



TAMPEREEN
AMMATTIKORKEAKOULU

MATKALLA KANSAINVÄLISEEN STUDENT LIEDDUO -KILPAILUUN

Psyykkisen valmistautumisen prosessit

Juuli Vaulasvirta

Opinnäytetyö
Joulukuu 2017
Tampereen ammattikorkeakoulu
Esittävän säveltaiteen opintopolku



TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Esittävän säveltaiteen opintopolku

JUULI VAULASVIRTA:
Matkalla kansainväliseen Student LiedDuo -kilpailuun
Psyykkisen valmistautumisen prosessit

Opinnäytetyö 34 sivua, joista liitteitä 3 sivua
joulukuu 2017

Tämä opinnäytetyö on taidetekotyypinen työ, joka koostuu kansainvälisen Student LiedDuo -kilpailun ensimmäisen erän taltioinnista sekä kirjallisesta osuudesta. Kolmieräiseen kilpailuun valittiin nauhakarsinnan kautta 40 liedparia, jotka esiintyivät 20.4. – 23.4.2017 Alankomaiden Groningenissa. Kilpailuun osallistuivat liedduo Musicaren jäsenet, pianisti Juuli Vaulasvirta ja sopraano Piia Rytkönen. Molemmat opiskelevat Tampereen ammattikorkeakoulun esittävän säveltaiteen koulutusohjelmassa.

Kirjallisessa osuudessa syvennyttään liedkilpailuun ja sen ohjelmistoon. Kilpailun toinen erä koostui kymmenen minuutin vapaavalintaisesta ohjelmistosta ja kilpailua varten sävelletystä teoksesta *Endangered*. Kirjallisessa osuudessa tutkin pianistin näkökulmasta liedohjelmiston harjoittelemisen vaiheita ja muusikon psyykkistä valmistautumista kilpailutilannetta varten.

Työn päämääränä on helpottaa muusikkoa löytämään työkaluja kilpailutilanteisiin psyykkisen valmistautumisen kautta. Opinnäytetyö tutkii, millaista psyykinen kilpailuvalmistautuminen on, ja pyrkii selvittämään kilpailutilanteeseen liittyviä psykologisia ilmiöitä, jotka mahdollisesti vaikuttavat kilpailusuoritukseen.

ABSTRACT

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

VAULASVIRTA, JUULI:
The International Student LiedDuo Competition
Process of Mental Preparation

Bachelor's thesis 34 pages, appendices 3 pages
December 2017

This thesis is a combination of a written work and a live recording of the International LiedDuo Competition in Groningen. 40 Lied duos were selected for the competition which took place from April 20th to 23rd, 2017 in Groningen, the Netherlands.

Juuli Vaulasvirta and soprano Piia Rytönen were chosen to participate in the competition as a duo. Both of them are studying at Tampere University of Applied Sciences specialising in department of Performing Arts.

The thesis will deal with the competition programme on a deeper level. The second competition round included a free repertoire and a composition piece written for this competition. The aim of the thesis was to find tools for a competitive situation through psychological preparation. The thesis examines what psychological preparation is and aims to find out possible psychological phenomena related to the competitive situation which might influence the performance.

Key words: competition, mental preparation, programme

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	GRONINGENIN LIEDKILPAILU 2017	6
	2.1 Valmistettavat kappaleet.....	6
3	DUO MUSICARE.....	8
	3.1 Kilpailuohjelmisto	9
4	PSYKKINEN VALMISTAUTUMINEN	11
	4.1 Harjoittelun merkitys	12
	4.2 Mielikuvaharjoittelu.....	13
	4.3 Mielikuvaharjoittelun teorit	14
	4.4 Motivaatio ja suunnitelma.....	15
	4.5 Suggestio.....	16
	4.6 Musiikin tietäminen	17
	4.7 Positiivinen ajattelu.....	18
	4.8 Hengitys	19
5	PIANISTIN KILPAILUVALMISTAUTUMINEN	20
	5.1 Endangered	22
6	MUITA LIEDKILPAILUJA	26
	6.1 Helsinki Lied.....	26
	6.2 Das Lied.....	26
	6.3 Copenhagen Lied-Duo Competition.....	27
	6.4 Franz Schubert and Modern Music.....	27
	6.5 International Vocal Competition 's-Hertogenbosch	27
7	POHDINTA.....	29
8	LÄHTEET	31
	LIITTEET	32
	Liite 1. Äänite Student LiedDuo -kilpailun ensimmäisestä erästä	32
	Liite 2. Runo kappaleesta <i>Endangered</i>	33

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni käsittelee Alankomaissa järjestettävän The International Student Lied-Duo -kilpailun valmistautumisen vaiheita. 20.4. - 23.4.2017 järjestettävä kilpailu sijoitui ensimmäistä kertaa Groningenin Prince Claus -konservatorion konserttisaliin. Neljänä aikaisempana kertana kilpailu järjestettiin Enscheden ArtEZ -konservatoriossa. Kilpailuun valittiin nauhakarsinnan kautta 40 liedduoa, joista kolme duoja tuli Suomesta. Opinnäytetyössä nojaudun Duo Musicaren eli sopraano Piia Rytkösen ja pianisti Juuli Vaulasvirran ohjelmiston valmistamiseen. Opinnäytetyöni sisältää kirjallisen osuuden lisäksi myös taltioitun esityksen kilpailun alkuerästä.

Kirjallisessa osuudessa tutustutaan syvemmin kilpailuun ja sen ohjelmistoon. Kilpailuohjelmisto oli osittain duon valitsema ja koostui useasta erikielisestä liedistä ja kuudesta kilpailutoimikunnan valitsemasta laulusta, joita tuli esittää jokaisessa erässä. Opinnäytetyö sivuaa myös muita opiskelijoille suunnattuja kansainvälisiä liedkilpailuja laulajalle ja pianistille ja niiden merkitystä liedmaailmassa.

Työssäni en käsittele pianotekniikkaa tai kirjoita syvää teosanalyysiä kilpailua varten sävelletystä kappaleesta *Endangered*. Pyrin kuvaamaan kilpailuvalmistautumista kamarimusiikillisesta näkökulmasta, keskittyen kilpailuohjelmiston valmistamiseen ja yhteistyöhön laulajan kanssa.

Työn päämääränä on helpottaa muusikkoa hahmottamaan erinäiset työvaiheet valmistessaan laajaa konsertti- tai kilpailuohjelmaa. Työn tarkoituksena on havainnoida, mitä psyykinen kilpailuvalmistautuminen on ja kuinka sitä tulisi harjoittaa. Tavoitteena on myös selvittää kilpailutilanteeseen liittyviä psykologisia ilmiöitä, jotka mahdollisesti vaikuttavat kilpailusuoritukseen.

Työn tavoitteena on kehittää esiintymistäni – ei niinkään ulkoisten asioiden kannalta, vaan onnistumisen kokemuksen näkökulmasta. Tavoitteena on ymmärtää tietyt oppimisen vaiheet saavuttaakseen optimaalisen lopputuloksen lavalla. Pyrin edistämään henkilökohtaista harjoittelua kognitiivisempaan suuntaan etsimällä vastauksia kysymyksiin, miten kilpailuun tulisi valmistautua ja mitkä asiat edistävät onnistumista lavalla.

2 GRONINGENIN LIEDKILPAILU 2017

Kansainvälinen Student LiedDuo -kilpailu (The International Student LiedDuo Competition) järjestettiin ensimmäistä kertaa 2009, ja siitä lähtien kilpailu on toteutettu kahden vuoden välein Enscheden ArtEZ -konservatorion musiikkikeskuksessa.

Kilpailu on musiikin ammattiopiskelijoille suunnattu kamarimusiikkikilpailu laulajalle ja pianistille. Tapahtuma on ikärajatton, mutta osallistujien on oltava kirjoilla musiikki-korkeakoulussa tai oltava valmistunut korkeintaan vuosi ennen kilpailun alkamista. Kaikki esitettävät kappaleet on kirjoitettu alun perin pianolle ja laululle. Student LiedDuo -kilpailun taiteellisena johtajana on toiminut sen perustamisesta hollantilainen pianisti ja korrepetiittori Marien van Nieukerken. Vuoden 2017 kilpailu sijoittui ensimmäistä kertaa Alankomaiden pohjoisosaan Groningeniin, Prince Claus -konservatorion konserttisaliin. (The International Student LiedDuo Competition)

Kilpailu koostui nauhakarsinnasta ja kolmesta julkisesta erästä, jotka esitettiin peräkkäisinä päivinä 20.–23.4.2017 välisenä ajankohtana. Kilpailuun valittiin alustavasti 43 liedduoa, joista neljätoista paria tuli valituksi toiseen erään ja kuusi paria finaaliin. Kilpailuun valittiin kolme suomalaista laulajaa, joista kahdella oli suomalainen pianisti.

Nauhakarsintaa varten liedparien tuli valmistaa 12 kappaleesta koostuva ohjelmisto. Kappaleiden tuli edustaa eri tyylikausia ja niiden tuli ilmentää monipuolista kuvaa liedparista. (Nieukerken, Luettu: 2.4.2017.) Ohjelmiston tuli sisältää englannin-, saksan-, ranskan- ja italiankielisiä liedejä. Näiden teosten lisäksi kilpailijat valmistivat viisi kilpailulautakunnan valitsemaa kappaletta ja kilpailua varten sävelletyn nykymusiikkiteoksen. Lautakunnan valitseman ohjelmiston sai vaihtoehtoisesti esittää myös nuoteista. Vuoden 2017 Groningenin kilpailun nimikkosäveltäjäksi valittiin Brechtje kappaleenaan *Endangered*.¹

2.1 Valmistettavat kappaleet

Lucio Berio: *La donna ideale* Folk song

¹ Brechtje Nelleke van Dijk. Taiteilijanimi: Brechtje

Brechtje:	<i>Endangered</i>	Akua Lezli Hope
Frank Bridge:	<i>Fair daffodils</i>	Robert Herrick
Cécile Chaminade:	<i>Plaintes d'amour</i>	Roger Milés
Gabriel Fauré:	<i>Rêve d'amour</i>	Victor Hugo
Robert Schumann:	<i>Widmung</i>	Friedrich Rückert

Kilpailuerien soiva kesto oli ensimmäisessä erässä 15, toisessa erässä 20 ja finaalissa 30 minuuttia. Palkintosummat jaettiin kolmen ansiokkaimman duon kesken 5000, 2500 ja 1500 euron suuruisina palkintosummina. Kilpailussa tarjottiin myös esiintymismahdollisuuksia Alankomaissa, ja kilpailun finalistit pääsivät ilman alkukarsintaa osallistumaan kansainväliseen 's-Hertogenbosch-laulukilpailun 2018 liedsarjaan.

Vuoden 2017 kilpailun arvostelulautakunta koostui taiteellisen johtajan Marien van Nieukerkenin lisäksi neljästä pianistista ja kolmesta laulajasta. Raadin jäsenet tulivat Alankomaista, Saksasta ja Ranskasta:

Pianistit: Hans Eijsackers, Ad 's-Gravesande, Anne Le Bozec ja Thomas Steinhöfel

Laulajat: baritoni Wolfgang Holzmaier, mezzosopraano Jard van Nes ja sopraano Lenneke Ruiten

3 DUO MUSICARE

Piia Rytönen, sopraano

Juuli Vaulasvirta, piano

Lied-duo Musicare on ollut aktiivinen vuodesta 2007. Rytönen ja Vaulasvirta ovat valmistuneet muusikon koulutusohjelmasta Kuopion konservatoriosta ja jatkaneet opintojaan liedluokalla ArtEZ -konservatoriossa Alankomaissa (2012 – 2013) ja Tampereen ammattikorkeakoulun esittävän säveltaiteen koulutusohjelmassa (2013 –). Vuodesta 2015 Juuli on suorittanut samanaikaisesti kandidaatin tutkintoa Evaristo Felice Dall'Abaco -konservatoriossa Veronassa.

Duo on konsertoinut säännöllisesti Suomessa erityisesti Pohjois-Savon alueella ja parin viime vuoden aikana myös Saksassa, Alankomaissa sekä Italiassa. Duo Musicare oli Helsinki Lied 2015 -kilpailun finalistipari, joka palkittiin erikoispalkinnolla. Duo on myös kilpaillut Saksan Heekissä (2012, 3.sija) ja Alankomaiden Enschedessä 30 parhaan liedparin joukossa (2013). Muun ohessa Piia on sijoittunut Timo Mustakallio laulukilpailun finaaliin 2015, ja Juuli palkittiin erikoispalkinnolla Leevi Madetoja -pianokilpailussa samana vuonna parhaasta uuden musiikin tulkinnasta. Duo on esittänyt nykymusiikkia mm. Jouni Kuroselta, Matti Carterilta, Matilda Seppälältä, Kaija Saariaholta sekä Joonas Pohjoselta. Rytönen on ollut Tampering Ensemblen jäsen vuodesta 2015.

Hyvinvointia musiikista -hanke on Duo Musicaren käynnistämä projekti, jonka ideana on viedä klassista musiikkia myös konserttisalien ulkopuolelle. Kesällä 2012 sekä 2013 Duo Musicare kiersi noin 70 eri julkisen sektorin palvelutalokohdetta Pohjois-Savon ja Etelä-Karjalan alueella. Hankkeen päämääränä oli viedä musiikkia julkisen sektorin palvelukeskuksiin ja mielenterveysyksiköihin. Hanketta tukivat Juuli Vaulasvirran saama vakuutusyhtiö Tapiolan ”Oma Stipendi”, Etelä-Karjalan kulttuurirahasto, Ylä-Savon säätiö sekä Olvi-säätiö.

Piia ja Juuli ovat opiskelleet liedä Kuopiossa Jaakko Untamalan ohjauksessa ja Tampereella Satu Sippolan ja Risto Kyrön liedluokalla. Musicare kuuluu myös Suomen Liedakatemian jäseniin, ja duoa ovat ohjanneet useasti mm. Heikki Pellinen, Ulla Raiskio, Juho Alakärppä ja Marien van Nieuwerkerken.

3.1 Kilpailuohjelmisto

Koska duon jäsenet asuivat harjoitusperiodin aikana eri maissa, he valmistivat uuden kilpailuohjelmiston pääasiassa itsenäisesti. Yhteisiä harjoitusperiodeja järjestettiin kolme ennen kilpailua, ja silloinkin duo työsti lautakunnan valitsema liedejä ja kilpailua varten sävellettyä teosta *Endangered*. Duon laatima 12 kappaleesta koostuva ohjelmisto oli ennestään tuttu italialaista kansanlaulua lukuun ottamatta.

Duon suunnittelema ohjelmisto toteutettiin kilpailun ohjelmistokriteereihin nojautuen. Kappalevalinnoissa Musicare suosi erityisesti ranskankielisiä liedejä. Duon aikaisemmissa kilpailupalautteissa oli korostettu Piia Rytkösen ranskan kielen foneettisia taitoja ja kielen istuvuutta, joten kielen valinta tuntui luontevalta kilpailua ajatellen. Duo Musicare valmisti ranskalaisen ohjelman koostuen Francis Poulencin laulusarjasta *La courte paille* FP178 ja Claude Debussyn *Ariettes Oubliées* L60 - sarjan kappaleista. Saksan- ja italiansävellettyjä kappaleita Rytkönen ja Vaulasvirta valitsivat myös asumisolosuhteidensa vuoksi. Ohjelmisto harjoiteltiin Veronassa ja Grazissa, joissa duoa kouluttivat italiaa ja saksaa äidinkielenään puhuvat opettajat. Ohjelmistoon valittiin myös suomalaisen säveltäjän Kaija Saariahon laulu *Iltarukous*. Kappale on osa *Leinolaulut*-sarjaa ja Student LiedDuo -kilpailuissa se esitettiin ensimmäisen erän avauskappaleena.

Kilpailusääntöihin oli kirjattu etu osanottajille, jotka ilmoittautuivat kilpailuun kolme viikkoa ennen virallista ilmoittautumisen määräaikaan 9.2.2017. Nämä kilpailijat saivat sulkea pois kaksi lautakunnan valitsemaa kilpailukappaletta, joita ei arvottu ensimmäiseen erään esitettäväksi. Nämä kappaleet tuli kuitenkin valmistaa seuraavia kilpailueriä varten.

Duo Musicaren ilmoittama kilpailuohjelma:

(tähdellä merkityt kappaleet esitetään ensimmäisessä erässä):

K. Saariaho	(E. Leino)	<i>Iltarukous</i> *
C. Debussy	(P. Verlaine)	<i>Green</i> *
C. Debussy	(P. Verlaine)	<i>Spleen</i>
F. Schubert	(J.W. von Goethe)	<i>Gretchen am Spinnrade</i> *
W.A. Mozart	(G. von Baumberg)	<i>Als Luise die Briefe ihres ungetreuen Liebhabers verbrannte</i>

C. Debussy	(D. F. de Banville)	<i>Pierrot</i>
R. Strauss	(H. von Gilm)	<i>Allerseelen</i>
E. Wolf-Ferrari	(trad.)	<i>O si che non sapevo sospirare</i>
F. Poulenc	(M. Carême)	<i>Quelle Aventure!</i>
R. Schumann	(J. Eichendorff)	<i>Waldesgespräch</i>
R. Schumann	(J. Eichendorff)	<i>Frühlingsnacht</i>
S. Barber	(J. Agee)	<i>Sure on This Shining Night</i>

4 PSYKKINEN VALMISTAUTUMINEN

Psyykinen kilpailuvalmistautuminen on kokonaisvaltainen ja pitkäjänteinen prosessi. Se sisältää ongelma-alueiden hallitsemisen sekä omien kykyjen optimoinnin. Psyykkisen kilpailuvalmistautumisen tehtävänä on antaa muusikolle valmiudet kilpailla niin, että hän kykenee saamaan itsestään kaiken mahdollisen hyödyn irti. Kilpailuvalmiuden saavuttamiseen ei ole olemassa yhtä ainoata oikeaa menetelmää, sillä psyykinen valmistautuminen on hyvin henkilökohtainen ilmiö, ja kukin yksilö toteuttaa sitä omalla tavallaan.

Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, mikä tulee esille myös musiikissa tai huippu-urheilussa. Kilpailusuorituksessa on kaksi merkittävää tekijää: urheilijalla tai muusikolla on oltava sekä kyky että valmius kilpailla. Kyky kilpailla kuvastaa henkilön fyysisiä ominaisuuksia ja valmius kilpailla kuvastaa puolestaan henkilön psyykkisiä ominaisuuksia. (Virolainen 1999, 39.)

Lähes kaikki urheilussa käytettävät psyykkisen valmennuksen menetelmät sopivat sellaisenaan myös muusikon käyttöön. Suurin eroavaisuus musiikin ja urheilun välillä lienee lopputuloksen kohdalla. Vaikka musiikissa suoritus on fyysisesti vaativa, oleellista on kuitenkin taiteellinen anti. Urheilussa suoritus on täysin fyysinen, poikkeuksena arvostelulajit kuten taitoluistelu ja voimistelu (Arjas 1997, 42.)

Muusikon taustan selvittäminen ja ongelmien analysoiminen on olennainen osa psyykkistä valmennusta. Ilman taustojen tuntemista ei voida määritellä ongelmaa eikä sitä, millaisilla menetelmillä sitä lähdetään ratkaisemaan. Lähtökohta ongelmien ratkaisemiselle on diagnoosi omasta tilanteesta. Sitä voidaan analysoida pohtimalla, mitkä osa-alueet ovat kunnossa ja mitä halutaan parantaa. Päivi Arjaksen kirjassa *Iloa esiintymiseen* on lueteltu oman tilanteen arvioimisen avuksi väittämiä ja kysymyksiä, jotka liittyvät esiintymiseen, soittamiseen ja harjoitteluun (Arjas 1997, 26.)

Esiintymisvalmennus kuvaa sitä prosessia, jonka muusikko käy läpi rakentaessaan minäkuvaansa muusikkona ja työstäessään kappaletta ilman soitinta. Hengitys ja rentoutus liitetään perinteisesti psyykkiseen valmennukseen. Vaikka ne ovat luonteeltaan fyysisiä perusharjoituksia, on niiden hallinta monien psyykkisten harjoitusten tehokkaan suorittamisen edellytys. Esiintymisvalmennuksella on monia erilaisia tavoitteita. Selvin lienee

se, että muusikko oppisi hallitsemaan haitallista esiintymisjännitystä ja voisi näin hyödyntää kohonnutta vireystilaansa esitystä edistäviin tarkoituksiin. Pelkkä esityskeskäinen ajattelu ei kuitenkaan toimi. On oletettavissa, että esiintymislavalla ilmenevät ongelmat ovat heijastumia joistain muista ongelmista kuten puutteellisesta harjoittelutekniikasta tai virheellisistä esiintymiseen liitettyistä kognitioista. Esiintymisvalmennuksen tarkoituksena ei ole muuttaa muusikon hyvin toimivia harjoittelu- ja esiintymistottumuksia tai ajattelumalleja. Yksilöllisyyden merkityksen korostamisen periaatteen mukaisesti jokaisen on itse löydettävä itselleen parhaiten sopivat toimintatavat. (Arjas 2002, 41.)

Psyykinen valmistautuminen sopii joka lajiin mutta eroaa lajiryhmittäin sen vaatimien ominaisuuksien mukaan. Mielikuvien tuottaminen teknisistä osatekijöistä on osoittautunut tehokkaimmaksi menetelmäksi taitolajeissa. Yleisesti ottaen kaikkiin lajeihin sopivat kuitenkin esimerkiksi mielikuvaharjoittelu, rentoutusharjoittelu sekä itesesuggestiot. (Virolainen 1999, 41- 42.)

4.1 Harjoittelun merkitys

Riittämätön valmistautuminen voi tuottaa suuren määrän jännitystä ennen esitystä tai sen aikana. Hyvä analysointi teoksesta yhdistettynä hyvään harjoitteluun minimoi jännityksen ja vakuuttaa esiintyjän soittamaan hyvin. Toinen ongelma on monien muusikoiden puutteellinen harjoittelutekniikka, joka ei edes mahdollista teosten perusteellista oppimista. Dewsin (1989, 39) tutkimus tuo tämän esille. Tutkija pyysi muusikoita listamaan ammatillisesti vaikeimmiksi kokemiaan asioita. Seitsemännelle sijalle nousivat puutteelliset harjoittelutaidot. Ihmisillä on taipumus välttää itselleen huolta tai ahdistusta herättäviä asioita kuten vaikean paikan harjoittelu tai esiintymisien järjestäminen itselleen. (Arjas 2002, 32.)

“Jos musiikki on opittu hyvin, on esitys melko vastustuskykyinen häiriöille”, sanovat Salmon ja Meyer (1992, 40–41; Arjas 2002, 33.) Tavallisia häiriöitä ovat irrelevantit ajatukset, yleisön läsnäolo sekä vieraat elementit fyysisessä ympäristössä. – Teos täytyy ylioppia. Toisin sanoen se on pystyttävä soittamaan tilanteissa, joissa on yleisöä, liikaa melua tai epämiellyttävä jännityksen tunne. Ajatus on tavallinen muusikoiden keskuudessa. Usein ylioppiminen on ainoa vastaus, jonka opettaja pystyy antamaan hermostu-

neelle oppilaalleen. Jos teos on harjoiteltu varmaksi, lienee kohtalaisen todennäköistä, että esitys onnistuu, vaikka tilanne ei tuntuisi olevan esiintyjän hallinnassa alkuunkaan.

Garam (1984, 23–24.) määrittelee ylioppimisen soittamisessa seuraavasti: 150 %:n osaamisen sisältämiä elementtejä ovat teoksen muistaminen visuaalisesti, motorisesti ja auditiivisesti sekä säestysosuuden tai orkesteripartituurin perusteellinen tunteminen. Yksityiskohtien on oltava loppuun saakka harkittuja, ja niiden tulee liittyä toisiinsa ehjäksi kokonaisuudeksi. Teos olisi hyvä olla esitetty vähintään neljä kertaa, ja se on kyettävä soittamaan häiriöistä huolimatta. (Arjas 2002, 33.)

4.2 Mielikuvaharjoittelu

Mielikuvaharjoittelulla tarkoitetaan tapahtuman elävää kuvittelua mielessä. Mielikuvaharjoittelussa yksilö näkee mielessään kuvan suorituksesta tai siihen läheisesti liittyvistä asioista. Mielikuvaharjoitteluun voivat visuaalisten aistien lisäksi liittyä myös muut aistit, kuten kuulo-, tunto- ja makuaistit. (Virolainen 1999, 25.)

Muusikot käyttävät mentaaliharjoittelua opitellessaan uutta teosta. He tutustuvat nuottitekstiin ilman soitinta, pohtivat teoksen vaatimia teknisiä ja tulkinnallisia ratkaisuja, opettelevat nuotteja ulkoa päässään ilman soitinta tai hahmottavat orkesteri- tai pianosäestyksen kuulokuvan sijoitettuna omaan stemmaansa. Tunnettu venäläinen viulisti Nathan Milstein onkin todennut: “Soittakaa vähemmän, ajatelkaa enemmän” (Garam 1984, 5; Arjas 2002, 52.)

Földes (1950, 19.) pitää ensimmäistä nuottien lukemista kaikkein tärkeimpänä harjoitteluvaiheena ja uskoo soittajan koko suhtautumisen teokseen olevan riippuvainen ensimmäisestä tutustumis- ja lukemiskerrasta. Tätä hän perustelee sillä, että on vaikeampaa korjata syntyneitä virheitä kuin oppia alusta lähtien oikein. Földesin mielestä kappaleeseen olisi tutustuttava lukemalla ennen soittamista. Tällöin saa selvän käsityksen tekstistä ja soinnista ilman, että soittamisen fyysinen puoli häiritsee. Havas (1992, 78.) sivuaa aihetta suositellessaan prima vista -harjoittelua siten, että muusikko ensin tutkisi tarkasti nuottia ja yrittäisi saada käsityksen soinnista. Vasta tämän jälkeen hänen tulisi kokeilla teoksen soittamista. (Arjas 2002, 52.)

Salmon ja Meyer (1992, 96.) liittävät mentaaliharjoittelun mahdollisuudet tekstin hahmottamiseen. Partituurin lukeminen tarjoaa perustan musiikin hahmottamiselle. Tosin monet muusikot eivät heidän mukaansa joko osaa yhdistää visuaalista kuvaa soivaan kuvaan tai eivät pysty hahmottamaan kirjoitettua kuvaa kuullusta musiikista.

Mielikuvaharjoittelu voidaan jakaa sisäiseen tai ulkoiseen. Sisäisessä mielikuvaharjoittelussa yksilö on itse suorittamassa tehtävää ja näkee tapahtumat niin sanotusti ulkopuolisen tarkkailijan silmin. Näistä kahdesta mallista sisäisen mielikuvaharjoittelun on todettu tuottavan parempia tuloksia. Parhaat tulokset ovat kuitenkin saatu yhdistämällä sisäinen ja ulkoinen mielikuva. Oman suorituksen katsominen videolta voi myös helpottaa selkeän mielikuvan luomista. Mielikuvaharjoittelun vaikutuksia selitetään seuraavien teorioiden avulla: (Virolainen 1999, 25–27.)

4.3 Mielikuvaharjoittelun teoriat

Psykoneuromuskulaarinen teoria

Psykoneuromuskulaarisen teorian mukaan kuvittelu saa aikaan aktiivisuutta niissä lihaksissa, joita itse kuviteltu fyysinen suoritus vaatii. Lisäksi aivojen motorinen alue aktivoituu. Kuvitellessa tiettyä liikettä syntyy impulsseja, jotka syntyvät liikkeen suoriutumiseen tarvittavien hermoratojen kautta. Hermoratayhteydet ärsyyntyvät, ja näin liikkeen edellyttämä hermoratayhteys voimistuu.

Vireys- ja aktivaatioteoria

Vireys- ja aktivaatioteorian mukaan mielikuvaharjoittelu saa aikaan oppimisen kannalta optimaalisen vireystilan. Optimaalisen vireystilan avulla oppiminen ja suoritus paranevat. Teorian mukaan mielikuvaharjoittelu auttaa yksilöä keskittämään huomiokykynsä kohteessa olevaan tehtävään.

Symbolinen oppimisteoria

Symbolisen oppimisteorian mukaan mielikuvaharjoittelun teho perustuu siihen, että se auttaa yksilöä kognitiivisesti valmistautumaan ja suunnittelemaan tulevaa suoritusta. Tällöin yksilö kykenee hahmottamaan suorituksen ja sen vaatimat toiminnot itselleen. Teorian mukaan mielikuvaharjoittelusta saatava hyöty perustuu enemmän mahdollisuuden harjoittaa motorisessa tehtävässä vaadittavia symbolisia elementtejä kuin itse lihasaktivaatiota. (Virolainen 1999, 26.)

4.4 Motivaatio ja suunnitelma

Motivaatiolla tarkoitetaan henkistä tilaa, joka virittää ja tähtää asetetun tavoitteen saavuttamiseen. Kaikkiin ihmisen pyrkimyksiin sisältyy tavoite, ja motivaatio kannustaa tavoitteen saavuttamisessa. Motivaatio ei pysy aina samanlaisena, vaan sen voimakkuus vaihtelee erilaisten tekijöiden muuttuessa. Ilman motivaatiota ei kukaan jaksaisi harjoitella esimerkiksi viulunsoittoa päivästä toiseen. Pelkän suorittajan motivaatio ei ole ainoa, mikä vaikuttaa lopputulokseen. Kuten urheilussa valmentajan, myös musiikissa opettajan omalla motivaatiolla on suuri vaikutus valmennettavan suoritukseen. (Jansson 1990, 181; Garam 1995, 142.)

Tekijöitä, jotka sytyttävät motivaation, kutsutaan motiiveiksi. On olemassa sisäisiä ja ulkoisia motiiveja. Ulkoisia motiiveja ovat muun muassa menestyminen, palkkio ja rangaistus ja sisäisiä esimerkiksi tarpeet, toiveet ja tavat. Yksi merkittävä sisäisistä motiiveista on oikea tavoitteenasettelu. (Jansson 1990, 181–182.)

Oikein mitoitettut tavoitteet tuovat harjoitteluun lisää tehokkuutta. Kaukaisten, pitkän ajan päähän asetettujen tavoitteiden lisäksi tarvitaan myös lähempiä tavoitteita, välitavoitteita. Välitavoitteiden avulla voidaan jäsentää aikaa ja työmäärää. Ne tuovat tekemiseen onnistumisen iloa, mikä on tärkeää motivaation kannalta. Usein pitkän tähtäimen tavoitteet ovat selvillä, mutta niiden saavuttamiseksi pienet askeleet välistä puuttuvat. (Arjas 1997, 101, 103.)

Tavoitteiden asettelussa oppimista parantaa huomattavasti realistinen ja selvä ajatus

siitä, mikä on mahdollista ja missä ajassa. Oikeanlainen tavoite, joka vastaa soittajan tasoa, kannustaa sitkeään harjoitteluun. Jos tavoite on turhan suurpiirteinen, aikaa voi kulua tehottomaan harjoitteluun. Ei kuitenkaan kannata ylimitoittaa sitä, mitä voi saada esimerkiksi jo viikossa aikaan, sillä sekin voi kostautua lopputuloksessa. Liian matalat tavoitteet, jotka ovat helposti saavutettavissa, lisäävät kyllästymisen tai turhautumisen tunnetta sekä vievät harjoitusinnon. Toinen ääripää on liian korkeat tavoitteet, jotka tuntuvat saavuttamattomilta ja aiheuttavat epäonnistumisen tunnetta. (Arjas 1997, 103; Jansson 1990, 182.)

Huippu-urheilijoiden keskuudessa tyypillinen motivaatio-ongelma on ylimotivoituneisuus. Käsitteellä tarkoitetaan urheilijoita, jotka uskovat, että kovalla työllä saavutetaan tuloksia. Sama pätee myös muusikoihin. Heidän suhteellisuudentajunsa katoaa, ja he ovat liian ankaria itselleen. Kaikki aika on käytettävä harjoitteluun. Vasta harjoiteltuaan itsensä täysin väsyksiin tuntee itsensä oikeutetuksi hellittämään. Todellisuudessa ylenpalttisesta harjoittelusta ei ole mitään hyötyä, päinvastoin: lihakset rasittuvat, vammautumisenriski kasvaa, väsymyksen myötä soittoasennot ja otteet voivat vääristyä ja pahimmillaan vakiintua vääränlaisiksi. (Jansson 1990, 190; Arjas 1997, 63.)

4.5 Suggestio

Laajasti ottaen suggestio tarkoittaa ajatuksen, uskomuksen tai toiminnan kritiikitöntä hyväksymistä. Suggestiota on kahdenlaista: heterosuggestiossa toinen henkilö suggeroidaan, ja itesuggestiossa ihminen suggeroi itsensä. Soitonopettaja voi heterosuggestion kautta muuttaa ja parantaa oppilaan ajatusmalleja. Heterosuggestiota voidaan harjoittaa myös kuuntelemalla rentoutumisharjoituksia. (Jansson 1990, 116; Arjas 1997, 70; Soilehmainen 2009, 38.)

Suggestiota voidaan harjoittaa kotona itesuggestion muodossa. Hyödylliset suggestiot ovat lyhyitä ja suoria toteamuksia, esimerkiksi ”olen taitava esiintyjä” tai ”soitan kauniilla äänellä”. Monet käyttävät sanoja hyödyksi itesuggestiossa kirjoittamalla suggestiivisia iskulauseita. Esimerkiksi nuottitelineessä voi näkyä lappu ”soitan hyvin”. Aina kun soittajan katse osuu lappuun, teksti painuu syvemmälle aivoihin. Tämä on hyvä keino vahvistaa itsetuntoa. Alitajuntaan istutetaan positiivisia mielikuvia, jotka vahvis-

tavat persoonallisuutta ja antavat mentaalista voimaa. (Solehmainen 2009, 38; Arjas 1997, 70–71.)

Psyykkisessä valmennuksessa käytetään myönteisiä sanamuotoja, joilla on usein tehokkaampi vaikutus kuin kielteisillä. Sanojen ja asioiden toistaminen tuo suggeroimiseen tehokkuutta. Suggestion vaikutusta vahvistaa myös tunne-elämään yhdistäminen. Kun suggestiota käytetään puheen muodossa, esitystavalla ja tyyllillä on suuri vaikutus sen tehokkuuteen. Yleensä kirjoitetulla sanalla on suurempi vaikutus kuin puheella. (Jansson 1990, 116; Arjas 1997, 70.)

Jansson on kiteyttänyt koko voittamisen itesuggestion idean seuraavasti: voittaja ajattelee sitä mitä hän tahtoo saavuttaa, kun taas häviö ajattelee sitä, mitä hän ei tahdo tapahtuvan. Ajatuksilla ja sanoilla on mieletön voima. Jokainen ajatus luo mielikuvan alitajuntaan ja synnyttää tunteen. Näiden ajatusten avulla voidaan vaikuttaa minäkuvaan. Ihminen on sellainen kuin itse ajattelee olevansa. (Jansson 1990, 117.)

Suggestion ymmärtäminen, tietoisuus ajatuksen voimasta ja sen vaikutuksesta, on arvokas edistysaskel muusikolle. Jos jotakin aikoo saavuttaa, on uskottava omiin mahdollisuuksiinsa. Omia ajatuksia voi kontrolloida itsepuhelun kautta. Se tapahtuu antamalla käskyjä mielessään ja ajattelemalla myönteisesti mahdollisuuksistaan. Ennen esiintymistä tulisi virittäytyä sopivaan tunnelmaan, mikä voi tapahtua suggeroimisen kautta. Tunnelma riippuu pitkälti siitä, millainen esitettävä teos on luonteeltaan. Esimerkiksi rauhallisen kappaleen alkaessa voi miettiä rauhallisuuteen liittyviä sanoja. (Jansson 1990, 118–119.)

4.6 Musiikin tietäminen

Musiikkiin liittyvä toiminta – kuunteleminen, nuotinluku, tanssiminen, soittaminen ja laulaminen – ovat myös kognitiivista toimintaa. Näiden taitojen rakentuminen edellyttää monimutkaisia mentaalisia rakenteita ja prosesseja. Jotta musiikkia on mahdollista ymmärtää ja tuottaa, musiikista on pystyttävä luomaan sisäinen representaatio.

Soittotapahtuma on tietämistä toiminnassa, jossa tarvitaan soittotaidon teknisen osaamisen lisäksi havaitsemista, ymmärtämistä ja kokemusta. Pianisti tarvitsee monenlaista

tietotaitoa. Deklaratiivinen tieto tarkoittaa käsitteitä ja faktoja, muistamisen osa-alueita, reflektointia omaan toimintaan ja ympäristöön sekä oman oppimisen muotojen ymmärtämistä. Tärkeää on myös kyetä refleктоimaan omaa soittoaan vertaamalla sitä toisten muusikoiden soittoon. Näin on mahdollista saada sitä kautta tietoa omasta kehitystasestaan ja edistymisestään. (Cope 1998; Elliott 1995, 60; Pintrich 2000; Immonen 2007, 15.)

Proseduraalisen eli taidollisen tietouden avulla pianisti hallitsee soittimensa moninaiset käsittelytavat. Musiikillisten sääntöjen avulla deklaratiivinen tieto tuodaan käytäntöön. Proseduraalinen tietäminen soittotapahtumassa sisältää musiikin eri ainesosien rakenteellisen ymmärtämisen ja niiden varioimisen käytännössä. Kokemuksen ja tietämyksen yhdistelmänä tradition välittyminen on oleellista soittamisessa. Proseduraalinen tieto on toiminnallisten käytäntöjen tai sääntöjen joukko, joka helpottaa tiedon muistamista ja soveltamista. Näin se myös yhdistää tiedollisen ja taidollisen ulottuvuuden. Soittotaitoa ei ole ilman proseduraalista tietoa. (Anttila 2000, 6–7; Cope 1998; Elliott 1995, 53–70; Immonen 2007, 15.)

Kokemustieto eli hiljainen tieto liittyy muun muassa tradition välittymiseen (Toom 2006.) Musiikin kokemustieto tarkoittaa soittamisen tekniikkaa, musiikin teoreettista, esitys käytäntöjen ja historian hallitsemista. Kokemustietoon pianisti luottaa, soveltaen sitä eri tilanteissa ja eri teoksissa. Kokemustieto tulee juuri kokemuksen kautta, jolloin siihen pelkkä opetuksen saaminen ei riitä.

4.7 Positiivinen ajattelu

Positiivisella ajattelulla tarkoitetaan asioihin suhtautumista myönteisellä tavalla. Eräs keskeinen asia positiivisessa ajattelussa on myönteinen ennako-odotus. Tällä tarkoitetaan sitä, että yksilö odottaa asioiden tapahtuvan positiivisella tavalla, esimerkiksi odottaen suorituksen onnistuvan. Myös minäkuva liittyy positiiviseen ajatteluun. Positiivisesti ajatteleva ihminen arvostaa ja uskoo itseensä. Waitley (1987, 27.) kuvaa voittajan asennetta seuraavasti: “Voittajat tietävät, ettei ole väliä, montako kertaa he ovat aikaisemmin epäonnistuneet. Tärkeintä ovat heidän onnistumisensa, jotka pitäisi muistaa ja joita tulisi vahvistaa. Voittajat keskittyvät entisiin onnistumisiinsa ja unohtavat entiset epäonnistumiset. Nelsonin ja Furstin (1972, 69-72.) tekemän urheilu-tutkimuksen mu-

kaan positiivisesti ajattelevat yksilöt saavuttivat parempia tuloksia kuin negatiivisesti ajattelevat urheilijat. (Virolainen 1999, 31.)

4.8 Hengitys

Syvähengitys, tapa, jolla useimmat ihmiset hengittävät lepotilassa, on fysiologisesti oikein. Valtaosa ihmisistä hengittää valveilla ollessaan tehottomasti. Heidän hengityksensä saattaa olla vajaata ja pallean käyttö heikkoa. (Jansson 1990, 90.) Tehokas hengitys on energian lähde sekä rauhoittava ja rentouttava toiminto, joka saa aikaan hyödyllisiä fysiologisia muutoksia. Elimistön valmistautuessa toimintaan lihasten verisuonet laajenevat, jolloin syvä hengitys saa veren siirtymään lihaksiin ja aivoihin. Hengitysharjoitusten avulla sisään- ja uloshengitys tehostuvat. Hyvän hengittämisen taito on tärkeä, koska hyperventilaatio saattaa olla syynä paniikkikokemuksiin (Step toe 1989, 6.) Garam (1984, 54–55.) toteaa, että jokaisen viulunsoiton opettajan ja oppilaan on syytä tutustua hyvin hengitykseen tarkkaavaisuutta vaativissa tilanteissa kuten konserttilavalla. Myös ennen vaikeaa sävelkulkua on pyrittävä hengittämään tasaisesti ja syvästi. Se rauhoittaa ja auttaa selviytymään vaikeista kohdista. (Arjas 2002, 42.)

5 PIANISTIN KILPAILUVALMISTAUTUMINEN

Liedmusiikilla on aina ollut erityinen paikka taidemusiikin piireissä, mutta suurten esiintymislavojen sijaan sitä on lähes poikkeuksetta esitetty pienimmissä tiloissa. Tästä johtuen lied käsitteenä mielletään oopperan rinnalla varsin intiimiksi taidemuodoksi, jolla on pienempi kuulijakunta. Pianotaiteilija Ilkka Paananen kommentoi suuria lavoja liian suuriksi liedmusiikille: ”Tulee se forseeraus-olo, että täytyy lähettää sitä ääntä jonnekin. On aika epänormaali tilanne urheiluhallin kokoisessa tilassa soittaa Schubertia. Siinä on jotakin irvokasta melkein.” (Paananen 3.4.2012, haastattelu.)

Student LiedDuo -kilpailussa esityssali ja -lava olivat pieniä. Näin yleisö ja esiintyjä pääsivät konkreettisella tasolla lähelle toisiaan, mikä minussa herätti suurta yhteenkuuluvuuden tunnetta kuulijoiden kanssa. Kuten kilpailuissa on tapana, kenraaliharjoitukset Prince Claus -salissa kestivät vain 5 minuuttia. Joissakin tapauksissa saliharjoitukset saattavat herättää enemmän kysymysmerkkejä pianistille, kuin laulajalle koskien instrumentin sointia ja kuuluvuutta, salin akustiikkaa ja sen mahdollisia muutoksia yleisön tullessa paikalle. Päätimme yhdessä, että soitamme saliharjoituksessa ensimmäisen erän kappaleiden aloitukset. Jälkeenpäin ajateltuna pianistin kannalta olisi ollut suotavaa soittaa kappaleiden dynamiikaltaan voimakkaimmat ja hiljaisimmat taitteet ja klaviatuurin ääripäät. Tämä olisi antanut selkeämmän kuulokuvan tilan akustisista mahdollisuuksista.

Kilpailua varten sävelletty teos *Endangered* oli minulle harjoitusvaiheessa haastavin teos opetella. Äänitettä kappaleesta ei ollut saatavilla, ja nuori nimikkosäveltäjä Brechtje oli ilmeisesti kirjoittanut vain vähän pianomusiikkia eikä tuntenut kovin hyvin pianon soinnillisia mahdollisuuksia. (Brechtje, luettu 1.4.2017.) Erityisesti kappaleen lopun pianosoolon moni kilpailuun osallistunut pianisti koki epämukavaksi, ja harjoitusvaiheessa teoksesta lähetettiin useita korjausversioita.

Sibelius-Akatemian esiintymis- ja oppimisvalmennuksen lehtori Päivi Arjas puhuu musiikin ylioppimisesta kirjassaan *Iloa esiintymiseen*. Jos kappale on opittu hyvin, on esitys melko vastustuskykyinen häiriöille. (Salmon ja Meyer 1992, 40–41; Arjas 2002, 33.) Lukiessani kirjaa ennen kilpailua pyrin toteuttamaan Arjaksen oppimisen- ja psyykkisen valmennuksen metodeja. Pyrin minimoimaan ja ennakoimaan itselleni mahdolliset soittoilanteen riskitekijät: opettelin mm. ulkoa ensimmäisen erän kappaleet ja teknisesti

haastavimmat taitteet. Erityisesti käytin aikaa kilpailua varten määrättyjen kappaleiden harjoitteluun. Koin, että kilpailutilanteessa kyseiset teokset asettavat pianistit helposti samalle arvosteluasteikolle. Pidin myös tärkeänä asiana, että esitimme jokaisen kappaleen ennen kilpailua. Konsertit järjestimme Veronan konservatorion auditoriossa sekä Grazin musiikkiyliopiston laulajien kamarimusiikkisalissa.

Kilpailua varten määrättyille kappaleille annettiin keskimääräisesti harjoittelu-aikaa kuukausi. Olin valmistautunut siihen, että periodia hyödynnettiin juuri uusien teosten oppimiseen. Varsinainen työ vapaavalintaisten kappaleiden kanssa tehtiin ennen sitä. Näin harjoitteluprosessista tuli itselleni mielekäs ja vähemmän stressaava.

Koin harjoitteluprosessin varsin helppona säännöllisen liedopetuksen ja harjoittelu-aikataulun noudattamisen vuoksi. Liedopetusta sain yksilöopetuksena ilman laulajaa. Harjoittelin ulkoa laulajan stemmat ja olin säännöllisesti puhelinyhteydessä Piia Rytkösen kanssa koskien mahdollisia hengityspaikkoja ja runojen sisältöä. Mitä lähemmäksi kilpailua päästiin, sitä enemmän koin mielikuvaharjoittelun soittamista tärkeämpänä asiana harjoitteluprosessissa. Kuuntelin muiden ammattilaisten äänityksiä ja erilaisia tulkintoja teoksista. Luin myös stemmoja hitaassa tempossa pysähtymättä niin, että kuulin merkittävät musiikilliset asiat päässäni ilman soittamista. Tämä vahvisti tunnettani siitä, että oppimani ei ole vain lihasmuistin varassa.

Arjas puhuu paljon kirjassaan positiivisista suggestioista. Muusikko toistaa itselleen ääneen tai mielessään positiivisia miellejohdotuksia harjoittelutilanteesta ja asioista, joita olisi hyvä soittamisessa muistaa. Hyödylliset suggestiot Arjaksen mukaan ovat lyhyitä ja suoria toteamuksia, esimerkiksi ”olen taitava esiintyjä” tai ”soitan kauniilla äänellä.” Monet käyttävät myös sanoja hyödyksi kirjoittamalla suggestiivisia iskulauseita. Esimerkiksi nuottitelineessä voi näkyä lappu ”soitan hyvin.” (Solehmainen 2009, 38; Arjas 1997, 70–71.)

Olin hyödyntänyt itsesuggestioita jo ennen kilpailua mutta en kovin säännöllisesti. Kirjoittamisen sijaan pyrin iltaisin ja aamuisin sanomaan ääneen asioita, joita toivoin kehittäväni. Kenties vastoin luontoani pyrin olemaan anteeksiantavaisempi itselleni tilanteessa, jossa en saanut toteutettua haluamaani lopputulosta välittömästi. Vastaavissa tilanteissa saatoin todeta itselleni tai ystävälle: ”huomenna uusi päivä” tai ”tämöpä on hyvä haaste.” Pyrin välttämään puheessani sanoja, jotka mielsin negatiiviseksi, kuten ”vaatia”

tai ”täytyä.” Sen sijaan saatoin puhua ”mahdollisuudesta esiintyä kilpailussa” tai ”etuoi-
keudesta soittaa.” Tämän huomasin vaikuttavan positiivisesti mielikuvaan kilpailutilan-
teesta.

5.1 Endangered

”Endangeredin teksti viittaa toukokuussa 2016 sattuneeseen tapaturmaan, jossa 3,5-
vuotias poika syöksyi gorillan häkkiin. Paineen ja paniikin alla amerikkalaiset eläintar-
han työntekijät ampuivat ja tappoivat gorilla Haramben. Vaikka gorilla tarttuikin poi-
kaan, hän ei loukkaantunut.

Newyorkilainen runoilija Akua Lezli Hope kirjoitti vahvan pohdinnan tapahtumasta ja
siitä, kuinka gorillojen kanta harvenee. Endangered kertoo myös Harambe-gorillan koh-
talosta Cincinnatin eläintarhassa ja siitä, miten ihmisten tulisi työskennellä enemmän
villieläinten puolesta luonnonvaraisilla alueilla.

Teksti osoittaa ymmärrystä sitä kohtaan, että poika oli etusijalla tässä kammottavassa
tilanteessa. Tarina liikutti minua. Vaikutuini erityisesti siitä, miten Akua onnistuu löytä-
mään perspektiivien monipuolisuuksille sanat.” (Brechtje 1.4.2017, haastattelu.)

Kappaleesta lähetettiin nuotit kolmesta äänialasta, joista tuli valita laulajalle sopivin.
Duo Musicare valitsi korkeimman version ambitukseltaan d^1 - a^2 . Piano ja laulu esiinty-
vät erilaisissa rooleissa. Piano-osuus on perkussiivisen rytmikäs eikä harmoniselta ra-
kenteeltaan juurikaan muutu. Kappaleen rytmikkyyttä ilmentää vuorottelevat tasa- ja
kolmijakoiset tahtilajit, synkoopit ja heikoille tahdinosille kirjoitetut aksentit, jotka häi-
vyttävät tunnetta neljäsosan pulssista.

Lauluosuus ei korostu samalla tavalla rytmisenä elementtinä vaan laulaa tasaista *legato*-
linjaa läpi teoksen. Piano ja laulu harvoin soittavat samoja ääniä yhtä aikaa, joten laula-
jan on syytä tiedostaa jo kappaleen alussa, mitä kuunnella löytääkseen laulumelodialle
ääniä pianosta. (nuottiesimerkki 1)

Endangered

for high-range voice

Akua Lezli Hope

Brechtje

$\text{♩} = 140$

Voice

Piano

mp

p *fp* *mp*

If it were my

thing My stu - pid lump of

Nuottiesimerkki 1

Kappaleen kesto on arviolta 5 minuuttia ja se jakautuu kolmeen merkittävään taitteeseen, jota Brechtje korostaa tempomerkinän muutoksella. Keskitaitteessa ennen pianosooloa tunnelma rauhoittuu ja muuttuu sävyltään jopa unenomaiseksi laulajan resitaatiivi-osuudeksi. Tahdista 132 lähtien lauluosuus esitetään neljä tahtia *a cappellana*. (nuottiesimerkki 2)

slightly slower

$\text{♩} = 130$

114

Bap - tized to the pos - si - bi - li - ties of fate En - sna - ring the in - no - cent sil - ver -

122

back Born pro - tec - tor of his swin - dling few

131

In the con - tin - u - ing death dance of hu - man ca -

Nuottiesimerkki 2

Tahdista 136 alkaa pianosoolo, jota säestää käsien taputuksin laulaja. Piano-osuus jatkaa tuttua rytmistä kulkua ensimmäisen taitteen tapaan mutta nyt aavistuksen nopeampana. Esityserkinäksi on kirjoitettu ”maniacally, eli ”mielipuolisesti” tai ”raivok-

kaasti” ja käsien taputus lienee ilmentämässä ”gorillan rummutusta”, jota pyydetään esittämään varman tasaisesti, ilman tunneilmaisua (nuottiesimerkki 3). Brechtje lisää loppua kohden oktaavikaksinnuksia ja *fortissimon* korostamaan dramaattista lopetusta (nuottiesimerkki 4).

maniacally
♩ = between 120 and 140

136 continue till you are out of breath

price.
hand claps; be a percussion instrument
regular and no emotional expressions

ff senza dim.

mf

Nuottiesimerkki 3

190

194

Nuottiesimerkki 4

Kappaleen runo on ajankohtainen ja kanta-aottava. Luulen, että nuorelle kilpailulle oli tärkeää löytää nykysäveltäjän lisäksi myös ajankohtainen runo. Mielestäni kilpailukappale testasi duojen nopeaa omaksumiskykyä ja vaati sekä rytmillistä tarkkuutta yhteis-

ten iskujen ja takapotkujen kanssa että tyylitajua tempon muutoksista. Mielestäni kappaleen esittäjän ei tulisi sortua liialliseen agogiseen ilmaisuun.

6 MUTTA LIEDKILPAILUJA

6.1 Helsinki Lied

Kilpailu on parhaillaan Suomen ainoa liedpareille tarkoitettu kilpailu, joka järjestettiin ensimmäisen kerran syksyllä 2015. Aikaisemmin Suomessa on järjestetty mm. Erkki Melartinin nimeä kantava valtakunnallinen kamarimusiikkikilpailu, joka sisälsi liedsarjan (Valtakunnallinen Erkki Melartin -kamarimusiikkikilpailu). Aiemmin vuosina 1993, 1996 ja 1999 Pentti Koskimies -liedkilpailu (Pentti Koskimies) oli kansallinen tapahtuma. Vuodesta 2003 kilpailun nimi muutettiin Nordic Kokkola Lied -kilpailuksi ja osallistumaan pääsivät myös muiden pohjoismaiden edustajat. Pieksämäen Lied-pianistikilpailussa on 1992 – 2008 aikana arvioitu vain duon pianisteja (Poleenin lied-pianistikilpailu).

Helsinki Lied on avoin musiikkiopistossa, konservatoriossa, ammattikorkeakoulussa tai Taideyliopiston Sibelius-Akatemiassa laulua tai pianonsoittoa opiskeleville suomalaisille, Suomessa asuville tutkintoon tähtäävästi opiskeleville ulkomaalaisille sekä ulkomaisessa korkeakoulussa laulua tai pianonsoittoa opiskeleville suomalaisille. Osallistujien on opiskeltava edustamassaan oppilaitoksessa kilpailuun ilmoittautumisen ajankohtana. Laulaja ja pianisti voivat kuitenkin edustaa eri oppilaitoksia.

Kilpailussa on kaksi sarjaa: 25-vuotiaat ja vanhemmat sekä ikään katsomatta kaikki Sibelius-Akatemiassa ja ulkomaisessa korkeakoulussa opiskelevat ja alle 25-vuotiaat. Ikäraja määräytyy kilpailun kalenterivuoden ja duon vanhemman jäsenen mukaan. Seuraavat kilpailut järjestetään Helsingissä 26. – 28.10.2018. Kilpailun järjestää Helsingin konservatorio.

6.2 Das Lied

Das Lied -kilpailu järjestetään kahden vuoden välein Berliinissä bassobaritoni Thomas Quasthoffin toimiessa kansainvälisen tapahtuman taiteellisena johtajana. Nauhakarsinnan läpäisseiden osanottajien tulee valmistaa 30 kappaleen ohjelmisto, josta osa tulee esittää määrättyltä säveltäjältä/säveltäjiltä. Mm. vuoden 2017 kilpailussa tuli esittää musiikkia R. Schumannilta, F. Schubertilta ja W. Rihmiltä.

Kilpailu käydään kolmessa erässä. Laulajan ja pianistin sallittu osallistumisikä on enintään 30 vuotta, mutta kilpailuun hyväksytään soittamaan myös vanhempi pianisti, jolloin tilanteessa arvioitavaksi osapuoleksi jää laulaja. Seuraavan kerran kilpailu järjestetään Berliinissä 2019.

6.3 Copenhagen Lied-Duo Competition

Kansainvälinen liedkilpailu järjestetään Tanskan kuninkaallisessa musiikkikonservatoriossa Kööpenhaminassa. Kilpailussa on kolme erää, joista kahdessa erässä tulee esittää liedejä myös tanskan kielellä.

Kilpailuun valitaan alkukarsinnan kautta 12 liedparia, joista kahdeksan pääsee kilpailemaan toisessa erässä ja puolestaan neljä paria finaalissa. Vuoden 2017 kilpailuun saivat osallistua vuonna 1982 ja sen jälkeen syntyneet.

6.4 Franz Schubert and Modern Music

Kansainvälinen kamarimusiikkikilpailu käydään kolmen vuoden välein Grazissa Die Universität für Musik und darstellende Kunst -yliopistossa. Kilpailussa on kolme kategoriaa: pianotrio, jousikvartetti ja lied. Liedsarjaa varten parien tulee valmistaa noin 70 minuutin ohjelma, josta 30 minuuttia koostuu Franz Schubertin liedmusiikista. Ohjelmisto valitaan kilpailua varten laaditusta ohjelmistoluettelosta. Liedparien tulee myös valmistaa kattava uuden musiikin ohjelma, joka koostuu useasta kielestä.

Kilpailuun osallistumisen edellytyksenä on, että molemmat esiintyjät ovat syntyneet vuonna 1982 tai sen jälkeen. Seuraavan kerran kilpailu toteutetaan helmikuussa 19.–28.2.2018.

6.5 International Vocal Competition 's-Hertogenbosch

Kansainvälisessä Hertogenbosch-kilpailussa on kaksi kategoriaa: laulajille suunnattu ooppera-oratoriosarja ja duoille tarkoitettu liedsarja. Kilpailu käydään vuosittain Alan-komaiden Hertogenboschissa, joka toimii myös yhtenä kilpailun alkukarsintapaikkana.

Kilpailuun voi hakeutua myös Amsterdamissa, Italiassa ja Kiinassa, mutta videotallenteen karsintoja ei liedsarjaan järjestetä. Naispuolisten laulajien hyväksytyt osallistumiskä on vuonna 1985 ja sen jälkeen syntyneet ja miehillä vuonna 1982 ja sen jälkeen syntyneet. Kaikki 1979 ja sen jälkeen syntyneet pianistit ovat hyväksytyjä kilpailemaan liedsarjassa. Seuraava liedkilpailu käydään 21.– 24. marraskuuta 2019. (The International Vocal Competition 's-Hertogenbosch)

7 POHDINTA

Duo Musicaren tultua valituksi kansainväliseen Student LiedDuo -kilpailuun 2017 ensimmäisen vaiheen karsinnasta, pohdin, kuinka kilpailuprosessia voisin hyödyntää muilla tavoin Tampereen ammattikorkeakoulun opinnoissani. Ajatuksena heräsi työpäiväkirjan omainen opinnäytetyö, jossa kertoisin säännöllisesti harjoitteluprosessistani ennen kilpailua. Vasta luettuani Päivi Arjaksen kirjan *Iloa esiintymiseen – muusikon psyykinen valmennus* ja väitöskirjansa *Muusikoiden esiintymisjännitys*, koin tärkeämpänä kirjoittaa aiheesta, miten helpottaa mahdollisia onnistumisen paineita psyykkisen valmennuksen metodeja hyödyntäen.

Kyseisiin menetelmiin nojauduin myös kilpailuprosessissa. Toisena tärkeänä lähteenä pidin Harri Virolaisen pro gradu -tutkielmaa psyykkisestä valmennuksesta ammattiurheilijan näkökulmasta. Koin mielenkiintoisena, miten urheilijan tai ammattimuusikon henkinen kilpailuprosessi voi suorittajan näkökulmasta näyttää lähes identtiseltä. Psyykkistä valmennusta ja sen metodeja hyödynnetään suoranaisesti molempiin lajeihin. Suurimman eron musiikin ja urheilun välillä näen suorittajan suhtautumisessa kilpailuun. Musiikki ei ole syntynyt alkukantaisesti kilpailuna taidemuotona ja muusikolle ylipäättänsä päätös kilpailla saattaa olla pitkän harkinnan tulos.

Siitä huolimatta, ettei Duo Musicarea valittu jatkamaan 12 ansiokkaimman liedparin joukkoon, koin kilpailuprosessin mielekkäänä ja opettavaisena kokemuksena. Koin saavuttaneeni henkilökohtaiset tavoitteet harjoitteluprosessissa. Jokaisen erän kappaleet oli valmisteltu hyvin, ja alkuerän esiintymisen koin mielekkäänä. Lautakunnan antama palaute oli jokseenkin ristiriitainen mutta positiivinen. Jokaisella lautakunnan jäsenellä oli selkeä ohjelmiston ”suosikki”, joten kappaleiden osalta duomme oli vaikea arvioida, mikä ohjelman puolesta saattoi olla niin sanottu ”heikoin lenkki.”

Lautakunnan palautteessa kritisoitiin kauttaaltaan saksan kieltä, erityisesti Schubertin laulussa *Gretchen am Spinnrade*. Tietyt konsonantit eivät pysyneet linjassa laulun legatton kanssa lautakunnan toivomalla tavalla. Tästä ei suinkaan tule syyttää vain laulajaa, koska esimerkiksi rukin ääntä imitoiva pianistin oikea käsi olisi voinut tarvittaessa antaa enemmän tukea laulajan legatolle, korostaen tiettyjä konsonantteja valituissa paikoissa.

Gretchen am Spinnraden tempo jakoi myös mielipiteitä lautakunnan jäsenten välillä. Erityisesti lopun hurja *accelerando* oli joidenkin osapuolten mielestä jo liian nopea.


Gretchen am Spinnrade
 from Goethe's *Faust*
 Op. 2 F. Schubert

Nicht zu geschwind (♩ = 72)



Nuottiesimerkki 5

Arviointilautakunta koki vaikuttavana Duo Musicaren yhteistyön ja ohjelmistovalinnan. He korostivat sitä, kuinka tärkeää on valita itsensä näköisiä ja varmoja kappaleita, jotka istuvat laulajan äänimateriaalille.

Mielestäni lautakunnan palaute oli asiallinen ja kannustava ja se antoi hyviä työkaluja kehittymiseen. Mielestäni olisimme voineet suunnitella saliharjoitusajan paremmin koska nyt tilanne herätti kysymyksiä instrumentista. Jälkeenpäin ajateltuna olisin kokeillut rohkeammin instrumentin dynaamisia eroja harjoitustilanteessa.

Yksi toimiva psyykkisen valmennuksen menetelmä oli suggestio, jota hyödynsin jo kilpailuprosessin alkupuolella. Jälkeenpäin katsottuna suggestiot näkyivät myös nuoteissani. Saatoinkin kirjoittaa ”ilolla” tai ”hengitä” ja joidenkin fraasien yläpuolelle merkitsin pienen sydämen. Sydän oli viestinä osoittamaan, että esimerkiksi kaunis tai herkkä fraasi tulisi soittaa pehmeällä soinnilla.

Arjaksen kirjoittamista väitöskirjan aiheista koin erityisen hyödyllisenä osion hengittämisestä esiintymistilanteessa. Luonnollinen hengitys on muusikolle oleellinen asia esiintymistilanteessa, koska hyperventilaatio tai lavajännittäminen saattaa lisääntyä jo huonon hengitystekniikan kautta. Huomasin esiintymisjännitystä laukaisevaksi tekijäksi ”äänettömän laulun”. Se, että ”lauoin” tai ”hymisin” huomaamattomasti laulajan mukana tasautti hengitykseni rytmin, ja kohdisti ajatukseni oleelliseen soittaessa yleisön edessä.

8 LÄHTEET

Virolainen, H. 1999. Psyykkinen kilpailuun valmistautuminen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro - gradu tutkielma.

Immonen, O. 2007. Muusikon mentaaliharjoittelu. Haastattelututkimus konsertoivan ja opettavan pianistin mentaaliharjoittelusta. Helsingin yliopisto. Soveltavan kasvatustieteen laitos.

Arjas, P. 2002. Muusikon esiintymisjännitys, Jyväskylän yliopiston Humanistinen tiedekunta. Väitöskirjatutkimus.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13476/951391352X.pdf?sequ>

Arjas, P. 1997. Iloa esiintymiseen -muusikon psyykkinen valmennus. Atena. Helsinki.

Lahti, M. 2015. Kohti täysipainoista harjoittelua ja henkistä kasvua. Lahden ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Mikkola, A. 2012. Pianistina Lied-duossa. Oulun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Brechtje 1.4. 2017. Haastattelu.

Internet-lähteet:

www.liedconcours.nl/. Viitattu 7.9.2017.

www.konservatorio.fi/tapahtumat/helsinki-lied/. Viitattu 7.9.2017.

www.heidelberger-fruehling.de/das-lied/wettbewerb/ueber-den-wettbewerb/. Viitattu 19.11.2017.

www.liedcompetition.dk/. Viitattu 19.11.2017.

www.schubert.kug.ac.at/duo-for-voice-and-piano-lied/. Viitattu 20.11.2017.

www.ivc.nu/. Viitattu 20.11.2017.

www.kp24.fi/uutiset/18491/pentti-koskimies-lied-kilpailu-pohjoismaisuus-lisaa-arvoa/. Viitattu 12.12.2017.

www.emo.kimanen.net/wp-content/uploads/2016/01/Osallistujainfo.pdf/. Viitattu 12.12.2017.

9 LIITTEET

Liite 1. Äänite Student LiedDuo -kilpailun ensimmäisestä erästä

Liite 2. Äänite kappaleesta *Endangered*:

<https://www.youtube.com/watch?v=isaabUlrC80>

Liite 3. Akua Lezli Hopen runo kappaleesta *Endangered*

Endangered

Akua Lezli Hope

if it were my thing
 my stupid lump of boy flesh
 rushing heedless, endangered
 to thrill to explore
 what was not his
 never his always his for the taking
 my someday scion
 my heir apparent
 my never reproached
 rarely admonished
 my beamish boy unattended
 unaltered
 my twinkling toddler
 unwatched
 my future maker of grandchildren
 poison apple of my sty eye
 my pride and joy
 my fine young man
 my gutter cleaner, yard mower, dog walker
 my consumer of mass quantities
 my someday quarterback, my bedwetter
 rug rat, crumbsnatcher, piglet,
 my big diaper guy, my little monkey

if - if if

I would've shot that gorilla, too
 while I wailed and boohooded
 and didn't look, couldn't look, wouldn't watch
 his possible demise
 but it wasn't my idiot
 tumbling where he didn't belong
 trespassing on another 's territory

not mine lacking the sense he should have been born with
not mine slung like a sack through the green moat
not mine baptized to the possibilities of fate
ensnaring the innocent silverback,
born protector of his dwindling few
in the continuing death dance
of human caprice

