

ALEXANDER-TEKNIikka HUILUNSOITON OPPIMISEN JA OPETTAMISEN APUNA

Jenny Metsälä

Pedagoginen opinnäytetyö
Toukokuu 2010

Ammatillinen opettajakorkeakoulu





Tekijä(t) METSÄLÄ, Jenny	Julkaisun laji Pedagoginen opinnäytetyö (5 op)	Päivämäärä 28.5.2010
	Sivumäärä 28	Julkaisun kieli suomi
	Luottamuksellisuus () saakka	Verkojulkaisulupa myönnetty (X)
Työn nimi ALEXANDERTEKNIikka HUILUNSOITON OPPIMISEN JA OPETTAMISEN APUNA		
Koulutusohjelma Opettajan pedagogiset opinnot musiikin ja tanssin alalla		
Työn ohjaaja(t) ANTTILA, Helena		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä <p>Tässä pedagogisessa opinnäytetyössä tarkastellaan, kuinka Alexander-tekniikkaa voidaan hyödyntää huilunsoiton oppimisessa ja opettamisessa. Työssä kerrotaan Alexander-tekniikan taustasta ja pääperiaatteista, ja siitä kuinka tekniikkaa voidaan soveltaa huilistin oppimisprosessin tueksi.</p> <p>Ihmisellä voi olla haitallisia tottumuksia, jotka estävät häntä oppimasta. Opinnäytetyössä käydään läpi huilunsoiton tyypillisimpiä haasteita, kuten soittoasentoa, äänenmuodostusta ja teknisesti haasteellisten paikkojen harjoittelua. Näiden oppiminen voisi kirjoittajan näkökulmasta katsottuna olla helpompaa soittajan ollessa vapaa oppimista häiritsevistä tottumuksistaan. Alexander-tekniikka auttaa ihmistä keskittymään keinoihin joilla päämäärä saavutetaan. Huilunsoiton opetus- tai harjoittelutilanteessa soittajan on tärkeää osata käyttää psykofyysistä kehoaan siten, että hän ei opettele käyttämään itseään tavalla joka voi estää häntä oppimasta tulevaisuudessa lisää. Alexander-tekniikka voi antaa huilistille työkaluja, joiden avulla hän saa valita, miten hän toimii, tuodakseen harjoitteluunsa lisää helpoutta ja iloa.</p> <p>Työssä valaistaan lisäksi, kuinka huilunsoiton opettaja voi auttaa oppilasta tulemaan tietoisemmaksi valinnanmahdollisuuksistaan. Alexander-tekniikka voi tukea huilistin luovan ilmaisun kehittymistä, sillä se voi auttaa oppilasta tai opettajaa pysähtymään miettimään erilaisia huilunsoiton tulkinnallis-tekniisiä ratkaisuja.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Alexander-tekniikka, huilunsoitto, huilupedagogiikka		
Muut tiedot		



Author(s) METSÄLÄ, Jenny	Type of publication Bachelor's pedagogical thesis (5 ECTS credits)	Date 28.5.2010
	Pages 28	Language Finnish
	Confidential () Until	Permission for web publication (X)
Title LEARNING TO TEACH OR PLAY THE FLUTE WITH THE ALEXANDER TECHNIQUE		
Degree Program Pedagogical studies for music and dance teachers		
Tutor(s) ANTTILA, Helena		
Assigned by		
Abstract <p>This pedagogical thesis examines how the Alexander Technique can be used on the flute playing or teaching to play the flute. The text describes the backgrounds, the main principles of the Alexander Technique and how the Technique can be applied to support the flutist's learning processes.</p> <p>A person can have disadvantageous habits that prevent him/her from learning. This thesis looks through typical challenges of the flute playing, like the posture, producing the sound and learning to play technically difficult passages. In the point of view of the author it could be easier to learn these if the flutist were free from disadvantageous habits. The Alexander Technique helps a person to concentrate on the means whereby a goal is achieved. In a situation of teaching to play or practicing the flute it is important that the flutist is capable of using his/her body in a way that he/she is not learning to use his/her body in a way that can prevent him/her from learning more in the future. The aim of this thesis is to show how, with the help of the Alexander Technique, a flutist can find tools with which he/she can choose how to act to make his/her practice easier and more enjoyable.</p> <p>The thesis also illustrates how a flute teacher can help his/her student to become aware of one's freedom of choice. The Alexander Technique can support the development of a flutist's creative expression because it can help the student and the teacher to take time to think over the various expressional and flute technical possibilities.</p>		
Keywords The Alexander Technique, flute playing, flute pedagogy		
Miscellaneous		

Sisällys

1	JOHDANTO	3
2	ALEXANDER-TEKNIIKAN TAUSTAA JA PÄÄPERIAATTEET LYHYESTI	5
2.1	F. M. Alexander ja tekniikan synty	5
2.1.1	<i>Epäluotettavat aistihavainnot</i>	6
2.1.2	<i>Suuntaaminen ja inhibitio</i>	6
2.2	Uuden oppiminen ilman haitallisia tottumuksia	8
3	HUILUNSOITON OPPIMINEN JA OPETTAMINEN ALEXANDER- TEKNIIKAN AVULLA	10
3.1	Tietoinen harjoittelu	10
3.2	Yleisimpiä huilistisia haasteita	12
3.2.1	<i>Soittoasunnoista</i>	12
3.2.2	<i>Soinnista ja intonaatiosta</i>	15
3.2.3	<i>Hengittämisestä</i>	19
3.2.4	<i>Teknisesti haasteellisten asioiden opettelusta</i>	20
3.2.5	<i>Ilmaisun vapaudesta</i>	22
4	LOPPUPOHDINTA	25
	LÄHTEET	27

1 JOHDANTO

Alexander-tekniikka on Frederick Matthias Alexanderin yli sata vuotta sitten kehittämä itsensä opettamismenetelmä. Sen soveltamismahdollisuudet ovat valtavan laajat ja monialaiset. Alexander-tekniikkaa voidaan hyödyntää niin yksinkertaisissa kuin monimutkaisemmissakin oppimistilanteissa ja -prosesseissa. Muusikot voivat opiskella tekniikkaa muun muassa useissa eri musiikkiakatemoissa ja korkeakouluissa Euroopassa ja sen ulkopuolella.

Tämän pedagogisen opinnäytetyöni ajatukset ovat syntyneet pääosin kevään 2007 ja kevään 2010 välisenä aikana, jolloin olen Alexander-tekniikkaa intensiivisemmin opiskellut ja käytäntöön soveltanut. Olen opiskellut tekniikkaa Kuopiossa Alexander-tekniikan opettaja Päivi Sarasteen kanssa vuodesta 2005 alkaen, ja Tallinnassa lukuvuonna 2008-2009 Alexander-opettaja Maret Mursa Tormiksen kanssa, sekä muiden opettajien kanssa lyhyemmällä kursseilla vuonna 2009.

Tekniikan opiskelu on ollut minulle hyvin antoisaa. Olen saanut siitä apua sekä soittooni että omien pedagogisten ajatusteni ja opetusmenetelmieni kehittämiseen. Se on auttanut minua myös pysähtymään keskellä kiireistä ja päämäärähakuista nyky-yhteiskuntaamme. Mielestäni tulevaisuuden huilunsoiton opettajan haasteena on säilyttää huilunsoiton luova käsityöläisluonne, ja saada oppilaat arvostamaan tätä. Vaatiihan huilunsoitto ja -opiskelu paljon sekä aikaa että älykästä työskentelyä sopivien rakennusvälineiden parissa. Uskon että tulevaisuuden nuori soitonopiskelija ei pysy harrastuksen parissa, jos opettaja vain neuvoo, miltä musiikin tulisi kuulostaa ja miten hyvin tulisi soittaa. Yhtä tärkeää opettamisessa näiden päämäärien asettamisen lisäksi on tukea oppilasta oppimaan etsivää, tutkivaa ja löytämisen riemua tukevaa opiskeluasennetta. Alexander-tekniikka on yksi keino lähestyä tällaista pedagogiikkaa.

Tämän opinnäytetyön toisessa luvussa selitän pääpiirteittäin Alexander-tekniikan taustaa ja periaatteita. Kolmannessa luvussa selvennän huilunsoiton opettamisen ja

opiskelun näkökulmasta Alexander-tekniikan soveltamismahdollisuuksia. Lopussa olevassa lähde- ja kirjallisuusluettelossa on aiheesta laajemmin kiinnostuneille kirjallisuusviitteitä. Toivon, että tämä työni onnistuu valaisemaan tätä tekniikkaa tuntemattomille lukijoille, mistä Alexander-tekniikassa voi olla kyse, ja miten sitä voidaan hyödyntää huilunsoiton oppimisessa ja opettamisessa.

2 ALEXANDER-TEKNIIKAN TAUSTAA JA PÄÄPERIAATTEET LYHYESTI

2.1 F. M. Alexander ja tekniikan synty

Frederik Matthias Alexander syntyi Tasmaniassa vuonna 1869. Hän kärsi lapsena toistuvasti hengitysvaikeuksista ja sairasteli usein vielä nuoruudessaankin. Hän oli kiinnostunut nuoruudestaan lähtien näyttelemisestä ja musiikista, ja hakeutuikin näyttelijän ja lausujan uralle. Hänen uransa alkoi menestyksekkäästi, mutta sitä varjostivat ongelmat hänen äänenkäyttönsä kanssa. Ongelmat kärjistyivät hänen äänensä pettämiseen kesken lausuntaesityksen. Lääkärien ja äänenkäytön opettajien hänelle antamat neuvot levosta ja pitkistä puhekielloista eivät auttaneet. Vaikka hän oli noudattanut ohjeita, ongelmat eivät poistuneet pysyvästi, vaan palasivat aina kun hän alkoi jälleen lausua. Alexanderilla ei ollut kuitenkaan ongelmia hänen tavallisessa puheessaan. Tämä sai hänet ajattelemaan, että ehkä hän jollain tavoin itse aiheutti ääniongelmansa lausuntaesityksissään. Hän alkoi pohtia parannuskeinoja ja halusi löytää syyn ääniongelmiinsa.¹

Alexander alkoi tutkia, mitä hänen kehossaan tapahtui hänen käyttäessään ääntään. Peilin avulla useamman tarkastelukerran jälkeen hän havaitsi, että tavalliseen puheeseen verrattuna hänen alkaessaan lausua, kehossa tapahtui silmin havaittavia asioita: hän huomasi niskan jäykistyvän, pään vetäytyvän taakse, kurkunpään painuvan kohtuuttomasti ja hän haukkoi ilmaa sisäänsä. Jatkaessaan kehonsa tarkkailua, Alexander havaitsi, että jännittymät myös muualla kehossa vaikuttivat hänen ääneensä. Näin hän alkoi yksityiskohtaisesti tutkimaan ”toimintatapojaan”, sitä miten hänen kehon käyttönsä vaikutti hänen toimintakykyynsä.²

¹ Gelb 1994, 29-32.

² Gelb 1994, 32-33.

Tutkailujensa perusteella Alexander tuli myöhemmin johtopäätökseen, että ihmisen liikkumisjärjestelmään vaikuttaa merkittävästi pään, niskan ja ylävartalon dynaaminen suhde. Tätä suhdetta hän nimitti *perushallinnaksi* (primary control).³

2.1.1 Epäluotettavat aistihavainnot

Alexander halusi oppia uuden tavan käyttää kehoaan paremmin. Hän halusi säilyttää lausueessaan pään ja niskan paremman tasapainon niin ettei samalla lyhentäisi vartaloon. Alexander oli kokemuksistaan oppinut, että hänen äänensä toimi parhaiten silloin kun hänen vartalonsa piteni, ja samanaikaisesti pää tuntui menevän *eteen ja ylös* niskan ja ylävartalon suhteen. Näiden periaatteiden käytäntöön soveltaminen osoittautui kuitenkin yllättävän vaikeaksi. Alkaessaan lausua, samalla kun hän oletti vievänsä päätään eteen ja ylös ja pitävänsä vartalonsa pitkänä, hän huomasiikin peileistä, että itse asiassa hän tekikin täysin päinvastoin! Hänen päänsä painuikin taakse ja alas, ja samalla hän havaitsi että hän kohotti rintakehäänsä ja kavensi selkäänsä niin että hänen vartalonsa pituus lyheni.⁴

Tästä Alexander päätteli, että ihmisen kehon antama informaatio sen asennoista ja toimintoista ei ollut luotettavaa. Se mikä hänestä oli tehdessä tuntunut oikealta, johtikin muuhun lopputulokseen kuin hän oli aikonut. Alexander tämän seurauksena ymmärsi, että hänen tottumuksensa olivat perustuneet epäluotettaviin tuntemuksiin. Hänen pyrki- myksensä lausua tuntemustensa ohjaamana *oikein tehden* olikin johtanut hänet ääniongelmiinsa.

Alexander vähitellen huomasi ajatteluaan tutkailemalla, että hänen väärät tottumuksensa eivät olleet pelkästään fyysisiä. Mieli oli yhtäläillä mukana kehon tottumuksissa ja niiden synnyssä.⁵

2.1.2 Suuntaaminen ja inhibitio

Olisiko kuitenkin mahdollista löytää keino toimia ilman tottumusten tuomia esteitä ja samalla säilyttää perushallinta? Tähän Alexander löysi ratkaisun: ennen tekemistä on mahdollista pysähtyä ja tietoisesti valita jättää tekemättä sen mitä ei tarvitse. Tätä Alexander nimitti *inhibitioksi*. Koska tuntemusten perusteella ei ollut mahdollista luotetta-

³ Syrjä 1994, 105.

⁴ Syrjä 1994, 105.

⁵ Alexander 1932.

vasti arvioida, miten voi tehdä oikein, tuli jättää tekemättä väärin. Alexander sovelsi tätä käytäntöön siten, että hän alkoi harjoitella ärsykkeen vastaanottamista ilman että reagoisi siihen mitenkään.

Jotta kehon perushallinta säilyisi, ei kehon ryhdistämisestä ollut siis muuta kuin haittaa. Tekemisen sijaan Alexander alkoikin vain ajatella kehonsa pitenemistä. Hän ajatteli niskansa vapautuvan ja pään pääsevän tämän seurauksena menemään eteen ja ylös ja että hän antaisi vartalon pidentyä ja selän leventyä. Näitä ohjeita Alexander alkoi myöhemmin kutsua kehon *suuntauksiksi*. Alexander näki peilistä, että tällä tavoin ajattelemalla hän sai juuri haluamiaan tuloksia aikaan. Hän havaitsi myös, että tuntemukset kehossa eivät olleet samoja kuin silloin kun hän oletti tekevänsä oikein. Tämä uudenlainen aistihavainto tuntui hänestä suorastaan väärältä.

Opittuaan olemaan reagoimatta lausumisen aiheuttamaan ärsyккеeseen tottumustensa mukaisella tavalla (inhiboimaan), hän ennen lausumisen aloittamista suuntasi kehoaan suuntausten avulla, ja vasta tämän jälkeen kokeili lausumista. Hänen tuli harjoitella paljon, jotta hän kykeni myös jatkamaan suuntaamista samalla kun hän lausui, mutta opittuaan tekniikan, hän oli vihdoin päässyt vapaaksi ääniongelmiä aiheuttaneista turhista totumuksistaan.⁶ Tämän lisäksi hänen oli merkittävästi helpompaa hengittää, ja hänen liikkumisensa helpottui kokonaisvaltaisesti.

Alexander sai kehitettyä tekniikkansa perustan vuosien 1892-94 välisenä aikana.⁷ Hänen näyttelijäkollegansa huomasivat pian, miten suotuisasti Alexanderin kehittämä tekniikka auttoi häntä hänen työssään, ja alkoivat pyytää häneltä opetusta. Lääkäritkin kiinnostuivat pian Alexanderin osaamisesta, ja näin hän alkoi soveltaa tekniikkaa myös muiden äänihäiriöiden ja myöhemmin myös muiden psykofyysisen ihmisen kehonkäytön ongelmien ratkaisemiseksi. Alexander omisti koko elämänsä tekniikkansa kehittämiseksi. Huomattuaan että sanat eivät riittä kuvailemaan tekniikan oppimisprosessia, kehitti hän hienovaraisen käsillä ohjaamismenetelmän. Näin hän pystyi paremmin välittämään oppilailleen informaatiota psykofyysisestä koordinaatiosta.⁸

⁶ Alexander 1932.

⁷ Saraste 2006, 27.

⁸ Gelb 1994.

2.2 Uuden oppiminen ilman haitallisia tottumuksia

Alexander puhuu kirjassaan *The Use of the Self* ihmisen *itsensä käytöstä* (the use of the self). Valtaosa ihmisen tottumuksista on automatisoituneita ja tiedostamattomia. Alexander huomasi tekniikkaa kehittäessään, että aluksi pyrkimys käyttää itseään väärin oli hänessä vahvempana kuin kyky muuttua. Tämä koski esimerkiksi näyttelijäkoulutuksessa hänelle opetettuja asioita, kuten seisomista ja kävelemistä. Vasta opittuaan inhiboimaan ja pitämään yllä suuntaavia ajatuksia, oli hänen mahdollista muuttaa tottumuksiaan.⁹ Oppiakseen käyttämään itseään uudella tavalla, ihmisen tulisi harjoitella suuntaamista niin kauan ettei uudenlainen, hyödyllisempi toimintatapa tunnu enää väärältä vanhoihin aistihavaintoihin verrattuna.¹⁰ Tämä vaatii tietoista järkeilyä oikealta tuntuvan tottumuksen valinnan sijaan.

Alexander-tekniikassa painotetaan erityisesti sitä, minkälaisia keinoja käytämme saavuttaaksemme tavoitteen. Näin on mahdollista kiinnittää huomiota toiminnan laatuun päämäärähakuisuuden sijaan. Kova yrittäminen ei ole tekniikassa oppimisen perusta, sitä vastoin tärkeämpää olisi oppia olemaan tekemättä. Alexander-tekniikka antaa tilaisuuden pysähtyä miettimään, mitä olet juuri nyt tekemässä ja miten. Samalla päämäärähakuisuuteen liittyvät tottumukset eivät enää niin helposti ole toimintamme esteenä.

Kun opetellaan uutta asiaa, on erityisen tärkeää ensin estää vahingolliset reagoitavat, ja vasta tämän jälkeen löytää tarkoituksenmukaiset keinot tehtävästä suoriutumiseen. Ihmisen tekemät valinnat vaikuttavat hänen suorituksiinsa. Ihmiseltä kuitenkin katoaa todellinen valinnan vapaus, jos hän toimii alitajuntansa automatisoimien tottumustensa mukaisesti. Jos oppimistilanteessa ei kiinnitetä huomiota siihen, *miten* esimerkiksi lapsi käyttää kehoaan tehtävää suorittaessaan, voi hän oppia samalla haitallisen tavan käyttää kehoaan juuri tämän tehtävän suorittamiseen liittyen. Alexander pitikin päämäärähakuista ja prosessin unohtavaa suorittamista yhtenä tärkeimmistä väärrien asentotottumusten aiheuttajista.¹¹ Jo alusta alkaen huonoiksi opeteltujen asentotottumusten perustan päälle saatetaan rakentaa vuosikausia lisää kuormitusta. Toinen vaihtoehto on valita tietoisesti toisin. Opettajan vastuu on tässä kuitenkin merkittävin, sillä lapsi voi valita

⁹ Gelb, 2004, 33-35

¹⁰ Alexander 1932.

¹¹ Syrjä 2004, 107.

vain tietämiensä vaihtoehtojen joukosta.¹² Jos oppilas ei ole tietoinen siitä, mitä hän on tottunut tekemään, ei hänen ole mahdollista vaikuttaa valintoihinsa.

¹² Puolimatka 1999, 288.

3 HUILUNSOITON OPPIMINEN JA OPETTAMINEN ALEXANDER- TEKNIIKAN AVULLA

3.1 Tietoinen harjoittelu

Huilun soittaminen perustuu valtaosin jopa vuosien saatossa opittuihin taitoihin, ja uuden oppiminen voi jatkua loputtomiin. Lukuisten soittotapahtumaan liittyvien osatekijöiden tulee olla automatisoituneita, jotta soittaja voisi nauttia soitostaan ja tarpeen vaatiessa valita, mihin osatekijään suuntaa tietoisensa huomionsa.

Keino ikään kuin ”kuoria” pois soittoon liittyviä ylimääräisiä tottumuksia, on jättää käynnistämättä soittotottumuksiin liittyvä tapahtumaketju. Toisin sanoen, on mahdollista harjoitella niin, että pyrkii olemaan reagoimatta erilaisiin soittotilanteeseen liittyviin ärsykkeisiin niin kuten yleensä on tottunut. Näitä tottumuksia ei tarvitse, eikä ilmeisesti edes ole mahdollista poistaa kaikkia yhtä aikaa, vaan voidaan edetä asteittain. Esimerkiksi itselläni tähän on riittänyt ennen fraasin soittoa ajatellut inhiboivat ajatukset, kuten ”en soita vaikeaa ylä-ääntä”. Tämä voi olla keino päästä itse tekemisen ytimeen, kun tekeminen ei ole vielä edes päässyt alkamaan. Ajatus voi tipauttaa soittamisen automaatioista pois esimerkiksi leuan jännitystä, ja näin ollen soittaja saattaa huomata tämän seurauksena vireen muuttuvan. Normaali reaktio tarkkakorvaisella soittajalla olisi korjata vire välittömästi kohdilleen. Jopa niin nopeasti, ettei soittaja ehdi sitä edes tietoisesti valitsemaan. Tällainen salamannopea toimintahan on ihanne-esimerkiksi orkesterisoi-
tossa, ja siihen on harjoittelussa nimenomaan pyritty. Tämän tottumuksen voi kuitenkin inhiboida ajatuksella ”en soita puhtaasti”. Tällä tavoin soittaja voi halutessaan antaa itselleen mahdollisuuden etsiä jokin toinen keino korjata virettä kuin leuan jännittäminen. Hänhän saattaa löytää vaikkapa jonkin vieläkin nopeamman tavan soittaa puhtaasti.

Kuorimisella tarkoitan, että tottumusten ketjuun voi liittyä useampiakin tekijöitä, joilla on opeteltu korjaamaan edellisen vian korjaustoimenpiteen aiheuttamia puutteita. Itse olen havainnut, että tällaiset monimutkaiset ja yleensä ylimääräiset toiminnot tai lihaskäynnitykset hidastavat soittajan toivottuja reaktioita, ja tekevät soittamisesta vaikeampaa

kuin se voisi olla. Annan inhibitiotyöskentelystä tottumusten poistamiseksi lisää esimerkkejä seuraavissa alaluvuissa.

Vaikka aikaisemmat keinot olisivat vieneet turhiin lihasjännityksiin, ei tämä tarkoita sitä, että kaikki muut keinot vaatisivat yhtä paljon turhia jännityksiä. Näin huilisti pääsee uusia ratkaisuja tutkimalla rakentamaan tekniikkansa osa-alueita itsellensä miellyttävämmiksi soittaa. Tämä voi vaikuttaa myönteisesti myös soiton ilon yleisenä lisääntymisenä ja tulkinnan helpottumisena, kuten Alexanderille itselleenkin kävi hänen alettua soveltaa juuri kehittämäänsä tekniikkaansa.

Optimaalisen psykofyysisen koordinaation opettelussa voi olla suuri apu käydä Alexander-opettajan tunneilla. Huilunsoiton opettajan on hyvä osata käyttää tekniikkaa ensin itse, jotta hän voisi olla oppilailleen parempana esimerkkinä hyvästä kehon käytöstä huilua soittaessa. Alexander-tekniikan tunnit voivat myös nopeuttaa opettajan tulemista tietoisiksi tarpeettomista tiedostamattomista totumuksistaan. Ei ole myöskään pahitteeksi välillä saada muistutusta myös siitä, mitkä tottumukset edistävät soittoa, sillä automatisoituneet asiat saattavat opettajalta unohtua. Sen jälkeen kun itse aloin opiskella Alexander-tekniikkaa Alexander-tunneilla, minun oli helpompi soveltaa periaatteita harjoitteluuni. Tekniikkaa opiskeltuani olen pystynyt kehittämään kinesteettistä tuntoaistiani ja parantamaan itsetuntemustani. Tekniikan avulla ihmisen lihasaisti muuttuu kaiken kaikkiaan luotettavammaksi, ja keholta saatava palaute on siksi arvokkaampaa.¹³

Muusikko saattaa reagoida lukemaansa nuottikuvaan monilla eri tavoilla. Päivi Saraste kertoo kirjassaan *Suuntana vapaus - Alexander-tekniikan perusajatuksia. Laulaminen ja äänenkäyttö Alexander-tekniikan valossa*¹⁴ eri tavoista joilla laulaja saattaa yrittää ”auttaa” ääntään menemään nuottikuvan mukaisesti. Ylimääräisen tekemisen sijaan Saraste kehottaakin jättämään äänen rauhaan, jotta se suoriutuisi itse tehtävästään. Myös huilisti voi soveltaa samaa asennetta harjoittelussaan. Onhan kummallinen ajatus, että jos on soittamista jo vuosikaudet opetellut, pitäisi yhä edelleen yrittää kovemmin ja tehokkaammin. Huilistin soittotavat eivät välttämättä ole vuosien saatossa juuri vaihtuneet. Luulisi siis, että lihakset olisivat jo tässä vaiheessa oppineet tottelemaan niin kuin niiltä pyydetään ja olisivat tarpeeksi vahvoja tuottamaan halutun toiminnan? Saattaa myös

¹³ Syrjä 2004, 107.

¹⁴ Saraste 2002, 173.

olla, että muusikko ei luota omiin kykyihinsä, eikä siksi uskalla kantaa kehon tuottaa sitä mitä halutaan kuulla. Tuntemattoman ja yllättävän kohtaaminen saattaa pelottaa. Alexander-tekniikan soveltaminen vaatii kuitenkin ”väärin” soittamisen sietokykyä. Tämä saattaa olla huilistille ainoa tie vapautua ”oikeaksi” mielletyistä tottumuksistaan.

Saraste mainitsee myös erilaisia musiikillisia ilmiöitä nuottikuvassa, joihin laulaja saattaa reagoida. Näitä ovat hänen mukaansa muun muassa nuotin kesto, sävelkorkeus ja melodian liikkeet. Myös kuulokuva voi hänen mukaansa aiheuttaa tottumusten mukaista reagoitua.¹⁵ Oman kokemukseni mukaan myös huilisteilla on aivan samanlaisia reaktioita ja tottumuksia liittyen nuotti- ja kuulokuvaan. Oikeastaan mikä tahansa pelottavan näköinen tai soittoteknisesti vaativa musiikki voi lisätä hermostumista ja lihasten jännitymistä. Opettajan on hyvä siis tehdä oppilas tietoiseksi myös pelkoreaktioiden mahdollisuudesta, ja selittää ettei nuottikuvaa tai ennalta tuntematonta kuulokuvaa tarvitse silti pelätä. Kun oppilas alkaa havaitsemaan nuottikuvan lukemiseen liittyviä reaktioitaan, on niitä mahdollista alkaa muuttaa. Jos ongelmia aiheuttavat esimerkiksi suuret intervallihyppyt, saattaa oppilasta auttaa inhihoiva ajatus ”en soita suuria hyppyjä”. Tietenkin oppilaan tulee myös tietää, *miten* haastavia teknisiä paikkoja harjoitellaan. Myös tällöin opettajan tulee muistaa, että tärkeintä on, miten ihminen käyttää itseään silloin kun pyrkii tavoitteisiinsa.

3.2 Yleisimpiä huilistisia haasteita

3.2.1 Soittoasunnoista

Huilunsoiton opettaja voi auttaa oppilastaan tulemaan tietoiseksi psykofyysisestä itsehallinnastaan huilua soittaessaan. Opettaja itse on oppilaan paras esimerkki siitä, miten huilua soitetaan. Tämän vuoksi on erittäin tärkeää, että opettaja kiinnittää riittävästi huomiota omaan perushallintaansa. Vaikka huilistin pää on useimmiten soittaessa käänntyneenä vasemmalle, voi hän antaa keholleen auttavia suuntauksia tässäkin asennossa (niin kuin missä tahansa muussakin asennossa). Huilisti voi ajatella niskan vapautuvan ja soittoasentoon käännetyn pään pääsevän menemään kasvojen suuntaisesti eteen ja ylöspäin suhteessa ylävartaloon. Samalla selän voi ajatella olevan pitkä ja levenevä, eikä vartaloa tarvitse millään tavoin ”kannatella” jotta se pysyisi pystyssä. Myös nojaa-

¹⁵ Saraste 2006, 171-178.

mista mihinkään erityiseen vartalonosaan tulee välttää. Maa kannattelee, ja jos ihminen ei tätä estä, pääsevät ihmiskehossa itsestään käynnistyvät oikaisurefleksit toimimaan, ja pitämään ihmisen pystyasennossa.¹⁶

Istuessaan huilistin on hyvä tarkistaa, että paino jakautuu tasaisesti molemmille istuinluille, ja jalkapohjat ovat lattiaa vasten. Jos istuminen alkaa väsyttää, voi ajatella pääläen ja istuinluiden välistä etäisyyttä, ja kuinka vartalo pääsee itsestään pitenemään samalla kun pää suuntautuu kevyesti eteen ja ylös. Tämä on neutraali ja yksinkertainen asento, jossa suuntauksia on helppo ajatella. Halutessaan perussuuntauksia (esim. pää pääsee menemään eteen ja ylös suhteessa ylävartaloon, selkä pitenee ja levenee) voi ajatella koska tahansa, myös liikkussa.

Yleinen huilistien soittoasennon ongelma on se, että pää viedään alas huilun luo, eikä huilua jakseta tuoda tarpeeksi ylös pään luo. Soittoasentotottumuksia voi olla vaikea muuttaa. Se, että huilisti nostaa päänsä takaisin ylös niskan lihaksia kiristämällä lisää kaulan alueen jännitystä vain entisestään. Tällöin tulee pian tarve rentouttaa kiristyviä niskan lihaksia, ja pää valuu taas takaisin alas. Tietoinen perusohjaus, ja nimenomaan vain suuntaamisen *ajattelemisen* tekemisen sijaan, voi olla tässä tilanteessa hyvänä apuna. Alexanderin tapaan asentojen tarkistamisessa hyvä peili tai peilit ovat korvaamaton apu sekä opettajalle että oppilaalle.

Huilunsoiton opettaja voi auttaa oppilasta saamaan kokemuksen uudeltaisesta ergonomisemmasta soittoasennosta pyytämällä oppilasta olemaan reagoimatta soittimeen, kun opettaja tuo huilun oppilaan luo. Oppilaan tulee ajatella esimerkiksi ”olen reagoimatta” yhä edelleen, kun opettaja tuo huilun oppilaalle soittoasentoon. Tämä voi auttaa oppilasta tiedostamaan tottumuksiaan, joita liittyy huilun tuomiseen soittoasentoon, huiluun koskemiseen, huilun kannatteluun ja huilulla soittamiseen. Myös huilistin käsien totutut asennot voi olla välillä syytä kyseenalaistaa, samoin huilun suu- ja jalkakappaleen asento soittimessa.

Joskus on myös aiheellista muuttaa itse soitinta käteen sopivammaksi. Tämän voi tehdä erilaisilla sormituilla ja liukumista estävillä, huilun kylkeen tai sormitukeen liimattavilla jumppakuminauhan paloilla tai tähän tarkoitukseen saatavilla tarroilla. Soittotilantee-

¹⁶ Saraste 2002, 64.

seen voivat vaikuttaa muutkin asiat. Toisinaan voi olla tarpeen muuttaa vaikkapa takakenoa tuolia suuremmaksi tuolin takajalkoihin laitettavilla korokepalikoilla. Myös esimerkiksi valaistuksella, soittajan kengillä tai nuotin painojäljellä (jos joutuu soittamaan huonosta kopiosta) voi vaikuttaa paljon soittotilannetta auttaen tai soittoa vaikeuttaen. Jokainen näistä tekijöistä voi vaikuttaa huilistin soittoasentoon.

Jopa vähäpätöisiltä vaikuttavilla pikku seikoillakin voi olla merkittävä vaikutus, etenkin jos ne tapahtuvat soittajan niitä tiedostamatta. Niillä voi olla vaikutusta esimerkiksi huilistin puhalluskulmaan: jos kulma muuttuu hankalaksi äänen tuoton kannalta esimerkiksi soittajalle toistuvasti liian matalalle laitetun nuottitelineen takia, ei soittaja välttämättä tiedosta, *miksi* soitto on hankalaa. Soittajan korvien kertoessa tilanteen jatkumisesta, saattaa huilisti opetella uuden tavan etsiä äänentuoton kannalta optimaalisempi soittoasento, esimerkiksi viemällä päätään eteen ja alas, tai muuttamalla puhalluskulmaa niskansa kiristämällä, ja vähitellen oppia löytämään sopiva kulma tässä asennossa. Tämä voi lisätä hänen koko kehonsa jännittymistä, sillä se kuinka pää asettuu selkärangan jatkoksi vaikuttaa merkittävästi muun kehon lihastasapainoon. Mikäli pää ei ole selkärangan ylimmän nivelen päällä tasapainossa, sen paino saa ihmisen koko kehossa aikaan moninkertaisen rasituksen.¹⁷ Tällöin pikku seikka on kaikkea muuta kuin pieni asia.

Soitosta pään ollessa pois tasapainosta voi tulla väsyttävää, vaikka tällä tavoin huilisti voisikin saavuttaa paremman puhalluskulman, ja huilun äänentuotto olisi hetkellisesti helpompaa. Vaikka nuottitelineen korkeutta myöhemmin nostettaisiin ylemmäs, on huilisti jo saattanut unohtaa, kuinka huilua soitetaan niskan ollessa vapaa. Vaikka huilisti tämän jälkeen kokeilisi soittoa niskan ollessa vapaampi, ilman tietoista valppautta tämän *muutoksen* (kyseessä on tällöin muutos, ei vain yksinkertaisesti paluu entiseen) hetkellä on riski paluusta opittuun, jännittyneempään soittotapaan. Huilisti tuntee olevansa siis oma itsensä vanhassa jännittyneessä asennossa, jossa huilusta muodostetaan hyvä ääni jännittämällä niska. Muutoksen hetkellä soittajan muistissa oleva kuulokuva omaksutulla jännittyneellä soittotavalla tuotetusta äänen soinnista on vielä tuoreessa muistissa. Kun todennäköisesti huilisti tällöin tuottaa huonon soinnin niskan ollessa vapaampi, tämä sekä kuulostaa että tuntuu kehossa aivan väärältä. Tottumuksen mukainen tapa käyttää kehoa sen sijaan ymmärrettävästi houkuttaa jättämään muutoksen vä-

¹⁷ Saraste 2006, 62.

liin. Miten sitten oikein olisi mahdollista soittaa vapaammin uudella tavalla, mutta samalla pystyä säilyttämään kauniin soinnin?

3.2.2 *Soinnista ja intonaatiosta*

Huilunsoiton opettajan tulisi ottaa huomioon aistihavaintojen epäluotettavuus etenkin kun puhutaan huilun äänen tuotosta. Mitä heikompi tietämys oppilaalla on omasta kehostaan ja sen toiminnasta, sitä todennäköisempää on, että hän ei pysty hyödyntämään opettajan antamia kehon käyttämisen neuvoja.¹⁸ Oppilaalla saattaa olla esimerkiksi virheellinen käsitys, että hän ei voi hengittää kesken fraasin muulla tavoin kuin lyhentämällä ja kiristämällä niskaansa joka kerta kun hän avaa suunsa. Tai että hänen tulee erittäin tiukasti tukea huilua vasemmalla kädellä leukaa vasten (eli työntää vasenta kättä huilua päin tukevammin käden ollessa soittoasennossa), jotta se ei kovasti pomppisi sormituksia vaihdellessa. Jälkimmäinen tilanne on absurdi: eihän tällaista pomppimisen estotilannetta tarvittaisi lainkaan, jos oppilaan käsillään käyttämä voima olisi paremmin optimoitu vaadittaviin sormien pieniin ja kevyisiin liikkeisiin. Ovathan huilun läpät yleensä todella kevyet painaa alas, ja ylös ne nousevat huilun jousien ansiosta itsestään, jos vain lakkaa koukistamasta sormeja.

Huilun tasapainoilu on tunnetusti vaikeaa, mutta jos optimaalisen tasapainon löytämisen *keinoihin* ei kiinnitetä harjoittellessa riittävästi huomiota, joutuu huilisti joka otteella (tietoisesti tai tiedostamattaan) kamppailemaan ongelmien kanssa. Tämä ei voi olla vaikuttamatta äänen laatuun, sillä jos ansatsi ei voi huilun epävakaudesta johtuen toimia vapaasti, lisääntyviltä jännityksiltä voi olla mahdoton välttyä.

Myös intonaation korjaaminen saattaa tapahtua oppilaan tottumusten mukaan jännittämällä leukaa kohtuuttomasti. Kun leuka on jännittynyt, se ei voi pehmeästi mukailla ansatsin hienovaraisia liikkeitä. Myös niskan, kielen ja muiden suun alueen lihasten jännitykset voivat liittyä leuan alueen jännityksiin. Kun huilunsoiton opettaja huomaa, että huilisti on jännittänyt leukansa kovin taakse, pahinta mitä hän voi oppilaalleen neuvoa, on pyytää oppilasta hyppäämään suoraan parhaalta näyttävään päämäärään, eli tuomaan leukaa eteenpäin. Jos oppilas ei osaa inhiboida mahdollisesti jo kauan opettelemiaan leuan jännityksiä, joutuu hän lisäämään leuan entisten lihasjännitysten päälle vielä tämän uuden kuorman. Oppilaalla saattaa olla tottumuksiksi automatisoituneena

¹⁸ Pearson 2006.

monien soitonopiskeluvuosien eri opettajien jopa keskenään ristiriitaiset ohjeet ja lisäksi vielä omatkin mielikuvansa, miten ansatsi muodostetaan, ja miten sitä käytetään eri soitotilanteissa. Tällaisessa tilanteessa olisi siis erittäin tärkeää oppia, miten voi jättää jotakin tekemättä, sen sijaan että lisittäisiin suorituspaineita vielä entisestään. Tällöin Alexander-tekniikan tiedot ja taidot voivat olla opettajalle korvaamaton apu.

Tässä vaiheessa on syytä myös pysähtyä miettimään, miksi niin monella huilistilla (kuten muillakin puhallinsoittajilla ja laulajilla) on paljon purentaongelmia. Jos kuntosalilla on mahdollista reenata muutamassa kuukaudessa lihakset uuteen uskoon, eikö yhtä usein reenattu soittimen soitto voisi tehdä lihaksille saman? Soittimen äänenmuodostus on kuitenkin asia jota ei voi laittaa soittaessa sivuun odottamaan, kuten vaikkapa tuplakielen tai jonkin modernin soittotekniikan käytön. Puhallinta ei voi soittaa ilman ansatsin muodostusta. Tämän perusteella voisi olettaa, että puhallinsoittajalla olisi itse soitto-tapahtumaan liittyen, jollei kaikkein eniten, niin ainakin hyvin paljon tottumuksia juuri äänen tuottoon liittyen.

Huilunsoiton opettajan on olennaisen tärkeää saada oppilas tiedostamaan, että huilun sointi on päämäärä, eikä keino sinänsä. Ei ole läheskään aina mahdollista ”käyttää hienoa sointia” ilman että oppilas ensin itse oivaltaa tilanteen vaatimat keinot tämän ihanteen saavuttamiseksi. Edes huilunsoiton opettaja ei voi aina ja joka tilanteessa täsmälleen tietää, miten kaunis ääni tuotetaan huilusta. ”Huono” tai edes ei-niin-hyvä sointi tulisi siis mielestäni olla hyväksyttävänä lähtökohtana joka vaiheessa olevalla oppilaalla, vaikka tiedossa on, että upea sointikin on, olosuhteiden niin salliessa, toisinaan mahdollinen. Epäsuorasti olosuhteisiin vaikuttaminen voisi siis olla toinen tapa lähestyä päämäärää. Tällöin voimme estää tottumuksen mukaisen reagoititavan.¹⁹ Ehkä tätä kautta voisimme lähestyä äänen tuottoa ennakkoluulottomammin, antaen mahdollisuuden uudelle kauniimmalle soinnille.

Hyvin usein uusien keinojen päälle liimaamisen sijaan on soinnin kehittämisessäkin olennaisempaa selvittää, mitkä asiat estävät oppilasta saavuttamasta haluttua sointia. Perushallintaan tulee taas tässäkin soiton osatekijässä kiinnittää ensisijaisesti huomiota. Ihanteellisen soinnin päämäärän tulisi mielestäni sisältää ainakin seuraavat perustekijät:

¹⁹ Saraste 2006, 88.

- Huilistilla tulee olla kirkas ajatus tai mielikuva siitä, minkälaisen kuulokuvan hän haluaa psykofyysisen kehonsa avulla saada tapahtumaan.
- Ansatsin tulisi pystyä olemaan sen verran elastinen että huilisti pystyy tarvittaessa muuttamaan sävelkorkeutta sekä ylös että alas noin puolen sävelaskeleen verran. Tätä toimintoa varten leuan tulisi olla vapaa (tulee muistaa että tämäkin on päämäärä, ei keino!), jottei se estä ansatsin liikkuvuutta. Suukappaleen asento (kiertosuunnassa) tulee valita sen mukaan, että tämä on mahdollista. Kyse on millin tai parin muutoksista. Jos huilu on liian tiukasti leukaa vasten (esimerkiksi siksi että ei ole löydetty muuta tapaa pitää huilu tasapainossa), ei elastisuus pääse tapahtumaan yhtä vapaasti kuin silloin kun huulilla on enemmän liikkumatilaa.
- Kun ansatsin vapaus on näin lähtökohtaisesti saavutettu, huilistin tulisi kyetä säätelemään sen avulla intonaatiota kuulokuvan ja oman sävelkorvansa avustuksella elävässä hetkessä (esimerkiksi soitettaessa fraasi). Sävelkorvan avulla (tarkoitukselliset) tottumuksen mukaiset reaktiot säättävät ulos päästetyn ilman määrää yhdessä ansatsin hienovaraisen liikkeen kanssa huilistin haluaman puhtauden ja sopivan äänenvoimakkuuden aikaansaamiseksi. Tämä on tapahtumaprosessi, joka tapahtuu niiden sekunttien aikana itsestään, kun fraasi soitetaan. Tämä vaatii hyvää koko kehon psykofyysistä koordinaatiota.

Ansatsi on koko ajan pienessä liikkeessä siitä riippuen, mihin suuntaan huilistin ”sisäinen korva” intonaatiota ja sointiväriä ohjaa. Mielikuva staattisesta ja niin sanotusti ”muotissa” pidettävästä ansatsista voi mielestäni olla tämän esteenä.

- Soittohetkellä uloshengityksen tulee tapahtua riittävän vapaasti, jotta huilisti ei joudu kehonsa eri osien jännityksillä kompensoimaan sitä että huilun putkeen ei joko tule ilmaa riittävästi tai sitä tulee ulos enemmän kuin olisi tarpeen. Näissä kummassakin tilanteessa ansatsi saattaa jännittyä.

Jos ilmaa tulee liian vähän, joutuu huilisti pinnistelemaan saadakseen äänensä kantavaksi. Ääni muuttuu näennäisesti voimakkaammaksi, jos huilisti kaventaa

suun tilavuutta (ehkä myös leuan lihaksia kiristämällä), pienentää puhallusaukkoa (tämä nopeuttaa ilmavirtaa) ja samalla mahdollisesti lisää ilmavirran nopeutta myös jännittämällä samanaikaisesti joitakin hengitysilihaksistansa. Tämä ei johda kuitenkaan vapaaseen ilman käyttöön, eikä pidempään harjoiteltaessa auta mitenkään saamaan keuhkoista ulos enempää ilmaa. Mahdollisesti vain päinvas-toin, kun lihakset ehkä oppivat lukuisten toistojen jälkeen jännittymään kroonisesti.

Jos ilmaa tätä vastoin tulee ulos liikaa, saattaa huilisti reagoida tähän alkamalla jarruttaa ilmavirran ulostuloa jännittämällä ja pidättelemällä. Tämä ei johda mielestäni kauniiseen ja vapaaseen äänentuottoon, vaikka tällä tavoin voidaankin saada huilistin sointipalettiin tiivis ja kireä sointiväri. Ihanteelliseen huilun äänentuottoon vaaditaan mielestäni siis myös hyvää hengitystuen balanssia.

Kaikki yllä mainitut tekijät huilistin ajattelussa, kuuntelussa, ansatsissa, hengityksessä ja koko muussa kehossa tulisi siis tapahtua saumattomasti ja yhtäaikaisesti. Kyseessä on kerta kaikkiaan niin monta muuttujaa, että tällaiseen kokonaisvaltaiseen prosessiin kykeneminen ei mitenkään voi olla mahdollista muuten kuin vuosien opiskelun tuloksena.

Mitään yllä mainitsemistani vapauksista ei voida saavuttaa, ennen kuin niitä estävät haitalliset tottumukset eivät enää estä näiden asioiden tapahtumista. Esimerkiksi elastiseen ansatsin käyttöön ei voi noin vaan ”hypätä”. Kyse on samasta kuin polkupyörällä ajossa. Kukaan ei osaa sitä syntyessään, vaan oppiminen vaatii harjoittelua ja älykästä kehon koordinaation oppimista ennen kuin päämäärä saavutetaan. Kun ajotaito on opittu, ei enää tarvitse ”yrittää kovasti” tai pinnistellä pysyäkseen pystyssä. Samoin kuin pyörän selkään ei voi ennen ajamaan oppimista noin vaan hypätä ja lähteä ajamaan, ei voi oppia soittamaan vapaasti suoraan erinomaiseen soittotaitoon hyppäämällä. Tällä en kuitenkaan tarkoita sitä, että huiluoppilaan tulisi tehdä väsyttäviä ja pitkästyttäviä harjoituksia päivästä toiseen itseään toistaen ja vain odottaa ikään kuin ”valaistumista” hienon saundin suhteen. Ilman harjoittelua huilistin soinnin kehitys ei ole mahdollista, mutta viisas huilisti keskittyy ääniharjoitteluprosessinsa *laatuun* määrän ja päämäärähakuisuuden sijaan.

3.2.3 Hengittämisestä

Ihmisen hengitys on verenkierron tai ruuansulatuksen tapaan luonnollinen tapahtuma, jonka toimintaan on vaikea vaikuttaa suoraan häiritsemättä kehon kokonaistasapainoa. Parhaiten hengitystä voi auttaa tekemällä sen toimintaedellytykset mahdollisimman optimaalisiksi. Tämä tarkoittaa, että keho olisi mahdollisimman vapaa turhista lihasjännityksistä. Jos ihminen reagoi suorittamaansa toimintaan esimerkiksi käsiään jännittämällä tai rintakehäänsä alas painamalla, häiriintyy kylkien sivuttaisliike ja hengitys jää pinnalliseksi. Jos tähän mahdollisesti tiedostamattomaan reagoititapaan ei puututa, ei hengityksen suoranaiseen sijoittamiseen tähtäävillä harjoituksilla voida saada lopputulokseksi pysyviä tuloksia.²⁰

Välillä kuulee huilunsoiton hengittämiseen liittyviä ohjeita hengityksen kuvittelemisesta alavatsaan tai alaselkään. Ihmisen keuhkot eivät sijaitse kuitenkaan vatsassa tai alaselässä, ja niiden laajeneminen tapahtuu rintakehän alueella. Alas ”selkään” tai ”vatsaan” hengittämisen kuvittelussa on kuitenkin se ongelma, että tällainen lihasten pullistelu estää rintakehän luonnollista liikkumisen vapautta.²¹ Oppilaalla saattaa olla myös virhe käsitys, että rintakehää tulisi soittaessa kannatella tai jollain tavoin auttaa pysymään auki tai laajentuneessa asennossa. Tämä kuitenkin estää rintakehän vapaan ja elastisen liikkumisen hengittäessä.²² Huilisti voi tämän tapaisten jännittämisten sijaan ajatella, ettei hänen tarvitse auttaa hengitystään erityisesti millään tavalla, vaan pikemminkin antaa sen tapahtua. Perushallinta ja omien asentotottumusten muutos voi saada aikaan hengityksen vapautumista ”sivutuotteena”. Myös hengitystuki pääsee tapahtumaan luonnollisemmin, kun perushallinta ja kehon psykofyysinen koordinaatio ovat kunnossa.

Kuten Alexander itseään tutkailemalla huomasi, ihminen saattaa tiedostamattaan painaa itseään kasaan, ja vielä lisätä tätä taipumustaan pyrkiessään ”parantamaan” tilaansa. Kun hengitys pääsee tapahtumaan vapaasti, se tuntuu soittohetkelläkin toimivan itseltään ja helposti. Hengityksen vapaan toiminnan kannalta on erittäin olennaista opettaa kehoa pysymään vapaana jo harjoitteluvaiheessa. Liika yrittäminen ja ponnistelu aiheuttavat kehoon ylimääräisiä jännityksiä.

²⁰ Syrjä 1994, 108.

²¹ Langford 2008, 65.

²² Langford 2008, 67.

Kun harjoitellaan kappaletta, keho oppii muistamaan jännitykset kussakin kappaleen kohdassa, jos niitä on harjoitteluvaiheessa opetellut. Tämän vuoksi voi teosta harjoittellessa hyvällä omallatunnolla etenkin harjoittelun alkuvaiheessa unohtaa teoksen kokonaismuodon, ja pysähtyä hengittämään ”väärissäkin” paikoissa heti jos sille tuntuu olevan tarvetta.²³ Näin muistiin tallentuu jännitysten sijaan hyvä olo, eikä synny samanlaisia tarvetta kiskoa ilmaa sisään hätäisesti fraasien välissä. Itse olen kokenut, että kun ajatus fraasista alkaa vähitellen tallentua muistiin, keho pystyy lopulta itse tuottamaan pidempiä hengitysfraaseja, jos harjoitteluvaiheessa sille on annettu tilaisuus hengittää sisään juuri silloin kun on tarvetta. Näin ei kehoa tarvitse pakottaa liian pitkiin fraaseihin ennen kuin ajatus fraasista on mielessä kirkkana.

3.2.4 Teknisesti haasteellisten asioiden opettelusta

Huilunsoitonopettajan on opetustyössään erittäin tärkeä ”diagnosoida” oppilaan soitossa ilmenevät ongelmat siten että hän miettii, mikä ne on aiheuttanut. Jos opettaja ohjaa oppilasta niin että haluttu lopputulos vain ”liimataan päälle”, tarpeeton tottumus säilyy. Jos oppilaan tulisi esimerkiksi oppia soittamaan kappaleen rytmisesti ja sormiteknisesti epävarma paikka tarkemmin, hän voi olla paikkaa harjoitellessa oppinut hermostumaan ja jännittymään aina kun soittaa kyseistä paikkaa. Jos tämän hermostumisen päälle lisätään vielä suorituspaineita, ja pyritään suoraan ja nopeasti rytmisesti tarkkaan päämäärään, ei oppilaan ole välttämättä mahdollista päästä eroon jännittymisestäään, vaikka hän oppisikin suoriutumaan paikasta rytmisesti tarkemmin. Oppilas saattaa oppia soittamaan paikan esimerkiksi korvakuulolta, mutta hän ei saa selville, mikä häntä esti oppimasta paikkaa. Hänen reaktionsa näkemäänsä käynnistivät tottumuksen mukaisen hermostumisen, mutta oppilas ei välttämättä ole itse tullut ajatelleeksi, että hänen tunteensa olisivat yhteydessä hänen toimintaansa. Hermostuminen oletettavasti vähenee, kun oppilas pystyy nyt soittamaan rytmisesti tarkemmin, mutta usein oppilas tai jopa soitonopettaja tyytyy siihen, että vaikea paikka saadaan menemään vain yhden kerran oikein. Näin soittoharjoittelu jää ikään kuin kesken.²⁴

Loogisesti ajatellen viimeistään esiintymistilanteessa nämä harjoitteluvaiheen jännitykset ja riittämättömyyden tunteet voivat nousta taas pintaan, jos esimerkiksi 70 % harjoitteluajasta soittaja on ollut tätä paikkaa soittaessaan jännittynyt, ja kenties vain

²³ Saraste 2002, 139.

²⁴ Westney 2003.

30 % ajasta jännitys on ollut vähäisempää. Teoksen harjoitteluvaihe on parasta aikaa lisätä tietoisuutta erilaisista vaihtoehdoista teoksen esitystavoissa ja niiden soittoteknisistä toteutusmahdollisuuksista. Tämä antaa esitystilanteessa alitajunnalle tilaa toimia parhaalla mahdollisella tavalla.²⁵ Itse olen kokenut, että jos esityskappaleen harjoittelussani pystyn löytämään mahdollisimman varhaisessa vaiheessa keinoja suoriutua soitostani hermostumatta, myös esitystilanteessa tämä pohjatyö tuo positiiviset tuloksensa lavalle. Tämä vaatii sekä soittajalta että hänen opettajaltaan aktiivista otetta terveellisten harjoittelutapojen ja -asenteiden vaalimiseksi.

Suoraan valmiiseen lopputulokseen pyrkimisen sijaan opettaja voi inhiboida tarpeen mennä suoraan maaliin, etenkin jos hän huomaa oppilaan perushallinnan häiriintyneen tai oppilaan olevan hermostunut. Sellaiset harjoitusmenetelmät, joiden avulla oppilas pystyy oppimaan *selkeämpää ajattelua* mahdollisimman nopean ja lähinnä fyysisesti kirkkaan automaation havitteluun sijaan (keho oppii yleensä helposti toimimaan kirkkaasti väärinkin, kun sille niin opetetaan), voivat mielestäni kantaa parempaa hedelmää oppilaan itseohjautuvuutta kehitettäessä. Lähtökohtaisesti tässäkin tulee muistaa, ettei ole hyödyllistä lähteä rakentamaan huonon perustan päälle, vaan kappaleen teknisesti hankalan kohdan voi irrottaa alkuperäisyhteydestään, ja pysähtyä tutkailemaan sitä uudesta näkökulmasta.

Huilusävellyksille tyypilliset nopeat 16-osanuottikuviot ovat tyypillinen esimerkki usein hankalasta paikasta. Tapoja harjoitella tällaisia paikkoja on yhtä monta kuin huilunsoiton opettajia, ja varmasti vielä enemmänkin. Käytettiin mitä harjoitusmetodia hyvänsä, opettajan on tärkeää varmistua siitä, että oppilas oppii teknistä harjoitusta toistaessaan säilyttämään perushallintansa mahdollisimman luonnonmukaisena, helpottamaan ajatteluaan ja olemaan hermostumatta. Ylipäätään harjoitusmenetelmää valittaessa on tärkeää, ettei jokin soittotekniikan osa-alueista, kuten hengitys tai kielen käyttö, harjaannu pysyvästi huonommaksi samalla kun 16-osapaikkaa harjoitellessa viedään päähuomio esimerkiksi soittajan sormiin. Jos halutaan hioa yhtä osatekijää, kuten sormitekniikkaa huippuunsa, ei ole mahdollista samanaikaisesti hallita fraasien muotoja, hengittää oikeissa paikoissa, tehdä oikein nyansseja jne.. Vaikka hyvä sormitekniikka otettaisiinkin päämääräksi, on oppilaalle hyvä tehdä selväksi, että senkin

²⁵ Ollila 2010.

harjoittamiseen on erilaisia harjoituksia ja metodeja. Päämäärän saavuttamiseksi on siis luovuttava huomion viemisestä itse päämäärään, ja pysähdyttävä tutkailemaan keinoja sinne pääsemiseksi. Soittaja todennäköisesti joutuu tekemään uhrauksia, ja muun muassa hengittämään epämusikaalisissa paikoissa ja unohtamaan tulkinnan siksi aikaa, että sormitekniinen solmu saadaan purettua auki. Tämä on mielestäni välttämätöntä rauhallisen työskentelyn ja teknisesti huolitelluista yksityiskohdista koostuvan lopputuloksen takaamiseksi. Näin teknisesti hankalan kohdan harjoittelu tulee jaettava välitavoitteisiin joihin pyritään *eri keinoin* edeten yksi asia kerrallaan. Aikaa kuhunkin prosessin vaiheeseen käytetään tarpeen mukaan.

Loppupäämääränä voi olla terve, mukava ja musikaalisesti eheä kokonaisuus, mutta jos siihen yritetään hypätä suoraan harjoittelun liian varhaisessa vaiheessa, voi harppaus tuntua oppilaasta niin stressaavalta, että hän luovuttaa ponnistelemasta joko ensi metreillä, tai viimeistään esiintymistilanteessa hän joutuu kärsimään jännityksistä ja hermostumisesta. Tällöin harjoitusprosessi on jätetty keskeneräiseksi.

3.2.5 *Ilmaisun vapaudesta*

Mielestäni soitonopettajan on erittäin tärkeää kiinnittää huomiota siihen, ettei hän anna oppilaalleen jatkuvasti soitettavaksi liian vaativaa ohjelmistoa. Tällaisen ohjelmiston valmistaminen voi johtaa sekä soittoteknisesti että tulkinnallisesti nopeisiin ja pinnallisiin ratkaisuihin, eikä uuden valitsemiselle tai oppimiselle jää juuri tilaa. Toki huilukappaleita on mahdollista opiskella myös nopeasti ja harjoitella tehokkaasti kuin robotti, ja saada esimerkiksi esityskappale lyhyessä ajassa ”kasaan”. Tasokkaasta musiikkiesityksestä puhuttaessa ollaan tämänlaisen harjoittelun jälkeen kuitenkin vasta aloitusvaiheessa: valtaosa musiikin ilmaisusta on nuotteihin kirjoittamatonta, ja on muusikon omalla vastuulla tehdä teoksesta taiteellisesti eheä ja soittajan näköinen.

Taiteellista ja tulkinnallista ajattelua on mahdollista kehittää monin eri tavoin. Mielestäni tämän suhteen syyllistytään nykyään laiminlyönteihin liian usein. Maailman näkökulmasta katsottuna poikkeuksellisen kattavasta musiikkiopistojärjestelmästäamme huolimatta on ilmaisun ja tulkinnan vapaus mielestäni heikoilla klassisen musiikin koulutuksessamme. Olisi syytä miettiä, tuleeko esimerkiksi puhallinsoitinten opiskelussa valmistaa mahdollisimman pitkä ohjelmistoluettelo, vai sittenkin käyttää edes vähän enemmän aikaa oppilaan oman musikaalisuuden ja luovuuden kehittämiseen. Voidaan

myös kyseenalaistaa soiton opiskelun päämäärät: tuleeko kehittää etusijassa oppilaan kykyä oppia valmistettava kappale, vai kykyä soittaa musikaalisesti ja luovasti, tulkinnallista monimuotoisuutta unohtamatta? Opetustilannetta usein uhkaava kiire-mentaliteetti voi ajaa opettajan tyytymään esimerkiksi siihen, että oppilas oppii toistamaan yhden ja ainoan opettajaa miellyttävän näkemyksen kappaleesta. Tämän toistuessa joka oppilas on kuin opettajansa kopio. Kärjistäen oppilaiden ainoana erottavana tekijänä on tällöin vain paremmuusjärjestys: kuka oppilaista pystyy matkimaan opettajaansa parhaiten? Lisäksi tasosuoritusten numeroarviointi saattaa ohjelmoida oppilaat uskomaan, että kokeesta saatu arvosana kertoo ”sopivuudesta” ja omasta soiton ”tasosta” koko totuuden.

Oppilaan käyttäessä inhibitiota työväliseenään soittotunnilla ja soittaessaan luokkahuoneen ulkopuolella, kykenee etenkin pidemmällä oleva oppilas valitsemaan tekniset ja tulkinnalliset ratkaisunsa joko hänen oman tai hänen opettajansa näkemyksen mukaan. Inhibitio antaa huilistille aikaa tehdä valintoja soittonsa suhteen. Itselleni sen käytöstä on ollut apua myös opitusta kirkkaamman muistikuvan säilyttämisessä, sillä se on helpottanut keskittymiskykyäni. Paremmiin keskittymällä huiluoppilas pystyy olemaan vastaanottavampi opettajan antamille ohjeille.

Opettajan ei siis tulisi pelätä antaa vastuuta oppilaalle hänen tulkinnassaan tai hänelle sopivan soittotekniikan valinnassa. Tässä on kuitenkin syytä nähdä ero vapauden antamisen ja oppilaalle vastuun jättämisen välillä: jos oppilas ei tiedä vaihtoehtoistaan, on valinnanvara suppea. Jos oppilas ei osaa käyttää riittävästi inhibitiota, on hänen soittonsa ja tulkinnalliset ratkaisunsa ainoastaan jo opittujen tottumusten varassa. Tällöin opettajan rooli on rohkaista oppilasta kokeilemaan erilaisia luovia ratkaisuja, ja tarvittaessa antaa oppilaalle työkaluja tällaiseen työskentelyyn. Myös opettajan tulee kyetä kyseenalaistamaan näkemyksensä ja totumuksensa. Inhibitio ja sen avulla ikään kuin puhtaalta sivulta tulkinnan aloittaminen ovat tässä jälleen yksi apukeino.

Käytännössä tämä voisi tulkinnan suhteen tarkoittaa esimerkiksi säveltäjän antamien nuottien kyseenalaistamista, niin sanottua rivien välistä lukemista, tai itselle mieluisien aiempien ratkaisujen laittamista sivuun uusien ideoiden tieltä. Opettajan tulee pitää mielessä, että uusi ratkaisu ei tässäkään välttämättä heti tunnu hyvältä ja oikealta. Onhan vanha ratkaisu helpompi ja tutumpi, sillä ajatus sen suhteen on ehkä mielessä kirkkaam-

pana. Ilman kyseenalaistamista ei voi kuitenkaan koskaan saada tietää, josko jokin toinen ratkaisu olisi vaikka vain oppilaan mielestä hausempi ja hänelle sopivampi. Vaikka näin ei kävisi, opettajan tietoisuus hänen omista tulkintavaihtoehdoistaan joka tapauksessa lisääntyy.

4 LOPPUPOHDINTA

Yksinkertaistettuna voitaisiin ajatella, että Alexander-tekniikassa on kyse siitä, ettei pyritä suoraan päämäärään, vaan annetaan itselle mahdollisuus inhibitiota hyödyntäen tietoisesti valita sopivimmat keinot, jotta päämäärä pääsisi itsestään tapahtumaan. Alexander-tekniikka on työkalu, jonka avulla opettaja tai soittaja voi niin halutessaan kyseenalaistaa ratkaisujaan, tai tulla tietoiseksi myös siitä, mitkä asiat omassa toiminnassa ovat tarkoituksenmukaisia ja ovat siten tarpeen säilyttää. Oppilaan on helpompi valita itse harjoittelussaan soiton kannalta tarvittavat ilmaisullis-tekniset ratkaisut, kun halutessaan hänen on mahdollista pysähtyä valitsemaan, sen sijaan että hän vain soittaisi tottumuksen mukaisella tavallaan. Näin oppilas oppii Alexander-tekniikan avulla itseohjautuvuutta, ja voi helpommin ottaa vastuuta edistymisestään ja kehittää itseään haluamaansa suuntaan.

Huilu on herkkä soitin. Sen kanssa pienetkin soittajan harjoittellessa tai harjoitteluajan ulkopuolella tekemät tai tekemättä jättämät asiat vaikuttavat kokonaisuuteen. Huilisti ei kuitenkaan ole kone, vaan taidetta luova ihminen. Kaiken tapahtumiseen soitossa tai muussa elämässä ei soittaja pysty itse vaikuttamaan. Itselläni on kuitenkin Alexander-tekniikan opiskeluprosessini aikana syntynyt vahva tunne siitä, että valtaosa ihmisistä pystyisi hyödyntämään potentiaaliaan yhä rikkaammin. Jos ihmiset pysähtyisivät useammin miettimään, miten haluavat asiat tehdä, ja miten he haluaisivat elää, keinot alkaisivat tämän ajattelun myötä löytyä itsestään.

Luovuus musiikin tekemisen tai opettamisen hetkessä on myös valinnan vapautta. Inhibitiotyöskentelyn avulla opettajan on mahdollista olla tietoinen tottumustensa mukaisesta toiminnastaan opettaessaan, ja näin hänen on myös helpompi ennakoida työnsä seurauksia. Inhibition käyttö auttaa opettajaa tarvittaessa pysähtymään hetkeksi ennen tekoa, sen sijaan että mentäisiin suoraan tottumuksen mukaiseen päämäärään. Tämä mahdollistaa totutusta poikkeavat ratkaisut uudenlaisten lopputulosten saavuttamiseksi. Myös intuitiolle jää suurempi vapaus, kun opettajan työskentelytavat elävät joustuen kulloisenkin opetustilanteen mukaan. Alexander-tekniikka soveltuu

mielestäni hyvin huilistin apuvälineeksi, koska se antaa toimivia välineitä löytää luovia ratkaisuja musiikin tekoon.

LÄHTEET

- Alexander, Frederick Matthias 1932. *The Use of the Self*. Iso-Britannia: Guernsey Press Co. 1985.
- Gelb, Michael 1981. *Ryhtiä elämään. Johdatus Alexander-tekniikkaan*. Porvoo: WSOY 1994.
- Langford, Elizabeth 2008. *Mind and Muscle. An Owner's Handbook*. London: Garant / Central books.
- Ollila, Kaarina 2010. Esiintymisjännitys (luento). Kuopion Musiikkikeskuksella 5.1.2010.
- Pearson, Lea 2006. *Body Mapping for Flutists. What Every Flute Player Needs to Know about the Body*. Chicago: Gia Publications, Inc.
- Puolimatka, Tapio 1999. *Kasvatuksen mahdollisuudet ja rajat. Minuuden rakentamisen filosofia*. Tampere: Kirjayhtymä Oy.
- Saraste, Päivi 2006. *Suuntana vapaus. Alexander-tekniikan perusajatuksia. Laulaminen ja äänenkäyttö Alexander-tekniikan valossa*. Jyväskylä: Kuopion Alexander-tekniikka, Päivi Saraste.
- Syrjä, Tiina 1994. Alexander-tekniikka - mahdollisuus muutokseen (artikkeli). Eskola, Vuokko ja Lukkarinen, Tuire (toim.) 1994. *Kieli on, sopii sanoa*. Äidinkielen opettajain liiton vuosikirja XL. Helsinki: Äidinkielen opettajain liitto.
- Westney, William 2003. *The Perfect Wrong Note. Learning to Trust Your Musical Self*. New Jersey: Amadeus Press 2006.

Muuta aiheeseen liittyvää kirjallisuutta

Grindea, Carola 1978. *Tensions in the Performance of Music – A Symposium* Edited by Carola Grindea. London: Kahn & Averill.

Masterton, Ailsa 1998. *Alexander-tekniikka. Pieni käytännön opas*. Hämeenlinna: Karisto Oy 1999.

Vineyard, Missy 2007 *How You Stand, How You Move, How You Live. Learning the Alexander Technique to Explore Your Mind-Body Connection and Achieve Self Mastery*. New York: Marlowe and Company.

Sontag, Jerry 1996. *Curiosity Recaptured – Exploring Ways We Think and Move*. San Francisco: Mornum Time Press.