



Lämmittelyharjoituksia sellistille

Musiikin koulutusohjelma
Muusikko
Opinnäytetyö
20.8.2010

Pieta Mattila

TIIVISTELMÄSIVU

Koulutusohjelma Musiikin koulutusohjelma		Suuntautumisvaihtoehto Muusikko	
Tekijä Pieta Mattila			
Työn nimi Lämmittelyharjoituksia sellistille			
Työn ohjaaja/ohjaajat Annu Tuovila			
Työn laji Opinnäytetyö	Aika Elokuu 2010	Numeroidut sivut + liitteiden sivut 25 + 22 liitesivua	
<p>TIIVISTELMÄ</p> <p>Kehitin opinnäytteenäni lämmittelyharjoituksia sellonsoittajille. Vaikka useista harjoituskokoelmista löytyy materiaalia, jolla on yhtymäkohtia lämmittelyvihkooni, kokonaisuudessaan tämän kaltaista opasta ei tietääkseni tunneta sellistien piirissä. Sellistin tulisi ymmärtää hyvän lämmittelemisen hyödyt, ja lämmittelytapoja kannattaisi käydä useammin läpi esimerkiksi soittotunneilla.</p> <p>Valmistin 15 itselleni sopivaa lämmittelyharjoitusta, ja kokosin niistä ohjeineen Sellistin lämmittelyvihon. Lyhyehköt harjoitukset on rakennettu useimmiten niin, että soittaja pystyy keskittymään jokaisessa erityisesti yhteen soittamisen osa-alueeseen. Kantavina ajatuksina ovat rentouden ja soivan äänen etsiminen, oikeanlainen voimankäyttö, sekä huolelliset liikkeet. Pysin luomaan yksinkertaisia, mutta kekseliäitä harjoituksia, joiden kuulokuva on mielekäs.</p> <p>Raportissa tarkastelen olemassa olevia harjoitusvihkoja, kerron niiden erilaisista aihevalinnoista, sekä vertailen niitä keskenään. Kuvailen työosan valmistamista haasteineen ja oivalluksineen, ja kerron erikseen jokaisen lämmittelyn rakentumisesta. Testautin valmiita lämmittelyjä toisilla sellisteillä ja tiedustelin heidän mielipiteitään kyselylomakkeella. Palaute oli positiivista, vaikka ohjeita pidettiin osin liian monimutkaisina peruskurssitasoisille soittajille. Muutin ohjeita hieman.</p> <p>Huolellisesta lämmittelemisestä on hyötyä sekä fyysisesti että mentaalisesti. Sen avulla pääsee etsimään sopivaa soittoasentoa ja liikeratoja, lihakset vetreytyvät, ja mieli valmistautuu keskittymään harjoitteluun. Vaativat tekniset harjoitukset eivät sovi lämmittelyiksi. On erittäin tärkeää tiedostaa omat tekniset soittotottumuksensa. Jokainen pystyy kuuntelemaan ruumistaan ja pyrkimään luonnolliseen, kivuttoman soittoon. Muusikko on vastuussa siitä, että hän soittaa ja harjoittelee itselleen sopivalla tavalla.</p> <p>Itselleni projektissa merkityksellisintä oli vaikeuksien voittaminen ja ahaa-elämykset harjoituksia kehitellessä, luomisen tunne, sekä sen huomaaminen, että oma suhtautumistapa soittamiseen muuttui yhä luontevammaksi ja luottavemmaksi.</p>			
Teos/Esitys/Produktio Sellistin lämmittelyvihko			
Säilytyspaikka Metropolia Ammattikorkeakoulu / kirjasto / Ruoholahti			
Avainsanat sello, lämmittely, harjoitus, harjoittelu, ergonomia			

Degree Programme in Classical Music		Specialisation Music Performance
Author Pieta Mattila		
Title Warm-Up Exercises for Cello Players		
Tutor(s) Annu Tuovila		
Type of Work Bachelor's Thesis	Date August 2010	Number of pages + appendices 25 + 2 appendices
<p>Abstract</p> <p>The objective of my work was to create warm-up exercises for cello players. Even though several exercise books offer some material with similarities to my warm-up collection, I have not found another collection with exactly the same emphasis. Cello players should realise the benefits of proper warming up, and discuss it more at their lessons, for instance.</p> <p>I developed 15 instructed warm-up exercises, and assembled them together as an exercise book called Sellistin lämmittelyvihko. The brief exercises are created usually so, that the player is able to focus especially on one technical issue at a time. The main idea is to search for relaxation, healthy sound, good force, and thorough motions. I tried to create simple but inventive exercises with a pleasing outcome.</p> <p>In the report, I examine some existing exercise books, tell about their varying approaches and compare them with each other. I describe the preparing process of my work along with its challenges and insights, and I tell about the creating of each warm-up. I asked other cellists to try out my exercises, and fill up an enquiry form in order to find out their opinion about them and warming up in general. The feedback was positive, although the instructions were considered partially too complicated for lower level students. I changed some of the instructions.</p> <p>A proper warm-up is beneficial physically as well as mentally. It helps you to find the right playing position and movements, your muscles get nimble, and the mind gets prepared for practising. A challenging technical exercise is not suitable as a warm-up. It is very important to become aware of your technical playing habits. Everyone is capable of listening to his or her body and striving for a natural, pain free playing. A musician is in charge of playing and practising the way that is fit for them.</p> <p>For me, the significance of the project lies in resolving the challenges while developing the exercises, in eureka moments, and especially in the realisation of a more natural and confident way of experiencing the playing.</p>		
Work / Performance / Project Warm-up exercise material: Sellistin lämmittelyvihko		
Place of Storage Metropolia University of Applied Sciences / library / Ruoholahti		
Keywords cello, warm-up, exercise, practice, ergonomy		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	2
2	TEKNIKKAHARJOITTELUN OMAEHTOISUUS	4
3	LÄMMITTELYN MERKITYS	5
	3.1 Fyysinen hyöty	5
	3.2 Mentaalinen hyöty	5
4	OLEMASSA OLEVA HARJOITUSMATERIAALI	7
	4.1 Alan tilanne	7
	4.2 Tarkastelua ja vertailua	7
5	LÄMMITTELYVIHKO	11
	5.1 Aiheen muotoutuminen	11
	5.2 Harjoitusten syntyminen	12
	5.3 Selitystä harjoitusten takaa	13
	5.3.1 Harjoitusten luonne	13
	5.3.2 Lämmittelyt oikealle kädelle	13
	5.3.3 Lämmittelyt vasemmalle kädelle	16
	5.4 Hankaluudet vihkoa koostaessa	19
	5.5 Lämmittelytestaus	20
6	POHDINTAA LOPUKSI	22
	LÄHTEET	24
	LIITE: Kyselylomake	26

1 JOHDANTO

Opinnäytetyölle aihetta pohtiessani tärkeä kriteeri oli, että työni tulisi olemaan mahdollisimman hedelmällinen itselleni. Jotta työstä muodostuisi mielekäs projekti, halusin sen luovan jatkossa tarttumapintaa minulle, musiikin ammattilaiseksi valmistuvalle sellistille. Keväällä 2009 aihe kirkastui harjoituskopissa. Olin puntaroinut mielessäni erilaisia ideoita jo hyvän aikaa, kunnes huomasin keksineeni sopivan ja minua kiinnostavan aiheen.

Ryhtyessäni päivän soitantaan alkulämmittelyni kulkivat tuolloin melko sattumanvaraisesti pitkin otelautaa, mutta niiden lomaan oli löytänyt tiensä sorminäppäryysharjoitus, Kromaattinen lämmittely, jonka olin kehitellyt aiemmin soittamieni harjoitusten pohjalta. Tämä oma lämmittelyni sopi minulle erinomaisesti, mutta aloin jo kyllästyä siihen, koska verryttelin sormiani ainokaisen lempilämmittelyn avulla lähes päivittäin. Halusin tuottaa käyttööni lisää materiaalia.

Sopivaksi opinnäytetyön aiheeksi valikoitui siis sellistien lämmittelyharjoitukset, ja etenkin uuden materiaalin kehittäminen päivittäisen harjoittelun aloitushetkiin. Projektin tuloksena syntyi Sellistin lämmittelyvihko, harjoituskokoelma, jossa esittelen 15 kehittämäni lämmittelyharjoitusta nuotein ja ohjeistuksin. Raporttiosassa kerron ajatuksiani alkulämmittelystä yleensä, ja esittelen jo olemassa olevia harjoitusvihkoja, sekä raportoin opinnäytetyöprosessini vaiheita.

Lämmittelyvihon harjoitusten kehityskaari ideasta suunnittelu- ja kehittämissivujen kautta valmiiksi kokonaisuudeksi vei aikaa noin vuoden. Harjoitukset syntyivät vähitellen, ja prosessille luonteenomaista oli erilaisten aihoiden ylöskirjaus, niiden kypsyttely mielessä, sekä aihoiden teemojen kehittäminen soiton kautta. Jotta tuloksena

olisi hyödyllisiä ja toimivia harjoituksia, hain tietopohjaa aiheeseen sellonsoiton oppaista ja ruumiin huoltoa käsittelevistä kirjoituksista. Tutkin myös huolella jo olemassa olevia harjoitusvihkoja ja pohdin niiden hyviä ja huonoja puolia. Lopuksi kokeilutin valmiit lämmittelyt viiden muun sellistin voimin, ja tein saamani palautteen perusteella ohjeisiin muutamia muutoksia.

Sellistin lämmittelyvihon harjoitukset eivät ole etydejä, joilla harjoitellaan ja kehitetään usein vaativaa teknistä osaamista, vaan ne ovat pienimuotoisempia harjoitteita. Lämmittelyharjoitukset tehdään välineillä, jotka jo hallitaan, vartaloa alkuverryttelynä herätellen. Lämmitellessä soittaja pääsee omistautumaan itselleen, sillä hänen ei tarvitse toimia etydin tai kappaleen asettamien ehtojen mukaan. Hän pystyy käymään läpi soittamisessa tarvittavia perusliikkeitä ja kuulostelevaan huolellisen äänentuoton aikaansaamaa sointia. Lämmittely on soittajan omaa aikaa, joka tarjoaa hänelle tilaisuuden oppia tunnistamaan teknisiä heikkouksiaan ja vahvuuksiaan, ja mahdollisuuden löytää niiden perusteella yhä parempia työkaluja oman soiton kehittämiseksi.

2 TEKNIKKAHARJOITTELUN OMAEHTOISUUS

"Any musical interpretation is based upon the co-ordination of reflexes: only once this co-ordination has been mastered can the beauty of the music be expressed on an instrument" (Gendron 2001, 9).

Soittoharjoittelu on jatkuvaa ruumiinhallinnan opettelua. Se on pyrkimistä entistä linjakkaampiin sävelkulkuihin, aina vain soinnikkaampaan äänenlaatuun, sekä loputonta nyanssien, voiman tai herkkyyden etsintää. Harjoittelun tuoksinassa ruumis oppii toimimaan yhä tarkemmin soittajan ja soittimen vaatimusten sitä muovatessa, ja muokkautuu siten taitavammaksi musiikin tulkitsijaksi. Ajan mittaan muusikon soittotottumukset tapaavat muuntua osittain myös fyysisesti epäedulliseen suuntaan. Ryhti ei pysy mallikkaana, jalat siirtyvät epäsymmetrisesti, sormet löytävät uudet paikat jousella. Vartalo on taitava omaksumaan asentoja vaiivhkaa, joten soittajan tehtävä on varmistella, että asennot säilyvät hyvinä.

Kuitenkin muutos voi olla avaimena omaan kehitykseen, ja siksi asentoja ei pidä yrittää väkisin kahlita tiettyyn muottiin sopiviksi, vaan uteliaasti tutkia eri mahdollisuuksia. Vaikka Tortelier näyttää kirjassaan jokaisen sormen paikan jousella (Tortelier 1975, 16), minulle tällä hetkellä paras ote on aivan erilainen. Joskus pienikin ero asennossa vaikuttaa huomattavasti soittotuntumaan, ja sen vuoksi on erittäin tärkeää tiedostaa omat tottumuksensa soittamisessa, ja tarkastella niitä jatkuvasti. Jokaisen ihmisen ruumis on mittasuhteiltaan ja motorisilta ominaisuuksiltaan erilainen, siispä hienomotoriikan mahdollisimman hyvää hallintaa vaativassa työskentelyssä on soittaja itse oman työkalunsa perimmäinen asiantuntija.

3 LÄMMITTELYN MERKITYS

3.1 Fyysinen hyöty

Huono ja jännittynyt soittoasento altistaa rasitusvammoille, jotka varjostavat muusikon elämää fyysisen haitan lisäksi psyykkisellä tasolla (Kangas 2005, 39, 50). Soittajan tulisi tiedostaa, että oma ruumis viestittää jatkuvasti asentojen sopivuudesta, joten jokainen pystyy kuuntelemaan ruumistaan ja pyrkimään luonnolliseen, kivuttoman soittoon (Sazer 1995, 19). Oikeaa soittoasentoa ja sopivia liikeratoja on luontevaa pohtia alkulämmittelyn aikana, mihin pyrinkin kannustamaan soittajaa lämmittelyoppaani avulla. Harjoitusten ohjeistuksissa painotan rentouden ja hyvän asennon etsimistä, ja lisäksi olen kirjannut vihon alkuun yleisohjeita, joissa kehotan muun muassa pitämään harjoittelun lomassa taukoja ja liikuskelemaan, sekä etsimään itselle sopivaa istuma-asentoa.

Muusikolla on paljon yhteistä urheilijan kanssa, sillä molemmat harjoittelevat fyysisesti haastavaa toimintaa, ja pyrkivät siinä yhä parempiin suorituksiin. Molemmilla fyysinen toiminta vaatii myös oikeaoppista kehonhuoltoa muun muassa riittävän levon ja lämmittelyn muodossa. (Knecht 2006, 1.) Kunnollinen lämmittely lisää verenkiertoa lihaksessa ja kohottaa sen lämpötilaa. Tällöin lihas vetreytyy niin, että se kykenee supistumaan ja rentoutumaan nopeasti. Lämmittelyn ansiosta lihas pystyy tekemään tehokkaasti sekä voimaa että nopeutta vaativaa työtä. (Quinn 14.5.2010.)

3.2 Mentaalinen hyöty

Alkulämmittelyn päämääränä on muutakin kuin soittolihasien saaminen vetreiksi ja oikean asennon varmisteleminen. Sen tarkoituksena on valmistaa harjoitteluun vartalon lisäksi myös soittajan mieli. Niinpä ei ole järkevää noudattaa orjallisesti pitkää lämmittelyrutiinia, jos sen tekee enemmänkin tavan vuoksi kuin siksi, että lämmittely olisi mieleinen avaus soitolle. Vaikka harjoittelu olisi kurinalaista, sen ei pidä olla tylsää

toistoa, vaan eteen tulevat vaikeudet pitää pyrkiä voittamaan keksimällä uusia ratkaisuja omaa taiteilijan mielikuvitusta hyväksi käyttäen (Tortelier 1975, 9).

Lämmittelyn pääpaino kannattaa mielestäni suunnata kolmeen asiaan: soittoasentoon, liikeratoihin ja rentouteen. Kun onnistuu lämmittelyn aikana saavuttamaan varman tunteen näiden kolmen osa-alueen toimivuudesta, on soittokappaleisiin miellyttävä jatkaa. Lämmittely syvenee kokonaisvaltaiseksi, kun soittaja orientoituu tekemään sen alusta asti huolella ja itseään tarkkaillen. Silloin tämä tiedostava ja keskittynyt soittotapa jatkuu luontevasti myös siirryttäessä vaativampiin kappaleisiin. Keskittynyt harjoittelu on tehokasta harjoittelua. Itselleni sopiikin se, että soitan harjoittelun aluksi muutaman lyhyemmän lämmittelyn, minkä aikana pystyn latautumaan soittotunnelmaan. Pienempään kokonaisuuteen keskittyminen on aluksi helpompaa, ja siksi näennäisesti yksinkertaiset harjoitteet tarjoavat hyvän aloituksen päivän soittoihin.

Lämmittely palvelee soittajaa myös silloin, kun se valmistaa hänet vastaanottavaiseksi soiton impulsseille ennen esiintymistä. Jos on tottunut harjoittelemaan tiettyä lämmittelyä keskittyneesti, aiemmin harjoiteltu keskittyminen muistuu mieleen myös soittajan lämmitellessä ennen jännittävää esiintymistä. Tuttu lämmittely antaa soittajalle varmuutta löytämään mielentilan, jossa hän tietää osaavansa.

4 OLEMASSA OLEVA HARJOITUSMATERIAALI

4.1 Alan tilanne

Oman tietämykseni mukaan lämmittelyvihkoni kaltaista opasta ei ole yleisesti käytössä sellistien piirissä. Sen sijaan esimerkiksi itse trumpetin soittoa muutamien vuosien ajan harrastaessani sain eteeni useita lämmittelynuotteja, ja lämmittelemisen opettelu oli tärkeä osa soittotuntia etenkin alkeistasolla. Trumpetti vaatii tietysti erilaista valmistautumista soittamiseen kuin sello, mutta mielestäni sellistien olisi hyvä ottaa mallia tästä tiedostetummasta lämmittelykulttuurista esimerkiksi käymällä soittotunnilla suunnitelmallisesti läpi lämmittelytapoja.

Vaikka tietooni ei ole tullut opusta, joka vastaisi aiheeltaan täysin omaa vihkoani, on selvää, että useista etydi- ja harjoitusvihoista löytyy materiaalia, jolla on yhtymäkohtia omiin harjoituksiini. Myös opettajat ovat saattaneet kehittää lämmittelemistä varten muutaman harjoituksen, joita ovat jakaneet oppilailleen (Pekkarinen 2003; Rautasalo 2004). Lisäksi on nuoremmille soittajille suunnattuja vihkoja, joissa on valmistavia lämmittelyjä ja yksinkertaisia tekniikkaharjoituksia, mutta kokonaisuudessaan tämän kaltaiset vihot eivät sovi kehittyneemmälle sellistille. Tekniikan osalta sellisteille toki riittää yllin kyllin harjoiteltavaa etydien, sormiharjoitusten ja asteikko-oppaiden muodossa, mutta mielestäni ne eivät aivan vastaa siihen tarpeeseen, joka synnytti oman vihkoni.

4.2 Tarkastelua ja vertailua

Saatavilla on useita sellistien ja pedagogien tekemiä vihkoja, joihin on koottu hyödyllisiä tekniikkaharjoituksia. Tutkin silmäillen läpi Helsingin Konservatorion kirjaston kokoelman jousisoitinten harjoitusoppaiden osalta, ja valitsin jossain määrin omiin harjoitusideoihini vertautuvia sello- ja viuluopuksia perehtyäkseni niihin tarkemmin. Hakujen tekeminen taideyliopistojen kirjastojen Arsc-

kokoelmätietokannasta tai kirjastot.fi:n tuottama Frank-monihaku eivät sen sijaan tuottaneet mainittavaa lisää vertailumateriaaliin. Tilanne oli kaksijakoinen: mietin, että tutkisinko jo olemassa olevia harjoituksia ja kehittäisin omiani niiden pohjalta, vai vertailisinko vihkoja tuotoksiini vasta niiden ollessa valmiita. Vaikka yksikään vihoista ei ollut varsinaisesti lämmittelyopas, pelkona oli, että huomaisinkin työn tuloksena keksineeni vanhan harjoituksen uudelleen. Päätin koittaa välttää tämän ikävän tilanteen vihkoja tarkastelemalla, mutta halusin silti keksiä omat lämmittelyni ilman valmiiden harjoitusten asettamia rajoituksia. Uskon myös, että yleisessä käytössä olevat harjoitukset ovat jo valmiiksi hyväksi havaittuja, joten lähtökohtaisesti niiden muokkaaminen ei olisi ollut minulle mielekästä. Soitin ja luin läpi yksittäisiä harjoituksia, sekä vertailin niiden muodostamia kokonaisuuksia toisiinsa.

Harjoitusvihon voi koostaa monella tavalla. Se voi käsitellä rajattua aluetta, kuten esimerkiksi 40 Variations (Ševčík 1905), jonka avulla vaikutetaan ennen kaikkea jousikäden näppäryyteen. Sen lisäksi että aihe on rajattu jousitekniikkaan, kaikki harjoitukset ovat musiikillisesti saman teeman variaatioita. Vaihtoehtoisesti vihko voi sisältää harjoituskokoelman, joka tarjoaa edellistä laajemman valikoiman soitettavaa. Tällöin teemojen syventäminen jää kuitenkin helposti pintapuolisemmalle tasolle.

Die Basis (Jüttendonk 1998) on mielestäni kiinnostavasti rakennettu kokoelmavihko. Se koostuu erilaisista osioista, joille on annettu oma tilansa. Osioita on vain rajattu määrä, ja ne nivoutuvat yhteen muun muassa osiosta toiseen jatkuvan yksinkertaisen rytmiiän ansiosta. Kokoelma ei siis ole moninaisuudestaan huolimatta sekava, mutta toisaalta sivulta toiselle jatkuva tasainen nuottikuva ei ehkä innosta soittamaan harjoituksia erityisen pitkään. Tekijä kuitenkin osaa lisätä mielenkiintoa riisuttuihin harjoituksiinsa kannustamalla soittajaa keksimään itse uusia intervallisuhteita kuvioiden kesken ja niiden sisällä esimerkiksi duuri- ja mollisointuja vuorotellen (Jüttendonk 1998, 11).

On myös niteitä, joissa esitellään tietyn sellistin soittotapoja ja hänen kehittämiään harjoituksia omakohtaisella tavalla. Tällöin harjoitusten soittaminen vaatii aluksi todennäköisesti tavallista enemmän paneutumista ohjeisiin, sillä harjoitukset eivät aina ole aivan totutun kaltaisia. Paul Tortelierin kirja How I play how I teach (Tortelier 1975) jakaantuu kolmeen osaan. Niistä ensimmäisessä tekijä opastaa kuvia apuna käyttäen oikeanlaisen soittoasennon löytämisessä, sekä käy seikkaperäisesti läpi harjoituksia, jotka hän on kehittänyt sormiotteiden parantamiseen. Toinen osio sisältää

pääasiassa lyhyehköjä tekniikkaharjoituksia. Harjoitukset ovat kiinnostavia ja ne on pohjustettu moninaisilla ohjeilla ja periaatteiden esittelyillä, joten niihin paneutuminen vie aikaa. Kolmas osio esittelee joitakin sormiketteryyttä kehittäviä harjoituksia, sekä asteikkoja ja Tortelierin itse säveltämiä miniatyyrikappaleita sormituksineen. Kappaleiden avulla soittaja pääsee testaamaan esimerkiksi aiemmin oppimiaan asemanvaihtotapoja käytännössä, mikä mielestäni tekee kirjasta mielenkiintoisen kokonaisuuden.

Tortelierin tavoin myös Maurice Gendron esittelee useita musiikkikatkelmia sormituksineen oppaassaan *The Art of Playing the Cello* (Gendron 2001), mutta tällä kertaa katkelmat on haettu tunnetuista sellokappaleista. Gendron siis lähestyy sormitekniikkaa valmiiden kappaleiden tuomia haasteita ratkomalla, kun taas Tortelier ohjaa ensin teknisen asian harjoittelussa, ja vasta sen jälkeen näyttää tekniikan käytön musiikin osana. Gendronin ideologia on sormituskeskeinen, ja hän kehittäkin vuosien varrella uudenlaisen soittotavan, jossa sormitukset ovat kiinteä osa musiikin tulkintaa (Gendron 2001, 3, 33). Sormitusten tutkiminen tutuissa kappaleissa on mielenkiintoista, koska silloin lukija huomaa helposti erot oman ja Gendronin soittotavan välillä. Itse jäin kuitenkin kaipaamaan lisää tietoa sormitusten valinnasta. Mielestäni vihko olisi tasapainoisempi kokonaisuus, jos siinä pitäydyttäisiin ainoastaan sormituksissa, sillä nyt alkuosan jousiharjoitukset rytmeineen ja kielenvaihtoineen eivät aivan nivoudu pääaiheeseen.

Molemmista edellä käsitellyistä oppaista kerrottakoon, että tekijät kehottavat soittajaa valitsemaan tuolin, jonka istuin on polven korkeudella, ja jolla istuttaessa soittajan jalat ovat suorassa kulmassa (Tortelier 1975, 14; Gendron 2001, 3). Nämä ammattisellisten ohjeet eivät kuitenkaan ole aivan perusteltuja, sillä jalkojen suora kulma kuormittaa selkälihakia, mikä aiheuttaa kipua (Sazer 1995, 55). Ohjeita lukiessaan ja erityisesti räsästä aiheuttavia harjoituksia tehdessään soittajan tulee siis aina kuulostella omia tuntemuksiaan ja suhtautua jopa oman alansa mestareiden neuvoihin niitä sopivasti kyseenalaistaen.

Opettajani Tapani Heikinheimo kehotti minua tutustumaan Louis Feuillardin vihkoihin sekä André Hekkingin sormiharjoituksiin. Hekkingin harjoituksia (Hekking 1927) olin soittanut jo aiemmin, ja mielestäni niiden vaikutus näkyikin kehittämässäni kromaattisessa lämmittelyssä. Hekkingin harjoitukset ovat kuitenkin epäsoivia lämmittelyyn. Hän pyrkii sormien voiman ja ketteryyden kasvattamiseen, kuten

kokoelman alaotsikko kertoo, joten harjoitukset ovat raskaita vasemmalle kädelle. Tekijä ehdottaakin pientä alkulämmittelyä ennen varsinaisia harjoitteita, sillä ilman sormien herättelyä lihakset jäykistyvät haitallisesti. (Hekking 1927, 1.) Hekkingin omaleimaiset harjoitukset hyödyttävät varmasti soittajaa, jos niitä suoritetaan kohtuudella ja vasta huolellisen lämmittelyn jälkeen.

Feuillard on koonnut ja valmistanut useita toimivan oloisia ja monipuolisia vihkoja eritasoisille sellisteille. Näistä tutkin erityisesti kahta opusta, jotka koostuvat tekijän itse kehittämistä harjoituksista. *Tägliche Übungen für Violoncello* (Feuillard ed. 1117) on perinteinen harjoitusvihko, joka ohjastaa sellistin jokapäiväisten juoksutuksien pariin. Vihko käy läpi lähes yksinomaan harjoituksia, joiden tarkoitus on saada vasemman käden sormet liikkeelle, joten sellistiltä vaaditaan todellista omistautumista kyseisentyyppisille soittotehtäville. Asteikkojen lisäksi sormet ohjataan tekemään erilaisia tiiviitä ja kromaattisia kuvioita. Vaikka sormiharjoitukset ovat sellistille hyödyllisiä, on minusta erikoista, että päivittäiseen käyttöön tarkoitettu vihko unohtaa lähes tyystin vaikkapa suuret asemanvaihdot. Vihon lopussa on materiaalia jousikädelle viiden sivun verran, minkä lisäksi kahden sormiharjoituksen oheen on nuotinnettu erilaisia jousitusvaihtoehtoja. Vihon luonnetta mukaillen myös nämä harjoitukset ovat kovin kaavamaisia, mutta huolella tehtyinä tekniikan kannalta toki hyödyllisiä.

Toisin kuin *Tägliche Übungen für Violoncello*, Feuillardin *60 études du jeune violoncelliste* (Feuillard 1958) on täynnä mielenkiintoisia harjoituksia. Koska nämä pienet etydit on suunnattu nuorille soittajille, ne ovat yksinkertaisia ja mukavan lyhyitä, mutta mielestäni harjoituksissa on potentiaalia myös kokeneemmankin sellistin työskentelymateriaaliksi, eritoten juuri lämmittelyhetkiin. Itse toivoisin, että etydeissä olisi laajemmalti sanallisia ohjeita. Nyt jokaista kuvataan yhdellä muutaman sanan toteamuksella, vaikka näistä keskenään selkeästi eri oloisista ja eri jousitustapoja vaativista harjoituksista saisi todennäköisesti suuremman hyödyn, jos ohjeita olisi enemmän. Vähäsanaisuus on muutenkin harmillisen yleistä harjoitusvihoissa, ja tekijät tuntuvat luottavan siihen, että yksinkertainen ulkoasu, sorminumerot ja artikulaatiomerkit antavat riittävästi tietoa. Kuitenkin esimerkiksi pisteellisen nuotin voi soittaa usealla eri tekniikalla, merkitseehän piste vain eroteltua ääntä.

5 LÄMMITTELYVIHKO

5.1 Aiheen muotoutuminen

Opinnäytetyöni syntyi tarpeeseen. Sellonsoiton opiskelijana lukemattomia tunteja harjoitushuoneessa vietettyäni, aina päivän aluksi yhä uudelleen soittotuntumaa työstytyäni huomasin, että jokapäiväinen alkulämmittely oli ruvennut tuntumaan enemmän tai vähemmän välttämättömältä pahalta. En halunnut, että lämmitteleminen alkaisi vaikuttaa intooni tarttua soittimeen, joten jotain oli tehtävä.

Laskeskelin mielessäni erilaisia tapoja lämmitellä. Oli etydejä, asteikoita kolmi- ja nelisointuineen, kaarituksineen, nopeutuksineen, tersseineen, seksteineen ja oktaaveineen, jousiharjoituksia, rytmikuvioita sekä kappaleiden osia. Kaikesta paljoudesta huolimatta löysin useimmiten itseni soittelemasta improvisoiden sitä, mitä mieleen oli juolahtanut. Aloin kiinnittää enemmän huomiota tähän alkujaan kovin sattumanvaraiseen improvisointiin, ja vähitellen ymmärsin, että pystyin löytämään itseäni kuunnellen sopivia lämmittelytapoja, jotka keskittyneesti tehtyinä olivat oikein hyödyllisiä minulle. Nämä löydöt muovautuivat opinnäytetyön edetessä harjoituskokoelmaksi, joka sai nimekseen Sellistin lämmittelyvihko.

Prosessin edetessä innoituin erityisesti Christian Jüttendonkin ja Victor Sazerin ajatuksista. Jüttendonkin soitto-opas *Die Basis* (Jüttendonk 1998) paljastaa, että pedagogi tiedostaa vaihtelevan harjoittelun mielekkyyden. Kuten aiemmin totesin, hän kannustaa soittajaa rakentamaan harjoituksia oman halun ja mielikuvituksen johdattamana. Tämä innostaa kokeilemaan erikoisempiakin sävelyhdistelmiä, mikä harjoittaa korvaa ja asematarkkuutta.

Sazerin kirja *New directions in cello playing* (Sazer 1995) on opas kivuttomaan ja luonnolliseen soittamiseen. Tekijä käy sanallisesti ja selventävien kuvien avulla läpi soittamisen eri osa-alueita, ja ottaa lukijan mukaan testaamaan erilaisia tapoja. Sazer osaa esittää neuvonsa ja mielipiteensä vakuuttavasti perustellen, mutta hän ei pelkää kertoa myöskään muiden soittajien erilaisista tottumuksista. Teos opastaa sellistejä etsimään juuri itselle sopivia soittotapoja ja –asentoja haastaen siten monien muiden

oppaiden tiukasti määritellyt ja ylhäältäpäin luetellut opetukset. Näin Sazer ohjaa sellistin ottamaan vastuun omasta tekniikkaharjoittelusta ja kiinnostumaan siitä uudella tavalla.

5.2 Harjoitusten syntyminen

Lämmittelyharjoitusten aihioita alkoi syntyä pikkuhiljaa. Suunnittelin, että tekisin harjoituksista ennen kaikkea itselleni sopivia, ja sitä kautta tuottaisin myös muille sellisteille käyttökelpoista materiaalia. Päätin siis perustaa työni pohjan omille lähtökohdilleni, myöskin omaa hyötynäkökulmaani ajatellen.

Usein lähestyin aihetta niin, että etsiskelin ensin itselleni hyvää soittoasentoa, joko vain istuma-asentoa ja sellon paikkaa testaillen, tai sitten ääniä soittaen. Aluksi etsintäni tuottivat parhaat löydöt silloin, kun jokin soittoliike tuntui erityisen hankalalta tai jäykältä. Silloin pääsin tarttumaan juuri tuohon yksittäiseen haasteeseen.

Yksinkertaistin liikettä, toistin sitä rauhallisesti ja pyrin havainnoimaan, josko asentoni voisi olla rennompia tai liike suoraviivaisempi ilman ylimääräisiä koukkauksia. Tarkastelin sormieni otetta ja sitä, auttaisiko pieni liikehdintä istuessa rentoutumaan.

Kun sallin itseni kuluttaa harjoitteluaikaa soittoliikkeiden joskus mietiskelynomaiseen, toisinaan leikkiliseen tutkimiseen, myös riemastuttavia keksintöjä alkoi ilmaantua. Sain aikaiseksi perusideoita harjoituksille, joista sitten kehittelin korvaani miellyttäviä melodiapätkiä kaarroksineen. Pyrin yhdistämään lämmittelyissä - niiden luonteen salliessa - yksinkertaisuuden mukaviin pikku melodioihin tai sointukulkuihin. Jos taas jousikäden toiminta tuntui vaativan erityistä huomiota tai ajatuksena oli vasemman käden liikkeiden toistot, jäi melodia luonnollisesti enemmän taka-alalle.

Kun harjoituksia oli jo ehtinyt kerääntyä kohtalainen määrä, kirjasin ylös vielä muutaman soittamisen osa-alueen, jotka oli mielestäni hyvä sisällyttää kokoelmaan. Näiden harjoitusten syntyminen ei ollutkaan seurausta mistään tietystä tuntemuksesta, vaan halusin, että työni sisältö olisi monipuolinen, ja palvelisi käyttäjänsä mielekkäänä kokonaisuutena. Harjoitusten kehittelymetodi oli kuitenkin jokaisen osalta samantapainen, etsimällä löytämistä ja oivaltamista.

5.3 Selitystä harjoitusten takaa

5.3.1 Harjoitusten luonne

Suunnittelin lämmittelyharjoitukset niin, että soittaja pääsee keskittymään yhdessä harjoituksessa erityisesti yhteen tiettyyn asiaan. Kun huomio on lämmitellessä suunnattu ensisijaisesti yhteen soittamisen osa-alueeseen, soittaja saa omaksuttua paremmin idean harjoituksen takaa ilman ulkopuolista opastustakin, ja lämmittely ei muutu päämäärättömäksi nuottikuvan suorittamiseksi.

Sellisti voi vihon avulla koostaa lämmittelyhetkensä oman halunsa mukaan valitsemalla itselleen erilaisia lämmittelyharjoituksia. Lyhyehköjen ja keskenään erilaisten harjoitusten etuna on niiden vaihtelevuus, sillä samankaltaisten soittoliikkeiden toistaminen pitkään aiheuttaa staattista rasitusta keholle (Kangas 37), mikä estää toivottavan vertymisen. Lyhyehköt lämmittelyt tarjoavat myös sopivasti taukohetkiä, jolloin ruumis pääsee palautumaan.

Sellistin lämmittelyvihkossa puolet harjoituksista (numerot 3-8 ja 14) on suunnattu vasemmalle, puolet (numerot 1-2 ja 9-13) oikealle kädelle. Viimeisenä on Pariäänimelodia (nro 15), jossa on haasteensa molemmille käsille, mutta itse lokeroisin sen ennen muuta jousikäsilämmittelyksi.

5.3.2 Lämmittelyt oikealle kädelle

Aloitan vihon kahdella oikean käden harjoituksella, Jousikäden herättelyllä ja Oikean käden sormijumpalla. Tutkimani harjoitusvihot alkavat useimmiten suoraan vasemman käden verryttelykuvioilla, mutta koska sellisti tuottaa normalisoitossa äänen ensisijaisesti oikealla kädellä, ja vasen määrittää vasta äänen korkeuden, on minusta loogista keskittyä aluksi oikeaan käteen. Jousikäden herättely (nro 1) on äärimmäisen yksinkertainen, mutta silti erittäin hyödyllinen lämmittely. Etenkin soittotauon jälkeen pitkien äänten soittaminen vahvalla, tiiviillä jousella saa soinnin avautumaan ja sellon

tuntumaan taas tutulta instrumentilta. Mielestäni pitkät äänet ovat paras keino koota ajatuksensa, jos keskittyneisyys on kateissa.

Olen iloissani keksimästäni Oikean käden sormijumpasta (nro 2). Minulla on ollut huolena sellisteille yleinen taipumus puristaa oikean käden sormia jousiotteessa, ja tulin siihen tulokseen, että otetta olisi helpompi hallita, jos sormet olisivat vetreän tuntuiset ennen varsinaista harjoittelua. Olin aiemmin kokeillut harjoituksia, jotka tehdään oikealla kädellä jousesta kiinni pitäen (esim. Tortelier 1975, 36-37) mutta päätin itse keksiä lämmittelyn pelkälle kädelle ilman, että tarvitsisi huolehtia jousesta. Pizzicato on tähän luonnollinen ratkaisu, ja kielten näppäileminen yhden kielen yli hypäten tuo sormien liikkeisiin hyödyllistä vaihtelua. Jokainen käden sormi soittaa vuorollaan pizzicatoja, ja haastetta lisää vasemman käden melodia. Mielestäni kahden käden liikkeiden yhdistämisen aikaansaama aivojumpa tuo lämmittelyyn mielenkiintoisuutta, sekä lisää soittajan kykyä hallita kättensä liikkeitä.

Gendronin oppaassa ensimmäiset nuotinnetut harjoitukset ovat juuri oikean käden jousiharjoituksia. Niissä liikutaan vapailla kielillä, ensin yhdellä ja myöhemmin aina useammalla, kunnes soittaja taituroi kaikilla kielillä jatkuvien kielenvaihdoin. (Gendron 2001, 13-16.) Vapaiden kielten käyttö mahdollistaa keskittymisen vain jousikäteen, mutta varsinkaan vihon alkupään harjoitukset eivät yhden tai kahden sävelen voimin ole kovinkaan mielenkiintoista soitettavaa. Gendron kuten useat muutkin harjoittavat jousikättä erilaisin rytmikuvioiden ja jousilajein (Feuillard ed. 1117, 8-9, 39-43; Jüttendonk 1998, 38-45; Ševčík 1905), mutta oman vihkonin olen rakentanut jousikäden kannalta erityisesti sointia ja kielenvaihtoa ajatellen. Tähän ovat varmasti olleet syynä omat tämänhetkiset tarpeet ja mielenkiinnon kohteet, mutta myös olemassa olevien harjoitusmateriaalien tarjoama valikoima rytmiesimerkeistä.

Sekä yhdeksäs että kymmenes lämmittelyni kulkee C- ja a- kielen väliä, mikä saa jousikäden liikkumaan nopean tehokkaasti ääripisteestä toiseen. Lämmittely 11 kuuluu samaan joukkoon, mutta siinä liike pehmentyy kulkemaan välikielten kautta.

Lämmittelyssä 9, Sointia koko jousella, on käytössä jousen koko pituus, ja siinä haasteena onkin soinnin ylläpito pitkien, mutta voimakkaiden sävelten aikana. Oikein suunnatulla voimankäytöllä ja sopivalla vauhdilla on tärkeä vaikutus pitkien äänten onnistumiseen, ja soittaja joutuu etsimään oikean suhteen raskaan käden ja nopeiden vetojen tai työntöjen kesken. Lyhyet etunuotit auttavat äänten syyttämässä, sillä

niiden avulla soittaja tietää, minkälaiset alukkeet myös pitkät äänet vaativat soidakseen alusta alkaen, ja ne myös tekevät oikean käden asennot varmemmiksi eri kielillä.

Jousikäden kiipeilystä (nro 10) oli alun perin tarkoitus tulla lämmittely, joka harjoittaisi oikean käden ketteryyttä Heikki Rautasalon samantyyppisen harjoituksen tapaan (Rautasalo 2004), mutta kehittelyvaiheessa huomasin, että sävelten pitäminen kuuluvina ja soivina vaatii toisenlaista tekniikkaa. Niinpä lämmittely muuttui harjoitteeksi, jolla käden liike saadaan tukemaan oikeanlaista voimankäyttöä. Harjoitus antaa soittajalle tuntumaa tehokkaaseen äänentuottoon, sillä kielenvaihdot ja lyhyehköt äänet vaativat valppautta äänten aloituksissa ja hyvää jousikäden hallintaa. Harjoitus ei onnistu, jos sävelet yrittää saada kuuluviin puristamalla, ja äänen tuottaminen tuntuukin kädessä sitä vaivattomammalta, mitä enemmän soittaja onnistuu käyttämään hyväkseen koko käden liikettä ja sen omaa painoa.

Liikettä jousikäteen (nro 11) ei ole yhtä raskas kuin kaksi edellistä, eikä siinä olekaan haasteena voimakkaiden äänten ylläpito, vaan sävelinjan jatkaminen tasaisena jousen kulkiessa nopeasti eri kielten väliä. Harjoitus vaatii onnistuakseen hyvää jousenhallintaa liikkeen jokaisessa osassa. Tämä lämmittely sai alkunsa, kun tutkin Feuillardin vihkoa *Tägliche Übungen für Violoncello* (Feuillard ed. 1117). Siellä on monenlaisia harjoituksia, jotka noudattavat tekijän rakentamaa akordien sarjaa (Feuillard ed. 1117, 43). Valikoimassa on neljällä kielellä kahdeksanosina liikkuvia legatoharjoituksia, mutta kun kokeilin erilaisia vaihtoehtoja kielten vuorottelun suhteen, mielestäni luonnollisin kielikulku puuttui joukosta. Kun kahdeksan sävelen kaaren aloittaa C-kieleltä, on käden kannalta vapain kulku sellainen, jossa jousen saa ensin johdattaa suurena yhtenäisenä liikkeenä a-kielelle ja takaisin, ja kiepauttaa iskujen tasaamiseksi tarvittavan lisä-äänen vasta kaaren loppuksi G-kieleltä. Feuillardin akordeista osa on hankalia muun muassa vierekkäisten kvinttien vuoksi. Siispä suunnittelin oman sointukulkuni niin, että vasemman käden otteet eivät aiheuttaisi jännittymistä käteen. Oli haastavaa muotoilla neliääniset soinnut mielenkiintoisen kuuloiseksi, mutta tarpeeksi yksinkertaiseksi sarjaksi vasemman käden mukavuutta silmälläpitäen.

Olen itse harjoittanut viime aikoina erityisesti oikean käteni kielenvaihtotaitoa, ja tämän seurauksena harjoituskokoelmaani syntyi lämmittelyt 12 ja 13. Jousiotteen parantamiseksi on hyödyllistä harjoitella kannassa tapahtuvaa kielenvaihtoa, jossa matalamman kielen ääni alkaa työnnöllä, ja korkeamman vedolla. Jousen kulkiessa toisin päin vaihto on yksinkertaisempi kielten sijoittumisen johdosta. Kielenvaihtojen

sarjan haasteena on muuttuva tukipiste ja jousiotteen hallitseminen aina kielenvaihdon tapahtuessa. Käden ote ei pysy staattisena, vaan se mukautuu tukipisteen vaihteluun. Kun sellisti tiedostaa muutosliikkeen, ja saa sen tarkoituksenmukaiseksi ja luonnollisen tuntuiseksi, otteen hallinta paranee myös muunlaisissa jousenvaihdoissa.

Kielenvaihtoa pariäänin (nro 12) rakentuu siten, että joka toisessa tahdissa oikea käsi rentoutetaan kahdeksasosalikkeellä, joka johtaa varsinaiseen pariäänikielenvaihtoon. Neljäsosat ovat tarpeeksi hitaita aika-arvoja, jotta soittaja ehtii miettimään kielen- ja jousenvaihtoa, ja onnistuneen liikkeen varmistaa yhtä aikaa syttyvät kaksoisäänet. Kielenvaihtopyöritys (nro 13) koostuu edellisen lämmittelyn tavoin rytmikaltaan vuorottelevista tahdeista. Tässä harjoituksessa jousi kulkee pyöreämmin kieleltä toiselle, ja käden liike on dynaamisempi kuin lämmittelyssä 12. Harjoituksessa kämmenen ja sormien joustava liike yhdistyy koko käsivarren ohjaamaan liikkeeseen. Kuudestoistaosat kulkevat käsivarren johdolla, kun taas kahdeksasosat antavat mahdollisuuden tutkia käden rentoutta ja otteen toimintaa.

Ryhdyin Pariäänimelodian (nro 15) kehittelyyn, kun halusin rentouttaa oikean käden puristavan tuntuista jousiotetta, ja sitä kautta avata sointia. Lämmittelyssä jousi saa kunnolla maata kielillä ja tuottaa ääntä ilman jousituksellisia erikoisuuksia. Jatkuvat pariäänit ja toistuva keinuva liike poistavat jännityksiä kädessä, kun jousi tukeutuu tasapainoisesti kahden kielen varaan. Tämä ehkäisee puristustottumusta myös muussa soitossa. Pariäänten soittaminen vakaalla äänellä on raskaampaa kuin yksiäänisen melodian soitto, ja siksi lämmittely johdattaa sellistin käyttämään voimaa oikein, koko kädestä lähtien. Lisäksi kyseinen harjoitus, kuten myös Kielenvaihtoa pariäänin (nro 12), asettavat haasteensa myös vasemmalle kädelle pariäänten puhtauden ja asematarkkuuden harjoittamisen muodossa. Pariäänten ei tarvitsisi olla harjoituksissa näin suuressa roolissa, mutta se tuo lämmittelyyn musiikillista mielekkyyttä.

5.3.3 Lämmittelyt vasemmalle kädelle

Legatolämmittely mollissa (nro 3) ei pidä sisällään teknisiä erikoisuuksia, joten sellisti pääsee etsimään hyvää perustuntumaa soittoon. Legatojousi kaartelee kieleltä toiselle, mutta tässä harjoituksessa rentous soittoon löytyy, kun miettii erityisesti vasemman käden soittoasentoa. Lämmittely muistuttaa hieman Carl Schröderin asemaharjoituksia

(Schröder No. 1166, 4-5), sillä ala-asemat käydään läpi säännönmukaisin asemanvaihdoin, ja rytmitys on tasainen. Oma harjoitukseni on näistä melodisempi, ja siinä ei hypellä uuteen säveleen, vaan siirrytään rauhassa viereiseen asemaan. Lisäsin harjoituksen ohjeistuksiin kohdan, jossa kerrotaan, että kyseistä melodiaa voi soittaa myös erilaisin rytmikuvioin ja jousilajein. Lämmittely on otollinen jousilajiharjoitteluun, koska sen melodia on yksinkertainen ja säännönmukainen, mutta koska suunnittelin lämmittelyn juuri legatojousella soitettavaksi, päätin olla listaamatta useampia jousitus-esimerkkejä.

Lämmittelyt 4 ja 5 kulkevat yhtä kieltä ylös ja alas asteittaisin asemanvaihdoin. Yhden kielen rytmiasteikossa (nro 4) noudatetaan hyväksi havaittua kaavaa, jossa tasaista sävelkulkua harjoitellaan erilaisin vasemman käden rytmityksin. Kun kulku jaetaan muutaman sävelen ryhmiin ja tietty rytmien osa annetaan vuorollaan jokaiselle ryhmän sävelle, kuvion jokaisen sormen asema selkeytyy ja sävelten kestot muuttuvat hallitummiksi. Soittaja voi helposti muunnella kyseistä lämmittelyä haluamakseen – eri kielelle, korkeudelle tai uudella rytmillä soitettavaksi – mutta oma esimerkkini kipuaa C-kielillä desimin ambituksella. Yleensä asteikoita harjoitellessaan soittaja ei tapaa käydä matalilla kielillä kovinkaan korkealla, mutta mielestäni myös C- ja G-kielillä kannattaa harjoittaa korkeaa lämmittelyä. Tämä vaatii fokuoita otetta kummaltakin kädeltä, jotta ääni ei lakkaa soimasta.

Yhden kielen rytmiasteikon kaltaisia harjoituksia on Feuillardin ja Jüttendonkin vihoissa *Tägliche Übungen für Violoncello* ja *Die Basis*. Feuillardin nuotinnuksessa jokainen neljäsosa on jakautunut neljän kuudestoistaosan kuvioon, joka toistuu kieltä ylös ja alas kulkiessa. Tällöin nuotit seuraavat toisiaan sekuntiliikkeillä ja terssihyppyillä. (Feuillard ed. 1117, 9). Itse halusin, että sävelkuluissa ei tapahdu hyppyjä, jotta tunne käden asennosta ja otteesta olisi mahdollisimman selkeä. Siksi kuviossa on viisi vierekkäistä säveltä. Oma harjoitukseni kulkee duurissa tai mollissa, kun taas Jüttendonk käyttää oppaassaan samanlaista viiden sävelen joukkoa (Jüttendonk 1998, 12), mutta nostaa sitä aina vain pienen sekunnin, ja säilyttää samat intervallisuhteet sormien välillä joka asemassa. Rytmiasteikko ei ole hankala, mutta tasaisten ja selkeiden rytmien huolellinen artikulointi on sitä haastavampaa, mitä tiukemmat kriteerit soittaja itselleen asettaa. Tämän vuoksi lämmittely on juuri sopiva silloin, kun sellisti haluaa todella keskittyä vasemman käden kontrolliin sävelten pituuden ja puhtauden osalta.

Kromaattinen lämmittely (nro 5) toimi alkusysäyksenä koko opinnäytetyöni idean syntyyn. Olin kehittänyt harjoituksen sellaisenaan valmiiksi jo aiemmin, ja siitä oli tullut tavallinen osa lämmittelyjäni. Inspiraatio tähän harjoitukseen syntyi André Hekkingin sormiharjoituksia (Hekking 1927) läpi käydessä, vaikka myös muut pedagogit ovat kirjanneet ylös samansuuntaisia nopeita harjoitteita (Feuillard ed. 1117, 1-2; Pekkarinen 2003). Hekkingin harjoitukset ovat palkitsevia, kun ne saa onnistumaan, mutta ne ovat myös kovin raskaita. Kromaattisessa lämmittelyssä vasemman käden asento vaihtelee jatkuvasti venytysten ja normaalin asennon välillä, joten jumiutumisen tunnetta ei tule. Lisäksi ylös mennessä venytys on selvästi etu- ja keskisormen välissä, kun taas alas palatessa venytys tapahtuu keskisormen toisella puolella. Toisin kuin Hekkingin tai Pekkarisen harjoituksen, tämän tarkoitus ei ole lisätä sormien soittokestävyttä, vaan kromaattinen lämmittely panee sormet liikkeelle ja vetreytymään.

Kuudennessa ja seitsemännessä lämmittelyssä etsitään vasemman käden rentoutta tuttujen soittoliikkeiden avulla. Kuten ohjeistuksessa kerrotaan, Liukulämmittelyn (nro 6) tarkoitus on vapauttaa vasen käsi jännityksistä. Valitsin lämmittelyyn neljännen ja ensimmäisen aseman väliä kulkevan asemanvaihtoliikkeen, koska se on sellisteille tutuin. Säännönmukaiset asemanvaihdot ja niitä mukailevat keinuvat kaaritukset tukevat toisiaan saaden aikaan mukavan rennon tunteen. Koska harjoitus ei ole teknisesti vaikea, soittaja saa mahdollisuuden tarkistella myös istuma-asentoa sekä rentouttaa hartiasseudun jännityksiä.

Liukulämmittelyn seuraan sopii hyvin Vibratolämmittely (nro 7), jossa vasen käsi noudattelee asemanvaihtojen liikettä yhä pienemmässä mittakaavassa. Sellistin lämmittelyissä vibrato on yleensä mukana huomaamatta, mutta mielestäni sen voi tarkentaa myös itsessään miellyttäväksi harjoitukseksi, jolla käden otteeseen haetaan rentoutta. Lisäksi vibraton harjoittaminen ja sen kehittäminen herkäksi on hyödyllistä, sillä vasemman käden tulisi olla valmis ryhtymään vibratoon joka hetki (Jüttendonk 1998, 8). Silloin sormen painallus ei ole liian puristava, ja sormet säilyttävät toimintakykynsä niin, että puhtauden korjaus on mahdollista tehdä nopeasti.

Asemanvaihdot tuntuvat yleensä sitä vaikeammilta mitä korkeampaan asemaan ollaan matkalla, vaikka tosiasiaa käden liike ei vaikeudu, vaikka se tapahtuisi yläasemissa. Soittoasento on silloin jopa luonnollisempi, koska käsi voi levätä kauempana otelaudan päällä, eikä joudu kohotetuksi sellon kaulan korkeudelle. Vaikeuden tunne johtuu

suurelta osin siitä, että yläasemat ovat soittajalle vieraampia, ja tallaa lähestyttäessä myös suuren instrumentin sointi muuttuu. Asemanvaihtolämmittely auttaa sellistiä totuttautumaan laajaan ja korkealle liukuvaan asemanvaihtoon. Harjoitus kulkee aluksi huiluaänten välillä, jolloin soittajan ei tarvitse huolehtia kielen painalluksista, ja oikean sävelen löytäminen puhtaasti onnistuu helposti. Kun käsi tottuu liikkeeseen, soittaja pääsee karistamaan korkean paikan kammonsä. Sävelten löytyminen myös pohjaan painettuina onnistuu varman tuntuisesti, ja keskittyminen suuntautuu liikkeiden rentouteen, mikä usein unohtuu sellon kaulalla pidemmälle päätyessä.

Asemia varmistellaan useissa vihon lämmittelyissä, ja Asema-asteikot (nro 14) kuuluisi teemansa vuoksi vaikkapa Yhden kielen rytmiasteikon (nro 4) perään. Tämä vihon toiseksi viimeinen lämmittely vaatii kuitenkin muita enemmän paneutumista, jotta lämmittelyn idean saa sisäistettyä. Opinnäytetyötä tehdessäni kiinnostuin eri asemien harjoittelusta. Halusin löytää erilaisen lähestymistavan asemien opetteluun kuin esimerkiksi Feuillardin vihossa (Feuillard ed. 1117, 3-7), sillä tuntui järkevältä opetella asemia niihin jonkin logiikan mukaan totuttautumalla eikä niinkään asemasta toiseen edestakaisin hyppien. Uskon, että erilaisten intervallien asemanvaihtoharjoittelu onnistuu myöhemmin huomattavasti jouhevammin, kun sellistin käsitys asemista on selkeytynyt. Kehitin asemaharjoituksen niin, että soittajalla on tähtäimessään aina tietty asteikon sävel, joka soitetaan eri oktaavialoissa samalla sormituksella. Muokkasin tätä kolmisointuasteikoista tuttua mallia niin, että soittaja käy joka asemassa oktaavin rajoissa läpi kaikki asemaan kuuluvat sävellajin sävelet. Uusi tapa soittaa asteikkoja on ensiyrittämällä haastava, mutta korvan tottuessa sen melodiakulkuihin asteikot näyttävät soittajalle uudessa valossa. Ne asettuvat otelaudalle pikemmin asemien muodossa kuin totuttuun lineaariseen tapaan.

5.4 Hankaluudet vihkoa koostaessa

Kirjoitin harjoitukset puhtaiksi Finale-nuotinkirjoitusohjelmalla. Olin käyttänyt ohjelmaa aiemmin vain muutaman kerran avustaessani isääni yksinkertaisten orkesteristemmojen nuotintamisessa, joten minulla oli paljon opeteltavaa ennen kuin sain kohtuullisen tuntuman ohjelman käyttöön. Tällä kertaa nuottiosuoksien puhtaaksikirjoitus veikin paljon enemmän aikaa kuin olin odottanut, vaikka sain

pulmatilanteissa apua isältäni. Käsini kirjaamani nuottimuistiinpanot vaativat hiomista vielä nuotinkirjoitusvaiheessa, ja testailin eri vaihtoehtoja tarpeen mukaan sellolla tai ohjelmalla soittaen. Turhauttavinta oli sorminumeroiden ja muiden pienten merkintöjen asettelu yksitellen paikoilleen, sekä tahtien ja rivien kokosuhteiden ja paikkojen säätäminen. Nuottien kirjoittamiseen puhtaaksi kului useampi yöksi venähtänyt ilta, ja omat viivytyksensä toi harjoitusvihon kokoaminen rajallisilla tekstinkäsittelytaidoilla. Loppujen lopuksi vihon kokoaminen osoittautui kuitenkin varsin vaivattomaksi projektiksi raportin kirjoittamisen rinnalla.

5.5 Lämmittelytestaus

Ennen kuin lämmittelyvihkoni oli saanut nykyisen muotonsa kokeilutin muutamaa lämmittelyä Metropolian sello-opiskelijalla opettajamme seurassa. Lämmittelyt alkoivat sanallisten ohjeitteni jälkeen sujua tarkoittamallani tavalla, mutta huomasin tilanteessa oikeanlaisen ohjeistuksen tärkeyden. Harjoitusmateriaalin ohjeet tulee olla yhtä aikaa selkeät ja kuvailevat, ja kaikki tarpeellinen pitää osata sanoa tarpeeksi tiivistä. Jos tekstiä on liikaa, soittaja ei todennäköisesti edes halutessaan pysty kiinnittämään jokaiseen asiaan kunnolla huomiota.

Kun lämmittelyharjoitukset olivat valmistuneet ja ohjeistukset kirjoitettu, oli aika testata niiden toimivuutta kirjallisessa muodossa, itsenäisen harjoittelun välineinä. Pyysin kuutta sellonsoittajaa testaamaan lämmittelyä ja kertomaan minulle mielipiteensä niistä. Joukosta kaikki olivat peruskurssitason ohittaneita pidemmälle ehtineitä sellistejä, joista neljä opiskeli ammattikorkeakoulussa, ja yksi oli jo sieltä valmistunut. 24.4.2010 jaoin jokaiselle testihenkilölle heidän toiveensa huomioon ottaen 1-3 lämmittelyä ohjeineen, sekä vihon yleisohjeet ja palautelomakkeen (Liite: Kyselylomake). Näin ollen jokaista lämmittelyä testasi vain yksi henkilö, joten testaajien palautteet eivät edusta kattavaa otosta yleisestä mielipiteestä, mutta toivoin siten saavani heidät paneutumaan omiin lämmittelyihinsä huolella.

Sain takaisin viisi vastausta, ja harjoituksista annettu palaute oli pääosin positiivista. Ohjeistus koettiin yleensä helpoksi ymmärtää, mutta epäiltiin, että nuoret soittajat tarvitsisivat ohjeisiin yksinkertaistusta ja muutamien perusohjeiden lisäämistä. Lämmittelyistä Asema-asteikot (nro 14) aiheutti hieman päänvaivaa. Tätä palautetta

osasin odottaa, sillä asteikkojen omintakeisen periaatteen selostaminen yksinkertaisesti oli tuntunut hieman hankalalta. Koska kyseisen harjoituksen sisäistäminen on muita haastavampaa, se istuu hyvin aivan vihon loppupäähän, ja uskon, että harjoitus on hyödyksi sille, joka jaksaa ottaa asiakseen tutustua siihen ajan kanssa. Otin mielelläni vastaan neuvot nuorille sellisteille sopivista ohjeista, sillä en itse tunne opettamisen haasteita, eikä minulla ole erityistä käsitystä nuorten sello-opiskelijoiden erityistarpeista. Neuvojen pohjalta lisäsin esimerkiksi lämmittelyihin 1 ja 3 ohjeen tarkkailla jousen suuntaa, sekä lämmittelyyn 5 huomion, että vasemman käden peukalon tulee seurata keskisormea. Tämä kuulemma unohtuu jatkuvasti venytyksiä tehdessä. Lisäsin myöskin omien huomioiden perusteella nuotteihin sorminumeroita ja kielen osoittavia merkkejä. En kuitenkaan tehnyt kaikkia toivottuja muutoksia esimerkiksi ohjeiden määrään tai hankalan kuvanmuokkauksen vuoksi.

Palautelomake käsitteli kyseessä olevien harjoitusten lisäksi myös testaajien lämmittelytottumuksia yleensä. Kuten vastauksista kävi ilmi, lämmitellä voi monella tavalla, mutta lähes jokainen oli kirjannut ylös vapaiden kielten soiton, asteikot, sekä kromaattiset juoksutukset. Yksi otti mukaan jousen pomputtelut ja toinen soittamansa kappaleen juoksutusten hitaan läpi käymisen. Muutenkin vastauksissa toistuivat sormiharjoitusten lisäksi myös hitaat lämmittelyt. ”Etsin hyvää sointia ja koitan karsia turhia jännitteitä ja puristuksia. Koitan herättää sekä kropan että korvan.” Kukaan ei tullut maininneeksi, että lämmittelyt jäisivät silloin tällöin tekemättä, vaikka monet muusikot eivät harrasta lämmittelyä lainkaan (Kangas 2005, 37). Yksi testaaja sen sijaan kertoi lämmittelevänsä aina.

6 POHDINTAA LOPUKSI

Kehityskaari ideasta valmiiksi lämmittelyksi eteni usein monen vaiheen kautta, mutta matkan varrella saadut ahaa-elämykset tuntuivat palkitsevilta ja kannustivat jatkamaan. Prosessin alkumetreillä mielessä oli ensin jokin idea tarpeellisesta lämmittelystä, minkä jälkeen kehittäminen jatkui erilaisia pätkiä soitellen, oikeanlaisia liikkeitä miettien ja ideaa pelkistäen. Joskus nuottipaperille piirtyi ainoastaan melodiapätkiä, joista ei kuitenkaan löytynyt tarpeeksi ainesta mielenkiintoiseksi harjoitukseksi. Kun annoin ajatuksilleni aikaa, ja sallin itseni istua sellon sylissä aihetta kehittellen, pääsi aihe lopulta jalostumaan uutta reittiä harjoitukseksi, johon voin olla tyytyväinen. Parasta opinnäytetyön tekemisessä olikin juuri luomisen tunne, sekä vapaus viettää aikaa sellon kanssa ilman, että pitäisi harjoitella tiettyä ohjelmistoa.

Lämmittelyjen valmistaminen oli hyvä syy käyttää aikaa oman soiton tutkiskeluun ja joskus jopa meditatiivisuutta lähestyviin soittorupeamiin. Voisin jopa kuvitella, että tämän opinnäytetyön tekeminen antoi minulle enemmän kuin osasin odottaa, sillä sen lisäksi että sain vihkollisen juuri minulle sopivia lämmittelyharjoituksia, ja niiden ansiosta parempia eväitä harjoitteluuni, prosessin myötä suhtautuminen omaan soittamiseen on muuttunut yhä luontevammaksi, ja itsetuntemukseni soittajana on parantunut. Tiedän, että kykenen tarkkailemaan itseäni soittajana ja löytämään oma-aloitteisesti uusia keinoja, joiden avulla voin kehittää ja ylläpitää muusikkouttani. Olen itse oman soittamiseni paras asiantuntija, ja on minun vastuullani soittaa niin, että se tuntuu minusta hyvältä, ja harjoitella tavalla, joka sopii itselleni.

En kysynyt opettajan tai muun asiaan vihkiytyneen mielipidettä harjoituksista säännöllisesti, mikä saattaa himmentää tuotokseni uskottavuutta jonkun silmissä. Otin tietoisesti projektin haasteeksi itselleni, jota oppisin tuntemaan omaa soittamistani paremmin, ja sen vuoksi oli minusta luonnollista, että etsin suuntani omin voimin. Olisi voinut kuitenkin olla kiinnostavaa kuulla toisen mielipiteitä harjoituksista jo aiemmissa vaiheissa. Tämä sooloileva työtapa johtui varmasti osittain sekä omasta mieltymyksestäni että työn luonteesta. Minun oli hankala koittaa selittää työsuunnitelmaani ohjaavalle opettajalle, joka oli hieman epäileväinen työni tarpeellisuudesta, mutta kun esittelin muutaman harjoituksen sellon-opettajalleni ja tämän oppilaalle, sain epäilyistä huolimatta aiheelleni hyvin positiivisen vastaanoton.

Tuntui siltä, että työni onnistuu parhaiten, jos teen sen niin kuin olin suunnitellut. Olin alusta saakka innoissani keksimästäni aiheesta ja minua odottavasta tekoprosessista, ja tavoitteeni tuntui itselleni selvältä.

Minun olisi ollut hyvä kirjata pedantimmin ylös eri harjoitusten rakentumisvaiheita: mihin ongelmaan hain ratkaisua, mitä lähdin lämmittelyllä hakemaan, millä keinoin, keksinkö jonkin uuden keinon ja niin edelleen. Nyt jälkeenpäin vaiheita kerratessa jotkin ehkä kiinnostavat asiat ovat päässeet unohtumaan, tai ainakin niiden muistaminen vaatii ylimääräistä mietintää. Tällähän ei ole itse työosaan vaikutusta, mutta raportointia tunnollinen kirjaaminen olisi helpottanut. Raportti olikin opinnäytetyön murheenkryyni, sillä en ollut ennen tuottanut näin laajaa tekstiä, ja myös raportin luonne oli vaikea sisäistää. Minun olisi siis kannattanut selvittää itselleni paremmin raportoinnin käytäntöjä, ja tutustua enemmän aiempiin opinnäytetöihin. Raportin kirjoittaminen kesti minulta uskomattoman kauan, ja siitä huolehtiminen verotti viikkojen ajan aivan liikaa jaksamista.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut minulle aikaavievä prosessi, mutta mitä pidemmälle pääsin, sitä nopeammin kypsyttelyt asiat alkoivat vihkoa valmistaessa loksahdella paikoilleen. Siksi uskon, että jatkossakin tulen mietiskelemään ja kehittämään harjoituksia ainakin itselleni. Menettelytapa on tullut minulle tutuksi.

Opinnäyteprojektin päättyessä paineet nuottivihkon kasvattamiselle laantuvat, enkä ole enää tulosvelvollinen kenellekään muulle kuin itselleni. Odotan mielenkiinnolla, mitä vaikutuksia tällä on lämmittelyharjoitteluuni, tai harjoittelukäytäntöihini ylipäätään. Tuskin olen ainakaan lähiaikoina yhtä tuottelias lämmittelykehittelijä kuin viime aikoina, mutta kenties tutkiskelu on avannut tien johonkin uuteen. Olen nyt käynyt läpi erään tutkimusmatkan, joka on vahvistanut muusikkouttani ja tuottanut minulle hyödyllisen paketin, mikä antaa jatkossa mahdollisuuden yhä parempaan harjoitteluun ja soittoon.

LÄHTEET

Feuillard, Louis R. Ed. 1117 (1919). Tägliche Übungen für Violoncello / Exercices journaliers / Daily Exercises. Mainz: B. Schott's Söhne.

Feuillard, Louis R. 1958. 60 études du jeune violoncelliste / studies of the young cellist / etuden des jungen cellospielers. 60 études progressives pour la main gauche et l'archet. Nizza: Edition Delrieu.

Gendron, Maurice. 2001. The Art of Playing the Cello. Mainz: Schott Musik International.

Hekking, André. 1927. Exercices quotidiens pour la force et l'agilité des doigts. Pariisi.

Jüttendonk, Christian. 1998. Die Basis / The Basis / La Base. Tägliche Übungen für Violoncello. Mainz: Schott Musik International.

Kangas, Elina. 2005. Soitonopiskelijoiden rasitusvammakokemuksia. Tutkimus musiikin ammattopiskelijoiden rasitusvammoista. [pdf]. Musiikkitieteen Pro gradu – tutkielma. Jyväskylän yliopisto, Musiikin laitos.
<<http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-2007549>> (25.5.2010).

Knecht, Tuuli. 2006. Vaivaton viulisti. Viulistin fyysisen ergonomian opas. [pdf]. Opinnäytetyö. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia, Musiikin koulutusohjelma. <<http://urn.fi/URN:NBN:fi:stadia-1163413950-5>> (30.5.2010).

Pekkarinen, Heikki. 2003. Trilliharjoituksia sellisteille. Espoo. Nuottimateriaali.

Quinn, Elizabeth 14.5.2010. The Warm Up – How To Warm Up Before Exercise. A proper warm up has important exercise benefits. [verkkodokumentti]. About.com: Sports Medicine.
<<http://sportsmedicine.about.com/cs/injuryprevention/a/aa071001a.htm>> (28.5.2010).

Rautasalo, Heikki. 2004. Helsinki. Nuottimateriaali.

Sazer, Victor. 1995. New directions in cello playing. How to make cello playing easier and play without pain. Los Angeles: Ofnote.

Schröder, Carl. No. 1166. Practischer Lehrgang des Violoncellspiels. Braunschweig: Collection Litolf

Ševčík, Otakar. 1905. 40 Variations for Violoncello Op. 3. Transkriptio L. R. Feuillard. Leipzig: Bosworth & Co.

Tortelier, Paul. 1975. How I play how I teach. Lontoo: Chester Music Limited.

LIITE: Kyselylomake

Lämmittelykysely

Nimi:

Paikka ja aika:

Lämmittely/lämmittelyt nro:

Oliko ohjeistus helppo ymmärtää?

Vaikuttaako harjoitus mielestäsi hyödylliseltä? Kenelle kyseinen harjoitus voisi sopia?
Voisitko itse lämmitellä tähän tapaan?

Oliko harjoituksessa jotain outoa/erikoista/epäselvää/mietityttävää?

Muita kommentteja kyseisestä harjoituksesta:

Miten yleensä lämmittelet itse? Onko lämmittely suunnitelmallista?

Tuliko mieleesi jotain muuta asiaan liittyvää?

KIITOS vastauksesta! t. Pieta

Palauta kommentit Pietalle henkilökohtaisesti, oppilaskunnan huoneeseen tai sähköpostitse. Toimi mieluiten pian! 😊

Pieta Mattila



Sellistin lämmittelyvihko

Opinnäytetyön tuotososa

Sisällys

Tekijältä	2
Ohjeita soittajalle	3

Lämmittelyt:

1. Jousikäden herättely	4
2. Oikean käden sormijumppa	5
3. Legatolämmittely mollissa	6
4. Yhden kielen rytmiasteikko	7
5. Kromaattinen lämmittely	8
6. Liukulämmittely	9
7. Vibratolämmittely	10
8. Asemavaihtolämmittely	11
9. Sointia koko jousella	12
10. Jousikäden kiipeily	13
11. Lämmittely neljällä kielellä	14
12. Kielenvaihtoa pariäänin	15
13. Kielenvaihtopyörittäminen	16
14. Asema-asteikot	18
15. Pariäänimelodia	21

Tekijältä

Tämä vihko sisältää monipuolisen kokoelman lämmittelyharjoituksia sellisteille. Olen laatinut harjoitukset itselleni - sellonsoiton ammattiopiskelijalle - sopiviksi, mutta vihko soveltuu suurelta osin eri-ikäisten ja -tasoisten soittajien käyttöön. Harjoitukset eivät ole teknisesti kovin vaativia, mutta niistä saa täyden hyödyn vain, jos soittaja maltaa keskittyä lämmittelyyn kokonaisvaltaisesti. Vihko ei korvaa monimutkaisempia tai raskaampia tekniikkaharjoituksia, vaan tarjoaa sellistille vinkkejä lämmittelyyn, jonka ansiosta varsinainen harjoittelu pääsee alkamaan onnistuneesti. Toivon, että vihko auttaa soittajaa tiedostamaan epäedullisten tottumusten haitallisuuden, sekä kannustaa häntä etsimään luontevaa soittoasentoa ja itselleen sopivia harjoitustapoja.

Helsingissä 26.5.2010

Pieta Mattila

Ohjeita soittajalle

Pidä harjoittelun lomassa taukoja. Liikuskele, pyörittele hartioita ja venyttele aina kun siltä tuntuu.

Kipu ei kuulu soittoon. Pyri löytämään itsellesi sopiva, luonnollinen soittoasento.

Liiku välillä soiton mukana. Kokeile sekä myötä- että vastaliikettä jousen suhteen.

Soita harjoituksesta aluksi vain niin lyhyttä pätkää, että pystyt keskittymään siihen kunnolla.

Älä suorita harjoituksia ajattelematta, vaan ota niistä kaikki hyöty itsellesi.

Soita harjoituksia mielesi mukaan. – Soita niitä harjoituksia mitkä kulloinkin tuntuvat hyviltä, ja soita sellaisella tavalla, johon olet tyytyväinen.

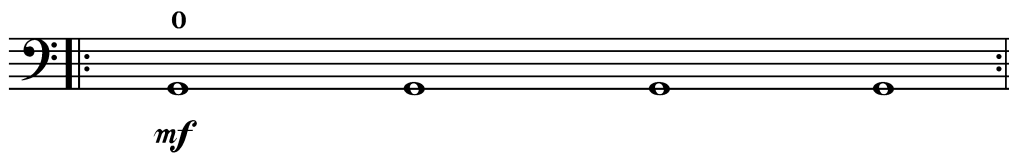
Keksi omia variaatioita, ja uusia, sinulle sopivia lämmittelyjä.

Muista harjoitellessasi:

- etsiä aina rentoa otetta soittoon
- kuunnella, että saat sellostä hyvän ja soivan äänen
- tutkia myös istuma-asentoasi: onko se mukava ja tasapainoinen, ovatko hartiat ja niska rentoina, jalat tukevasti lattialla ja selkä hyvässä asennossa
- hengittää rauhassa ja nauttia soitosta

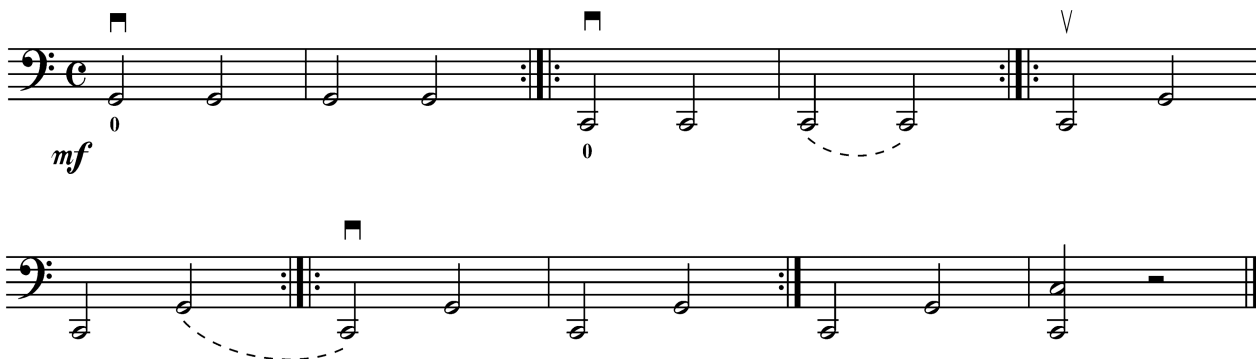
1. Jousikäden herättely

Soita ensin pitkiä ääniä hitaalla jousella.



- Etsi vapaata sointia.
- Soita riittävän lähellä tallaa.
- Tarkkaile näitä:
 - Ovatko hartiat rennot.
 - Lepääkö käden paino kielellä.
 - Joustavatko sormet.
 - Kulkeeko jousi suoraan.
 - Tuntuuko soittoasento hyvältä.
 - Onko myös vasen käsi rentona.

Soita seuraava lämmittely rauhallisessa tempossa, jotta ehdit keskittyä siihen mitä teet.



- Toista kertauksia kunnes olet tyytyväinen.
- Pidä ääni vahvana, älä purista.
- Kokeile liikkua soittosi mukana.

2. Oikean käden sormijumppa

Soita lämmittely ilman jousta. Viivaston yläpuoliset sorminumerot osoittavat oikean käden sormen, jolla pizzicato soitetaan. Vasemman käden sormitukset lukevat viivaston alapuolella.

The image shows a musical score for a right-hand finger warm-up exercise. It consists of two staves of music in bass clef with a common time signature (C). The first staff begins with a 'pizz.' (pizzicato) instruction. The music is written in a sequence of eighth notes, with fingerings indicated by numbers 1, 2, and 3 above the notes. The second staff continues the exercise, with fingerings 2, 3, 4, 2, and 2 indicated above the notes. The left hand's fingering is indicated by numbers 1 and 2 below the notes. The piece concludes with a double bar line and a fermata over the final note.

- Soita äänet kuuluvasti.
- Liikuta koko oikeaa kättä siirtyessäsi kieleltä toiselle.
- Näppäile pyörein sormenliikkein.
- Käytä melko suuria sormenliikkeitä, jotta saat oikean käden vetreäksi.
- Soita lämmittelyä tarpeeksi rauhallisessa tempossa. Voit halutessasi kerrata sen vilkkaammassa tempossa, jolloin sormet pääsevät liikkumaan nopeammin.

3. Legatolämmittely mollissa

Soita niin, että vasen käsi löytää oikean asennon aina uuteen asemaan siirtyessään.

Adagio

The musical score consists of six staves of music in bass clef, 4/4 time, with a key signature of one flat (B-flat). The exercises are marked with Roman numerals IV, III, and II, and include fingerings (4 and 0) and slurs. The first staff is marked 'IV' and contains four measures of eighth-note patterns with a '4' below the first measure. The second staff contains four measures with a '4' below the second measure and a '0' below the fourth measure. The third staff is marked 'III' and contains four measures with a '4' below the first, second, and fourth measures. The fourth staff contains four measures with a '4' below the second measure and a '0' below the fourth measure. The fifth staff is marked 'II' and contains four measures with a '4' below the first, second, and fourth measures. The sixth staff contains four measures with a '4' below the second measure and a '0' below the fourth measure, ending with a fermata.

- Etsi ääneen sointia ja linjakuutta.
- Tee jousenliikkeet koko kädellä ja huolehdi, että jousi kulkee suoraan.
- Artikuloi äänet joustavilla sormilla.
- Tarkkaile äänenpuhtautta eri asemissa.
- Voit harjoitella myös erilaisia jousilajeja ja rytmejä tätä melodiaa käyttäen.

4. Yhden kielen rytmiasteikko

Soita lämmittely tarpeeksi rauhallisesti ja pidä huolta, että rytmit kulkevat tasaisesti.

IV

The musical score consists of eight staves of music in bass clef, 6/8 time. The first staff begins with a 'IV' marking and a fermata over the first measure. The music is a single-key rhythm exercise, primarily using eighth notes and quarter notes. The first staff includes three measures with an accent '1' under the first note. The exercise continues with various phrasing and articulation marks, including slurs and accents, across the remaining staves.

- Artikuloi sävelet hyvin vasemmalla kädellä.
- Tee asemanvaihdot huolella.
- Kokeile myös näitä:
 - Soita lämmittely eri kieliltä tai eri sävellajeissa, myös mollissa.
 - Keksi uusia rytmivariaatioita vasemmalle kädelle.

5. Kromaattinen lämmittely

Artikuloi nuotit hyvin vasemmalla kädellä ja vahdi, että jokainen sormi tekee työtä yhtä huolella.

1 4 3 4 1 4 2 4 1 4 3 4

mf

3 4 3 1 2 4 2 1

- Keskity siihen, että venytykset ja asemanvaihdot ovat selkeitä, ja soitto on puhdasta. Seuraa peukalolla keskisormea, jolloin venytys tapahtuu oikein.
- Avaa alas palatessasi 2- ja 3-sormen väli kunnolla, niin venytys ei jää 1-sormelle.
- Kokeile halutessasi lämmittelyä eri kieliltä.

6. Liukulämmittely

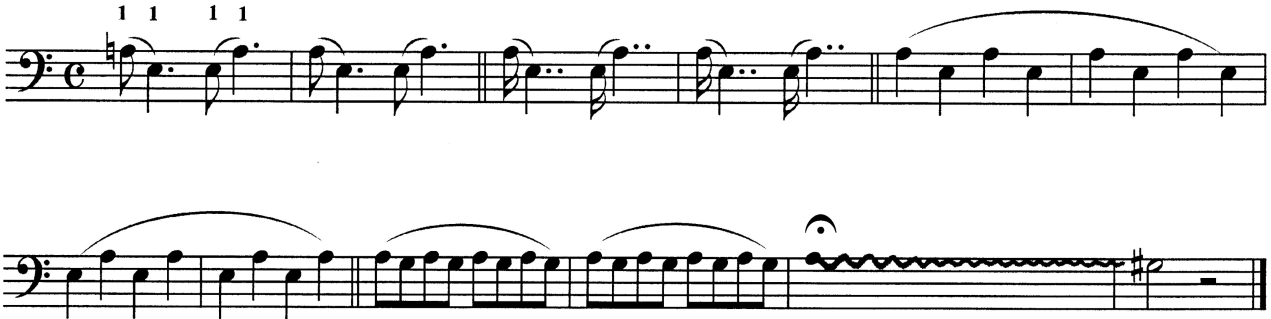
Soita lämmittely rentoa vibratoa käyttäen. Tarkoitus on vapauttaa vasen käsi jännityksistä.

The musical score is written in bass clef with a common time signature (C). It consists of four staves of music. The first staff begins with a whole rest, followed by a series of eighth notes. Fingerings are indicated above the notes: '1' for the first note, '1 1' for the next two, '2 2' for the next two, and '3 3' for the final two. The second staff continues with eighth notes, with fingerings '4 4', '2 2', and '3 3' indicated. The third and fourth staves continue the pattern of eighth notes with various fingerings, ending with a fermata on the final note.

- Älä purista vasemman käden sormia kieleen.
- Ajattele asemanvaihdossa seuraavan äänen paikkaa otelaudalla, ja tee vaihto rauhassa, alusta asti koko käden liikkeellä.
- Soita niin, että vasen ja oikea käsi tuntuvat mukailevan toistensa liikkeitä, ja suuntien vaihtuminen tapahtuu joustavasti.
- Kertaa tahteja mielesi mukaan.

7. Vibratolämmittely

Lämmittelyn tarkoituksena on tuottaa vapautunut vibrato, ja saada vasen käsi rennoksi vibratoliikkeen avulla.



- Vahdi ettet paina sormea liian lujaa kieleen, eikä peukalo purista.
- Kertaa halutessasi kaksoisviivoin jaoteltuja osuuksia kunnes olet tyytyväinen.

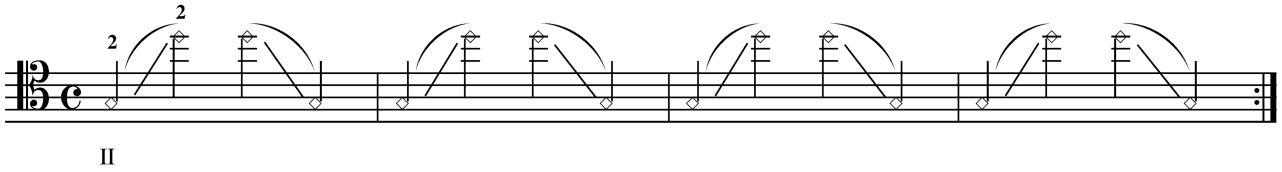
Ohjeet toiseksi viimeiseen tahtiin:

- 1) Vaihda jousta tahdin aikana vapaasti ja soita tahti niin pitkänä kuin haluat.
- 2) Liu'uta ensin sormea a:n ja g:n välillä.
- 3) Tihennä rytmiä ja pienennä intervallia samalla kun tiivistät sormen lähemmäs otelautaa gis-sävelen kohdalle.
- 4) Kasvata lopuksi kädenliike saman tuntuiseksi kuin tahdin alussa, vaikka sormi soittaa vain yhtä säveltä.

- Toista lämmittely myös muilla sormilla 4-asemasta aloittaen
- Voit halutessasi kokeilla harjoitusta myös muilta kieliltä ja eri asemista.

8. Asemanvaihtolämmittely

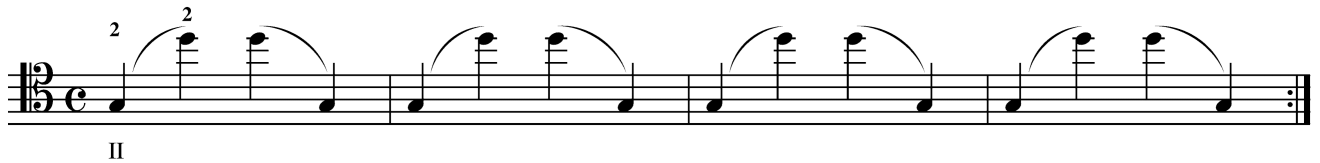
Soita asemanvaihto huiluääneltä toiselle glissandomaisesti kielen päällä liukuen.



- Aloita glissando heti sävelen syttyttyä.
- Pidä ala-asemassa peukalo tavalliseen tapaan sellon kaulan alapuolella, ja yläasemaan liu'uttaessa siirrä peukalo kevyesti G-kielille, jotta käsi säilyttää normaalin soittoasentonsa.

- 1) Toista harjoitusta, kunnes liike tuntuu vaivattomalta.
- 2) Vähennä sen jälkeen glissandon pituutta, eli tee asemanvaihto nopeammin.

Kokeile lopuksi nopeampaa asemanvaihtoa pohjaan painetuilla äänillä.



- Koita löytää sama rentous kuin huiluäänien kanssa.

Soita halutessasi lämmittelyä eri kieliltä ja myös muiden huiluäänien välillä.

9. Sointia koko jousella

Tässä lämmittelyssä tarvitaan nopeaa mutta voimakasta jousenkäyttöä. Toista aluksi vain ensimmäistä tahtia, kunnes saat äänet syttymään ja soimaan hyvin.

The musical notation is written on two staves in bass clef with a common time signature. The first staff begins with a forte (*ff*) dynamic marking. The notation includes various bowing techniques: a first bow (I), a second bow (V), and a third bow (V). The exercise is a rhythmic pattern of eighth and sixteenth notes with slurs and accents.

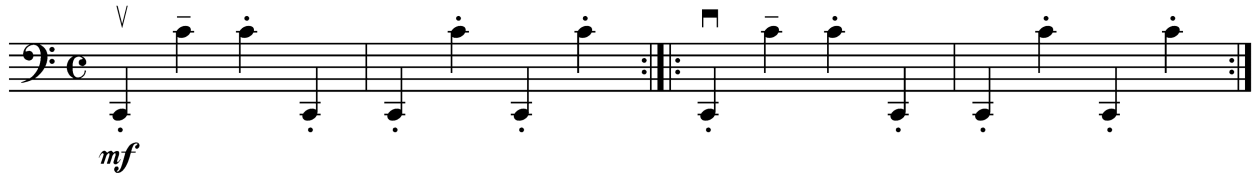
Lämmittelyn kulku:

- 1) Käytä pitkään nuottiin lähes koko jousen mitta.
 - 2) Pyöräytä tauon aikana jousi kielten yli toiselle kielelle, älä nosta jousia kieliltä.
 - 3) Lyhyt nuotti toimii aina alkusäyksenä seuraavalle äänelle.
- Älä jännitä hartioita tai purista sormia, vaan anna voiman tulla selästä asti.
 - Käytä hyväksesi koko käden liikettä ja painoa, jotta saat kuuluvan fortin.
 - Voit liikkua jousen liikettä tukien.

10. Jousikäden kiipeily

Tee kielenvaihto aina koko käden liikkeellä, ja sytytä äänet huolellisesti.

Alkuverryttely



- Soita nuotit tarpeeksi lyhyiksi, jotta ehdit keskittyä seuraavan sävelen sytyttämiseen.
- Kun aloitat verityttelyn vetojousella, pyri säilyttämään kielenvaihdossa sama laajan liikkeen tuntu kuin työntöjousella aloittaessasi.

Soita lämmittelyn sävelet pidemmiksi kuin alkuverityttelyssä. Tee kielenvaihdot nopeasti, mutta kuitenkin huolellisesti.

- Soita mahdollisimman rennosti.
- Etsi sointia, älä pakota ääniä kuuluviin puristamalla.
- Käytä hyväksesi koko käden liikettä ja painoa, jotta saat kuuluvan fortin.

11. Lämmittely neljällä kielellä

Soita lämmittely tempossa, jossa sävelten kestot pysyvät tasaisina.

The musical score is written in bass clef, 2/4 time, and B-flat major. It consists of eight staves. The first staff begins with a mezzo-forte (*mf*) dynamic marking. The exercise is a warm-up for playing on four strings, featuring a sequence of eighth-note patterns. Each pattern is slurred and includes fingerings (1, 2, 3, 4) above the notes. The patterns are repeated across the staves, with some variations in the later staves, such as the inclusion of a double bar line and a final note in the eighth staff.

- Tee kielenvaihdot aina koko käden liikkeellä.
- Käytä kunnolla jousia kaaren alussa, ja soita kaaren loppu hitaalla jousella. Näin kielenvaihdot onnistuvat helpommin.
- Voit soittaa aläännet vahvasti, mutta keventää jousia korkeissa äänissä.
- Pyri saamaan kuviot sulaviksi ja musiikilliset kaarrokset esiin.

12. Kielenvaihtoa pariäänin

Pyri siihen, että pariäänit syttyvät yhtä aikaa ja soivat tasaisesti.

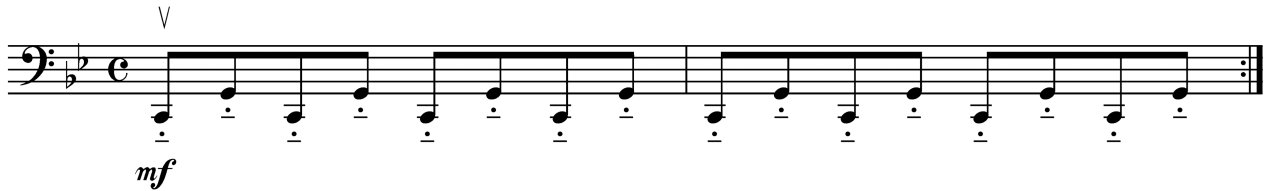
The musical score is written for double bass in C major, 4/4 time. It consists of five staves of music. The first staff begins with a dynamic marking of *f* and a finger number '0' under the first note. A 'V' symbol is placed above the first measure, indicating a specific bowing technique. The music features a mix of eighth and sixteenth notes, often beamed together. The second staff includes a repeat sign. The third and fourth staves continue the melodic and harmonic development. The fifth staff concludes with a final chord and a fermata. Fingerings are indicated by numbers 1-4 under various notes.

- Anna jousen nojata kieleen, älä nosta sitä ilmaan.
- Tarkkaile koko ajan käden otetta jousesta. Säilytä sormien joustavuus.
- Kahdeksasosien aikana voit varmistaa käden rentouden.
- Anna liikkeiden tulla käsivarresta saakka.
- Valmista pariäänit huolella, ja sytytä ne vasta sitten, kun jousi on kohdallaan.

13. Kielenvaihtopyöritys

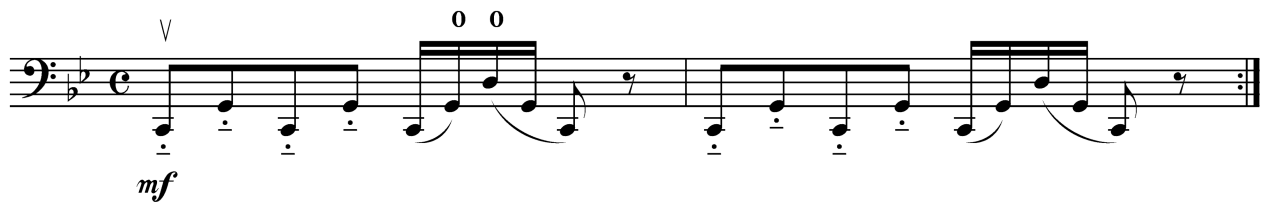
Soita ensin verryttelyjä, kunnes liikkeet tuntuvat luontevilta.

Alkuverryttely 1



- Soita lyhyitä ääniä, mutta pidä jousi koko ajan kielellä.
- Syytä äänet niin, että myös käsivarsi on mukana liikkeessä.
- Anna edellisen sävelen kuljettaa jousi aina seuraavan alkuun.

Alkuverryttely 2



- Keskity kuudestoistaosien ääriääniin. Kun impulssi kantaa c:stä d:hen, nopeat nuotit pysyvät tasaisina.

Lämmitellessäsi tarkkaile koko ajan, että oikeassa kädessä on hyvä tuntuma.
Sormet eivät jäykisty tai puristu, ja pystyt säätämään käden otetta jousesta.

The image shows a musical score for a bass clef instrument in common time. It consists of four staves of music. The first staff begins with a forte (*f*) dynamic and a 'V' marking above the first measure. The music is a five-measure exercise with a repeating rhythmic pattern of eighth notes. The second and third staves continue this pattern. The fourth staff concludes with a *rit.* (ritardando) marking and a double bar line. The key signature has one flat (B-flat).

- Anna jousen nojata kieleen.
- Kun soitat kahdeksasosia, tutki erityisesti oikean käden otetta ja sen joustavuutta.
- Soita kolmen kielen kuviot niin, että jousen liike tulee käsivarresta asti.
- Voit soittaa lämmittelyn myös G-kieleltä aloittaen, tai sävellajissa, jossa käytät 3-sormeaa 2-sormen sijaan.

14. Asema-asteikot

Asema-asteikko 1-sormelle

Tässä harjoituksessa 1-sormi kulkee asemanvaihdossa aina samaan asteikon säveleen. Kiintopisteenä on ensin e, sitten f ja lopuksi g.

Kiintopisteenä e:

Kiintopisteenä f:

Kiintopisteenä g:

- Pidä mielessä, mikä on 1-sormen sävel kussakin asteikossa.
- Mukauta jo asemanvaihdon aikana vasemman käden ote sellaiseksi, jota uusi asema vaatii.
- Kun asema-asteikko on tullut tutuksi d-mollissa, siirry myös muihin sävellajeihin oppimaasi kaavaa soveltaen.

Asema-asteikko muille sormille

Kun kiintopisteenä on 2- tai 3-sormen sävel.

f:

g:

a:

Asema-asteikko muille sormille

Kun kiintopisteenä on 3- tai 4-sormen sävel.

g:

a:

b:

- Soita myös näitä asteikkoja muissa sävellajeissa.
- Voit keksiä asteikkojen kulkuun omia sävelkuviota. Etsi ensin kuvion kuusi säveltä yhdestä asemasta, ja rakenna asteikko tästä kuviosta. Suunnittele sävelkulut niin, että asteikon pohjasävel jatkaa kuviota luontevasti seuraavassa tahdissa.

15. Pariäänimelodia

Soita lämmittely avoimella ja vahvalla äänellä.

Moderato

f

3
1

3

2
1

1

2

1

1

2

4

4

1

4

3

rit.

- Istu tukevasti, pidä hartiat rentoina.
- Tarkkaile, että oikea käsi ei purista joustaa.
- Tee kielenvaihto koko kädellä.
- Pidä vasemman käden ote mahdollisimman pyöreänä kaksoisäänistä huolimatta.
- Tee asemanvaihdot huolella.