyttöä ja ajoituksia säätelevät prosessit, sijoittuvat mielen tiedostamattomiin osiin. Tästä näkökulmasta tiedostamattomat prosessit ovat taidon oppimisen kannalta tärkeämpiä, kuin tiedostetut prosessit (Toivio 2015, 38). Taitoa, kuten jongleerausta, koskeva tieto-taito (know-how) sijoittuu säilömuistin proseduraalisen tiedon osaan, jonka sisällöt ovat pitkälti tietoisuudesta riippumattomia (Wikipedia s.v. Procedural Memory). Immosen (2007, 15) mukaan taitoa ei ole ilman proseduraalista tietoa, joka mahdollistaa taitoa koskevan käytäntöjen ja sääntöjen soveltamisen ja muistamisen.

Mitä paremmin jokin taito on opittu, sitä tarkempi sitä koskeva mielikuva on (Toivio 2015, 40) Hyvin hallittua taitoa koskevan mielikuvan tarkkuus on tässä yhteydessä ymmärrettävä siten, että yksilön taitosuoritusta koskeva sisäinen malli, proseduraalinen tieto, sisältää tarvittavat tiedot niistä ulkoisista ja sisäisistä tekijöistä, jotka vaikuttavat taitoa koskevan tehtävän suorittamiseen. Mielikuvan tarkkuus ei välttämättä tarkoita yksilön kykyä tietoisesti luoda yksityiskohtaista kuvaa taitosuorituksesta. Mentaaliharjoittelun tekniikat yleisesti kuitenkin perustuvat tietoisten, elävien ja yksityiskohtaisten kuvitelmien luomiseen ja mielessä läpi käymiseen.

Mielikuvitus on eräänlainen silta yksilön tietoisesta ja tiedostamattomasta mielen välillä. Hyvin sisäistetty taito on sellainen jonka suorittamiseen ei tarvita yletöntä tietoa

kontrollia. Taitoa koskeva mielikuva voi olla harjoittelun kannalta tehokas väline, mutta se on myös vain sitä, väline. Kun jokin asia on todella omaksuttu, mielikuva muuttuu tarpeettomaksi, ikään kuin katoaa.

Ihmisten kyvyssä tuottaa, kokea ja kontrolloida mielikuvia on suuria yksilöllisiä eroja. Jotkut ihmiset pystyvät melko luonnostaan tuottamaan eläviä ja kirkkaita mielikuvia, kun taas toisille kuvittelu voi tuntua lähes mahdottomalta. Kaikilla ihmisillä on kuitenkin jonkinlainen mielikuvitus (Immonen 2007, 39). Kykyä tuottaa mielikuvia ja keskittyä niihin on taito, jota voidaan harjoittaa ja kehittää kuten mitä tahansa. Se miten paljon mielikuvaharjoittelusta voi hyötyä on pitkälti yhteydessä henkilön kykyyn kontrolloida mielikuviaan.

3.1.2 Sisäiset ja ulkoiset mielikuvat

Yksilön toimintaa koskevat mielikuvat voidaan jaotella sisäisiin ja ulkoisiin mielikuviiin. Ulkoisen ja sisäisen jaottelulla tarkoitetaan näkökulmaa, jonka mielikuvassa ottaa suhteessa tekijään. Ulkoisessa mielikuvassa taitosuoritusta tarkastellaan, kuin sivustakatsojana itseä ulkopuolelta tarkkailen. Sisäinen mielikuva sijoittuu toimijan näkökulmaan. Sisäiset mielikuvat ovat osoittautuneet toimivimmiksi menestyksekkäiden taitosuoritusten saavuttamisessa (Björkmanin 1982, 160 – 161; Immonen 2007, 39) Epsteinin ja Mahoneyn (julkaisematon, Epstein 1980) tutkimustulokset ovat jopa osoittaneet ulkoisten mielikuvien olevan yhteydessä suoritusta haittaaviin tekijöihin, keskittymiskyvyttömyyteen, liialliseen huolehtimiseen ja epäonnistumisen muistelemiseen. Ulkoisen mielikuvan heikkous on sen painottuminen visuaaliseen informaatioon. Sisäisessä mielikuvassa näköaistimuksen lisäksi keskeisiä ovat toimintaa koskevat kinesteettiset kokemukset ja muut onnistuneeseen suoritukseen kytkeytyvät tunteet (Björkman 1982, 160–161).

Sisäinen mielikuva muistuttaa taidon aktiivista suorittamista, kun taas ulkoinen mielikuva toiminnan sivusta tarkkailua. Oletan, että ne, jotka opettelevat taitoja ensisijaisesti kokemuspohjaisesti, kokeillen, yrityksen ja erehdyksen kautta, rakentavat lähtökohtaisesti sisäisiä mielikuvia. Jäljittelemällä ja toisten ohjeistuksella oppiessa ulkoiset mielikuvat ovat ainakin osana taidon oppimista. Voi myös olla, että hyvin luotu ulkoinen mielikuva toimii tehokkaana siirtymävaiheena kohti sisäistä mielikuvaa. Sisäisten mielikuvien paremmuutta suhteessa ulkoisiin mielikuviiin on myös kritisoitu. Immosen (2007, 39) mukaan

Hardy (1996) toteaa ihmisen toimivan ympäristöään ja oma ympäristösuhdettaan koskevan informaation perusteella. Jos ulkoinen mielikuva antaa suorituksen optimointia edesauttavaa informaatiota, se on hyödyllinen. Ulkoiset mielikuvat voivat auttaa sijoittamaan omaa toimintaa suurempaan kokonaisuuteen, mikä on erityisen tärkeää ryhmässä toimimissa.

3.2 Keskittyminen

Kyky keskittyä on ilmeisen tärkeä ominaisuus ihmiselle, joka tahtoo tehdä tavoitteellisia asioita ja oppia uusia asioita. Mielikuvaharjoittelu vaatii kykyä pitää ajatukset kasassa. Keskittymistä voisi määritellä läsnäoloksi, jossa huomio kiinnittyy olennaisiin käsillä oleviin asioihin. Se on myös kyky keskittää huomio yhteen kohteeseen tai toimintaan.

Björkmanin (1982, 194) mukaan Gallwey toteaa keskittymisessä olevan neljä vaihetta:

- Huomion kiinnittäminen
- Mielenkiinnon kohdistaminen, automaattinen keskittyminen
- Häiriintymätön keskittyminen
- Sulautuminen, jossa suoritus ja mieli ovat yhtä

Keskittymisen päämääränä on hallita oman mielensä potentiaalia, sen sijaan että olisi sattumanvaraisten mielenliikkeiden riepotelevana. Luonnollinen keskittyminen on vaivatonta eikä se vaadi huomion kiinnittämistä pingottaen. Toisaalta joskus keskittymisen harjoitteluvaiheessa saattaa olla tarpeellista opetella päästämään irti keskittymistä häiritsevistä mielenliikkeistä.

Luonnollista ja pakotettua keskittymistä voi verrata jonglööriin tasapainottelemassa keppiä pystyssä kätensä päällä. Keppiä (huomiota) voidaan pitää paikallaan puristamalla sitä sormilla, mutta tämä vaatii melko paljon energiaa ja aiheuttaa pidemmän päälle krampeja. Toinen vaihtoehto on antaa kepin toisen pään levätä avoimen kämmenen päällä ja katseen tarkkailla kepin ylemmän pään liikkeitä. Pienillä korjausliikkeillä keppi pysyy tasapainossa. Jälkimmäinen vaihtoehto vaatii jatkuvan huomion ja mielenkiinnon kepin liikkeistä, muttei juurikaan voimankäyttöä.

Keskittymiskyvyssä onkin olennaista mielenkiinto asiaan jota teemme (Björkman 1982, 196). Mielenkiinnottomiin asioihin on vaikea sulautua. Mielenkiinnon ylläpitäminen ei ole kuitenkaan aina helppoa, kun harjoitellaan jotain asiaa paljon. Keskittymiskyvyn ylläpitämiseksi on viisasta tarkkailla omaa kiinnostustaan harjoittelun kohteeseen ja keksiä erilaisia menetelmiä mielenkiinnon herättämiseksi. Riittävä vaihtelu harjoitusrutiineissa, uudet virikkeet, pelit ja leikinomainen ote harjoittelussa voivat olla hyviä keinoja tehostaa keskittymistä mielenkiinnon kautta.

Björkman (1982, 196) jaottelee keskittymisen laajaan ja suppeaan keskittymiseen. Suppealla keskittymisellä tarkoitetaan keskittymistä ainoastaan yhteen kohteeseen, esimerkiksi jonglööri keskittymässä nappaamaan ilmaan heitettyä palloa niskansa taakse. Laaja keskittyminen on keskittymistä, joka koskee suurempia kokonaisuuksia. Esimerkiksi näyttämöllä oleva sirkustaiteilija voi olla yhtä aikaa keskittynyt muiden esiintyjien liikkeisiin, katsomossa istuvien ihmisten reaktioihin, omaan akrobaattiseen suoritukseensa ja repeytyneisiin esiintymishousuihinsa.

Björkmanin (1982, 196) mukaan kolmas keskittymisen muoto on laajan ja suppean keskittymisen jatkuva vaihtelu. Tällainen keskittyminen kuvaa tilanteita joissa henkilön on yhtä aikaa suoritettava suppeaa keskittymistä vaativaa tehtävää ja huomioitavaa ympäristöään laajemmin. Jongleeraus on luonteeltaan taito joka vaatii moniin yhden aikaisiin toimintoihin keskittymisen synteesimuotoja. Selkeä esimerkki tästä ovat yhdistelmätemput, joissa jonglööri suorittaa samaan aikaan useampaa taitoa. Esimerkiksi pallon pomputtelu otsalla ja hyppynarulla hyppiminen yhdistää kahden suppeaa keskittymistä vaativan toiminnon yhdeksi kokonaisuudeksi.

3.3 Mielikuvaharjoittelu

Immonen (2007, 16) toteaa mentaaliharjoittelua voitavan katsoa monesta näkökulmasta ja sillä on useita tehtäviä. Fysiologisesti voidaan sanoa mentaaliharjoittelun olevan keskushermostoon sijoittuvaa ajatustoimintaa, jolla on pohja aiemmissa fyysisissä kokemuksissa ja johon ei liity ulkoisesti havaittavia motorisia reaktioita. Fysiologisesta näkökulmasta mentaaliharjoittelun vaikuttavuutta oppimisessa on perusteltu sillä, että ihmisen hermosto aktivoituu lähes samalla tavalla sekä konkreettisessa, että kuvitellussa harjoittelutilanteessa. Urheilusuoritusten ja mielikuvaharjoittelun yhteyttä kartoittavat tutkimukset osoittavat mielikuvaharjoittelun olevan tehokas harjoittelumenetelmä.

Immosen (2007, 17) mukaan Tutko ja Tosi (1976) toteavat mentaaliharjoittelun tehostavan keskittymistä suuntaamalla huomion käsillä olevaan toimintaan. Mielikuvaharjoittelua käytetään tekniikan hiomiseen, toiminnan ennakointiin ja automatisointiin. Tämän lisäksi mentaaliharjoittelu voi suuntautua koskemaan harjoiteltavan asian laadullisia ominaisuuksia, intensiteettiä ja tunnetasoa. Oman kokemukseni mukaan mielikuvatyöskentely on ollut erityisen hyödyllistä sellaisten monimutkaisten taitojen harjoittelussa, joissa alkuvaiheessa huomion suuntaaminen taidon olennaisiin tekijöihin on ollut haastavaa.

Mentaaliharjoittelun tavoitteena on harjoiteltavan taidon optimaalinen parantaminen. Mentaaliharjoittelua käytetään huippu-urheilussa konkreettisen harjoittelun rinnalla, osittain fyysisten harjoitteiden lomassa ja myös niitä korvaavina harjoitteina kun harjoittelu ei ole mahdollista esimerkiksi loukkaantumisen takia (Björkman 1982,181)

Mielikuvaharjoitteluksi voidaan lukea myös toiminnan suunnittelu, laskelmointi ja prosessointi, joka ei suoranaisesti tähtää toimintaan. Tällöin kyse on enemmänkin optimaalisen suorituksen tai harjoitusmuodon etsimisestä mielessä, kuin jo tunnistetun parhaan mahdollisen suoritusmielikuvan vahvistamista mielessä (Immonen 2007, 16).

3.3.1 Mielikuvaharjoittelun tehtävät ja tekniikat

Kenties tyypillisin mielikuvaharjoittelun sovellusalue on taitojen oppiminen ja ylläpitäminen. Mielikuvaharjoittelun avulla voidaan keskittyä kehittämään ymmärrystä taitoon liittyvistä yksityiskohdista. Mielikuvaharjoittelu yhdistyy tyypillisesti fyysiseen, konkreettiseen harjoitteluun. Mielikuvaharjoittelu on tyypillinen keino olemassa olevan taidon voimistamiseksi ja ylläpitämiseksi.

Mielikuvaharjoittelua voidaan käyttää tukemaan ja korvaamaan konkreettista harjoittelua. Tutkimukset osoittavat, että taidon tietyn hallitsemisasteen jälkeen mielikuvaharjoittelulla ja konkreettisella harjoittelulla voidaan saada yhtä hyviä tuloksia.

Yksi mielikuvaharjoittelun tehtävä on taitoon liittyvien virheiden korjaaminen (Björkman 1982, 183). Jotta toimintaan liittyviä virheitä voidaan korjata, on ne ensin opittava tunnistamaan. Mielikuvissa suoritukset on mahdollista käydä läpi pala palalta ja hidastetusti. Tämä voi auttaa havaitsemaan suorituksessa olevia ”pimeitä kohtia” ja rakentamaan eheämpiä toimintakokonaisuuksia. Teknisen suorituksen haastava kohta voidaan eristää

mielikuvaharjoittelun kohteeksi. Kun haastava kohta hallitaan mielikuvissa, voidaan palata konkreettiseen harjoitteluun (Immonen 2007, 43). Toivio (2015, 35) toteaa harjoittelun ja oppimisen tapahtuvan samaan tahtiin. Eli mitä enemmän asiaa harjoittelee, sitä enemmän oppii. On huomioitava, että tämä pätee myös virheellisten suoritusten toistamiseen. Mitä enemmän väärää suoritusta toistaa, sitä vahvemmin ehdollistaa hermostonsa reagoimaan virheellisellä tavalla kyseisessä tilanteessa. Mielikuvaharjoittelussa on tästä syystä tärkeää pyrkiä kohti optimaalisia suorituksia. Tässä onkin mielikuvaharjoittelun vahvuus. Hyvin suoritettu mielikuvaharjoitus antaa aina kokemuksen ihanteellisesta suorituksesta, siinä missä konkreettinen harjoitus on aina tavalla tai toisella puutteellista.

Mielikuvien arvon tunnistaminen johtaa älykkääseen ja refleктоivaan harjoitteluun. Epäonnistuneiden suoritusten yhteydessä on aina mahdollista ottaa virhe ja sen syyt tarkastelun kohteeksi ja pyrkiä korjaamaan virhe mielikuvassa ja sen kautta myös konkreettisessa suorituksessa. Mielikuvaharjoittelun hyvä kohde on usein sellainen suoritus, joka aiheuttaa hermostumista ja epävarmuutta (Immonen 2007, 43).

Tuottamalla eläviä onnistumisen kokemuksia mielikuvien kautta on mahdollista motivoitua, kasvattaa itsetuntoa ja -luottamusta. Mikäli mielikuvaan edessä olevasta suorituksesta, kuten sirkustaitelijan esiintymisestä liittyy positiivinen, itsetuntoa täynnä oleva tunnelataus, on todennäköisempää, että myös tositilanteessa koetaan samoja tunteita.

Tunteiden ja intention tason merkitystä mielikuvaharjoitteluun ei tule väheksyä. Tehokkainta on sellainen harjoittelu jolla on selvä päämäärä, olipa kyse konkreettisesta tai mentaalista harjoittelusta. Onnistumisen kokemuksiin tähtäävät mielikuvat ovat tehokkaampia kuin mekaanisesti läpikäytyt kuvitelmat suorituksen teknisistä piirteistä.

Björkman (1982, 189) kuvailee mielikuvaharjoittelua keinoksi laajentaa yksilön rajoja. Uuden oppimiseen ja uusiin kokemuksiin liittyy lähes poikkeuksetta outouden ja vierauden tunnetta, mikä voi aiheuttaa oppijassa sisäistä vastarintaa. Oman taitotason ylittävien suoritusten mielikuvissa läpikäyminen valmistaa uusille kokemuksille ja madaltaa näin kynnyksiä tuntemattomalle maaperälle astumiseen. Omien taitojen ja kykyjen reflektointi auttaa tunnistamaan omia käsityksiä siitä mihin on kykenevä. Mielikuvaharjoittelun avulla voi opetella irti haitallisista, itseä rajoittavista ajatusmalleista. Jos jokin suoritus tai tilanne on liian haastava tai jopa pelottava kohdattavaksi fyysisessä

todellisuudessa, voidaan se ottaa ensin mielikuvaharjoittelun kohteeksi, jotta mieli tottuisi ideaan.

Yksi mielikuvaharjoittelun tehtävä on muistin kehittäminen. Esimerkiksi pianokonsertin soittaminen vaatii valtavien yksityiskohdista koostuvien kokonaisuuksien muistamista. Konkreettisen harjoittelun ja nuottien lukemisen lisäksi materiaalin läpi käyminen mielessä on muusikoille tyypillinen keino vahvistaa muistia. Myös jo osattujen asioiden yksityiskohtia voidaan palauttaa muistiin mielikuvaharjoittelun avulla (Immonen 2007.)

Mielikuvaharjoittelua voidaan käyttää tulevien tapahtumien ennakkointiin (Immonen 2007, 45; Björkman 1982, 191). Esitykseen valmistautuminen kuvittelemalla lavalla suoritettavaa tekniikkaa, siellä koettavia tunteita, onnistumisia ja mahdollisia epäonnistumisia on tyypillistä monille esiintyville taiteilijoille. Kuvittelemalla tulevia tilanteita positiivisessa valossa ennakoita voidaan lisätä valmiutta toimia konkreettisessa tilanteessa optimaalisesti.

Esiintymistä edeltävä jännitys ja jopa pelko ovat tyypillisiä jopa hyvin kokeneiden esiintyjien parissa (Immonen 2007, 48). Mentaaliharjoittelun menetelmillä esiintymisjännitystä voidaan oppia kontrolloimaan. Jännityksen taustalla voi olla hyvin useanlaiset tekijät, esiintyjän persoonallisuus on suuressa roolissa. Jännitykseen voivat vaikuttaa muun muassa esitettävän materiaalin harjoittelun määrä ja todellinen osaaminen, esiintyjän itsetunto ja taipumus huolehtia tulevaisuudesta. Toskalan (1997) mukaan esiintymispelko on pohjimmiltaan sosiaalista pelkoa (Immonen 2007, 49). Tästä näkökulmasta esiintyjän jännityksen taustalla on yleisöltä saatava hyväksynnän tarve. Mikäli jännitys on liiallista johtuen esiintyjän yleisön mieleen projisoimista odotuksista johtuen, voidaan mielikuvissa muokata yleisön suhtautumista lempeämmäksi. Toisaalta mielikuvissa voidaan käydä läpi myös tilanteita, joissa olemme yleisön kritiikin kohteina ja näin valmistautua kohtaamaan myös ei-toivottuja tilanteita ja tunteita. Eläytyen kuvittelemalla itsensä selviämään haastavista tilanteista on mahdollista vahvistaa omaa minäpystyvyyden kokemusta (Immonen 2007, 45)

Mielikuvaharjoittelun avulla voidaan käsitellä stressitilanteita (Björkman 1982, 188). Voidaan sanoa, että jännittäminen on vireystila, joka valmistaa esiintyjää suoritukseensa. Liiallinen jännittäminen voi kuitenkin myös lamaannuttaa ja heikentää suoritusta. Omalla sisäisellä puheellaan voi vaikuttaa suhtautumiseensa esiintymistä edeltävään stressin tunteeseen. Mikäli stressioireensa näkee kehon ja mielen tapana virittäytyä tulevaan

suoritukseen sen sijaan, että pitäisi niitä ei-toivottavina, on todennäköisempää, että suorituksesta tulee onnistuneempi.

Jännityksen kokemukset vahvistuvat useimmiten juuri ennen esitystä ja saattavat olla tällöin jopa vahvempia kuin itse esityksen aikana. Kykyä sietää jännityksen tunnetta voidaan kehittää tuottamalla mielikuvien tasolla esiintymisjännityksen kaltaista kiihtymystä myös muissa harjoittelutilanteissa. Vieras esiintymisympäristö voi olla esiintyjälle haaste ja stressinaihe. Mentaaliharjoittelulla esityksen tutut elementit voidaan sovittaa uuteen ympäristöön ja sen myötä valmistautua esimerkiksi pienemmällä näyttämöllä toimimiseen.

Mielikuvaharjoittelulla voidaan vahvistaa fyysisen suorituksen kannalta olennaisen aisti-informaation havaitsemista ja kokemista. Jongleeraussuorituksiin liittyy paljon kinesteettistä informaatiota, joka koskee lihasten ja nivelten liikettä ja sijaintia, kehon sisäisiä tuntemuksia ja kontaktia erilaisten objektien kanssa. Immonen (2007, 71) määrittelee kinesteettisen kuvittelun ”tuntemukseksi liikkeestä”. Kinesteettisellä kuvittelulla voidaan siis vahvistaa muistikuvia vaikkapa siitä, miltä onnistuneet jongleeraustemput tuntuvat. Kokemukseni mukaan pitkien liikekokonaisuuksien rentoutuneen suorittamisen kannalta, on valtava etu, jos pystyn ennen liikettä tietyllä tapaa tietämään, miltä onnistunut suoritus tuntuu kehossani. Immonen (2007, 71) esittelee käsitteen ”Feeling sense”, joka tarkoittaa fyysistä suoritusta ennakoivaa kinesteettistä aistimusta, joka pitää sisällään pienimmätkin tuntemukset. ”Feeling sense” ei ole sama asia, kuin lihasmuisti tai motorinen muisti, vaan jollain tapaa konkreettista suoritusta hieman edeltävä kokemus ihmisen mielessä. Immonen käyttää ”Feeling sense” – käsitettä kuvatessaan muusikoiden tapaa ennakoida tulevaan soitettavaan materiaaliin liittyvää kosketusta, mutta voin samaistua ajatukseen jongleeraukseen liittyvien kokemuksieni pohjalta. Ennakoiva kokemus lihasten tuntemuksesta ennen suoritusta (ja muun suorituksen lomassa) aiheuttaa Immosen mukaan ylimääräistä lihasaktivaatiota, joka differentioi tehtävään tarkoitettut lihakset käyttövalmiiksi suoritukseen.

3.3.2 Taidon automatisaatio

Taidon automatisoituminen on tietynlaista taidon eksperttitason hallintaa (Immonen 2007, 73). Monimutkaisten taitojen ja suurten kokonaisuuksien, kuten pitkien teknisten liikesarjojen tai esitysten tuottaminen ei ole mahdollista ilman, että pienemmät osatekijät

ovat jossain suhteessa automatisoituneet. Taito on automatisoitunut, kun sen pystyy suorittamaan ilman tietoista keskittymistä. Fysiologisesti automaatisaatioissa on kyse siitä, että suoritukseen liittyviä hermostollisia yhteyksiä on harjoituksella (toistoilla) vahvistettu niin paljon, että suorituksen laukaiseva ärsyke laukaisee toiminnon itsestään (Björman 1982, 52)

Esimerkiksi jonglööri saattaa 7 minuutin numeron aikana heittää yksittäistä esinettä satoja jos ei tuhansia kertoja. Tällöin yksittäisten heittojen on oltava automatisoituneita, ne on pystyttävä suorittamaan mekaanisesti, jotta keskittyminen vapautuu suurempaan kuvaan, tempujen hallintaan, liikkeiden yhdistämiseen, ilmaisuun ja tulkintaan.

Taitojen automaatisaatio on siis monessa suhteessa toivottavaa ja voi vapauttaa huomiota muihin tehtäviin. Vääränlainen automaatisaatio voi kuitenkin johtaa myös esiintyjän toiminnan ei-toivottavaan mekaanisuuteen. Jos esiintyjä hallitsee numeronsa teknisesti vaivattomasti, mutta suorittaa sen ajatusten harhaillessa poissa tästä hetkestä, automaatisaatio ei palvele mielestäni taiteellista ilmaisua. Automaatisaatioissa on myös vaarana yleinen joustavuuden väheneminen (Björkman 1982, 153), jonka myötä henkilö on taipuvainen toimimaan kaavamaisen automaattisen mallin mukaisesti. Myös väärä tekniikka voi automatisoitua, jos sen harjoittelu on riittävän systemaattista. Näiden sudenkuoppien välttämiseksi tarkkaileva itsearviointi ja läsnäolo ovat kullan arvoisia.

3.3.3 Mielikuvaharjoittelun tekniikat

Mielikuvaharjoittelun avulla voi ottaa erilaisia rooleja, muuttaakseen ja kehittääkseen omia toimintatapojaan. Roolien kanssa työskentely voi tarkoittaa esimerkiksi eläytymistä jonkun alan huippuosaajan suoritukseen. Tarkkailemalla esimerkillisen lahjakkaan tekijän suoritusta ja eläytymällä tämän ominaisuuksiin on mahdollista parantaa omaa suoritustaan. Kyse on tapaa mallioppimisesta, vaikutteiden imemisestä alan ”gurujen” toimintatavoista. Rooliin eläytymällä henkilöityä ideaalisuoritusta tavoitellaan kuvittelemalla miltä tuntuu toimia roolimallin tavoin. Tehokas tapa tekniikoita harjoitellessa on katsoa videoita huippuosaajien suorituksista ja tämän jälkeen eläytyä videolla nähtyyn suoritukseen, mahdollisimman kokonaisvaltaisin mielikuvin. Rooliin eläytyminen voi tapahtua myös yleisemmällä tasolla, eikä vaadi pohjaksi videota tai muita tallenteita liikesuorituksista. Hermostunut urheilija voi esimerkiksi kuvitella toimivansa kilpailutilanteessa yhtä tyyneesti, kuin maailmanmestari. Björkmanin (1982,

192) mukaan rooleihin eläytymällä on mahdollista löytää itseluottamusta, uusia mahdollisuuksia ja laajentaa sisäisiä rajojaan.

Videotallenteiden kanssa työskentely on nykyään tyypillinen mielikuvaharjoittelun muoto, koska videoita eri lajien taitosuorituksista on tarjolla lähes rajattomasti. Videoita voidaan käyttää mielikuvaharjoittelun virikkeenä ja tukena. Esimerkiksi kuvaamalla omia onnistuneita suorituksia voidaan onnistumisen kokemuksia palauttaa mieleen videoita katselemalla. Hyväksi todettu tekniikka on katsoa suoritus ensin videolta läpi, ja sen jälkeen käydä se silmät suljettuna mielessään läpi. On huomioitavaa, että tällaista harjoittelua tehdessä on suositeltavaa käyttää vain sellaisia videoita, joissa suoritus on tehty mahdollisimman puhtaasti, toivotulla tavalla. Virheellisten suoritusten toistuva katselu ja läpikäyminen helposti vahvistavat virheellisiä mielleyhtymiä.

Liikkeen oppimisessa ja mielikuvaharjoittelun menetelmissä, jotka perustuvat toisten tekemien liikkeiden tarkkailuun, merkittävässä roolissa ovat aivojen premotorisella alueella sijaitsevat peilisolut. Peilisolujen on havaittu matkivan, päättelevän ja ennustavan toisen henkilön tekemiä liikeratoja. Vaikkei liikettä näkisi kokonaan, peilisolujen aktiivisuus jatkuu vielä havainnon katkeamisen jälkeenkin. (Sovijärvi, Arina, Halmetoja 2017, 291.)

Erästä mielikuvaharjoittelun muotoa kutsutaan ideomotoriseksi harjoitteluksi. Ideomotorisessa harjoittelussa liikesuoritus kuvitellaan ennen konkreettista toimintaa, samalla liikkeitä muistuttavia mikroliikkeitä tehden (Sovijärvi, Arina, Halmetoja 2017, 291).

3.3.4 Onnistuneen mielikuvaharjoittelun tekijät

Ollakseen tehokasta, mielikuvaharjoittelun on oltava hyvin jäsentynyttä ja suunniteltua. Erittäin tärkeää on harjoittelun päämäärätietoisuus ja tehtäväorientoituneisuus. Mielikuvaharjoittelu on erotettava sattumanvaraisesta kuvittelusta. Taitosuorituksia mentaalisesti läpi käydessä on ”tehtävä” vain täydellisiä suorituksia (Immonen 2007, 48). Negatiivisesti latautuneiden tai epäonnistuneiden toistuva läpikäyminen vahvistaa näitä mielleyhtymiä.

Mielikuvaharjoittelun tulee olla keskittynyttä, eikä ylimääräisille ajatuksille tule antaa tilaa. Hyvää mentaaliharjoittelua tukee ennen varsinaisia visualisointeja suoritettu rentoutuminen. Mielikuvia ei pitäisi pakottaa, vaan niiden on annettava nousta

luonnollisesti. Pakonomainen kuvittelu helposti kytkee pakottamisen tunnetta myös konkreettisiin suorituksiin. Mielikuvaharjoittelun, kuten ideaalien suoritusten olisi oltava vaivattomia.

Hyvät mielikuvat sisältävät suoritusten kannalta olennaista informaatiota, ovat eläviä ja kontrolloitavia. Sisäiset mielikuvat on todettu tehokkaiksi, koska ne sisältävät visuaalisen informaation lisäksi suoritukseen liittyviä tunteita ja kehollisia aistimuksia. Joissain tapauksissa myös ulkoisen ja sisäisen mielikuvan yhdistäminen voi tuoda tehokkaita tuloksia. Toimintaa koskevien mielikuvaharjoitusten nopeus suhteessa todelliseen suoritusnopeuteen on vaikuttava tekijä (Immonen 2007, 48). Jotta mielikuvaharjoituksen ja konkreettisen teon hermoratamalli vastaisivat toisiaan, on mielikuvien nopeuden vastattava todellisuutta. Toisaalta mielikuvissa on mahdollista purkaa haastavaa toimintaa pienempiin osatekijöihin ja hidastaa tapahtumia niiden mekaniikan kokonaisvaltaisemmaksi sisäistämiseksi. Hidastettujen suoritusten läpikäyminen mielessä voi olla hyödyllistä, mutta on suositeltavaa kehittää mielikuvaa kohti todellista suoritusnopeutta.

3.3.5 Kuinka harjoitella mielikuvaharjoittelua

Mielikuvaharjoittelun voi aloittaa tutustumalla omaan mielikuvitukseensa. On hyvä aloittaa kokeilemalla, millaisia asioita on kykenevä kuvittelemaan. Björkman (1982, 169–171) suosittelee urheilijaa kuvittelemaan esimerkiksi itsensä suorituspaikalla mahdollisimman elävästi. Mielikuvan jälkeen arvioidaan ja kirjataan ylös sen elävyys ja tarkkuus, eri aistien osuus mielikuvassa ja oma näkökulma (sisäinen vai ulkoinen). Tarkkailemalla millä tavalla mielikuvia muodostaa on mahdollista alkaa kehittää niitä entistä tarkemmiksi. On myös luonnollista, että tietyistä asioista on helpompi tuottaa mielikuvia kuin toisista. Luontaiset mielenkiinnon kohteet luultavasti ohjailevat tätä. On hyvä alkaa harjoitella niihin suorituksiin, välineisiin ja paikkoihin liittyvien mielikuvien yksityiskohtaista luomista, joihin harjoittelu liittyy.

Kuten kaikessa kärsivällisyyttä vaativassa harjoittelussa, muistiinpanojen tekeminen auttaa oman kehityksen tarkkailussa. Mielikuvaharjoittelun tulisi olla säännöllistä, jotta siinä voi kehittyä. On hyvä aloittaa kohtuullisista harjoittelumääristä, jotta mielikuvien

tuottaminen pysyy rentona ja keskittyneenä. Sopiva aikamäärä on löydettävä yksilöllisesti.

Mielikuvien tuottaminen on helpointa rentoutuneessa tilassa. Aluksi voi ollakin hyvä edetä jonkinlaisen rentoutumisharjoituksen kautta visualisointiin. Aloittelija voi harjoitella mielikuvien tuottamista rauhallisessa tilassa, silmät kiinni selinmakuulla. Kun kyky kehittyy, voidaan mielikuvia käyttää missä tilanteessa tahansa. Yleisen keskittymisen kehittämiseksi voi soveltaa erilaisia meditaatioharjoitteita, joissa huomio kiinnitetään yhteen asiaan. Huomion kohde voi olla esimerkiksi kuvio jota katsotaan, oma hengitys jota seurataan, tai sisäinen mantra jota lausutaan.

3.4 Mielikuvien sanallistamisen vaikeus opettaessa

Mielikuvien käyttäminen on yksi taidon opettamisessa käytetty menetelmä. Mielikuvat opetusvälineinä ovat yhtäaikaan hyödyllisiä, mutta myös haastavia, koska mielikuvien muodostaminen on hyvin yksilöllistä. Parhaiten toimivat mielikuvat ovat tunnepohjaisia, ja esimerkiksi jongleeraustemppeja koskevat mielikuvat ovat kokemukseni mukaan usein vieläpä melko erikoisia. Tästä syystä niiden sanallistaminen sellaiseen muotoon, että ne ovat toiselle henkilölle ymmärrettäviä, voi olla haastavaa.

Tyypillisintä jongleerausta opettaessa lienee jakaa tekniikka osatekijöihin ja antaa konkreettisia neuvoja esimerkiksi kehon asennosta, katseen suunnasta ja liikkeen rytmistä. Björkmanin (1982, 155) mukaan tällaiset kielelliset osatekijäohjeet eivät vastaa itse varsinaista mielikuvaa, vaan ovat välivaihe sen muodostamiseksi. Samalla tavalla mielikuva ei vastaa itse suoritusta, vaan se ikään kuin häviää opittuamme taidon.

Analyttisellä suorituksen osatekijöiden tarkastelulla on kuitenkin arvoa, sen avulla tekniikka voidaan pelkistää ohjeiksi, joiden avulla se voidaan tehdä aina samalla tavalla. Uuden tekniikan harjoittelun alkuvaiheessa kielellinen ohje voi olla myös yksinkertaisempi muistaa, kuin tunnepohjainen, sisäinen mielikuva onnistuneesta suorituksesta. Tällaisten kielellisten ohjeiden arvo on nimenomaan se, että ne avaavat oven suorituksen luonteen tuntemiseen ja liian neuroottinen kielellisen ohjeen yksityiskohtaan takertuminen voikin olla este suorituksen kokonaisuuteen keskittymiseen.

3.5 Kokemuksiani mielikuvaharjoittelusta ja jongleerauksesta

Reflektoidessani omaa jongleerauksen ja muiden taitolajien harjoittelua olen todennut käyttäväni jonkin verran mielikuvaharjoittelun menetelmiä. En ole kuitenkaan ikinä toteuttanut mielikuvaharjoitteita systemaattisesti, eikä harjoittelu ole välttämättä ollut tietoista, vaan luonnollinen osa suhdettani taidon harjoitteluun. Björkman (1982, 152) toteaa, että useat urheilijat käyttävät mielikuvaharjoittelumenetelmiä luonnostaan, esimerkiksi vetäytyessään ennen kilpailua käymään läpi tulevan suorituksen yksityiskohtia.

Tutustuessani mielikuvaharjoittelun käsitteeseen ja menetelmiin olen havainnut mielikuvatyöskentelyn läpäisevän jongleerauksen harjoittelun useita osa-alueita. Tutkimustieto ja omat kokemukseni mentaaliharjoittelun vaikuttavuudesta ovat motivoineet minua tarkastelemaan jongleerauksen ja mielikuvien käyttöä tarkemmin.

Harjoitellessani itselle haastavia jongleerauskuvioita ja temppuja, minulla on tapana visualisoida mielessäni, miltä temppu näyttää ja/tai tuntuu onnistuessaan. Saatan kuvitella heitettävien esineiden lentoratoja, heittojen lakipisteitä tai muita onnistuneen suorituksen kannalta tärkeitä ”avainkuvia”. Kokemukseni mukaan jongleerauskuvioiden visualisoiminen ennen konkreettista suoritusta on tyypillistä jonglööreille, myös Trahair (2015) suosittelee tekniikkaa kirjassaan *Pearls of Juggling*. Immonen (2007, 37) määrittelee mielikuvan valmiudeksi havaita kuviteltu kohde. Näköhavaintojen kuvittelun lisäksi saatan hakea mielessäni tietynlaista kehontuntemusta, jonka tahdon sisällyttää tempun suoritukseen. Tällainen kuvittelu voi sisältää aistimuksia kehon linjauksesta, käsien liikeradoista tai yleisestä rentouden tunteesta. Konkreettisesti jongleeratessani mielikuvat auttavat minua suuntaamaan huomiotani niihin tekijöihin, jotka koen suorituksen kannalta olennaisiksi.

Uutta tekniikkaa harjoitellessani hyvän mielikuvan löytäminen auttaa minua suuntaamaan huomioni jonkin keskeisen osatekijän kehittämiseen, vaikkei tekniikka kokonaisuudessaan vielä onnistuisi. Jos pystyn purkamaan jongleeraustempun osatekijöiksi, joista voin muodostaa yksinkertaiset harjoitukset ja mielikuvat, on hyvin todennäköistä, että jossain vaiheessa itse temppukin onnistuu. Uuden tempun harjoitteluprosessi saattaakin koostua usean osatekijäharjoitukseen omaksumisesta ja yhdistämisestä kokonaisuudeksi. Prosessin eri vaiheissa suuntaan havaintoani tempun

kannalta keskeisiin tekijöihin yksi kerrallaan ja lopulta sovitan ne yhdeksi mielikuvakokonaisuudeksi.

Käytän mielikuvia ja muita mentaaleja tekniikoita keskittymiseni parantamiseksi. Hälyisessä treenisalissa saatan järjestää itselleni harjoittelurauhaa kuvittelemalla ympärilleni ”kuplan”, muurin josta ulkoiset ärsykkeet kimpoilevat pois.

3.6 Jongleerauksen taidollisista erityisvaatimuksista

Jongleeraus on taito, joka vaatii pitkälle kehittyntä psykomotorista hallintaa. Jo kolmen pallon heittäminen vaatii keskittyntä käsi-silmä koordinaatiota, tilallista hahmottamista ja rytmitajua. Ammattilaistasolla esiintyvän jonglöörin on pystyttävä hallitsemaan useita monimutkaisia fyysisiä ja psyykkisiä prosesseja. Esiintyvän jonglöörin on kyettävä muistamaan pitkiä, yksittäisistä heitoista koostuvia liikesarjoja, joista esitys koostuu. Tätä voinee verrata tanssijan sisäistämään koreografian osatekijöihin tai muusikon mieleensä painamaan kappaleen sävelkulkuihin ja rakenteeseen. Fyysisten suoritusten onnistumiseksi jonglöörin on oltava tietoinen heitettävistä esineistä, kehonsa liikkeistä ja ympäröivästä tilasta. Mikäli jongleerausnumero on koreografioitu musiikkiin, on jonglöörin myös jaettava osa keskittymisestään musiikin kuunteluun.

Lähes kaikki jongleeraus vaatii hallittua näköhavainnon ja kehon liikkeiden yhdistämistä (lukuunottamatta tekniikoita jotka suoritetaan silmät kiinni, pelkkiin kehon aistimukseen pohjaten.) Useissa vaativissa tekniikoissa jonglöörin on jaettava huomiokykynsä usean samanaikaisen prosessin suorittamiseen, esimerkiksi jongleeraaminen yhdistettynä tasapainoiluun *rola bola* –laudan päällä, tasapainokeppi otsalla. Tällaisen yhdistelmätempun onnistuneessa suorittamisessa osatekijöiden automatisoituminen on välttämätöntä. Mielikuvaharjoittelun yksi tavoite on taitojen automatisoituminen. Kokemukseni mukaan mielikuvatyöskentelystä on myös apua jo osattujen taitojen yhdistämisessä.

Esiintyvän jonglöörin on myös kyettävä työskentelemään esiintymiseen liittyvän jännityksen kanssa. Useat urheilijat käyttävät mielikuvaharjoittelun menetelmiä kilpailutilanteen luoman stressin hallintaan (Björkman 1982, 188). Samalla tavoin esiintyvät taiteilijat hyödyntävät erilaisia tekniikoita keskittääkseen mielensä esiintymistilanteeseen.

Kuten muusikon on kyettävä muuttamaan nuotit musiikiksi, myös jonglööri on pystyttävä tuottamaan jongleerausta notaatiosta. Tunnetuin ja yleisimmin käytetty jongleerauksen merkintäjärjestelmä on siteswap, jonka keksi Paul Klimekin vuonna 1981 (Wikipedia, s.v. siteswap). Siteswapin avulla pystytään kuvaamaan jongleerauskuvia numerosarjoina. Siteswap kuvaa nimenomaisesti järjestystä, jossa jongleerattavia esineitä heitetään. Järjestelmä on erityisen hyödyllinen monimutkaisten usean jonglööriin välisten kuvioiden luomisessa ja muistiinmerkitsemisessä. Numerosarjojen muuntamiseksi ajassa ja tilassa tapahtuvaksi esineiden heittämisiksi on lähes välttämätöntä tavalla tai toisella visualisoida jongleerattavien objektien liikeratoja ennen, kuin tempun konkreettinen toteuttaminen on mahdollista.

Huipputasolla jongleerauksen esittäminen vaatii monimutkaista visuaalisen, kinesteettisen, tilallisen ja ajallisen hahmottamisen yhdistymistä. Jongleeraus vaatii teknisen taidon lisäksi hahmottamista, ymmärrystä ja kokemusta. Jongleerausta esittävän ja harjoittelevan henkilön mielessä tapahtuu monenlaisia tietoisia ja tiedostamattomia prosesseja fyysisen suorituksen tuottamiseksi. Tämän opinnäytetyön tarkoitus on selvittää näiden mielensisäisten prosessien luonnetta mielikuvaharjoittelun näkökulmasta.

4 HAASTATTELU

4.1 Haastateltava

Haastateltu henkilö on jongleeraukseen erikoistunut sirkusammattilainen, joka työkseen esiintyy ja opettaa. Hän on jongleerannut 17 vuotta ja työskentelee monipuolisesti eri jongleerausvälineiden kanssa. Haastateltu kertoo käyttävänsä mielikuvaharjoittelua osana harjoitteluaan hyvin laajasti ja monipuolisesti. Hän on löytänyt jongleeraukseen liittyvän mielikuvaharjoittelun oman kokemuksensa kautta, jongleeraus-harrastuksen aloitettuaan. Mielikuvatyöskentely on ajan myötä laajentunut ja syventynyt kasvavan jongleerauskokemuksen ja ympäristön kanssa käydyn keskustelun kautta.

”Monet asiat olivat tiedostettuja, mutta myöhemmin olen huomannut tosi paljon sellaisia mielikuvaharjoitteita, mitä on tehnyt täysin intuitiolla.”

”Myös erilaisia kursseja missä olen saanut opettajalta erilaisia mielikuvaharjoitteita tai jostain ajatuksesta kiinni, jota kautta on päässyt laajentamaan omia mielikuvaharjoitteita. Hyvin usein keskustelut kavereiden kanssa siitä miten eri ihmiset suhtautuu eri temppeihin, eri näkökulmista, ovat sitten avartaneet omaa mielikuvaharjoittelua.”

Haastateltu kuvailee mielikuvitustaan ”aika eläväksi” ja usein näkevänsä ”hyvin eläviä mielikuvia”. Haastateltu toteaa myös pystyvänsä luomaan ja kontrolloimaan mielikuviaan hyvin ja olevansa ”herkkä suggestiolle”.

Haastatellulle mielikuvaharjoittelun prosessit ovat merkittäviä valmistautumisessa harjoituksiin ja esiintymisiin, uusien taitojen opettelussa, repertuaarin ylläpidossa, teknisten suoritusten analyysin välineenä, uusien näkökulmien etsimisessä, luovina työkaluina ja mielihyvän lähteenä. Hän käyttää mielikuvia kokonaisvaltaisesti ja moniaistisesti.

4.2 Mielikuvaharjoittelun ja konkreettisen harjoittelun suhde

Haastatteluaineistosta nousee mielikuvaharjoittelun suuri merkitys haastatellun käyttämänä metodina. Kysymys konkreettiseen ja mielikuvaharjoitteluun käytetystä ajasta tuntui jopa hieman keinotekoiselta, koska mielikuvatyöskentely limittyy niin vahvasti konkreettiseen harjoitteluun. Mielikuvaharjoittelua tulee ”muun harjoittelun

lomassa tehtyä koko ajan monella eri tavalla.” Vaikka haastatteluaineisto antaa vaikutelman siitä, että mielikuvaharjoittelu on hyvin merkittävässä roolissa jonglöörin harjoittelussa, haastattelu korostaa konkreettisten toistojen keskeistä merkitystä harjoittelussa. Mielikuvaharjoittelu on tärkeä elementti jonglöörin harjoittelua, mutta vain yksi osa sitä. Opinnäytetyön aiheesta johtuen haastattelun kysymykset johdattelivat keskustelun korostuneesti mielellisiin prosesseihin, mutta on muistettava, että mielikuvaharjoittelun hyöty näyttäytyy nimenomaan sen suhteessa konkreettiseen harjoitteluun.

Mielikuvaharjoittelun avulla haastateltu valmistautuu tavoitteelliseen konkreettiseen harjoitukseen, suunnitellen harjoituksen rakenteen ja sisällön sekä kuvittelee onnistuneita suorituksia.

”Pääasiassa aina käytän mielikuvaharjoittelua, kun on tekemässä fyysistä harjoittelua. Hyvin usein mielikuvaharjoituksen tekee ennen konkreettista harjoittelua, mutta joskus jätän ihan täysin tekemättä, testatakseni, kuinka vahvasti on sisäistänyt jonkun asian.”

Paljon mielikuvaharjoittelusta tapahtuu fyysisen harjoituksen jälkeen ja harjoituksen ulkopuolisella ajalla. Harjoituksen jälkeinen mielikuvaharjoittelu on suoritusten läpikäymistä ja analysointia.

”Jos mulla on joku tekniikka joka on selkeästi kesken, usein on hyödyllistä tehdä fyysisiä toistoja suhteellisen vähän, että välttää niin sanotusti väärää tekemistä, ettei opettele väärällä tavalla, Koitan pitää fyysiset toistot mahdollisimman vähäisinä ja mahdollisimman tarkkoina. Sen jälkeen käyttää mahdollisimman paljon aikaa mahdollisimman tehokkaalla tavalla, että käy mielikuvissa läpi sen, mitkä ovat olleet hyviä suorituksia ja mitkä huonoja, ja mistä ne ovat johtuneet.”

”Saattaa olla, että on käyttänyt tempun harjoitteluun puoli tuntia ja sen jälkeen käyttää suuren osan päivästä siihen, että miettii sitä puolen tunnin rupeamaa.”

4.3 Eri aistien merkitys mielikuvaharjoittelussa

Mielikuvaharjoittelu on tehokkainta, kun se on moniaistista. Myös haastateltu soveltaa monipuolisesti aisti-informaatiota ja -kokemuksia mentaaliharjoituksissaan. Jongleeraus on visuaalinen ja kehollinen ilmaisumuoto, jossa on vahva rytmillinen ulottuvuus. Eri

aistien roolit jongleeraustekniikan harjoittelussa nousivat esille haastattelussa mielenkiintoisella tavalla.

Puran seuraavaksi visuaaliseen, auditiiviseen ja kinesteettiseen aistimukseen liittyviä tekijöitä jonglöörin työskentelyssä. Vaikka toimivimmat mielikuvat yhdistävät eri aisteja, joskus jopa synestesiaa muistuttavin tavoin, erittelen nyt aistitekijöitä omiksi kokonaisuuksikseen ilmiön tarkastelun helpottamiseksi.

4.3.1 Visuaaliset mielikuvat ja visuaaliset apukeinot

Jongleerauksessa esittävänä taiteena visuaalisuus on keskeinen tekijä. Se miltä temput näyttävät on merkittävä osa yleisön kokemusta jongleerausesitystä katsoessa. Myös jongleerauksen opettelussa näköhavainnot erilaisista tempuista ovat keskeinen tekijä ja monesti ensimmäinen vaihe taidon omaksumiseen. Kun jonglööri näkee toisen suorittamassa jotain tempua, jota ei itse hallitse, on tämän kyettävä mielessään kuvittelemaan miltä jongleerauskuvio näyttää tekijän näkökulmasta, mikäli tahtoo taidon oppia. Kyky visualisoida uusi tempu, ennen sen konkreettista harjoittelua onkin hyvin tärkeä jonglöörielle. Haastateltu kuvailee tempun opettelu prosessia pallojen lentoratojen visualisoinnin kautta:

”Jossain välissä käytin sellaista tekniikkaa, jos on erikorkuisia ja -suuntaisia heittoja peräkkäin, niin ikään kuin piirrän valmiiksi mielessäni eri heitolle eriväriset linjat ilmaan, ja mietin minkälainen viivojen rypäs ilmaan pitäisi muodostua. Ikään kuin peräkkäisiä tähdenlentoja eri väreissä menisi eri suuntiin ja eri korkeuksille.”

Jongleerausta käsittelevässä kirjassaan *Pearls of Juggling*, Trahair (2015) suosittelee jonglööriä visualisoimaan kuvion silmiensä eteen ennen sen heittämistä. Uskon, että useimmat edistyneimmät jonglöörit tekevät tätä, joko tietoisesti tai tiedostamattomasti. Haastattelussa noussut mielenkiintoinen havainto oli se, että pallojen lentoratoja määrittävien apuviivojen visualisointi ei tapahdu pelkästään ennen suoritusta vaan myös sen aikana.

”Kun saa mieleensä mihin niitä välineitä pitäisi heittää, sitä tempua harjoitellessa ei tarvitse niin paljon keskittyä mihin mikäkin heitto on menossa, koska ne linjat on jo piirtänyt siihen näkökenttään jo valmiiksi. Voi vaan keskittyä siihen, että niitä välineitä heittää niitä linjoja pitkin. Pikkuhiljaa, kun heitot täsmäyvät niihin mielikuvissa oleviin

linjoihin, ne linjat voi unohtaa näkökentästä roikkumasta, jolloin kirkastuu se fyysisen näköaistimuksen tila, johon keskittyy sillä hetkellä.”

Suorituksen aikana käytettävä mielikuva on ilmiönä mielenkiintoinen. Lentoratojen kuvittelemisen on jonglööriille strategia jäsentää (näkö)havaintoaan niin, että keskittyminen muihin toimintoihin vapautuu. Kyse ei ole mielikuvaharjoittelusta sen määritelmän mukaan, jossa mielikuvaharjoitteluun ei liity fyysistä suoritusta. Jongleerauskuviota koskevan visuaalisen apuviivaston visualisoiminen konkreettisen harjoittelun ulkopuolella voi kuitenkin vahvistaa kykyä suorittaa tekniikka paremmin myös konkreettisesti.

Haastateltu kuvailee samankaltaista suorituksen aikana käytettävää, näköhavaintoon liittyvää mielikuvaa tasapainottelutempun yhteydessä:

”Meidän sirkusesityksessä on temppu, jossa mulla on retkinojatuoli otsan päällä tasapainossa ja pyörityn samaan aikaan tyynyä oikean käden etusormen päällä ja vasemmassa kädessä pyörityn käsikepillä pehmolelukirahvia. Otsabalanssi on eka vaihe siinä yhdistelmätempussa, mistä sitä lähden kasaamaan. Kun olen hakenut sen tasapainon otsalle, ja joudun keskittymään kaikkiin muihin toimintoihin, niin yritän jättää mielikuvaksi sen tasapainon, ikään kuin sellaisena päässä pyörivänä gif-animaationa. Jos se tuoli pysyy sen kuvan, valokuvan rajojen sisällä, ikään kuin vähän pätkivänä animaationa, niin silloin mä tiedän että se on paikallaan, eikä sen jälkeen siihen tarvitse keskittyä enempää.”

Esineen otsalla tasapainottelu automatisoituu animaatio -mielikuvan avulla, ja vapauttaa huomiota muihin samanaikaisiin toimintoihin. Tällöin jonglööriin on keskityttävä vain näkymän ylläpitämiseen ilman, että hän tietoisesti huomio muita tasapainottamiseen liittyviä teknisiä osatekijöitä. Käytännössä tämä vaatii tasapainotustaidon pitkälle vietyä hallintaa.

Tasapainotteluun liittyvän näköhavainnon kuvailu animaatioksi kertoo sisäisestä mallista, jonka jonglööri on luonut mieleensä onnistuneesta tasapainotuksesta. Koska esineen pystyssä pitäminen otsan päällä vaatii koko ajan hyvin pieniä korjausliikkeitä, näyttäyty tasapainotettava esine jatkuvasti hieman eri näkökulmista. Onnistuneen tasapainottelusuorituksen aikana mahdolliset nähtävät näköhavainnot tiivistyvät mielikuvassa kuvasarjaksi, ”animaatioksi”.

Joissain jongleeraustempuissa kontrolloitavia välineitä voi olla hyvinkin suuri määrä, ja ne voivat liikkua tilallisesti monin tavoin. Saman tempun sisällä heittojen korkeudet ja suunnat voivat vaihdella hyvin paljon. Tällaisissa tapauksissa katseen keskittäminen kaikkeen toimintaan yhtäaikaaisesti ei ole mahdollista.

Blogikirjoituksessaan jonglööri Wes Peden kuvailee uuden jongleerauskuvion oppimista. Jonglööri kertoo, että joskus on hyödyllistä suunnata huomionsa jongleerauskuvion tiettyihin keskeisiin yksityiskohtiin, ja antaa suurten linjojen tapahtua itsestään. Esimerkissä hän kuvailee viiden esineen kuviota (6x, 4), jossa molemmat kädet heittävät yhtä aikaa, toinen korkean heiton ristiin ja toinen suoran, matalamman heiton. Jonglööri oli havainnut tempun ja sen variaatioiden helpottuvan suunnatessaan huomionsa mataliin heittoihin. (Wes Peden, 2014)

Joissain jongleeraustempuissa, jotkin osatekijät, esimerkiksi tietyt heitot, jäävät näkemättä. Haastattelemanı jonglööri kuvaili käyttäneensä pallojen lentoratoja merkkeävia visuaalisia apuviivoja myös näkökenttensä alapuolelle jäävien, matalien heittojen liikkeiden visualisoimiseen. Mielikuva voi tietyllä tavalla toimia siis fyysisen näköhavainnon lisäosana. Itse olen huomannut harjoitellessani selän takaa tehtäviä heittoja kuvittelevani jongleerauskeilan asennon ja sijainnin sillä hetkellä, kun se irtoaa kädestäni. Samalla katseeni keskittyy heittojen lakipisteeseen pääni yläpuolella. Tällaisissa tapauksissa ulkoinen mielikuva siitä, miltä näköhavainnon ulkopuoliset asiat ja sisäinen mielikuva näkökentän sisällöstä yhdistyvät.

Uskon jongleerauskuvioiden visuaalisen hahmotuskyvyn ja sen kehittämisen olevan fyysisten ominaisuuksien, kuten nopeuden, voiman ja liikkuvuuden lisäksi erittäin tärkeää jonglöörielle. Näköhavainnon avulla jonglööri hahmottaa jongleerattavien esineiden liikkeitä. Visuaalisten apukeinojen ja strategioiden käyttäminen saattaa olla jonglööreille ominainen mielikuvaharjoittelun muoto. Ilmiön yleisyyden tunnistaminen vaatisi kuitenkin laajempaa kyselyä tai haastattelututkimusta.

4.3.2 Auditiiuiset mielikuvat, rytmit ja musikaalisuus

Monet ääneen liittyvät tekijät osoittautuivat tärkeäksi osaksi haastattelemanı jonglööriin mielikuvaharjoittelua. Visuaalisen muodon lisäksi jongleerauskuvion hahmottamisessa tärkeää on ”myös se minkälainen ääni niistä palloista tulee. Kun niitä koppaa eri korkeuksilta, joka kopista lähtee erilainen soundi. Visuaalikka muuttui enemmän

äänimaiseman mieleenpainamiseksi.” Haastateltu kuvailee tuntevansa jongleerauskuviossa tietyn rytmin, vaikka heitot ja kopit todellisuudessa, tai ainakin ideaalitulanteessa ovat tasatahtisia. Pallojen äänten kuulemisen lisäksi, niiden tunteminen on tärkeää. Rytmien kokeminen on kuultu ja keholla aistittu asia.

Haastateltu kertoi myös assosioivansa musiikkia ja jongleeraukseen liittyviä liikesarjoja yleisemmällä tasolla:

”Saatan käydä vaan yleisiä rytmejä läpi. Saatan miettiä erilaista musiikkia, mikä jollain määrittelemättömällä tavalla saattaa itsellä assosioitua siihen tekniseen tekemiseen. Tietynlainen rytmi tietyssä kappaleessa saattaa omassa kehon tuntemuksessa tai mielikuvissa saattaa vastata sitä tekniikkaa mitä on tekemässä.”

Musiikki ja rytmi liittyvät kehon tuntemukseen jongleeraustekniikasta. Haastateltu kertoo, että valmistautuessa tiettyyn tekniseen suoritukseen hän voi hakea mieleensä tiettyä musiikkia tai saattaa mielessä alkaa soida melodiaa puolittahattomasti. Haastateltu kertoi, että yhden temppusarjan sisällä voi olla monenlaisia musiikillisia elementtejä. Musiikin hakeminen mieleen on keino virittäytyä tekemään jongleeraustekniikkaa.

Haastateltu arvioi musikaalisten elementtien assosioitumisen jongleeraukseen liittyvän tämän jongleerausharrastusta edeltäneeseen kiinnostukseen musiikkiin ja rytmeihin. *”Monet musiikkikappaleet, teknisesti vaikeat tai sellaiset, joissa oli kiinnostavia rytmejä, tuli pyöritettyä päässä niin pitkästi että osasi ne asiat ulkoa.”* Jongleerauksesta löytyi paljon *”samanlaista rytmillistä ajatusmaailmaa ja mielikuvamaailmaa”*, kuin musiikin kuuntelemisessa, ennen jongleerauksen aloittamista.

Jongleeraukseen liittyvät auditiivisen mielikuvat, rytmit, melodiat ja musiikkikappaleet liittyvät haastatellulla jongleeraustemppujen keholliseen tuntemukseen ja jongleeraussarjojen rakenteeseen.

4.3.3 Liike-, tuntoaisti ja keholliset mielikuvat

Jongleeraus on fyysinen, kehollinen suoritus. Kehon lihasten ja nivelten kyky liikutella objekteja ja saada niistä informaatiota tuntoaistin kautta, ovat välttämättömiä osatekijöitä, jotka mahdollistavat jongleeraussuorituksen. Monet urheilupsykologiasta nousevat mielikuvaharjoitukset keskittyvät juuri suoritukseen liittyviin kehollisiin kokemuksiin.

Haastattelemani jonglööri kuvailee kykynsä kuvitella kehon tuntemuksia liittyvän vahvasti jongleeraukseen. ”Kuvittelu liittyy paljolti käsien toimintaan ja sellaiseen yleistuntemukseen kehossa.” Paikallaan olevaan jongleerauksen kuvittelu on hänelle helpompaa ja jalkojen liiketuntemukseen liittyviä mielikuvat ovat ”tosi kaukana siitä, kuinka paljon voin kuvitella tekeväni mielikuvaharjoitteita käsien kautta.”

Haastateltu kertoo käyttävänsä mielikuvaharjoittelua esimerkiksi erikorkuisten heittoihin liittyvän voimankäytön kuvittelemiseen. Kehon tuntemuksiin pohjautuva mielikuvaharjoittelu on haastatellulle tärkeää erityisesti esiintymisiin valmistautuessa. Kuvailu jongleeraussarjan läpikäymisestä pienillä liikkeillä mallailien on määritelmän mukaan ideomotorista harjoittelua (Sovijärvi, Arina, Halmetoja 2017, 291).

”Monesti voin pidemmän sarjan käsillä vaan mallailia, ikään kuin ratkaisevat kohdat, joissa annan rytmiä välineelle tai mietin mikä kehon liike vie mitäkin eteenpäin. Käyn ratkaisevat kohdat pienemmillä kehontuntemuksilla mielikuvan kautta läpi, ja vasta sitten tartun välineisiin.”

Kehon tuntemuksiin keskittyminen ja niiden pohjalta mielikuvatyöskentely osoittautui tärkeäksi myös tekniikkaan liittyvien virheiden korjaamisessa:

”Kun opettelin heittämään viittä palloa, vasen käsi laahasi koko ajan perässä ja heitti vähän matalampaa. Tässä piti käyttää tosi paljon sitä ajatusta siitä, että vasemman käden pitää tehdä enemmän töitä. Siinä meni yli puoli vuotta, että jouduin ajattelemaan, että vasen käsi heittää koko ajan pikkasen taaksepäin ja kymmenen senttiä korkeammalle, kuin oikea käsi, niin silloin se kuvio oli suorassa.”

4.3.4 Aistimielikuvien yhteydet ja ”yleistuntemus”

Ihminen käsittelee aisti-informaatiota aina jonkinlaisena kokonaisuutena, vaikka huomiota voidaankin keskittää erityisesti yhteen aistiin tilannekohtaisesti. Näköhavainnon ja kehon tuntemusten yhteys jonglöörin työskentelyssä ilmenee mielenkiintoisesti haastatellun kuvauksessa viiden pallon heittämissä opettelu prosessista:

”Silloin kun vasemmalla kädellä piti tehdä ”ylimääräistä” työtä, mieltä se (jongleerauskuvio) itselle päässä jotenkin epäsymmetriseksi, sen myös näki heittäessä

epäsymmetrisenä, koska silmät eivät vielä olleet tottuneet siihen, miltä sen symmetrisen kuvion pitäisi näyttää.”

Haastatellun kyky hahmottaa jongleerauskuvion visuaalista symmetrisyyttä vaikutti olevan suhteessa tämän kokemukseen käsien toimintojen symmetrisyydestä. Jongleerauskuvion heittäminen puhtaasti, yhtä korkeita heittoja molemmista käsistä vaati harjoitteluvaiheessa enemmän työtä vasemmalta (ehkä heikommalta) kädeltä. Konkreettisesti tämä tuntui siltä, kuin vasemman käden olisi heitettävä palloa aina korkeammalle, kuin oikean käden. Epäsymmetrinen fyysinen kokemus sai aluksi jongleerauskuvion näyttämään myös epäsymmetriseltä.

Jonglöörin on luotava vahva ja toimiva sisäinen kuva siitä, miltä jokin jongleerauskuvio näyttää sitä heitettäessä, mikäli on kiinnostunut siitä, miltä se näyttää ulkopuolisesta katsojasta. Tällaisen tarkan sisäisen kuvan muodostaminen voi vaatia pitkän prosessin. Sisäisen mallin ja jongleeraustempun ulkoisen muodon vertailu on mahdollista esimerkiksi videoinnin tai valmentajan avustuksella.

Haastatellun kuvauksesta jongleeraustempun oppimisesta käy ilmi prosessi, jossa mielikuvaharjoittelun huomio painottuu eri aistimukseen tekniikkaharjoittelun eri vaiheessa. Aluksi jonglööri visualisoi jongleerauskuvion ilmaan piirtyvien lentoratojen kautta. Tempun toistamisen alkaessa olla mahdollista, eri korkeuksilta käsiin tippuvien pallojen tuottama ääni ja rytmi muodostavat oman mielikuvansa, jonka avulla ylläpitää kuviota. Kolmanneksi vaiheeksi haastateltu kuvaa käsien tuntemukseen keskittymisen.

”Ajatus meni enemmän ja enemmän yläilmoista, näkökentästä, pelkästään fyysiseen tuntemukseen, kämmeniin, miltä ne kopit tuntuu. Kun pohja oli tarpeeksi jämpä, koitin säilyttää sen tuntuman kämmenissä. Kun se tuntuma oli kämmenissä, pystyin ennakoimaan jo ennen heittoa, että millä tavalla pallo on tullut käteen, mitä tuntumalle on tehtävä, ennen kuin pallo irtoaa seuraavan kerran kädestä.”

Fyysiseen tuntemukseen liittyvä ennakointi tulevasta heitosta kuvaa ”Feeling sense” – käsitettä (Immonen 2007, 71) Kyky kokea etukäteen teknisen suoritukseen liittyviä kehollisia tuntemuksia vihjaa taidon jo pitkälle kehittyntä automatisoitumista. Haastateltu kuvailee viimeiseksi vaiheeksi tempun oppimisessa tekniikan hahmottamisen koko kehon tuntemuksena. Lopuksi täytyi vain miettiä ”miltä sen kuvion heittäminen tuntuu kokonaisvaltaisesti. Sen jälkeen ei tarvinnut ajatella ollenkaan, kun oli tehnyt niin paljon toistoja erilaisista näkökulmista, jolloin siitä tulee vaan tietynlainen tunnetila.”

Jongleeraustempun konkreettinen harjoittelu vaatii paljon toistoja teknisestä suorituksesta. Sisäisesti tekniikkaa on mahdollista ja tarpeellista prosessoida hyvin monesta näkökulmasta, esimerkiksi eri aisteihin keskittyen. Eri aistikanavien kautta saatava tieto esimerkiksi jongleeraustempusta, auttaa muodostamaan kattavampaa ja eheämpää kokonaiskuvaa toiminnasta.

4.4 Kokonaiskuva, sisäinen ja ulkoinen mielikuva

Kysyessäni sisäisten ja ulkoisten mielikuvien käyttämisestä, haastateltu kertoi soveltavansa mentaaliharjoittelussaan molempia visualisoinnin lähestymistapoja, tarpeen mukaan. Vaikuttikin siltä, että tutkimustiedosta noussut tulkinta sisäisen mielikuvan paremmuudesta ei ollut yhteensopiva esiintyvän taiteilijan mentaaliharjoittelun tarpeiden näkökulmasta. Haastatellulle on arvokasta pystyä visualisoimaan oma suorituksensa sekä hahmottamaan miten jongleeraus tai muu esitystilanteessa tapahtuva toiminta näyttäytyy yleisön näkökulmasta. Tuleviin esiintymistilanteisiin valmistautuessa haastateltu saattaa läpikäydä tulevan toiminnan sekä sisäisen mielikuvan kautta ja ulkoisesti, ”kuin esitys olisi taltioitu useasta näkökulmasta”. Tämä palvelee sekä oman teknisen suorituksen sisäistämistä ja ulkoisen vaikutelman arviointia.

Sisäisesti ja useista ulkoisista näkökulmista mentaalisesti harjoiteltuna ”esityksestä tulee helpommin sisäistettävää lavalla ollessa. Voi konkreettisesti tehdessä miettiä omaa tekemistä siinä hetkessä myös yleisön kannalta, miten tekeminen näyttäytyy, eikä vaan sitä mitä omat silmät näkevät.”

Koska sirkusesityksessä ulkoinen vaikutelma, se miltä esiintyjien olemus ja toiminta, liike sekä tempujen luomat efektit näyttävät yleisön näkökulmasta, on luontevaa, että sirkustaiteilijan esiintymistä koskevat mielikuvat sisältävät informaatiota esityksen tästä ulottuvuudesta. Immosen (2007, 39) mukaan Hardy (1996) toteaa ihmisen toimivan ympäristöään ja oma ympäristösuhdettaan koskevan informaation perusteella. Taitava sirkustaiteilija on kykenevä ja kiinnostunut suhteuttamaan sisäisen kokemuksensa tekniikan suorittamisesta siihen, minkälaista vaikutelmaa katsojalle välittää. Sisäistä ja ulkoista mielikuvaa yhdistävä mentaalinen harjoittelu antaa esiintyjälle monipuolista informaatiota esitystilanteesta.

Teknisen suorituksen ulkoisen muodon vastaavuus sitä koskevan mielikuvan kanssa osoittautui haastattelussa yhdeksi tärkeäksi teemaksi. Haastateltu muisteli oman esiintymisen katselua ensimmäistä kertaa videolta ja havahtumista siihen, ettei kuvitelma omasta toiminnasta vastannut laisinkaan videotallenteen esittämää todellisuutta. Harjoittelun ja esitysten videoiminen ja tallenteiden katselu ja prosessointi on ollut haastatellulle keino kuroa mielikuvien ja toiminnan ulkoisen muodon rakoa pienemmäksi.

”Kun tulee omia treenejä videokuvattua ja näen itselläni olleen erheellinen mielikuva siitä miltä toiminta näyttää suhteessa todellisuuteen, videon katsottua koetan käydä sen saman asian suorittamisen erilaisista näkökulmista läpi, jotta se, miltä se ulospäin näyttää vastaisi mahdollisimman paljon omaa mielikuvaa.”

Myös spesifimmässä teknisessä harjoittelussa, joka ei tähtää esiintymiseen, haastateltu kertoo käyttävänsä sisäisiä ja ulkoisia mielikuvia. Näkökulman vaihtelussa hän näkee mahdollisuuden oppia uutta. ”Kun hyppää sisäisestä mielikuvasta ulkoiseen, saattaa mutkan kautta tulla taas joku uusi oivallus.”

4.5 Esiintymistilanteeseen valmistautuminen ja siihen liittyvät mielikuvat

Esittävänä taiteena jongleerauksen mielikuvaharjoittelun yksi keskeinen kohde on esiintymistilanteisiin liittyvä mentaaliharjoittelu. Haastattelussa nousi esiin useita esiintymiseen liittyviä tekijöitä, joita haastateltu työsti mielikuvaharjoittelun avulla.

Esiintymisjännitys on erittäin tyypillinen ilmiö esiintyvien taiteilijoiden keskuudessa. Mielikuvaharjoittelu on yksi keino käsitellä jännitystä. Haastateltu kertoi erityisen jännittävästä esiintymiskokemuksestaan, jota oli käsitellyt mielikuvan kautta. Kyseessä oli yksin esiintyminen suurella teatterilavalla, jossa näyttämövaloista johtuen esiintyjä ei nähnyt yleisöä lainkaan. Numeron luonteeseen liittyen kontaktin ottaminen yleisöön oli välttämätöntä. Haastateltu kertoi käyttäneensä mielikuvaa, jossa ”kaikki yleisössä ovat mun kavereita tai jotenkin lempeämielisiä ihmisiä ja että mut otetaan hyvin vastaan.” Mielikuva yleisön luonteesta teki esiintymiskokemuksesta helpomman ja haastateltu kertoi löytäneensä sen kautta esiintymiseensä luonnollisia kontaktinottoja yleisön kanssa. Haastateltu kertoi mielikuvan yleistyneen myöhemmin muotoon ”yleisö on minun kaverini”, myös sellaisissa tilanteissa, joissa esiintyjällä ja yleisöllä on suora näköyhteys ja vaikka yleisössä ei olisi lainkaan tuttuja henkilöitä.

Haastateltu arvioi esiintymisjännityksen olevan luonteeltaan irrationaalista. Jännityksen taustalla ovat tietyllä tavalla esiintyjän omat odotukset ja mielikuvat esiintymistilanteesta ja yleisön vastaanotosta. Haastateltu kertoo, että koska tiedostaa ylimääräisen jännityksen aiheuttavan turhia paineita, on hyödyllistä ”huijata itseään toiseen suuntaan, koska tietää, että se lähtökohtainen jännitys on itsensä huijaamista.” Positiivisten ajatusten ja odotusten assosioimisessa tulevaan esiintymiseen on kyse itseä rajoittavien mielikuvien muokkaamisesta esiintymistä tukeviksi.

Esiintymistilanteisiin liittyvään jännitykseen kytkeytyi haastatellun kokemuksessa myös liian nopeasti tehdyt suoritukset. Mielikuvaharjoittelussa hän kertoo tekevänsä epävarmimmat tai haastavimmat kohdat ”0,85 kertaisella nopeudella, jotta se vastaisi normaalia nopeutta sitten tehdessä.”

Esiintymistilanteen jännittämistä voi lisätä epäonnistumisen pelko. Epäonnistumisen pelko on laaja aihe, joka liittyy paljon sosiaaliseen jännittämiseen, mutta sitä on mahdollista tarkastella myös suppeammin. Jongleerausesityksessä epäonnistuminen voi tarkoittaa yksinkertaisesti sitä, ettei jonglööri onnistu jossain tempussa. Virheen tekeminen, kuten jongleerattavan välineen pudottaminen esityksessä rikkoo esityksen rakennetta ja johtaa arvaamattomaan tilanteeseen. Virheisiin ja yllättäviin tilanteisiin on kuitenkin mahdollista valmistautua ja näin vähentää niistä johtuvaa jännitystä. Haastateltu kertoi käyttäneensä mielikuvaharjoittelua keinona valmistautua virhetilanteisiin esityksessä. Virhetilanteisiin valmistautumiseen kuului todennäköisimpien epäonnistumisten paikkojen kartoittaminen ja myös jokaisen mahdollisen tekniikan pieleen menemisen mahdollisuuden spekulatiivinen kuvittelu. Haastateltu toteaa, että esiintymistilanteissa tapahtuvat virheet ovat usein sellaisia, joita harjoitussalissa ei tapahdu. Sellaiset virheet voivat aiheuttaa hämmennystä esiintyessä, mutta niihin voi valmistautua mielikuvissa harjoitellen.

Jonglöörin esiintymiseen vaikuttaa esiintymisympäristö. Vierias tila, näyttämövalot, erikoinen alusta ja muut ympäristötekijät muuttavat sitä, millaista esiintyminen on. Vieraassa ympäristössä esiintyminen voi olla haastavampaa, kuin tutussa harjoitussalissa. Vieraassa ympäristössä esiintymistä voi lähestyä ainakin kahdella tavalla. Vieraasta ympäristöstä voi tehdä tutumman vierailujen tai valokuvien avulla ja mielikuvaharjoittelussa voi istuttaa itsensä uuteen ympäristöön. Toisaalta voi myös harjoitella niin, että tekniikan suorittaminen muuttuu vähemmän tilasidonnaiseksi. Haastateltu kertoi käyttävänsä molempia lähestymistapoja.

Oma kokemukseni on, että uuden jongeleeraustekniikan harjoitteluvaiheessa kehittyvä mielikuva saattaa muovautua suhteessa harjoitteluympäristöön. On melko tyypillistä, että jos olen harjoitellut tekniikkaa harjoitussalissa aina samassa paikassa, samaan suuntaan katsoen, en kykene suorittamaan tekniikkaa yhtä helposti salissa eri päin ollessani, kun lentävien esineiden tausta on erinäköinen. Sama ilmiö tulee usein vastaan uuteen esiintymistilaan siirtyessä, jossa tila ja ympäristön väriytyminen on erilainen. Toisaalta pidempään ja useammassa ympäristöissä harjoittellessa yksittäistä tekniikkaa koskeva mielikuva yleistyy ja tietyssä mielessä pelkistyy. Mielikuva ekonomisoituu siinä mielessä, ettei se ole riippuvainen harjoitussalin seinien väristä tai tilan korkeudesta, jotka harjoitteluvaiheessa ovat olleet keskeisiä tempun onnistumisen mahdollistavan havainnon osatekijöitä. Harjoittelun myötä tekniikkaa koskevasta mielikuvasta syntyy perusmalli, joka on istutettavissa erilaisiin tilanteisiin ja ympäristöihin.

”Kun jostain asiasta tulee tarpeeksi tuttuja, yritän harjoitustilassa luoda itselleni tyhjiön ympärille, että harjoittellessa tempua, ei ole väliä olenko totutussa paikassa treenisalissa vai jossain ihan muualla, tekeminen ei ole tilasidonnaista. Sen mitä teen treenisalissa, minä pystyn sijoittamaan itseni tekemään mihin tahansa muuhun tilaan. Sitä kautta mielikuvaharjoittelussa, uusiin ympäristöihin valmistautuminen tulee jo tekniikoiden opetteluaiheessa.

4.6 Mielikuvaharjoittelu pitkäjänteisenä prosessina

Haastattelussa kävi ilmi, että mielikuvaharjoittelu voi kattaa jonglöörin työn osa-alueita hyvin laajasti. Mielikuvaharjoittelu on yksi harjoittelun muoto konkreettisen fyysisen työskentelyn rinnalla. Se on prosessi, mielikuvat ja mielikuvaharjoittelu kehittyvät, kuten jonglöörin fyysiset taidotkin.

4.6.1 Muuttuvat mielikuvat, usvaisesta kuvasta kohti kirkasta elokuvaa

Haastateltu kuvaili uutta, keskeneräistä koskevaa tempusarjaa koskevaa mielikuvaa ”yksittäiseksi usvaiseksi kuvaksi”. Harjoittelun ja tekniikoiden prosessoinnin myötä mielikuva alkaa kirkastumaan ja saamaan selkeämpiä muotoja, muuttumaan elokuvamaisemmaksi. Harjoittelun avulla mielikuvasta tulee siis kirkkaampi ja se sisältää enemmän informaatiota ja vastaa enemmän todellista havaintoa sarjan suorittamisesta.

Haastateltu kertoi myös joidenkin mielikuvien yksinkertaistuvan ajan saatossa. Aikaisemmin mainittu mielikuva pallojen lentoratojen visualisoinnista ”värikkäinä tähdenlentoina” on hävinnyt jonglöörin mielestä, vaihtunut yksinkertaisempaan tapaan hahmottaa samaa asiaa. Mielikuvien pelkistyminen, yksinkertaistuminen tai totaalinen häviäminen ovat merkkejä taidon syvemmästä omaksumisesta. Mielikuvat ovat ensisijaisesti apuvälineitä, työkaluja jonkin konkreettisen toiminnon saavuttamiseksi. Kun toiminta on niin hyvin sisäistetty, että sitä kyetään tuottamaan automaattisesti ilman tietoista kontrollia, ovat toimintaa koskevat mielikuvat ylimääräistä prosessointia. Samaa ilmiötä haastateltu kuvailee, liittyen viiden pallon jongleerauskuvioiden harjoitteluun, ja vasemman käden virheellisiä heittoja korjaavaan mielikuvaan:

”Mielikuva hävisi vaiheittain. Virheelliset käsitykset heittojen korkeuseroista pieneni ja syvyyssuunta tarkentui, kunnes jossain vaiheessa huomasin sen tuntuvan samanlaiselta kummassakin kädessä ja kun kuvasin tempun, se näytti symmetriseltä. Se tuli ikään kuin varkain. Asiaa oli toistanut tarpeeksi pitkään.”

4.6.2 Mielikuvaharjoittelun luova ulottuvuus, sattuma, kokeilu, intuitio

Haastattelemani jonglöörin mielikuvaharjoittelussa sattumalla ja kokeilulla on oma roolinsa. Lukemani mielikuvaharjoittelu käsittelevät oppaat painottavat systemaattisuuden ja tavoiteorientoituneisuuden merkitystä mielikuvaharjoittelussa, mutta vapaammallakin lähestymistavalla saattaa olla positiiviset puolensa. Jongleeraustempujen harjoittelussa on usein ongelmanratkaisullinen ulottuvuus. On kyettävä hahmottamaan tempun suorittamisesta olennainen ja toisaalta jaettava havainto useaan yhdenaikaiseen toimintaan.

Haastateltu vertaa jongleerauksen mielikuvaharjoittelussa tapahtuvia oivalluksia ja unissa ilmeneviä vieraiden asioiden assosioitumista toisiinsa. Hän myös kertoo tekniikkaa koskevien oivallusten tulevan toisinaan sattumalta:

”mielikuvaharjoittelussa monesti vapaa-assosiaation kautta löytää yksittäisiä hetkiä, yksittäisiä mielikuvia, ikään kuin vahingon kautta. Ne löydöt saattaa ajaa sitä teknistä harjoittelua sitten tosi paljon eteenpäin.”

5 LOPUKSI

Mielikuvaharjoittelu on laaja ja monipuolinen prosessi, joka läpäisee kehollisesti työskentelevän esiintyvän taiteilijan harjoittelua lukuisin tavoin. Se kattaa menetelmiä tekniikan harjoitteluun, esiintymiseen liittyvää valmistautumista, teknisen materiaalin ylläpitämistä ja muistamisen kehittämistä, oman oppimisen ja ilmaisun reflektointia. Mielikuvaharjoittelu on taito, jossa keskeistä on kyky elävästi ja tarkasti visualisoida itsensä tekemässä huippusuorituksia. Se on myös kykyä kehittää toimivia strategioita, joilla lähestyä harjoittelua ja esiintymistä. Mielikuvaharjoittelun avulla on mahdollista parantaa keskittymiskykyä ja oppia havainnoimaan taitosuorituksien olennaiset tekijät. Vaikuttaa kaikkiaan siltä, että tietoinen mielikuvaharjoittelu on hyvä keino jonglöörin harjoittelun tehostamiseksi.

Mielikuvatyoşkentely liittyy olennaisesti myös esiintyvän taiteilijan ilmaisulliseen työskentelyyn. Urheilupsykologia tutkii mielikuvaharjoittelua ennen kaikkea fyysisen suorituskyvyn ja huipputulosten saavuttamisen näkökulmasta. Sirkusartistille fyysinen toiminta on teknillis-taiteellinen kokonaisuus, jossa kyky ilmaista tunteita ja tulkita materiaalia ovat mahdollisia arvoja. Esittävänä taiteena sirkustekniikkaan kytkeytyy esteettinen näkökulma. Nykysirkuksen kontekstissa liikelaadun ja ilmaisuvoimaisuuden kaltaisten tekijöiden merkitys on noussut keskeisiksi esitettävien temppujen rinnalla. Mielikuvaharjoittelussa on mahdollista keskittyä ”puhtaasti teknisten” elementtien lisäksi liikelaadun ja muiden ilmaisullisten tekijöiden hiomiseen. Mielikuvissa on mahdollista siirtyä näkökulmaan ja tarkastella millaisia kokemuksia esitys mahdollisesti tarjoaa muille kuin esiintyjälle itsellensä. Jo ennen nykysirkuksen aikaa esiintyjille on ollut tärkeää, ei vain se, mitä temppuja esitetään, vaan myös se miten temput esitetään. Pohjimmiltaan koen, että sirkus-kontekstissa teknisen suorituksen ja ilmaisullisen ulottuvuuden erottaminen toisistaan on keinotekoista. Sirkustemput ovat sirkustaiteilijan keskeinen ilmaisuväline.

Sirkustekniikan tarkastelu puhtaasti fyysisen suorituksen näkökulmasta on myös täysin validi ja ymmärrettävä näkökulma. Äärimmäistä suorituskykyä vaativien sirkustemppujen yhteydessä ilmaisusta tai tulkinnasta puhuminen voi tuntua päälle liimatulta, eikä esiintyjäkään välttämättä pysty suorituksen aikana keskittymään mihinkään muuhun, kuin että laskeutuu voltisarjasta jaloilleen ehjin nahoin tai siihen, että saa kerättyä kaikki kahdeksan ilmassa kieppuvaa jongleerauskeilaa käsiinsä ennen kumarrusta. Tällaistenkin

inhimillisen kykenevyyden rajoja koettelevien suoritusten taustalla on kuitenkin jonkinlainen mielestä kumpuava visio, siitä millainen temppu on sen konkretisoituessa taiteilijan kehon liikkeiksi ja ulkopuolisille aistein havaittavaksi tapahtumaksi.

Opinnäytetyön tekemiseen liittyi luonnollisesti joitain tutkimuksellisia haasteita ja kehittämisen paikkoja. Teoreettinen pohja voisi olla vieläkin laajempi, ja varsinkin jongleeraus-harjoittelua koskevasta kirjallisuudesta olisi voinut saada syventäviä näkökulmia. Valitettavasti opinnäytetyön kirjoituksen aikana tällaisen kirjallisuuden hankkiminen on ollut haastavaa.

Olisi kiinnostavaa hankkia aiheesta laajempi haastatteluaineisto ja kerätä useamman jonglööriin kokemuksia mielikuvaharjoittelusta. Opinnäytetyön laajuuden puitteissa tämä ei tuntunut kuitenkaan realistiselta. Jo yhden haastattelun perusteellinen tekeminen, purkaminen ja analyysi vie merkittävästi aikaa. Lomakkeella toteutetulla kyselyllä olisi kenties voinut tavoittaa useampia henkilöitä, mutta koin haastattelutilanteen keskusteluvuuden arvokkaammaksi tässä yhteydessä. Laajemman jonglööriin mielikuvaharjoittelua koskevan haastatteluaineiston kerääminen on kuitenkin kiinnostava ja mahdollinen tulevaisuuden projekti.

Laajempaa haastattelua varten tutkimuskysymysten fokusta olisi tiukennettava. Esimerkiksi pelkästään yksittäisiä temppuja koskevien mielikuvametodien tarkastelu useamman jonglööriin näkökulmasta voisi olla kiinnostavaa ja antaa eri tavalla laajaa kuvaa mielikuvaharjoittelun moninaisista muodoista. Nyt kuitenkin yhden henkilön kokemusten avaaminen mahdollisti mielikuvaharjoittelun monien ilmenemismuotojen melko monipuolisen ja syvällisen pohdinnan. Mielestäni opinnäytetyö onnistuu nostamaan esiin sekä yleisiä mielikuvaharjoittelua koskevia lainalaisuuksia ja käytännöllisiä esimerkkejä yksilöllisten kokemusten kautta.

Laajempi tutkimus voisi paljastaa myös millaisia mielikuvaharjoittelun menetelmiä jonglööriin harjoitteluun voisi lisätä. Onko jonglööriin harjoittelussa jotain tyypillisiä ja toistuvia ongelmakohtia tai puutteita? Haastattelemani jonglööri vaikutti olevan omassa harjoittelussaan hyvin pitkällä, kykenevä toimimaan tarpeidensa mukaan ja kehittämään osaamistaan taitavasti ja monipuolisesti. Kaikkien jonglööriin kohdalla näin ei tietenkään ole ja harjoittelun haasteita olisi kiinnostavaa purkaa enemmän. Useamman haastattelun kautta harjoittelumetodien toimivuudesta olisi kenties mahdollista tehdä jonkinlaisia yleistyksiä.

Olisi mielenkiintoista tutkia myös mielikuvatyöskentelyn merkitystä ja mahdollisuuksia jonglöörien luovissa prosesseissa, kuten uusien jongleeraustemppujen, liikesarjojen ja esityskokonaisuuksien luomisessa. Uusien asioiden luominen lähtee liikkeelle usein pienistä ajatuksista. Kyky mentaalisesti työskennellä kehon ja objektien liikkeen ja koreografian kanssa on tärkeä uutta jongleerausta luodessa. Haastatteluaineisto sivusi paikoin mielikuvaharjoittelussa nousevia uusia oivalluksia ja teknisten asioiden yhdistymistä uusilla tavoilla. Opinnäytetyö ei kuitenkaan suoranaisesti käsitellyt uuden jongleerausmateriaalin luomista, vaikka sekin on yksi potentiaalinen mielikuvaharjoittelun osa-alue.

Pedagogisesta näkökulmasta voi pohtia sitä, kuinka parhaalla tavalla soveltaa mielikuvaharjoittelun menetelmiä jongleerauksen ja sirkuksen opettamisessa? Luulen, että mielikuvaharjoittelun prosessien tuntemusta voitaisiin yleisesti huomioida enemmän sirkusohjaajakoulutuksessa. Kokemukseni mukaan mielikuvaharjoitteluun kannustava ja ohjaava sirkuksen opetus on melko harvinaista tai sattumanvaraista. On yksilöllistä miten kukakin päätyy käyttämään mielikuvaharjoittelun menetelmiä. Yksilöillä on myös erilaisia alttiuksia harjoitella eri tavoin ja luontaisessa kyvyssä visualisoida on suuria eroja. Oppimistaan on kuitenkin mahdollista kehittää. Uskon kuitenkin, että mielikuvaharjoittelun mahdollisuuksien ja menetelmien nykyistä laajempi esiin tuominen, esimerkiksi luentoina ja tekniikkaharjoittelun lomassa olisi suotuisaa ammatillisen ja harrastelijatason sirkuksen harjoittelulle.

Opinnäytetyön tekemiseen liittyneen lukemisen ja kirjoitusprosessin innoittamana oma jongleeraustekniikan ja esitysmateriaalin harjoitteluni on luontevasti ottanut entistä enemmän painotusta mielikuvaharjoittelusta. Mielikuvatyöskentelystäni on tullut tietyllä tapaa tietoisempaa. Harjoitussalissa olen tekniikkaa harjoitellessani pitänyt pidempi taukoja fyysisistä toistoista ja keskittynyt prosessoimaan suorituksia mielessäni. Tämä on johtanut tietyllä tavalla keskittyneempään ja rennompaan harjoitteluun. Vaikka jongleerauksen harjoittelussa suuri toistojen määrä on monen tekniikan kohdalla välttämättömyys, harjoittelun laatu on äärimmäisen tärkeä. Mielikuvaharjoitteluun syventymällä olen löytänyt uutta nautintoa ja raikkautta harjoitteluun.

6 LÄHTEET

Björkman, A. 1982. Psykkinen valmennus - Henkisten voimavarojen hyödyntäminen. Helsinki: Valmennuskirjat Oy

Immonen, O. 2007. Muusikon mentaaliharjoittelu: haastattelututkimus konsertoivan ja opettavan pianistin mentaaliharjoittelusta. Helsinki: Helsingin yliopisto

Peden, W. Learning New Juggling Technique. viitattu 20.7.2017 Saatavilla sähköisesti osoitteessa:
<http://papermacheanimals.tumblr.com/post/73663620645/learning-new-juggling-technique>

Jyväskylän yliopisto 2015. Tapaustutkimus. Viitattu 6.7.2017 Avoimet > Humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta > Menetelmäpolkuja humanisteille > Menetelmäpolku > Tutkimusstrategiat > Tapaustutkimus

Sovijrvi, O., Arina T. & Halmetoja J. 2016. Biohakkerin käsikirja: päivitä itsesi ja vapauta sisinen potentiaalisi. Helsinki: Biohacker Center BHC Oy

Toivio, P. 2015. Urheilupsykologia sirkuksen näkökulmasta urheilupsykologiasta apua sirkuksen harjoitteluun. Turku: Turun Ammattikorkeakoulu.

Trahair, A. 2015. Pearls of Juggling, Italy: Cylus Print

Wikipedia. Siteswap. Viitattu 23.6.2017 Saatavilla sähköisesti osoitteessa: https://en.wikipedia.org/wiki/Siteswap#cite_note-Sethares-3,

Wikipedia. Procedural memory. Viitattu 30.6.2017 Saatavilla sähköisesti osoitteessa: https://en.wikipedia.org/wiki/Procedural_memory

Wikipedia. Mielikuva. Viitattu 27.6.2017 Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <https://fi.wikipedia.org/wiki/Mielikuva>

7 LIITTEET

7.1 Haastattelun runko

Jonglöörin mielikuvaharjoittelu – haastattelututkimus:

Tämän haastattelun aiheena on mielikuvaharjoittelu jonglöörin työskentelyssä.

- Mielikuvaharjoittelun yhteydessä luodaan mielikuva suorituksesta tai tilanteesta.
- Mielikuvaharjoittelu voi olla liikkeen suorituksen opettelemista tai parantamista intensiivisen kuvittelun avulla ilman, että samanaikaisesti fyysisesti harjoitettaisiin kyseistä liikettä.
- Mentaaliharjoittelulla voidaan valmistautua tuleviin tilanteisiin, keskittyneen kuvittelun avulla.
- Mentaaliharjoittelu on systemaattinen harjoittelumetodi

1. Käytätkö mielikuvaharjoittelua jollain tapaa osana omaa harjoitteluasi ja/tai esiintymistä?
2. Jos käytät mielikuvaharjoittelun menetelmiä, kuinka kauan olet tehnyt niin ja kuinka tietoisesti?
3. Kuinka ole päätenyt omakohtaiseen mielikuvaharjoitteluun?
 - a. Oman intuitiivisen kokemuksen tai sattuman kautta?
 - b. Opettajan tai kollegan avulla?
 - c. Kirjallisuuden, kurssin tai tutkimustiedon myötä?
 - d. Jonkin muun henkilön tai asian kautta?
4. Minkälainen mielikuvituksesi on, näetkö eläviä mielikuvia?
5. Millainen suggestioalttiutesi on? Pystytkö helposti omasta toimestasi tai toisen ihmisen kehotuksesta kokemaan ja kuvittelemaan asioita?
6. Ihmisten kuvittelukyvyssä on suuria eroja. Miten kuvailisit omaa kuvittelukykyäsi? Pystytkö muodostamaan mielikuvia? Jos pystyt, ovatko mielikuvat epäselviä vai tarkkoja ja kontrolloitavissa?
 - a. Pystytkö kontrolloimaan ja muokkaamaan mielikuviasi
 - b. Pystytkö muodostamaan valokuvamaisia mielikuvia?

- c. pysytkö pysäyttämään mielikuvia niiden tarkastelemiseksi?
7. Pystytkö kuvittelemaan mentaalisti kehosi liikkeitä, nivelten ja lihasten tuntemuksia?
8. Onko sinulle mahdollista tavoittaa jongleeraustekniikkaan liittyvä kinesteettinen (liikkeellinen) aistimus ennen fyysistä suoritusta ja harjoitteletko sitä mielikuvissa? (Feeling sense)
9. Pyritkö kehittämään muistiasi mentaaliharjoittelun avulla?
- Liikesarjojen tai esityskokonaisuuksien ulkoaoppimiseksi?
 - Hallitun materiaalin muistissa säilyttämiseksi?
 - Liike- tai lihasmuistin vahvistamiseksi?
 - Materiaalin muistiinpalauttamiseksi?
10. Jos käytät mielikuvaharjoittelua tekniikan harjoitteluun, mihin keskityt?
- uuden tekniikan harjoitteluun?
 - suorituksen automatisointiin?
 - virheiden korjaamiseen?
 - Teknisesti haastavien kohtien läpikäymiseen?
 - ilmaisun syventämiseen?
 - johonkin muuhun, mihin?
11. Millaisella nopeudella teet mielikuvaharjoituksia suhteessa konkreettiseen harjoitteluun? Onko harjoittelu hidastettua tai nopeutettua? Käytätkö eri nopeuksia tapauskohtaisesti?
-
12. Mikä on eri aistien rooli mielikuvaharjoittelussa, painottuvatko mielikuvat selvästi tietyn aistin varaan?
-
13. Kun harjoittelet jongleeraustekniikoita, käytätkö sisäisiä vai ulkoisia mielikuvia? (Katseletko mielikuvassa itseäsi ulkoapäin, vai sisäisestä näkökulmasta)
14. Millainen suhde mielikuvaharjoittelulla ja esiintymisellä on? Valmistaudutko esiintymisiin mielikuvaharjoituksin?
-
15. Milloin teet mielikuvaharjoitteita suhteessa muuhun harjoitteluun?

- a. ennen konkreettista harjoittelua
 - b. muun harjoittelun lomassa
 - c. Fyysisen harjoittelun lopuksi
16. Miten arvioit fyysisen ja mielikuvaharjoittelun suhdetta ajallisesti? Kumpaan käytät enemmän aikaa ajallisesti vai käytkö molempia menetelmiä yhtä paljon? Kuinka monta tuntia harjoittelet viikossa keskimäärin?
17. Kuinka säännöllisesti käytät mielikuvaharjoittelua omana harjoitusmuotonasi?
18. Onko mielikuvaharjoittelu mielestäsi
- a. keskittyneempää kuin fyysinen harjoittelu?
 - b. yhtä keskittyntä kuin fyysinen harjoittelu?
 - c. vähemmän keskittyntä kuin fyysinen harjoittelu?
19. Käytätkö jotain tekniikoita tai rutiineja rentoutuaksesi ennen esiintymistä?
20. Käytätkö mielikuvaharjoittelua esiintymisjännityksen poistamiseen tai käsittelyyn?
- a. pyritkö mielikuvatekniikoilla parantamaan itseluottamustasi
 - b. pyritkö mielikuvatekniikoilla valmistautumaan stressaaviin ja yllättäviin tekijöihin, kuten omiin virheisiin?
 - c. totutteletko vieraaseen esiintymisympäristöön mielikuvaharjoitteiden avulla.
21. Käytkö mielikuvaharjoittelun tukena videota? Jos käytät miten?
- a. katsot videoita tallenteita omista suorituksistasi mielikuvien vahvistamiseksi?
 - b. katsot videoita muiden suorituksista eläytyäksesi heidän tekniikkaan?
 - c. jotenkin muuten, miten?
22. Mikä on suurin hyöty, jota koet saavasi mielikuvaharjoittelusta? Millä työsi osa-alueella mielikuvaharjoittelusta on eniten merkitystä/vaikuttavuutta?
23. Mielikuvaharjoittelu voi olla myös jotain aivan muuta, kuin edellä mainittua. Jos käytät jotain mielikuvaharjoittelun tekniikoita, joita edellä olevat kysymykset eivät kata, voit kuvailla niitä tähän.