



TAMPEREEN  
AMMATTIKORKEAKOULU

# Valmistautuminen trumpetin B3- ja B4- instrumenttisuorituksiin

Antti Riihimäki

Opinnäytetyö  
Toukokuu 2018  
TAMK Musiikki  
Musiikkipedagogi



## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
TAMK musiikki  
Musiikkipedagogi

RIIHIMÄKI ANTTI:

Valmistautuminen trumpetin B3- ja B4- instrumenttisuorituksiin

Opinnäytetyö 37 sivua  
Toukokuu 2018

---

Opinnäytetyössä kerrotaan, miten valmistauduin B3 ja B4 instrumentti-suorituksiin. Tässä työssä tulee esille, miten kurssisuorituksiin valmistaudutaan sekä käydään läpi esiintymisen eri osa-alueita. Työ pyrkii tuomaan esille sen, miltä kurssit tuntuvat soittajan näkökulmasta. Sisällöstä löytyy tietoa harjoittelurutiineista, esiintymisjännityksen eri osa-alueista, esiintymisestä sekä instrumenttisuoritusten valmistelusta ja toteutuksesta.

Työssä käydään läpi kursseista saatu hyöty, sekä mietitään miten tätä voisi hyödyntää muusikon arjessa.

Työn päämääränä oli tuottaa minulle itselleni oppimispäiväkirja-tyylinen kokonaisuus työskentelystäni. Tämän lisäksi toivon, että tästä työstä olisi apua tulevaisuuden muusikoille.

## **ABSTRACT**

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Bachelor degree of music  
Musicpedagogy

**RIIHIMÄKI ANTTI:**

Preparing for trumpet B3 and B4 instrument performances

Bachelor's thesis 37 pages

May 2018

---

The thesis describes how I prepared my B3 and B4 instrument performances. This work focuses on how you prepare for this kind of exams and follows different aspects of performing. The work tries to show what the course feels like from the performers point of view. It includes information about the training routines, different aspects of performance anxiety, about the performance and preparing and executing the instrument performance.

This work follows the benefits of the courses and figures how those benefits can be included in the musicians daily life.

The premier goal of the work was to produce learning diary about the big picture for myself. I also hope that this work gives some help for the future musicians.

---

Key words: course, music, trumpet, performance, anxiety, resital

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	Harjoittelu.....	8
	2.1 Rutiinit .....	8
	2.2 Aamulämmittely .....	8
	2.3 Harjoittelun taito .....	9
	2.4 Ohjelmiston harjoittelu .....	9
	2.5 Liikunta ja lepo .....	12
3	Esiintymisjännitys .....	13
	3.1 Kehityso pilliset teorit esiintymisjännityksestä.....	14
	3.2 Psykologiseen kehitykseen perustuvat teorit esiintymisjännityksestä ...	14
	3.3 Kognitiiviset teorit esiintymisjännityksestä .....	15
	3.4 Jännittämisen noidankehä .....	16
4	Psyykkinen valmennus .....	18
	4.1 Harjoittelun merkitys .....	18
	4.2 Suggestiot.....	19
	4.3 Hengittäminen.....	20
	4.4 Rentoutuminen.....	20
	4.5 Keskittyminen .....	22
	4.6 Kehon fyysikaalinen tiedostaminen.....	22
	4.7 Yhteensummaus .....	25
5	Esiintyminen.....	26
	5.1 Työskentely ohjelmiston parissa.....	26
	5.2 Kehon huolto sekä ravinto .....	26
6	B3-instrumenttisuoritus .....	28
	6.1 Transponointi .....	28
	6.2 Orkesterikirjallisuus .....	29
	6.3 Kurssin analyysi ja palautteen purkaminen .....	29
	6.4 Viimeiset tunnelmat .....	31
7	B4-instrumenttisuoritus resitaali .....	32
	7.1 Teos esittely .....	32
	7.2 Ohjelmiston harjoittaminen .....	33
	7.3 Konsertin ja palautteen purku .....	34
8	Loppusanat .....	36

LÄHTEET..... 37

## 1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö on minun matkani kurssisuoritusten maailmaan, jossa kerron oma-kohtaisia kokemuksia matkan varrelta.

Esiintyminen ja siihen valmistautuminen ovat muusikon ammatissa tärkeimpiä asioita, kun mietitään työpaikan saantia ja ammatissa pärjäämistä. Opinnäytetyössäni keskityn trumpetin B3- ja B4- kurssisuoritusten valmistamiseen ja lopuksi analysoin sitä, miten kursseissa pärjäsini ja mitkä tekijät vaikuttivat kurssien lopputulokseen. B3-kurssisuorituksessa sinun täytyy valmistaa kymmenen orkesteripaikkaa ja toiveena on, että kaikki ovat eri säveltäjiltä sekä ovat tyyliltään erilaisia. Tämän lisäksi täytyy valmistaa yksitoista erilaista transponointitehtävää, jotka soitetaan jokainen eri transponaatiosta. Kaksi päivää ennen kurssia saat B-kurssitasoisen omaksumistehtävän, joka soitetaan säestäjän kanssa. Tämän lisäksi soitetaan primavista transponointi in-C. Tämä tarkoittaa, että nuotti nähdään ensimmäistä kertaa kurssissa ja se pitää soittaa tässä tapauksessa kokosävelaskeleen ylempää. B4-kurssi on resitaali, eli se on konsertti. Tässä kurssin osassa tulee soittaa trumpettisonaatti tai -konsertto, lyhytmuotoinen kappale sekä toivottavaa olisi säestyksellön sooloteos. Kolmas kappale saa kuitenkin olla myös säestyksellinen ja se on myös lyhytmuotoinen.

Käsittelen työssäni myös valmistautumista työn ohella sekä perehdyn paljon esiintymisjännitykseen, joka on osoittautunut minulle erittäin vaikeaksi asiaksi.

Haluan opinnäytetyöni osoittavan sen, miten paljon työtä näiden kurssien valmistelu vaatii ja miten paljon oman instrumentin kanssa pitää työskennellä. Lisäksi haluan työni nuorien ja tähän kurssiin valmistautuvien soittajien luettavaksi, jotta he ymmärtävät realiteetit näiden kurssien suoritusta varten.

Näihin kursseihin valmistautuvia varten olisi hyvä olla opas mikä kertoo tiettyjä harjoitusmetodeja, sekä valmistaa tulevaa suorittajaa saamaan tilanteesta irti parhaan mahdollisen. Työstä saa varmasti helpotusta ja vastauksia omia kursseja varten, joten sen lukeminen kurssin tekijöille on ehdottoman suotavaa.

Perehdyn työssäni myös siihen miten omaa kehoa pitää huoltaa ja vaalia, jotta työtä jaksaa tehdä tarpeeksi. Menetelminä käytän muun muassa pilatesharjoitteita, erilaisia venytyksiä sekä paljon hengitysharjoitteita.

Tämä paketti kokonaisuudessaan kertoo siis minun valmistautumisestani näihin kahteen kurssikokonaisuuteen, ja työn tarkoituksena on selventää itselleni paljon asioita omasta

työskentelystä, mutta myös tuoda tietoisuutta muiden soittajien keskuuteen. Yritän olla opinnäytetyössäni mahdollisimman kokonaisvaltainen, jotta lukijalle tulisi mahdollisimman paljon informaatiota.

## 2 Harjoittelu

Mitä harjoittelu on ja miten siihen pitäisi suhtautua.

### 2.1 Rutiinit

Päiväni alkaa lähes poikkeuksetta sillä, että aamupalan jälkeen menen soittamaan ja soiton rytmitys määrää päivän kulun. Harjoittelu on käsitteenä melko monipuolinen ja pitäisi miettiä mitä se oikeastaan on. Minä näen sen niin, että harjoittelu on oman kehon totuttamista tiettyihin asioihin ja niin se on soitossakin. Pitää tietää mitä keho tekee, kun hengittää ja puhaltaa sekä pitää osata analysoida omaa tekemistään. Tärkeää on tietoisuus omasta kehosta ja sen eri osa-alueista, jotka vaikuttavat soittoon ja pitävät sitä yllä. Kehon käytöstä puhun myöhemmin kohdassa 4.6 ja perehdyn enemmän sen vaikutukseen sekä tärkeyteen. Hyvä nyrkkisääntö on kuitenkin, että älä monimutkaisia asioita vaan yksinkertaista. Siteeratakseni omaa opettajaani ”Opettajan työ on yksinkertaista vaikeita ja monimutkaisia asioita” ja koska sinä itse olet paras opettajasi, pitäisi sinun yksinkertaistaa omaa ajatteluasi ja tehdä harjoittelusta helpompaa.

### 2.2 Aamulämmittely

Ennen ajattelin aamun ensimmäisiä säveliä aamulämmittelynä, mutta ajatukseni on muuttunut siinä mielessä, että aloitan harjoittelun aina heti ensimmäisestä sävelestä. Tämä ei tarkoita sitä, ettenkö soittaisi samoja aamurutiineja kuin ennen, vaan olen kääntänyt ajatuksen niin että harjoittelun täytyy alkaa jo siitä ensimmäisestä sävelestä. Teen tämän siksi, että olisin mahdollisimman huolellinen ja opettavainen itselleni heti alusta lähtien. En siis lähde soittamaan vaan sen takia, että aamulämmittely on minulle pakollinen osa vaan sen takia, että ne ovat päivän tärkeimmät äänet ja ne pitää hoitaa hyvin ja huolellisesti. Aamulämmittelyyni kuuluu myös lista, jonka nimi on Antin teesit. Teesit sisältävät muistisääntöjä, jotka auttavat minua pääsemään pois huonoista tavoista. Olen kerännyt siihen kaiken materiaalin, jonka olen vuosien saatossa oppinut niin mestarikursseilta kuin omilta oppitunneiltani. Siinä on ohjeita: hengittämiseen, keskittymiseen, suokappalesoittoon, kielitykseen, puhallukseen, väsymykseen, tekniikkaan sekä mentaaliharjoitteluun. Olen koonnut siihen minulle tärkeitä asioita mitkä toimivat soitossani avaavina toimintoina, sekä saavat minut ajattelemaan oikeita asioita heti ensisävelestä lähtien. Nyt kun

olen lukenut listaa pitkään, niin muistan sen jo ulkoa, joten sen läpikäynti aamulla on turhaa ja säästää aikaa. Jos tulee ongelmia, niin se on aina hyvä muistuttaa mieleen.

### **2.3 Harjoittelun taito**

Harjoittelu on taitolaji etenkin, kun puhutaan trumpetin soitosta. Monilla soittajilla on kuvitteellisia käsityksiä siitä, että liika harjoittelu aiheuttaa ylikunnon. Tietysti jos joka päivä soittaa itsensä mahdollisimman loppuun, ja jatkaa vaikka siinä ei olisi enää järkeä on syytä miettiä mitkä ovat oikeat rajat ja tavat itselle. Omaa harjoitteluaan kannattaa suunnitella ja sitä kannattaa kehittää koko ajan itselle tehokkaaksi ja näin oppii myös tuntemaan omaa kehoa paremmin. Tärkeä nyrkkisääntö jonka olen itse oppinut, on että sen mitä soitat, lepää. Näin sinulla on varmasti hyvät lähtökohdat siihen, että voit alkaa kasvattamaan käyttämäsi aikaa trumpetin kanssa. Alussa soittojaksot kannattaisi rajata noin puolen tunnin jaksoihin mikä tarkoittaa sitä, että puoli tuntia on työskentelyä ja siitä 15 minuuttia on soittoa. Taukoja kannattaa hyödyntää seuraavan harjoiteltavan asian kanssa ja näin ei tarvitse keskittyä niin paljon nuottien lukemiseen. Tämänkaltainen harjoitussuunnitelma on hyvä mutta pitää muistaa, kun taukoa on paljon ja aika lyhyempi niin omaa harjoittelutapaa on syytä muokata mahdollisimman tehokkaaksi.

Tehokkuus saadaan niin, että jokaisen päivän ohjelma on suunniteltu valmiiksi. Jos jokin asia ei harjoittellessa heti toimi niin ennen kuin lähdetään lyömään päätä seinään, on hyvä miettiä mistä se johtui. Näin säästää aikaa ja tärkeitä voimavaroja päivän saattamiseen loppuun asti. Hyvän harjoittelun tukeminen on tärkeää. Muista aina kun keskityt johonkin tiettyyn asiaan ja kokonaisuuksiin, niin taustalla pitää säilyttää perustasapaino tekniikassa. Tämä tarkoittaa sitä, että älä laiminlyö tärkeitä tekniikka harjoituksia. Anna itsellesi esimerkiksi puolen tunnin harjoitusrupeama niitä varten joka toinen päivä. Näin saat pidettyä itsesi kunnossa myös teknisesti.

### **2.4 Ohjelmiston harjoittelu**

Ohjelmiston harjoittelu alkaa, sillä että valitaan ohjelma, jota ruvetaan työstämään ja annetaan itselle tietty aikaväli, jolloin harjoitetun ohjelmiston pitäisi olla valmis.

Mielestäni yksi tärkeimmistä prosesseista on harjoiteltavan ohjelmiston lukeminen ennen, kun sitä aletaan soittaa. Näin soittaessa välttyään pahimmalta mahdolliselta eli musiikillisen asian soittamisella niin monta kertaa väärin, että kehosi ehtii oppimaan uuden

väärän tavan. Tällä tekniikalla isoin työ on opettaa itsesi pois vanhasta ja opettaa sama asia oikein. Arvosta siis aikaasi äläkä heitä sitä hukkaan. Tämä liittyy juuri aiemmin puhuttuun järkevään harjoitteluun ja sen suunnitteluun.

Nykyaikana kappaleiden kuuntelu on erityisen helppoa ja vaivatonta ja siksi olisi tärkeää, että ihmiset käyttäisivät sitä hyväkseen. Tällä en kuitenkaan tarkoita sitä, että kyseistä äänitettä pitäisi jotenkin plagioida tai soittaa juuri niin kuin se siinä on soitettu. Oma mielipide täytyy löytyä ja musiikillinen näkemys tuoda ulos, mutta musiikillinen ja aikakaudellinen sanoma pitää säilyttää korrektina. Yritän siis sanoa, että älä tee itsestäsi kenenkään kopiota, vaan ole oma itsesi niin soittajana kuin elämässä muutenkin. Näin löydät itsellesi mahdollisimman luonnollisen ja hyvän väylän toimia parhaalla mahdollisella potentiaalilla.

Seuraavaksi siirrytään työskentelyyn instrumentin kanssa. Hyvä tapa on aloittaa harjoittelu metronomin kanssa. Näin vältetään siltä, että kappale sahaa edestakaisin liian hitaassa ja liian nopeassa tempossa. Kappaletta soittaessa on hyvä luoda itselleen mielikuvia ja ammentaa musiikillista näkemystä sitä kautta, esimerkiksi luonnosta, kansantansseista, näytelmistä tai erilaisista tunneskaaloista. Kun soitat kappaletta ensimmäistä kertaa niin keskity silloin erityisesti siihen, ettet luo itsellesi pahoja tapoja. Keskity paljon hankalimpiin paikkoihin ja anna niille aikaa sekä yritä yksinkertaistaa niitä esimerkiksi mielikuvilla.

Mielikuvalla tarkoitan esimerkiksi sitä, jos kappaleen nimi on aamulakeuksilla, niin siitä tulee heti mieleen rauha, Pohjanmaan tasaiset pellot ja mannut sekä leijaileva usva sen päällä, auringon kajo usvan seassa ja näky silmän kantamattomiin. Tässä on jo hyvä mielikuva siihen, miten haluaisin kyseisen kappaleen soitettavan.

Nyt olemme siinä pisteessä, että olisi hyvä aloittaa kappaleen työstäminen myös säestäjän kanssa, jos kappaleessa sellaista on. Kappale kannattaa alusta asti harjoitella niin, että tiedät mitä säestyksessä tapahtuu, jolloin osaat reagoida siellä tapahtuviin asioihin. Näin on mahdollista, että vältyt jo ensimmäisellä harjoituskerralla siltä, että olet liian ajoissa tai myöhässä jostain lähdöstä, kun olisit voinut kuunnella oikean kohdan pianosta. Säestäjän kanssa soittaessa pitää muistaa, että teette kamarimusiikkia ja molempien osapuolien on puhallettava yhteen hiileen. Näin musiikillinen näkemys ja yhteissoitto olisi mahdollisimman saumatonta, mikä miellyttää kuulijan korvia ja saa aikaan tietynlaisen flow-tilan. Hyvä säestäjä on paras ystäväsi, sillä yleensä säestykseen on kirjoitettu pieniä aika-

arvoja, joiden avulla on paljon helpompi soittaa tarkasti ja yhdessä. Kuuntele siis tarkasti mitä partnerisi soittaa ja muista mukaan tullessasi olla samassa tempossa kuin säestäjä. Tässä vaiheessa olisi viimeistään suositeltava, että aloittaisit tallentamaan omaa soittoa, sillä niin karulta kuin se kuulostaakin niin se on varma tie kehittymiselle. Oma soittoa kuunnellessa oma kritiikki kasvaa ja kappaleista pystyy poimimaan aivan uusia asioita. On tärkeää kuunnella nauhat huolella ja perusteellisesti sekä tehdä niistä jonkinlaiset muistiinpanot, että osaat seuraavalla kerralla perehtyä juuri niihin kohtiin mitkä eivät toimineet. Tämä on jälleen yksi tapa, jolla saat tehtyä omasta harjoittelustasi mahdollisimman tehokasta ja tuottavaa. Parasta näissä työskentelytavoissa on se, että vuosi vuodelta ne tulevat aina vain nopeammiksi ja alat käyttää ja pitää näitä tekniikoita automaatioina. Tämä helpottaa erityisesti työtäsi ammattilaisena, jos orkesterimuusikoksi haluat, sillä kappaleet vaihtuvat joka viikko.

Tietyillä soitinryhmillä (mm. trumpetilla) pitää myös transponoida lähes aina, joten sen harjoittelu ei ole koskaan hukkaan heitettyä aikaa. Transponoinnin kanssa kannattaa viettää aikaa, sillä se paljastaa paljon asioita soiton perustasosta. Jos oma tekniikka ei ole kunnossa tai sitä ei osaa hyödyntää, koska keskittyy lukemaan nuotteja, niin tässä vaiheessa perusharjoittelun lisääminen on kultaakin arvokkaampaa. Tässä nousee vahvasti esille se, että omalle keholle pitää opettaa miten sen pitää toimia. Tavoite on, että keho toimii mahdollisimman automaattisesti, jotta soittaja pystyy keskittymään musiikin tuottamiseen. Nyt kun keskittymisesi menee sataprosenttisesti transponointiin, niin tämä on oiva hetki tutkiskella, miten tehokkaasti oma keho toimii. Yleensä ensimmäinen asia mikä jää toteuttamatta kunnolla, on rento ja hyvä hengitys. Hengityspaikat on hyvä miettiä tarkasti ja kannattaa kiinnittää niihin erityistä huomiota, kun uusi teos on työn alla.

Transponoinnin tärkeimmät hyödyt ovat parantunut nuotinluku, ajattelun lisääntyminen soiton yhteydessä, oman tekniikan haavoittuvaisuus ja sen tietoisuus sekä oman työskentelyn tehokkuus. Tehokkuudella tarkoitan sitä, että esimerkiksi trumpetistina minulla on rajallinen määrä toistoja, kuinka monta kertaa minun kannattaa soittaa asioita läpi. Transponoinnin kanssa tärkeintä on jälleen opettaa itselleen, miten lukea nuotteja niin, että ne pitää soittaa eri paikoista ja eri sävellajeista. Helpoin ja nopein tie on nuottien lukeminen ilman soittoa ja tämän toistaminen päivästä toiseen. Näin sinulle alkaa kehittyä jo lihasmuisti, josta pitkässä juoksussa muodostuu automaatio. Tämän takia on ensisijaisen tärkeää, että keholle opetettu asia tehdään kunnolla ja oikein aivan alusta alkaen.

## 2.5 Liikunta ja lepo

Hyvää fyysistä kuntoa kannattaa myös vaalia, sillä se pitää ajatukset selvänä ja antaa sinulle hyvää energiaa harjoitteluun. Parhaita liikuntamuotoja ovat niin sanotut hikiliikuntalajit, sillä ne pistävät erityisen hyvin vauhtia aineenvaihduntaan, parantavat hapenotto kykyä, ehkäisevät säännöllisellä harrastamisella lihaskireyttä ja pitävät mielen virkeänä. Erityisen suositeltua on intervalliharjoittelu, jossa keuhkojen kapasiteetti laitetaan äärimmilleen kerta toisensa jälkeen. (Heikura, I. 2012 & Pelo, M. 2014).

Pitää muistaa myös levon tärkeys. Lepo on se tila, jolloin keho palautuu, lihakset alkavat palautua, aivot alkavat rekisteröimään päivän tapahtumia ja alkaa valmistavaan sinua seuraavaan päivään. Hyvään harjoitteluun kuuluu osana myös hyvä nestetasapaino sekä riittävä ravinto. Vesipullo olisi hyvä olla aina mukana, sillä sen juominen päivän mittaan aloittaa palautumisprosessia vielä nopeammin, koska aineenvaihdunta pysyy hyvin käynnissä.

### 3 Esiintymisjännitys

Esiintymien on luonnollisesti iso osa muusikon elämää. Kaikki meistä jännittävät, sillä se on luonnollista ja normaalia. Toiset vain eivät kiinnitä jännitysoireisiinsa mitään huomiota ja pystyvät hyödyntämään siitä seuraavaa adrenaliinipurkausta. Toisille meistä jännittäminen tuntuu ahdistavalta ja epäonnistuneet esitykset laitetaan usein jännittämisen syyksi.

Oma jännittämiseni on alkanut vasta vanhemmalla iällä. Luulen että jännittämiseni on alkanut ammattiopiskeluaikoina, sillä mitä enemmän tiedät jostain asiasta niin sitä enemmän se vaikuttaa ajatusmaailmaasi. Aluksi ajattelin, että esiintymispelko johtuu siitä, etten ollut esiintynyt vähään aikaan ja että kyllä jännitys helpottaisi, kunhan olisin useammin lavalla. Olin väärässä. Syy oli siinä, miten olin ohjelmiston harjoitellut ja miltä minusta tuntui ennen konserttia. Minulle ei ollut vielä selvinnyt se, että miten minun pitäisi konsertteihin valmistautua. Soittotapani arvelutti myös minua, sillä olen tehnyt useita ”ansatsiremontteja” (ansatsi eli huuliote on tapa, jolla puhallinsoitinten ääni muodostetaan) ja tämä oli karistanut minulta luottamuksen omaan itseeni. Ajattelen asiat usein liian vaikeasti vielä tänäkin päivänä, vaikka paras nyrkkisääntö on yksinkertaistaa monimutkaisia asioita. Lopulta aloin vihata esiintymistä, koska se tuntui ahdistavalta. Itseni kannalta yksi tärkeimpiä asioita jännittämisen lieventämisessä onkin jännittämisen hyväksyminen. Jännittämisestä ei voi päästä kokonaan eroon, eikä se ole edes tarpeellista. Usein esitykset onnistuvat paremmin, kun on vähän ns. ”virittynyt”. Liiallinen jännitys kuitenkin tuhoaa suorituksen, jos se saa niin henkiset kuin fyysiset toimintamme kaaokseen.

Ensimmäinen askel oman esiintymisjännityksensä lieventämisessä on selvittää, mikä aiheuttaa jännityksen. Vaikka jännityksen syiden tunteminen ei poista itse ongelmaa, se auttaa meitä ymmärtämään omaa reagointiamme. Ilmiötä on tutkittu paljon ja asiantuntijat ovat esittäneet joitakin teorioita siihen liittyen. Esiintymisjännitysteoriat voidaan jakaa kolmeen ryhmään, jotka esitellään seuraavaksi (Arjas 1997, 16).

### 3.1 Kehityso pilliset teorit esiintymisjännityksestä

Kehityso pillisten teorioiden kannattajat painottavat esiintymisjännityksen primitiivistä alkuperää. Ihminen ja hänen elinympäristönsä ovat muuttuneet paljon, mutta herkkyyks kokea pelkoa on niin syvällä biologisessa olemuksessamme, että se lienee pysynyt samanlaisena vuosituhannesta toiseen.

”Mitä enemmän painetta on, sitä varhaisemmat selviytymisstrategiat nousevat pinnalle.” (Arjas 2002, 27).

Vaikka musiikin esittäminen ei muistuta taistelutilannetta, eikä konsertti sisällä vakavan fyysisen loukkaantumisen tai kuoleman uhkaa, ihmisen tapa reagoida esitystilanteisiin on hyvin samanlainen kuin esi-isiemme tapa reagoida vaaratilanteisiin. (Arjas 1997, 16-17; Tahkokallio 1981, 18).

Jännityksen fyysiset oireet aiheutuvat autonomisen hermoston toiminnasta, kun mieli aistii vaaraa. Ne auttavat aisteja toimimaan terävämmin sekä lisäävät voimaa ja nopeutta. Lisäksi keskittymiskyky paranee. Ongelma on vain se, että ihmisen elimistö on varautunut vaaratilanteeseen, jossa tarvitaan äärimmäistä fyysistä voimaa, eikä konsertin kaltaiseen tilanteeseen, jonka nykyihminen kokee vaarallisena. ”Jännittäjän ongelma on yli-reagoiminen” toteaa Arjas (1997, 17).

### 3.2 Psykologiseen kehitykseen perustuvat teorit esiintymisjännityksestä

Ihmisen psykologiseen kehitykseen perustuvat esiintymisjännitysteoriat painottavat jännitykseen liittyviä tunteita, erityisesti hylätyksi tulemisen pelkoa. Arjas (2002, 27) kirjoittaa, miten musiikkiesityksessä muusikko tuo lavalle koko psyykkisen historiansa ja näin erilaiset traumat voivat johtaa vakavaan jännitysongelmaan. ”1970-luvulla oli vielä tapana ajatella, että esiintymisjännitys oli ilmentymä jostain psyykkisestä ongelmasta, jonka hoitamiseen tarvitaan psykoterapiaa.”

Erityisesti ihmisillä, jotka ovat pienestä pitäen tottuneet tulemaan arvioiduksi suoritus- tensa perusteella, ei ole kokemusta hyväksytyksi tulemisesta ihmisenä. He ovat ansain-

neet rakkauden ja hyväksynnän tekojen perusteella. Koulutusjärjestelmä ja opettajat saattavat tietoisesti tai tiedostamattaan korostaa tällaista suhtautumistapaa. Auktoriteeteista riippuvaisella ihmisellä on tarve miellyttää kaikkia. Jos yleisö ei pidäkään kuulemastaan, muusikko saattaa kokea sen omasta huonommuudesta johtuvana hylkäämisenä.

Se miksi muusikon minäkuva ja muusikkokuva niin helposti sekoittuvat keskenään, johtuu siitä, että muusikko panee itsensä ja koko oman persoonansa alttiiksi esityksessään. Jos esitystä arvostellaan, muusikko kokee helposti, että häntä itseään arvostellaan. Arjas (1997, 18) toteaa, että muusikoille yleinen ajattelutapa on, että jos esitys onnistuu, muusikko tuntee yleisön pitävän häntä ammattitaitoisena. Jos se taas epäonnistuu, muusikko saattaa kokea epäonnistuneensa myös ihmisenä.

”Uskomus, jonka mukaan on oltava täydellisen pystyvä muusikko ollakseen arvokas ihmisenä, on jännittäjillä yleinen.” (Arjas 1997, 18.)

Huono itsetunto on yksi suurimpia jännittäjien ongelmia. Herkistymme toisten mielipiteille ja arvostelulle helposti, jos emme luota itseemme. Miten esitys voi onnistua, jos esiintyjä ei usko edes itse itseensä ja työhönsä? Kuitenkin omien taitojensa arvostaminen luo parhaan pohjan uuden oppimiselle ja soittajana kehittymiselle. Joka tasolla löytyy aina joku, joka on lahjakkaampi ja parempi soittaja kuin mitä itse on. Se on vain hyväksyttävä.

### 3.3 Kognitiiviset teoriat esiintymisjännityksestä

Kognitiiviset esiintymisjännitysteoriat painottavat esiintyjän omien ajatusten vaikutusta esitykseen. Ihminen siis aiheuttaa itse jännityksensä sillä, että kuvittelee mitä hirveimpiä asioita, mitä esityksessä saattaa pahimmillaan tapahtua sen sijaan, mitä todella tapahtuu. Näin itse luodut kauhukuvat saattavat olla suurin esitystä haittaava tekijä. On tutkittu, että niillä ihmisillä, jotka jännittävät eniten, on eniten irrationaalisia eli epätodellisia ajatuksia: he luovat mielikuvia erilaisista katastrofeista, mitä lavalla voi sattua ja suurentelevat asioita päässään. Tällaiset ihmiset pelkäävät epäonnistumista ja sen aiheuttamia seurauksia enemmän kuin muut. He pitävät itseään arvottomina, lahjattomina ja kaikin tavoin huonompina soittajina kuin muut. (Arjas 1997, 19-20; Arjas 2002, 28.)

Muusikolla saattaa tietyissä tilanteissa tulla päähän sellaisia ajatuksia, joita ei varsinaisesti tietoisesti ajattele. Yleensä nämä ns. automaattiset ajatukset ovat negatiivisia ja omaa osaamista aliarvioivia. Ne ovat voineet syntyä esim. tutkintotilanteessa lautakunnan kommentista, opettajan huonosti valitsemista sanoista tai ikävästä kokemuksesta. Niillä harvoin on todellisuus pohjaa, mutta ihminen pitää niitä totuuksina itsestään. Jos esimerkiksi laulaja on jostain syystä oppinut uskomaan, että ei pysty laulamaan korkeita ääniä, hän jännittyy joka kerta kun yrittää ja luultavasti epäonnistuu jälleen.

Tyypillinen ongelma jännittäjälle on sellaisten taitojen epäileminen, jotka normaalitilanteissa ovat itsestäänselvyyksiä. Vaikka muusikko esimerkiksi keskittyisi harjoitusvaiheessa musiikin tuottamiseen eikä tekniikkaan, hän voi alkaakin esitystilanteessa epäillä omaa tekniikkaansa ja käyttää kaiken energiansa siihen, eikä esitettävän teoksen tulkitsemiseen. Automatisoituneet liikkeet muuttuvat epävarmoiksi ja tekniikka pettää. Lisäksi esityksen musiikillinen anti jää vaatimattomaksi. (Arjas 1997, 20-21.)

Jännittäjälle ominaista on myös suhteellisuudentajun menettäminen. Tällöin esittäjästä saattaa tuntua siltä kuin koko maailma olisi sulkeutunut hänen ympärilleen. Hän alkaa kiinnittää huomiota hyvin pieniin yksityiskohtiin, eikä suostu ajattelemaan, ettei yleisö välttämättä edes kiinnittänyt huomiota muutamaankin yksittäiseen epäonnistuneeseen nuottiin, vaan ajattelee heti koko esityksen menneen pieleen. (Arjas 1997, 22). Tällainen täydellisyden tavoittelu voi johtaa lähes pakkoneuroottiseen käyttäytymiseen. Konserteilla on kuitenkin muitakin tarkoituksia kuin tekninen täydellisyys: esimerkiksi ilon tuottaminen kuulijoille. Kuitenkin koko opiskelun ajan oppilaan osaamista mitataan lautakunnille suoritettavilla tutkinnoilla. Olisi toivottavaa, että musiikkioppilaitoksissa voitaisiin korostaa musiikin merkitystä suorituskeskeisyyden sijaan. (Arjas 2002, 29).

### **3.4 Jännittämisen noidankehä**

Liian usein jännittämistä pidetään negatiivisena asiana, vaikka siitä on myös hyötyä – jopa sellaisilla jännittämisen tasoilla, kun esiintyjä itse pitää sitä epämiellyttävänä ja ei-toivottuna. On osoitettu, että ammattimuusikko soittaa yleensä paremmin hieman ”virityneenä” jännittävässä tilanteessa kuin täysin rentoutuneena arkipäiväisessä tilanteessa. (Wilson 2003, 199). Kuitenkin monet pitävät jännittämistä aina huonona asiana. Taustalla saattaa olla ajatus, että on noloa, jos joku huomaa oman jännittämisen. Tällöin oireiden

salaamisesta tulee tärkeää ja mitä enemmän niitä yrittää salata, sen varmemmin ja voimakkaammin niitä esiintyy. Kuitenkin jännitysoireet eivät yleensä näy päällepäin, tai ainakaan muut ihmiset eivät kiinnitä niihin helposti huomiota. Jännittäjän oma kokemus ahdistuksestaan on siis huomattavasti voimakkaampi kuin jonkun toisen tekemä havainto siitä. (Tahkokallio 1981, 16).

Monet pelkäävät jännitysoireidensa haittaavan esitystä. Kun jännittäjä huomaa esimerkiksi sydämensä alkavan lyödä kiivaammin, jännittäjä ahdistuu omista oireistaan, mikä edelleen nostaa sykettä, ja tämä taas lisää jännittäjän ahdistusta jne. loputtomiin. Jännittäjä siis huomaamattaan suggeroi jännitysoireita lisää, kun huomaa niiden ilmaantuvan. Pienestäkin asiasta alkanut jännitys saattaa kasvaa suureksi ongelmaksi tämän noidankehän vuoksi. Jännittäjä alkaa siis jännittää omaa jännittämistään.

Jo pelkkä mielikuva jännitysoireiden olemassaolosta riittää suggeroimaan niitä lisää. Ihminen ilmentää ajatuksiaan – niitä mielikuvia, joita päässä liikkuu – ilmeillään, eleillään ja teoillaan. Jos ihminen esimerkiksi pelkää, että hänen kätensä alkavat vapista, mieleen tulee voimakas mielikuva käsien vapinasta. Tämä kauhunsekainen mielikuva vapisevasta kädestä suggestion tavoin saa käden todella vapisemaan. Tästä hätäntyminen taas johtaa edellä mainittuun noidankehään. (Tahkokallio 1981, 23-24).

## 4 Psyykinen valmennus

Psyykkisen valmennuksen käsite on lainattu suoraan urheilusta, mutta sen käyttö on alkanut vakiintua myös musiikkipuolella. Psyykinen valmennus kuvaa koko sitä prosessia, jonka muusikko joutuu käymään läpi rakentaessaan minäkuvaansa ja työstäessään kappaleita ilman soitinta. (Arjas 1997, 37).

### 4.1 Harjoittelun merkitys

Ensimmäiseksi jännityksestä kärsivän kannattaisi pohtia, onko hänen jännittämislleen jotain järkipäristä selitystä. Onko esitettävä teos kuitenkin vielä liian vaativa tämänhetkisiin taitoihin nähden, tai onko harjoitellut teosta tarpeeksi. Kenties teos on huolimattomasti valmisteltu, jolloin esiintyjä pelkää aivan perustellusti muistikatkoksia tai muita virheitä. Esiintymisjännityksen kannalta olennaista on siis huolellinen valmistautuminen esitykseen, mikä tarkoittaa oikeanlaisen harjoittelutekniikan osaamista. Arjas (1997, 123) siteeraa Kato Havasta:

”Harvat tietävät, että väärä tapa harjoitella on esiintymispelon syvin syy. Virhe on siinä, että harjoittelu tulee harvoin sidottua yhteen musiikin kanssa. Sen sijaan se on ainaista lihastreenausta.” (Arjas 1997, 123).

Yleisesti huonoa valmistautumista pidetään yhtenä syynä lavapelkoon, mutta harvoin tullaan ajatelleeksi, että monilla soittajilla on puutteellinen harjoittelutekniikka, minkä vuoksi heiltä puuttuvat kokonaan mahdollisuudet hyvään valmistautumiseen. Yksi opettajan tärkeimpiä tehtäviä on opettaa oppilailleen oikeanlainen harjoittelutekniikka.

Jopa ammattitasolla jotkut muusikot näyttävät kuvittelevan, että mekaaninen toistaminen on sama asia kuin opetteleminen. Kuitenkin mekaaninen toisto parantaa oppimista vain, jos jokaisen soittokerran jälkeen pysähdytään miettimään, mitä virheitä tapahtui ja miten ne tulisi korjata. Näin aivot ovat jatkuvasti mukana, eikä harjoittelu tapahdu pelkän lihastyön avulla.

Monet soittajat syyttävät itseään ennen esitystä siitä, että ovat harjoitelleet liian vähän. Vähäisellä harjoittelulla tarkoitetaan usein harjoitteluun käytettyä tuntimäärää, eikä harjoittelun tehokkuutta. Oikea harjoittelumäärä on ikuisuuskysymys ja usein muusikot kiinnittävät enemmän huomiota harjoitteluun käytettyihin tunteihin, vaikka tärkeämpää olisi

keskittyä harjoituksen laatuun ja tehokkuuteen. Tärkeintä olisi kehittää harjoittelutekniikka sellaiseksi, että minimiajassa saavutetaan maksimitulos. Ajatuksellista työtä lisäämällä voidaan tehostaa oppimista ja minimoida kehoa rasittavaa toistoharjoitusta – näin myös fyysisten vammojen ja räsitusten riski on mahdollisimman pieni. (Arjas 1997, 124-125, 127).

## 4.2 Suggestiot

Vaikka harjoittelutekniikka olisi kunnossa ja sitä myöden esitettävä teos hyvin valmistettu, esiintyjä saattaa silti kokea haittaavaa jännitystä esitystilanteessa. Tällöin jännitys saattaa johtua muusikon epävarmuudesta ja huonosta itsetunnosta. Itsetuntokysymykset nousevat keskeiselle sijalle, kun puhutaan suggestioista muusikoiden esiintymisvalmennuksessa. Suggestio tarkoittaa arkipäivän tilanteissa niitä normeja, jotka ohjaavat toimintaamme alitajunnasta käsin ja kertovat meille, ettemme kykene tekemään sitä ja tätä. (Arjas 1997, 69). Suggestiolla ymmärretään myös tietoista toiseen ihmiseen tai itseensä vaikuttamista. (Tahkokallio 1981, 102.) Negatiiviset suggestiot ovat voineet iskostaa muusikon päähän ajatusmalleja, joiden mukaan hän pitää itseään huonona soittajana kollegoihinsa verrattuna. Tällaiset automaattiset ajatukset ovat voineet syntyä esim. ikävästä kommentista, jota ihminen pitää totuutena itsestään, vaikka sillä ei olisikaan totuusarvoa. Minäkuvan ja itsetunnon parantaminen lähtee tällaisten negatiivisten käsitysten oletetun totuuden kiistämisellä. Vasta kun ihminen hyväksyy itsensä sellaisena kuin on ja osaa arvostaa itseään ja omia taitojaan, positiivisista itesuggestioista on hyötyä.

Suggestioiden tarkoitus on muuttaa ihmisen ajatusmalleja. Kuitenkaan pelkästä itsekseen hokemisesta ”Olen hyvä, olen hyvä, en epäonnistu” ei juurikaan ole hyötyä, jos ei itse usko hokemaansa. Suggestiot tehoavat niin kauan, kuin ne ovat tosia ja ihminen uskoo niihin itse. Toimiva suggestio on aina positiivinen sen sijaan, että se sisältäisi negatiivisia ilmauksia kuten ’ei’, ’pitää’, ’täytyy’, ’on pakko’. Se vahvistaa vähitellen persoonallisuutta ja antaa mentaalista voimaa. Samalla kielteiset tuntemukset, sekä niihin käytetty energia vähenevät. (Arjas 1997, 70-71).

### 4.3 Hengittäminen

Hengittäminen on yksi tärkeimpiä asioita soitossamme. Arjas (1997, 45.) toteaa huonon hengittämisen olevan lähes kansantauti. Yleisimmät ongelmat ovat pinnallinen hengitys, hengityksen pidättäminen ja hyperventilaatio, eli ylihengittäminen. Syvähengityksessä pallea työskentelee tehokkaasti mutta rennosti ja liike kehossa on rauhallista, rytmikästä ja kokonaisvaltaista. Tehokas hengitys on energian lähde, joka rauhoittaa ja rentouttaa. Harvoin tullaan ajatelleeksi, että soitossa tapahtuvat virheet ja muistikatkokset saattavat johtua huonosta hengitystekniikasta, joka aiheuttaa vatsalihasten jäykistymistä. Ennen vaikeita sävelkulkuja tulisi hengittää tasaisesti ja syvään, koska se auttaa rentoutumaan ja selviytymään vaikeista kohdista. Vastaavasti hengityksen pidättäminen taas saattaa aiheuttaa virheitä. (Arjas 2002, 42; Arjas 1997, 45-46).

Oikeanlainen hengittäminen ei ole puhallinsoittajalle itsestäänselvyys, vaan soittajan pitää löytää oma hyvä ja syvä hengitys. Hengitystekniikkaa pystyy parantamaan helposti erilaisilla työkaluilla, jotka on suunniteltu esimerkiksi kehittämään astmaatikon keuhkoja. Näillä laitteilla löydät helposti sen, minne ilma menee ja aikojen saatossa opit myös tuntemaan hengitys lihakset, jotka toimivat hengityksen ylläpitäjinä. Hengitys itselle trumpelistina on elintärkeää, sillä ero hyvän ja huonon hengityksen välillä on huikea. Erolla tarkoitan äänen laatua ja sointia.

”Purista jokainen ilmamolekyyli keuhkoistasi, kunnes keuhkot ovat lähes yhtä vapaat ilmasta kuin tyhjiö. ...tarkkaile kuinka keuhkosi täyttävät itsensä automaattisesti uudelleen tuoreella ilmalla.” (Joseph Pilates)

Tämä siteerattu tekniikka on erittäin hyvä, sillä se opettaa meille minkälainen on hyvä ja rento hengitys. Tietoisesti harjoitteleamalla keho oppii hengittämään, automaattisesti paljon paremmin. Näin luot itsellesi hyviä tapoja ja yksinkertaisen lähestymisen puhallin instrumentin soittoon. Et voi käyttää tätä harjoitus tekniikkaa kuitenkaan orkesterissa soittaessa, sillä sinulla ei ole aikaa keuhkojen tyhjentämiseen kesken kappaleen. Tämä on siis hyvä hengitys harjoite, joka auttaa sinua kehittämään mahdollisimman hyvän hengitystekniikan.

### 4.4 Rentoutuminen

Rentoutusharjoitukset ovat esiintymisvalmennuksen perustaitoja ja niistä voi kehittää itselleen tehokkaita keinoja pelkoa ja jännitystä vastaan. Päivittäiset rentoutusharjoitukset auttavat alentamaan ihmisen yleistä jännittyneisyyttä ja sitä kautta myös lavajännitystä.

Sopivia menetelmiä ovat autogeeninen ja progressiivinen rentoutus sekä mielikuvien avulla rentoutuminen. (Arjas 2002, 42-43).

Autogeenisen rentoutuksen on kehittänyt saksalainen neurologi, Johannes Schulz. Menetelmän tarkoitus on hidastaa sykettä ja kytkeä ruumiin ”hälytysjärjestelmä” pois päältä. Rentoutuminen tapahtuu ajatuksen avulla: ihminen käy läpi kehonsa eri osat ja antaa niille rentoutumiskäskyt kuten ”oikea käsi tuntuu raskaalta ja lämpimältä”. Tämän menetelmän opettelu vie aikaa, mutta kun sen hallitsee, ihminen pystyy rentouttamaan itsensä muuttamalla käskyllä: ”kädet ovat raskaat ja lämpimät, jalat ovat raskaat ja lämpimät, vatsa on lämmin, otsa on viileä, mieli on tyyni ja rauhallinen.” Kun menetelmän hallitsee, sillä on helppoa ja nopeaa rentouttaa itsensä esim. konserton orkesterivälisoiton aikana. (Arjas 2002, 42-43; Wilson 2003, 209).

Jacobsonin kehittämä progressiivisen rentoutusmenetelmän tarkoituksena on, että ihminen tulee tietoiseksi lihasjännityksistään ja pystyy näin paremmin hallitsemaan niitä. Siinä käydään läpi vartalon eri osat läpi yksi lihasryhmä kerrallaan jännittäen ja rentouttaen ne. Lihas siis jännitetään äärimmilleen, jonka jälkeen annetaan jännityksen laueta. Tuloksena on alkutilaa rentoutuneempi lihas. Tämä menetelmä sopii parhaiten ihmisille, joiden on vaikea tunnistaa jännittyneen ja rentoutuneen lihaksen eroa. (Arjas 2002, 43; Wilson 2003, 207-208).

Helpoin rentoutusmenetelmä lienee mielikuvien avulla rentoutuminen, sillä se ei vaadi harjaantunutta tekniikkaa. Eräs yksinkertainen harjoitus on Stroebelin kehittämä Quieting response –harjoitus. Se etenee seuraavasti: Kun jännitys alkaa kohota

- 1 hymyile,
- 2 hengitä muutaman kerran hitaasti syvään,
- 3 sano itsellesi: ”Pidä itsesi erossa tästä.”

Hymyn tehtävänä on vapauttaa kasvojen jännitys. Kasvojen lihaksista voi havainnoida ihmisen emotionaalista tilaa ja ilmeen muuttamisella on huomattu olevan yhteyttä ihmisen tuntemuksien muuttumiseen. Lopussa oleva käsky itselle auttaa asettamaan asian oikeisiin mittasuhteisiinsa. (Arjas 2002, 43.)

## 4.5 Keskittyminen

Monet valittavat huonon keskittymiskyvyn olevan suurin syy esitysten epäonnistumiseen. Totta on, että huippusuoritus vaatii täydellistä keskittymistä. Usein muusikoilla ajatukset harhailevat jo harjoitusvaiheessa muualla kuin siinä, mitä tekee. Soitto muuttuu tällöin vain mekaaniseksi toistoksi. Tällaisesta harjoittelusta saattaa olla enemmän haittaa kuin hyötyä. Konserttitilanteessa ei voi tehdä mitään, mitä ei ole harjoitellut etukäteen, joten jo harjoitusvaiheessa täytyy kiinnittää jatkuvasti huomiota musiikin tekemiseen.

Keskittymisen harjoittelu voi olla vaikeaa, koska keskittymisen yrittäminen on todellisen keskittymisen vastakohta. Keskittymiskyvyn parantaminen on kuitenkin keskeinen osa psyykkistä valmentautumista. Yksi apukeino ajatusten harhailuun on kohdistaa tarkkaavaisuus tietoisesti soitettavan musiikin kuuntelemiseen, nuotin tai instrumentin katsomiseen tai johonkin muuhun vastaavaan. Musiikki nousee keskipisteeksi, kun esiintyjä kykenee itsenäisesti arvioimaan tuottamaansa musiikkia. Kun tavoitteet ovat selkeät ja ajatukset ovat suunnattuna musiikilliseen materiaaliin, keskittyminen paranee ja esitys saa enemmän musiikilliset kuin sosiaaliset tavoitteet. Keskittyminen voi häiriintyä myös sen takia, että ohjelmisto on huonosti harjoiteltu. Silloin mietit ainoastaan selviytymistä tilanteesta, etkä osaa keskittyä musiikin tekemiseen. (Arjas 2002, 45-46.)

## 4.6 Kehon fysikaalinen tiedostaminen

Olen itse siinä mielessä tyypillinen musiikin alan edustaja, että olen koko kahdeksantoista vuoden soittohistoriani aikana keskittynyt vain siihen, miten saisin instrumenttini soimaan parhaiten välittämättä ollenkaan huolellisuudesta soittoasentoni suhteen. Pitkään kaikki menikin hyvin, mutta viimeistään ammattiopintojen alkaessa harjoittelutuntien lisääntyneenä on selvää, että niska hartia seutu on noussut isoksi ongelmakohdaksi. Olen nyt havainnut myös kivut aiheuttavat viat omassa soittoasennossani ja koitan saada fysiologisia ongelmiani ratkaistua. Mitään pysyvää vauriota ei ole tullut ja fyysiset ongelmani ovat vielä melko pieniä, mutta tulevaisuutta ajatellen ergonomia asiat ovat alkaneet kiinnostaa yhä enemmän ja enemmän. Tästä syystä etsin ja luin Ans Samaman (2001) kirjoittaman kirjan: *Vireästi musisoimaan! Soita ja laula ilman kipua ja särkyä*.

Ans Samama on kirjoittanut kirjan tutkimustyönsä ja kokemuksensa pohjalta esiintyvien muusikoiden harjoitusterapeutin ammatissa. Kirjan lähtökohtana on Mensendieckin me-

todi, joka on kehitetty nivelten ja lihasten toimintahäiriöiden ehkäisemiseksi tai parantamiseksi. Hoitometodi perustuu potilaan omatoimiseen päivittäiseen harjoitteluun. Kun potilas suorittaa säännöllisesti annettuja harjoituksia, tulee niistä lopulta rutinoitunut tapa, joka ehkäisee ja poistaa vaivat. Ans Samama vertaa muusikoiden työtä hyvin pitkälti huippu-urheilijoiden työhön. Molemmissa harjoitellaan intensiivisesti tietyn kaavan mukaan ja täytyy oppia tiettyjen lihasten tarkoituksenmukainen käyttö. Samalla sinun täytyy pitää sellaiset lihakset rentoutuneina, jotka kyseisessä suorituksessa toimivat vastakkaiseen suuntaan tai joita ei käytetä. Samama korostaa sitä, että rentoutumaan täytyy oppia ja se vaatii perustietoja anatomiasta.

Samaman mielestä rentoutus ja jännitysharjoitusten tulisi olla alusta alkaen osana instrumenttiopetusta, sillä myöhemmin oikea soittoasento on vaikeampi korjata. Hän on keskustellut useiden orkesterimuusikoiden ja hoitamiensa muusikoiden kanssa siitä, miten lihaksia voi käyttää niin, että muusikot välttäisivät soittamisesta aiheutuvat vaivat. Kirjan tarkoitus on opastaa anatomian perustietojen ja erilaisten harjoitteiden avulla muusikoita välttämään ammatista aiheutuvia vammoja ja vammojen jo ilmentyessä hoitamaan niitä. Kirja on tarkoitettu muusikoille, heidän ohjaajilleen ja hoitajilleen eli lääkäreille, terveydenhoitajille ja fysioterapeuteille. Saatetekstin kirjaan on kirjoittanut Sibelius-Akatemian viulumusiikin lehtori Henrietta van der Woude-Rantalaiho, joka suosittelee kirjaa myös kaikille muusikoille ja heidän fysioterapeuteilleen.

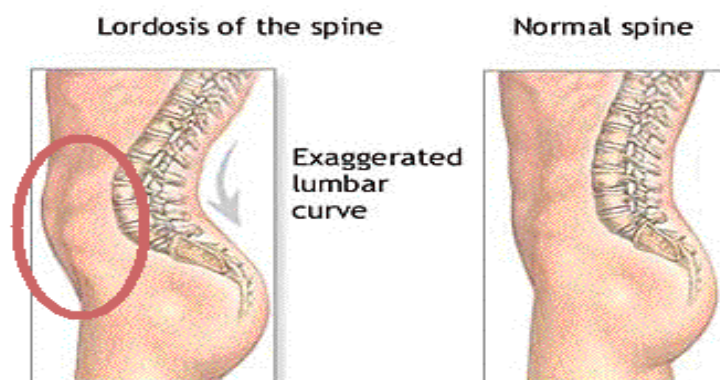
Kirja on jaettu kolmeen osaan. Ensimmäisessä osassa on tietoa, ohjeita ja harjoituksia, jotka on suunnattu kaikkien instrumenttien soittajille. Toisesta osasta löytyy instrumenttikohtaisesti tietoa, ohjeita, harjoituksia ja ehdotuksia siihen, että soitin ja soittoasento mukautetaan mahdollisin apuvälinein sellaiseksi, että vaivoilta ja kivuilta vältytään. Kolmannessa osassa ovat instrumenttikohtaiset yhteenvedot ohjeista sekä vaivoista, mitä soitin yleensä aiheuttaa, mistä vaivat johtuvat ja mitä soittaja voi tehdä niiden ehkäisemiseksi tai hoitamiseksi. Kirjassa eri harjoituksiin ja asentoihin on annettu havainnollistavat kuvat sekä virheellisistä asennoista että oikeista asennoista.

Mielestäni kirjan opit vaikuttivat erittäin päteville ja perustelluilta. Aion kokeilla, miten kirjan kehonharjoitteet vaikuttavat itselläni. Kirjassa suositellaan tekemään kaavio itselle noin neljännestunnin kestävästä kuntoharjoittelusta, joka tulisi suorittaa joka päivä riippumatta siitä soittaako sinä päivänä vai ei. Eri harjoitteet on jaettu eri lukuihin (perusharjoitukset, lihaksia vahvistavat harjoitukset, tasapainoharjoitukset, venytysharjoitukset ja

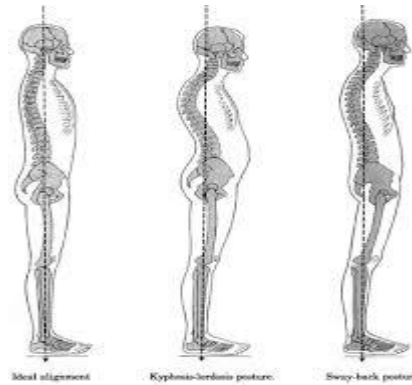
hengitysharjoitukset). Olen jo nyt saanut apua kirjasta etsimiini pohdintoihin omasta soittoasennosta ja kirjaa lukiessa tuli halu oppia löytämään harjoitteiden avulla vielä lisää rentoutta omaan soittotapahtumaan. Kirja on hyvin selkeä ja sieltä kunkin soittimen soittaja löytää nopeasti neuvoja juuri omaan instrumenttiin liittyen. Suosittelen kirjaan tutustumista kaikille muusikoille. (Samama, A. 2001.)

Oman soittoasennon löytäminen ja tiedostaminen on elintärkeää myös esiintymisjännityksen kannalta. Samaman kirjan lisäksi olen päässyt kuuntelemaan musiikin tohtori Tommi Hyytisen luentoa pilates menetelmästä. Hyytinen soittaa itse Radion sinfoniaorkesterissa käyrätorvea ja on lukenut itsensä musiikkitohtoriksi. Hän julkaisi juuri uuden kirjansa *Soiton ydin* (2016), jossa Hyytinen kertoo tarkasti lantion asennoista sekä kokonaisvaltaisesta soittoasennosta. Hänen luentonsa ansiosta soitan tällä hetkellä varmasti paremmassa soittoasennossa, kuin olen koskaan soittanut. Pääperiaate on, että keho lepää syvien lihasten varassa, lantio on samassa linjassa rintakehän kanssa ja jalkoihin pitää saada juurtumisen tunne. Minulle tuo pelkkä lantion siirto keskiasentoon aiheutti sen, että saan ilmaa paljon paremmin. Jännityksen tunne esiintyessä on vähentynyt hyvän hengityksen myötä ja keuhkoni jaksavat toimia aamusta iltaan lähes samalla kapasiteetilla. Alla olevissa kuvissa näkyy hyvin oikeanlainen ja tasapainoinen asento normaali arkeen. Ensimmäisessä kuvassa oikea asento löytyy oikeanpuoleisesta kuvasta. Vasemmassa kuvassa lantio jää liian taakse ja vatsa alkaa pullistella ulos. Pullistuminen johtuu siitä, että syvät vatsalihakset eivät pääse työskentelemään, kun lantio on väärässä asennossa. Oikea asento aktivoi syvät vatsalihakset ja korjaa ryhdin suoraksi. Syvät lihakset ovat erityisen tärkeitä muusikon hyvälle kehon tuelle sekä ergonomiselle soittoasennolle. Alemmassa kuvassa oikea-seisoma asento olisi vasemmassa reunassa. Kesimmäisessä esimerkissä lantio on liian takana ja oikeanpuoleisessa esimerkissä liian edessä.

(How not to warm up. 2008.)



(Why is good posture important. 2010.)



#### 4.7 Yhteensummaus

Ketään ei ole luotu ikuiseksi epäonnistujaksi. Jos jännittäminen tuntuu olevan ylitspääsemätöntä, on syytä miettiä mistä se johtuu. Vain sitä kautta on mahdollista päästä liiallisesta jännittämisestä eroon. Itseni kohdalla suurin syy on huono itsetunto. Huono keskittyminen, vääränlainen harjoittelutekniikka sekä huono kehon tuntemus. Olen huomannut, että asetan tavoitteet epärealistisen korkealle ja siksi petyn joka kerta, kun en mielestäni onnistu. Liiallisen jännityksen poistamisessa ensisijaisen tärkeää on hyväksyä se, että on edettävä asteittain: mitään isoja muutoksia ei voi odottaa ennen kuin takana on kuukausien ja vuosien pitkäjänteinen työ.

Taiteen parissa työskentely on herkkä alue. Muusikko kokee esiintyessään paljastavansa välillä hyvinkin intiimejä asioita itsestään ja asettamaan koko persoonansa alttiiksi muiden arvostelulle. Täytyy kuitenkin muistaa, ettei jokaista kuulijaa voi miellyttää ja arvostelut eivät koske muusikon persoonaa, vaikka ne henkilökohtaisilta tuntuisivatkin. Tärkeää on myös pitää mielessä se, että kukaan tuskin tulee konserttiin vain arvostellakseen esiintyjiä. Ilon tuottaminen kuulijoille ja itselleen pitäisi olla suurin syy, miksi muusikko tekee työtään. Pitää kuitenkin muistaa, että ihmiskeho oppii koko ajan uutta ja on vastaanottavainen ihan minkälaiseen ajatukseen tai ideaan. Älä siis epäröi kokeilla erilaisia apukeinoja ja ottaa selvää erilaisista vaihtoehdoista jännityksen lieventämisessä.

## 5 Esiintyminen

Esiintyminen on monelle vaikea asia ja erittäin vaikea tilanne. Esiintyessä ihmisestä tulee erittäin paljas ja haavoittuvainen, joka tuo esiin fyysisiä ja henkisiä reaktioita. Oireita ovat usein tärinä, pulssin nousu sekä suun kuivuminen. Esiintymisjännityksestä olen kertonut jo erikseen luvuissa 3-4, joten kerron nyt itse esiintymistilanteesta, saman päivän valmistautumisesta sekä edellispäivien järkevistä harjoittelusta.

Edellisenä päivänä kannattaa tehdä pieni huolto omaan soittimeensa, jotta luottamus sen toimintaan on sataprosenttinen. Muista rasvata liikkuvat osat erittäin hyvin ja öljyä venttiilit vaskisoittajana.

### 5.1 Työskentely ohjelmiston parissa

Kaikista tärkeintä on, että työskentely esitettävän ohjelmiston kanssa on aloitettu tarpeeksi aikaisin. Näin viimeisinä kahtena päivänä vältetään kappaleiden läpisoitonta ja voidaan keskittyä muihin asioihin. Tämä tarkoittaa tekniikka harjoituksia ja sellaisia harjoituksia, jotka auttavat sinua saamaan suoritukseksi entistä varmemmaksi. Tämä antaa itselle myös henkistä pääomaa sen muodossa, että sinulla on itsestäsi varma olo. Jos kappaleita lukee ja käy läpi koko ajan niin se on todella stressaavaa, joten on tärkeää, että rauhoitat mielesi viimeisinä päivinä. Työ ohjelmiston kanssa on jo tehty ja näin voit antaa mielen levätä ennen suurta Grande finaalia. Mielestäni saat soittaa paljon aina viimeiseen päivään asti, jolloin sinun kannattaa aloittaa päivä aikaisin ja lopettaa se myös todella hyvissä ajoin. Viimeisen päivän harjoittelu kannattaa pitää järkevänä ja siinä pitää olla paljon taukoa. Muista karsia kaikki turha kokeilu ja kikkailu pois ja keskity oikein hyviin hengityksiin.

### 5.2 Kehon huolto sekä ravinto

On tärkeää muistaa pitää myös kehostaan huolta ja kannattaakin venytellä sekä ottaa rauhassa viimeisinä päivinä, jotta kroppa saa palautua mahdollisimman hyvin. Muista säännöllinen syöminen. Paras tilanne olisi, jos voisit syödä noin kolmen tunnin välein, ja muista pitää ateria koko maltillisena mutta sitäkin ravinteikkaana. Ravinteikkaalla tarkoitan hyvää ja monipuolista ruokaa, jossa yhdistyy hiilihydraatit, proteiinit ja vitamiinit sopivassa määrin. Näin voit olla varma siitä, että kehosi jaksaa raskaan suorituksen hyvin. Uni on elintärkeää hyvän jaksamisen kannalta, joten iltaisin kannattaa jättää puhelimen

käyttö kokonaan pois ja mennä nukkumaan aikaisin. Uni on myös se lepotila, jossa kehomme palautuu parhaiten ja vaikuttaa mielialaamme positiivisesti. Parhaimman hyödyn saat pitämällä unirytmän samanlaisena noin neljän päivän ajan. Ruokailu kannattaa myös ajoittaa niin, että viimeinen ateria eli iltapala ajoitetaan ilta seitsemän kohdille. Ennen nukkumaan menoa ei kannata syödä mitään liian tuhtia tai rasvaista, sillä iso ruoka-annos voi häiritä uniasi. Oma iltapalani koostuu kahdesta ruisleivästä, banaanista, jogurtista ja puolesta litrasta vettä. Aamupalan laatuun ja määrään kannattaa panostaa, sillä aineenvaihduntasi käynnistyy kunnolla sen myötä. Syön saman annoksen kuin iltapalalla ja näin minimoin muutokset ruokavaliossa. Tämä vaikuttaa tietysti siihen, että kehoni toimii mahdollisimman samalla tavalla kuin aiempina päivinä. Kahvi vaikuttaa ihmisiin todella erilaisilla tavoilla ja itse lopetin kahvin juomisen, kun huomasin sen aiheuttavan minulle tärinää ja keskittymishäiriöitä. Tässä asiassa jokainen on kuitenkin yksilö, joten tutkiskele itseäsi ja elämäntapojasi niin tulet enemmän tietoiseksi itsestäsi.

Oma ruokavalio kannattaa selventää itselle ja kokeilla, että mikä itselle sopii ja mikä ei. Esimerkiksi kauhean suolaisen ruoan ja herkkujen, kuten perunalastujen ja makeisten syöminen kannattaa jättää konsertin jälkeen. Näin vältyt siltä, että keho ei ole sekaisin vasta saadusta annoksesta. Esimerkiksi suola vaikuttaa niin, että se turvottaa huulia paljon, joten se on erittäin pahaksi puhallinsoittajille. Sokerin kanssa kehon omat sokeriarvot heittävät niin paljon, että se ajaa kehon ikään kuin stressi tilaan. Muista juoda paljon vettä, sillä se nopeuttaa aineenvaihduntaa ja auttaa palautumaan.

Nyrkkisääntö on kuitenkin, että älä syö viimeisenä päivänä mitään uutta ruokaa, sillä et tiedä miten oma kehosi siihen reagoi. Syö tavallista hyvää kotiruokaa mitä söisit normaalisti ja näin ravinto on tuttu omalle kehollesi. Älä harrasta jotain ihmeellistä liikuntamuotoa, jos et ole sitä ennen tehnyt ja vältä alkoholia ennen tärkeää suoritusta. Alkoholin kanssa ongelma on se, että se antaa tunteen rentoudesta mutta se hidastaa palautumistasi ja vaikuttaa näin varmasti negatiivisesti suoritukseesi.

Tärkein asia on siis se, että älä tee mitään normaalista poikkeavaa. Elä normaalisti, käy mukavalla kävelyllä, syö hyvää ruokaa ja nauti siitä, että pääset näyttämään työsi tulokset kaikille kuulijoille.

## 6 B3-instrumenttisuoritus

Tässä luvussa kerron siitä, miten B-kurssini kolmas osuus onnistui vaihe vaiheelta. Aloitetaan aivan alusta, eli tammikuusta 2018. Kyseessä on ohjelmisto osuus kurssista ja siihen sisältyy kymmenen orkesteripaikkaa, transponoinnit yhdelletoista eri sävellajille sekä Prima vista ja omakumistehtävät. Nyt minulla oli ohjelmisto kasassa ja seuraavaksi tulisi raskain työ, eli ohjelmiston harjoittelu.

### 6.1 Transponointi

Orkesteripaikat olivat minulle jo ennestään tuttuja, joten harjoittelu kallistui enemmän transponointi etydiin puoleen. Tässä vaiheessa ajattelin, että minun olisi järkevää käydä kappaleet läpi ensin kirjoitetussa sävellajissa ja sitten aloittaa työ transponoinnin parissa. Näin minulle jäisi etydeistä kokonaiskuva ja voisin aloittaa myös musiikin työstämisen paljon helpommin. Ensimmäiset viikot kuluivat siinä, että luin nuotteja läpi ja kirjoitin minulle vaikeimpia transponointeja ylös.

Lähestyminen transponointiin kannattaa siis tehdä tässä järjestyksessä: Selvitä mikä on uusi sävellaji transponoinnin jälkeen, tarkista erilaiset musiikilliset merkit ja musiikkisanoisto, aloita lukemaan alusta alkaen ja jaa etydi moneen osaan näin opittava määrä ei kerralla ole liian suuri. Voit jatkaa tätä metodologiaa muutaman päivän, jotta silmäsi tottuvat lukemaan eri viivastolta. Muista keskittyä aluksi yhteen etydiin per päivä, sillä työmäärä on muuten liian suuri eikä ole tarpeeksi tehokas. Jaa siis työskentely niin, että käyt aluksi yhden etyidin per päivä ja kun tämä alkaa sujua voit aloittaa työmäärän lisäämisen. Ensin kaksi etydiä per päivä, sitten kolme ja niin poispäin. Tällä tavalla oppimisesi on taattu ja pääset mahdollisimman nopeasti eteenpäin. Tästä eteenpäin etydit paranevat vain sillä, että luet niitä päivät ja soitat niitä päivittäin. Muista merkitä pahimmat paikat ylös nuottiin. Näin voit pitää päiviä, jolloin keskityt ongelma alueisiin ja pääset tekemään niistä vahvuus alueitasi.

Tärkeää transponoidessa on se, että sitä tehdessä ja kappaletta soitettaessa kuuluu musiikki. Etydit eivät saa kuulostaa robotin soittamilta, vaan niissä pitää olla ihan samanlainen musiikillinen tarina ja sanoma, kun ilman transponointia soitetussa ohjelmistossa. Nauhoita itseäsi ja kuuntele miltä ne kuulostavat. Näin sinun on helppo korjata ja viedä ohjelmistoasi taas hieman eteenpäin. Tätä työskentelyä transponoinnin parissa jatketaan aina viimeiselle viikolle ja sitten kahtena viimeisenä päivänä voit keskittyä perus tekniikkaan ja nauttia siitä, että pääset näyttämään työsi tulokset kuulijoille.

## 6.2 Orkesterikirjallisuus

Seuraavaksi kerron hieman orkesteriohjelmiston harjoittamisesta. Orkesteripaikkoja valittaessa kannattaa tarkasti miettiä, että ohjelmisto koostuu mahdollisimman monesta eri säveltäjästä ja tyytilajista. Näin sinun tulee pystyä toteuttamaan monta erilaista fraseerausta ja musiikillista ideaa. Orkesteri kirjallisuus on trumpelistille erittäin transponointivoittoa, joten samat opit joita käytin transponointietyiden kanssa ovat tässäkin paikallaan. Erilaisena asiana orkesteripaikoissa on se, että pystyt kuuntelemaan ja käyttämään hyödyksi sosiaalisessa mediassa olevaa musiikkia ja tietoa. Tätä kannattaakin hyödyntää ja käyttää hyväksi, jotta pystyt luomaan itsellesi oikeita mielikuvia siitä, miltä sinun tulisi kuulostaa. Tämä on yksin soittaessa erittäin vaikeaa, sillä sinun pitää ajatella orkesteri taustalle soittamaan omia kuvioitaan ja sen pitäisi kuulua soitostasi.

## 6.3 Kurssin analyysi ja palautteen purkaminen

Seuraavaksi käyn läpi oman kurssini alusta loppuun analysoiden, mitä olisin voinut tehdä paremmin tai mikä olisi voinut mennä huonommin. Olin antanut soitettavasta repertuaarista lautakunnan puheenjohtajalle nuotit, jotta hän saisi suunnitella mitä hän haluaa minulla soitattaa.

Aloitin omaksumistehtävällä, joka oli annettu minulle kaksi päivää ennen kurssia. Valitsin tämän ensimmäiseksi, koska tehtävä oli säästyksellinen ja ainoa sellainen koko kurssissa. Näin säästäjän ei tarvitse istua koko kurssin ajan miettimässä koska hänen vuoronsa on, vaan hän pääsee mahdollisimman nopeasti jatkamaan omaa työpäiväänsä. Omaksumistehtävä meni varsin hyvin, mutta huomasin musiikillisen ajatuksen puutteen vaivaa keskittymisen ollessa vielä suoraan nuoteissa. Palautteessani minulle sanottiin, että kappale meni tosi hyvin, mutta pari kertaa soitin väärän rytmin ja aika-arvoja nuotteihin, myös kadenssi osuuteen toivottiin enemmän musikaalisuutta ja heittäytymistä.

Seuraavaksi siirryttiin orkesteripaikkoihin ja minulla oli tiedossa, että noin puolet kymmenestä tehtävästä tulitisiin kysymään. Ennen jokaista tehtävää minulle sanottiin, että ota oma aikasi, joten kiirettä ei tilanteessa ollut mikä oli erittäin mukavaa. Ensimmäiseksi tehtäväksi minulle valikoitui Sibeliuksen viides sinfonia. Tämä orkesteripaikka meni varmasti kaikista huonoiten, sillä soitin todella huonossa rytmissä mikä vaikutti todella pal-

jon omaan synkronointiin. Synkronoinnilla tarkoitan, että minulla ei ollut kaikki trumpeinsoiton osa-alueet (kieli, ilma ja sormet) yhdessä vaan pientä eriaikaisuutta oli havaittavissa. Lisäksi soitin lähes poikkeuksetta tämän paikan aivan liian hiljaa. Nämä olivat myös palautteeni lautakunnalta. Parannus tähän olisi siis ollut rohkeutta ja reilumpi ote heti ensimmäisestä sävelestä lähtien. Seuraavana tehtävänä oli soittaa Bizetin oopperasta Carmen alkusoitto. Carmen meni jo todella paljon paremmin, sillä minulla oli heti musiikki mielessä ja se toimi kantavana teemana loppuun asti. Palautteeni olikin, että Carmen avasi minut hyvin Sibeliuksen jälkeen ja sain ilman hyvin liikkeelle. Lisäksi lautakunta sanoi, että musiikki soi vahvasti tässä taustalla mikä on tärkeintä ajatellen esimerkiksi koesoittoa. Seuraavana vuorossa oli Tshaikovskin viides sinfonia. Alussa minulle sattui pieni virhe ja kysyin lautakunnalta olisiko tämä mahdollista ottaa uudestaan. Kyse oli ensimmäisestä äänestä ja lautakunta oli samaa mieltä hyvässä hengessä. Loppu meni todella hyvin ja palautteessa ei löytynyt moitittavaa. Orkesteripaikoista seuraavana oli Gustav Mahlerin Sinfonia numero viisi. Alun hautajaismainen triolikuviot meni todella hyvin ja rauhallisesti, mutta ensimmäisen soolo-trumpettiosuuden jälkeen aloin soittaa enemmän naamalla kuin ilmalla ja tästä syystä loppu osa tästä paikasta meni aika kireäksi. Toinen osuus oli soolosellon kanssa yhdessä soitettava kaunis laulava osio, joka meni todella kivasti, mutta palautteessani toivottiin, että olisin soittanut hieman lujempaa. Tämän jälkeen soitin Richard Straussin Don Juan oopperasta keskeiset orkesteripaikat. Jälkeen lyyrissä soittojaksoissa minulta palautteessa toivottiin, että olisin soittanut hieman rehevämmin eli voimakkaammin. Muuten onnistuin tämän tehtävän kanssa hyvin ja palautte oli lopuista hyvää. Viimeisenä orkesteripaikkana soitin Modest Mussorgsin Näyteläkuvien Promenadi osan. Se meni todella hyvin ja siitä sainkin todella hyvää palautetta. Nyt oli aika siirtyä transponointeihin. Transponoinnit menivät todella hyvin, koska sain pidettyä itseni todella hyvin kasassa ja keskittyneenä. Palautteena oli, että transponoinnit olivat varmasti kärkeä koko koulun historiassa. Tämä oli hieno kuulla, sillä työ joka piti tehdä, oli käsittämättömän iso.

Näin olin saanut isoimman kurssin tähän mennessä päätökseen ja olo oli hyvä, mutta jostain syystä erittäin tyhjä. Olin varmasti uhrannut aikaa tälle kurssin osalle niin paljon, että helpotuksen ja stressin väheneminen aiheutti lamaanuttavia reaktioita.

Ensimmäisenä on mielessä palautteet, jossa päällimmäisenä nousee esiin tuo liian hiljaa soittaminen. Tilanne varmasti lamauttaa niin paljon, että osa voimakkuudesta katoaa sen kautta. Minulla oli kuitenkin projekti, jossa yritin saada itseni soittamaan mahdollisimman taloudellisesti ja hyvin. Ongelma on yleensä ollut siinä, että olen soittanut koko ajan

liian lujaa ja nyt kun olen viilannut äänen voimakkuuden kanssa, niin sitä on tullut tehneeksi ehkä hieman liikaa. Tärkeintä tässä olisi ollut varmasti itsensä kuunteleminen tarkemmin nauhoittaessa. On myös tärkeää, että annat muiden esimerkiksi opettajasi kuunnella nauhoituksiasi, jotta niistä saa parhaimman informaation sekä hyödyn irti.

#### **6.4 Viimeiset tunnelmat**

Päällimmäisenä tästä kurssista jäi hyvä olo ja olen iloinen, että jaksoin panostaa ja harjoitella koko repertuaarin kunnolla. Osa syy siihen tietysti on, että tulevissa koesoitoissa varmasti kysytään näitä valitsemiani paikkoja. Näin on todella mukava saada hyödyntää tätä tulevia koitoksia varten. Transponoinnista ehti tulla jo luonnollista, joten jäätymiset niitä kohdatessa ovat varmasti historiaa. Primavistakonsertit ovat erittäin paljon helpommin toteutettavissa, kun nuotin luku on nopeutunut paljon harjoittelun kautta.

Iso kiitos menee myös opettajalleni, joka antoi puhtia ja hyviä neuvoja kurssin valmisteluun ja sen suorittamiseen.

Isoin häiriötekijä on kurssin harjoittelun aikana ollut se, että olen ollut töissä puolustusvoimien laivaston soittokunnassa ja näin töitä on myös paljon. Tämä taas on varmistanut käsitystäni harjoittelun tehokkuuden tärkeydestä, sillä työpäivän jälkeen on lähes aina pakko harjoitella. Töitä tehdessä on pitänyt priorisoida asioita todella paljon ja välillä olen myös harjoitellut ennen harjoituksia ja konserttia. Tämä ei tietysti aina onnistu, sillä toimin äänenjohtajan tehtävissä eli soitan asioita mitkä varmasti ovat tärkeitä ja niiden pitää tulla esiin. Näin suunnitelmallisuus oman harjoittelun kanssa on korostunut ja olen oppinut soittamaan paljon tinkimättä soiton tasosta.

On siis erittäin tärkeää, että näitä kurseja pitää suorittaa, sillä ne valmistavat sinua tuleviin koitoksiin. On myös erittäin tärkeää, että otat nämä kurssit mahdollisimman vakavasti, jolloin saat niistä parhaan hyödyn irti.

## 7 B4-instrumenttisuoritus resitaali

Viimeinen osuus on käsillä ja valmistuminen hämöttää. Minun resitaalini koostuu kolmesta eri kappaleesta. Aloitan Joseph Martinun trumpetti sonaatilla, joka on resitaalini pisin ja haastavin kappale. Tämän jälkeen soitan Jacques Ibertin Impromptun. Tämä on paljon lyhyempi ja intensiivisempi kappale, jossa yhdistyy monta musiikillista asiaa mikä lisää vaikeuskerrointa. Viimeisenä kappaleena soitan säästyksättömän kappaleen, kun kaksi muuta ovat olleet säästyksellisiä. Kappale on Otto Kettingin Intrada-niminen teos, joka nimensä puolesta tulee tarkoittamaan alun loppua minun konsertissani.

### 7.1 Teos esittely

#### **Otto Ketting - Intrada**

Kettingin Intrada on minulle entuudestaan tuntematon kappale ja sen kanssa onkin ollut jännittävää työskennellä. Pidän siitä, kun saan tehdä kappaleen juuri niin kuin haluan eikä minun tarvitse huolehtia, etten häiritse säestäjän työtä. Voisi siis sanoa, että olen varmasti parhaimmillani tällaisessa tilanteessa, mutta se jää vielä nähtäväksi itse konsertissa. Otto Ketting oli hollantilainen säveltäjä. Hän opiskeli trumpetinsoittoa Haagin kuninkaallisessa konservatoriossa ja tämän jälkeen hänen isänsä Piet Kettingin opetti hänelle sävellystä. Vuonna 1954 hän pääsi Haagin Resedentie-Orkesteriin trumpettistiksi, mutta vuonna 1961 hän luopui tehtävistään, jotta pystyi keskittymään sävellysopeintoihin Münchenissä. Myöhemmin hän omisti koko elämänsä suurelta osin säveltämiselle. Ketting on toiminut myös 1900-luvun musiikin johtajana. Hänen teoksensa ovat saaneet lukuisia palkintoja.

Kettingin tyyli on ainutlaatuinen sekoitus Alban Bergiä ja Igor Stravinski. Ketting käyttää esteettistä muotoa, joka ei koskaan salli yksinkertaista tonaliteettiä tai uusromantiikkaa. Kettingillä onkin hyvin Eino, Juhani Rautavaaran kaltainen tapa säveltää ja Intrada teoksena voisikin aivan hyvin olla Rautavaaran käsialaa.

## **Jaques Ibert – Impromptu**

Jacques François Antoine Marie Ibert (15. elokuuta 1890 - 5. helmikuuta 1962) oli ranskalainen säveltäjä. Hän opiskeli musiikkia Pariisin konservatoriossa ja voitti Prix de Roman ensimmäisen palkinnon, huolimatta ensimmäisen maailmansodan aiheuttamista keskeytyksistä.

Impromptu on sävelletty vuonna 1950 ja lukeutuu tänä päivänä erittäin keskeiseen trumpettikirjallisuuteen. Kappaleen vaikeus on siinä, että sen pituus on erittäin lyhyt ja sisältöään sitäkin täydempi. Tämän takia se onkin oiva kappale koesoittoon.

## **Bohuslav Martinu – Trumpettisonaatti**

Bohuslav Martinu (1890-1959) oli tuottelias tsekkiläinen säveltäjä, joka kirjoitti monia suuria teoksia. Säveltäjä muutti Pariisiin vuonna 1923, jossa hän alkoi kokeilla erilaisia sävellystylejä. Sonaatti trumpetille ja pianolle säveltiin vuonna 1957 ja se soveltuu sekä Bb että C Trumpetille. Martinu itse oli viulisti, mutta hän oli halukas kokeilemaan erilaisia asioita. 1950-luvun puolivälissä hän siirtyi Ranskan Nizzaan, jossa hän aloitti sonaattien kirjoittamisen puhallin- ja vaskisoittimille. Trumpettisonaatti on esimerkki Stravinskin, Debussyn ja jazzmusiikin säveltäjien vaikutuksesta. Kappale on jännittävän virtuoottinen, hän käyttää flutterkielitystä, monimutkaisia rytmejä, kromaattisuutta sekä vaativaa trumpetin ja pianon välistä vuoropuhelua.

## **7.2 Ohjelmiston harjoittaminen**

15.4.2018 päätin lopullisesti mitkä kappaleet tulisin resitaalissani soittamaan. Harjoittelu suunnitelmani painottui ensin vähemmän harjoiteltuihin teoksiin, sillä ne piti saada hyvään kuntoon ennen kokonaisuuden harjoittelua. Otto Kettingin Intrada oli minulle kaikista tuntemattomin kappale ja näin painopiste oli ensimmäiseksi tässä teoksessa. Teoksesta haastavan tekee se, että nyanssit ovat erittäin hiljaiset ja sinun täytyy soittaa ilman säestäjää. Tärkeimmäksi asiaksi kappaleen kanssa muodostui taukojen käyttäminen niin, että ne ovat osa musiikillista tapahtumaa. Seuraavaksi tärkeimmäksi asiaksi nousi tunnelman luonti. Kettingin musiikki on kirjoitettu niin moni muotoiseksi, että tyylilliset asiat on helppo kaivaa kappaleesta esiin. Näin asioita pitää liioitella paljon, jotta sanoma tulee kuulijalle selväksi.

Muut kaksi kappaletta olin harjoitellut aikaisemmin koesoittoja sekä pääsykoenauhoja varten, joten niistä huolellinen läpikäynti ja vaikeimpien osien hiominen olivat paikallaan. Nyt aloitin ohjelmiston soittamisen läpi, sillä olin juuri saanut suoritetuksi B3 osion ja oli aika keskittyä päättö resitaaliini. Raskaassa ohjelmistossa toistojen tärkeys on erittäin tärkeää, koska kehon pitää tottua pitkiin ja uuvuttaviin suorituksiin. Päätin siis soittaa ohjelman joka päivä läpi, mutta muutin välillä kappalejärjestystä mikä auttoi myös kehoa selviytymään vielä rankemmasta testistä. Ensimmäisenä kappaleen tulisin soittamaan B. Martinun trumpettisonaatin. Se on koko kurssin raskain kappale noin yhdeksän minuutin kestollaan ja uuvuttaa soittajaa toden teolla koska soitettavaa on niin paljon. Seuraavaksi pidin aina kolme minuuttia taukoa minkä tulisin pitämään konsertissa. Näin osaan arvioida omaa palautumistani toistojen myötä ja kehoni oppii palautumaan. Seuraavana kappaleena soitan J. Ibertin Impromptun, joka on lyhyt mutta erittäin haastava kappale. Tätä teosta kysytään usein trumpettistien koesoittoissa orkestereihin, joten hyötysuhde sen harjoittamisesta tässä muodossa on erittäin iso. Tässä teoksessa vaaditaan kestävyyttä ja erityistä heittäytymistä, sillä vajaan kahden minuutin kappale vaatii soittajalta hyvää ylärekisteriä sekä musiikillista leikkisyyttä. Viimeisenä kappaleena soitan siis O. Kettingin Intradan. Ennen Intradaa käyn takahuoneessa vaihtamassa B-trumpettiin, sillä kaksi aikaisempaa teosta on soitettu C-trumpetilla. Tässä kappaleessa tärkeintä on saada oma sisäinen taiteilija viimeistään heräteltyä, sillä nyt soitan aivan yksin. Kappale oli loppuun paras vaihtoehto, sillä siinä pääsee näyttämään kykynsä parhaimmalla tavalla. Kovan soiton ja raskaiden fraasien jälkeen sinun täytyy lähteä soittamaan aivan hiljaa erittäin lyyrisiä melodioita. Tällä hetkellä isoin luotto on omassa hengitystekniikassa, sillä hyvät hengitykset tuovat myös happea aivoille. Näin pystyt toimimaan parhaalla mahdollisella kapasiteetilla.

Tämän toistaminen ja konsertin mielikuva harjoittelu tulee olemaan seuraavien viikkojen ohjelma.

### **7.3 Konsertin ja palautteen purku**

Konserttipäivä oli erittäin hyvä. Aamusta lähtien tunne oli melko rauhallinen ja levännyt. Aamupalan jälkeen kävely musiikkiakatemialle ja siitä suoraan lämmittelemään. Olin varannut tunnin ennen kurssin alkua, joten suoritin venytysharjoitukset, ilmentkäyttöharjoitukset sekä lämmittelyn trumpetilla. Tämän jälkeen aikaa jäi puoli tuntia laittaa sali ja

tavarat siihen kuntoon, kun ne tulisivat esityksessä olemaan. Varmistin, että sivun kääntäjänä oli paikalla, jotta voimme aloittaa kurssini. Konsertti meni kokonaisuudessaan todella hyvin ja kaikki mitä olin ajatellut tekeväni niin taukojen kuin soitonkin suhteen toimivat myös mallikkaasti.

Konsertti on nyt ohi ja tunteet nousevat väistämättä pintaan. Kaikki se kova työ jota on tehnyt työn ohella, on kantanut hedelmää ja sain parhaan mahdollisen onnistumisen tunteen aikaiseksi. Palautteessa sain kovasti kehuja kokonaisuudesta sekä erityisesti kappaleten lyyrisistä paikoista. Kehitettävää minulle annettiin teknisten paikkojen osalta, joissa lautakunnan yksi jäsen sanoi hyvin, että yritän puhaltaa liikaa vaikeiden kuvioiden läpi. Ongelma on siinä, että soitosta tulee todella paljon raskaampaa ja näin myös epävarmempaa. Lisäksi sain hieman kritiikkiä siitä, että yritin johtaa itseäni heiluttamalla päätäni ylös ja alas. Ylärekisterin soitosta minulle sanottiin, että se menee hieman ohueksi, sillä puhallan silloin liikaa ja huulet haluavat mennä silloin enemmän kiinni. Lopuksi lautakunta kehui vielä esiintymistäni todella hyväksi ja painotti kehitysehdotuksista huolimatta, että konsertti kokonaisuus oli mieletön.

Pyysin lautakunnalta vielä ennen sen antoa, että saisin nauhoittaa äänityksen koska tuollaisen tilanteen jälkeen et välttämättä ole niin vastaanottavainen, kun voisit olla. Tämä on erittäin tärkeää, sillä palautteen isoin merkitys on kehitysehdotuksilla sekä huomioilla joita he soitostasi antavat. Näin tehtäessä on varmaa, että sinulla on heti ideoita, miten tarttua omaan soittoosi seuraavaksi.

## 8 Loppusanat

Työskentely näiden kurssien kanssa on ollut erittäin opettavaista ja antoisaa aikaa. Olen oppinut uusia asioita itsestäni, instrumentistani, välineistäni, harjoittelustani, suunnitelmallisuudesta sekä esiintymisestä. Kurssit valmistavat tuleviin koesoitto tilanteisiin ja opettavat mahdollisimman tehokkaasti.

Näiden kurssien suoritus vertautuu siis rahan laittamiseen pankkiin. Tätä työtä tehdessä on ollut hauska huomata, miten hyvältä tuntuu purkaa tällaiset asiat konkreettisesti paperille. On siis tärkeää, että kirjoitat päiväkirjaa omasta soitostasi ja kehität itseäsi näin eteenpäin. Kirjoittamisessa on myös se hyvä puoli, että niihin voi aina palata ja sinulla on jotain konkreettista asiaa omasta tekemisestäsi. Sieltä voi saada hyviä ohjeita tulevaisuuden sinulle, jos ongelmia ilmaantuu. Tällä tavoin muistat asiat myös paljon paremmin ja ne jäävät pitkäkestoiseen muistiisi.

Tärkeintä on itsensä haastaminen sekä mielenkiinto ja palo omaa tekemistä kohtaan. On tärkeää kehittää itseään ja jakaa tietoa myös muille. Ole oman itsesi paras opettaja ja pyri aina tekemään asioita intohimolla, niin vain taivas on rajana.



## LÄHTEET

Arjas, P. 1997. Iloa esiintymiseen: muusikon psyykkinen valmennus. Jyväskylä: Atena Kirjapaino Oy.

Arjas, P. 2002. Muusikoiden esiintymisjännitys: tapaustutkimus klassisen musiikin ammattiopiskelijoiden jännittäjätyypeistä ja esiintymisvalmennuksen kurssikokemuksista. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.

Heikura, I. 2012. Nopeutta ja terveyttä intervalleista. Julkaistu 01.8.2012 <http://www.kestavyysurheilu.fi/valmennus/2994-30-20-10-nopeutta-ja-terveyttae-intervalleista>

Hyytinen, T. 2016. Soiton ydin. Blossari.

Pelo Mari, Akuutti. Hit-treeni - Hapenottokyky uusiksi parissa viikossa. 2014. Julkaistu 02.09.2014. Päivitetty 17.09.2014. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2014/09/02/hit-treeni-hapenottokyky-uusiksi-parissa-viikossa>

Samama, A. 2001. Vireästi musisoimaan. Soita ja laula ilman kipua ja särkyä. Jyväskylä: Atena Kirjapaino Oy.

Sciatic nerve and pain. 2010. Why is good posture important. Julkaistu 21.9.2010 <http://sciaticnervepain.ca/tag/plumb-line/>

Tahkokallio, K. 1981. Miksi jännitän. Juva: WSOY.

Tumminello, N. How not to warm up. 2008. Julkaistu 15.4.2008. <https://www.t-nation.com/training/how-not-to-warm-up>

Wilson, G. 2003. Esittävän taiteen psykologia. 12. painos. Kuopio: UNIPress