

Opinnäytetyö (AMK) /  
Musiikin koulutusohjelma  
Musiikkipedagogi  
2011

Martta Valkeus

# A. NUORTEN SOLISTIEN KONSERTTI

Turun Filharmoninen orkesteri 12.5.2011

# B. HARJOITTELUN TAITO

– suunnitelma Tehokkaan soittoharjoittelun  
kurssista musiikin ammattiopiskelijoille



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Martta Valkeus

## HARJOITTELUN TAITO

Opinnäytetyöni on kaksiosainen.

(Opinnäytetyöni taiteellinen osuus ei liity suoranaisesti kirjalliseen osioon.)

Opinnäytetyöni pääpaino on taiteellisessa työssä. Taiteellinen osuus on Turun filharmonisen orkesterin Nuorten solistien konsertti joka pidettiin Sigyn-salissa 12.5.2011. Esiinnyin konsertissa yhtenä solisteista teoksenani Antonin Dvorakin sellokonsertto h-molli, 2. osa Adagio ma non troppo. Äänite konsertista on kuunneltavissa Turun ammattikorkeakoulun/Turun konservatorion kirjastossa.

Kirjallinen osuus on hahmotelma musiikin ammattiopiskelijoille suunnatusta Tehokkaan harjoittelun kurssista, joka voitaisiin toteuttaa musiikkikorkeakouluissa. Kurssin tarkoitus olisi ohjata musiikin ammattiopiskelijoita taitavan harjoittelun perusteiden ja harjoittelutyön tuloksellisuutta tehostavien seikkojen tiedostamiseen, oman harjoittelutyönsä kehittämiseen sekä tehokkaiden harjoittelutekniikoiden oppimiseen.

Kuvailen kurssilla käsiteltäviä aiheita ja hahmottelen kurssin toteuttamistapoja. Samalla perustelen miksi kyseisiä asioita tulisi opettaa musiikin ammattiopiskelijoille ja mitä hyötyä niistä olisi muusikon ammattiin johtavien opintojen, sekä muusikon itsensä kannalta.

Martta Valkeus

## THE ART OF PRACTICE

My Bachelor's thesis consists of two parts.

(The artistic part is not directly related to the written part of my thesis.)

The emphasis of my final thesis lies on the artistic part. The artistic part of my final thesis is my performance of Antonin Dvorak's Cello concerto B minor, 2. movement Adagio ma non troppo in Young Soloists Concert with Turku Philharmonic Orchestra. The concert was held in Sigyn-hall the 12<sup>th</sup> May 2011. A recording of a concert is available at Turku University of Applied Sciences/Turku Conservatoire library.

The written part is a plan for a Course of Effective Practice for music students in professional studies. The meaning of the course is to guide music students to know the basic means for productive music practice and to make them familiar with some effective practicing techniques.

In my thesis I describe the subjects and topics that would be processed in the course and I plan how to put course into practice. Concurrently I provide explanations why I think that effective music practice should be taught for music students in professional studies.

# SISÄLTÖ

<b>SISÄLTÖ</b>	<b>4</b>
<b>1 JOHDANTO</b>	<b>5</b>
<b>2 TEHOKKAAN SOITTOHARJOITTELUKURSSIN TAVOITTEET</b>	<b>6</b>
<b>3 TEHOKKAAN SOITTOHARJOITTELUN KURSSI</b>	<b>7</b>
3.1 Miksi?	7
3.2 Milloin?	8
3.3 Miten?	9
<b>4 TEHOKKAAN SOITTOHARJOITTELUKURSSIN SISÄLTÖ</b>	<b>10</b>
4.1 Oppimisesta	10
4.2 Tehokkaan harjoittelun käytännön perusteita	11
4.2.1 Tavoitteiden asettaminen	11
4.2.2 Keskittyminen	12
4.2.3 Henkinen ja fyysinen valmistautuminen päivittäiseen harjoittelutyöhön	13
4.2.4 Harjoittelun suunnittelu, aikatauluttaminen ja tauottaminen	15
4.2.5 Kehon huolto	16
4.3 Työskentelyä tehostavia harjoittelutekniikoita	17
4.3.1 Analyyttinen tekniikkaharjoittelu	18
4.3.2 Nuotinluku	18
4.3.3 Ulkoa oppiminen	19
4.3.4 Tulkinnan harjoittelu	20
4.3.5 Ongelmanratkaisu	20
4.3.6 Mentaaliharjoittelu	21
<b>5 YHTEENVETO</b>	<b>21</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>23</b>

# 1 JOHDANTO

Valitin kerran jo ammattiopinnoissa ollessani soittotunnilla synkeänä ja turhautuneena opettajalleni, kuinka hankalaa, jopa mahdottoman tuntuista minulle oli soittaessani hallita mieltäni ja tekniikkaani, niin että voisin luottaa kykyihini ja nauttia työnteosta ja esiintymisestä. Minusta tuntui siltä, että harjoittelutyöni meni suureksi osaksi hukkaan, sillä usein ennen esiintymistä, tai viimeistäänkin esiintyessäni teokset aivan kuin hajosivat päässäni ja soittotaitoni tuntui häviävän enkä voinut luottaa osaamiseeni. Harjoittelumiseni oli usein päämäärätöntä, keskittyminen herpaantui, väsyin ja turhauduin helposti enkä osannut työskennellä systemaattisesti. Aivan kuin teosten syvälinen oppiminen ja soittamisen hallitseminen olisivat olleet vaikeita ja saavuttamattomia taitoja.

Opettajani yritti selventää minulle, ettei soittaminen ole salatiedettä; sen oppimiseen ja etenkin harjoitteluun pätevät tietyt säännöt ja keinot, jotka tiedostamalla ja joita toteuttamalla tie ammattimuusikoksi helpottuu ja selkeytyy. Ajatus oli kovin yksinkertainen ja selkeä, mutta vasta sitä syvästi pohdittuani aloin kunnolla oivaltaa kuinka olennainen merkitys oppimisprosessin tietoisella kehittämisellä sekä tehokkaalla, päämäärätietoisella ja analyyttisellä harjoittelutyöllä on taitavaksi muusikoksi kasvamiselle ja ammattimuusikkona toimimiselle.

Keskustellessani aiheesta opiskelijatovereitteni kanssa, kävi ilmi, että varsin monilla heistä oli samankaltaisia ongelmia ja tuntemuksia. He pitivät harjoitteluun liittyviä tietojaan ja taitojaan puutteellisina ja usein suhtautuivat harjoittelutyöhön raskaana, epämotivoivana ”pakkopullana”. Aloin huomata kuinka monesti käytäväkeskusteluissa kuulin muiden opiskelijoiden valittavan väsymystä, turhautumista, motivaation puutetta tai jopa harjoittelumisen tuottamia kipuja. Moni totesi soittaneensa tauotta useita tunteja kykenemättä keskittymään harjoiteltaviin teoksiin ajatusten vaeltaessa muualla. Harjoittelu oli

ollut pakonomaista teosten läpi soittelua tai uuvuttavaa toistamista, jonka opiskelija itsekin koki olleen tehotonta ja lähes hyödytöntä.

Ymmärsin, kuinka hälyttävää tuollaisten lauseiden kuuleminen ammattiopiskelijoiden suusta on. Soittamisen tai laulamisen harjoittelu on muusikon tärkeintä itsenäistä työskentelyä, joten oikeanlaisen ja tehokkaan harjoittelun taito on ammattimuusikoiksi opiskeleville elintärkeää. Innostuin tehokkaan oppimisen ja harjoittelun menetelmien tutkimisesta ja niitä kokeilemalla sain hyvin nopeasti positiivisia tuloksia oman oppimiseni ja harjoitteluni kehittämisessä. Koin asian erityisen tärkeäksi ja siksi päätin tehdä opinnäytetyöni kyseisestä aiheesta. Kukaan haastattelemistani opiskelijatovereista ei pitänyt harjoittelutaitojaan puutteettomina, jotkut sen sijaan jopa hyvinkin huonoina, ja jokaisen mielestä harjoittelun opetuksen tulisi sisältyä ammattiopintoihin. Päätin harjoittelusta ja oppimisesta keräämäni tiedon, omakohtaisten kokemusteni sekä muiden opiskelijoiden ja opettajien kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta hahmotella päämäärätietoiseen, tiedostavaan ja tulokselliseen harjoitteluun ohjaavan Tehokkaan harjoittelun kurssin musiikkikorkeakouluun.

Tehokas harjoittelu on muusikon menestymiselle merkittävin taito. Jos ammattiopintoihin astuvilla musiikin opiskelijoilla on puutteita näin tärkeän asian hallitsemisessa, se vaikuttaa kehitystä hidastavasti ja työn laatua huonontavasti koko opintojen ajan ja näin ollen laskee koko opiskelun tulosten tasoa. Tämän vuoksi oikeanlaiseen ja ammattimaiseen harjoitteluun ymmärrettävällä ja selkeällä tavalla ohjaava kurssi olisi mielestäni välttämätöntä liittää musiikkikorkeakoulujen opintosuunnitelmaan.

Kurssia suunnitellessani ja tehokasta harjoittelua ja oppimista tutkiessani olen käyttänyt lähteenäni etenkin Richard Provostin muusikoille osoitettua harjoitteluopasta *The Art and Technique of Practice*, sekä muita oppimista ja taitavaa harjoittelua käsitteleviä teoksia. Kurssin suunnittelemisen idea on lähtenyt omakohtaisesta harjoitteluun liittyvästä pohdinnasta sellonsoiton ammattiopintojeni aikana, sekä lukuisista harjoittelua koskevista keskusteluista muiden musiikin ammattiopiskelijoiden ja opettajien kanssa. Keskusteluissa

ammattiopiskelijoiden harjoittelun taitojen puutteet, sekä harjoittelun opetuksen tarve ovat nousseet selkeästi esiin.

Kurssi käsittelisi muusikon taitavan ja tuloksellisen harjoittelun, sekä oppimisen perusteita sillä yleistasolla, että se sopisi sekä kaikkien instrumenttien soittajille että laulajille.

## **2 TEHOKKAAN SOITTOHARJOITTELUKURSSIN**

### **TAVOITTEET**

Kurssin tavoitteena olisi antaa jokaiselle opintonsa musiikkikorkeakoulussa aloittavalle musiikin ammattiopiskelijalle tämän aiemmista osaamisista riippumattomat tehokkaan harjoittelun taidot. Kurssi tähtäisi luomaan musiikin opiskelijoista itsenäisiä, oppimiskykynsä tiedostavia ja niihin uskovia oppijoita, sekä mahdollisimman ammattitaitoisia, tehokkaita ja taitavia harjoittelijoita.

Kurssilla oppilaiden aikaisemmat harjoitteluun kohdistuvat asenteet, kuvitelmat ja uskomukset selkeytettäisiin ja päivitetäisiin tieteelliseen tietoon, uusimpiin tutkimuksiin sekä vankkaan musiikin koulutuksen historiaan pohjaten. Kurssi pyrkisi kehittämään opiskelijoista nykyaikaisia, kilpailukykyisiä ja vakavasti otettavia musiikin osaajia painottaen samalla opiskelijan tervehenkistä, positiivista ja omat kykynsä tiedostavaa, sekä kehostaan huolehtivaa asennoitumista harjoittelutyöhön ja muusikon ammattiin.



## 3 TEHOKKAAN SOITTOHARJOITTELUN KURSSI

### 3.1 Miksi?

Ammattiopintoihin tulevien musiikin opiskelijoiden harjoittelemiseen liittyvissä tiedoissa ja taidoissa voi heidän aiemmasta koulutuksestaan, oppimiseen vaikuttavista metakognitiivisista taidoistaan tai luonteelle ominaisista seikoista riippuen olla hyvinkin suuria tasoeroja. Kuitenkin viimeistään ammattiopintojen alkaessa olisi jokaisen musiikin opiskelijan saatava mahdollisuus perehtyä perusteellisesti tulokselliseen ja taitavaan harjoittelutyöskentelyyn.

Kuten johdannossa jo mainitsin, harjoittelu on muusikon täysin itsenäistä työtä. Taitavaan työskentelyyn ohjaava opetus auttaisi muusikoita tiedostamaan mahdolliset, pahimmillaan rasitusvammoihin johtavat harjoittelutekniset virheensä sekä löytämään itselleen sopivimmat ja tuloksellisimmat tavat työskennellä ammattimaisesti. Musiikkikorkeakouluun tullessaan opiskelija on tehnyt tietoisin ammatinvalinnan, joten mitä luultavimmin halu oppia ja työskennellä tehokkaasti on jokaiselle luontainen. Selkeästi ja mielenkiintoisesti toteutetusta harjoittelukurssista opiskelija saisi itseluottamusta ja ammattimaisuutta työskentelyynsä.

Kilpailu musiikin alalla on nykypäivänä varsin kovaa ja ammattimuusikoiden jo ennestään erittäin korkea taso nousee maailmanlaajuisesti jatkuvasti. Kilpailukyvyyn säilyttämiseksi tulisikin musiikin ammattiopetuksessa nostaa vanhojen ja hyväksi todettujen opetusmenetelmien rinnalle uusimpia ja tehokkaimpia menetelmiä. Varsinkin oppimiseen ja harjoitteluun liittyvä tieto on laajan tutkimisen kautta lisääntynyt valtavasti, joten sen jatkuva päivittäminen ja opetussuunnitelman sisältöön liittäminen olisi musiikkioppilaitoksille tarpeen.

Opiskelijoiden kehitystä hidastavien tai jopa estävien harjoittelutyöskentelyyn liittyvien seikkojen mahdollisimman aikainen tiedostaminen ja pois karsiminen on opiskelun korkeatasoisten tulosten kannalta erittäin tärkeää. Opiskelun

tuloksellisuuden ja tehokkuuden kasvaessa myös opiskelijoiden ammattitaidot kehittyisivät nopeammin ja tämä mitä luultavimmin nopeuttaisi musiikkikorkeakoulujen opiskelijoiden valmistumista.

Taitava ja perusteellinen harjoittelu kasvattaa myös esiintymisvarmuutta. Huonosti ja huolimattomasti tehdyn harjoittelutyön jättämä epävarmuus osaamisesta aiheuttaa muusikolle esiintymistilanteessa itseluottamuksen puutetta, epäonnistumisen pelkoa ja turhaa jännitystä. Keskittyminen on silloin sidottu paljon tekniseen suorittamiseen ja soiton onnistumiseen eikä muusikko pääse nauttimaan esiintymisestä vapautuneesti. Kun muusikko on tehnyt pohjatyön huolellisesti, harjoitellut analyttisesti ja kykenee sujuvaan soittoon, tuntee hän olonsa varmemmaksi ja ”heittäytyminen” esiintymiseen on helpompaa.

### 3.2 Milloin?

Kurssi järjestettäisiin jokaisen lukuvuoden alussa ja se olisi pakollinen kaikille aloittaville opiskelijoille. Kurssin tarkoituksena olisi antaa ammattiopintojaan aloittaville muusikoille mahdollisimman monipuoliset ja perusteelliset itsenäiseen harjoittelutyöskentelyyn ja sen kehittämiseen liittyvät tiedot ja taidot, minkä vuoksi se tulisi ajoittaa aivan ammattiopintojen alkuun. Tällöin sen tuottama hyöty olisi mahdollisimman suuri ja koko opiskeluaajan kattava. Kurssi voisi olla avoin myös myöhempien vuosikurssien opiskelijoille, mikäli he haluaisivat kerrata kurssilla käytäviä asioita.

Kurssi kestäisi yhden lukukauden ja ryhmä kokoontuisi kerran viikossa. Teoriaan painottuvat aiheet käsiteltäisiin ryhmässä mielenkiintoisen ja havainnollistavan materiaalin, pohtivan ja avoimen keskustelun sekä inspiroivien ja mielekkäiden tehtävien avulla. Käytännönläheisempää paneutumista vaativia aiheita varten voitaisiin järjestää myös esimerkiksi viikonloppukursseja, jolloin kurssin ohjaajan lisäksi mukana olisi käsiteltävän aiheen asiantuntija. Esimerkiksi harjoittelemisen ergonomia, sekä erilaiset rentoutumis- ja keskittymisharjoitukset vaatisivat käytännön ohjausta ja erillinen intensiivikurssi olisi mainio tapa aiheiden käsittelyyn.

Turun musiikkiakatemiassa olisi varsin otolliset mahdollisuudet tehdä yhteistyötä myös muiden taideakatemian koulutusohjelmien kanssa. Kurssiin voisi liittää esimerkiksi tanssi- ja teatterilinjan opettajien ja opiskelijoiden kanssa yhteistyössä toteutettuna esim. esiintymisvalmennusta sekä muusikoillekin elintärkeän kehonhuollon ohjausta.

### 3.3 Miten?

Kurssi toteutettaisiin mielellään korkeintaan 15 hengen ryhmissä. Osaksi tunneista ryhmät voitaisiin jakaa myös instrumentin mukaan, jolloin instrumenttikohtaisiin harjoitteluteknikoihin, sekä esimerkiksi harjoittelun ergonomiaan perehtyminen ja neuvojen antaminen olisi helpompaa. Kurssi sisältäisi sekä teoriaa että käytännön opetusta ja sitä ohjaisi aiheeseen laajasti perehtynyt ja erikoistunut ohjaaja. Kurssin ohjaaja voisi olla koulun henkilökunnan jäsen, esimerkiksi aiheeseen erikoistunut opettaja, tai ulkopuolinen asiaan koulutettu henkilö. Kurssilla voisi käydä käsiteltäviin asioihin erikoistuneita vierailevia ohjaajia esimerkiksi soittamisen ergonomiaan ja psyykkisiin sekä fyysisiin rentoutumisharjoituksiin ohjaavissa osioissa.

Kurssilla käsiteltäisiin tehokkaan oppimisen ja harjoittelun perusteita selkeästi, ymmärrettävästi ja mahdollisimman käytännönläheisesti pyrkien siihen, että jokainen opiskelija voisi soveltaa niitä omaan työskentelyynsä.

## 4 TEHOKKAAN SOITTOHARJOITTELUKURSSIN SISÄLTÖ

Tässä luvussa esittelen Tehokkaan harjoittelun kurssilla käsiteltäviä asioita ja perustelen, miksi niitä tulisi opettaa musiikkikorkeakouluissa. Esitän myös ehdotuksia kurssin toteutustavoista. Keskityn erityisesti tehokkaan työskentelyn käytännön perusteisiin; työhön valmistautumiseen, tavoitteiden asettamiseen, jne., joiden varaan muusikko voi rakentaa vankan pohjan taitavan harjoittelun kehittämiseksi. Lopuksi esittelen muutamia tärkeitä harjoittelutekniikoita, joita harjoittelukurssilla opetettaisi.

### 4.1 Oppimisesta

”Itse oppimistilanteessa opiskelija on oman oppimisensa mestari” (Kauppila 2003, 82). Aluksi kurssilla käsiteltäisiin yleisesti oppimista etenkin nykyaikaisissa oppimiseen liittyvissä tutkimuksissa painotetun konstruktivistisen oppimiskäsityksen kannalta. Oppimista käsittelevässä osiossa tutustuttaisiin syventävästi kognitiivis-konstruktivistiseen oppimiskäsitykseen sekä opiskelijan metakognitiivisten tietojen ja taitojen kehittämiseen. Opiskelijoiden on tärkeää tiedostaa mitä oppimisprosessissa tapahtuu, mitkä asiat siihen voivat vaikuttaa ja miten opiskelija voi itse tehostaa oppimistaan sekä itseohjautuvuuttaan oppijana.

Perinteisesti varsin opettajajohtoisesta musiikin opetuksesta olisi hyvä siirtyä kohti opiskelijan kognitiivis-konstruktivistisia taitoja korostavaa ja itseohjautuvuuteen kannustavaa opetusta, jolloin tulokset voisivat olla paljonkin parempia (Kauppila 2003, 82). Kurssin tarkoituksena olisi kehittää musiikin opiskelijoiden itsenäisen ajattelijan ja työskentelijän kykyjä, ja oppimisprosessin tiedostaminen antaisi tälle hyvän pohjan.

## 4.2 Tehokkaan harjoittelun käytännön perusteita

### 4.2.1 Tavoitteiden asettaminen

”Tavoitteiden asettaminen on tehokkaan työskentelyn lähtökohta” (Arjas 1997, 101). Kaiken työskentelyn alussa tulisi aina olla selkeästi asetetut ja jäsenellyt realistiset tavoitteet. Muusikon harjoittelutyössä ne ohjaavat ja selkeyttävät työprosessia ja auttavat keskittymään opittavan asian kannalta olennaiseen. Päämäärät ja tavoitteet motivoivat analyyttiseen harjoitteluun ja auttavat säilyttämään työilon sekä tunteen itseohjautuvuudesta. Ilman tarkasti asetettuja tavoitteita harjoittelu on päämäärätöntä ja hajanaista, muusikko ei tiedä mihin hänen tulee keskittyä ja mitä menetelmiä käyttää. Näin harjoittelusta tulee pahimmillaan tehotonta, hyödytöntä ja kuluttavaa soittelu, jonka vaikutus voi olla kehitykselle päinvastainen. (Provost 1992, 8-9) Tavoitteiden on tärkeää olla oikein mitoitettuja: haastavia ja motivoivia, työhön ja oppimiseen innostavia, mutta samalla realistisia. Ylimalkaiset tavoitteet ja liian kunnianhimoiset, epärealistiset vaatimukset vain turhauttavat ja huonontavat keskittymistä sekä työn laatua. (Arjas 1997, 101-103)

Muusikoiden työskentelytavoitteiden asettelua voi jäsentää jakamalla ne kolmeen osaan; kaukaisiin tavoitteisiin, lähitulevaisuuden tavoitteisiin sekä tapauskohtaisiin tavoitteisiin.

Kaukaiset, kuten valmistumiseen, mahdollisiin jatko-opintoihin tai ammatinvalintaan liittyvät tavoitteet olisi hyvä selkeyttää viimeistään ammattiopintojen alkuvaiheilla, sillä ne ohjaavat ja motivoivat työskentelyä läpi opintojen. Tähän pitäisi keskittyä heti opintojen alusta alkaen, sillä selkeäksi muodostuneet päämäärät helpottavat olennaisiin asioihin keskittymistä ja suuntautumista koko opintojen ajan. Viikoittaiset ja päivittäiset tavoitteet ohjaavat muusikon jokapäiväistä harjoittelutyötä, työskentelyyn käytettävää tuntimäärää sekä jokaisen harjoittelukerran suunnittelua ja päämäärien asettamista. Tapauskohtaiset tavoitteet keskittyvät yksityiskohtaisten teknisten

tai tulkinnallisten asioiden työstämiseen ja oppimiseen, kuten jonkin asemanvaihdon tai nopean asteikkokulun sujuvaan hallitsemiseen. (Provost 1992, 8-9)

Tavoitteiden kirjoittaminen ylös auttaa jäsentämään työskentelyä ja suunnittelemaan huolellisesti kunkin tavoitteen saavuttamiseen tarvittavan harjoitteluajan, työskentelymenetelmät ja harjoittelutekniikat. Päivittäiset ja tapauskohtaiset tavoitteet voi kirjoittaa vaikka koko harjoittelun ajaksi nuottilinjalle jätettävälle paperille ennen jokaista harjoittelukertaa. Tällöin opiskelijan on helppo jäsentää työskentelyään ja määritellä sekä priorisoida päivittäinen harjoitteluajansa tavoitteiden saavuttamiseksi. (Arjas 1997, 126)

Kurssilla keskusteltaisiin jokaisen opiskelijan omakohtaisista tavoitteista, pyrkimyksistä ja unelmista, tai mikäli aihe on liian henkilökohtainen, sitä voitaisiin käsitellä yleisesti. Tällöin opiskelijat voisivat esimerkiksi kirjoittaa tavoitteistaan ja päämäärästään lyhyehkön esseen, jonka ainoastaan kurssin ohjaaja lukisi. Esseessä opiskelija kuvailisi kaukaisia, lopullisia tavoitteitaan liittyen tutkintoihin, valmistumiseen, mahdollisiin jatko-opintoihin ja ammatinvalintaan (esimerkiksi orkesterimuusikko tai opettaja). Lisäksi opiskelija kertoisi lähitulevaisuuden viikoittaisista ja päivittäisistä tavoitteistaan etenkin harjoittelun tuntimäärään sekä opittavien teosten ja esim. teknisten asioiden määrään liittyen. Näin ohjaaja voisi kartoittaa opiskelijoiden senhetkisiä kykyjä asettaa realistisia tavoitteita sekä suunnitella ja jäsentää päämääriään ja työskentelyään. Ohjaajan tulisi kiinnittää erityistä huomiota siihen miten kunnianhimoisia, realistisia, selkeästi pohdittuja ja aseteltuja sekä optimistisia opiskelijoiden itselleen asettamat päämäärät ja vaatimukset ovat. Seuraavalla kokoontumiskerralla aihetta käytäisiin läpi erityisesti esseevastausten pohjalta.

#### 4.2.2 Keskittyminen

Tehokas oppiminen ja uuden omaksuminen vaatii ehdotonta keskittymistä, ja yksi suurimmista oppimisvaikeuksista aiheuttavista tekijöistä onkin huono

keskittymiskyky (Kauppila 2003, 142). Harjoitteluun valmistautuessaan muusikon on tärkeää rentouttaa kehonsa ja mielensä täysin ja sulkea kaikki työtehtävään keskittymistä häiritsevä pois ajatuksistaan. Mielen tulee olla virkeä ja valveutunut, jotta työteho olisi mahdollisimman korkealla. Väsyneenä ei pidä koskaan harjoitella, koska silloin mieli ei jaksaa havainnoida ja työstää ongelmia tarkan analyttisesti. (Provost 1992, 15-16)

Sujuvuutta ja tekniikkaa harjoitellessa mieli tulee fokusoida soiton ongelmiin. Muusikon tulee jatkuvasti analysoida ja tiedostaa tekemisiään ja etsiä parhaita mahdollisia keinoja ja tekniikoita työskennellä ongelmien voittamiseen. Tehokas ja analyttinen harjoittelutyöskentely vaatii täydellistä keskittymistä ja juuri kyvyttömyys siihen on hyvin usein huonon harjoittelun syy. Esimerkiksi stressi, opintoihin ja harjoitteluun kohdistuvien selkeiden tavoitteiden ja päämäärien puute, huono työn suunnittelu tai henkilökohtaisen elämän ongelmat voivat huonontaa keskittymiskykyä ja siksi olisi tärkeää, että harjoittelun kurssilla opiskelijoita ohjattaisi tiedostamaan mahdolliset omaan keskittymiskykyyn vaikuttavat tekijät. (Provost 1992, 16-18, Kauppila 2003, 142)

Mielen rauhoittamiseksi ja oppimiselle otolliseen tilaan pääsemiseksi on olemassa tehokkaita harjoituksia, joita muusikot voivat hyödyntää. Kurssilla esiteltävät erilaiset mielen hallintaan ohjaavat harjoitukset ja tekniikat auttaisivat opiskelijoita fokusoimaan ajatuksensa ja keskittymisensä vain olennaiseen. Hyvin sisäistettynä mielen ja keskittymisen säätelyn ja hallinnan taidosta on muusikolle valtava apu.

#### 4.2.3 Henkinen ja fyysinen valmistautuminen päivittäiseen harjoittelutyöhön

”Psyykkisten voimavarojen kehittäminen on pitkäaikainen prosessi jonka ensimmäisinä askelina ovat fyysinen ja psyykinen rentoutuminen” (Kauppila 2003, 214).

Psyykinen rentoutuminen vapauttaa mielen sekä poistaa turhat jännitykset ja kireyden, jotka vaikuttavat negatiivisesti työtehoon ja suoritustasoon. Psyykkistä

rentoutumista, mielen rauhoittamista, motivaatioita ja positiivista asennoitumista voidaan kehittää tehokkaasti esimerkiksi suggestiivisten menetelmien avulla joita kurssilla esiteltäisiin. (Kauppila 2003, 215)

Positiivinen, itseensä uskova ja tyyni asennoituminen työskentelyyn on oppimisen avain. Kova itsekriittisyys ja negatiivisuus eivät edesauta syvää oppimista ja kehittymistä. Tuomitsevat ja negatiiviset ajatukset ja kommentit omasta soitosta häiritsevät, huonontavat työn laatua ja vähentävät työiloa. Sen sijaan muusikon tulisi havainnoida tekemisiään tynesti ja järkevästi sekä suhtautua harjoitteluun positiivisena, innostavana oppimis- ja oivallusprosessina, jota hän voi itse täysin säädellä. Tervehenkinen ja harjoittelutyöhön optimistisesti suhtautuva asennoituminen luo otollisen pohjan oppimiselle ja järkevän analyttiselle työskentelylle, joten siihen kannustaminen kuuluisi olennaisesti harjoittelun kurssiin. (Provost 1992, 9-10)

Ennen harjoittelun aloittamista muusikon pitäisi rentouttaa kehonsa täysin. Etenkin stressin tai kovien paineiden alla työskennellessä on erityisen tärkeää muistaa rentoutua sekä soittaessa että tauoilla. Näin voi välttää turhia, harjoittelutuloksia huonontavia ja kehoa kuluttavia jännityksiä. Kevyt lämmittely ja verryttely olisivat sekä mielelle että keholle hyväksi ennen harjoitteluun ryhtymistä. Fyysiseen rentoutumiseen on olemassa monia tekniikoita, joista muutamia esiteltäisiin kurssilla asiantuntijan ohjauksella. Olisi tärkeää, että jokainen opiskelija löytäisi itselleen sopivan rentoutumistekniikan, jota hän voisi itsenäisesti käyttää. (Kauppila 2003, 214-215) Harjoitellessa tulisi jatkuvasti etsiä fyysistä mukavuutta ja liikeratojen luontevuutta. Soittamisesta aiheutuvat kivut ja jatkuva epämukavuuden tunne kertovat yleensä aina siitä, että muusikko tekee harjoitellessaan jotakin väärin. Eräs sellonsoiton professori sanoi minulle kerran mestarikurssillaan, että aina istuessaan harjoittelemaan muusikon täytyisi tuntea olonsa hyväksi, energiseksi ja positiiviseksi ja harjoittelu tulisi lopettaa, kun se tuntuu vielä hyvältä, niin mielessä kuin kehossa.

Kun muusikko on rentouttanut kehonsa ja rauhoittanut mielensä, hän voi keskittää ajatuksensa ja tekemisensä harjoitteluprosessiin sekä tehdä



harjoittelusuunnitelman. Jokaisen harjoittelukerran huolellinen suunnittelu on mahdollisimman tuloksellisen ja tehokkaan työskentelyn kannalta olennaista.

#### 4.2.4 Harjoittelun suunnittelu, aikatauluttaminen ja tauottaminen

Tavoitteet ohjaavat harjoittelun suunnittelua. Tiedostava ja tuloksellinen harjoittelu vaatii huolellista suunnittelua ja aikataulujen laatimista. Opiskelijan täytyy itse tietää mitä hän haluaa oppia ja miksi hän haluaa muusikkona tulla, ja paneutua pohtimaan huolellisesti kuinka paljon harjoittelu-aikaa, sekä mitä keinoja tavoitteiden saavuttamiseksi tarvitaan. (Arjas 1997, 103)

Mieli, lihakset ja musikaaliset vaistot kehittyvät tehokkaimmin kun niitä käytetään ja kehitetään säännöllisesti. Päivittäinen, säännöllinen ja sitoutunut harjoittelu on siksi tasaisen kehityksen ja hyvien tulosten kannalta parasta. Harjoittelun voi myös jakaa koko päivän kattaviin jaksoihin, jolloin mieli ja keho saavat välissä lepoa. (Provost 1992, 11)

Tauot ovat elintärkeitä keskittymiskyvyn ja työtehokkuuden säilyttämiseksi. Provost suosittelee harjoitteluoppaassaan muusikoita jakamaan työskentelynsä 45-60 minuutin osiin, joiden välissä on aina 15 minuutin virkistystauko. Tauon aikana keho ja mieli rentoutuvat, keskittyminen voi siirtyä aivan muuhun ja ajatukset vaeltaa vapaasti. Sen jälkeen muusikko voi palata virkistyneenä ja energisenä työtehtävän pariin, ja työskentely jatkuu tehokkaana. (Provost 1992, 11)

Harjoittelun suunnittelu, aikatauluttaminen ja tauottaminen auttavat opiskelijaa priorisoimaan harjoittelu-aikaansa ja keskittymään opittavan asian kannalta olennaiseen. Keskittymiskyky on yksilökohtaista ja sen kestävyyttä voi kehittää esimerkiksi suggestioharjoitusten avulla, mutta muusikolle on ennen kaikkea tärkeää osata tauottaa harjoittelunsa järkevästi jatkuvan työtehon säilyttämiseksi.

Yksilökohtaiset tavoitteet ja päämäärät, kunnianhimo sekä muusikon teknisten ja harjoitteluteknisten taitojen yleinen taso vaikuttavat tarvittavaan harjoittelun määrään. Harjoittelun kurssilla opiskelijoita ohjattaisiin itsenäiseen, omia tavoitteita ja päämääriä palvelevaan harjoittelun suunnittelemiseen ja aikatauluttamiseen.

#### 4.2.5 Kehon huolto

Keho on muusikon työväline ja sen huoltamisen ja kunnossapidon tärkeyttä voi tuskin tarpeeksi korostaa. Harjoittelun ei tulisi koskaan tapahtua terveyden kustannuksella, vaan sen vaalimisen tulisi olla jokaiselle muusikolle itsestään selvää. Kehoa täytyy kunnioittaa ja kuunnella jatkuvasti; yhteistyö sen kanssa tulee palkitsemaan.

Soittaminen on fyysisesti hyvin raskasta ja muusikoiden on hyvä tiedostaa, että päivittäiseen useiden tuntien harjoittelutyöskentelyyn tarvitaan hyvää lihaskestävyyttä. Lihasten yksipuolinen kuormittaminen on yleinen soiton aiheuttamien rasitusvammojen syy, ja siksi muusikoita pitäisi ehdottomasti kannustaa monipuoliseen lihaskuntoa kasvattavaan ja ylläpitävään liikuntaan. On muistettava, että myös lepo ja rentoutuminen ovat välttämättömiä rasitusvammojen välttämiseksi. (Arjas 1997, 127-128)

Kurssi sisältäisi harjoittelun ergonomiaan paneutuvan osion, jossa opiskelijoita ohjattaisiin oikeiden soittoasentojen sekä fyysisen harjoittelutyön ja tekniikan luontevuuden löytämiseen. Ergonomiaosiossa käsiteltäisiin myös muusikoiden rasitusvammojen yleisiä syitä ja ohjattaisiin niiden oireiden mahdollisimman aikaiseen tunnistamiseen ja vammojen ehkäisemiseen. Opiskelijoita ohjattaisiin ja kannustettaisiin monipuolisen liikunnan pariin ja lihaskunnan ylläpitämisen ja kehittämisen tärkeyttä korostettaisiin. Ergonomiaosion vetäjä voisi antaa kaikille muusikoille sopivia kehon huoltovinkkejä ja opettaa instrumenttikohtaisesti oikeanlaisia, lihaskuntoa ja voimaa kasvattavia lihasliikkeitä. Kurssilla korostettaisiin myös kehon palautumisen levon ja rentoutumisen tärkeyttä, ja

opiskelijoille opetettaisiin fyysisiä rentoutumismenetelmiä, sekä verryttelyä ja venytysliikkeitä, joita opiskelijat voisivat käyttää päivittäin ennen harjoittelua ja sen jälkeen.

Monilla musiikin opettajilla ja opiskelijoilla on vielä nykyäänkin varsin kyseenalaisia harjoittelun määrään ja laatuun kohdistuvia asenteita. Harjoittelun, tai ennemmin sokean puurtamisen valtavia tuntimääriä pidetään kehityksen itseisarvona ja työskentelyn laatu, kehon kunnossapito ja työn mielekkyyden säilyttäminen jäävät toissijaisiksi. Nämä kaikki kuitenkin vaikuttavat tasavertaisesti kokonaisvaltaiseen kehitykseen ja taitavaksi, itseohjautuvaksi muusikoksi kasvamiseen. Suurten, valtavia tuntimääriä päivittäin harjoittelevien solistien ihannointi ja heihin vertaaminen ei myöskään kuulu nykyaikaiseen musiikin opetukseen. Heidän nostaminen korokkeelle vääristää helposti opiskelijoiden käsityksiä ”tavallisen” muusikon kunnioitettavasta ammatista, asettaa valtavat ja epärealistiset menestymisen paineet ja vie keskittymisen olennaisista asioista sivuraiteille. Harjoitteluun liittyviä uskomuksia ja asenteita tulisi päivittää ja nykyaikaistaa ja vanhat, epäterveet, tuntimääriin tuijottavat asenteet muokata ja uudistaa täysin.

Koko kurssin tarkoitus on kannustaa ja ohjata opiskelijoita juuri tiedostavaan ja järkevään harjoitteluun, johon kehon huolto kuuluu olennaisena osana. Sen kunnioittamiseen ja huoltamiseen kannustettaisiin ja ohjattaisiin opiskelijoita selkeästi. Kurssilla painotettaisiin tervettä ja järkevää itsenäistä ajattelua ja ongelmien analyyttistä pohtimista painottavaa suhtautumista harjoittelutyöhön kehoa rasittavan, ajatuksettoman ja tehottoman puurtamisen sijaan.

#### 4.3 Työskentelyä tehostavia harjoittelutekniikoita

Esittelen vielä lyhyesti muutamia kurssilla käsiteltäviä, työskentelyä tehostavia ja oppimista helpottavia ja nopeuttavia seikkoja ja harjoittelutekniikoita, jotka jokaisen ammattiopiskelijan tulisi hallita. Tekniikoihin tutustuttaisiin kurssilla laajemmin ja lähinnä teoreettisesti, mutta niin ymmärrettävästi ja

käytännönläheisesti, että opiskelijoiden olisi helppo sisäistää ne ja soveltaa niitä omassa työskentelyssään.

#### 4.3.1 Analyyttinen tekniikkaharjoittelu

Kurssilla opetettaisiin analyttistä tekniikkaharjoittelua mahdollisimman tuloksellisen ja itsenäisen tekniikan työstämisen kehittämiseksi.

Hitaasti harjoittelemine on hyvin tärkeää. Hitaassa tempossa soittaessa liikkeet tapahtuvat tietoisesti ja kontrolloidusti, ja korva erottaa esim. sävelpuhtauden ja sävyerot selkeämmin. Huolellisesti tehdyt ja toistetut liikkeet jäävät muistiin ja lihasmuistiin, ja näin teknisesti erittäin hankalienkin paikkojen hallitseminen ja tietoinen oppiminen mahdollistuu ja helpottuu. (Provost 1992, 17-18, Arjas 1997, 129)

Tekniikkaa harjoitellessa ajatukset ja keskittyminen tulee fokusoida tekemiseen (käsien ja sormien liikkeet, äänihuulten käyttö ja niin edelleen), sekä äänenlaatuun. Hitaasti työstäminen, tarvittava toistojen määrä ja huolellinen, liikeratojen sujuvuutta ja luontevuutta etsivä koordinaation kehittäminen on teknisen osaamisen välttämätöntä pohjatyötä. Koordinaation, teknisen vakauden hallittuaan opiskelija voi harjoitella nopeammissa tempoissa, päästää irti kontrollista ja etsiä edelleen luontevuutta ja mukavuutta. Ongelmat ja tekniset takelut palauttavat opiskelijan hitaaseen ja huolelliseen analyttiseen työskentelyyn kunnes soitto on sujuvaa. (Provost 1992, 18)

#### 4.3.2 Nuotinluku

Nuotinluku käsittää sekä niin sanotun prima vista-luvun, että teoksen tarkan hahmottamisen ja analysoinnin nuottikuvan perusteella. Prima vista-lukua käytetään hieman eri tilanteessa kun analysoivaa nuotinlukua, mutta molemmat taidot ovat muusikolle olennaisia ja tärkeitä ja jokaisen ammattimuusikon tulisi hallita kyseiset taidot omaa työtään helpottaakseen. Nuotinluku on tutustumista teokseen ja mitä perusteellisemmin sen jo ensimmäisellä lukukerralla tekee, sen nopeammin ja syvällisemmin teoksen voi oppia tuntemaan. Kehittynyt nuotinlukija voi nuottiin tutustumalla oppia teoksen läpikotaisin, myös ulkoa,

soittamatta teoksesta ääntäkään. Kyky hahmottaa teos pelkän nuottikuvan perusteella säästää myös paljon harjoittelu-aikaa, voimia ja energiaa. Harjoittelusta jää pois hidas ja takelteleva kappaleeseen tutustuminen soittaessa ja turhien, väärin asioiden oppimisen vaara pienenee. Fyysinen harjoittelu aloitettaessa kappale on jo huolella sisäistetty ja muusikko voi keskittyä tekniseen sujuvuuteen ja tulkintaan pitkän opettelu-prosessin sijaan. (Arjas 1997, 79-81)

Monilla ammattiopiskelijoilla on vielä puutteita nuotinluvun ja prima vista-luvun taidoissaan. Nuotinluvun, teoksen analyysin ja prima vista-luvun kehittämiseen on helpot ja selkeät keinonsa joihin moni ammattiopiskelija ei välttämättä koskaan ole perinpohjaisesti tutustunut. Joku saattaa selittää esimerkiksi paljonkin harmia ja ylimääräistä työmäärää aiheuttavan huonon nuotin prima vista-lukutaitonsa jopa synnyntäisenä vikana johon ei voi vaikuttaa, ja analysoivaan teoksen hahmottamiseen nuottikuvasta ei ole yksinkertaisesti koskaan kunnolla ohjattu. Nuotinluvun perusteet ja tekniikat tiedostettuaan opiskelijan on helppo itsenäisesti kehittää taitoaan monipuolisesti ja niihin tulisikin saada ohjausta harjoittelukurssilla.

#### 4.3.3 Ulkoa oppiminen

Teosten ulkoa oppiminen ja kokonaisvaltainen hallitseminen ovat esiintyvälle muusikolle valtavan tärkeitä ja jokaisen opittavissa olevia taitoja. Huolellinen nuotinluku ja teoksen mielessä työstäminen ja opettelu auttavat suuresti ulkoa opeteltaessa. Esiintymistilanteen muistivirheet ovat usein suuri pelon aihe. Esitettäviä teoksia valmistettaessa motoriikan harjoittaminen loputtomilla toistomäärillä ei riitä, sillä esiintyessä motorinen muisti voi pettää ja siksi on hyvin tärkeää, että muusikko on harjoitellessaan painanut teoksen myös tietoiselle tasolle. Sekä motorisen, että tietoisien tason muistin kehittäminen harjoitellessa luo ikään kuin kaksinkertaisen turvaverkon ja varmuuden osaamisesta ja myös esiintymisvarmuus kasvaa. (Arjas 1997, 81)

Ulkoa opetteluun on olemassa myös tehokkaita menetelmiä ja tekniikoita, jotka hallitsemalla jokaisesta musiikin opiskelijasta voi tulla ulkoa oppimisen mestari.

Esimerkiksi teosten visualisointi ja omakohtaisten mielikuvien liittäminen sekä mentaaliharjoittelu ovat tehokkaita apukeinoja teosten mieleen painamisessa.

#### 4.3.4 Tulkinnan harjoittelu

Musiikin ammattiopiskelijan ei pidä jättää tulkinnan opetteluun ohjaamista vain opettajansa tehtäväksi, vaan hänen tulisi kyetä työstämään ja harjoittelemaan sitä myös täysin itsenäisesti. Tulkinnan työstäminen sisältää niin teoksen rakenteen ja tyylin hahmottamisen, kuin rytmien ja dynamiikkojen, sekä teoksen tunnelman ja luonteen selkeän käsittämisen ja esille tuomisen. Lisäksi opiskelijan on tutkittava tarkkaan jokainen säveltäjän tekemä tulkinnalliseen tai tekniseen toteutukseen viittaava merkintä sekä etsittävä tunteen ja järjen tasapainoa omaan lopulliseen tulkintaansa. Kurssilla käsiteltäisiin teosten analysointia sekä tulkinnan ammattimaista työstämistä. (Provost 1992, 32)

#### 4.3.5 Ongelmanratkaisu

Opiskelijoita ohjattaisiin kurssilla tietoiseen ja itsenäiseen ongelmanratkaisuun. Luovan ongelmanratkaisun taito auttaa harjoittelun jäsentämisessä ja suunnittelemisessa sekä itsenäisessä työskentelyssä. Juuri soiton ongelmakohtia ratkaistaessa aiemmin mainitsemani järkevä, analyyttinen ja tekemisiään tynesti havainnoiva asennoituminen on elintärkeää.

Tulkinnallisen tai teknisen ongelman kohdatessaan harjoittelijan tulisi analysoida sitä tarkasti, miettiä rauhallisesti mitä mahdollisesti tekee väärin ja ongelman analysoituaan alkaa pohtia parasta ratkaisukeinoja. Luovuus ja rohkeus ongelmanratkaisussa auttavat usein löytämään oikeat keinot. Ongelmakohtien ”jauhaminen”, epätiedostava toistaminen vailla järkevää ja analyyttistä ajattelua on täysin epäloogista, kuluttavaa ja aikaa hukkaavaa. Sen sijaan mieli tulisi rauhoittaa ja antaa tilaa itsenäiselle ongelmanratkaisulle. (Provost 1992, 35)

#### 4.3.6 Mentaaliharjoittelu

Mentaaliharjoittelu, mielikuvaharjoittelu on yksi tehokkaimmista harjoittelutekniikoista. Tiivistettynä se on soiton harjoittelemista, teosten, tulkinnan ja tekniikan työstämistä ja teosten läpisoittamista mielessä ilman fyysistä toteutusta. Mielessä ajatusten ja mielikuvien avulla tapahtuva harjoittelu ei kuluta kehoa, mutta on vähintäänkin yhtä tehokasta kuin fyysinen harjoittelu. Mentaaliharjoittelu on mielelle raskasta ja se vaatii taitavan mielen hallinnan lisäksi täydellistä keskittymistä. Aiemmin käsitellyt keskittymiskyvyn kasvattamiseen ja mielen ja ajatusten hallintaan ohjaavat harjoitukset auttavat opiskelijaa mentaaliharjoittelun kehittämisessä. (Arjas 1997, 79)

On kokeellisesti todettu, että jos muusikko kuvittelee mielessään voimakkaasti eläytyen toteuttavansa jonkin liikeradan, se kehittää hermoratoja samoin kuin fyysinen suoritus (Arjas 1997, 79). Mentaaliharjoittelu tehostaa teosten syvää oppimista ja ulkoa muistamista, joten sen tekniikan oikein hallittuaan se on muusikolle valtavan tehokas tapa työskennellä ja siihen tulisi ehdottomasti ohjata musiikin ammattiopiskelijoita.

## 5 YHTEENVETO

Aina opettajani kommentin herättämään tutkimisen ja oivalluksien mullistavaan kauteen asti, taitava harjoittelu oli minulle suureksi osaksi salatiedettä. Oppimista ja tehokkaan harjoittelun perusteita tutkiessani koko suhtautumiseni työskentelyyn muuttui ja harjoitteluni tulokset paranivat huikeasti. Tunne itseohjautuvuudesta sai minut uskomaan työskentelyyni ja kykyihini oppia aivan uudella tasolla enkä kokenut enää olevani ulkoisten voimien vaikutuksen alainen huono oppija ja taitamaton harjoittelija.

Olen täysin varma, että taitavan harjoittelun kurssi nostaisi nykyisen musiikin ammattiopiskelun tulosten tasoa ja helpottaisi suuresti musiikin opiskelijoiden työskentelyä. Se myös vähentäisi tehottoman puurtamisen aiheuttamaa

turhautumista ja rasitusvammojen vaaraa sekä kasvattaisi opiskelumotivaatioita. Jo tärkeiden asioiden tietoisuuteen nostaminen saattaa aiheuttaa suuria harjoittelutyötä ja tuloksia kehittäviä oivalluksia opiskelijoissa.

Nykyaikaiseen, kilpailukykyisiä musiikin ammattilaisia kasvattavaan musiikin ammattikoulutukseen tarvitaan muusikoiden omat oppijan ja työskentelijän kyvyt ja voimavarat tehokäyttöön valjastava, sekä tehokkaaseen, taitavaan ja ammattimaiseen harjoittelutyöskentelyyn ohjaavaa opetusta.



## LÄHTEET

Provost, R. 1992. The Art and Technique of Practise. San Fransisco: Guitas solo publications

Arjas, P. 1997. Iloa esiintymiseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Kauppila R. A. 2003. Opi ja opeta tehokkaasti. Juva: WS Bookwell

