

Emilia Komu

Harjoittelulla mestariksi

Viulunsoiton harjoitteluprosessi

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikin koulutusohjelma

Musiikkipedagogi YAMK

Opinnäytetyö

30.11.2018

Tekijä Otsikko	Emilia Komu Harjoittelulla mestariksi. Viulunsoiton harjoitteluprosessi
Sivumäärä Aika	64 sivua + 2 liitettä 30.11.2018
Tutkinto	Ylempi ammattikorkeakoulututkinto
Koulutusohjelma	Musiikin koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Musiikkipedagogi
Ohjaaja	Annu Tuovila, MuT
<p>Viulunsoiton harjoittelussa on monta osa-aluetta hiottavaksi, jotta viulisti kehittyi parhaalla mahdollisella tavalla. Opinnäytetyössä tarkastellaan eri osa-alueita musiikista, viulunsoitosta ja sen tukielementeistä, jotta harjoittelulla tulisi mestariksi. Kohderyhmä ovat viulistit ja viulopedagogiopiskelijat. Teorian lisäksi on käytännöllinen harjoittelupäiväkirja.</p> <p>Oleellinen osa päämäärätietoista harjoittelua ovat tavoitteet. Nämä voidaan jakaa lähi- ja tulevaisuustavoitteisiin. Lähitavoitteet ovat päivä- ja viikkotasolla tapahtuvia välietappeja, kun taas tulevaisuustavoitteilla tähdätään kuukausi- ja vuositasolla suunniteltaviin asioihin. Viulunsoiton harjoitteluprosessissa erotetaan jousikäden ja viulukäden harjoittelu käyden eri osa-alueet läpi yksityiskohtaisesti. Lisäksi tarkastellaan yleismusiikillisia taitoja, musiikin hahmotusta, säveltämisen ja esiintymisen merkitystä, yhteissoittoa unohtamatta.</p> <p>Viulistin harjoittelun tukielementit koostuvat terveellisistä elämäntavoista, säännöllisestä leporytmistä ja liikunnasta. Näiden lisäksi tarkastellaan poikkitaiteellisuutta mahdollisuutena lisätä musiikin hyvinvointivaikutuksia, musiikillisen ilmaisun syvyyttä ja viulistin työllisyyttä. Pedagogista näkemystä tulee esille harjoittelutottumusten ja metataitojen pohdinnassa.</p> <p>Harjoittelupäiväkirja on oleellinen osa opinnäytetyötä ja antaa kaikenikäisille ja kaiken tasoisille viulisteille työkaluja. Harjoittelupäiväkirjassa on monta osaa: harjoittelun osa-alueet, ohjelmisto, esiintymiset, tasosuoritukset, produktiot, sävellykset, saavutukset, itsearviointi, tulevaisuustavoitteet ja lähitavoitteet.</p> <p>Metropolia ammattikorkeakoulun opiskelijat auttoivat kokeiluryhmänä harjoittelupäiväkirjan kehittämisessä. Haasteena oli saada kokeiluryhmä motivoitumaan harjoittelupäiväkirjasta. Sisäinen motivaatio onkin tärkeä oppimisprosessissa ja kunnianhimoisessa etenemisessä viulistina. Tällöin on kuitenkin muistettava musiikin yhteisöllinen ulottuvuus ja pidettävä yhtenä tavoitteena viulunsoiton ilo ja nautinto.</p>	
Avainsanat	Harjoittelu, harjoittelupäiväkirja, opettaminen, oppiminen, viulu

Author Title	Emilia Komu Violin Mastery. Perfect Practice Makes Perfect
Number of Pages Date	64 pages + 2 appendices 30 November 2018
Degree	Master of Music
Degree Programme	Music
Specialisation option	Music Pedagogy
Instructor	Annu Tuovila Ph.D.
<p>Playing violin is a quite complicated process. This study examines music, playing violin and those supportive elements, which help You to become master. The study is made for the violinists and the violin pedagogy students. Besides the theory, there is also a practical practicing journal.</p> <p>The goals are a relevant part of a determined practice. You can use both long-term and short-term goals. The long-term goals include waypoints in months and years. The short-term goals help You to manage Your daily and weekly practice. In the practice process You can study the bow hand and the violin hand. In addition, You need to practice also musical skills, composing, performing and playing together.</p> <p>The supportive elements of the violinist consist of healthy life, sport, a regular rest and sleep. You can also use interdisciplinary as a way to increase the wellness effect of music, the deepness of expression and the employment of the violinist.</p> <p>The practicing journal is meant to the violinists of all ages and all levels. There are many parts: practice system, program, performances, exams, productions, achievements, self-assessment, long-term and short-term goals.</p> <p>There was a ten person test group of Metropolia University Of Applied Sciences. The challenge was to get the test group motivated to use the practicing journal. The intrinsic motivation is very important in learning process of playing violin. You need to remember also the communal aspect of music and set as goal to enjoy playing violin.</p>	
Keywords	Learning, practice, practicing journal, teaching, violin

SISÄLLYS

1	Johdanto	6
2	Tavoitteet ja käsitteet	8
2.1	<i>Työmenetelmä</i>	10
3	Harjoittelutavoitteet	11
3.1	<i>Kaukaiset, lähi- ja tapauskohtaiset tavoitteet</i>	12
3.2	<i>Lähitavoitteet</i>	13
3.3	<i>Tulevaisuustavoitteet</i>	14
3.4	<i>Harjoittelulla mestariksi</i>	16
4	Harjoitteluprosessi viulunsoitossa	19
5	Harjoittelussa huomioitavat viulutekniset asiat	22
5.1	<i>Viulukäden tekniikka</i>	22
5.2	<i>Jousikäden tekniikka</i>	25
5.3	<i>Fraseeraus, intonaatio ja tulkinta</i>	28
5.4	<i>Prima vista ja improvisaatio</i>	30
5.5	<i>Mentaali- ja kuunteluharjoittelu</i>	31
5.6	<i>Sävellys, sovitus, teoria ja musiikinjohto</i>	33
5.7	<i>Esiintymiset ja yhteissoitto</i>	34
6	Harjoittelun tukielementit	38
6.1	<i>Liikunta ja kehon huolto</i>	38
6.2	<i>Poikkitaiteellisuus</i>	41
6.3	<i>Viulutunnista toiseen</i>	43
6.4	<i>Harjoittelutottumukset</i>	45
6.5	<i>Harjoittelun metataidot</i>	47
7	Harjoittelu	50
7.1	<i>Harjoitteluesimerkkejä</i>	50
7.2	<i>Aloitteleva viulisti</i>	53
7.3	<i>Ammattiin opiskeleva viulisti</i>	55
8	Harjoittelupäiväkirjan kokeilu	58

	5
9 Pohdinta	60
Lähteet	70
Liitteet	
Liite 1. Harjoittelupäiväkirja	76
Liite 2. Henry Schradieck: Harjoitus yhdellä kielellä	91

1 JOHDANTO

Mikä on ensimmäinen mielikuva puhuttaessa viulustien mestareista? Paganini? Mikä sitten on oppimispolku, kuinka pääsee mestariksi? Opinnäytetyö on kohdistettu viulunsoittoa opiskeleville iästä ja tasosta riippumatta motivoiden jatkuvan oppimisen prosessiin ja itsensä kunnianhimoiseen haastamiseen. Toinen kohderyhmä on viulopedagogiopiskelijat, jotka työstävät omia opetusmenetelmiään. Itsenäiseen kirjoittamiseen pystyvät voivat työstää liitteenä olevaa harjoittelupäiväkirjaa, mutta esimerkiksi pienet lapset ja toimintarajoitteiset tarvitsevat siihen ulkopuolista apua esimerkiksi vanhemmilta ja opettajalta.

Ihannetilanteessa viulunsoiton opettajalla on valmiita polkuja erilaisten soittajien harjoittamiseen alkeista huipulle ottaen kokonaisvaltaisesti huomioon sekä viulunsoiton tekniset ja ilmaisulliset vaatimukset että viulunsoittajan uralla vaadittavat tukielementit, kuten kehon huolto, liikunta ja esiintymisvalmennus. Harjoittelupäiväkirjan osa-alueita voi soveltaa myös muiden instrumenttien harjoitteluprosessiin, muihin taidelajeihin ja urheiluun.

Varhaisista jousisoittimista kehittyneen viulun soittoperinteet ulottuvat 1500-luvulle. Mozart väittää, että Merkuriusta voidaan pitää jousisoittinten keksijänä (Mozart 1988: 35). Viululle on sävelletty erittäin paljon musiikkia 1600-luvulta lähtien (Karjalainen 2012: 28). Ensimmäiset ammattiviulustien viulukoulut ovat ilmestyneet 1700-luvulla (Louhivuori 1998: 16). Suomalaisia musiikkioppilaitoksia on ollut 1900-luvulta lähtien kehittäen merkittäviä solisteja, säveltäjiä ja kapellimestareita. Viulu on säilyttänyt asemansa arvostettuna soittimena. Viulistina ammatikseen pystyy työllistymään muun muassa viulunsoiton opettajana, orkesterisoittajana, solistina, kamarimuusikkona ja freelancerina. Viulunsoiton opetusta saa valmentavista ryhmistä lähtien musiikkiopistoissa, konservatorioissa, kansalaisopistoissa, toisen asteen ammatillisessa koulutuksessa, ammattikorkeakouluissa ja Taideyliopisto Sibelius-Akatemiassa sekä leireillä, kursseilla, mestarikursseilla ja yksityisopetuksessa.

Suomessa järjestetään viulukilpailuja: Jean Sibelius -viulukilpailu, Kuopion viulukilpailu, Juhani Heinosen viulukilpailu sekä pienempiä alueellisia kilpailuja. Lisäksi viulistit voivat osallistua erilaisiin kamarimusiikkikilpailuihin esimerkiksi pianistin kanssa tai jousikvartetin tai pianotrion jäsenenä. Ammattiorkestereihin ja joihinkin solistikonsertteihin on yleensä koesoitto, joka vastaa vaativuudeltaan kilpailusuoritusta. Viulistille on siten ensisijaisen tärkeää pysyä hyvässä soittokunnossa ja alalla aktiivisena toimijana menestyäkseen urallaan niin kotimaassa kuin kansainvälisesti.

Nykyisin on paljon muita aktiviteetteja, jotka kilpailevat lasten ja nuorten vapaa-ajasta viulunsoiton kanssa. Sosiaalisesti paljon mahdollistava viulu saattaa silti jäädä esimerkiksi sosiaalisen median välineiden jalkoihin. Tämä asettaa sekä opettajille että vanhemmille uudenlaisen tilanteen saada motivaatio huippuunsa ja siirrettyä kisälli-mestari-periaatteella eksperttiys uudelle sukupolvelle. Mistä löytyy intohimo harjoitella viulunsoittoa tunteja päivässä vuosien ajan? Miten ylläpidämme korkeaa tasoa tulevaisuudessa? Miten yhtenäistämme viulunsoittoa, kun esimerkiksi oppilaitosten eriarvoisuus heijastuu opiskelijoiden hyvinvointiin ja opettajan opetus- ja viestintätaidot vaikuttavat merkittävästi oppimistuloksiin (Niskanen 2008)?

Harjoittelemista on tutkittu paljon viime vuosina musiikin koulutuksessa. Myös viulunsoiton harjoitteluun erikoistuneita opinnäytteitä on tehty monesta eri näkökulmasta. Esimerkiksi Räikkönen (2008) on perehtynyt hyödyllisiin harjoittelumenetelmiin ja koostanut pienen harjoittelupäiväkirjan viulistille. Piira (2013) on laatinut pedagogisen katsauksen viulunsoiton maailmaan.

Inkinen (2009) on tutkinut viulunsoiton harjoittelumenetelmiä, tekniikan kehittämistä ja soittokunnan ylläpitämistä saaden tutkimustuloksen, että huolellisella viulunsoiton harjoitteluun valmistautumisella saavuttaa parempia tuloksia ja säästää aikaa. Suuronen (2005) on tuonut omien harjoittelukokemusten näkökulman soitonopiskelun harjoitteluprosessiin. Kinnari (1991) puolestaan on tutkinut harjoitteluprosessia, oppimista, ajankäyttöä ja esiintymisiin valmistautumista todeten, että vain hyvä harjoittelu tekee mestarin.

2 TAVOITTEET JA KÄSITTEET

Esittelen aluksi kysymykset, joita pohdin opinnäytetyöni prosessin aikana. Sen jälkeen avaan näitä kysymyksiä pohtien niihin liittyviä erilaisia tekijöitä.

Millaisia harjoittelun teknisiä osa-alueita viulusoitossa on ja miten ne tulisi huomioida harjoittelutavoitteiden suunnittelussa ja harjoittelupäiväkirjan ylläpidossa? Teknisiä osa-alueita voi jaotella viulukäden ja jousikäden tekniikan mukaan. Näiden harjoittelua pitää huomioida jokapäiväisessä harjoittelussa eri osa-alueiden osalta. Myös fraseeraus eli teoksen muotoilu ja intonaatio eli sävelpuhtaus ovat päivittäin kehitettäviä teknisiä osa-alueita. Soittotaidon harjoittelussa voidaan niin ikään erottaa prima vistan, improvisoinnin ja transponoinnin taidot. Näiden harjoittelu riippuu viulistin tasosta ja tavoitteista.

Harjoittelutavoitteet voidaan jakaa lähitavoitteisiin ja tulevaisuustavoitteisiin. Lähitavoitteet ovat päivä- ja viikkotason tavoitteita helpottaen jokapäiväisen harjoittelurutiinin suunnittelua ja harjoittelutavoitteiden saavuttamista. Tulevaisuustavoitteet tähtäävät kuukausi- ja vuositasoon kokonaisuuksiin antaen perspektiivin harjoitteluprosessille: mihin pyritään, mikä on tavoiteltava ohjelmisto, milloin on esiintymiset ja mitkä ovat kunkin viulistin kehityskohteet.

Opiskelijat asettavat lähitavoitteita oman soittotilanteensa mukaan. Lähitavoitteet voivat olla teoskohtaisia, teknisiä harjoitteita, yhteissoittoa tai jokin opittava musiikillinen taito. Tulevaisuustavoitteet ovat kuukausitasolla teoskohtaisia esiintymistavoitteita, tutkintotavoitteita ja muita pidemmän aikavälin kohteita. Opettaja voi auttaa opiskelijaa tavoitteiden hahmottamisessa, realistisen työmäärän arvioimisessa ja motivoinnissa tavoitteiden saavuttamiseksi.

Kokeiluryhmässä opiskelijat käyttivät harjoittelupäiväkirjaa lähi- ja tulevaisuustavoitteiden osalta. Tulevaisuustavoitteet kirjattiin kuukausi- ja vuositasolla kertaluontoisesti ja tarvittaessa kymmenen viikon kokeilujakson aikana täydentäen. Lähitavoitteet olivat jokapäiväinen työkalu harjoittelun suunnitteluun ja toteutuneen raportointiin. Myös levon ja liikunnan määrää seurattiin päivittäin.

Tarkastelen opinnäytetyössäni teoreettisesti viulunsoiton harjoitteluprosessia, tavoitteiden asettamista lyhyellä ja pitkällä aikavälillä sekä niitä tukielementtejä, joita menestyvä viulunsoittaja tarvitsee viulunsoiton ohelle. Liitteenä olevaa harjoittelupäiväkirjaa on testattu kymmenen opiskelijan kokeiluryhmässä Metropolia ammattikorkeakoulussa lukuvuonna 2017-2018 sekä harjoitusmusiikkiopiston oppilailla että musiikkipedagogiksi opiskelevilla viulisteilla. Saatua palautetta hyödynnetään harjoittelupäiväkirjan kehittämisessä.

Opinnäytetyön tavoite on kehittää viulunsoiton harjoitteluprosessia. Tavoitteena on kannustaa elinikäiseen oppimiseen, oman oppimisen arviointiin, oppimistavoitteiden asettamiseen ja saavuttamiseen sekä eettisesti kestävään toimintaan musiikkialalla viulistina. Opinnäytetyön liitteenä oleva harjoittelupäiväkirja on tarkoitettu jokapäiväiseksi työkaluksi kaikenikäisille ja -tasoisille viulisteille. Kokeiluryhmän avulla kerätään tietoa viikko-, kuukausi- ja vuosiosioista, joita kehitetään kokemusten ja palautteen perusteella.

Opinnäytetyön käsitteitä ovat harjoittelutavoitteet, jotka jaetaan päivä- ja viikkotason lähitavoitteisiin sekä kuukausi- ja vuositason tulevaisuustavoitteisiin. Niiden avulla hahmotetaan oppimisprosessia lineaarisesti. Opinnäytetyössä pureudutaan itse viulunsoiton harjoittelun osa-alueisiin eli soittotekniikka vasemman ja oikean käden osalta, fraseeraus, improvisaatio, mentaaliharjoittelu, esiintymiset, yhteissoitto ja muut, kuten sovitus, sävellys, teoria ja musiikinjohto. Perinteisesti vasen käsi on viulukätenä ja oikea käsi jousikätenä.

Lisäksi pohdin viulunsoiton tukielementtejä, kuten poikkitaiteellisuutta sekä liikuntaa. Poikkitaiteellisuudella viitataan muihin taidelajeihin kuin musiikkiin. Liikunta sisältää sekä kehon huollon että urheilun. Opinnäytetyössä pohditaan opettajan roolia harjoitteluprosessin ohjaajana, harjoittelutapojen ja metakognitiivisten taitojen kehittäjänä. Opinnäytetyössä sivutaan myös muita käsitteitä, kuten motivaatiota, itsetuntoa, palautetta, opettamista, oppimista, harjoittelutottumuksia ja metataitoja.

2.1 Työmenetelmä

Suunnittelin opinnäytetyön menetelmän toiminnalliseksi, koska pyrin hyödyntämään prosessissa harjoittelupäiväkirjaa oikeissa olosuhteissa viulisteilla. Samalla ajatuksena oli vaikuttaa kokeiluryhmän harjoittelutottumuksiin vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa, kun tavoitteena oli, että kokeiluryhmä pohtii omia harjoittelutottumuksiaan ja kehittää niitä kymmenen viikon aikana keväällä 2018.

Kokeiluprosessin edetessä keväällä 2018 kävi ilmi, että opiskelijat eivät olleet motivoituneita täyttämään harjoittelupäiväkirjaa ja päädyin painottamaan työn raporttiosuutta ja asetelmaa kirjallisuus- ja suunnitelupainotteiseksi. Esittelen harjoittelupäiväkirjan käyttöä tarkemmin luvussa 8.

3 HARJOITTELUTAVOITTEET

Viulunsoitto on vaativaa mutta antoisaa. Systemaattinen järjestelmä ja säännöt harjoittelulle luovat pohjan oppimiselle ja rutiinit mahdollistavat luovuuden esiintulemisen. Galamianin mukaan lopputuloksen on oltava kaunis (Galamian 1962: 86). Välineillä ja vaikka käytettävillä lihasryhmillä ei niinkään ole merkitystä vaan viulunsoiton esteettisellä laadulla. Harjoittelemista voi myös pitää etuoikeutena mutta soiton ilo ei saa hukkuu vakavuuteen (Menuhin & Primrose 1991: 80).

Tavoitteiden pitää olla selkeitä ja eriteltyjä. Mielekkäät harjoittelutavoitteet ovat relevantteja ja juuri kyseiselle viulistille tärkeitä. Tavoitteita laatiessa on otettava huomioon jo aiemmin opittu ja lähtötaso, jotta tavoitteet ovat saavutettavissa ja realistisia. Tavoitteet tulee myös sijoittaa ajallisesti niin, että tietää mitä on milloinkin tehtävä ne saavuttaakseen. (Williams 2014: 93).

Harjoittelu tarvitsee sekä laatua että määrää. Siksi on syytä kirjata alkuun minuuteissa ja lopulta tunneissa viulunsoittoon käytetty aika. Yhteen laskemalla ne vuosien ajalta voi päätyä suuriin määriin. Suuri tuntimäärä itsessään ei ole tavoite vaan laadukas oppiminen ja soitto. Tuntimäärään voi eritellä musiikin muun opiskelun ja tekemisen.

Lapsilla harjoittelumäärä voi olla aluksi muutamia minuutteja soittoa ja muutamia kymmeniä minuutteja musiikin kuuntelua. On tärkeää arvostaa myös kuuntelemista. Kuuntelu voi olla aktiivista tai passiivista. Aktiivisessa huomio on täysin kuunneltavassa musiikissa ja passiivisessa musiikki on taustalla muun toiminnan ohella. Tällöin musiikki painautuu mieleen alitajunnan tasolla.

Harjoittelumäärää suunnitellessa on hyvä jaotella harjoittelu mahdollisimman moneen osaan. Tällöin keskittyminen pysyy hyvänä, keho ehtii palautua ja tulee arvokkaita toistoja. Aloittelevalla viulistilla harjoittelumäärä voi olla esimerkiksi 4x10 minuuttia päivässä ja edistyneemmällä viulistilla 8x30 minuuttia päivässä. Aktiivista kuuntelemista voi olla lapsella esimerkiksi 4x5 minuuttia ja aikuisella

8x10 minuuttia. Passiivisen kuuntelun määrä voi olla useita tunteja lapsella ja aikuisella.

Tutkimuksissa on todettu, että erinomaisen viulunsoittajan takana on 10 000 tuntia harjoitusta ennen 21 ikävuotta (Ahonen 2004: 151). Harjoitusmäärä tarkoittaa soittamiseen käytettyä aikaa. Keskiarvo harjoittelumäärälle on noin kaksi tuntia päivässä, mutta toki on otettava huomioon, että pienenä lapsena 5-6-vuotiaana ei välttämättä heti pysty soittamaan kahta tuntia päivässä. Siten vanhempana harjoittelumäärä on suurempi, mutta palautumiseen on varattava riittävästi aikaa.

3.1 Kaukaiset, lähi- ja tapauskohtaiset tavoitteet

Valkeus (2011: 11) jäsentää tavoitteet kaukaisiin tavoitteisiin, lähitulevaisuuden tavoitteisiin sekä tapauskohtaisiin tavoitteisiin. Yhdistän työssäni tapauskohtaiset ja lähitulevaisuuden tavoitteet lähitavoitteiksi, jotka käsittelevät päivä- ja viikkotason tavoitteita. Kaukaiset tavoitteet -käsitteen korvaa tulevaisuustavoitteet-käsite alkaen kuukausi- ja vuositasolta. Englannin kielessä short, medium ja long-term käsitteet sopivat paremmin kuvaamaan tavoitteiden kestoa (Williams 2014: 34).

Harjoittelutavoitteet kannattaa aluksi laatia opettajan kanssa yhteistyössä. Ennen vahvaa kirjoitustaitoa lapsi tarvitsee vanhempien apua harjoittelutavoitteiden seuraamisessa ja kirjaamisessa viulutuntien välissä. Harjoittelutavoitteiden käyttäminen voi sitouttaa viulista tiiviisti soittamiseen ja tehdä konkreettiseksi oppimispoluksi opitut asiat, mikäli pitää harjoittelupäiväkirjaa vuosien ajan.

Opettajan asiantuntemus tulee esille harjoittelutavoitteita laatiessa. Tulevaisuustavoitteiden osalta aloittelevan opiskelijan voi olla vaikea tietää tai hahmottaa musiikkikenttää ja tietää, millaisia mahdollisuuksia on. Usein näistä asioista ei puhuta muutenkaan, vaan pidetään itsestään selvyytenä, että kaikki tietäisivät, kuinka monipuolinen musiikkiala ja viulismien mahdollisuudet ovat.

Opettajan asiantuntemusta tarvitaan myös lähitavoitteissa, jotta konkreettisten pienten askelten jäsentäminen on mahdollista ja oppiminen motivoivaa.

3.2 Lähitavoitteet

Lähitavoitteet voidaan jakaa viikkotavoitteisiin ja päivätavoitteisiin. Lähitavoitteita laatiessa on hyvä huomioida koko elämänrytmi, muut opinnot, työt ja tehtävät sekä kehon kokonaiskuormitus. Siten opettajan ja opiskelijan laatimat lähitavoitteet ovat yleensä yhteistyön ja kompromissien tulos, jossa otetaan huomioon harjoittelun optimaalinen määrä, laatu ja palautuminen. Realistisesti on helppo laatia kahden viikon tavoitteet kerralla ja tarkentaa niitä päiväkohtaisesti niin, että jokaiselle harjoituskerralle on tarkka suunnitelma ja tavoite (Williams 2014: 40-41).

Tavoitteet voidaan asettaa erikseen soolo-ohjelmistoon, yhtyesoittoon ja muuhun musisointiin. Soolosoittoon voi sisällyttää esimerkiksi lämmittelyosion, jossa soittaa joka päivä yhden asteikon, yhden teknisen harjoitteen jousi- ja viulukäden tekniikasta sekä etydin. Martens (2006: 135) pitää tärkeänä, että harjoittelurutiini on hyvä, asteikkoja soitetaan joka päivä ja kaikissa intervaleissa. Myös Garam (2000: 137-138) painottaa säännöllisen harjoittelurutiinin merkitystä: edistyneemmillä oppilailta 4 tuntia päivässä asteikkoja, äänenmuodostusta, jousiharjoituksia, etydejä, kapriiseja, Bachin soolosonaatteja, konserttoja ja kamarimusiikkiteoksia.

Tavoitteisiin voi kirjata teoksen tai sen osan harjoittelun, jonkin teknisen osa-alueen harjoittelemisen tai esimerkiksi mentaaliharjoittelun kappaleen opettelu-, muistamis- ja hahmotusvaiheessa sekä esiintymiseen valmistautuessa. Klickstein (2009: 218) on laatinut hyviä esimerkkejä viikkokohtaisessa suunnitelmassa, kuinka teoksen kuuntelusta, nuottien hankkimisesta ja jousitusten teosta edetään soittamaan osa kerrallaan teos omaksi kohti yhtenäistä teosta muutamassa kuukaudessa. Mikä kullekin viulunsoittajalle on sopiva aikataulu, riippuu tilanteesta, käytettävissä olevasta ajasta, taitotasosta ja

opetuksen saatavuudesta. Mikäli mahdollista, voi opettajan kanssa tarkistaa edellisen viikon harjoittelupäiväkirjan ja suunnitella tulevan viikon opiskelijan kanssa. Harjoittelupäiväkirjaa voi kuitenkin käyttää kuka vain ja itsenäisesti.

Harjoittelun tavoitteet voivat koostua esiintymisen valmistelusta, jolloin myös harjoittelun välivaiheet suunnitellaan esiintymistä silmällä pitäen (Klickstein 2009: 20). Ennen esiintymistä voi harjoitella kenraalina läpimenoa koko ohjelmistosta ajatuksen kanssa ja erillisesti hioa rauhallisesti joitakin paikkoja (Vehviläinen 2008: 18-20). Myös esiintymiselle voi laatia omat tavoitteet, kuten rutiinin saaminen, kilpailuihin valmistautumisesiintyminen tai tasosuorituksen läpäisy.

Viktoria Mullova kertoo olevansa tyytyväinen siihen, ettei liian pian ole nauhoittanut liikaa, koska ei olisi kuitenkaan tyytyväinen lopputulokseen ja haluaisi vain nauhoittaa ne uusiksi (VanClay & Lynn 2000: 56). Oman edistymisen ja vahvan itsetunnon takia olisi kuitenkin syytä olla välisaavutuksiin tyytyväinen ja itselleen armollinen, sillä viulunsoitto on jatkuvaa oppimista. Jopa Hilary Hahn loistavan uran alettuaan halusi pitää tarvittaessa konsultoivan opettajan neuvonantajanaan (VanClay & Lynn 2000: 95). Viulunsoitonkin voi ajatella elämänpituisena oppimisprosessina eikä suorituskeskeisenä toimintana, jolloin on myös enemmän iloa omasta soitosta.

3.3 Tulevaisuustavoitteet

Tulevaisuustavoitteiden idea on jäsentää tasolta seuraavalle etenevää viulunsoiton oppimisprosessia, jossa on monia päällekkäisiä prosesseja eri osaamisalueilta. Ison tavoitteen saavuttamiseksi tarvitaan välitavoitteita (Olsonen 2012: 29). Välitavoitteet jäsentävät päätavoitteen saavuttamiseksi tarvittavia toimenpiteitä, osaamisalueiden saavuttamisia ja onnistumisia, joiden avulla voidaan rakentaa oppimispolku.

Tulevaisuustavoitteet voidaan jakaa kuukausitavoitteisiin ja vuositavoitteisiin. Kuukausitavoitteet auttavat hahmottamaan esimerkiksi lukuvuoden ja

lukukausien aikaisia välitavoitteita, esiintymisiä ja isompia aihekokonaisuuksia. Vuositavoitteissa tarvitaan haaveita, jotta ne voi saavuttaa. Tarvitaan selkeitä päämääriä, joita kohti pyrkiä ja priorisoida elämästä muut asiat tavoitteiden saavuttamiseksi. Uskallusta vaaditaan, jotta voi visioida vuosien päähän esiintymisiä, festivaaleja, konsertteja, kilpailuita, levytyksiä, poikkitaiteellisia projekteja, yhtyetavoitteita, ammatillisia tutkintotavoitteita ja työpaikkatavoitteita. Mahdollisesti jäməhtäneet käsitykset itsestä viulunsoittajana joutuvat jatkuvan uudelleen arvioinnin kohteeksi ja oma positiivinen oppimisasenne säilyy elämän kestoisesti.

Mikäli lapset saavat itse määritellä tavoitteita, voi nousta myös soittamisen oppiminen ja musiikista nauttiminen tavoitteiksi (Olsonen 2012: 21). Tavoitteisiin voidaan määritellä myös viulunsoiton motivaatio. Esimerkiksi innostava opetustyyli edesauttaa oppimismotivaatiota (Olsonen 2012: 27). Myös vanhempien innostus ja motivoituneisuus voi vaikuttaa merkittävästi oppimiseen (Winberg 1980: 27), joten tavoitteeksi voi ottaa myös vanhempien mukanaolon tunteilla ja harjoittelun ohjaamisen kotona.

Perinteisesti opetus on ollut teoslähtöistä, mutta opettajan on hyvä arvostaa yhtä lailla opiskelijan näkemyksiä tavoitteista. Innostava opetustyyli ja motivaation ylläpitäminen kuulostavat helpoilta tavoitteilta, mutta käytännön työssä oman opetustyylin sopeuttaminen opiskelijan tarpeisiin voi olla haasteellista. Keskusteleva ilmapiiri ja dialoginen ote opetukseen edesauttaa erilaisten tarpeiden kohtaamista ja tilannetta, jossa opiskelija kokee opetuksen innostavaksi ja kannustavaksi.

Mitä omakohtaisemmalta ja onnistumisten täytemmältä viulunsoitto tuntuu, sitä innostavampana voi opetusta pitää. Tulevaisuustavoitteiden asettaminen realistisesti ja niiden onnistunut saavuttaminen ylläpitävät oppimismotivaatiota. Siten on hyvä kuukausitasolla käydä läpi tavoitteiden onnistuminen ja tarkistaa seuraavan kuukauden tavoitteet. Opettaja voi myös yhdistää omia motivointikeinojaan tulevaisuustavoitteiden saavuttamisen jälkeen, kuten palkintoja, esiintymisiä, solistitehtäviä tai stipendejä.

Kanerva (2013: 1) kokeili kolme kuukautta viulunsoiton oppimistavoitteiden kirjaamista omatoimisesti, mutta koki epäonnistuneensa saavuttamaan niitä puuttellisten harjoittelutekniikoiden takia. Harjoittelumäärä oli ollut jopa kolmekertainen verrattuna ennen testijaksoa olleeseen harjoittelumäärään. On siis pohdittava tarkemmin, millaista harjoittelun tulee olla tavoitteiden ja korkealaatuisen lopputuloksen saavuttamiseksi.

3.4 Harjoittelulla mestariksi

Hyvin suunniteltu harjoittelu parantaa tuloksia, joten soitonopiskelun lisäksi on myös opiskeltava itse harjoittelemista tehokkaasti ja tarkoituksenmukaisesti. Ideaalisesti oppilas pystyy hyödyntämään kaikkia kykyjään ja edistyy optimaalisesti tällaisessa tilanteessa (Anttila 2004: 9). Onnistumisen kokemukset lisäävät edelleen oppimismotivaatiota. Erinomainen motivaatio edesauttaa sitoutumaan opiskeluun ja oppimiseen sekä vaikuttaa myönteisesti taitojen kehittämiseen, innostuneeseen oppimisilmapiiriin ja opiskelusta nauttimiseen (Anttila 2004: 71). Parhaimmillaan harjoittelusta voi saada myös flow-tuntemuksia motivoiden lisää harjoittelemaan (Kanervio 2013). Flow-tuntemus antaa kokemuksen onnistumisesta, jopa euforisesta hetkestä, jolloin kaikki tuntuu onnistuvan ja tavoitteet saavutetuilta.

Harjoittelun aloitusikä, laatu ja määrä vaikuttavat olennaisesti siihen, millaiset oppimistulokset ovat. Tekniset ja motoriset valmiudet kehittyvät helpommin lapsena ja soittimeen ikään kuin kasvetaan kiinni. Tulkinnallisten taitojen oppiminen on myös tärkeää ja se, että korvaa päästään kehittämään mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. (Ahonen 2004: 149-150). Toisaalta aikuisena voi olla tehokkaammat oppimisstrategiat ja mahdollisuus hankkia parempia oppimisvälineitä eli viulu, jousi ja opetusmateriaalit.

Suurten taiteilijoiden tulkinnat ovat usein systemaattisia, tukeutuvat sääntöihin ja rutiineihin. Tulkintojen luomista on pitänyt harjoitella eikä luottaa viime hetken

intuitioon. Viulunsoittajan on saatava kaunis ja ilmaisuvoimainen ääni viulusta kunkin teostyyppin mukaiset edellytykset täyttäen. Tässä edesauttaa, jos soittimeen on kuin kasvanut kiinni. Huipputasolle päästäkseen on omistauduttava musiikille. (Ahonen 2004: 150-151). Opinnäytetyössä tuon kuitenkin esille, että pysyäkseen huipulla hyvinvoiva, kilpailukykyinen viulunsoittaja tarvitsee nykyaikana hyvän aikataulutuksen, prioriteetit ja tukielementit musiikkiuransa ympärille.

Harjoittelun pitää pysyä tarkoituksellisena ja keskittymisen maksimaalisena. Siksi harjoittelumäärää ei voi loputtomiin kasvattaa viulunsoitossa. (Ahonen 2004: 153). Mentaali- ja kuunteluharjoittelua voi käyttää myös passiivisemmin, ja auditiivisille oppijoille se voi olla oiva oppimisväline uusien teosten kohdalla.

Garam on koonnut kymmenen ohjetta oppimisen tehostamiseksi. Ensinnä on etsittävä motivaatio eli riittävän kiinnostava oppimistavoite ja priorisoitava sen saavuttaminen. Toiseksi on tehtävä luja päätös täydelliseen oppimisprosessiin. Kolmanneksi välitavoitteiden pitää olla realistiset ja saavutettavissa. Neljänneksi on luokiteltava uusi asia aiemmin opitun perusteella ajatusjärjestelmään, josta viidennen ohjeen mukaan on rakennettava yhä laajempaa konstruktiota. Mielikuvien käytöllä voi tehostaa muistia ja kertaamalla oppimaansa ylläpitää osaamista. Lisäksi kun osaamisessa on siirrytty uudelle tasolle, on syytä kerrata alemmat tasot, uudelleen järjestellä osaamista niistä ja unohtaa epäolennaisuudet. Lepo on tärkeää, koska sen avulla kehittyvä taito hallitsee oppimistilannetta paremmin. Viimeiseksi pitkäjänteisyyden ja kärsivällisyyden ansiosta hankittu taito pitää saattaa tottumukseksi niin että se sujuu luonnostaan. (Garam 1995: 156-157).

Helppous on väistämätön asia, joka huokuu erinomaisuudesta. Siihen pääsee nopeimmin harjoittelemalla viisaasti ja tarkasti: laatimalla sopivia harjoituspätkiä teoksesta toistaen niitä oikein ja yhdistäen ne isommaksi kokonaisuudeksi. Esiintymisessä pitää olla myös ilmaisuvoimaa, rytmistä varmuutta ja eloisuutta sekä kaunis ääni. Matkalla mestaruuteen auttaa keskittynyt huomio ja

myönteinen asenne, jonka ansiosta haasteet koetaan oppimismahdollisuuksina eikä henkilökohtaisina epäonnistumisina. (Klickstein 2009: 20-23).

Williams (2014: 66-67) on koonnut yhdeksänkohtaisen listan keinoista laadukkaaseen harjoitteluun. Monipuolisessa harjoittelussa teosta muunnellaan artikulaation, tehosteiden, sormitusten ja vastaavien tekijöiden osalta. Sattumanvaraisessa harjoittelussa viulisti soittaa ennalta tietämättömässä järjestyksessä teoksen osia tai fraaseja. Kolmas keino on vaikeuttaa harjoiteltavaa teosta tahallisesti esimerkiksi soittamalla nopeammassa tempossa, liioittelemalla dynamiikkaa tai transponoimalla. Neljäs keino on hidas harjoitustempo, joka lisää tietoisuutta joka jousen-, kielen- ja asemanvaihdosta sekä auttaa intonaatioissa esimerkiksi intervallien kanssa. Viides keino on kehittää asteikkoharjoittelua monipuoliseksi eri tempojen, rytmien, värien, dynamiikan ja improvisoinnin avulla. Kuudes keino on äänenmuodostuksen parantaminen ja äänen kasvattaminen yksityiskohtaisilla, kokeilevilla harjoitteilla. Harjoittelemista flow-tuntemuksessa ja nykyhetkessä olemisessä tarvitaan esiintymisiä varten. Myös pelkän kuulokuvan ja erilaisten variaatioiden kokeilujen perusteella voi harjoitella. Viimeisimmäksi harjoiteltava teos voidaan yhdistää metaforiin, kuten kuviin, tarinaan ja tuntemuksiin. (Williams 2014: 66-72).

Yhtäläistä kaikille näkemyksille mestarillisesta harjoittelusta on tavoite, jossa viulisti hallitsee erinomaisesti sekä kehonsa ja mielensä että viulunsa ja soitettavan musiikin. Jokainen viulisti on omalla tasollaan ja uransa etenemisvaiheessa, joten eri osa-alueiden saavuttaminen vaatii lähtökohdista ja lahjakkuudesta riippuen vuosien ponnisteluja. Vaikka mestarillista osaamista on tutkittu ja laadittu selkeitä ohjeita, on kuitenkin ilmiselvää, ettei esimerkiksi töitä solistina riitä kaikille huippulahjakkaille viulisteille nykyjärjestelmässä. Siksi on hyvä, että asettaa mahdollisimman realistisia oppimistavoitteita, pitää osaamisen laaja-alaisena ja nauttia onnistumisista niin paljon kuin mahdollista motivoituakseen jatkamaan elinikäistä oppimista viulistina.

4 HARJOITTELUPROSESSI VIULUNSOITOSSA

Perinteisesti musiikinopetuksessa on keskitytty taitojen opettamiseen, mutta suuntaus on mieltää musiikinopetus laaja-alaiseksi, koko opiskelijaa kehittäväksi toiminnaksi (Linnankivi, Tenkku & Urho 1988: 9). Taiteen perusopetuksen tarkoitus on mahdollistaa elinikäinen harrastaminen ja edistää oppilaan luovuutta ja sosiaalisia taitoja (Opetushallitus). Hyvän soittotaidon lisäksi on kehitettävä viulistin koko musiikillista osaamista ja vahvaa, tervettä itsetuntoa viulistina. Tämä asettaa vaatimuksia soitonopetuksen laadulle ja suunnitelmallisuudelle, koska oppimistasoja on useita. Harjoittelupäiväkirjalla voi jäsentää kunkin oppilaan akuutteja kehityskohteita. Näitä voivat olla sointiväri, sävelen kesto, säveltaso, äänenvoima, rytmi, tempo, melodia, harmonia, tekstuuri, dynamiikka ja musiikin muoto (Linnankivi, Tenkku & Urho 1988: 19).

1800-luvulta lähtien musiikinopetus on tähdännyt entistä enemmän teknisten taitojen hiomiseen. Kokonaisvaltaisesti musiikki voidaan kuitenkin nähdä kielenä, ilmaisukeinona ja välineenä ilmaista asioita. Siitä huolimatta teknisiä valmiuksia ja motorista osaamista on jatkuvasti kehitettävä tullakseen paremmaksi soittajaksi. (Williams 2014: 14-15). Opettajan on siten tasapainoteltava koko ajan teknisten vaatimusten ja musiikillisen ilmaisun kehittämisen kanssa.

Viulunsoitossa on monta tärkeää osa-aluetta. Tekniikan harjoittelulla pyritään aivojen ja lihasten saumattomaan yhteistyöhön (Arjas 2014: 99). Fraseeraus, tulkinta ja ilmaisu muodostavat erottamattoman kolmikön, jotka myötävaikuttavat intonaatioon viulunsoitossa. Nykyisin kiinnitetään huomiota myös prima vistan, improvisaation ja mentaaliharjoittelun opiskeluun, joista viimeisin auttaa ulkoa oppimiseen. Niin ikään harjoitteluprosessiin voi kuulua soolosoiton lisäksi yhteissoiton ja musiikinteorian opiskelu, säveltäminen, sovittaminen, musiikinjohto ja esiintymiset. Esiintymiset on hyvä saada osaksi muuta harjoittelurutiinia, jotta jännittäminen ei haittaa uraa vaatimusten kasvaessa (Arjas 2001: 140).

Tehokkainta harjoittelua on yhdistää monipuolista ja sattumanvaraista harjoittelua. Monipuolisessa harjoittelussa viulisti vahvistaa osaamistaan, kun hän varioi oppimaansa eri tavoin. Variointi voi olla fraasikohtaista alkuun mutta kattaa jopa koko teoksen. Tällöin sekä instrumentin että teoksen hallinta paranevat, jolloin teoksen soittaminen ei kuulosta suorittamiselta vaan siltä, että viulisti oikeasti tuntee teoksen. Muunneltavia yksityiskohtia voivat olla rytmi, tempo, artikulaatio ja voimakkuudet. Yhtä lailla koko teoksen perusluonnetta voi muuttaa, kokeilla eri karaktärejä, tehosteita, vastakohtia, sormitusmuutoksia ja sävellajeja. (Williams 2014: 48-49; 51). Tällainen harjoittelu tuo soittoon varmuutta ja esiintymisestä on helpompi nauttia, kun on vaihtoehtoisia reittejä esimerkiksi selvitä virheistä.

Sattumanvaraisessa harjoittelussa kyseenalaistetaan jatkuvaan toistamiseen perustuva harjoittelu. Aivot tarvitsevat vaihtelua täyden kapasiteetin käyttöön saamiseksi. Monipuolinen harjoittelu stimuloi lyhytkestoista muistia mutta sattumanvarainen harjoittelu pitkäkestoista muistia. Vireystaso nousee, kun harjoittelutehtävät muuttuvat koko ajan. Sattumanvaraista harjoittelua voi suositella esimerkiksi orkesterin koesoitotehtävien harjoittelussa valmistaen paremmin tulevaan koesoittoon. Käytännössä harjoittelussa voi poimia haastavia fraaseja ja teososia ja soittaa niitä sattumanvaraisessa järjestyksessä. (Williams 2014: 50-51).

Sivuinstrumentit voivat olla suureksi avuksi viulunsoitossa. Laulaminen kehittää musiikillista kompetenssia ja edesauttaa melodiasoitin soittoa. Laulamista on myös hyötyä kehon tuntemisessa, tehokkaan harjoittelun kehittämisessä, fraseerauksen rakentamisessa, nuotinluvun opettelussa ja äänenmuodostuksen parantamisessa (Pulakka 2013: 2-5). Opettaja voi käyttää hengitysharjoituksia ja laulamista opiskelijan lähtökohtien ja toiveiden mukaan opetuksessa. Myös ryhmätunnilla on hyvä rohkaista ujompiä viulisteja mukaan, jolloin omilla soittotunneilla voi olla helpompi laulaa. Samalla opettaja edistää opiskelijan rohkeutta säveltapailussa tarvittavaan solfaamiseen ja laulamiseen.

Viulunsoitossa käytetään paljon harmoniaelementtejä, mutta sointumaailman tuntemus voi olla varsin puutteellinen monella viulistilla. Pianonsoitosta on apua sekä harmonioiden hahmottamisessa että ohjelmistotuntemuksessa, omien oppilaiden säestämässä ja yhteistyössä pianistien kanssa. Kun itse tuntee pianonsoiton vaatimuksia, osaa niitä ottaa myös paremmin huomioon viulunsoittajana. Lisäksi orkesteripartituuria voi olla helpompi lukea, kun osaa sujuvasti lukea pianonuotteja. Pianolla voi myös toteuttaa soittotekniikkaa eri tavoin esimerkiksi staccatossa, joten kuulostaakseen yhdenmukaiselta pianistin kanssa, on viulistin hyvä tuntea pianonsoiton perustekniikkaa (Schenker 2000: 31).

Sosiaalinen media tuo uuden perspektiivin viulunsoiton harjoitteluun. Sosiaalinen media voidaan nähdä paitsi uhkana ajankäytön takia, myös mahdollisuutena ja hyödyntää sitä tehokkaasti viulunsoiton opiskelussa. Verkossa saa jaettua helposti tietoa, opetusvideoita ja palautetta. NykYTEknologiaa voisi hyödyntää tehokkaammin videokuvaamisessa ja oman oppimisprosessin dokumentoinnissa, jolloin vahvistuu positiivinen minäkuva oppijana. Tätä tukee Jääskelän (2010) opinnäytetyön tutkimustulos, jonka mukaan opettajan pitäisi harkita kirjallisen materiaalin ja videomateriaalin yhdistämistä opettamiseen. Videokuvaus on hyvä myös esiintymisten jälkikäsitteilyyn välittömien tunnereaktioiden hälvettyä, jolloin viulunsoittaja saa realistisemmän käsityksen omasta esiintymisestään (Arjas 2001: 120-121).

5 HARJOITTELUSSA HUOMIOITAVAT VIULUTEKNISET ASIAT

Seuraavissa alaluvuissa esittelen niitä viulunsoiton osa-alueita, jotka tulee huomioida harjoittelussa ja sen suunnittelussa. Viulukäden tekniikka kertoo alkeista lähtien eri soittotekniikoista, joita jokainen viulisti tarvitsee vakiintuneen klassisen viulunsoittotavan mukaisesti. Jousikäden tekniikka esittelee eri jousilajit ja jousenkäytössä huomioitavia asioita. Fraseeraus ja tulkinta ovat sidoksissa intonaatioon eli sävelpuhtauteen (luku 5.3). Alaluku 5.4 on prima vistasta ja improvisaatiosta. Näiden jälkeen käyn läpi mentaali- ja kuunteluharjoittelua (luku 5.5), musiikin teoreettisia tukielementtejä (luku 5.6) ja esiintymisten ja yhteissoiton merkitystä viulistin kehitykselle (luku 5.7).

5.1 Viulukäden tekniikka

Viulukäden tekniikasta käyn läpi soittoasentoa, sormituksia, asemien harjoittelua, huiluaääniä, pizzicatoa, vibratoa ja trillejä sekä muita etuheleitä. Lisäksi on olemassa eri säveltäjien ja soittotyylilien mukaisia muita tehoelementtejä, joissa hyödynnetään viulun erikoisominaisuuksia ja viulun kopan muita osia kuin kieliä. Myös jokainen viulisti voi itse kehittää lisätehokeinoja muistaen kuitenkin viulun rakenne ja edustuskunnon säilyttäminen tarkoituksenmukaisena.

Soittoasento on napakka, luonnollisen näköinen ja ylevä (kuvio 1). Hyvät olka- ja leukatuet mahdollistavat pään ja niskan mahdollisimman rennon asennon. Viulun tulee levätä solisluun päällä ja leukatuki säädetään kaulan pituuden mukaan sopivaksi. Tämän jälkeen säädetään olkatuki kehon luonnollisen asennon mukaan. Keskivartalon ryhti ja tuki on tärkeä, samoin jalkojen luonnollinen ja joustava asento. Viulu tulee enemmän leukaa kohti kuin viulunsoittaja kurottaa viuluun päin. Viulukäsi muodostaa lähes suorakulman kyynärvarresta jatkaen suoralla rannelinjalla pehmeiden ja napakoiden sormien luokse, jotka toimivat ”pikkuvasaroina”. Viulu lepää toiselta puolelta etusormen tyven alapuolella olevan nivelen päällä ja toiselta puolelta peukalonivelen yläosan päällä (Mozart 1988: 69).



Kuvio 1. Viulunsoiton soittoasento

Asteikkojen harjoittelu alusta alkaen luo hyvän pohjan sekä sormitekniikalle että koko viuluskaalan hahmottamiselle. Viulu tuntuu nopeammin omalta, kun pystyy soittamaan sen kokonaan läpi ja tuntee otelaudan. Klassisessa viulussa soitetaan duuriasteikoita ja melodisia molliasteikoita. Mikäli haluaa opetella varhain totuttamaan korvansa ja sormensa myös jazzviuluun, on hyvä soittaa asteikkoja eri moodeissa. Hyvälaatuinen ja hyväkuntoinen viulu helpottaa viulukäden tekniikan opettelemista, joten soitin on hyvä huoltaa vuosittain ammattiliikkeessä.

Sormitukset ja asemat vaativat alkuun paljon työtä, jotta niistä tulee luontevat ja asemanvaihdosta tuttuja ja kauniita, tyylinmukaisia. Itsenäisiä ja napakoita sormia on hyvä harjoitella esimerkiksi Schradieckin harjoituksilla eri legatokaarilla

(liite 2), ikään kuin se olisi rutiini kuin hampaanpesu. Asemia on syytä harjoitella joka kohdasta joka kielettä ja asemanvaihtoja joka asemasta jokaiseen ja eri sormelta. Kombinaatioita tulee paljon, ja harjoittelun alle voi ottaakin vaikka yhden kielen kerrallaan. Asemanvaihdossa on kiinnitettävä huomio ranteen valmistavaan liikkeeseen, sormen keventämiseen ennen vaihtoa ja sen aikana sekä saapuminen uuteen asemaan kokonaan käsi oikeassa asennossa. Peukalo seuraa mukana pehmeästi. Glissandon eli liukumisen määrää voi vaihdella harjoitteissa, sillä aikakaudesta riippuen sitä käytetään eri verran. Pariäänit ja soinnut ovat viulunsoitossa olennaisia sekä asteikoissa että kappaleissa. Pariääniä harjoitellaan ainakin terssien, kvinttien, sekstien, oktaavien ja desimien osalta systemaattisesti, mutta olisi hyvä opetella hahmottamaan kaikkia yhdistelmiä ja myös sekunteja, kvartteja ja septimejä. Osassa nuotteja ei merkitä täydellisesti mikä ääni soi minkäkin aikaa, vaan viulisti oppii pikkuhiljaa tyylin mukaisuuden ja kunkin ajan ja opettajan painotukset soittotyyliin.

Huiluäänit ovat kevennettyjä ääniä, falsettiääniä, jotka soivat osaaänessarjan mukaisista kohdista. Sormi voi olla kevyt soittokohdasta (merkintä 0) tai kvarttihuiluääninä niin että alempi 1-sormi painaa kieltä ja ylempi 4-sormi on huiluääninä. Tällöin soiva ääni on kaksi oktaavia korkeampi kuin alkuperäinen alin ääni. Huiluäänit saa helpoiten soimaan uudehkoilla kielillä ja jousella tallan läheltä soittaen.

Pizzicato on näppäillen soittamista. Yleensä näppäillään jousikädellä ja siirrytään arco-merkinnässä takaisin jouseen. Mikäli näppäillään vasemmalla, merkitään erillisesti + merkki nuottiin. Voi olla myös yhdistelmä, että vuoron perään näppäillään eri käsillä, joten koordinaation opettelemiseksi kannattaa harjoitella eri tavoin ja myös sujuvaa vaihtamista jouseen ja pois. Mikäli pizzicato on todella pitkäkestoista, voidaan jousi jättää sivuun.

Vibrato on viulukäden sormella tuotettua värähtelyä ääneen antaen sävyä ja syvyyttä. Tyyli ja konteksti määrittää paljon, millainen vibrato on toivottua. Esimerkiksi barokissa ja asteikoissa vähemmän, kun taas romanttisissa teoksissa laajempaa ja runsaampaa vibratoa. Vibrato on hyvä harjoitella joka

sormella, eri kielillä, pariäänillä ja eritoten nelossormella, joka useimmiten on heikoin ja erottuu linjassa muista vibraavista sormista. Vibratossa tulisi pyrkiä linjakkuuteen ja loogisuuteen, johdonmukaisuuteen. Vibratosta voidaan erottaa käsivarsi-, kämmen- ja sormivibrato (Louhivuori 1998: 139). Näitä voi harjoitella erikseen aloittaen hitaalla liikkeellä ja opettelemalla erottamaan mikä käden osa toimii vibraton tekijänä, kun sormen paino muuttuu kielellä. Lisäksi on opeteltava vibraaton erityisominaisuuksia: vapaan kielen vibraaton saa aikaiseksi painamalla oktaavia korkeamman äänen kohdalta sormen otelautaan ja tekemällä sillä vibratoa. Tämä toimii parhaiten g- ja d-kielillä.

Trillit, etuheleet ja muut koristeet ovat aikakaussidonnaisia nopeita korukuvioita yleensä sekunti-intervallin päässä pääsävelestä, ja tyyli määrittää kuinka niitä soitetaan. Trilli voi lähteä pääsävelestä, ylä- tai alapuolelta sekä ajoittua ennen iskua tai iskulle. Trilliä kannattaa harjoitella eri tempossa ja nopeutuen. Spohr pitää tärkeänä opetella myös pariäänien trillit esimerkiksi terssejä, seksteja ja oktaaveja varten (Louhivuori 1998: 129).

5.2 Jousikäden tekniikka

Tarkastelen jousikäden tekniikasta soittoasentoa, äänenmuodostusta, jousituksia ja tärkeimpiä jousilajeja: legato, détaché, staccato, martelé, Viottijousitus, Kreutzer-jousitus, portato, spiccato, ricochet, sautillé, tremolo ja arpeggio.

Jousitekniikasta on olemassa monta koulukuntaa ja näiden yhdistelmiä, kun moni opiskelee uransa aikana eri koulukunnan edustajien opissa ja yhdistelee asioita. Opettajan työssä on hyödyllistä, jos on tutustunut mahdollisimman moneen eri tapaan käyttää joustia, jotta osaa ohjata eteenpäin erilaisista taustoista tulevia viulisteja. Jääskelän (2010: 12-13) mukaan aloittelijat hyötyvät opettajan esimerkkiopetuksesta parhaiten, kun taas edistyneille myös kirjallinen ja video-opetusmateriaali yhdistettynä opettajan opetukseen luovat parhaat lähtökohdat uuden oppimiselle.

Äänenmuodostus ja soittoasento ovat jousikäden tekniikan perusta. Napakat pehmeät sormet ja suora jousi ovat ensimmäisiä opeteltavia asioita. Tukipisteet olkapäässä, kyynärpäässä ja ranteessa tuovat jänteveyttä soittoasentoon. Jousella on opittava soittamaan joka kohdassa, kaikilla kielillä vaihdellen, eri voimakkuuksilla ja eri kohdasta aloittaen molempiin suuntiin työntö- ja vetojousella. Lisäksi opetellaan soittamaan kahdella kielellä yhtä aikaa sekä sointuja 3- ja 4-äänisesti. Edistynyt viulunsoittaja osaa erottaa melodiaäänen jousenpainolla eli osaa painottaa tilanteen mukaan kaksiaäänisestä soitosta ylä- tai alääntä. Kielenvaihdon on tapahduttava koko käsivarrella yhtenä kokonaisuutena ja hetki ennen vaihtoa varmistaa kyynärvarren korkeus (Menuhin 1987: 41-42).

Ludwig Spohr (1784-1859) kehottaa aloittamaan jousiharjoitukset kärkejousella, koska käsi on tällöin luonnollisimmassa asennossa. Shinci Suzuki (1898-1998) painottaa keskijousta aloitusvaiheessa. Pierre Baillotin näkemykset ovat poikenneet molemmista, sillä hänen metodissaan käytetään koko jousta ja kaikkia kieliä. (Louhivuori 1998: 118-119). Edistynyt viulopedagogi osaa soveltaa erityyppisille oppilaille sopivinta lähestymistapaa. Esimerkiksi paljon viulunsoittoa seurannut ja hyvät soittoasennot heti omaava viulunsoittaja voi hyötyä Baillotin metodista nopeiten, kun taas Suzukin a-kielipainotteinen keskijousiharjoitus rakentaa hidasoppisemmalle varmemman pohjan ja vähentää kotiharjoittelussa tulevia virheasentojen toistoja. Ideaalista olisi joka päivä soittotunti aloittelijalla Spohrin mukaan, jotta opittu ei unohdu ja asennot pysyvät oikeina (Louhivuori 1998: 118).

Jousitusten tekeminen kappaleisiin on hyvä taito opetella jo varhain. Opettaja voi antaa teoksen nuotit kotiin etukäteen katsottavaksi ja viulunsoittaja opettelee tekemään jousituksia: kaaret, veto- vai työntöjousi. Myös saman harjoituksen toistaminen eri jousituksilla on hyvä taito, sillä se tuo liikkumavaraa esimerkiksi esiintymisessä, jos poikkeaa aiemmin opetellusta vakiintuneesta jousituksesta. Edistyneet viulunsoittajat voivat kehittää myös hahmotuskykyä, jossa ei tarvitse

enää merkitä jousituksia nuotteihin, vaan aiemmin opitun ja tyyllilajituntemuksen perusteella pystyy soittamaan.

Viulunsoittoon on vakiintunut nykyisin jousilajit: legato, détaché, staccato, martelé, Viotti-jousitus, Kreutzer-jousitus, portato, spiccato, ricochet, sautillé, tremolo ja arpeggio. Olennaista on opetella perustekniikka jonkin tutun etydin tai harjoitteen kautta, esimerkiksi Henry Schradieckin harjoitukset (liite 2). Viulunsoittajan on helpompi opetella yksi uusi asia kerrallaan eli tässä tapauksessa uusi jousilaji. Jotkin jousilajeista riippuvat soitto-ominaisuuksiltaan jousesta ja musiikin tyyllilajista. Hyvälaatuinen ja hyvin huollettu jousi mahdollistaa paremman lopputuloksen ja helpottaa opettelemista.

Legato on sitoen, pehmeästi soittamista. Détache on keskijousesta kärkijouseen päin soitettava lähes sitoen soiva soittotapa. Staccato on samaan suuntaan, irrottaen toisistaan soitettavia teräviä säveliä. Martelé on keskijousesta kärkeen päin soitettava lyhyehkö, napakka jousilaji. Viotti-jousituksessa staccaton nuottiparista soitetaan jälkimmäinen painokkaana, kuten myös Kreutzer-jousituksessa, joka on legatampi. Portatossa voidaan korostaa joitakin säveliä legato-jousen sisällä (Hiirikoski & Rainio 2009: 4). Spiccato on keskijousesta kantaan päin lyhyt, kevyt, irtonainen, ”pomppiva” jousitus. Ricochet on spiccatosta muunnos, jossa samaan suuntaan soitetaan useampi kevyt ääni antaen paino vain ensimmäiselle, ikään kuin pompauttaen jousi kielelle. Sautillé on matalampi kuin spiccato, mutta irtonainen nopea, kepeä jousitus, jossa keskijousen alapuolella kärjen paino saa puun pomppimaan jousien pysyessä juuri ja juuri kielellä (Hiirikoski & Rainio 2009: 4). Tremolo on sävelen nopeaa toistamista, usein keskijousella, mutta sitä voidaan harjoitella joka kohdassa (Menuhin 1987: 101). Arpeggiossa hyödynnetään viulua harmoniasoittimena, koska siinä nopealla jousen vaihtamisella 3-4 kielen kesken tuotetaan sointupohjaista sävelkuviota (Louhivuori 1998: 152). Tyypillinen esimerkki on Mendelssohnin Viulukonsertto e-mollin 1. osan kadenssin loppu orkesterin sisään tullessa.

Jousenkäytöstä voidaan eritellä myös neljä aspektia siten, että äänenmuodostus olisi optimaalisin kuhunkin tilanteeseen. Perusasia on, että jousen liike on yhdensuuntainen tallan kanssa eli jousi on suora. Jousen nopeuden ja paineen suhdetta on opittava hallitsemaan. Jousen paikka vaihtelee jousen nopeuden ja paineen mukaan. Lisäksi on opittava tunnistamaan jousen paikka kielellä suhteessa siihen, missä asemassa sormet ovat. (Jääskelä 2010: 31).

5.3 Fraseeraus, intonaatio ja tulkinta

Viulunsoitossa voi keksittyä fraseeraukseen ja intonaatioon eli sävelpuhtauteen ensimmäisistä harjoituksista lähtien kehittäen viulunsoittajan musiikillista ymmärrystä ja korvaa heti alkumetreiltä. Tulkintaa ja fraseerausta oppii joka kerta kun kuuntelee toisen soittoa, tietoisesti tai tiedostamatta. Soittaja on itse vastuussa tulkinnasta eikä voi vedota esimerkiksi säveltäjään (Mantel 2004: 166). Siten säveltäjän ja opettajan ehdottamat asiat ovat viime kädessä viulistin omassa harkinnassa ja päätettävissä, millaisen vaikutelman itsestään, soitostaan ja teoksesta antaa.

Tulkintatahdon kehittäminen kohti persoonallista ilmaisua tulisi aloittaa niin varhain kuin mahdollista. Opettaja voi edesauttaa prosessia opiskelijan itsetuntoa vahvistavalla, rakentavasti muotoillulla palautteella. Fraseerausta opettaessa voi hyödyntää metaforia, mielikuvia, tarinoita ja muita havainnollistamiskeinoja. Mitä omakohtaisemmalta teos ja sen välittämä tarina tai sanoma tuntuu, sen persoonallisemman tulkinnan ja fraaseiltaan täyteläisemmän kokonaisuuden saa aikaiseksi. Opettajan on hyvä tiedostaa omat tapansa soittaa, fraseerata ja tulkita, jotta osaa analysoida opiskelijan taitotasoa suhteessa perinteiseen tapaan tulkita ja opettajan omaan tapaan tulkita kyseinen teos.

Tulkintaa voi tarkastella esimerkiksi tunnetilojen välittämisen näkökulmasta. Viulisti voi harjoitella saman fraasin soittamista surullisen, iloisen, kepeän tai raskaan oloisesti muuttamalla sävyjä, voimakkuuksia, painotuksia, tempoa ja sävellajia. Tulkinta on tiiviisti yhteydessä siihen, miten viulisti hahmottaa fraasit,

niiden suhteen toisiinsa ja koko teokseen. Kokonaiskuvan hahmottaminen teoksesta on tärkeää. Tulkintaa voi harjoitella myös nauhoittamalla omaa soittoa, kuuntelemalla ja analysoimalla nauhoitteita ja pyytämällä palautetta opettajalta.

Intonaatio on tiukasti yhteydessä kontekstiin, jossa soitetaan. Orkesteri viritetään oboesta ja pianistin kanssa soittaessa otetaan viritysääni pianosta. Käytettävä viritysjärjestelmä vaikuttaa, mikäli viritysäänien lisäksi soitetaan esimerkiksi kolmisointu tueksi. Intonaatiota harjoitellessa on syytä kiinnittää huomiota keskittymiseen ja rentouteen. Myös tunnetila ja tulkintatapa vaikuttavat intonaatioon ja sama teos voi kuulostaa eriltä eri päivinä. Intonaatiota voi harjoitella vapaan kielen avulla tarkistaen puhtautta ja systemaattisesti asteikkoharjoituksia tehden tällä periaatteella (Stowell 1990: 254-256).

Intonaatio voi vaihdella soitettavan teoksen ja motivaation mukaan. Esimerkiksi lapset saattavat soittaa asteikkoja epäpuhtaasti mutta kappaleita puhtaasti, jolloin opettajan on hyvä kertoa asteikkojen tärkeys kappaleiden kannalta. Intonaatioon olisikin kiinnitettävä huomiota heti soiton alkuvaiheesta lähtien. (Garam 1984: 66-69). Soittotekniikan kehittyminen yhdessä korvan tarkentumisen kanssa parantavat merkittävästi intonaatiota. Joskus jatkuva intonaatioon puuttuminen voi stressata ja turhauttaa opiskelijaa. Tällöin opettaja voi käyttää yhdessä soittamista ja malliksi soittamista keinona parantaa intonaatiota niin, että työskentely säilyy mielekkäänä ja palkitsevana.

Intonaatiota voi edistää soittotekniikan lisäksi teosta analysoimalla (Kanerva 2013: 4). Tällöin viulisti oppii hahmottamaan harmonioita, sointukudosta ja intervaleja syvällisesti. Opettaja voi alkuun neuvoa analyysin teossa, auttaa löytämään eri sävelten ja sointujen funktioita, hajasäveliä ja sointimaailmaa. Intonaatiossa tärkeää on luottamus omaan soittotaitoon ja rentous, joita opettaja voi vahvistaa luottamuksellisella ja kannustavalla ilmapiirillä.

5.4 Prima vista ja improvisaatio

Prima vistan harjoittelu on tärkeää viulunsoittajalle paitsi työtehtävien myös kehon hallinnan takia. Uusi tilanne tuo usein jännitystä ja keskittyminen menee tekstuuriin. Tällöin soittotaito tulee puhtaimmin esille vahvuuksineen ja kehittämiskohteineen, sillä viulunsoittaja ei välttämättä ehdi kontrolloida soittotekniikkaa. Arjaksen (2014: 95) mukaan prima vistaa kannattaa kehittää lukien muutaman nuotin ennakkoon, kehittäen hahmotuskykyä ja mentaaliharjoittelua sekä lisäten yleistä musiikin tietämystä. Tyyliin tuntemus helpottaa huomattavasti esimerkiksi tempon, jousitusten, asemien ja nyanssien valinnassa.

Improvisaatio kuului varhaisen ajan klassisen musiikin mestareille, esimerkiksi Bach oli kuuluisa loistavasta improvisaatiokyvystään. Jazzmusiikissa improvisaatio on keskeinen elementti. (Green & Gallwey 1986: 227). Improvisaatio on tullut vasta viime vuosikymmeninä takaisin yleisempään käyttöön klassisen viulumusiikin opetuksessa. Toki jo vuosisatoja sitten säveltäen improvisoitiin kadensseja, mutta tiukasti nuotteihin sidottu viulismi on ollut pitkään vallalla. Improvisointiin on hyvä yhdistää transponointia eli sävellajin muuttamista, jota tarvitsee joskus ex tempore esimerkiksi viulun kielen pudottaessa virityksensä.

Improvisointi parantaa itseluottamusta, spontaaniutta ja vapaudentunnetta soittajana. Improvisointia voi harjoitella vapaasti tai tyyliin sidotusti. Voidaan suositella, että päivittäinen harjoitteluohjelma sisältäisi improvisointia. Improvisointi parantaa ohjelmistotuntemusta, syventää ilmaisua ja kehittää auditiivisia kykyjä. Samalla omaperäisen, persoonallisen soittoaänen ja soittotyylin löytäminen voi helpottua. Improvisointia voi aloittaa muutamalla äänellä, alkaa muunnella niitä yksinkertaisilla sävelkuvioilla ja siirtyä matkimaan jotakin, mitä on kuullut aiemmin. Taitojen kehittyessä kokonaisia fraaseja ja teoksia voi alkaa improvisoida eri sävellajissa ja tyyliin. (Williams 2014: 52-53).

Joskus kun kuuntelee mestariviulisteja, niin tuntuu kuin he saisivat tutut teokset kuulostamaan improvisoinnilta tarkoittaen tässä sitä, että viulisti on täysin omaksunut teoksen omakseen. Tällöin tulkinta ja ajankäyttö tulevat hetkestä raikkaana ja aidontuntuksena eikä kaavamaisesti opeteltuina, ulkoapäin sanelluilta. Siten improvisoinnilla voi kehittää ilmaisua, tulkintaa ja myös ylläpitää soittomotivaatiota.

5.5 Mentaali- ja kuunteluharjoittelu

Mentaali- ja kuunteluharjoittelussa voidaan tutustua teokseen, eri viulunsoittajien tulkintoihin, opetella teosta ulkoa, valmistautua esiintymistilanteeseen ja kehittää metakognitiivisia oppimistaitoja. Tämä mahdollistaa myös kohtuullisessa fyysisessä soittomäärässä pysymisen, vaikka harjoitettava ohjelmisto olisi laaja. Monelle pelkkä mentaaliharjoittelu mielessä tai nuotteja selaamalla on liian yksipuolista ja alkuun psyykkisesti kuormittavaa, joten valmiin teoksen kuuntelu samalla voi olla hyvä väliporras kohti pelkkää mentaaliharjoittelua.

Mentaaliharjoittelussa olennaista on löytää itselle sopivat menetelmät. On erilaisia keinoja saavuttaa mentaaliharjoittelun ideaali lopputulos eli kyky kuvitella, miltä teos kuulostaa ja tuntuu soittaessa. Mentaaliharjoittelu on myös sidoksissa aina tavoitteisiin, joita oppimiselle ja teokselle on asetettu. Optimaalista on rennon tietoisuudentilan ("relaxed alertness") hyödyntäminen mentaaliharjoittelussa, mutta jos on liian rentoutunut, jää harjoittelujaksot lyhyisiin pätkiin keskittymiskyvyn puuttuessa. (Williams 2014: 60-61).

Nykytutkimusten mukaan mentaaliharjoittelusta on eniten hyötyä, kun keskittyy visualisoimaan samalla jokaisen nuotin erikseen liikeratoinen, mutta esittäessä ei keskity yksityiskohtaisiin teknisiin asioihin, kuten oikeisiin ääniin, vaan musiikillisten ajatusten välittämiseen (Arjas 2014: 98-99). Mentaaliharjoittelu on hyödyllistä esiintymistilanteeseen valmistautuessa. Mentaaliharjoitteluun voi yhdistää myös laulamista, fraseerausharjoituksia johtamistekniikoita käyttäen ja

tanssimista ilmaisua ja muistia kehittäen. Käytin itse mielikuvaharjoittelua yhdistettynä tanssimiseen viulukilpailuihin valmistautumisen loppuvaiheessa.

Fagéus käyttää mentaaliharjoittelua myös mielikuvien kautta antaen valmiuksia sekä esiintymistilanteeseen että teoksen hahmottamiseen syvällisesti. Mentaaliharjoittelua voi kehittää tunteiden hallitsemiseen, motivointiin, sosiaalsiin tilanteisiin valmistautumiseen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Fagéus 2012: 17; 146). Viulunsoitossa voi siis soveltaa mielikuvia niin paljon kuin ajankäyttö antaa myöten.

Mentaaliharjoittelua voi kehittää tavoitteellisesti, jopa erillisellä kurssilla. Siitä saadun palautteen perusteella rentoutuminen ennen esiintymistä, sävellyksen opiskelu ja psyykkiset voimavarat kasvoivat. (Laine 2011, 32). Usko omaan osaamiseen, oppimiseen ja uudesta tilanteesta selviämiseen voi kasvaa merkittävästi, kun käy etukäteen asioita läpi mielessään onnistuneen version mukaisesti. Opettaja voi ohjata tätä prosessia käyttämällä viulutunnista aikaa mentaaliharjoittelun opettelulle.

Samalla kun teosta kuuntelee ja lukee nuotteja, on hyvä tehdä analyysi opeteltavasta teoksesta eikä vain soittaa sitä intuitiivisella korvalla. Opettaja voi edesauttaa tiedonkeruussa, analyysissä ja tehdä opiskelijasta itseohjautuvampaa. (Kanerva 2013: 4). Tietoa teoksesta voi hakea myös säveltäjän, aikakauden, aiempien esiintymisten ja levytysten perusteella. Analyysissa auttaa niin ikään musiikinteorian osaaminen.

Mentaaliharjoittelun parhaita puolia on ulkoa oppimisen nopeutuminen. Samalla kun teosta kuuntelee tai käy mielessä läpi, sen ulkoa oppiminen vahvistuu ilman, että kehoa tarvitsee kuormittaa fyysisellä rasituksella. Siten ison ohjelmiston omaksuminen kehoa säästään on mahdollista nopeasti ja tehokkaasti.

5.6 Sovitus, sävellys, teoria ja johtaminen

Sovitus on hyvä työkalu erilaisten yhtyeiden kanssa toimimiseksi. Myös pianonuohteja saa välillä sovittaa esimerkiksi kitaralle tai kanteleelle. Ennen perusteellisempaa sovittamista ja säveltämistä on syytä hankkia perustaidot musiikinteoriasta, säveltapailusta ja yleisestä musiikkitiedosta. Säveltämisen soitinopin perustiedoista on apua esimerkiksi puhaltajien kanssa soittaessa yhdessä, kun toinen transponoi. Teoriaopintoihin on hyvä panostaa niin varhain kuin mahdollista.

Johtamistaidot kehittyvät huomaamatta ilman erillisiä opintojakin. Orkesterissa soittaessa viulisti on jatkuvasti johtajan opissa omaksuen johtamistyylin ja -tavat. Äänenjohtajana ja kamarimusiikkiyhtyeen viulistina kehittyä niin ikään johtamistaidot kiinteänä osana muuta musiikkitoimintaa. Monesti vastuunjako ja odotukset viulistin vastuullisemmasta asemasta yhtyeessä syntyvät itsestään.

Lisäksi jos viulunsoittajan kädet ovat joskus estyneet soittamisesta, on hyvä, että on mahdollisuus siirtyä esimerkiksi säveltämiseen tai musiikinjohtoon luontevasti uran jatkona. Musiikin johtaminen edesauttaa orkesteriteosten omaksumista ja kapellimestarin seuraamista sekä orkesterisoittajana että solistina. Säveltämistä on perusteltu myös sillä, että se lisää musiikin omakohtaisuutta, sitouttaa sekä vahvistaa musiikillista toimijuutta (Kyrönseppä & Rikandi 2013: 180). Huippuviulistin ja säveltäjän työn voi myös yhdistää, kuten Maxim Vengerov, joka inspiroituu muista soittajista tehden esimerkiksi kadensseja konserttoihin (VanClay 2000: 11).

Harjoittelupäiväkirjassa on oma osio, johon sovitukset ja sävellykset merkitään. Tämä motivoi varsinkin alkuvaiheessa, kun työskentely voi olla hidasta ja vaivalloista sekä vaatia paljon aikaa esimerkiksi soitinoppiin perehtymisessä. Lisäksi on hienoa myöhempää uraa varten olla heti lista teoksista, jotta ne voi lisätä kätevästi Teosto ry:n tietoihin tekijänoikeuskorvauksien takia. Myös apurahoja hakiessa on hyvä olla ansioluettelo, josta selviää koko musiikillinen osaaminen ja saavutukset, unohtamatta sävellyskilpailuita.

5.7 Esiintymiset ja yhteissoitto

Esiintyminen on taito, joka kehittyy harjoittelemalla ja kokemusten myötä. Palaute, itsearviointi ja taltiointi nopeuttavat esiintymistaidon kehittämistä. Myös erilaisiin esiintymistilanteisiin valmistautumista on syytä harjoitella: konsertteihin, kilpailuihin, koesoittoihin, nauhoituksiin, kuvauksiin sekä eri kokoonpanojen jäsenenä olemiseen. Aikataulutus on tärkeä taito sekä harjoittelemisen että itse esiintymisen kannalta valmistautumisessa. Aina kun on mahdollisuus kenraaliharjoitukseen, kannattaa se hyödyntää akustiikan ja valaistuksen takia. Myös omaan liikkumiseen lavalle ja lavalta kannattaa kiinnittää harjoitteluvaiheessa huomiota ja pohtia millaisen vaikutelman haluaa antaa.

Hyvä esitys on spontaani, kiinnostava ja hyvin yleisölle kohdistettu. Yhteissoitossa kehittyy harjoittelutekniikka, esiintymistaito ja verkostot, joiden avulla voi saada konsertteja ja edetä uralla. Huipputason soittajista erinomaiset solistit ovat yleensä myös erinomaisia kamarimuusikoita. Siten nuorella tulee olla riittävästi kamarimusiikkia opinnoissaan. Myös esiintymisjännitys on helpompi pitää kurissa, kun esiintyy muiden kanssa. Hyvässä esityksessä on kuitenkin aina jonkin verran myönteistä jännitystä eli latausta, joka edesauttaa keskittymään ja pitämään vireystilaa yllä. (Aho 2009: 17-18; 107-109.)

Huolellinen teoksen harjoittelu, instrumentin syvä tuntemus, riittävät mahdolliset yhteisharjoitukset säestäjän kanssa ja kiireetön mielessä läpikäynti ovat tärkeät avainasiat esiintymiseen valmistautumisessa. Opettaja voi edistää itsevarmuutta positiivisella vahvistamisella ja kannustamisella. Esiintymistä voi edeltää myös soittotunti, jossa käydään läpi mielikuvaharjoituksia, rentoutumisharjoituksia ja odotuksia tulevasta esiintymisestä. (Sopanen 2008: 9-11).

Esiintymisen jälkeen on hyvä tehdä itsearviointia, kerätä palautetta, kuunnella ja katsella tallenteet sekä käydä esiintyminen opettajan kanssa läpi. Esiintymisestä voi tarkastella tunnetiloja, niiden hallintaa ja onnistumista. Kun käydään läpi teknisiä yksityiskohtia esiintymisestä, on tärkeää, ettei opettaja tuomitse, vaan

esiintymistä käsitellään yksityiskohtien perusteella. Tulevaisuutta varten on hyvä tehdä suunnitelma, miten edetään ja valita muutama tärkein asia, joita kehittää. (Williams 2014: 42-43).

Opettajana koen tärkeäksi aloittaa esiintymiset mahdollisimman varhain. Ensin ryhmätunnilla voi harjoitella turvallisesti pieniä soolovuoroja yhteisteoksesta ja oman teoksen esittämistä muille. Turvallisen oppimisilmapiirin luominen on olennaista, jotta opiskelija uskaltaa kokeilla esiintymistä, luottaa ulkoa muistamiseen ja saa myönteisiä kokemuksia. Myös odottamiseen ja jännittämiseen on opeteltava tottumaan ja etsimään omat keinot pitää jännitys myönteisenä, vireyttä lisäävänä ja keskittymistä parantavana asiana.

Mitä isompi yhtye tai orkesteri on, sitä lievempää yleensä jännittäminen on. Toisaalta soolokohta isossa yhtyeessä voi aiheuttaa suuriakin suorituspaineita. Esimerkkinä pitkäjänteisestä yhteissoiton kehittämisestä mainittakoon Borodin-kvartetti, joka on soinut yli 70 vuotta, mutta on haastavaa käsitellä eteen tulevia ongelmia ja vaihtaa jäseniä (Eisler 2000: 58-59; 83-84). Siksi sosiaaliset taidot ja varhain aloitettu yhteissoitto helpottavat yhtyeen jäsenten yhteistyötä. Ja tutussa kokoonpanossa on turvallista kehittyä viulistina, saada esiintymisvarmuutta sekä oppia kontrolloimaan esiintymisjännitystä.

Yhteissoitto voi olla orkesterisoittoa, kamarimusiikkia ja ryhmässä soittamista. Ryhmäopetus vaatii opettajalta erilaista lähestymistapaa, suunnittelua tavoitteiden, teknisen ja musiikillisen kehyksen osalta sekä ryhmädynamiikan tuntemusta (Laivuori, Lazareva & Palin 2014: 11-15). Ryhmän voi koota esimerkiksi taitotason perusteella, tavoitteiden mukaan tai projektin perusteella. Esimerkkejä voivat olla alkeisryhmä, asteikkosoittoryhmä ja orkesterin stemmaharjoitukset. Yhteiset pelisäännöt ja alku- ja loppurutiinit helpottavat ryhmän hallintaa ja toimimista. Opettajan on niin ikään suunniteltava tavoitteet ryhmäopetukselle. Harjoittelupäiväkirjaa voi käyttää soveltaen myös pelkästään ryhmäopetuksen, yhtyeen tai orkesterin työkaluna.

Ryhmäopetus on hyödyllistä monesta näkökulmasta. Ryhmässä oppii sosiaalisia taitoja, kuuntelemaan intonaatiota, tutustumaan erilaiseen musiikkiin kuin soolo-ohjelmisto ja ylläpitämään motivaatiota. Ryhmäopetus on myös hyvä pohja oppia ymmärtämään kapellimestaria, yhdenaikaisuutta ja musiikin yhteisöllisyyttä. Opettajan työhön ryhmäopetus tuo vaihtelua ja voi parantaa opettajakunnan välistä yhteisöllisyyttä. Oppilaitoksen velvollisuus on järjestää yhteissoittoa. (Vartiainen 2017). Ryhmäsoitto voikin motivoida paljon opiskelijaa ja edesauttaa harrastuksen jatkumista. Toki ryhmäsoitto vaatii panostusta ja ajankäyttöä, kun opettelee ohjelmistoa ja käy harjoituksissa, minkä joku opiskelija voi kokea kuormittavana. Tehokas ajankäyttö voi auttaa harjoittelussa, niin omassa kuin koko ryhmän tai yhtyeen harjoittelussa.

Harjoitusaikataulua suunnitellessa voi opettaja jaotella yhtyeen työskentelyn seuraavasti: läpikäynti sisältäen jousitukset ja sormitukset, osakohtainen hionta, stemmaharjoitukset, läpikäynti, kenraaliharjoitus ja esitykset. Haasteena harjoitteluprosessissa on monesti soittajien sitoutuminen ja vastualueiden jakaminen, joten ryhmän ohjaaminen vaatii paljon kärsivällisyyttä ja joustavuutta. Ohjelmistovalinnassa opettaja voi kiinnittää huomiota mielekkyyteen, teemaan, eri tyyleihin, nuottien saatavuuteen, sovitustaitoon, oman johtamistaidon kehittämiseen sekä kokonaisuuteen, johon projektilla tähdätään. (Vartiainen 2017). Opettaja voi jakaa harjoittelu-aikataulun kirjallisesti tai sähköisesti parantaen ryhmän sitoutuneisuutta ja harjoitteluprosessin selkeyttä.

Ryhmän tavoitteet voivat olla sekä ohjelmistosuorituksessa että itse ryhmän toiminnan onnistumisessa. Ryhmässä toimiessa vuorovaikutuksen laatu voi määrittää onnistumista. Positiivinen palaute on tärkeää omasta kehon kielestä, katseesta, puhetyylistä ja asennoitumisesta lähtien. Opettajan pitää kohdistaa kritiikki ja palaute tekemiseen eikä ketään saa sulkea ulos ryhmästä. Ryhmädynamiikka syntyy ristiriidasta, jossa jokainen haluaa kuulua ryhmään mutta säilyttää oman identiteettinsä. Pelko joutua ryhmän ulkopuolelle voi olla suuri. Huomionarvoista on, että opettaja ei ole ryhmän jäsen vaan ikään kuin maalitaulu tunnetiloille ja vastuullinen esimerkin antaja. (Vartiainen 2017).

Ryhmädynamiikan tuntemus voi olla aloittelevalla opettajalla haaste, kun huomio menee pääosin opetusryhmän sisältöön ja tavoitteisiin. Kuitenkin kiinteästi samalla kokoonpanolla toimivalle ryhmälle muodostuu toimintakulttuuri, säännöt, roolijaot ja vastualueet, joten niistä on hyvä oppia olemaan tietoinen. Erityisesti nämä seikat tulevat esille ongelmatilanteissa, kun jokin asia ei toimi tai tilanne etenee konfliktiin asti. Ryhmädynamiikkaa voi myös oppia käyttämään hyväkseen opetuksessa, kun oppii tuntemaan ryhmäläiset ja luomaan myönteisen oppimisilmapiirin. Tällöin opettaja voi tukea opiskelijoiden itseohjautuvuutta kannustavan palautteen avulla saaden ryhmän toimimaan aktiivisesti ilman vahvaa opettajan johtajuusasemaa. Parhaimmillaan ryhmäläiset saattavat alkaa järjestää ylimääräisiä esiintymisiä, stemmaharjoituksia ja sosiaalista toimintaa.

6 HARJOITTELUN TUKIELEMENTIT

Harjoitteluprosessiin vaikuttavat ympäröivä kulttuuri, oppimisympäristö ja henkilökohtaiset tekijät. On tärkeää saada oppimisympäristö optimaaliseksi ja henkilökohtaiset tekijät huomioitua oppimisprosessissa kotitaustasta lahjakkuustaipumuksiin asti. (Anttila 2004: 15). Viulistin hyvinvointi rakentuu arjessa säännöllisestä harjoittelurytmistä ja hyvistä elämäntavoista, kuten hyvästä ravinnosta, laadukkaasta levosta ja mielekkäistä aktiviteeteista. Perustarpeet pitää olla tyydytetty turvallisuudesta ja sosiaalisesta verkostosta lähtien, jotta viulisti voi keskittyä uransa rakentamiseen.

Ensin tarkastelen aluvussa 6.1 urheilua ja liikuntaa hyvinvoinnin lähteenä ja edellytyksenä ylläpitää hyvää soittokuntoa viuluistina. Toisessa aluvussa (6.2) tarkastelen taiteita sekä inspiraation lähteenä että viulistin uramahdollisuuksia laajentavana tekijänä. Sen jälkeen pohdin opettajan valintoja ohjata opiskelijaa viulutunnista toiseen aluvussa 6.3 ja esittelen, miten kehittää harjoittelutottumuksia (luku 6.4) ja harjoitteluprosessin metataitoja (luku 6.5).

6.1 Liikunta ja kehon huolto

Viulisti tarvitsee hyvän fyysisen kunnon jaksakseen harjoitella viulunsoittoa. Liikunta voi olla sekä tukielementtinä että erillisenä harrastuksena tai kilpalajina viulistin elämässä. Osa urheilulajeista voi vaarantaa viulunsoittajan terveyttä ja osa taas edistää hyvinvointia. Suojavarusteita, hanskoja ja muita varotoimenpiteitä on syytä käyttää harkiten vahinkojen minimoimiseksi. Mikäli vanhempana on mahdollisuus vaikuttaa koululiikuntaan, voi liikunnanopettajan kanssa neuvotella esimerkiksi lentopallon, koripallon ja vastaavien lajien aikana tehtävästä muusta liikunnasta.

Ergonomiassa tarkastellaan sekä jousi- ja viulukäden tekniikkaa, soittoasentoa istuen ja seisoen että harjoittelumääriä ja harjoittelutapoja. Kehon huolto on hyvä sisällyttää jokapäiväiseen harjoitteluohjelmaan. Opettaja voi aloittelevasta

soittajasta lähtien alkaa ohjata kehon huoltoa, kiinnittää huomiota soittoasentoon ja ryhtiin sekä antaa ohjeita.

Viulunsoiton ergonomian olisi hyvä olla osa ammatillisia opintoja jo ensimmäisenä lukukautena (Valkeus 2011: 8). Tällöin päästään tehokkaasti ennaltaehkäisemään opiskelijan omia terveysongelmia ja rakentamaan parempi soittoasento sekä antamaan arvokasta pedagogista tietoa ja välineitä opettajana toimimiseen. Esimerkiksi oikean kokoisen viulun valinta on tärkeää kasvavan viulistin ohjaamisessa.

Tutkimuksen mukaan 2/3 muusikoista oli rasitusvammoja, tyypillisimmin selässä, niskahartiaseudulla, olkapäissä tai käsissä, ja jousisoittajat hakivat eniten hierojan käsittelystä apua (Kaakko 2016: 18-19). On tärkeää pitää huolta lihaskunnosta, lihashuollosta, harjoittelumääristä ja levosta. Tehokkainta se on ennalta ehkäisevästi jokapäiväisenä rutiinina.

Kehon palautumisen ja lihasten toiminnan kannalta hengitys on tärkeä tekijä. Viulunsoitossa hengittämällä on monta funktiota. Jaksakseen toimia tehokkaasti lihakset tarvitsevat riittävästi happea. Viulunsoitossa hengitys toimii ryhtiin, tunteiden ilmaisun ja tempon vaihtelun prosesseissa, usein tiedostamattomasti. Soitinyhtyeessä hengitystä voi käyttää ilmaisun lisäksi myös yhdenaikaisuuden työvälineenä. Esiintymisvalmennuksessa hengittäminen on muusikon perustyökaluja rentoutumisen ja keskittymisen ohella (Arjas 2014: 35). Myös hyvä ryhti mahdollistaa paremman hapensaannin ja lihasten toimimisen. Kun lihakset toimivat oikein, säästävät nivelet ja muut tukieliinkudokset vääraltä rasitukselta. Viulunsoitossa erityisesti pään ja lantion asento muuttuvat helposti luonnottomiksi, joten niitä kannattaa tarkkailla erityisesti.

Kun hengitys on synkroniassa liikeradan kanssa, valmistaminen tapahtuu sisäänhengityksellä ja varsinainen liike uloshengityksellä. Lihaksisto toimii tällöin parhaiten. (Arjas 2014: 37). Viulunsoitossa voi harjoitellessa kiinnittää huomiota tietoisesti hengitykseen. Esimerkiksi pianistille lähdön näyttämisessä voi hengittää sisään ja aloittaa uloshengitys soiton alkaessa. Eripituisten fraasien

kohdalla voi kokeilla eri hengityspaikkoja kuin laulaja ja merkitä ne jopa nuotteihin hengityspilkulla. Onnistuneita toistoja kannattaa tehdä riittävästi, jotta lihasmuistiin jää vahva jälki ja esimerkiksi esiintymistilanteen tuoma jännitys ei pystyisi kumoamaan opittua. Arjaksen mukaan (2014: 37) tavanomainen ongelma on hengityksen pidättely vaikeissa kohdissa kappaletta, minkä seurauksena rentous katoaa ja anaerobisen lihastyön takia soittaja väsy.

Luonnollisessa hengityksessä pallea on mukana, vatsa liikkuu pehmeästi ja keho on rento. Viulunsoitossa aktivoituvat hengittämiseen vaadittavat ja niitä tukevat syvät lihakset. Ylihengittämisessä otetaan liikaa ilmaa sisään aiheuttaen huimauksen tunnetta. Paniikkikohtauksiin liittyy niin ikään hyperventilaatiota, joten hengityksen määrän ja hengityksen äänenvoimakkuuden tiedostaminen harjoittelutilanteessa helpottaa myös esiintymistilannetta. (Arjas 2014: 36-38). Esiintyessä huomio kiinnittyy myös moniin muihin seikkoihin, joten tällaisista perusasioista pitäisi saada rutiini.

Pulakka (2013: 18-19) on koonnut opinnäytetyössään hyvin viulistille sopivia venytys- ja hengitysharjoituksia. Alkuvenyttelyssä rakennetaan tukevien mutta polvesta joustavien jalkojen päälle hyväryhtinen, linjakas vartalo, jota lämmitetään käsien pyörittelyllä rytmikkään hengityksen mukaan. Hengitysharjoituksiin voi yhdistää viulunsoittoasentoa, rentous- ja selänvenytysharjoituksia sekä kylkien aktivointia laulajilta tutun s-harjoituksen avulla.

Hengittämistä ja sitä kautta keskittymiskykyä tukevia urheilulajeja ovat esimerkiksi jooga, pilates, venyttely, syvävenyttely, Alexander-tekniikka ja uinti. Kaikki ovat myös lähtökohtaisesti turvallisia viulunsoittajalle sormien kannalta, joten ne ovat erittäin suositeltavia. Perusharjoitteissa opittuja asioita, tuen lisäämistekniikoita ja hengityksen kontrollia voi hyödyntää koordinoitusti viulunsoiton harjoittelussa aloittaen pienin askelin. Pienille lapsille uinti ja kevyt venyttely voivat olla hyvä tapa aloittaa hengitysharjoitukset. Myös luontainen matkiminen opettajan esimerkistä on hyvä sekä oppimistilanteen pitäminen mahdollisimman rentona ja turvallisena.

Rentoutuminen on tärkeää viulunsoittajan psyykkiselle hyvinvoinnille. Uniongelmat ovat tavallisesti stressin seurausta, joten stressiä pitää opetella säätelemään. Erityisesti ennen esiintymistä voi olla vaikea saada illalla unta, mikä aiheuttaa lisää stressiä. Saksalainen J. H. Schultz on kehittänyt autogeenisen rentoutusmenetelmän, jossa keho ajatellaan lihasryhmä kerrallaan rennoksi sormista käden, käsivarren kautta edeten koko keho läpi. (Arjas 2014: 44-45). Rentoutusta voidaan tehostaa syvärentouttavalla taustamusiikilla, häiriötekijöiden poissulkemisella, miellyttävällä valaistuksella ja mukavilla vaatteilla. Hierontaa, saunaa ja kylpyjä voidaan käyttää myös rentoutumiseen. Viulistille onkin tärkeää lihashuolto ja yhteistyö hyvän hierojan tai fysioterapeutin kanssa. Runsasta vedenkäyttöä on syytä välttää sormien ihon kestämiseksi viulunsoittoa paremmin. Jos iho nahistuu pahasti, voi käyttää levätessä rasvaista perusvoidetta ja puuvillahanskoja tehostamassa imeytymistä.

Fyysisestä näkökulmasta ajateltuna viulistille on tärkeää huolehtia kehon hyvinvoinnista joka päivä. Lämmittelyyn ja palautumiseen varattava aika on todella tärkeä, jotta levon ja rasituksen suhde on kunnossa. Henkilökohtaisessa jaksamisessa voi olla suuriakin eroja. Kanerva (2013: 5-7) pitää todella tärkeänä, että kehon jaksaminen otetaan huomioon niin lihasten kuin aivojen osalta ja suosittelee fysioterapeuttien ohjeita 30 minuutin soittoharjoittelun aikana pitämään muutaman minuutin taukoja ja koko harjoittelujakson jälkeen vähintään 10 minuutin tauon. Myös liikuntaa harrastaessa on syytä muistaa tauotus ja riittävä lepo. Siksi harjoittelupäiväkirjassa on oma osio levon merkitsemiselle.

6.2 Poikkitaiteellisuus

Musiikilla on monta tehtävää ja sen vaikuttavuus on monialaista: musiikki on tunnepitoista, auttaa irti arjesta ja vuorovaikutuksellisenä toimintana symboloi henkilökohtaisia merkityksiä ja heijastaa identiteettiä (Saarikallio 2012: 39). Siksi musiikin käyttöarvo on sekä kasvatuksessa että yhteiskunnallisesti merkittävää. Musiikin hyvinvointivaikutukset tiedostetaan, mutta siitä huolimatta musiikkia ei

harrasteta riittävästi. Esimerkiksi pojat ovat oppimisvalmiuksiltaan musiikissa tyttöjä jäljessä ja miehet harrastavat klassista musiikkia ja oopperaa naisia vähemmän (Sinkkonen 2012: 48). Klassinen musiikki on turhaan ajautumassa pienen osan väestöä etuoikeudeksi korkeiden laatuvaatimusten ja muiden kilpailevien aktiviteettien takia. Yhteistyö kaikkien mahdollisten tahojen kanssa ohjaisi kehitystä oikeaan suuntaan.

Nykyaikana monipuolisuus on viulunsoitossa tärkeää. Irvingin (2002: 37) mukaan työttömyys uhkaa myös musiikkialalla ja korkeaan soittotasoon on panostettava. Olsosen (2012: 11) mukaan taiteidenvälisyyttä tarvitaan musiikinopetuksessa. Poikkitaiteellisuus lisää mahdollisuuksia esiintymisiin ja verkostoitumiseen. Oopperan tuntemus on tärkeää siksi, että viulunsoittajan tarvitsee orkesterissa soittaa oopperoita. Teatterissa ja stand up -komiassa musiikki voi olla kiinteä osa esitystä ja mahdollisuus hyödyntää esimerkiksi improvisointitaitoja. Tanssitaiteessa on monia mahdollisuuksia yhdistää musiikkia ja tanssia yhdessä sekä saada omaan viulunsoittoon ja erityisesti tulkintaan syvempää otetta ja kehittää omaa kehon hallintaa joustavammaksi ja tarkoituksenmukaisemmaksi. Kuva- ja veistotaiteessa voi yhdistää musiikkia teoksiin, näyttelyyn ja performansseihin. Sanataiteessa viulunkäyttö voi olla luontevaa, koska melodisella soittimella saa tuotettua puhuttelevaa sävelmateriaalia esimerkiksi taustalla tai dialogissa. Elokuvamusikissa on paljon käytetty viulua eri aikakausina.

Kun hiotaan taiteellista teosta huippuunsa, keskittyminen on tärkeä asia. Poikkitaiteellisissa ja vaihtuvissa toimintaympäristöissä voi olla erityishaasteita tässä. Keskittyminen on tietoisuuden kohdentamista olennaiseen (Arjas 2014: 48). Tällöin viulunsoittaja kiinnittää huomionsa esimerkiksi intonaatioon, jousenkäyttöön tai kontaktiin yleisön kanssa. Arjaksen (2014: 49) mukaan rentoutustekniikat edistävät myös keskittymiskykyä, jota voidaan kehittää pohtimalla sisäisten ja ulkoisten häiriötekijöiden vaikutuksia. Itsestä johtuvia tekijöitä voivat olla harjoittelun määrä ja usko omaan suoriutumiseen; ulkoisia tekijöitä voivat olla konserttisalin valaistus ja käytävästä kuuluva häly. Myös

ulkoisiin häiriötekijöihin suhtautumista voi harjoitella ja opetella keskittymään omaan soittamiseen poikkeustekijöistä huolimatta.

6.3 Viulutunnista toiseen

Hyvin suunniteltuun harjoitteluun tarvitaan riittävän selkeät ohjeet. Viulutunnilla soitettavat teokset on hyvä pitää selkeänä listana opiskelijalle, jolloin opiskelija tietää mitä harjoitella ennen seuraavaa oppituntia. Listan voi sisällyttää harjoittelupäiväkirjaan lähitavoitteisiin. Siihen voi eritellä teknisiä osa-alueita, tulkinnallisia elementtejä ja harjoitteluprosessin vaiheita esimerkiksi ulkoa opettelusta tai säästyksen kanssa soittamisesta. Samalla on hyvä käydä aiemmat tavoitteet läpi, niissä ilmenneet onnistumiset ja ongelmat sekä laatia jatkosuunnitelma eteenpäin.

Viulutunnilla opettaja observoi ja tarkistaa, kuinka opiskelija harjoittelee. Opettaja voi antaa opiskelijan pyytää palautetta ja ohjeita, jolloin opiskelija joutuu itse enemmän pohtimaan omaa oppimistaan ja ongelmakohtia. Opettaja voi myös itse esittää kysymyksiä ja haastaa opiskelijaa sen sijaan, että tarjoaisi valmiita ratkaisuja. Ohjeiden määrä on pidettävä kohtuullisena ja keskityttävä muutamaaan opeteltavaan asiaan kerrallaan, jottei muisti ylikuormitu. Opettaja voi korostaa onnistumisia ja vahvistaa oikein tehtyjä asioita. Vuorovaikutteisessa opetuksessa opettaja pyytää palautetta tunnista ja opetuksesta ja kysyy jatkosuunnitelmista. (Williams 2014: 78-79).

Opettaja voi rakentaa opiskelijalle oppimisprosessin näkökulman siten, että oppitunnit ovat pieniä välietappeja varsinaisen pitkäjänteisen opiskelun matkalla. Tällöin viimeisenä iltana soittotuntia varten tehty harjoittelu muuttaa merkitystään, opiskelija ottaa vastuuta koko oppimisprosessista ja on itseohjautuvampi verrattuna autoritääriseen opettajalähtöiseen opetustyyliin.

Opettaja voi edistää opiskelijan itseohjautuvuutta aktivoimalla opiskelijaa, vähentämällä opettajan passiivista tottelemista ja antamalla opiskelijan itse tehdä

ohjelmistovalintoja soitettavista teoksista (Williams 2014: 22). Käytännössä opettaja voi ehdottaa muutamia aihealueeseen liittyviä teoksia esimerkiksi tietyltä aikakaudelta, säveltäjältä tai vaikkapa tasosuorituksen ohjelmiston teostyypeistä. Viulutuntien välissä opiskelija tutustuu kuuntelemalla ja nuotteja lukemalla sekä valitsee itselleen mielenkiintoisimman ja motivoivimman teoksen.

Koska oppimisen kannalta on tärkeää tietää mihin harjoittelulla pyritään, on opiskelijan tiedostettava tavoitteita (Williams 2014: 34). Valkeuden (2011: 12) mukaan opettajan tulisi kiinnittää erityistä huomiota siihen, miten realistisia, optimistisia ja selkeästi asetettuja opiskelijoiden asettamat tavoitteet ja vaatimukset ovat. Opettaja voi kyselemällä ja yhdessä harjoittelupäiväkirjaa täyttämällä opiskelijan kanssa käydä lähitavoitteita läpi ennen seuraavaa soittotuntia. Opettajalla on oltava kokonaisnäkemys tilanteesta ja harjoitteluprosessista lopullisten tavoitteiden saavuttamiseksi, jotta välitavoitteet ovat realistisia kyseisen opiskelijan saavuttaa annetussa ajassa. Myös tauotus on hyvä muistaa tarkistaa, jotta työskentely on tehokasta. Väsyneenä helpommin myös kokee epäonnistumista, turhautumista ja unohtaa kiinnittää huomiota ergonomiaan ja kehon huoltoon.

Jokaiselle harjoittelukerralle on hyvä suunnitella tavoitteet tulosten saamiseksi (Valkeus 2011: 15). Opettaja voi auttaa suunnitteluprosessissa käyden teoskohtaisesti eri osa-alueita läpi, jotka opiskelija harjoittelee seuraavaksi viulutunniksi. Opettajan tietämys esimerkiksi tietyn tekniikan hiomisesta seuraavalle tasolle auttaa opiskelijaa hahmottamaan, mitä kaikkia vaiheita oppimisprosessissa on tulossa ja kuinka monta viikkoa tai kuukautta eri tasojen oppiminen vie. Realistinen viikkosuunnitelma omaksuttavista uusista asioista ja taidoista motivoi opiskelijaa eteenpäin, antaa onnistumisen kokemuksia ja vahvistaa opiskelijan uskoa omista oppimistaidoistaan.

Opettaja voi kannustaa viikkosuunnitelmassa muiden opiskelijoiden kuuntelemista, jolloin kontrolloituja harjoitteluesimerkkejä saa useammin kuin vain omilla tunneilla. Varsinkin opintojen alkuvaiheessa, uuden ohjelmiston kanssa ja uudella opettajalla aloittaessa tästä voi olla erityisesti apua. Samalla

opiskelija sitoutuu viulunsoittoon tiiviisti ja ottaa vastuuta omasta oppimisesta itseohjautuvasti. Opettajan on kuitenkin muistettava hienotunteisesti keskittyä kyseisen opiskelijan soittotuntiin ja oppimistavoitteisiin eikä käyttää aikaa esimerkiksi opiskelijoiden vertailuun.

On huomattu, että lämmin opetustyyli ja empaattinen ote oppilaaseen edistää oppimis- ja harjoittelumotivaatiota (Kanerva 2013: 18). Siten opettaja voi motivoida tunnetasolla opiskelijaa harjoittelemaan innostuneesti, kun opettaja-opilassuhde on luottamuksellinen, lämmin ja turvallinen. Opettaja voi kannustaa opiskelijaa myös soittamaan muiden ystävien kanssa oppituntien välissä, järjestämään esiintymisiä itselleen ja ottamaan perheensä aktiivisesti mukaan soittamiseen mahdollisuuksien mukaan. Harjoittelupäiväkirjaa voisi myös käyttää sähköisesti ja interaktiivisesti verkossa siten, että opettaja näkee reaaliajassa opiskelijan edistymisen, kun opiskelija täyttää sitä ja mahdollisesti opettaja voi lisätä kommentteja, palautetta ja kehitysideoita. Tämä on myös käytännöllistä, jos välimatka on pitkä maantieteellisesti ja viulutunteja harvoin.

6.4 Harjoittelutottumukset

Harjoittelutottumukset opitaan heti ensimmäisistä soittokerroista lähtien, joten opettajan on tiedostettava tapansa ohjata, opettaa ja rakentaa soittotunteja. Edistyneellä opiskelijalla on vahvat omat rutiinit, joiden muuttaminen voi viedä paljon aikaa. Analyyttiselle opiskelijalle voi sopia hyvin, että soittotunnista käytetään aikaa ohjeisiin, harjoitteluprosessin miettimiseen ja omien harjoittelutapojen tiedostamiseen. Musiikki- ja teosorientoituneelle opiskelijalle analyttinen pohtiminen voi olla turhauttavaa, mutta teosten vaikeutuessa ja ohjelmistomäärän kasvaessa harjoittelutottumuksia on silti hyvä kehittää.

Harjoittelun tehokkuus on tärkeää, jotta soitonopiskelijasta tulee itsenäinen, oppimiskykyihinsä uskova ja taitava harjoittelija. Opettajan on hyvä kiinnittää huomioita harjoittelutottumuksiin ja -tapoihin. Ammattiopiskelijan kohdalla opettajan on syytä karsia kehitystä hidastavia harjoittelutapoja, jotta harjoittelu

muuttuu tehokkaaksi ja esiintymistilanteessa on varmuutta. (Valkeus 2011: 6-8). Erityisesti jännittävä esiintymistilanne tuo peittelemättä esille, kuinka hyvin viulisti on harjoitellut, tuntee teoksen, hallitsee instrumentin ja kykenee heittäytymään esiintymistilanteeseen.

Harjoittelutottumuksista voidaan eritellä näkökulma, kuinka paljon harjoitellaan nuoteista ja kuinka paljon ulkomuistista. Sopasen (2008: 4) mukaan ulkoa soittaminen on taito, jota pitää opetella ja johon opettajan pitää ohjata opiskelijaa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Pitkäaikainen viulunsoiton opettajani Anatoli Melnikov totesi, että ulkoa soittamalla ei välttämättä osaa teosta vielä mutta jollei sitä osaa ulkoa, ei voi osata ollenkaan. Teoksen tekeminen omakohtaiseksi on siten tärkeä harjoittelutapa, johon jokainen soittaja kehittää omat niksinsä. Pienissä osissa, toistojen kautta ja kuuntelemalla opettelu ovat yleisiä tapoja, mutta opettaja voi kehittää kunkin opiskelijan lähtökohtiin sopivia menetelmiä. Jollekin voi auttaa värikoodien käyttö esimerkiksi harjoituskirjainten kohdalla tai sovitun osan teoksesta esittäminen soittotunnilla, jolloin on pakko opetella ulkoa. Varsinkin pitkien teosten kohdalla ulkoa opetteluun tarvitsee kiinnittää huomiota alkuvaiheesta ja valmistautua hyvissä ajoin esiintymiseen.

Harjoittelutottumukset voidaan niin ikään jaotella hyödylliseen ja hyödyttömään harjoitteluun. Huonot harjoittelutottumukset ja ajatusten vaeltaminen muualla soiton aikana ovat ominaista hyödyttömälle harjoittelulle, johon liitetään myös liian korkeiden harjoitustempojen pitämistä, ongelmakohtien ohittamista ja väsyneenä soittamista. Hyödyllinen harjoittelu on tavoitteellista ja keskittynyttä hyvän fyysisen ja psyykkisen vireystilan vallitessa, ja siinä virheliikkeet vähenevät ja toivottujen suoritusten määrä ja esiintymisvarmuus kasvavat. (Sopanen 2008: 5-8).

On olemassa myös tajunnanvirrasta oppivia soittajia, jotka oppivat tehokkaasti teoksen ulkoa, vaikka ulkopuolisen näkökulmasta soittaminen voi vaikuttaa varsin hyödyttömältä harjoittelulta. Lisäksi jatkuva tarkkaavaisuuden ylläpito ja analyttisyys ovat psyykkisiä voimia kuluttavia, joten joskus on mukava vain nauttia soittamisen automaattisuudesta ja antaa mennä virheistä ja

huolimattomuudesta välittämättä. Tällöin harjoittelun tavoite voi olla motivaation ylläpito, soitosta nautiskelu ja passiivinen ulkoa opettelu. Tämä voi kuitenkin olla vain yksi harjoittelun osa-alue tai tilapäistä toimintaa korkeatasoisen soittotaidon opiskelussa.

6.5 Harjoittelun metataidot

Metataidot ovat kognitiivisia prosesseja, joissa opiskelija tarkastelee omaa toimintaansa, ajatteluaan, oppimistaan ja tavoitteitaan. Hyvässä opetuksessa opiskelijan itsenäinen ajattelu, oppimisprosessin tiedostaminen ja itseohjautuvuus kasvavat (Valkeus 2011: 10). Opettajalle tämä asettaa haasteita osata ohjata jokaista opiskelijaa yksilönä tämän lähtökohdista käsin. Lapset oppivat usein matkimalla ja seuraamalla esimerkillistä toimintaa, jolloin myös itseohjautuvuuden vaatimukset ovat matalammalla kuin vanhemmilla opiskelijoilla. Myös yksilölliset ominaisuudet ja valmiudet metakognitiivisten taitojen kehittämiseksi vaikuttavat, kuinka tehokkaasti opettaja voi hyödyntää opetuksessa kognitiivisten prosessien käyttämistä.

Itseluottamus viittaa ihmisen uskoon omista taidoista ja kyvyistä, kun taas itsetunto viittaa tietoon kuka on. Itseluottamus ja itsetunto ovat asioita, joita kognitiivisella harjoittelulla voi parantaa. Ajattelutapa itsestä voi olla avoin tai suljettu. Avoimessa ajattelutavassa virheistä opitaan, haasteista nautitaan ja taidot kehittyvät harjoittelun tuloksena. Suljetussa ajattelutavassa virheitä ei kehdetä eikä niistä voi oppia, haasteita vältellään ja ollaan huolissaan, mitä muut ajattelevat itsestä. Lisäksi harjoittelun ja ponnistelujen tarve koetaan lahjattomuutena aiheuttaen kielteisen kierteen oppia. (Williams 2014: 28-29).

Opettaja voi vahvistaa opiskelijan itsetuntoa positiivisella ja realistisella palautteella viulutunneilla. Kielellisesti opettaja voi vahvistaa itsetuntoa kannustavilla, arvokkuutta osoittavilla ilmaisuilla. Myös sopivan ohjelmiston ja saavutettavissa olevien harjoittelutavoitteiden valinta edesauttavat itseluottamuksen vahvistamista. Kun opiskelija arvioi oppimistaan turvallisessa,

luottamuksellisessa ilmapiirissä saaden ystävällistä ohjausta, on helppo laatia jatkotavoitteita.

Itseluottamus voi olla suorituskeskeistä, jolloin metataitojen kehittäminen edesauttaa oppimisprosessia. Jos opiskelija vahvistaa itsetuntoaan suoritusten, tavoitteiden saavuttamisen ja onnistumisten kautta, on todella olennaista, että opettaja valitsee viisaasti ohjelmiston, välitavoitteet ja harjoittelumenetelmät opiskelijalle. Muutoin epäonnistumiset voivat olla dramaattisia, vähentää motivaatiota ja lopettaa soittamisen.

Motivaatio on tärkeä kaikessa tekemisessä ja oppimisessa. Sisäinen motivaatio lähtee opiskelijasta sisältäpäin intona ja kiinnostuksena kohdata opinpolun haasteet, löytää niihin ratkaisut ja suunnitella tulevaa. Kun sisäinen motivaatio herää viulunsoittoon, saattaa kokonaisvaltaisesti elämä keskittyä musiikin ja oman edistymisen ympärille. Onnistuneet oppimiskokemukset ja esiintymiset kannustavat harjoittelemaan lisää kasvattaen motivaatiota entisestään.

Tavoitteiden asettaminen, arkirutiinit ja läheisten tuki voivat helpottaa motivaation ylläpitämisessä. Metataitojen näkökulmasta myös henkilökohtaiset strategiat, harjoittelupäiväkirjan pitäminen ja psykologian tuntemus voivat edesauttaa motivaation kehittämisessä. Henkilökohtaisia strategioita kukin kehittää elämänpolkunsu varrella tehden mieluiten sellaisia asioita, joista nauttii ja saa tyydytystä. Yhdistämällä tällaisia positiivisia tekijöitä viulunsoittoon voi omaa soittomotivaatiota nostaa.

Harjoittelumotivaatiota voi kehittää soittamistilanteisiin ja soittamiseen välillisesti liittyvillä tilanteilla, kuten ystävän soittaman teoksen opettelulla. Motivaatioprosessissa opiskelijassa syntyy uusia motiiveja, joiden sisältö, kesto ja voimakkuus voivat vaihdella. Motivaatiosta voidaan myös erottaa pitkäkestoiset ja lyhytkestoiset motiivit sekä positiivinen ja negatiivinen ulottuvuus. (Kosonen 2001: 33-34). Opettajan työn kannalta harjoittelupäiväkirja antaa loistavat työkalut sekä pitkä- että lyhytkestoisen motivaation kehittämiselle. Ohjelmistovalinnoilla voi vaikuttaa pitkäkestoisen motivaation ylläpitämiseen.

Myös pienetkin positiiviset kokemukset, palautteet ja tunnereaktiot edesauttavat opiskelijan motivaation kehittymistä. Toisaalta liiallinen riippuvuus opettajan kannustamisesta voi heikentää sisäisen motivaation kasvamista ja lisätä tarvetta ulkoisen motivaation lähteille, kannusteille ja alttiudelle ajatella, mitä muut mieltivät.

Viulistille tärkeä metataito on keskittyminen, joka linkittyy fyysisesti rentouteen ja psyykkisesti huomion kohdistamiseen. Kanervan (2013: 24-25) mukaan rentous mahdollistaa soittamisessa keskittymisen ja valppauden parantaen ryhtiä, äänenmuodostusta ja tekniikkaa. Myönteisen kierteen vaikutuksesta soittaminen tuntuu mukavammalta ja motivaatio kasvaa. Huomion kohdistamista opettaja voi kehittää harjoittelun aikatauluttamisella, rauhallisella oppimisympäristöllä ja sopivilla oppimishaasteilla antaen kerrallaan vain yhden asian, jota opiskelija yrittää muuttaa.

Metataitojen kehittämisessä on tärkeää, että opiskelija kokee voivansa oppia (Williams 2014, 29). Taitojen kehittämisessä opettajalla on avainasema. Palautteen avulla opiskelija voi kehittää tiedostamiskykyään ja asioita, joita hän tarkkailee omassa toiminnassaan ja oppimisessaan. Williamsin (2014: 44-45) mukaan palaute on hyödyllistä, kun se on rakentavaa, hyväksyttävää ja kunnioittavaa. Tällöin opiskelija pystyy omaksumaan saadun palautteen osaksi persoonallisuuttaan ja rakentamaan olemassa olevan itsetunnon ja itseluottamuksen päälle uusia kerroksia. Palautetta voi saada myös muualta kuin opettajalta, kuten muilta viulisteilta, säestäjältä, yhtyekavereilta, yleisöltä ja harjoittelua kuuntelevilta perheenjäseniltä sekä internetissä esimerkiksi Youtube-videoiden perusteella.

7 HARJOITTELU

Esittelen tässä luvussa harjoitteluun liittyviä vaiheita ja harjoitteluesimerkkejä. Kuvaan harjoittelumalleja eri tasoille viulunsoiton opiskelijoille. Käytännölliset ohjeet on tarkoitettu varsinkin aloittelevien viulustien vanhemmille ja harjoittelua ohjaaville henkilöille. Konkreettiset aikataulut ovat ideaksi opettajalle ohjata harjoittelua oikeaan suuntaan säännöllisyyden, sopivan harjoittelumäärän ja sisällön osalta. Alaluvussa 7.1 on yleisiä ohjeita harjoittelusta. Alaluku 7.2 on tarkoitettu aloitteleville viulisteille ja alaluku 7.3. ammattiin opiskeleville viulisteille, joiden harjoittelumäärät ovat suuret ja harjoittelurutiinit pitkälle kehittyneet.

7.1 Harjoitteluesimerkkejä

Harjoittelussa voidaan hahmottaa neljä eri vaihetta teoksen kehityskaaren mukaan. Ensimmäisessä vaiheessa viulisti pitää mielessä ideaaliversion teoksesta kuulemansa ja opettajan esimerkin perusteella, harjoittelee hitaassa tempossa ja lyhyissä harjoitteluosioissa teosta. Toisessa vaiheessa teosta soitetaan paljon sekä systemaattisesti että sattumanvaraisessa järjestyksessä unohtamatta improvisointia ja keskittyen kuulokuvaan teoksesta. Kolmannessa vaiheessa teosta soitetaan läpi keskittyneesti, hankitaan ulkoista palautetta soitosta ja tehdään mentaaliharjoittelua mielessä valmistautuen esiintymiseen. Neljäs vaihe on ei-toivottu yliharjoittelu, jossa harjoittelu huonontaa suoritusta ja tällöin onkin suositeltavaa tehdä variaatioita tai siirtyä soittamaan muita teoksia välillä. (Williams 2014: 47).

Käytännön harjoittelussa voi harjoittelupäiväkirjaan merkitä lähitavoitteisiin kappaleen harjoitteluvaiheen (1-3) edellisen luokittelun perusteella. Kukin teos voi olla eri viikkoina eri vaiheessa, joten tämä selkeyttää harjoittelua ja helpottaa myös hahmottamaan, missä vaiheessa kukin teos on sekä opiskelijalle että opettajalle. Pitääkseen harjoittelun inspiroivana voi olla mukava soittaa vuoron perään eri harjoitteluvaiheessa olevia teoksia ja rakentaa päivän harjoittelusuunnitelma siten, että se on monipuolinen eikä monotoninen. Lisäksi

improvisointiin ja prima vista -soitolle on hyvä varata oma kohtansa, esimerkiksi pitkien teosten harjoittelun jälkeen ne piristävät paljon.

Saamaani opetukseen ja oman opetustyön tuloksiin nojaten voi päivittäinen harjoittelu koostua esimerkiksi seuraavista osioista: lämmittely, tekniikka- ja äänenmuodostusharjoitukset, teosten harjoittelu sekä palauttelu. Lämmittelyssä kävellään, juostaan, pompitaan, venytellään kevyesti pumpaamalla lihaksiin verta ja vetreyttämällä vireystilaa niin fyysisesti kuin henkisesti ennen soittoharjoittelua oman terveystilan mukaisesti.

Viulun ja jousen kunto tarkistetaan ennen soittoa, kiristetään jousi, tarkastetaan tallan suoruuksia, laitetaan huolellisesti olkatuki paikalleen sekä tarvittaessa hartsia jouhiin. Huolellisen virityksen jälkeen seuraa vapaiden kielten soittoa ja äänenmuodostusharjoituksia ja pieni lepotauko, muutamia minutteja. Sitten asteikko- ja sormiharjoituksia ja pieni lepotauko, muutamia minutteja. Jousi- ja viulukäden tekniikan systemaattista harjoittelua seuraa pidempi lepo, vähintään 10 minuuttia.

Seuraavat harjoittelujaksot sisältävät teostyypeittäin harjoittelua muistaen pienet lepotauot välissä ja pidempi lepo ennen uuteen asiakokonaisuuteen siirtymistä. Harjoiteltavia teoksia voivat olla esimerkiksi etydi, kapriisi, soolosonaatti, sonaatti, viulukonsertto, virtuoosikappale ja yhteyteokset.

Lopuksi on palauttava venyttely, kevyt jumppa ja vastaliikkeiden teko päinvastaiseen suuntaan kuin mitä viulunsoitto on stabiilisti vaatinut. Näitä ovat esimerkiksi selän ojennus taaksepäin, hartioiden ylös-alas pumpaaminen, niskan taaksepäin venytys varoen viemällä leukaa rintaa kohti kevyesti pumpaten, kylkivenytys sivuille, lapojen vieminen taaksepäin sekä käsien venyttely. Opettaja voi myös inspiroida opiskelijaa kuuntelemaan omaa kehoaan ja niitä tarpeita, joita jokaisen yksilöllinen rakenne asettaa. Esimerkiksi yliliikkuvien nivelien kohdalla on parempi keskittyä lihasten vahvistamiseen ja hyvin lyhytkestoisiin, rauhallisiin venytyksiin, jottei yliojennusta tapahdu. Pitkinä harjoittelupäivinä on myös hyvä tehdä välijumppia ja perusteellisempi lopuksi.

Viulun ja jousen kunto on hyvä tarkistaa joka soittokerran jälkeen. Lisäksi puhdistetaan instrumentit pehmeällä liinalla huolellisesti ja tarkistetaan, että tällä on suorassa ja jouhet sopivasti löysätyinä koteloon laittaessa. Rakenteellisesti viuluun tulee helpoiten halkeamia kuivasta, kuumasta ilmasta, joten optimaalista on säilyttää instrumentit kotelossa mahdollisimman tasalämpöisissä olosuhteissa sekä huollattaa ammattiliikkeessä säännöllisesti, vähintään kerran vuodessa.

Seuraavaksi kokoan yhteenvedoksi kaksi esimerkkiä viulistin päivä- ja viikko-ohjelmasta. Esimerkkeihin ovat vaikuttaneet kirjallisuudesta oppimani asiat, oma opetustyö ja omat oppimiskokemukseni viulistina. Esimerkit ovat pelkistettyjä harjoittelun havainnollistamiseksi. Harjoitusohjelmaan voi tehdä muutoksia myös päiväkohtaisen rasitustason mukaan oman lukujärjestyksen ja oman fyysisen kuntotason mukaan. Tällöin päiviä voi luokitella esimerkiksi: lepo (0), erittäin kevyt (1), melko kevyt (2), tavallinen (3), melko raskas (4) ja erittäin raskas (5) harjoittelupäivä (Joukamo-Ampuja 2017).

Viikkotasolla kuormitus on ensimmäisellä viikolla kevyt, toisella keskiraskas, kolmannella raskas ja neljännellä palauttava optimaalisen harjoittelurasituksen saamiseksi (Pohjola 2011: liite 1). Tämä perustuu siihen, että lihaksiin energiaa tuovat verisuoniverkostot uusiutuvat noin neljän viikon välein tarvitun palautumiseen aikaa. Alku- ja loppuvenyttelyjen pitäisi olla vähintään 10 minuuttia parantaen kehon jaksamista suorituksen aikana ja palauttaen sitä nopeammin. (Joukamo-Ampuja 2017).

Soittomäärässä on niin oma harjoittelu kuin yhteissoitto. Kuuntelu sisältää musiikin kuuntelemista, mentaaliharjoittelua ja opetuksen seuraamista. Teoriaan sisältyy musiikin analysointi, kirjoittaminen, sovittaminen ja muu teoreettinen opiskelu sekä harjoittelusuunnitelman teko ja seuranta. Liikuntaan kuuluu lämmittelyharjoitukset ja palauttavat venyttelyt muttei erillinen urheilu. Lepo tarkoittaa sekä päivän lepotaukoja että yöunta, mutta yksilöllisesti lepotarve voi olla enemmän.

7.2 Aloitteleva viulisti

Aloittelevat viulistit harjoittelevat varsin erilaisia määriä. Toiset harjoittelevat vain pieniä määriä esimerkiksi vanhempien kanssa, mutta motivoituneet opiskelijat voivat harjoitella hyvin systemaattisesti, tarkasti ja kestoaltaan tunneissa. Monilla lapsilla ja nuorilla on paljon muita harrastuksia ja koulun läksyt vievät aikaa, jolloin viulunsoitolle on varattava järjestelmällisesti oma paikkansa. Myös sosiaalinen media voi viedä paljon lapselta aikaa harrastuksilta.

Kasvatustieteiden professori Juha Hakala pohtii, kuinka vanhemmat voivat pitää lasten harrastukset sekä mielekkäinä ja motivoivina että tavoitteellisina ja sopivasti kunnianhimoisina. Hakala pitää tärkeänä kiireetöntä lapsuutta ja harrastuksen aloittamista vasta kouluiässä. (Malminen 2013). Motorisesti vaativa viulunsoitto on kuitenkin suositeltava aloittaa jo alle kouluiässä esimerkiksi valmentavassa ryhmässä, jossa leikin kautta tutustutaan uuteen harrastukseen.

Ohessa esitän harjoitteluvaihtoehtoja aloittelevalle viulistille kevyelle viikolle, keskiraskaalle viikolle, raskaalle viikolle ja palauttavalle viikolle. Aloitteleva viulisti voi olla lapsi tai vanhempi aikuisopiskelija.

Kevyt viikko

Viikko 1	Soittomäärä	Kuuntelu	Teoria	Liikunta	Lepo
Ma	2 x 10 min	2 x 5 min	10 min	2 x 5 min	9 t
Ti	3 x 10 min	2 x 5 min		2 x 5 min	9 t
Ke	1 x 10 min	2 x 5 min		2 x 5 min	9 t
To	2 x 10 min	2 x 5 min	10 min	2 x 5 min	9 t
Pe	3 x 10 min	2 x 5 min		2 x 5 min	9 t
La	1 x 10 min	2 x 5 min		2 x 5 min	9 t
Su	vapaa	vapaa		2 x 5 min	9 t
Yht.	2 t	1 t	20 min	70 min	63 t

Keskiraskas viikko

Viikko 2	Soittomäärä	Kuuntelu	Teoria	Liikunta	Lepo
Ma	3 x 10 min	3 x 5 min	10 min	2 x 5 min	9 t
Ti	4 x 10 min	3 x 5 min		2 x 5 min	9 t
Ke	2 x 10 min	3 x 5 min		2 x 5 min	9 t
To	3 x 10 min	3 x 5 min	10 min	2 x 5 min	9 t
Pe	4 x 10 min	3 x 5 min		2 x 5 min	9 t
La	2 x 10 min	3 x 5 min		2 x 5 min	9 t
Su	vapaa	vapaa		2 x 5 min	9 t
Yht.	3 t	90 min	20 min	70 min	63 t

Raskas viikko

Viikko 3	Soittomäärä	Kuuntelu	Teoria	Liikunta	Lepo
Ma	4 x 10 min	4 x 5 min	10 min	2 x 5 min	9 t
Ti	5 x 10 min	4 x 5 min		2 x 5 min	9 t
Ke	3 x 10 min	4 x 5 min		2 x 5 min	9 t
To	4 x 10 min	4 x 5 min	10 min	2 x 5 min	9 t
Pe	5 x 10 min	4 x 5 min		2 x 5 min	9 t
La	3 x 10 min	4 x 5 min		2 x 5 min	9 t
Su	vapaa	vapaa		2 x 5 min	9 t
Yht.	4 t	2 t	20 min	70 min	63 t

Palauttava viikko

Viikko 4	Soittomäärä	Kuuntelu	Teoria	Liikunta	Lepo
Ma	2 x 10 min	2 x 5 min	10 min	2 x 5 min	9 t
Ti	3 x 10 min	2 x 5 min		2 x 5 min	9 t
Ke	1 x 10 min	2 x 5 min		2 x 5 min	9 t
To	2 x 10 min	2 x 5 min	10 min	2 x 5 min	9 t
Pe	2 x 10 min	2 x 5 min		2 x 5 min	9 t
La	vapaa	vapaa		2 x 5 min	9 t
Su	vapaa	vapaa		2 x 5 min	9 t
Yht.	100 min	50 min	20 min	70 min	63 t

7.3 Ammattiin opiskeleva viulisti

Tavoitteellisesti ammattiin opiskeleva viulisti tarvitsee kokonaisvaltaista harjoittelurutiinia, jossa viulunsoitto, yhteissoitto ja muu musiikin tekeminen vaativat paljon opiskelijalta. Projektien päällekkäisyydet ja hetkellisesti kova fyysinen ja psyykinen kuormitus on hyvä ennakoida harjoittelun suunnittelulla ja palauttavilla viikoilla. Opettajalta tämä edellyttää yhteistyötä ja tiivistä opiskelijan jaksamisen seuraamista: milloin voi vaatia soolo-ohjelmiston tiukkaa harjoittelua ja milloin on annettava enemmän aikaa muille projekteille, kuten orkesterille.

Mentaali- ja kuunteluharjoittelu voi tuoda paljon lisäarvoa harjoitteluun, kun fyysisen kuormittavuuden raja on saavutettu. Opettajan on hyvä ohjata opiskelijaa käyttämään mentaaliharjoittelua osana ohjelmiston opettelua, harjoitteluprosessia ja esiintymiseen valmistautumista. Taitojen kehittyessä mentaaliharjoittelun määrä voi olla suuri.

Kevyt viikko

Viikko 1	Soittomäärä	Kuuntelu	Teoria	Liikunta	Lepo
Ma	4 x 30 min	4 x 10 min	1 t	2 x 10 min	9 t
Ti	5 x 30 min	4 x 10 min	1 t	2 x 10 min	9 t
Ke	3 x 30 min	4 x 10 min	1 t	2 x 10 min	9 t
To	4 x 30 min	4 x 10 min	1 t	2 x 10 min	9 t
Pe	5 x 30 min	4 x 10 min	1 t	2 x 10 min	9 t
La	3 x 30 min	4 x 10 min	1 t	2 x 10 min	9 t
Su	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	9 t
Yht.	12 t	4 t	6 t	2 t	63 t

Keskiraskas viikko

Viikko 2	Soittomäärä	Kuuntelu	Teoria	Liikunta	Lepo
Ma	6 x 30 min	6 x 10 min	1 t	2 x 10 min	9 t
Ti	7 x 30 min	6 x 10 min	1 t	2 x 10 min	9 t
Ke	5 x 30 min	6 x 10 min	1 t	2 x 10 min	9 t
To	6 x 30 min	6 x 10 min	1 t	2 x 10 min	9 t
Pe	7 x 30 min	6 x 10 min	1 t	2 x 10 min	9 t
La	5 x 30 min	6 x 10 min	1 t	2 x 10 min	9 t
Su	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	9 t
Yht.	18 t	6 t	6 t	2 t	63 t

Raskas viikko

Viikko 3	Soittomäärä	Kuuntelu	Teoria	Liikunta	Lepo
Ma	8 x 30 min	6 x 10 min	1 t	2 x 10 min	9 t
Ti	10 x 30 min	6 x 10 min	1 t	2 x 10 min	9 t
Ke	9 x 30 min	6 x 10 min	1 t	2 x 10 min	9 t
To	8 x 30 min	6 x 10 min	1 t	2 x 10 min	9 t
Pe	10 x 30 min	6 x 10 min	1 t	2 x 10 min	9 t
La	9 x 30 min	6 x 10 min	1 t	2 x 10 min	9 t
Su	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	9 t
Yht.	24 t	6 t	6 t	2 t	63 t

Palauttava viikko

Viikko 4	Soittomäärä	Kuuntelu	Teoria	Liikunta	Lepo
Ma	4 x 30 min	4 x 10 min	1 t	2 x 10 min	9 t
Ti	5 x 30 min	4 x 10 min	1 t	2 x 10 min	9 t
Ke	3 x 30 min	4 x 10 min	1 t	2 x 10 min	9 t
To	4 x 30 min	4 x 10 min	1 t	2 x 10 min	9 t
Pe	4 x 30 min	4 x 10 min	1 t	2 x 10 min	9 t
La	vapaa	4 x 10 min	vapaa	2 x 10 min	9 t
Su	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	9 t
Yht.	10 t	4 t	5 t	2 t	63 t

8 HARJOITTELUPÄIVÄKIRJAN KOKEILU

Kokeiluryhmällä oli kymmenen viikkoa käytössä harjoittelupäiväkirja, josta piti täyttää lähitavoitteista ja tulevaisuustavoitteista päivä-, viikko-, kuukausi- ja vuosiosiot (liite 1). Jokainen täytti harjoittelupäiväkirjaa omasta henkilökohtaisesta viuluharjoittelustaan itsenäisesti. Kokeilu antoi myönteistä palautetta harjoittelupäiväkirjan osalta. Päivittäin tuli seurattua edistymistä ja onnistumista tarkasti ja asetettua myös tavoitteita liikunnan ja riittävän levon osalta. Tämä näkyi, kuinka kymmenen viikon kokeilujaksolla levon määrä kasvoi ja tasoittui keskiarvolla 8-9 tuntia yössä säännöllisesti joka yö. Aiemmin asiaan ei ehkä tullut kiinnitettyä huomiota eikä pohdittua sen merkitystä omaan hyvinvointiin ja oppimiseen viulistina.

Liikunnan merkitystä tuli mietittyä ja otettua liikuntaa viikko-ohjelmaan kokeilujakson loppua kohti kasvavasti sekä jumpan ja venyttelyn osalta että muun liikunnan osalta. Harjoittelupäiväkirjaan tuli myös merkintöjä omasta mielialasta ja harjoittelun onnistumisesta, jolloin oman olotilan saa purettua rakentavasti päiväkirjaan eikä se toivottavasti jää huonontamaan seuraavaa harjoitusta. Useimmiten huonosti menneet harjoitukset olivat yksittäisiä viikko-ohjelmassa.

Kokeilun tuloksiin vaikuttaa alhainen palautusprosentti harjoittelupäiväkirjan tai sen kommenttien osalta. Kokeiluryhmä sai palauttaa joko päiväkirjan tai kommentit tai molemmat. Alhainen palautusprosentti voi kertoa, ettei asiaa pidetä tärkeänä. Ehkä se koetaan uudeksi, aikaa vieväksi tai turhaksi. Ehkä viulisti ei ole orientoitunut kehittämään itseään uusilla keinoilla vaan tyytyy siihen, miten tekee asiat jo nyt. Tai sitten kokeilun tekoa ei pidetty tärkeänä, vaikka kaikilta oli vapaaehtoinen suostumus osallistua kokeiluun. Tai sitten kokeiluryhmä ei arvostanut tutkijaa ja hänen ammattitaitoaan. Tai sitten syyt olivat henkilökohtaisia. Etukäteen ei oltu kerrottu palkkiosta koeryhmälle, vaan kokeilujakson päätyttyä kerrottiin lounasetu, jottei tämä vaikuttaisi tutkimukseen. En tuntenut ketään kokeiluryhmästä etukäteen ja tapasimme kaksi kertaa ennen kokeilujaksoa. Kokeiluryhmä pyysi saada muutaman viikon aiemmin harjoittelupäiväkirjan tutustuttavaksi, joten lähetin sen sovitusti sähköpostitse.

Valintani keskittyä keräämään tietoa lähi- ja tulevaisuustavoitteista oli käytännöllinen. Useilla musiikkipedagogiopiskelijoilla on kalenteri täynnä ja aika tiukilla. Siksi keskityin kaikkein tärkeimpään työkaluun tutkimusjakson aikana. Siitä huolimatta koeryhmän sisäinen motivaatio oli heikko, vaikka ajallisesti täyttäminen vei vain muutamia minuutteja päivässä. Harjoittelupäiväkirja oli sähköisesti lähetetty word-tiedosto ammattiopiskelijoilla ja paperiversio pedagogiikkaopiskelijoilla. Ohjeet olivat kirjalliset ammattiopiskelijoille ja suulliset pedagogiikkaopiskelijoille tavoitteiden kirjaamisesta, levon ja liikunnan määrästä sekä muusta musiikillisesta toiminnasta. Kuitenkaan negatiivista tai kriittistä palautetta ei tullut harjoittelupäiväkirjasta ollenkaan. Haastavinta oli täyttää vuositavoitteita yli viiden vuoden päähän. Jos konkreettisten tavoitteiden tekeminen on vaikeaa, voi niitä ajatella enemmän unelmina ja asioina, joita haluaisi tehdä silloin viulistina.

Täytin myös itse harjoittelupäiväkirjaa. Minulla täyttäminen oli ajoittain huolellista ja ajoittain ylimalkaista. Kiinnitin enemmän huomiota levon määrän tasaisuuteen viikossa. Kuukausitavoitteista pidin eniten, koska ne konkretisoivat ja selkeyttivät välitavoitteita hyvin ja auttoivat hahmottamaan aikataulun, milloin mikäkin teos on esityskunnossa. Vuoden ajaksi riittävä kalenteri tuntuu todella motivoivalta systemaattiselle ja perusteelliselle opiskelijalle. Muut harjoittelupäiväkirjan osiot koin hyödyllisiksi uran, ohjelmiston, esiintymisten ja yhteistyötahojen suunnittelussa. Lisäksi opettajana pidin paljon, että jokaisella opiskelijalla on oma opintokirja, johon päivitetään ohjelmistoa ja esiintymisiä reaaliajassa helpottaen opettajan työtä ja muistamista sekä motivoiden opiskelijaa.

E erityisen hyödyllinen työkalu oli mielestäni myös itsearviointiosio: koin sen itselleni erityisen hyödylliseksi ja työkalu olisi selkeyttänyt myös opintojeni alussa eteen tulevia haasteita viulistina. Sain opettajaltani loogisen kartan jousilajien harjoittelusta ja harjoittelinkin niitä päivittäin. Opettajani kävivät perusteellisesti kaikki viulunsoiton osa-alueet läpi. Pariäänien osalta puuttuu eniten systemaattista harjoittelua muiden kuin terssien, sekstien, oktaavien ja desimien osalta. Ilman opinnäytetyön teoriatietoa en olisi tullut ajatelleeksi asiaa.

9 POHDINTA

Seuraavaksi pohdin opinnäytetyön tavoitteiden toteutumista ja kokeiluryhmän tuloksia. Syvennän ymmärrystä harjoitteluprosessista ja nivon opitut asiat yhteiskunnalliseen kontekstiin. Esitän jatkotutkimushaasteita ja arvioin opinnäytetyön prosessia.

Opinnäytetyöni tavoitteet olivat viulunsoiton harjoitteluprosessin kehittäminen, elinikäiseen oppimiseen ja oppimisen arviointiin kannustaminen sekä oppimistavoitteiden asettaminen ja saavuttaminen. Opinnäytetyö pyrkii antamaan konkreettisia työkaluja, kokonaiskuvan opittavasta aihealueesta ja käytännöllisen työkalun harjoittelupäiväkirjan osalta. Viulunsoiton harjoitteluprosessi voi kehittyä sekä opiskelijan että opettajan näkökulmasta, kun harjoittelussa paneudutaan opinnäytetyöni teoreettisen tiedon ja harjoittelupäiväkirjan työskentelytapoihin.

Elinikäisen oppimisen tausta-ajatus on koko työn lähtökohta, koska ikään ja soittotasoon katsomatta harjoittelupäiväkirja hyödyttää viulistia ja motivoi uralla eteenpäin. Haastavina elämänjaksoina harjoittelupäivän rutiininomainen täyttäminen voi ylläpitää harrastusta, joka muutoin saattaisi lopahtaa.

Oppimisen arviointiin opinnäytetyö pyrkii vastaamaan sekä teoreettisen tiedon että harjoittelupäiväkirjan itsearviointiosion avulla. Oppimistavoitteiden asettaminen ja saavuttamisen seuraaminen ovat keskeisin osa harjoittelupäiväkirjaa. Niiden osalta opinnäytetyö antaa paljon teoreettista tietoa, käytännön ohjeita ja harjoittelupäiväkirjan mallin, joka haastaa niin aloittelijan kuin ammattiviulistin kehittämään osaamistaan tavoitteiden asettamisen näkökulmasta.

Suurin vaikeus opinnäytetyössä oli kokeiluryhmän vastausten saamisessa, kun palautusprosentti jäi alhaiseksi. Toisaalta tämä pitää ottaa merkityksellisenä tuloksena ja ymmärtää, että uusien asioiden opettelu ja niihin sitoutuminen vie opiskelijalta aikaa. Toki itselle se oli pettymys, kun odotin saavani enemmän kokeiluryhmästä irti. Tästä huolimatta tulokset olivat lupaavia, koska vain

kymmenen viikon kokeilujakson aikana tapahtui muutoksia kokeiluryhmän käytöksessä ja harjoittelutottumuksissa. Jokin ongelmakohta musiikin koulutuksessa ehkä on ja siinä, kuinka nykyisin mielletään oppimisprosessi, musiikin sisältö ja merkitys.

Opinnäytetyö antoi paljon lisätietoa harjoittelutavoitteista ja jäsensi ne uusiin kategorioihin lähi- ja tulevaisuustavoitteiden osalta. Mielestäni jako on selkeä ja auttaa hahmottamaan niin opiskelijaa kuin opettajaa paremmin harjoitteluprosessia. Harjoitteluprosessin vaiheista opinnäytetyö kokoaa keskeiset asiat viulunsoitosta niin teknisessä kuin tulkinnallisessa mielessä. Monesti opitut asiat ja harjoitteluprosessin osa-alueet ovat kuin itsestäänselvyksiä, joita opinnäytetyössä sai verrata tutkimustietoon. Samalla jäsentyi konkreettinen osaamisalueista viulistille. Varsinkin viulunsoiton alkuvaiheessa ja opettajaksi opiskellessa tästä on suuri hyöty. Opinnäytetyö kokosi myös fyysiset ja psyykkiset tekijät viulunsoiton harjoitteluprosessissa. Näihin olisi syytä kiinnittää enemmän huomioita opetuksessa. Tärkein onnistuminen opinnäytetyössä on harjoittelupäiväkirjan antama konkreettinen tuki jokapäiväiseen harjoitteluun ja elinikäiseen oppimiseen.

Pohtiessani viulunsoiton harjoittelun kehittämistä ja tutustuessani aiheeseen liittyvään materiaaliin havaitsin viulunsoiton harjoittelussa haasteita niin yksilön kuin yhteiskunnankin muutoksen takia. Hektisessä ja suorituskeskeisessä yhteiskunnassa hienokäyttöisyys on jäänyt paljolti taka-alalle, kun rahassa mitattava hyöty ja oman edun tavoittelu ovat tulleet etusijalle. Se on todella valitettava kehityssuunta kulttuurialalla, jonka pitäisi lisätä ihmisten hyvinvointia, sosiaalisuutta ja yhteisöllisyyttä (Hildén 2010: 41-42). Pedagogeille tämä asettaa suuren haasteen tiedostaa omia toimintatapojaan ja asenteitaan niin opetuksessa kuin harjoitteluun ohjaamisessa. Vanhemmille puolestaan tämä asettaa haasteen viulunsoittajan kasvattajana tiedostaa kasvatustietämystä ja tapakulttuurin, johon lapsensa kasvattavat joko kohtelevaan muita hyvin tai huonosti. Yhteisökeskeisessä kulttuurissa dialoginen opettaja-oppilassuhde on

laajemmassa kontekstissa, jossa dialogisuutta edellyttävät yhteistyösuhteet ja verkostot, kuten oppilasyhteisö ja työyhteisö (Jordan-Kilkki & Pruuki 2012: 25).

Käytän yhtenä elementtinä opetustyössäni Colourstrings-metodia, jonka on perustanut Géza Szilvay. Colourstrings-metodi sopii hyvin erityyppisille oppijoille. Shinichi Suzukin (1898-1998) perustama Suzuki-metodi ei välttämättä sovi hidastempoisille ja kontrollista pitävälle viulunsoittajille vaan pikemmin nopeatempoiselle. Venäläisessä viulukoulussa ei ole havaittu temperamenttieroja niin paljon. (Åström-Tiula 2016: 90-95). On hyvä pysähtyä pohtimaan, miten opettaja voi auttaa metodivalinnoilla eri temperamentteja edustavia viulunsoittajia: sangviinikkoja, koleerikkoja, melankolikkoja ja flegmaatikkoja.

Mullolan (2012: 75) mukaan samanlainen temperamentti nähdään tytöillä ja pojilla eri tavoin hyväksyttävänä sosiaalisessa kulttuurissamme. Karrikoidusti tytöiltä vaaditaan tarkempaa ja yksityiskohtaisempaa otetta niin viulunsoiton harjoittelussa kuin muussakin oppimisessa ja poikien annetaan olla huolimattomampia niin, että se on jopa ihailtava piirre. Tasapuolinen, syrjimätön ja yhtäläiset mahdollisuudet antava ystävällinen toimintailmapiiiri pitäisi kuulua jokaiseen oppilaitokseen, opettaja-oppilassuhteeseen, työyhteisöön ja tuotantoon. Sukupuolisensitiiviseen ajattelutapaan kuuluu huomioida sukupuolen merkitys oppimistilanteessa, oppilaiden kuuleminen sekä jatkuva asenteiden kyseenalaistaminen omasta käyttäytymisestäään ja kohtelustaan (Lahtinen; Passoja; Talala & Wilkman 2014: 45-47).

Suzuki-metodin perusta on runsas korkeatasoisen musiikin kuuntelu, toistaminen ja matkiminen ilman nuotteja sekä tarkasti valvottu ja ohjattu harjoittelu (Winberg 1980: 11; 17). Suzuki-filosofiaan kuuluu kasvattaa lapsista hyviä ihmisiä, tasapainoisia hienoja persoonallisuuksia, jotka korvakuulolta opettelevat aluksi soittamaan opettajan esimerkin mukaan (Garam 2006: 210-211). Pitkälti nuoteista soitettavaan oppimateriaaliin nojaava klassinen koulukunta voisi hyötyä Suzukin metodeista. Moni viulisti haluaa soittaa korvakuulolta tuttuja pop-lauluja

tai kokeilla improvisointia. Samalla opettaja voi monipuolisella ohjelmistolla ylläpitää oppimismotivaatiota ja soittoharrastuksen jatkumista.

Perustarpeiden pitää olla tyydytetty, jotta voi keskittyä korkeampien tavoitteiden toteuttamiseen, kuten viulunsoittoon. Turvallisuus tarkoittaa sekä soittotilanteessa että koko henkisessä ja fyysisessä toimintaympäristössä olevaa turvallisuutta. On tärkeää vaalia väkivallatonta elämäntapaa, välttää riitelyä ja väkivaltaviihdettä oman arvomaailman rappioitsijana, jos haluaa rakentaa kaunista ja taiteellisesti korkeatasoista uraa ja samalla sivistysvaltiota. Turvallisuus ja sivistysnäkökulma voivat vaikuttaa myös nuoren ajattelutottumuksiin ja sitä kautta myös harjoittelumotivaatioon. Nykyisin turvattomuus voi tulla sekä sotilaallisen keskustelun ja arkipäiväisten välikohtausten takia, mutta myös soitonopiskelussa opettaja-oppilassuhteessa. Poikkeuksetta jokaisella haastateltavalla oli oma tai lähituttavan kokemus opettajan harjoittamasta henkisestä tai fyysisestä väkivallasta soitonopiskelussa (Niskanen 2008). Asiaa olisi syytä tutkia enemmän. Valtaosa opetuksesta on kuitenkin hyvää, asiallista ja asiantuntevaa.

Hyvään soitonopettamiseen kuuluu monia aspekteja. Olsonen (2012: 50) on tehnyt niistä loistavan yhteenvedon: aiemman tietämyksen hyödyntäminen, uuden oppiminen aiemman opitun varaan, sisäsyntyinen tarve oppia, tavoitteellisuus, oppimisen liittäminen elämäntilanteeseen ja yhdessä toisen kanssa oppiminen. Viulistin kannalta palkitsevaa on saavuttaa asettamansa tavoitteet oppimisessa ja olla arvostettu musiikkiyhteisön jäsen, joka tukee myös muita positiivisen oppimiskierteen saamiseksi.

Harjoittelemista on tutkittu paljon ja erilaisia opinnäytteitä teeman ympäriltä löytyy runsaasti. Kuitenkin opetuksessa usein rynnätään suoraan soittamiseen ja ohjelmiston harjoittamiseen ilman selkeää tavoitteiden ja tähtäimien asettamista. Ikään kuin edetään tradition tuoman toimintakaavan mukaan. Kuitenkin tarve olisi harjoittelutyöpajoille ja harjoittelutottumusten parantamiselle ihan viikoittaisen harjoittelusuunnitelman laatimisen kuin harjoittelumetodien osalta (Heilimo 2014: 18). Opinnäytetyöni antaa konkreettisen, käyttövalmiin ja

motivoivan harjoittelupäiväkirjan käyttöön niin opiskelijoille ja opettajille kuin yhteille. Siinä mielessä opinnäytetyöni ja sen harjoittelupäiväkirja on ajankohtainen. Toivottavasti harjoittelupäiväkirja kehittää Suomen kulttuurielämää, viulunsoiton ja viulunsoiton opetuksen tasoa.

Opinnäytetyöni valossa on tärkeää pitää oma oppimisprosessi keskiössä. Kun itsellä on paljon mielekästä tekemistä, selkeät tavoitteet ja välineet niiden saavuttamiseksi, on positiivinen oppimiskierre mahdollinen. Yhteisöllisessä ilmapiirissä positiivisuus ulottuu myös muihin, ja eettisesti kestäväällä periaatteella toimien viulisti pitää huolta niin itsestä kuin yhteisöstä. Samalla kun asennoituu kaikkiin soittotilanteisiin oppimisenäkökulmasta, myös vuorovaikutus on tasavertaisempaa ja vastavuoroisempaa yhdessä tarkastelemista. Siten koskaan ei ole valmis, vaan oppiminen on elinikäistä.

Harjoittelun näkökulmasta pidän tärkeänä hyvien soittimien ja opetusmateriaalien hankintaa. Minulla on ollut käytössäni laadukkaat instrumentit ammattiopinnoista lähtien. Ne ovat mahdollistaneet tekniikan nopean, luontaisen oppimisen ja motivoineet myös harjoittelemaan. Välillä olen soittanut muilla instrumenteilla, ja erilaisiin esiintymisolosuhteisiin on syytä hankkia erilaisia viuluja ja jousia ympäristön vaatimusten mukaisesti. Siten matkalla mestariviulistiksi on muistettava taloudellinen suunnittelu, yhteistyökumppanit, sponsorit ja instrumenttien tärkeys. Näiden hankkimiseksi on todella käytännöllistä koota koko viulistiuran tiedot harjoittelupäiväkirjaan, jotta siitä on nopea poimia hakemukseen tärkeät tiedot ja referenssit.

Jatkokehittämisen kannalta opinnäytetyöni harjoittelupäiväkirjaa olisi hyvä kokeilla isohkolla, tutkimukseen sitoutuneella kokeiluryhmällä. Olin etukäteen ajatellut tarjota harjoittelupäiväkirjaa oppilaitoksille, mutta työn edetessä tarve voi olla sekä paperille että sähköisesti täytettävälle harjoittelupäiväkirjalle. Toisaalta kokeiluryhmän passiivisuus ei kannusta uskomaan, että tällaiselle olisi kysyntää. Toisaalta aiempien tutkimusten ja opinnäytteiden perusteella juuri harjoitteluun ja systemaattiseen oppimisjärjestelmään opiskelijat kaipaavat paljon apua. Se into mikä minulla oli opinnäytetyötä aloittaessa, on jonkin verran

kadonnut kohtaamaani asennemaailmaan. Toisaalta jos kaikki käyttäisivät harjoittelupäiväkirjaa ja keskittyisivät omaan oppimisprosessiinsa, olisiko ilmapiiri kannustavampi ja yhteisöllisempi?

Nuoren viulistin ura voi olla kilpailua, joka vaikuttaa niin nuoren soittajan identiteettiin kuin harjoittelumotivaatioon. Omissa kokemuksissani on niin positiivisia kuin harjoittelumotivaatioon negatiivisesti vaikuttaneita seikkoja: Esimerkiksi nuorempana olin useinkin solistina ja olin motivoitunut harjoittelija. Harjoittelumotivaation näkökulmasta olisi ollut mielekästä olla koulun orkesterin solistina juuri sopivassa konsertissa loppuvaiheessa muusikko-opintoja. Kuitenkin siihen otettiin opettajia solistiksi. Tuntui turhalta rakentaa mitään, yrittää parhaansa, voittaa viulukilpailuja ja silti olla väliinputoaja, kun ei edes koesoittoa järjestetty opiskelijoille alkuperäisen suunnitelman mukaan. Toisten kannustamista ei voi tehdä koskaan liikaa, koska myös kannustamisella on merkitystä harjoittelu- ja oppimismotivaatioon.

Missä on taiteilijoiden vastuu rakentaa kauneutta maailmaan musiikilla ja muulla kulttuurilla? Musiikki on fysikaalisesti aaltoliikettä. Kaikki vaikuttaa kaikkeen. Viulusta lähtevä aaltoliike vaikuttaa ihan oikeasti ympäröivään maailmaan ihan fyysisesti. Sen lisäksi on psyykkiset vaikutukset. Ja poikkitaiteellisuutta ajatellen nykyajan rakennukset ja nykytaideteokset ovat mielestäni yhtä rumia kuin osa nykymusiikista. Samalla ihmetellään, kuinka rumuus lisääntyy myös vuorovaikutuskulttuurissa ja ympäröivässä yhteiskunnassa. Uskon että myös musiikin valinnoilla voidaan vaikuttaa myös opiskelijan sisäiseen motivaatioon harjoitella viulunsoittoa. Sen vuoksi hyvä opettaja voi motivoida opiskelijaa harjoitteluun mielekkäillä kappalevalinnoilla ja esimerkiksi laaja-alaisella innostamisella yleensäkin musiikin ja kulttuurin harrastamiseen. Taidetta voi käyttää vaikuttamiskeinona. Säveltämällä ja soittamalla harmonista, kaunista, tasapainottavaa musiikkia, voi tuoda kauneutta ja harmoniaa ympärille.

Opettajana kehityin opinnäytetyössä paljon, koska prosessoin odotuksiani, pettymyksiäni, viulistihistoriaani ja peilasini niitä tutkimustietoon. Osaan paremmin kannustaa opiskelijoita harjoitteluun sekä ylläpitää sosiaalista, kaikkia

tukevaa ja kunnioittavaa oppimisilmapiiriä. Opin myös hahmottamaan tavoitteiden asettamisen paljon monipuolisemmin kuin mitä ennen opinnäytetyötä osasin. Myös oman opettajuuteeni sain paljon työkaluja, kun opettelen hyödyntämään harjoittelupäiväkirjaa sekä opetuksessa että omassa kehityksessäni rakentaen elinikäisen oppimisen polun. Tavoitteeni ovat korkealla kehittyä opettajana alan huipulle, auttaa opiskelijoita optimaalisesti etenemään viulistina ja voittamaan kilpailuita, saamaan hyviä esiintymistilaisuuksia ja elinikäinen into soittaa viulua.

Huipulla voi olla kuitenkin yksinäistä. On oltava supervahva ja itse suunnattava laivansa kulku. Polku tavoitteiden saavuttamiseksi on kuljettava itse. Perinteisesti huippuja vedetään alaspäin ja ihan heikoimpia yritetään kiskoa ylöspäin kuin harmaaksi massaksi. Näin toimitaan heikolla itsetunnolla varustettujen ihmisten yhteisössä, jossa ei osata ajatella laajemmasta perspektiivistä objektiivisesti asioita. Tällöin voitaisiin huomata, kuinka jokaisella on oma hieno oppimispolku ja kuinka eri viulistien verkosto on rikkaus. Myönteinen palaute, ilo toisesta ihmisestä ja aito rakkaus musiikkiin on keino saada verkosto kukoistamaan. Silloin kaikki ovat samalla puolella eikä ketään vastaan. Silloin haetaan konsensusta eikä riitaa tai erilaisuutta. Myös tunnetasolla pyritään yhteisölliseen mukavuuteen, turvallisuuden tunteeseen jatkumosta. Jos jatkumo puuttuu, ei millään ole enää väliä ja merkitystä. Tavoitteiden olemassaolo katoaa. Ei tunnu enää miltään. Harmaa on perusväri elämässä. Kuinka siihen saa värejä ja väriloiston? Kuinka positiivisuuden kierteen saa aloitettua aikana, jolloin hyöty mitataan rahassa, tehokkuudessa ja numeerisesti? Kuinka kulttuurimaailma saadaan uuteen nousuun?

Kilpailullinen arvomaailma on asettanut musiikkioppilaitokset ja orkesterit erityistarkasteluun rahoituksen jatkuvuudesta. Raha ja laskelmat ovat kuin elämän itsetarkoitus eikä talousmaailman arvoja uskalla kukaan nujertaa - ainakaan vielä. Tiedetään tutkimusten mukaan, miten taide on hyväksi ja tekee ihmisestä paremman ihmisen. Silti halutaan karsia kulttuurista ja samalla linnoitautudutaan viihde-elektroniikan maailmaan piiloon ikävästi lisääntyneeltä rikollisuudelta. Ikään kuin olisi luovuttu ajatuksesta sivistyksellisesti

korkeatasoisesta, oikeudentuntoisesta ja lähimmäistä rakastavasta kansasta, joka perinteisesti on laulanut ja soittanut paljon. Joka kylällä oli pelimanni, kirkossa laulettiin ja soittimia opeteltiin innolla soittamaan. Mihin se into on hävinnyt? Arviointikulttuuriinko? Rahan valtaanko? Opetuksen laatuunko?

Viulisti tutustuu usein vain eurooppalaiseen traditioon. Olisiko hienoa ottaa rinnalle muita traditioita tasavertaisesti, mikä voisi vaikuttaa myös harjoitteluuntoon? Klassisen musiikin traditiossa on vahvana ajatus pitää itseään parempana kuin muut muusikot. Viulistit vielä lajittelevat toisiaan solistin, orkesteriuran, opettajuuden ja oppiarvon mukaan. Oma ego rakennetaan saavutusten, tunnustusten ja onnistumisten kautta. Mitä tapahtuu, jos näitä onnistumisia ei enää ole? Mistä löytyy innostus tehdä muuta musiikkia, jos viulistina ei jostain syystä pysty enää saavuttamaan tasoaan?

Musiikkiopistoissa opiskelu- ja harjoitteluinnostusta on yritetty palauttaa vähentämällä tasosuoritusten tutkintomaisuutta ja pakollisuutta viimeisimmässä uudistuksessa taiteen perusopetuksessa, mutta onko se oikea suunta korkeatasoisen musiikkikulttuurin säilyttämisessä ja kehittämisessä? Pitäisikö kehittää opetuksen laatua, harjoittelutottumuksia ja oppimisilmapiiriä kannustavaksi ja rennommaksi?

Pitäisikö opetuksessa olla tasavertaisemmassa asemassa säveltämistä, johtamista ja muuta soittamista? Pitäisikö instrumenttikohtaisesta opetuksesta luopua ja siirtyä yleismuusikkoutta kehittävään opetukseen, joka olisi monipuolisempaa? Vähentäisikö se suorituspainetta ja fyysisiä ongelmia suuressa rasituksessa ja tekisi elämästä inhimillisempää? Kuinka opettajan identiteetti pitäisi rakentaa? Olisiko hienoa rakentaa minäkuva muusikkouden kautta, jossa viulismi on yksi osa-alue? Kuinka sitten huippuviulisteja kehittyisi?

Kaikille solistitehtäviä ei riitä nykysysteemissä, mutta hyvä kamarimusiikkiyhtye voi mahdollistaa paljon viulistille. Ohjelmistoa on monipuolisesti ja konsertteja ja kilpailuja järjestetään. Kaikkien pitäisi olla samalla palolla ja sitoutumisella mukana. Olisi hyvä keskustella tavoitteista ja niihin sitoutumisesta. Siten

yhtyeellä voi olla oma harjoittelupäiväkirja. On valitettavaa muille, jos osa yhtyeestä panostaa ja osa ei. Samoin hyvän pianistin löytäminen on tärkeää viulistille, kun tavoitteet kohtaavat. Jokaisen yhtyeen kanssa voi pitää omaa harjoittelupäiväkirjaa. Samoin yhtyekavereille voi tarjota harjoittelupäiväkirjaa henkilökohtaiseen käyttöön, jolloin yhtyeen toimintatavat voivat yhtenäistyä ja työskentely muuttua helpommaksi ja tavoitteellisemmaksi.

Jousikvartetin perustaminen on oma taiteenlajinsa. Niinä hetkinä kun kaunis, intonaatioiltaan täydellinen jousikvartetti soi upeasti, toivoo että saisi aina soittaa jousikvartetissa. Ja loistava yhteistyö alttoviulistin ja sellistin kanssa inspiroi valtavasti omaa viulunsoittoa. Myös säveltämistä on helppo kokeilla jousikvartetille, kun tuntee soittimien perustekniikan.

Jatkotutkimusaiheita voisi olla pitkittäistutkimus tarkastella vertailuryhmän kanssa harjoittelupäiväkirjan vaikuttavuutta viulistin oppimisessa ja urakehityksessä esimerkiksi 1, 5, 10, 15 ja 20 vuoden jaksoissa. Niin ikään mielenkiintoista olisi laadullinen tutkimus, joka selvittää eri-ikäisten ja eritasoisten viulistien saamia hyötyjä harjoittelupäiväkirjasta. Tutkimus voi kohdistua myös viulisteihin, viulopedagogeihin ja heidän oppimisprosessiinsa valmistumisen jälkeen työelämässä: kuinka rakentaa pitkäkestoinen ja tavoitteellinen ura sekä pysyä parhaiten hyvässä työkunnossa. Tutkimusasetelman voisi rakentaa myös poikien ja tyttöjen välisestä viulistiuran kehityserosta, jos sellaista on olemassa.

Harjoittelupäiväkirjasta voivat viulistien lisäksi hyötyä muut soittajat ja laulajat. Varsinkin puhaltajat ja laulajat voivat harjoitella rajoitetumman ajan fyysisten voimavarojensa takia. Tällöin muut harjoittelun osa-alueet korostuvat musiikin oppimisessa. Erityisesti mentaaliharjoittelu ja metataitojen kehittäminen voivat parantaa huomattavasti laulajien ja puhaltajien harjoittelutuloksia. Myös muiden instrumenttien soittajat saavat varmasti hyötyä opinnäytetyöstä harjoittelutottumusten tiedostamisessa, harjoittelutavoitteiden asettamisessa sekä harjoittelupäiväkirjan käytössä.

Opinnäytetyön pohjalta olisi mielenkiintoista rakentaa harjoittelukurssi, jossa viulistit pääsevät heti soittoharrastuksen alkaessa ammattitaitoiseen ohjaukseen. Pienillä opiskelijoilla tämä edellyttäisi vanhempien mukana olemista, koska harjoittelupäiväkirjan täyttäminen on vanhempien vastuulla kotona alkuun. Samoin ammattiopiskelijoille olisi hienoa koostaa oma kurssi. Muusikkojen osalta painopisteet olisivat lähi- ja tulevaisuustavoitteissa, harjoittelutottumuksissa sekä harjoitteluprosessissa viulunsoiton osalta. Pedagogiksi opiskelevilla olisi lisäksi osio, jossa annettaisiin välineitä harjoitteluprosessin kehittämiseen, opiskelijan ohjaamiseen tavoitteelliseen harjoitteluun ja harjoittelupäiväkirjan ohjeistamiseen opiskelijoille.

Opinnäytetyön peruslähtökohta oli pohtia, kuinka harjoittelulla tulee mestariksi. Jokainen voi määritellä itse omat tavoitteensa ja pyrkimyksensä, eikä kaikille mestariksi tuleminen ole välttämättä tavoite. Viulunsoitossa on monia mahdollisuuksia. Viulunsoiton voi pitää hyvän mielen soitteluna tai kilpailukeskeisenä harrastuksena tai viulunsoitosta voi tehdä ammatin itselleen opettajana ja muusikkona. Tavoitteet saattavat muuttua paljonkin uran aikana, ja opettajan tehtävä on mahdollistaa opiskelijalle eri polkuja viulistina.

Opettajan näkökulmasta jokaiselle viulistille on suotava mahdollisuus mahdollisimman korkeatasoiseen opetukseen ja siihen, että viulisti voi itse päättää mihin suuntaan uransa vie myöhemmin. Siten aito kiinnostus oppimiseen ja kunnianhimo nähdä jokainen opiskelija mahdollisena mestarina edesauttavat vastavuoroisen ja tavoitteellisen oppimisprosessin muotoutumisessa. Opettajan oma esimerkki omien oppimistavoitteiden asettamisesta ja saavuttamisesta voi myös toimia motivaattorina opiskelijoille. Opettaja voi jopa näyttää omaa harjoittelupäiväkirjaansa opiskelijoille malliksi. Opettajan oppimistavoitteet voivat tällöin olla esimerkiksi, kuinka tulee harjoittelulla mestariviulistiksi ja mestariviulunsoitonopettajaksi.

Lähteet

Aho, Keijo 2009. Kamarimusiikin taito. Ohjaajan opas. Nurmes: Classicus Oy.

Ahonen, Kari 2004. Johdatus musiikin oppimiseen. Helsinki: Finn Lectura.

Anttila, Mikko 2004. Musiikkiopistopedagogiikan teoriaa ja käytäntöä. Joensuu: Joensuun yliopisto.

Arjas, Päivi 2001. Iloa esiintymiseen. Muusikon psyykkinen valmennus. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

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

Eisler, Edith 2000. 21st Century. String quartets. California: String Letter Publishing.

Fagéus, Kjell 2010. Musikaliskt blöde. Artistisk mental träning för scen och undervisning. Stockholm: Gehrman's Musikförlag.

Galamian, Ivan 1985. Principles of violin playing & teaching. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.

Garam, Lajos 1984. Viulunsoiton opetus. Helsinki: Musiikki Fazer.

Garam, Lajos 1995. Jousen taikaa. Helsinki: Sibelius-Akatemia.

Garam, Lajos 2000. Lahjakkaan viulistin kasvatus. Helsinki: Yliopistopaino.

Garam, Lajos 2006. Viulun mestareita. Helsinki: Kirja kerrallaan.

Green, Barry & Gallwey, W. Timothy 1986. The inner game of music. New York: Doubleday & Company.

Heilimo, Inka 2014. Soittoharjoittelun taide – laadukkaan harjoittelun merkitys viulunsoitossa. AMK-opinnäytetyö. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. [verkkodokumentti] <<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2014061012410>>

Hiirikoski, Emmi & Rainio, Anni 2009. Mestarijousisti jo alusta alkaen. Valmistavia harjoituksia seuraaviin jousituksiin: portato, martelé, sautillé, spiccato, staccato ja ricochet. AMK-opinnäytetyö. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu, Musiikin koulutusohjelma. [verkkodokumentti] <<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-200905182909>>

Huhtinen-Hildén, Laura 2010. Musiikista sydämen asia. Teoksessa Huhtinen-Hildén, Laura; Raninen, Tarja & Ranta-Meyer, Tuire (toim.), Soivia kohtaamisia. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Inkinen, Juhana 2009. Näkökulmia viulunsoiton harjoittelusta ja siihen valmistautumisesta. Opinnäytetyö. Helsinki: Sibelius-Akatemia.

Irving, Dorothy 2002. Ammatti: muusikko. Helsinki: Yliopistopaino.

Jordan-Kilki, Päivi & Pruuki, Lassi 2012. Miten tehdä tilaa kohtaamiselle? Dialoginen työskentelyote opettajan työssä. Teoksessa Jordan-Kilki, Päivi; Kauppinen, Eija & Korolainen-Viitasalo, Eeva (toim.), Musiikkipedagogin käsikirja. Vuorovaikutus ja kohtaaminen musiikinopetuksessa. Tampere: Opetushallitus.

Joukamo-Ampuja, Erja; Arjas, Päivi; Porander, Katarina & Peltomaa, Miikka 2007. Tiedätkö soiton harjoittelusta riittävästi? Sibelius-Akatemian verkkosivut: harjoittelu. [verkkodokumentti] <<http://www2.siba.fi/harjoittelu/>>

Joukamo-Ampuja, Erja 2017. Tehokkaat harjoittelutekniikat. Luento 1.11.2017. Helsinki: Sibelius-Akatemia.

Jääskelä, Janne 2010. Viulun jousikäden tekniikan opiskelun vaikutukset opettajuuteen. AMK-opinnäytetyö. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. [verkkodokumentti] <<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201003185775>>

Kaakko, Emma 2016. Terve, terveempi muusikko. Pohdintaa muusikon, erityisesti viulistin, työhyvinvoinnista ja -terveydestä. AMK-opinnäytetyö. Lahti: Lahden ammattikorkeakoulu. [verkkodokumentti] <<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201605239202>>

Kanerva, Marianne 2013. Hyvän harjoittelun monet aspektit. Miten harjoitella niin, että musiikki, keho ja mieli voivat hyvin? AMK-opinnäytetyö. Helsinki: Metropolia ammattikorkeakoulu, Musiikin koulutusohjelma. [verkkodokumentti] <<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013120420059>>

Kanervio, Aija 2013. Viulistin polku kohti flow-harjoittelua. AMK-opinnäytetyö. Lahti: Lahden ammattikorkeakoulu, Musiikin koulutusohjelma. [verkkodokumentti] <<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201305077062>>

Karjalainen, Kari 2012. Soitinoppi. Lahti: Päijät-Paino.

Kinnari, Minna 1991. Viulunsoiton harjoittelusta ja sen perusteista. Opinnäytetyö. Helsinki: Sibelius-Akatemia.

Klickstein, Gerald 2009. The Musician's way. A guide to practice, performance and wellness. New York: Oxford University Press.

Kosonen, Erja 2001. Mitä mieltä on pianonsoitossa? 13-15-vuotiaiden pianonsoittajien kokemuksia musiikkiharrastuksestaan. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Kyrönseppä, Lauri & Rikandi, Inga 2013. Omakohtaisuutta opetukseen - visio säveltämisestä ja improvisoinnista musiikkiopiston opetussuunnitelman läpäisyaineena. Teoksessa Ojala, Juha & Väkevä, Lauri (toim.). Säveltäjäksi kasvaminen. Pedagogisia näkökulmia musiikin luovaan tekijyyteen. Tampere: Opetushallitus.

Lahtinen, Jouni; Passoja, Saara; Talala, Mari & Wilkman, Anna 2014. Sukupuolisensitiivinen pedagogiikka pop/jazz-musiikin perusopetuksessa. Teoksessa Anttila, Joonas; Tanhuala, Alekski & Yrjölä, Lauri (toim.), Soiva opettajuus. Helsinki: Edita.

Laine, Mirva 2011. Psykykinen valmentautuminen ja mentaaliharjoittelu osana viulunsoitto. Käytännön harjoituksia ja ideoita opetukseen. AMK-opinnäytetyö. Helsinki: Metropolia ammattikorkeakoulu. [verkkodokumentti] <<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201105056272>>

Laivuori, Martti; Lazareva, Tamara & Palin, Linda 2014. Hyvä ryhmä. Teoksessa Anttila, Joonas; Tanhuala, Alekski & Yrjölä, Lauri (toim.), Soiva opettajuus. Helsinki: Edita.

Linnankivi, Marja; Tenkku, Liisa & Urho, Ellen 1988. Musiikin didaktiikka. Juva: WSOY.

Louhivuori, Sini 1998. Viulopedagogiikan vaiheet. Musiikkiesteettisen ajattelun heijastuminen viulunsoitonopetukseen 1750-luvulta 1970-luvulle. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Malminen, Ulla 2013. Harrastaako lapsesi liikaa? Yle-uutiset 6.9.2013. [verkkodokumentti] <<https://yle.fi/uutiset/3-6810497>>

Mantel, Gerhard 2004. Einfach üben. 185 unübliche Überezepte für Instrumentalisten. Mainz: Schott Musik International.

Martens, Frederick H. 2006. Violin mastery. Interviews with Heifetz, Auer, Kreisler and others. New York: Dover Publications.

Menuhin, Yehudi 1971. Violin - Six lessons with Yehudi Menuhin. London: Whitstable Litho Ltd.

Menuhin, Yehudi 1987. Kuusi viulutuntia. Juva: WSOY. Suom. Siukonen-Penttilä, Leena.

Menuhin, Yehudi & Primrose, William 1991. Violin & Viola. London: Kahn & Averill.

Mozart, Leopold 1988. Viulunsoiton perusteet. Helsinki: Sibelius-Akatemia.

Mullola, Sari 2012. Temperamentti - oppimisen yksilöllinen instrumentti. Teoksessa Jordan-Kilkki, Päivi; Kauppinen, Eija & Korolainen-Viitasalo, Eeva

(toim.), Musiikkipedagogin käsikirja. Vuorovaikutus ja kohtaaminen musiikinopetuksessa. Tampere: Opetushallitus.

Niskanen, Auri 2008. Palaute soitonopiskelussa opettaja-oppilassuhteessa. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Olsonen, Marja 2012. Hyvä soiton opettaminen. Nuorten musiikkipedagogien ajatuksia. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Opetushallitus. Taiteen perusopetus. Musiikki. Luettu 1.12.2017
<http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/taiteen_perusopetus/musiikki>

Piira, Taru 2013. Lähtökohtia ja näkökulmia viulunsoitossa kehittymiselle. AMK-opinnäytetyö. Lahti: Lahden ammattikorkeakoulu, Musiikin koulutusohjelma. [verkkodokumentti] <<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201305107694>>

Pohjola, Anna 2011. "Rakas harjoittelupäiväkirja" - viulunsoitonopettajan herääminen muusikkouteen. YAMK-opinnäytetyö. Helsinki: Metropolia ammattikorkeakoulu, Musiikin koulutusohjelma. [verkkodokumentti] <<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011061612182>>

Pulakka, Meeri 2013. Hengittäminen ja fraseeraus viulunsoitossa. Laulaminen viuluopetuksen tukena. AMK-opinnäytetyö. Helsinki: Metropolia ammattikorkeakoulu, Musiikin koulutusohjelma. [verkkodokumentti] <<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013120420093>>

Räikkönen, Liina 2008. Hyödyllisten harjoittelutottumusten omaksuminen osana viulunsoiton harjoittelua. AMK-opinnäytetyö. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, Musiikin koulutusohjelma.

Schenker, Heinrich 2000. The art of performance. New York: Oxford University Press. Schreier Scott, Irene (transl.).

Saarikallio, Suvi 2012. Musiikki on kokemuslaji. Teoksessa Jordan-Kilkki, Päivi; Kauppinen, Eija & Korolainen-Viitasalo, Eeva (toim.). Musiikkipedagogin käsikirja. Vuorovaikutus ja kohtaaminen musiikinopetuksessa. Tampere: Opetushallitus.

Sinkkonen, Jari 2012. Poikien ja tyttöjen musiikki? Teoksessa Jordan-Kilkki, Päivi; Kauppinen, Eija & Korolainen-Viitasalo, Eeva (toim.), Musiikkipedagogin käsikirja. Vuorovaikutus ja kohtaaminen musiikinopetuksessa. Tampere: Opetushallitus.

Sirén, Vesa 2010. Suomalaiset kapellimestarit. Sibeliuksesta Saloseen, Kajanuksesta Franckiin. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Sopanen, Anna-Mari 2008. Harjoittelun merkitys soitonopiskelussa. AMK-opinnäytetyö. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Musiikin

koulutusohjelma. [verkkodokumentti] <<http://urn.fi/URN:NBN:fi:jamk-1232705769-4>>

Stowell, Robin 1990. Violin technique and performance practice in the late eighteen and early nineteenth century. Cambridge: Cambridge University Press.

Suuronen, Elina 2005. Harjoitus tekee mestarin?: omakohtaisia kokemuksia harjoittelusta. Opinnäytetyö. Helsinki: Sibelius-Akatemia.

The Violin Site 2012. Lessons. Vibrato. [verkkodokumentti] <<http://www.theviolinsite.com>>

Tikka, Katri 2014. Kohti tiedostavaa harjoittelua: työkaluja harjoittelun kehittämiseen. AMK-opinnäytetyö. Helsinki: Metropolia ammattikorkeakoulu, Musiikin koulutusohjelma. [verkkodokumentti] <<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2014052610100>>

Tuominen, Linda 2010. Vibratoa viululla: Harjoituksia ja ideoita vibraton opetteluun. AMK-opinnäytetyö. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu, Musiikin koulutusohjelma. [verkkodokumentti] <<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2012102614677>>

Valkeus, Martta 2011. Harjoittelun taito. Suunnitelma tehokkaan soittoharjoittelun kurssista musiikin ammattiopiskelijoille. AMK-opinnäytetyö. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, Musiikin koulutusohjelma. [verkkodokumentti] <<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011061011762>>

VanClay, Mary (ed.) 1999. 21st Century. Violinists. Conversations on art and craft with Midori, Maxim Vengerov, Anne-Sophie Mutter, and more. California: String Letter Publishing.

VanClay, Mary & Lynn, Stacey (ed.) 2000. Violin Virtuosos. Conversations on art and craft with Joshua Bell, Vadim Repin, Hilary Hahn, and more. California: String Letter Publishing.

Vartiainen, Olli 2017. Ryhmäopetus. Luento 4.10.2017. Helsinki: Sibelius-Akatemia.

Vehviläinen, Anu 2008. Heittäydy. Kuusi kirjoitusta muusikkoudesta. Helsinki: HSE Print.

Williams, Susan 2014. Quality practice. A Musician's Guide. [verkkodokumentti] <http://www.hfm-detmold.de/fileadmin/lia_hfm_2014/pool/Netzwerk_MuHo_Williams_UEben_manual_EN.pdf>

Winberg, Liisa 1980. Suzuki-soitonopetusmenetelmästä. Helsinki: Hellas.

Åström-Tiula, Annemarie 2016. Viulunsoiton alkeisopetuksen menetelmät. Toimintatutkimus Colourstrings- ja Suzuki-metodien sekä venäläisen

viulukoulun soveltuvuudesta eri temperamentteihin. Helsinki: Taideyliopiston Sibelius-Akatemia.

Liite 1: Harjoittelupäiväkirja

Sisällys:

- 77 Harjoittelun osa-alueet
- 78 Ohjelmisto ja teostyypeittäin ohjelmisto
- 81 Esiintymiset
- 82 Tasosuoritukset
- 83 Sävellykset ja sovitukset
- 84 Levytykset, nauhoitukset ja muut produktiot
- 85 Arvosoittimet, stipendit, kilpailut, tunnustukset ja esiintymissopimukset
- 86 Itsearviointi: minä opettajana/oppijana ja viulistina kehittyminen
- 88 Tulevaisuustavoitteet: vuosi- ja kuukausitavoitteet
- 90 Lähitavoitteet: päivä- ja viikkotavoitteet

Harjoittelun osa-alueet

Viulukäden tekniikkaa

- Asemanvaihdot
- Huiluäänet
- Pariäänet
- Pizzicato
- Sormitukset
- Trillit ja etuheleet
- Vibrato

Jousikäden tekniikkaa

- Jousitukset
- Jousilajit: legato, détaché, staccato, martelé, Viotti-jousitus, Kreutzer-jousitus, portato, spiccato, ricochet, sautillé, tremolo, arpeggio
- Pariäänet ja soinnut

Fraseeraus

Intonaatio

Tulkinta

Improvisaatio

Mentaali- ja kuunteluharjoittelu

Musiikinjohto

Prima vista

Sovitus

Sävellys

Teoria

Yhteissoitto: kamarimusiikki, orkesteri, muu

Muu: metataidot, motivaatio, nautinto, tukielementit jne.

Ohjelmisto

Ajanjakso	Ohjelmisto	Yhtye/pianisti/muuta

Teostyypeittäin ohjelmisto

Teostyyppi	Ohjelmisto	Ajanjakso/muuta
Asteikot		
Äänenmuodostus		
Jousiharjoitukset		
Etydit		
Kapriisit		
Soolosonaatit		
Sonaatit		
Kamarimusiikki		
Orkesteriteokset		
Viulukonsertot		
Virtuoositeokset		
Muu ohjelmisto		

Teostyypeittäin ohjelmisto

Teostyyppi	Ohjelmisto	Ajanjakso/muuta

Esiintymiset

Tilaisuus	Pvm	Paikka	Esiintyjät	Ohjelmisto

Tasosuoritukset

Tasosuoritus	Pvm	Paikka	Esiintyjät	Ohjelmisto

Sävellykset ja sovitukset

Teosnimi	Pvm	Kokoonpano	Esitykset	Muuta

Levytykset, nauhoitukset ja muut produktiot

Produktio	Pvm/paikka	Esiintyjät	Ohjelmisto

Arvositimet, stipendit, kilpailut, tunnustukset ja esiintymissopimukset

Sisältö	Pvm/kesto	Yhteistyötaho	Muuta

Itsearviointi

Pvm	Minä oppijana/opettajana

Pvm	Viulistina kehittyminen

Tulevaisuustavoitteet: vuositavoitteet ja kuukausitavoitteet

Vuositavoitteet

Vuosi	Tavoitteet	Toteutunut	Muuta

Kuukausitavoitteet

Vuosi	Tavoitteet	Toteutunut	Kesto	Liikunta, muuta
Tammi				
Helmi				
Maalis				
Huhti				
Touko				
Kesä				
Heinä				
Elo				
Syys				
Loka				
Marras				
Joulu				

Lähtävöitteet: viikko- ja päivätavoitteet. Merkitse kesto min/tuntia.

Vko	Tavoitteet	Toteutunut	Kesto	Lepo t	Liikunta, muuta
Ma					
Ti					
Ke					
To					
Pe					
La					
Su					
Yht.					

	Tavoitteet	Toteutunut	Kesto	Lepo t	Liikunta, muuta
Ma					
Ti					
Ke					
To					
Pe					
La					
Su					
Yht.					

Liite 2: Henry Schradieck: Harjoitus yhdellä kielellä

Schradieck
The School of Violin Technics
Book1: Exercises for Promoting Dexterity in the various Positions

I.
Exercises On One String

The image displays twelve musical exercises, numbered 1 through 12, arranged vertically. Each exercise is written on a single staff in treble clef. The key signature consists of two sharps (F# and C#), and the time signature is common time (C). The exercises are composed of continuous eighth-note patterns across the staff, with some exercises including repeat signs and fermatas. The exercises are numbered 1 through 12.

The pupil should be careful in all the exercises to keep the hand perfectly quiet, letting the fingers fall strongly, and raising them with elasticity.

The tempo must be lessened or accelerated, according to the ability of the pupil, but is generally moderate.