

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävä taide/ Musiikki

2020

Sofia Schäfer

SOITTAJAN KEHOLLISUUS

– Kehotietoisuuden merkitys viulunsoitossa

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Esittävä taide/ Musiikki

2020 | 18 sivua, 5 liitesivua

Sofia Schäfer

SOITTAJAN KEHOLLISUUS

- Kehotietoisuuden merkitys viulunsoitossa

Tämä opinnäytetyö koostuu kirjallisesta ja taiteellisesta osasta. Taiteellinen osuus on konsertti 'Iltapäivä Wienissä' Nauvon kamarimusiikkipäivillä. Konsertti pidettiin Nauvon kirkossa 5.7.2019. Tavoitteena tässä kirjallisessa opinnäytetyössä on tarkastella soittajan kehollisuutta ja kehotietoisuuden merkitystä soittajalle.

Tietoja ja keinoja kehotietämyksen lisäämiseen on tarkasteltu lähdekirjallisuuden avulla keskittyen erityisesti Body Mapping -menetelmään, jossa pyritään korjaamaan virheellisiä käsityksiä kehon rakenteesta ja toiminnasta. Menetelmän avulla opetellaan tuntemaan kehoa anatomian ja tunneistin kautta. Eri instrumenttien soittajilta vaaditaan tarkkaa kehon kartan tuntemista juuri kyseisen instrumentin edellyttämällä tavalla. Tässä opinnäytetyössä on keskitytty viulunsoittoa koskeviin ergonomiakysymyksiin ja kehonkarttaan.

Hyvä soittoasento löytyy, kun keho on tasapainossa kuuden tasapainopisteen ympärillä. Viulistin kehon kartan tulisi olla erityisen tarkka käsien ja yläruumiin osalta. On tärkeää tietää, mitkä osat kehossa kannattelevat suurimman osan painosta ja minkä osien on oltava kannateltuja, jotta soitto on vapaata ja vaivatonta.

Body Mapping -menetelmän avulla karttuneita tietoja ja taitoja, mm. tarkkaa kehonkarttaa voi hyödyntää ja soveltaa muusikon ja musiikkipedagogin ammatissa mm. seuraavissa viulunsoittoon liittyvissä osa-alueissa: soittoasennon korjaaminen, soittotekniikan helpottaminen ja kehittäminen, rasitusvammojen ennaltaehkäisy ja soittamisen vapauttaminen sekä ergonomisen harjoittelun ohjaaminen.

ASIASANAT:

body mapping, ergonomia, kehontuntemus, muusikko, viulu

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Performing Arts/ Music

2020 | 18 pages, 5 pages in appendices

Sofia Schäfer

THE INSTRUMENT PLAYER'S USE OF THE BODY

- The meaning of body awareness in violin playing

This bachelor's thesis consists of two parts. The artistic part is the concert "Iltapäivä Wienissä" (An afternoon in Vienna) as part of the chamber music festival in Nauvo 2019. The concert was held on the 5th of July at Nauvo church in 2019.

The objective of the written part of this thesis is to explore the meaning and the importance of body awareness and the structure of the body for the instrument player.

The information and the means to increase body awareness are looked for with the help of the source material concentrating especially on the Body Mapping method. With this method, an attempt is made to correct faulty ideas of the structure and functions of the body. With the help of the method, one can learn to get familiar with the body with the help of anatomy and the kinesthetic sense and to build an accurate mental picture of the body. Knowing how the body is supposed to move, helps to improve the playing technique and to prevent injuries. Different instrument players need the exact knowing of the body map in the way required just by the instrument in question. This thesis concentrates on a violinist's body map and the ergonomic issues of a violinist.

A good playing position can be found when the body is balanced around six balance points. The map of the violinist's body should be exact around the hands and the upper body. It is important to know what parts of a body support most of the weight and what parts must be supported so that violin playing will be free and effortless.

Body Mapping can be utilised and applied for example in the following sectors: the fixing of the playing position, the helping and developing the playing technique, the preventing of stress injuries, the freeing of violin playing and the directing to a more ergonomic way of violin playing practice.

KEYWORDS:

body awareness, body mapping, ergonomics, musician, violin

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 KEHOLLISUUS JA TIETOISUUS	6
2.1 Body Mapping	7
2.2 Keskittyminen ja tietoisuus	8
3 VIULISTIN KEHONKARTTA	10
3.1 Tasapaino ja ryhti	10
3.2 Viulun kannattelu	11
3.3 Hengitys	15
4 POHDINTA	16
LÄHTEET	18

LIITTEET

- Liite 1. Opinnäytekonseretin juliste.
- Liite 2. Opinnäytekonseretin käsiohjelma.
- Liite 3. Linkki opinnäytekonseretin tallenteeseen.

1 JOHDANTO

Tarkastelen kirjallisessa opinnäytetyössäni soittajan kehollisuutta. Selvitän kehontunte-
muksen merkitystä soittajalle ja etsin konkreettisia keinoja sen oppimiseen. On olemassa
monta erilaista kehonhuoltomenetelmää ja monta mahdollista tapaa lähestyä kehotietoi-
suutta. Usein niissä keskitytään kehonhallintaan erillisenä työskentelynä – irrallisena
soittamisesta. Koska olen kiinnostunut menetelmistä, jotka keskittyvät erityisesti soitta-
jan kehotietoisuuteen, eivätkä välttämättä vaadi erillistä kurssia, ohjaajaa tai tutkintoa,
päätin perehtyä Body Mapping -menetelmään.

Keskeinen lähde opinnäytetyössäni on Jennifer Johnsonin *What every violinist needs to
know about the Body*. Kirja sisältää harjoituksia ja kuvia, jotka mahdollistavat tämän ke-
hotietoisuutta käsittelevän menetelmän omaksumisen ja työskentelyn sen mukaisesti il-
man ohjaajaa.

Opintojeni aikana olen etsinyt keinoja kiinnittää huomiota soiton fyysisyyteen. Johnsonin
kirjassa tarjotaan vastauksia juuri niihin kysymyksiin, joita olen pohtinut. Kirjassa keskit-
tytään kehon rakenteeseen ja toimintaan viulistin näkökulmasta, mutta monet kirjassa
esille tuodut asiat koskevat myös muita soittajia, sillä kaikki soittajat joko istuvat tai sei-
sovat ja nämä on mahdollista tehdä monella tavalla väärin.

Halusin opinnäytetyötä kirjoittamalla myös oppia enemmän viulistin ergonomiasta. Aluksi
mieltäni askarruttivat kysymykset olkatuen käytöstä, leukatuen korkeudesta ja niiden
suhteesta toisiinsa. Koska kukaan ei voi toisen puolesta sanoa, mikä tuntuu hyvältä ja
toimii juuri itselle parhaiten, arvelin, että paras tapa ratkaista asia on etsiä mahdollisim-
man tarkkaa tietoa kehon ja soittimen suhteesta. Halusin myös kyetä ohjeistamaan op-
pilaitani paremmin hyvän soittoasennon löytämisessä ja antaa tarkempaa tietoa soiton
fyysisyydestä.

2 KEHOLLISUUS JA TIETOISUUS

Moni soittaja ryhtyy jossain vaiheessa soitonopiskeluun pohtimaan entistä tarkemmin omaa soittoasentoaan. Syynä tähän voi olla jokin soittotekninen ongelma, kipu tai epä-mukava tunne omassa kehossa, tai sitten soitonopettaja kiinnittää asiaan huomiota. Usein on kyse soittoasentoon ja/tai soittotekniikkaan liittyvistä tiedostamattomista tottu-muksista. Soittaja keskittyy luonnollisesti paljon siihen, miltä hänen soittonsa kuulostaa. Yleensä soittaja tietää, että soitto kuulostaa paremmalta silloin, kun soittaja on rento. Monella soittajalla ei silti ehkä ole keinoja rentouden löytämiseen eikä tarpeeksi kehon rentouden saavuttamiseen liittyvää tietoa.

Kehotietoisuudesta on hyötyä soittajalle muussakin mielessä, kuin vain soittoteknisten ongelmien ratkaisemisessa. Kuulokuvan lisäksi soittajan on hyvä opetella tunnistamaan, miltä kehossa tuntuu silloin, kun soittaa vapaasti. Instrumenttipedagogin on hyödyllistä osata ohjata oppilaita ergonomiseen harjoitteluun ja havainnoimaan itse omaa kehoaan ja omia tuntemuksiaan kehossa. Soitonopettajan tulisi osata antaa konkreettisia ohjeita oppilaan mahdollisten jännitystilojen purkamiseen.

Soittaminen vaatii keholta paljon. Kehoonsa tutustuminen, lihasten toiminnan ja hyvän soittoasennon löytäminen ovat merkityksellisiä asioita soittotekniikan kannalta. Virheel-listen asentojen syy on usein jossakin muualla kehossa, kuin missä virhe esiintyy. Soit-tajan olisi hyvä perehtyä ongelmiin asiantuntevan fysioterapeutin ja instrumenttiopettajan kanssa yhdessä. (Porander 2008b.)

Asiantuntevan fysioterapeutin tai muun ammattilaisen apu on tärkeää rasitusvammojen ja niiden syntymisen ehkäisyssä. Soittaja voi silti toki itsekkin perehtyä kehoonsa turval-listen lähteiden avulla ja pohtia, onko tarpeen muuttaa jotakin soittoasennossa tai muut-taa käsitystä ergonomiasta. Body Mapping on yksi hyvä tapa tutustua mielikuvaan oman kehon rakenteesta ja toiminnasta.

Johnson (2009, 1) kirjoittaa, että on viulisteja, joita pidetään 'synnynnäisinä' soittajina, ja niitä, joita ei pidetä. Jos on ns. synnynnäinen soittaja, saattaa olla vaikea ymmärtää tois-ten kipua tai rajoituksia soitossa ja voi olla vaikeaa auttaa sellaisia oppilaita, jotka koh-taavat ongelmia soitossaan. (Johnson 2009, 1.)

Uskon, että tämä pätee myös muiden instrumenttien soittajien kohdalla kuin vain viulis-tien kohdalla. Soitonopettajan on hyvä tutustua tietoisesti kehon rakenteeseen ja soiton

vaatimaan fyysisyyteen, vaikka soittamiseen liittyvät liikkeet ja asennot olisivat hänelle itselleen aina olleet luontevia ja itsestäänselviä.

2.1 Body Mapping

Body Mapping -menetelmän tarkoituksena on opettaa muusikoille, miten he voivat tietoisesti muuttaa virheellistä kehonkarttaansa (Johnson 2009, 16) .

Body Mapping on tekniikka, jossa soittaja itse tutkii kehonkarttaansa ja vertaa sitä todelliseen ihmiskehon rakenteeseen oppiakseen liikkumaan sujuvasti, tasapainoisesti ja mahdollisimman luonnollisesti. Kyseisen menetelmän ovat kehittäneet 1970-luvulla William ja Barbara Conable, jotka ovat Alexander-tekniikan opettajia. Jos on tutustunut Alexander-tekniikkaan, kykenee tunnistamaan Body Mapping -menetelmässä tuttuja elementtejä. (Johnson 2009, 2, 16.)

Body Mapping -menetelmässä ja Alexander-tekniikassa on yhtäläisyyksiä, mutta toisin kuin Alexander-tekniikassa, fyysistä kosketusta ei tarvitse käyttää Body Mapping -menetelmän opettamisessa. Siinä hyödynnetään Alexander-tekniikan lisäksi myös ihmisen anatomiaa ja neurofysiologiaa. Siksi kuvat ja anatomiset mallit ovat Body Mapping -menetelmässä olennaisia opetusvälineitä ja jo kirjan tekstin ja kuvien avulla pystyy hyvin työskentelemään. Ohjaajasta on tietenkin etua ja oppiminen voi tapahtua nopeammin ohjaajan opastuksella. (Johnson 2009, 2.)

Body Mapping auttaa muokkaamaan liiketottumuksia harjoittamalla liikeaistia. Liikeaisti on hyödyllinen ja kehittämistä vaativa aisti. Sitä voi harjoittaa havainnoimalla kehonsa tuntemuksia ja tekemällä korjauksia tarvittaessa. Kun oppii kuuntelemaan kehonsa viestejä, voi korjata asentovirheitä ennen kuin niistä koituu kipua. (Johnson 2009, 2, 24–25.)

Johnsonin (2009, 12) mukaan ammattimuusikoiden vammojen syiden takana on usein se, että laiminlyödään liikkumisen harjoittelua, harjoitetaan kuuloaistia muttei liikeaistin käyttöä eikä tarkkaavaisuutta käytetä oikein. Olisi tärkeää, että soitonopetuksessa otettaisiin liikkumisen tärkeys ja tarkkaavaisuus huomioon, jotta seuraava soittajasukupolvi välttyisi samoilta ongelmilta (Johnson 2009, 12).

Kehonkartta on ihmisen sisäinen mielikuva omasta kehostaan ja se määrää sen, miten kukin liikkuu. Kehonkartta koostuu kehon rakenteesta, funktiosta ja koosta, eli siitä, millainen keho on, mitä se tekee ja minkä kokoinen se on. Virheet kehonkartassa voivat liittyä näistä jokaiseen, joten niitä kaikkia kannattaa tarkastella. Sekä yksittäisiä kehon osia että kokonaisuuksia voidaan kartoittaa. (Johnson 2009, 13–14.)

Jotta soittaja voi soittaa liikkeen kannalta 'oikein' esimerkiksi viulua, hänen on oleellista tietää, mitä liikkeitä soittimen soitossa tarvitaan ja tuntea ne kehon osat, jotka vaikuttavat liikkeiden toteuttamiseen. Viulistin kehonkartan on hyvä olla tarkka ainakin seuraavien kehon osien osalta: kädet, solisluut, lapaluut, pää ja niska. (Johnson 2009, 13.)

Ennen kuin voi muuttaa kehonsa karttaa, on hahmotettava, millainen se tällä hetkellä on. Peili, kehon tunnustelu, anatomian tarkastelu ja piirtäminen ovat hyviä keinoja hahmottaa omia mielikuviaan ja mahdollisia kehon asentovirheitä. (Johnson 2009, 16.) Itseltään voi myös kysyä esimerkiksi millainen selkäranka on, mitä se tekee ja kuinka iso se on. Omien vastausten vertailu todellisuuteen auttaa hahmottamaan omia mahdollisia virheitä kehonkartan eri kohdissa. (Johnson 2009, 16–18.)

2.2 Keskittyminen ja tietoisuus

Oikea keskittyminen on tietoisuuden kohdistamista olennaiseen, se ei ole yritys rajoittaa ajatuksia. (Arjas 2014, 48).

Usein viuluoppilaita kehoitetaan 'keskittymään' johonkin tiettyyn tehtävään ja tämä kehoitus on kenties ollut ainoa tapa opettaa tietoista huomion kohdistamista. Käsky keskittyä voi olla harhaanjohtava tapa yrittää ohjata jotakuta tiedostamaan tekemistään. Viuluoppilasta saatetaan pyytää keskittymään esimerkiksi vibratoon, mutta mitä enemmän hän keskittyy siihen, sen huonommaksi vibrato muuttuu. Väärin ymmärrettynä yritys keskittyä huonontaa tekemisen tulosta, kun keho reagoi huomion kaventumiseen ylimääräisellä jännityksellä. (Johnson 2009, 13, 25.)

Jos soittaja yrittää esiintyessään häivyttää mielestään yleisön läsnäolon ja 'keskittyä' vain omaan tekemiseensä, hän saattaa korostaa liikaa omaa asemaansa esitystilanteessa. Yleisö on esitystilanteessa mukana jakamassa kokemusta siitä. Näin ollen ei palvele esiintyjää eikä yleisöä, että soittaja sulkee yleisön tietoisuudestaan. Soittajan on

hyvä esiintyessään lavalla olla kontaktissa sekä toisiin soittajiin että yleisöön ja havainnoida kehonsa asentoa, sillä ihminen reagoi joka tapauksessa kaikkiin näihin virikkeisiin – joko tiedostamatta tai tietoisesti. (Johnson 2009, 26.)

Esiintyvällä viulistilla tulee olla integroitua tietoisuutta eli kaiken kattavaa tietoisuutta (*inclusive attention, inclusive awareness*). Tällöin hän on tietoinen kaikista tilanteeseen liittyvistä ja siihen vaikuttavista olennaisista tekijöistä ja voi siirtää huomionsa asiasta toiseen helposti, esimerkiksi vibratosta intonaatioon. Keskittymisen siirtäminen taas on aivoille vaikeampaa ja hitaampaa. (Johnson 2009, 13, 26.)

Soittajat, joilla on hyvä prima vista -taito, ovat Johnsonin mukaan jo oivaltaneet jotakin tästä tietoisuudesta. Prima vista -soitto onnistuu, kun soittaja tiedostaa kokonaisuudessaan musiikin linjan, eikä vain yksittäistä nuottia tai tahtia kerrallaan. Myös esimerkiksi kvartetisoitossa ei ole hyvä keskittyä vain yhteen asiaan. Keskittyessään yksinomaan omaan soolokohtaansa, soittaja ei huomaa jonkun toisen soittajan yllättävää kiihtyvää tempoa, eikä osaa reagoida ajoissa. Integroitu, kaiken kattava, kokonaisvaltainen tietoisuus auttaa näissä tilanteissa reagoimaan nopeammin tarvittavalla tavalla. (Johnson 2009, 26–27.)

Johnsonin mukaan paras tapa harjoitella tätä on tehdä joka päivä rakentava lepoarjoitus (*constructive rest*). Harjoituksessa havainnoidaan makuuasennossa eri aistien informaatiota, tuntemuksia ja tunteita. Vähitellen tätä tietoisuutta voi oppia soveltamaan myös viulunsoittoon. Kaikki mitä tarvitsee huomioida on jo tietoisuudessa, asioille on vain annettava mahdollisuus tulla huomioiduiksi sillä hetkellä kun on tarpeen. (Johnson 2009, 27–29.)

3 VIULISTIN KEHONKARTTA

Keho on muusikon työskentelyväline, jota jokainen soittaja liikuttaa soittaessaan. Soittoergonomiaan liittyvät ongelmat ovat soitinkohtaisia, sen vuoksi keskityn tässä luvussa parhaiten tuntemani soittimen, viulun, soittoergonomiaan. Tarkastelen Johnsonin (2009) esittelemiä, kehonkartan avulla työstettäviä viulisteille tyypillisiä ergonomiakysymyksiä keskittyen niihin kysymyksiin, jotka ovat itseäni eniten mietityttäneet.

3.1 Tasapaino ja ryhti

Jokainen aloitteleva viulisti joutuu ensiksi tekemisiin viulun ja jousen pitelemisen haasteiden kanssa. Myös hyvä seisoma-asento voi tuottaa aluksi vaikeuksia. Soitonpettajan avulla löydetään sopivat asennot ja liikkeet, joita opettaja voi arvioida lähinnä sen perusteella, mitä hän näkee ja kuulee. Jos viuluoppilasta rohkaistaan ja opetetaan kuulostelemaan myös itse kehonsa tuntemuksia, hänen voi olla helpompi muokata ja korjata asentoaan myöhemmin soittouran tai -harrastuksen parissa.

Moni viulisti on kuullut usein mainittavan hyvästä ryhdistä. Väärä käsitys ryhdistä voi olla haitaksi. Ryhdistäytymiskehoitus voi johtaa siihen, että rintakehää työnnetään eteen ja selkä menee helposti liioitellun notkolle, hartiat vedetään taakse ja leuka sisään jolloin hengitys vaikeutuu. Virheellinen rintakehän asento aiheuttaa lantion nivelten jännitystä ja polvien lukkiutumisen. Kehonkarttaan painuu virheellinen mielikuva, joka vaikuttaa istumiseen, seisomiseen ja soittamiseen sekä kaikkeen liikkumiseen. (Johnson 2009, 35.)

Toisaalta viulisti voi kuulla myös usein kehotuksen rentoutua. Epämääräinen kehoitus saattaa hämmentää soittajaa, eikä hänelle selviä, mitä pitäisi rentouttaa. Pahimmillaan annettu ohje saattaa viedä ryhtiä toiseen ääripäähän, jossa niska ojentuu eteen ja selkäranka pyöristyy. Tällöin esimerkiksi lantion nivelet ja polvet ovat seisoessa jälleen lukossa. (Johnson 2009, 36.)

Hyvän ryhdin takana ovat syvät lihakset, joiden avulla lantion asentoa tuetaan ja kehon painoa kannatellaan. Ranka pitenee ja lihakset ovat sopivasti rentoina ja kehoa kannatellaan tasapainoisesti. (Selkäliitto ry. 2020.) On siis löydettävä ja osattava vapauttaa oikeat lihakset tekemään ryhtiä ylläpitävä työnsä.

Hyvä soittoasento rakentuu tasapainosta kehon 'ytimen' ympärille. Kun joku seisoo tasapainossa, voidaan vetää linja ylhäältä selkärangan huipusta jalkaholviin. Tasapaino löytyy, kun painon annetaan jakautua tätä linjaa myöten. Linjalle sijoittuvat kuusi kehon tasapainopistettä: ensimmäinen on ylemmän niskanivelen, toinen käsien, kolmas lannerangan, neljäs lonkkanivelen, viides polvinivelen ja kuudes nilkan kohdalla (Johnson 2009, 36–39.)

On myös hyvä hahmottaa, että selkärangalla voi ajatella olevan etu- ja takaosa: takaosa suojaa selkäydintä ja rangan etuosa, joka on kehon ydin ylävartalon kohdalla, kannattelee pään ja ylävartalon painoa. Ongelmia syntyy, jos selkäranka käsitetään selän synonyymiksi. Vain selkärangan takaosa on sormin tunnusteltavissa, etuosa ei, ja sen vuoksi voi olla hankala hahmottaa, missä selkärangan painoa kannatteleva osio on. (Johnson 2009, 37–38.)

Usein viulistit kärsivät niskakivuista, koska yrittävät laskea painoa selkärangan takaosan varaan, jolloin selän pinnalliset lihakset joutuvat töihin. Istuessa on kiinnitettävä huomiota siihen, että selkäranka myös ohjaa ylävartalon painon lantion kautta tuolille ja että on tarkoitus istua istuinluilla, ei häntäluun päällä eikä jalkojen päällä. Tällöin jalkojen luut ovat ylempänä kuin istuinluut. (Johnson 2009, 18–19, 68–69.)

On hyvä muistaa, että soittoasento muuttuu soittaessa. Hyvä perusasento on kuitenkin se, mistä lähdetään ja mihin palataan. Selkärangan muodot ovat yksilöllisiä, joten perusasento ei näytä kaikilla samalta. (Porander 2008a.)

3.2 Viulun kannattelu

Keskityn seuraavaksi viulun kannatteluun liittyvien tukipisteiden lisäksi ylemmän niskanivelen ja käsien merkitykseen, koska niiden tarkasteleminen selvitti itselleni niskajännitykseni syitä ja antoi minulle näkökulmia useita viulisteja vaivaavaan kysymykseen olkatuen käytöstä.

Tukipisteistä tärkein on solisluu, jota jokainen viulisti käyttää. Muut tukipisteet vaihtelevat kehon liikkeen mukaan soiton aikana. On erityisen tärkeää, että kehonkartta on tarkka solisluun kohdalla. (Johnson 2009, 156.)

Solisluu

Viulu lepää solislun päällä joko olkatuen kanssa tai ilman. Solisluu on käytettävissä koko pituudeltaan, mikäli sitä ei vedetä koko käsivarren rakenteen väärinymmärrysten vuoksi taakse tai alas. Se on tärkein ja pysyvin tukipiste etenkin viulistille, joka käyttää olkatukea eikä halua käyttää vasenta kättä kovin paljon viulun kannatteluun. Näin on myös barokkiviulisteilla, jotka eivät halua käyttää pään painoa soittimen kannatteluun. (Johnson 2009, 155.)

Pää

Pään painoa voi laskea jonkin verran leukatuelle, jottei viulu jouta käytettäessä liiku edestakaisin, kunhan pään tasapainopiste on mielessä. Joskus, esimerkiksi sormien asemanvaihdon yhteydessä ylhäältä alas, saatetaan tarvita enemmän tukea, jolloin pää voi olla painavammin leukatuella. (Johnson 2009, 155.)

Vasen käsi

Vasemman käden käyttäminen viulun tukemiseen vapauttaa niskaa ja yläselkää. Pää on tällöin vapaampi liikkumaan. (Johnson 2009, 155.)

Niskan sivu

Niskan sivu saattaa olla tukipiste, etenkin jos viulisti ei käytä olkatukea. Isot asemanvaihdot ylhäältä alas on helpompi toteuttaa, kun viulun kierukka on ylempänä kuin viulun toinen pää, jolloin soittimen paino laskeutuu niskan sivulle. Tarkoitus ei ole puristaa viulua niskan syrjällä tai painaa sitä leuan ja solislun väliin, vaan antaa painovoiman hoitaa asia. Olkatukea käyttävä soittaja ei välttämättä tarvitse tätä tukea. (Johnson 2009, 156.)

Jousi

Jousi voi toimia viulun yläpuolelta tulevana tasapainottavana tukena viulun kannattelussa. Tämän hahmottamisessa auttaa seuraava mielikuva: kuvitellaan, että vasemman käden päällä on kirja. Jos kättä kallistaa, kirja liukuu pois. Jos oikean käden asettaa kevyesti kirjan päälle, kirja pysyy paikallaan. Jousi voi auttaa samalla tavalla viulun tukemisessa sen mukaan, miten paljon viulu soittaessa liikkuu ja millaista olkatukea tai muuta tukea soittaja käyttää. (Johnson 2009, 156.)

Ylempi niskanivel

Ylemmän niskanivelen (lat. *articulatio atlanto-occipitalis*) tarkka sijoittaminen kehonkarttaan auttaa pään tasapainoisessa kannattelussa. Viulun kannatteluun on mahdollista löytää varmuuden tunne, jolloin kädet ja niska ovat vapaampia soittaessa. (Johnson 2009, 41.) Pään nyökyttäminen tapahtuu tätä ylemmää niskaniveltä käyttäen (Kettunen ym. 2017, 79).

Ylempi niskanivel kuvitellaan yleensä liian kauas taakse tai liian alas kehon ydinlinjaan nähden. Jos selkäranka kuvitellaan selän osaksi, selkärangan yläpää sijoitetaan virheellisesti niskaan. Kallon tasapainopiste selkärangan päällä on keskellä, puolessa välissä etuhampaiden ja takaraivon sekä korvien välillä. Jos tasapainopiste hahmotetaan liian kauas taakse, päätä käännetään taakse ja alas viulun kannattelua varten, jolloin leuka nousee ja viulun kannattelu tuntuu epävarmalta. Usein tätä kompensoidaan käyttämällä niskaa ja ylävartalon lihaksia viulun paikoillaan pitämiseen. Tästä voi johtua myös viulistin tunne siitä, että hän tarvitsee korkeamman leukatuen ja/tai olkatuen, mikä ei välttämättä olisi tarpeen. (Johnson 2009, 42–43.)

Jos niskanivel kuvitellaan liian alas, kurotetaan niskaa ja päätä ulos päin viulua kohden. Tällöin käytetään niskalihaksia viulun kannatteluun ja ylimääräisiä niskanikamia pään liikuttamiseen. Jos tasapainopiste on kohdallaan, viulua tuodaan sitä vastoin soittajaa kohti. Syitä niskan alueen hahmotusvaikeuksiin on myös muita. Esimerkiksi kehotus pudottaa pään paino viululle ikään kuin tyynylle on hieman harhaanjohtava, koska viulua soittaessa ei ole tarkoitus laskea koko pään painoa soittimelle, vaan säilyttää pään tasapaino. Viulun kannatteluun tarvittava pään paino on pieni. Pudottamisen sijaan on parempi 'nyökätä' päätä kevyesti leukatuella. (Johnson 2009, 44–45.)

Käsivarret ja kädet

Kokonaiseen yläraajaan kuuluvat solisluu, lapaluu, olkaluu, kyynärloo ja värttinäluu, sekä ranne ja käsi. Jos hahmottaa yläraajan alkavan olkanivelestä, jäävät kartasta siis puuttumaan solisluu ja lapaluu. (Johnson 2009, 85.) Luiden lisäksi soittajan on hyvä lisätä karttaansa myös neljä tärkeää niveltä: rintalasta-solisluunivel, olkanivel, kyynärpää ja ranne (Conable 2000, 42–43).

Solislulun tulee viulun kannattelun ohella olla myös olla liikkuva. Siten myös lapaluu on vapaa liikkumaan. Joskus vääränlainen käsitys hyvästä ryhdistä saattaa aiheuttaa solisluiden lukittumisen taakse suuntautuvaan asentoon. Silloin solislulun osa, jota tarvitaan viulun tukipisteenä, häviää. Jos taas tietää, että solislulut saavat liikkua, mutta tarrautuu liikaa ohjeeseen pitää hartiat alhaalla, saattaa solisluiden liike olla rajoittunut, kun osa lihaksista yrittää liikuttaa solisluita ja toiset pitävät niitä paikallaan. (Johnson 2009, 86–87.)

Viulunsoitossa olkanivelet liikkuvat ylös ja alas, taakse ja eteen, sekä lisäksi on käytössä kiertoliike. Olkanivelestä ei useimmiten osata hahmottaa oikein sen kokoa tai oikeaa sijaintia. Olkaniveleen nivelkuoppa on lapaluun sivussa ja se on hyvin pieni. Yleensä ongelmat tässä nivelessä johtuvat rintalasta-solislunivelen huonosta hahmottamisesta. (Johnson 2009, 90–92.) Se, että viulisti yrittää pitää hartiat liikkumattomina tai alhaalla, voi haitata lapaluun luonnollista liikkumista olkaluun mukana. Silloin esimerkiksi vasemman käden liike vaikeutuu, kun viulua soitetään yläasemissa, ja jopa hengittäminen rajoittuu, kun lapaluiden alas painaminen estää kylkiluiden liikkumisen hengittämisen mukana. (Johnson 2009, 96.)

Kyynärpään kohdalla kolme luuta kohtaavat: olkaluu, varttinäluu ja kyynärluu. Kun kämmen on ylöspäin, varttinäluu ja kyynärluu ovat rinnakkain ja kun kämmen on alaspäin nämä luut ovat ristissä. (Johnson 2009, 98, 102.) Moni viulisti ei hahmota selkeästi, että varttinäluu peukalon puolella on se, joka voi tehdä kiertoliikkeen, kun taas kyynärluu pysyy paikoillaan (Johnson 2009, 101). Havainto on tärkeä molemmissa käsissä: vasemmassa viulua pitelevän käden rotaatioliike mahdollistaa sormien asettumisen kielille. Jousikäsi taas on aina hieman sisäänpäin kiertynyt jousen ollessa kielillä. Väärät kuvitelmat rotaatioliikkeestä voivat johtaa esimerkiksi jännetupentulehdukseen tai rannekanavaoireyhtymään. Jos viulisti yrittää kiertää kättä kyynärluun kohdalta, se johtaa vammojen lisäksi vaikeuksiin jousitekniikoissa, koska ranne ei ole vapaa liikkumaan. Tällöin jousilajeja, kuten spiccato ja sautillé, on vaikea hallita ja jousen suunnanvaihto on kömpelö. (Johnson 2009, 101, 104–105.)

Viulistit saattavat virheellisesti kuvitella ranteen olevan kuin sarana. Tällöin käytössä olisi vain yksi ranteen kolmesta nivelestä. Toisinaan koko ranne on unohdettu kehon kartasta, tai sen rakenne kuvitellaan litteäksi eikä tunnelimaiseksi. Joku voi myös kuvitella, että käden kiertäminen tapahtuu ranteella eikä kyynärpään avulla. Virheelliset hahmotustavat rajoittavat ranteen liikkumista ja saattavat aiheuttaa vammoja. (Johnson 2009, 105–107.)

3.3 Hengitys

Jokaisen muusikon on hyvä kiinnittää huomiota vapaaseen hengittämiseen. Koko keho osallistuu hengitykseen, ja kaikki nivelet liikkuvat enemmän tai vähemmän. Selkäranka pitenee uloshengityksellä ja rangan pidentyessä pää liikkuu ja jalat tukevat hengitystä seistessä. (Conable 2000, 75, 82.)

Viulisti ei tarvitse mielessään yhtä tarkkaa karttaa hengitykseen liittyvistä kehon rakenteista, kuin esimerkiksi laulaja tai puhallinsoittaja. Virheelliset hahmotustavat voivat kuitenkin haitata tasapainoisen asennon löytämistä ja hankaloittaa käsien vapaata käyttöä. (Johnson 2009, 133.)

Väärä käsitys ryhdistä hankaloittaa hengitykseen liittyvien kehon rakenteiden (kylkiluut, rintalasta, keuhkot, pallea, vatsanpeitteet ja lantionpohja) toimintaa. Jos viulisti yrittää pitää hartioita alhaalla, on se merkki siitä, että solisluiden sijainti hahmotetaan liian alas. Tällöin estetään kylkiluita liikkumasta ja keuhkojen sijainti hahmottuu alemmas kehossa kuin mitä se todellisuudessa on. Keuhkot ylettyvät solisluiden yli edessä ja takana ylimpään kylkiluuhun asti. Jos käsiä kannatellaan vapaasti ja ylimmät kylkiluut ovat vapaina, keuhkojen koko kapasiteetti on käytössä. (Johnson 2009, 133, 141.)

Selkäranka liikkuu myös hengittäessä joustavien välilevyjen ansiosta, jos jännittyneet pinnalliset selkälihaksset eivät ole sitä estämässä. Selän pinnalliset lihakset eivät ole tukilihaksia, vaan ne ovat vastuussa käsien liikuttamisesta. Jos viulisti yrittää kannatella itseään jännittämällä selän pintalihaksia, sekä käsien että selkärangan liikkeet rajoittuvat. (Johnson 2009, 128, 142–143.)

Niskalihasten turha jännittäminen viulun kannattelussa aiheuttaa myös muille ympärillä oleville lihaksille ylimääräistä työtä. Näitä lihaksia ovat nielun, kieliluun, lakipurjeen, leuan ja kasvojen lihakset. Nielun lihaksia ei kannata turhaan käyttää kuuluvan hengityksen aikaansaamiseen. Jos taas lakipurje, pehmeä suulaki, on soittaessa jatkuvasti kiinni tai koskettaa kieltä suun takaosassa, viulisti on hahmottanut lakipurjeen neutraaliasennon suljetuksi ja tämä luultavasti aiheuttaa turhaa niskajännitystä. Kielen neutraalissa asennossa sen etu- ja keskiosa lepäävät alahampaiden välissä. Kieliluu voi usein kokonaan unohtua kehon kartasta. Kieliluu tukee kieltä ja kaulan lihaksia. Jos viulisti puree hampaitaan tiukasti yhteen soittaessaan, siitä seuraa todennäköisesti ongelmia leukanivelessä. (Johnson 2009, 146–152.)

4 POHDINTA

Kehotietoisuuden lisäämiseen ja hyvän soittoergonomian löytämiseen on monia mahdollisia menetelmiä. Mielestäni on tärkeää, että kukin soittaja löytää itselleen sopivan ja turvallisen tavan työstää näitä kysymyksiä. On hyvä oppia huomaamaan epäedulliset soittoasennot ja ymmärtää, ettei kipu ole soittaessa normaali asia.

Johnsonin (2009) kirjassa selitetään perusteellisesti kehon anatomiaa viulistin näkökulmasta. Kirjassa esitetyn menetelmän käyttäminen vaikuttaa vaativan paljon aikaa, omistautumista ja todellista mielenkiintoa aiheeseen. Prosessi, jonka kautta olen tullut entistä tietoisemmaksi siitä, mitä kehossani tapahtuu soittaessani, vaatii ainakin minun kohdallani jatkuvaa ajatustyötä.

Fysioterapeutin ansiosta tulin tietoiseksi siitä, että seisoma-asennossani on korjattavaa, ja siksi olen osannut kiinnittää siihen viulunsoittoa harjoitellessani enemmän huomiota. Body Mapping -menetelmä on antanut minulle paljon ajateltavaa ja mahdollisia selityksiä joidenkin viulunsoittoon liittyvien ongelmieni synnylle. Olen tämän opinnäytetyöprosessin aikana onnistunut saavuttamaan aiempaa vapaamman olon soittaessa. Soittimen kannattelu on helpottunut paljon ja etenkin oikea ymmärrys käsien toiminnasta on auttanut joidenkin rasitusongelmien ratkaisussa. Olen voinut myös korjata Body Mapping -menetelmän avulla joitakin virheellisiä käsityksiä kehoni rakenteesta ja selvittää omaa kehonkarttaani.

Uskon, että Body Mapping -menetelmään tutustumisen ansiosta ergonomiakysymykset ovat jatkossa erittäin tärkeitä myös omassa ammatissani viulunsoitonopettajana. Soitonopettajan täytyy olla erityisen tarkka, kun hän ohjeistaa oppilasta soittotekniikan ja hyvän soittoasennon löytämisessä. Hyvää tarkoittavat, mutta huolimattomat tai epämääräisesti ilmaistut ohjeet voivat olla yllättävän haitallisia. Opettajan on pidettävä huolta, että oppilas ymmärtää annetut ohjeet varmasti oikein, ja että soittoon liittyvä kehon tai sen osan liike lähtee oikeasta kohdasta kehoa.

Kaikkia kehon rakenteisiin liittyviä asioita ei voi eikä tarvitse opetella tiedostamaan tarkasti, mutta silloin, kun kohtaa kipua tai vaikeuksia omassa tai oppilaan soittotekniikassa, on syytä tarkastella soittoon liittyviä toimintoja hieman tarkemmin, jotta ongelmiin löytyy oikea syy ja ratkaisu niiden korjaamiseen. Mielestäni soitonopettajan tulee nähdä ja tun-

nistaa oppilaiden mahdollisia virheellisiä soittoasentoja ja osata neuvoa järkeviä ratkaisutapoja niiden korjaamiseksi. Olisi hienoa, että soittoergonomia ja soiton fyysisyys ja vaativuus keholle otettaisiin laajemmin huomioon soitonopetuksessa alusta alkaen. Tämän vuoksi viimeistään ammattiopintojen aikana soitonopiskelijoille olisi hyvä olla tarjolla ammattiopintoihin sisällytettyjä soittoergonomiaan liittyviä opintojaksoja. Vaikka soitonopettaja ei ole kehotietoisuuden asiantuntija, hänen tulisi hallita perustiedot kehon rakenteesta, jotta mahdollisimman moni voisi soittaa terveesti, vaivattomasti ja kehoaan kuunnellen.

LÄHTEET

Arjas, P. 2014. *Varmasti lavalle : Muusikoiden esiintymisvalmennus* . Jyväskylä: Atena.

Conable, B., & Conable, B. 2000. *What every musician needs to know about the body: The practical application of body mapping to making music*. Portland: Andover Press.

Johnson, J. 2009. *What Every Violinist Needs to Know about the Body*. Chicago: GIA Publications, Inc.

Leppäluoto, J.; Kettunen, R.; Rintamäki, H.; Vakkuri, O.; Vierimaa, H.; Lätti, S. & Müller, E. 2017. *Anatomia ja fysiologia: Rakenteesta toimintaan*. (7. uudistettu painos.). Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Porander, K, 2008a. *Soitinkohtainen ergonomia. Viulu*. Sibelius-Akatemia. Viitattu 9.4.2020 <http://www2.siba.fi/harjoittelu/index.php?id=96&la=fi>.

Porander, K. 2008b. *Yleistä ergonomiasta. Yleistä hyvästä soitto- ja lauluasennosta*. Sibelius-Akatemia. Viitattu 11.3.2020 <http://www2.siba.fi/harjoittelu/index.php?id=93&la=fi>.

Selkäliitto ry. 2020. *Hyvä ryhti lähtee keskivartalosta*. Selkäkanava. Viitattu 11.3.2020 <https://selkakanava.fi/hyva-ryhti-lahtee-keskivartalosta>.

Liite 1. Opinnäyttekonsertin juliste.

NAGU KAMMARMUSIKDAGAR NAUVON KAMARIMUSIIKKIPÄIVÄT

KAMMARMUSIKDAGAR 3.-7.7.2019

Nagu Nauvon

KAMARIMUSIIKKIPÄIVÄT

WWW.NAGUKAMMARMUSIK.FI
WWW.NAUVONKAMARIMUSIIKKI.FI

ARS LUNGA ERKKI LAHESMÄÄ

JANNE MALMIVAARA KÄTJÄ JA MARKKU KOLEHMÄINEN LAURA VIKMAN MARKKU HIETAHARJU RIIKKA REPO ROOPE GRÖNDAHL VILJA KVARTETTI

PARGAS PARAINEN **Konst**samfundet

osg Svenska Kulturfonden

SUOMEN SAARISTOVAARUS FINLANDS SVARSKÄRSFÖRSÄMNING Sparbanksstiftelse i Nagu

lippu.fi

- Pargas kyrkliga samfällighet
- Paraisten seurakuntayhtymä
- Nagu kapellförsamling

(Juliste: Nauvon kamarimusiikkipäivät)

Liite 2. Opinnäytteen konsertin käsiohjelma.

FREDAG/PERJANTAI 5.7. KL./KLO 15
MAGU KYRKA/NAUVON KIRKKO

EN EFTERMIDDAG I WIEN – ILTAPÄIVÄ WIENISSÄ

Viija kvartetti: Martin Granström, violiini/viulu, Sofia Schäfer, violiini/viulu, Matilda Berghäll, alttvioliini/alttoviulu, Oskari Pirttimaa, sello/sello

Molfgang Amadeus Mozart (1756–1791): Divertimento F-dur/duuri KV 138

- Allegro
- Andante
- Presto

Franz Schubert (1797–1828): Striikkvartetti/Jousikvartetto no. 14 D 810

Flickan och döden/Tyttö ja kuolema

- Allegro
- Andante con moto
- Scherzo: Allegro – Trio
- Presto - Prestissimo

Divertimento betyder ordagrant översatt 'lustfördriv' och Mozarts Divertimento i F-dur är just ett sådant: ett enkelt melodiinriktat stycke. Enkelt betyder dock inte jämlösk, i verket finns allt möjligt både till lyssnarnas och spelarnas glädje.

Första satsen är en snygg helhet i sonatform, den andra eleverski väcker och den sista presto-satsen är vild och sprudlande glad.

Schuberts strikkvartett nr. 14 är ett av de mer centrala verken för strikkvartetter. Tillaggsnamnet för verket är 'Flickan och döden', delvis på grund av sången med samma namn där också andra satsens motiv är hämtat ifrån. Den sångens text är Matthis Claudius dikt, som på svenska lyder:

*Flickan
Förhåll Ack förhåll!
Gå, vilda benbangel!*

**Jag är ännu ung, gå snälla!
Din tar mig inte.
Döden,
Giv mig din hand, du vackra och lens skapelse!
Jag är vän och kommer ej för att straffa.
Var vid gatt mot jag är inte vild,
du skall svara mjukt i min famn!**

Den första satsens centrala motiv är triolrytm som kan hörs genast i början, den påminner mycket om Beethovens femte symfonis dödsmotiv. Detta motiv är ständigt närvarande under hela satsen, emellanåt i ackompanjemanget, emellanåt i melodin. I denna stora sats växlar känslorna ofta och plöjsigt: musiken som består av samma element är stundom rasande och hotfull, stundom bekymmerfri och lätt. Måhända är dikterns text närvarende redan i den första satsen? Ibland hör man rösten av den skändade flickan, ibland av den milda döden, samtidigt som det oövekliga ödet knacker på.

I den andra satsen är dess enkla tema närvarande i alla variationer, stundom som ytingande melodi, stundom undantagand i violans och andravelinens ackompanjeringar. Musiken växlar somöst mellan ljus och mörker när du och moll hälas samman, ett drag typiskt för Schubert. I flera variationer spelar fortsävölnen en virtuos såttäma som svarar i violinens högsta register och dekorerar temat som spelas av de andra instrumenten. I den tredje satsens scherzo och trio syns styckets uppdelning i 'Flickan' och 'döden' möjlighvis ännu tydligare, ett temperamentsfullt scherzo och en mild trio. Ackompanjande storzaton och unisonon skapar scherzos väldigt tempera-

mentfulla, nästan äga stämning. I trio syns sig Schubert som vackrast och ljvast - tonen är gromögärende mild och känslosam.

Finalet är en färdtydligt kapplöpning vars huvudtema är ett hsnande galloperande unisono. Söddemata är i sin tur en färast som löddar över av stolt stridsstyckenhet, som senare flyter över i en luv melodi. Som helhet är sista delen en äsa i högt tempo. Tyd av modulationer, svargar och överkraklingar. Allting kulminerar i slutets rvarande prestissimo.

Divertimento tarkoittaa sanannukaisesti käännettynä 'jäntvettä', ja Mozartin Divertimento F-duuri onkin juuri sellainen: yksinkertainen väijäpöakapale. Yksinkertainen ei kuitenkaan tarkoita tasapöakua vaan, teoksessa on kaikenlaista niin kuulijoiden kuin soitajienkin löeksi.

Ensimmäinen osa on tyylitöas sonaalinuotoinen kokonaisuus, toinen eleerisen kaunis ja viimeinen Presto-osa taas on viltti ja räiskövä lähtö.

Schubertin jousikvartetto no. 14 on yksi keskeisimmistä teoksista jousikvartelleille. Teoksen tsäminen 'Tyttö ja kuolema' lausalla on Schubertin saman niminen laulu, jonka teeman kvartetto lösen osan viraalioit perustuvat. Laulun tekstina on Matthis Claudiusen runo, joka on löassa suomennettuna.

(Tyttö)
*Vo, mene öhtisni!
Mene, hurga kuolemal!
Olen viltä nuori, menel!
Älä koske minuun.
(Kuolema)
Anna kätesi, sinä kaunis ja herkkä dlehti,
olen ystävä enkä lule rakkaissensa.
Ole hyvältä mielellä! En ole hurga,
sää nukkua rauhallisess käsivarasilleni.*

(suom. Riitta Bergström)

Ensimmäisen osan keskeisin motiiv on heti alussa kuuluttava triolirytm, joka muistuttaa hyvin paljon Beethovenin viiden sntionan kohtalontöivä. Tämä motiiv on jatkuvasti löassa koko osan ajan, välttää säestyksessä ja välttää melodiana. Löassä osassa tunnelmat vaihtuvat usein ja yltökkä, samoista elementeistä koostuva musiikki on vuoron kiltkeää ja öhtäarää, vuoron taas huolontia ja kepeää. Enkä runon teksti on löassa jo löassa ensimmäisessä osassa - vuoron on äänessä pelöäks tyttö ja lempeä kuolema ja toisalta kohtalon väijämöän kökölus.

Toisessa osassa yksinkertainen teema on löassa jökäisessä viraaliossa; välttää jularana melodiana, välttää pillolettuna alttöivun ja tosen viltun säestyksöivon.

Schubertille tyypillisesti musiikki vaihtelee saunallomasti vallon ja vallon välillä, kun duuri- ja mollisäygt kietöivuvat toisinsa. Monessa viraaliossa ensimmäisellä viltöulla on virtuosuuden viltun yltökkölerissä löilevä stöemma, joka korstleee muiden soitinten soitattama teema.

Kölmänen osan scherzossa ja troissa näköy ehkä säivömmän teoksen musiikin jökäutöiminen 'Tyttö' ja 'kuolemaan', eli temperamenttisen scherzoon ja tempöään trioön. Toisvart stötsätori ja unisono löuväl scherzoon hyvin temperamenttisen lähes öhtisen tunnelman. Trio sen sijaan on Schubertia käntemöimöän ja hrtämöimöän. Säy on kaitia löngän tempö ja herkkä.

Finaali on vältöhdias löakää-öle, jonka päätöema on jöpa hengästytävä löakkaava unisono. Sivutöema vuoroisain on ylvästä löasteulöähtöön öhtövä löntövä, joka muuntuu myös sulöiseksi melodiksi. Kölmänisöudössaän viimeinen osa on nopeampömpöän mäkä, joka on löaynä modölaatioita, köukkuja ja viltöyksiä. Kaikki hupöuntuu vielä löppöön prestissimo-reviltöelyssä.

Text/Teksti: Viija kvartetti
Svensk text: Josefin Sundström

■ VILJA KVARTETTI

Vilja-kvartetten är en stråkkvartett grundad år 2018, som består av studenter från Åbo yrkeshögskola. Vilja-kvartetten har studerat kammarmusik under Harri Sippeli och Erkki Lahesmaa samt deltagit i mästarcurser med Robert Kwiatkowski och Dimas Moreno.

22-åriga **Martin Granström** från Nagu började spela violin som 6-åring vid musikinstitutet Arkipelag med Riikka Lehtimäki som lärare. Vidare fortsatte han vid Åbos och Helsingfors konservatorier under Janne Malmivaaras ledning. Nu studerar Martin violinpedagogik vid Åbo Yrkeshögskola. Martin har deltagit i bl.a. Ani Kavafians, Olivier Pons samt Eszter Haffners mästarcurser. I kammarmusiken har viktiga lärare varit Erkki Lahesmaa, Folke Gräsbeck, Adrian Brendel och Jan Bjøranger. Martin har spelat på flera musikfestivaler i Finland, Frankrike och Italien och har senast framgångsrikt deltagit i Juhani Heinonen Violintävlingen 2019, där han gick till final.

Vid sidan om violinspelandet njuter Martin av Åbolands skärgård och fungerar som fotbollsdomare.



Sofia Schäfer studerar violin på musikpedagog-linjen vid Åbo yrkeshögskola under Alexander Vinnitskis ledning. Tidigare har hon studerat vid Helsingfors konservatorium för Sari Aalto och Jerzy Blaszkiwicz. Sofia har också studerat bl.a. vid Conservatorio di Matera i Italien och i Frankrike på Olivier Pons mästarkurs. Under studietiden har Sofia aktivt spelat i orkestrar, som Ylioppilaskunnan Soittajat och Sigyn Sinfonietta, i vilka hon fungerat som konsertmästare. Kammarmusiken är en viktig del av Sofias studier. Hon har undervisats av Erkki Lahesmaa, Mikko Luoma, Timo Korhonen och Harri Sippel med flera.

Matilda Berghäll började sina musikstudier som 7-åring i västra nylands musikinstitut. Efter att ha avlagt studentexamen i Virkby gymnasium, fortsatte hon musikstudierna vid Åbo konservatorium på andra stadiet. För tillfället studerar hon musikpedagogik vid Turun ammattikorkeakoulu med Harri Sippel som lärare.

Sammusicerandet hör starkt till studierna och är det som hon är mest intresserad av. Hon har spelat i ungdomsorkestrar som Orkester Norden och Baltic Academies Orchestra. På de här turnéerna har hon fått chansen att uppträda i Skandinavien, Baltikum samt mellersta och södra Europa. Hon har fått undervisning i kammarmusik av Harri Sippel, Erkki Lahesmaa, Alexander Vinnitski, Mikko Luoma, Robert Kwiatkowski och Aram Talalyan.

Matilda har deltagit i mästarcurser med Atte Kilpeläinen, som är tonledare för altviolinisterna i Helsingfors stadsorkester och på våren blev hon vald som ung solist för Åbo Filharmoniska Orkestern.

Oskari Pirttimaa är cellist ursprungligen från Esbo. Han blev färdig som musikpedagog år 2018 när han utexaminerades från konstakademin i Åbo, där han studerade med Erkki Lahesmaa. Han har också studerat bl.a. med Jukka Rautasalo, Tuija Vainio och Andrej Hongel samt deltagit i mestarkurser med Marko Ylönen, Martti Rousi, Helen Linden och Viviane Spanoghe.

Oskari har uppträtt som ung solist med Åbo filharmoniska orkestern och Sigyn sinfonietta. Han har också aktivt spelat kammarmusik och uppträtt med orkestrar i Finland och utomlands. Han har spelat bl.a. i Åbo filharmoniska orkestern, Sigyn sinfonietta, symfoniorkestern Vivo och Tapiola symfonikerna, där han upplever att han började sin musikkäriär. Oskari är också en av grundarna till Å ensemble.

* * *

Vilja-kvartetti on vuonna 2018 perustettu jousikvartetti, jonka soittajat ovat Turun ammattikorkeakoulun opiskelijoita. Vilja-kvartetti on opiskellut kamarimusiikkia Harri Sippelin ja Erkki Lahesmaan johdolla sekä osallistunut Robert Kwiatkowskiin ja Dimas Morenon mestarikursseille.

22-vuotias Nauvosta kotoisin oleva **Martin Granström** aloitti viulunsoiton 6-vuotiaana Riikka Lehtimäen opetuksessa musiikkiopisto Arkipelagissa, josta hän jatkoi opiskelemaan Turkuun ja Helsingin Konservatorioon Janne Malmivaaran oppiin. Tällä hetkellä hän opiskelee viulupedagogiikkaa Turun AMK:ssa. Viuluopintojaan Martin on täydentänyt mm. Ani Kavafianin, Olivier Ponsin sekä Eszter Haffnerin mestarikursseilla. Tärkeitä opettajia kamarimusiikissa ovat olleet Erkki Lahesmaa, Folke Gräsbeck, Adrian Brendel sekä Jan Bjøranger.

Martin on esiintynyt myös useilla musiikkifestivaaleilla Suomessa, Ranskassa ja Italiassa sekä viimeksi menestynyt Juhani Heinonen Viulukilpailussa 2019, jossa hän ylsi finaaliin.

Viulunsoiton lisäksi hän nauttii Turunmaan saaristosta ja toimii jalkapalloerotuomarina.

Sofia Schäfer opiskelee viulunsoittoa musiikkipedagoginjalalla Turun ammattikorkeakoulussa Alexander Vinnitskin luokalla. Aiemmin hän on opiskellut Helsingin konservatoriolla Sari Aallon ja Jerzy Blaszkiwiczin oppilaana. Opintojaan hän on täydentänyt mm. Conservatorio di Materassa Italiassa ja Olivier Ponsin mestarikursilla Ranskassa. Hän on opintojensa aikana aktiivisesti soittanut orkestereissa, kuten Ylioppilaskunnan soittajissa ja Sigyn Sinfonietassa ja toiminut myös konserttimestarina molemmissa. Kamarimusiikki on hyvin tärkeässä osassa Sofian opintoja ja ohjaajina ovat olleet mm. Erkki Lahesmaa, Mikko Luoma, Timo Korhonen ja Harri Sippel.

Matilda Berghäll aloitti musiikkiopintonsa Länsi-Uudenmaan musiikkiopistossa, josta hän jatkoi Turun konservatorion kautta Turun ammattikorkeakouluun Harri Sippelin oppilaaksi. Hän on erityisen kiinnostunut orkesterisoitosta ja onkin aktiivisesti kerännyt kokemusta soittamalla eri nuoris-orkestereissa kuten Orkester Nordenissa ja Baltic Academies Orkesterissa. Näiden orkestereiden soittajana hän on päässyt esiintymään skandinaviassa,

baltianmaissa ja keski- sekä etelä-euroopassa. Siellä hän on saanut ohjausta mm. Eva Bindereltä, Jan Björangerrilta, Kristjan Järveltä ja Mina Frediltä. Hän on osallistunut myös Helsingin kaupunginorkesterin sooloaltistin Atte Kilpeläisen mestarikursseille. Matilda valittiin keväällä Turun filharmonisen orkesterin nuoreksi solistiksi. Kamarimusiikkiopetusta hän on saanut Harri Sippeliltä, Erkki Lahesmaalta, Alexander Vinnitskiltä, Mikko Luomalta, Robert Kwiatkowskilta sekä Aram Talalyanilta.

Oskari Pirttimaa on espoolaislähtöinen sellisti. Vuonna 2018 hän valmistui musiikkipedagogiksi (AMK) Turun Taideakatemiasta, jossa hän opiskeli sellonsoittoa Erkki Lahesmaan johdolla. Oskarin aikaisempia opettajia ovat olleet Jukka Rautasalo, Tuija Vainio ja Andrej Hongell. Hän on täydentänyt opintojaan muun muassa Marko Ylösen, Martti Rousin, Helen Lindenin ja Viviane Spanoghen mestarikursseilla. Oskari on esiintynyt Turun filharmonisen orkesterin ja Sigyn Sinfoniettan solistina. Hän on myös esiintynyt aktiivisesti kamarij- ja orkesterimuusikkona niin Suomessa kuin ulkomailla. Hän on soittanut muun muassa Turun filharmonisessa orkesterissa, Sigyn Sinfonietassa, Sinfoniaorkesteri Vivossa ja Tapiolan nuorissa sinfonikoissa, jonka takapultista hän katsoo muusikonuransa alkaneen. Oskari on myös kamarimusiikkiyhtye Å Ensemblen perustajajäsen.

Liite 3. Linkki opinnäytetekonsertin tallenteeseen.

https://youtu.be/yt1DBdA_K38