



SAVONIA

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
KULTTUURIALA

KESKITTÄNYT EI TURHIA JÄNNITÄ

Hyvä keskittyminen esiintymisjännityksen apuna

Tekijä: Heli Antikainen

Koulutusala Kulttuuriala	
Tutkinto-ohjelma Musiikin tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä(t) Heli Antikainen	
Työn nimi Keskittynyt ei turhia jännitä - oikea keskittyminen esiintymisjännityksen apuna	
Päiväys 7.12.2020	Sivumäärä/Liitteet 17/2
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Savonia-ammattikorkeakoulu/Sari Mokkila-Karttunen	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Työn tarkoitus on tuoda esille hyvän keskittymisen tärkeys muusikon työssä sekä sen positiivinen vaikutus esiintymisjännityksen hallintaan. Kirjallisen osuuden alussa esitellään esiintymisjännityksen mahdollisia syitä, vaikutuksia esiintymiseen sekä keinoja kääntää jännitys hyödyksi.</p> <p>Esiintymisjännityksen jälkeen siirrytään käsittelemään keskittymistä, ja sitä mistä hyvä keskittyminen muodostuu, aluksi yleisesti ottaen ja sen jälkeen tarkemmin muusikon näkökulmasta. Muusikon keskittyminen on jaettu kolmeen eri osioon: harjoitus- ja esiintymistilanteeseen sekä esityksen jälkeiseen tilanteeseen.</p> <p>Opinnäytetyöhön sisältyy kirjallisen työn lisäksi kamarimusiikkikonsertti "Mielen musiikkia", joka järjestettiin Kuopion Musiikkikeskuksen kamarimusiikkisalissa 23.11.2020. Tekijä toimi itse konsertin pianistina, hankki trion muut soittajat ja järjesti konsertin. Ohjelmiston valinta ja harjoittelu toteutettiin klarinetistin ja sellistin kanssa yhteistyössä ilman ulkopuolista ohjaajaa. Kirjallisen työn lopussa tekijä kertoo konsertin harjoitusprosessista, kokoaa yhteen konsertista saadut kokemukset sekä huomiot liittyen muusikon keskittymiseen ja esiintymisjännitykseen.</p>	
Avainsanat esiintymisjännitys, keskittyminen, muusikko, kamarimusiikki	

Field of Study Culture	
Degree Programme Degree Programme in music	
Author(s) Heli Antikainen	
Title of Thesis Eliminate the irrelevant performance anxiety - good concentration is the key	
Date 7.12.2020	Pages/Appendices 17/2
Client Organisation /Partners Savonia University of Applied Sciences /Sari Mokka-Karttunen	
<p>Abstract</p> <p>The purpose of this thesis is to impart the importance of good concentration, and how good concentration can help musicians to control performance anxiety. In the beginning of the written part, the author tells about the different reasons for performance anxiety, what kind of effects it might have on the actual situation of performance and how one could use this anxiety to turn it into something good.</p> <p>The next section is about concentration, and the author tells first about good concentration in general, and then from the musician's point of view. The musician's concentration is divided into three different situations: practice, performance and after performance situations.</p> <p>Beside the written part this thesis also contains an artistic part. The concert "Mielen musiikkia" was held on Monday, November 23, 2020 at the Kuopio Music Centre. The author acted as a pianist and a producer and the concert was compiled without an external teacher. The concert included chamber music from Beethoven, Stamitz, Elizondo and Hürsch. In the end of the written part, the author tells more about the practicing process and how the author experienced her concentration and performance anxiety during this particular concert.</p>	
<p>Keywords performance anxiety, concentration, musician, chamber music</p>	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	ESIINTYMISJÄNNITYS	6
	2.1 Jännityksen taustalla vaikuttavat syyt	6
	2.2 Jännityksen seuraukset esiintymistilanteessa	6
	2.3 Keinoja esiintymisjännityksen hyödyntämiseen	6
3	KESKITTÄMINEN	8
	3.1 Mitä hyvä keskittyminen on?	8
	3.2 Flow-tila	8
	3.3 Hyvän keskittymisen vaikutus jännitykseen	9
4	MUUSIKON KESKITTÄMINEN.....	10
	4.1 Harjoitustilanteessa	10
	4.2 Esiintymistilanteessa.....	11
	4.3 Esityksen jälkeen.....	11
5	POHDINTAA KAMARIMUSIIKKIKONSERTIN POHJALTA	12
	5.1 Valmistautuminen	12
	5.2. Keskittymisen näkökulmasta	12
	5.3. Esiintymisjännityksen näkökulmasta	13
	LIITE 1 KONSERTTIJULISTE.....	15
	LIITE 2 KÄSIOHJELMA	16

1 JOHDANTO

Valitsin opinnäytetyöni aiheen siksi, että lähes koko korkeakouluopiskelun ajan olen itse joutunut kamppailemaan esiintymisjännitykseen ja keskittymiseen liittyvien haasteiden kanssa. Oman kokemuksen mukaan hyvin moni muusikko kärsii esiintymisjännityksen haitoista ilman, että kuitenkaan saisi konkreettista apua siihen tai apukeinoja ei välttämättä osata edes etsiä. Tämän työn yleinen sekä pedagoginen tavoite onkin lisätä tietoutta hyvän keskittymisen merkityksestä esiintymisjännityksen hallintaan ja saada yleisesti ottaen musiikkipedagogit käsittelemään omaa sekä oppilaidensa haitallista esiintymisjännitystä tarkemmin ja auttamaan oppilasta löytämään sopivia keinoja avuksi liialliseen jännitykseen. Keskittymistä voi opetella ja esiintymisjännityksen pystyy halutessaan kääntämään esiintymisen positiiviseksi voimavaraksi tiedostamalla ja ymmärtämällä jännityksen taustalla vaikuttavia moninaisia syitä, tarkastelemalla omaa keskittymistä ja harjoittelua, uskomalla omaan tekemiseen sekä harjoittelemalla esiintymistä turvallisessa ympäristössä, jossa on tilaa kokeilla ja tehdä virheitä. Pedagogien vastuulla onkin mahdollistaa oppilaille tällainen turvallinen ympäristö, joka tukisi oppilaan esiintymistaitojen vahvistamista.

Opinnäytetyöni koostuu kirjallisen osuuden lisäksi taiteellisesta osuudesta. Taiteellisen osuuden "Mielen musiikkia" -konsertti pidettiin ma 23.11.2020 kamarimusiikkisalissa Kuopion Musiikkikeskuksessa. Konsertin ohjelma sisälsi Stamitzin kolmannen klarinettikonserton sekä trio-teoksia Beethovenilta, Hörichtiltä ja Elizondolta. Toimin itse konsertin pianistina sekä järjestäjänä. Triossa soittivat myös klarinetisti Katri Laakso sekä sellisti Saara Hopia, jotka ovat jo aiemmin valmistuneet Savonia-ammattikorkeakoulusta. Työn taiteelliset tavoitteet ovat koota ja harjoittaa ehjä konserttikokonaisuus ilman ulkopuolista ohjaajaa, jossa tärkeintä on musiikillinen ilmaisu, sekä pyrkiä niin sanottuun hyvän keskittymisen tilaan, jonka avulla jännitys ei muodostu esityksen hallitsevaksi elementiksi.

2 ESIINTYMISJÄNNITYS

2.1 Jännityksen taustalla vaikuttavat syyt

Esiintymisjännitys voi syntyä esiintyjän omien tavoitteiden ja kokemusten ja/tai ympäristön paineen vaikutuksesta eli osa jännityksestä voi olla opittua ja osaan siis liittyy epäily omien henkilökohtaisten tavoitteiden ja kriteerien täyttymisestä. Jotta ymmärtäisimme paremmin millaisesta ilmiöstä esiintymisjännityksessä on kyse, voidaan se jakaa tilanne/vastaanottajasidonnaiseen sekä piirretyyppiseen jännittämiseen. Näistä ensimmäistä esiintyy vain tietyissä tilanteissa, kuten esimerkiksi tutkintotilanteissa, jolloin paine onnistua on erityisen suuri tai lautakunnassa vaikuttaa jokin henkilö, jonka esiintyjä on määritellyt itselleen erityisen suureksi auktoriteetiksi. (Arjas 2014, 26)

Piirretyyppiset jännittäjät jännittävät muitakin sosiaalisia tai muuten stressaavia tilanteita elämässä. Esiintymisjännityksen ydin yleisesti ottaen on epäonnistumisen pelko, jonka jokainen itse mielessään määrittää. Se voi olla esimerkiksi pelkoa epäonnistumisesta musiikin ilmaisullisesti tai teknisesti, pelkoa siitä, että unohtaa, mitä oli soittamassa tai laulamassa. Huono itsetunto, taipumus perfektionismiin, useat epäonnistumisen kokemukset tai liian haastava ohjelmisto ovat esimerkkejä niistä tekijöistä, jotka voivat merkittävästi lisätä jännitystä. Esiintymispelosta voidaan puhua silloin, kun jännitys nousee erityisen korkeaksi jo ennen varsinaista esiintymistilannetta (Latva 2019, 12).

2.2 Jännityksen seuraukset esiintymistilanteessa

Jännityksen vaikutukset ovat niin fyysisiä kuin psyykkisiä. Omien kokemuksieni mukaan fyysisiä vaikutuksia voivat hienomotoriikan heikkeneminen, muutokset hengityksessä, käsien värinä, hikoilu/palelu. Nämä edellä mainitut vaikutukset voivat vaikeuttaa esiintymistilannetta suurestikin, varsinkin silloin, jos esitettävä ohjelmisto on erityisen haastavaa esimerkiksi teknisesti tai esiintyjän keskittyminen kohdistuu pelkästään jännityksen tuomiin vaikutuksiin. Mielellä ja asenteella on suuri vaikutus siihen, kuinka paljon jännityksen oireet loppujen lopuksi vaikuttavat esityksen lopputulokseen.

Jännityksen psyykkiset seuraukset voivat näkyä esimerkiksi omien taitojen epäilynä, muistikatkoksina, ajatusten harhailuna tai oman tekemisen ylianalysointina kesken esiintymistilanteen. Puhuttaessa muusikoiden esiintymisjännityksestä stressinhallintakyvyllä on suuri vaikutus siihen, kuinka hyvin muusikko kestää toistuvia psyykkisesti kuormittavia tilanteita. Liian suuri jatkuva jännitys ja siitä johtuva stressi voivat aiheuttaa terveydellisiä ongelmia sekä muuttaa suhtautumisen omaan työhön negatiiviseksi (Harra 2004, 19).

2.3 Keinoja esiintymisjännityksen hyödyntämiseen

Sanan "esiintymisjännitys" voisi korvata myös sanoilla vireytyminen tai latautuminen, jolloin se nähtäisiin hyvänä, suoritusta parantavana asiana. Esiintymisjännitys on pohjimmiltaan positiivinen

asia, jonka tarkoitus on auttaa esiintyjää pääsemään oikeaan vireystilaan ja antamaan näin ollen parhaan mahdollisuuden ilmaista itseään lavalla. Ilman minkäänlaista jännityksen tunnetta voi olla mahdollista, että esiintyjän vireystila on liian matala eikä hän sen vuoksi pysty olemaan täysin läsnä esiintymistilanteessa ja siitä syystä keskittyminen voi harhailla sekä esiintyminen itsessään voi tuntua erityisen uuvuttavalta ponnistukselta. Näin ollen matalan vireystilan omaava esiintyjä voi siis hyötyä suuresti jännityksen tuomasta energiasta ja latauksesta. (Arjas 2014, 22)

Omien kokemuksieni mukaan hallittu esiintymisjännitys on tärkeä osa omaa esiintymistä, sillä se saa minut hereille, keskittymään tulevaan esitykseen ja on merkki siitä, että esityksen musiikillisella lopputuloksella on minulle suuri merkitys. Hallinnan tunnetta lisää ennen esitystä tehdyt mielikuvaharjoitukset, joiden avulla voi käsitellä mahdollista jännitystä ja siihen vaikuttavia tekijöitä jo ennen varsinaista esitystä. Käymällä mielessään läpi esimerkiksi reitin lavalle, kumarruksen sekä taputukset, kuvittelemalla sen kuinka säätää penkkiä tai asettelee mahdollisia nuotteja, antaa itselleen mahdollisuuden kohdata turvallisesti tilanteen, johon on kohta oikeasti astumassa. Jos mielikuvien aikana alkaa jo jännittää, on mahdollisuus käsitellä niitä tarkemmin ja selvittää itselle mitkä asiat/i ihmiset erityisesti jännittävät ja miksi. Kun on käynyt mielessään ennakkoon läpi mahdolliset jännitystä lisäävät tai aiheuttavat tekijät, on ne helpompi sivuuttaa oikeassa esiintymistilanteessa ja näin itse asiaan eli musiikin ilmaisuun jää enemmän tilaa keskittymiselle.

3 KESKITTYMINEN

3.1 Mitä hyvä keskittyminen on?

Huotilaisen ja Moisanan kuvaus Keskittymiskyvyn elvytysoppaassa kiteyttää mielestäni kaiken olennaisen keskittymisestä: "Hyvä keskittyminen mahdollistaa kognitiivisen kapasiteetin käyttöönoton: meillä on käytettävissämme oma paras muistimme, nokkeluutemme, luovuutemme, kekseliäisyytemme, sosiaaliset taitomme ja kykymme käsittää asiakokonaisuuksia" (Huotilainen ym. 2018, 11). Keskittyminen lähtee liikkeelle tarkkaavaisuudesta, jonka avulla valitsemme keskittymisen kohteen sekä toiminnanohjauksesta, jolla ohjaamme kaikkea älyllistä sekä emotionaalista toimintaa. Moneen asiaan yhtä aikaa keskittyminen on huomattavasti tehottomampaa sekä raskaampaa aivoille, joten hyvin keskittyneen mieli on mukana juuri siinä tehtävässä, jota hän on päättänyt tehdä (Huotilainen ym. 2018, 61). Avain hyvään keskittymiseen on siis aito läsnäolo.

Hyvän keskittymiskyvyn perustana ovat myös arjen liika kiireettömyys, riittävä uni sekä monipuolinen ruokavalio. Kun pitää huolta omasta terveydestä ja aivoista, antaa itselleen mahdollisuuden keskittyä hyvin. Arjen kiireet ja työn/opintojen aiheuttava stressi kuluttavat pitkittyessään aivoja ja ihminen joutuu vielä enemmän pinnistelemaan keskittyäkseen. Marko Leppänen (2020, Verkkodokumentti) kuvaa aivoliiton artikkelissaan hyvin tätä edellä mainittua tilannetta tahdonvaraiseksi keskittymiseksi. Tehokkaampi ja terveellisempi vaihtoehto tälle olisi kuitenkin mennä esimerkiksi luontoon ja vapauttaa väsyneet aivot tekemään saman työn rennommin ja tehokkaammin uppoutumalla katselemaan luonnon ihmeitä.

3.2 Flow-tila

Flow-tilasta voidaan puhua, kun mikään ulkoinen tai sisäinen häiriötekijä ei haittaa keskittymistä, vaikeudet koetaan positiivisina haasteina ja mieli toimii aktiivisesti (Huotilainen ym. 2018, 72). Mielestäni flow-tilan saavuttamiseen tarvitaan myös itsensä hyväksymistä, aitoa kiinnostusta tekemistään kohtaan sekä kykyä heittäytyä. Flow-tilassa esiintyjä voi olla niin uppoutunut omaan tekemiseen, että ajantaju voi kokonaan hävitä ja näin ollen aikakäsityksen avartuminen voi laajentaa entisestään sen hetkistä hallinnan tunnetta. Riku Korhonen (2013, 20) listaa flow'n seitsemän tärkeintä elementtiä, joista itse nostaisin esille erityisesti toisen kohdan, joka kertoo siitä, kuinka flow-tilassa tekijän työ ja taidot ovat tasapainossa keskenään. Esimerkiksi musiikinopiskelijoiden kohdalla tämä tärkeä osa voi helposti puuttua, koska esitettävä ohjelmisto on usein juuri oman taitotason rajoissa tai hiukan yläpuolella, jolloin flow-tilan voi estää jo epäilevä suhtautuminen omiin kykyihin ja esityksestä selviytymiseen. Positiivinen ja totuudenmukainen suhtautuminen omaan itseensä on yleisesti ottaen avain monien tavoitteiden saavuttamiseen.

Toinen kohta, jonka Korhosen (2013, 20) listasta nostaisin esille on seitsemäs eli viimeinen, jossa kerrotaan, että tekeminen itsessään muuttuu tekijälle nauttavaksi eli hän ei tee sitä esimerkiksi minkään ulkoisen paineen tai palkinnon vuoksi. Tämä kohta mielestäni muistuttaa siitä, että olisi hyvä niin opiskelun kuin työuran aikana kysyä säännöllisesti itseltään, mikä oikeasti on minulle tärkeintä ja miksi haluan tehdä sitä. Esimerkiksi opiskelujen aikana syntyvät mahdolliset paineet, joko ulkoiset tai sisäiset, voivat aiheuttaa sen, että huomaa ettei nautikaan enää siitä mitä tekee ja

tämä voi pahimmillaan johtaa jatkuvaan stressiin sekä loppuun palamiseen. Muistuttamalla säännöllisesti itselleen, miksi pitääkään omasta työstään tai opinnoistaan, on flow-tilan saavuttaminen ylipäänsä mahdollista.

3.3 Hyvän keskittymisen vaikutus jännitykseen

Oma kokemukseni on, että oikeisiin asioihin sekä erityisesti musiikkiin ja sen virtaavuuteen keskittyminen on vähentänyt huomattavasti niin sanottua häiritsevää jännitystä esiintymistilanteessa. Kun keskittyy musiikkiin tai esitettävän kappaleen tunnelmaan, esiintyjälle ei jää enää niin paljon tilaa analysoida oman jännityksen tuomia fyysisiä tai psyykkisiä oireita ja näin ollen ne eivät vie liikaa esiintyjän huomiota itse esiintymisestä.

Musiikin ja musiikin virtaavuuden lisäksi hyvin keskittynyt tiedostaa esimerkiksi mitkä teknisesti haastavat kohdat tarvitsevat erityisestä huomiota myös esiintymistilanteessa. Tällainen keskittyminen on mahdollista vain, jos tätä keskittymisen tarkkaa kohdentamista on harjoitellut huolellisesti jo harjoitellessaan esitettävää ohjelmistoa. Voisi siis sanoa, että yleisesti ottaen hyvin harjoiteltu, on myös hyvin keskitytty.

4 MUUSIKON KESKITTYMINEN

4.1 Harjoitustilanteessa

Keskittyminen johonkin asiaan lähtee yleisesti ottaen liikkeelle siitä, että tiedostaa mitä on tekemässä ja miksi. Muusikon alkaessa harjoitella jotakin kappaletta on hyvä määritellä itselleen heti selkeä tavoite, mitä varten kappaletta harjoitellaan eli onko teos tarkoitus esittää vai onko se vain esimerkiksi omaksi iloksi, millaisen aikataulun mukaan harjoitellaan ja onko harjoittelun suunnittelussa otettava huomioon muitakin osapuolia kuten mahdolliset muut soittajat, esityksen järjestäjät yms. Jotta itse teokseen voi alkaa keskittyä syvemmin, täytyvät nämä aiemmin mainitut tavoitteet olla kirkaana mielessä. Tavoitteiden määrittäminen liittyy vahvasti myös muusikon oman harjoittelun motiivin sekä teoksen henkilökohtaisen merkityksen tiedostamiseen.

Saavuttaakseen harjoitustilanteessa oikean keskittymisen tilan, täytyy muusikon karsia mielestään ja ympäriltään mahdolliset häiriötekijät kuten esimerkiksi muut hoidettavat asiat, älylaitteet, häiritsevät äänilähteet. On yksilöllistä, mitkä asiat kukin kokee häiritseväksi, mutta tärkeintä on itse tiedostaa ne, jotta voi antaa parhaimman mahdollisuuden omalle keskittymiselle. Parhaiten tämä häiriötekijöiden karsiminen onnistuu paneutumalla täysin musiikkiin ja siihen, mitä on tekemässä. Häiriötekijöiden tiedostamisen lisäksi keskittymisen kannalta on tärkeää tiedostaa oma olemisensa kuten esimerkiksi pohtimalla, mikä on vireystila juuri nyt. Eri vireystilat vaativat lisäämään keskittymistä eri asioihin, jotta harjoittelun lopputulos olisi tavoitteen mukainen.

Kun muusikko on määrittänyt harjoittelun etenemiselle selkeät ajalliset tavoitteet, on helpompi keskittyä siihen, mitä teoksen osaa milloinkin harjoittelee ja voi lähteä pilkkomaan teosta pienempiin palasiin. Harjoiteltaessa erityisen haastavaa teosta on tärkeää tietää mihin yksittäiseen kohtaan tai osa-alueeseen keskittyy missäkin vaiheessa soittaessa tai laulaessa teosta. Keskittyä voi esimerkiksi yksittäisiin säveliin, rytmikuvioon, harmoniaan, kosketukseen tai kuunteluun, ja olennaisinta onkin selvittää mihin teoksen musiikillisen ilmaisun toteutumisen kannalta on järkevintä keskittyä juuri sillä hetkellä, jotta saavutetaan paras mahdollinen lopputulos.

Olennaisin osa keskittymistä on siis tiedostaminen sekä oma aito läsnäolo, joka mielestäni korostuu entisestään muusikon työssä. Läsnäolon lisäksi keskittymisen täytyy suuntautua koko ajan hieman eteenpäin, jotta musiikin jatkuva virta ei katkea. Katariina Nummi-Kuisman käyttämä "suuntautuva tämänhetkisyys" on mielestäni osuva termi sille, että muusikon täytyy olla vahvasti läsnä juuri tässä hetkessä mutta kuitenkin myös ajatuksen tasolla olla katse koko ajan tulevassa (Nummi-Kuisma 2010). Jotta jo harjoitteluvaiheessa saadaan teoksen musiikki esille, täytyy muusikolla itsellään olla kontakti itseensä sekä harjoitettavaan teokseen. Kontaktia itseensä ei pysty mielestäni muodostamaan ilman, että on täysin läsnä tilanteessa niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Riku Korhonen (2013, 21) käsittelee teoksessaan Fokus kontaktin merkitystä näyttelijän keskittymisen näkökulmasta ja toteaa sen olevan näyttelemisen ydin. Tämän ajatuksen voi mielestäni rinnastaa täysin myös muusikoiden musiikin harjoitteluun ja ilmaisuun.

4.2 Esiintymistilanteessa

Lähestyttäessä mahdollista esiintymistilannetta on hyvä kääntää ajatukset ensin itseensä ja omaan tekemiseen, jotta kontaktin luominen myös mahdollisiin muihin esiintyjiin on mahdollista. Mielestäni muusikko ei voi olla kontaktissa toiseen esiintyjään ennen kuin on löytänyt aidon kontaktin itseensä. Esiintymistilanteessa teoksen soittamiseen, eli esimerkiksi teknisesti vaativat kohdat, keskittymisen täytyy tulla jo niin automaattisesti, että muusikolle jää tilaa kohdata ja kääntää hyväksi mahdolliset esiintymisen mukanaan tuomat häiriöt kuten jännitys. Esiintymisestä johtuva jännitys ja stressi voivat pahimmillaan herpaannuttaa keskittymisen täysin, mutta hyvin harjoiteltu, keskittyminen musiikkiin ja sen jatkuvaan virtaavuuteen voi myös auttaa vähentämään jännitystä ja näin auttaa pääsemään lähemmäs flow-tilaa.

Kuten harjoitustilanteessa täytyy esiintymistilanteessakin karsia niin sanotut optimaalista keskittymistä häiritsevät asiat pois. Erona kuitenkin on se, että esityksen aikana ei voi itse konkreettisesti vaikuttaa siihen, jos esimerkiksi yleisössä jonkun puhelin soi tai joku yskii, vaan muusikon täytyy osata sulkea se pois mielestä eli keskittyä vain ja ainoastaan omaan tekemiseen sekä sitä kautta esitettävään musiikkiin. Tällaisissa edeltä mainituissa tilanteissa keskittymistä voi harjoitella esimerkiksi pyytämällä jotakuta häiriköimään tarkoituksella harjoitustilanteen soittoa. Paras tapa saada häiriötekijät esiintymistilanteessa pois mielestä, on kuitenkin päästä flow- eli virtaustilaan, jolloin muusikolla on mahdollisuus antaa kaikki itsestään musiikin keinoin. Olennaisin osa virtaustilaa on tunne hallinnasta (Huotilainen ym. 2018, 72), joka mielestäni on mahdollista saavuttaa heittäytymällä musiikkiin ja muodostuu juuri näistä aiemmin mainituista keskittymisen eri kohteiden tarkasta järjestyksestä omassa mielessä.

4.3 Esityksen jälkeen

Keskittymisen suuntaaminen juuri koettuun esitykseen ja sen läpikäyntiin on oppimisprosessin kannalta tärkeintä, jotta oppimista ylipäättänsä voi tapahtua. Muusikon niin kuin muidenkin alojen ammattilaisen täytyy pystyä refleктоimaan omaa tekemistään, jotta voi jatkossa kehittyä omassa työssään. Keskittymisellä esitykseen tarkoitan siis esityksen eri osa-alueiden pilkkomista pienempiin palasiin sekä niiden analysointia; mikä onnistui ja miksi, missä on vielä kehitettävää jatkossa sekä päästiinkö asetettuihin tavoitteisiin.

Esiintymisen jälkeen on hyvä antaa itselleen sopivasti aikaa palautua niin fyysisesti kuin henkisesti. Riittävä lepo auttaa keskittymään taas uuden ohjelmiston harjoitteluun ja mahdolliseen esittämiseen. Jos mahdollista, olisi uuden harjoituskauden alussa hyvä suunnitella seuraavaa ohjelmistoa niin, että tulevissa teoksissa olisi mahdollisuus kehittää niitä osa-alueita, jotka on aiempien esitysten perusteella todennut kehitettäväksi. Hyvään keskittymiseen kuuluu mielestäni olennaisena osana huolellinen oman harjoittelun suunnittelu sekä tavoitteiden laatiminen.

5 POHDINTAA KAMARIMUSIIKKIKONSERTIN POHJALTA

5.1 Valmistautuminen

Konsertin ohjelman harjoittelu alkoi keväällä 2020 aluksi yksilökohtaisella harjoittelulla, jonka jälkeen tapasimme kevään aikana muutamia kertoja koko porukalla. Yhdessä soittamisen aloittaminen tuntui vaivattomalta, sillä me kaikki olimme toisillemme jo entuudestaan tuttuja ja soittaneet yhdessä eri kokoonpanoissa jo aiemminkin. Alun perin meidän oli tarkoitus järjestää oma konsertti kesällä, mutta yleisen tautitilanteen vuoksi se ei ollut mahdollista. Tästä muotoutui ajatus liittää silloiseen kirjalliseen opinnäytetyöhöni taiteellinen osuus eli suunnittelemani kamarimusiikkikonsertti.

Harjoittelukausi oli kaiken kaikkiaan hyvin rikkonainen; harjoittelimme yhdessä kahtena päivänä elokuussa sekä kahtena viikonloppuna marraskuussa. Konsertin ohjelman suunnitteluun saivat vaikuttaa kaikki trion osapuolet ja teimme lopulliset päätökset esitettävistä kappaleista yhdessä. Beethovenin trio nro 4 op 11 oli meille kaikille entuudestaan tuttu, joten kyseinen teos valittiin hyvin varhaisessa vaiheessa ohjelmaan. Itselleni Stamitzin klarinettikonsertto nro 3 Bb-duuri oli myös tuttu keväältä 2020, jolloin esitin teoksen eri klarinetistin kanssa. Jotta konsertista saataisiin ajallisesti tarpeeksi pitkä, valittiin vielä muutama teknisesti helpompi kappale täytteeksi konsertin ohjelmaan.

5.2. Keskittymisen näkökulmasta

Harjoituskaudella omaan keskittymiseen vaikuttivat suuresti lähellä oleva B-tasosuoritus, yleinen epätietoisuus koronatilanteesta sekä sen mahdollisista vaikutuksista terveyteen sekä opintojen suorittamiseen sekä toki oma henkilökohtainen elämäntilanne kahden pienen lapsen äitinä. Mielestäni onnistuin kuitenkin keskittämään keskittymiseni oikein niinä hetkinä, kun harjoittelimme yhdessä tai kun harjoittelin yksin omaa osuuttani teoksista. Rajallinen aika oli itselle motivaattori, joka ohjasi harjoittelua ja keskittymistä oikeisiin asioihin. Ajan rajallisuus pakotti minut myös suunnittelemaan erityisen tarkasti oman harjoitteluni sekä priorisoimaan mikä konsertin teoksista vaatii eniten huomiota.

Rikkonainen ja rajallinen harjoituskausi vaikutti esiintymistilanteeseen siten, että esityksen aikana jouduin venyttämään omaa keskittymistäni ääri rajoille, jotta selviydyin konsertin ohjelmasta. Tavoitteeni oli hyväksyä se, millä tasolla teokset olivat juuri sillä hetkellä ja keskittyä ilmaisemaan musiikkia mahdollisimman hyvin. Mielestäni haastavinta olikin juuri se, että jouduin myöntämään itselleni sen, että esimerkiksi Beethovenin trio ei ollut lähelläkään siinä kunnossa musiikillisesti tai teknisesti kuin olisin halunnut sen olevan. Konsertin jälkeen mietin opinnäytetyöni nimeä "keskittynyt ei turhaan jännitä" ja voin kyllä hyvin seistä tämän lauseen takana, sillä keskittyminen vei todellakin esiintymisjännityksen suurimmaksi osaksi pois. Keskittymisen eri osa-alueita kuitenkin

oli liikaa johtuen puutteellisesta harjoittelusta, joten musiikillinen ja yhteissoitollinen lopputulos ei yltänyt parhaaseen mahdolliseen.

Omaan osaamiseen keskittymisen lisäksi minun täytyi tietenkin keskittyä yhteissoitollisiin asioihin eli kommunikointiin muiden soittajien kanssa. Vaikka yhteinen harjoitusaika jäi melko vähäiseksi, pystyin kuitenkin täysin luottamaan Katriin ja Saaraan. Konsertin päätteeksi olimme kaikki yhtä mieltä siitä, että olisi ollut hyvä, jos olisimme voineet aiemmin järjestää harjoituskonsertin, jotta itse esiintymistilanne olisi ollut kaikin puolin tutumpi.

5.3. Esiintymisjännityksen näkökulmasta

Oma jännitykseni oli suurimmillaan konserttipäivän aamuna sekä juuri ennen konserttia. Aamun jännitystä lisäsi monet käytännön asiat kuten käsiohjelmien tulostus, videokameran valmistelu sekä oma henkinen ja ulkoinen valmistautuminen, jotka täytyy hoitaa ajallaan ennen konserttia. Mielestäni onnistuin kuitenkin melko hyvin kääntämään omat ajatukseni positiivisiksi ja pystyin esimerkiksi hengitys- sekä mielikuvaharjoitteilla rauhoittamaan omaa jännitystä. Minulla jännitys ilmenee yleensä paleluna, vatsaoireina, keskittymisvaikeuksina sekä hienomotoriikan jännitteisyytenä.

Tämän syyslukukauden esitysten myötä olen huomannut, että oikeanlainen ruoka ja sopiva määrä kofeiinia vaikuttavat suuresti omaan vireystilaan. Olen havainnut, että kevyt ruoka sekä maksimissaan puoli kuppia kahvia ovat sopiva yhdistelmä rauhoittamaan esimerkiksi jännityksestä johtuvaa vatsan toimintaa. Kofeiinin sopiva määrä on jokaisella yksilöllinen, mutta omien kokemuksen mukaan liiallinen kofeiini ennen esitystä aiheuttaa itselläni yleistä levottomuutta sekä ajatusten harhailua.

Jännitykseni nousi hetkellisesti juuri ennen kuin astuimme lavalle. Tiedostamalla sen etten ollut yksin lavalla eikä minun tarvinnut muistaa esitettäviä teoksia ulkoa lievensi jännitystäni heti. Ennen kuin lähdin soittamaan Stamitzin konserton ensimmäisen osan alkusoittoa, muistan ajatelleeni sitä, että keskityn vain siihen, että soitan mahdollisimman elävästi musiikkia välittämättä mahdollisista vääristä äänistä. Tämä ajatus auttoi siihen, etten ehtinyt enää ajatella mitä esimerkiksi yleisössä istuvat opettajat tai opiskelijakollegat soitosta ajattelevat.

Kokonaisuudessaan jännitys konsertin aikana oli hyvin aaltomaista ja liittyi olennaisesti siihen, kuinka hyvin koin itse osaavani jonkin tietyn osuuden teoksista. Jännitys ei kuitenkaan ollut millään tavalla hallitseva tekijä konsertin aikana vaan koin, että itselläni oli suurin vaikutusvalta siihen mitä lavalla tapahtuu.

LÄHTEET

KIRJALLISET LÄHTEET

ARJAS, Päivi. 2014. Varmasti lavalle; Muusikoiden esiintymisvalmennus. Atena kustannut Oy.

HARRA, Kimmo. 2004. Muusikoiden epäsuotuisat stressikokemukset ja niiden hallinta. Akateeminen väitöskirja. Saarijärven Offset Oy.

HUOTILAINEN, Minna & MOISALA, Mona. 2018. Keskittymiskyvyn elvytysopas. Tuuma.

KORHONEN, Riku. 2013. Fokus: Näyttelijöiden kokemuksia keskittymisestä. Lisensiaatin tutkimus. Esittävien taiteiden tutkimuskeskus.

LATVA, Mikael. 2019. Virtual reality service to alleviate performance anxiety and state fright - SpeakerVr, Case study. Master's thesis. Tampere University.

NUMMI-KUISMA, Katariina. 2010. Pianistin vire; intersubjektiivinen, systeeminen ja psykoanalyttinen näkökulma virtuoosietyidin soittamiseen. Väitöskirja. Studia Musica 43.

VERKKOLÄHDE

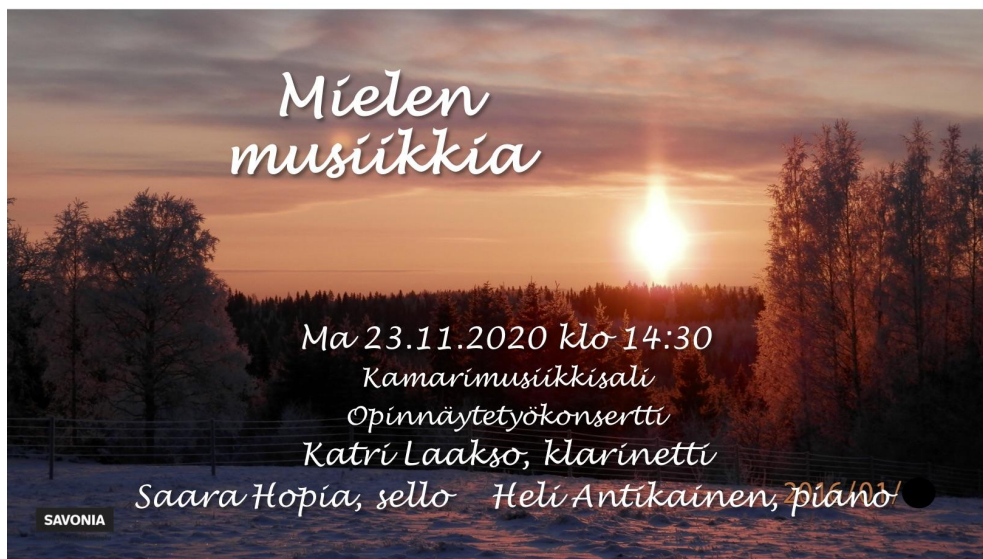
Aivoliitto - Mieli 2020

Verkkodokumentti. Luettu 2.12.2020. Viitattu 2.12.2020.

Aivoliitto>Mieli>Luonnon lumous vapauttaa aivot

<https://www.aivoliitto.fi/>

LIITE 1 KONSERTTIJULISTE



Ohjelma

Carl Stamitz – Klarinettikonsertto nro 3 Bb-duuri

I Allegro moderato

II Romanze

III Rondo

Ingo Hürich – Avignon

Jose L. Elizondo – Canción de Cuna

Ludwig Beethoven – Trio Bb-duuri, nro 4 op 11

I Allegro

II Adagio

III Tema con variazioni "Pria ch'io l'impegno". Allegretto

Carl Stamitz (1745-1801) oli saksalainen säveltäjä, jonka laajaan tuotantoon kuuluu yli 60 konserttoa muun muassa klarinettille, sellolle, viululle sekä alttoviululle. Stamitzin kolmannen klarinettikonsertton ensimmäinen osa on sonaattimuotoinen, jossa teemojen esittely sekä kehittäminen on hyvin wieniläisklassisen tyylin mukainen. Toinen osa "Romanze" rakentuu pitkien lyyristen melodialinjojen ympärille, kun taas kolmannen osan "Rondo" tuo enemmän esiin klarinetin virtuoosisen sekä leikkisän puolen.

Ingo Hürich (1955-) on saksalainen kamarimusiikkisäveltäjä ja viulisti, jonka yhtyeitä ovat Mellow Melange ja Schné Ensemble. "Avignon" eli "Lentokone" muistuttaa tyyliltään elokuvamusiikkia, joka vie tunnelmallaan kuulijan vanhan ajan mustavalkoisiin elokuvamaisemiin.

José Elizondon (1972-) tuotantoon kuuluu orkesteri-, kuoro- sekä kamarimusiikkia. Hänen orkesteriteoksiaan esitetään ympäri maailman erityisesti nuoris-orkestereissa, joiden kanssa Elizondo tekee tiiviisti yhteistyötä. "Canción de Cuna" eli "Kehtolaulu" alkaa pianon soittorasian äänimaisemaa tavoittelevalla alkusoitolla, jonka jälkeen sello ja klarinetti tulevat vähitellen mukaan kasvattamaan sointia. Teoksen lempeät melodiat pianon säestyksellä jatkavat loputonta virtaansa, kunnes viimein melodia pikku hiljaa lipuu pois.

Ludwig Beethoven (1770-1827) sävelsi Trion Bb-duuri op 11 pianolle, klarinettille (tai viululle) ja sellolle vuonna 1797 ja omisti teoksen kreivitär Maria Wilhelmine von Thunille. Teos on saanut lisänimensä "Gassenhauer" kolmannen osan variaation teeman pohjalta. Teema muodostuu sen ajan Wienin tunnetuimpiin kuuluvan melodiasta "Pria ch'io l'impegno" eli "Ennen kuin menen töihin", jota monet kansalaiset saattoivat vihellellä tai lauleskella kulkiessaan.

“Mielen musiikkia” konsertti on osa Heli Antikaisen opinnäytetyötä “Keskittynyt ei turhia jännitä - hyvä keskittyminen esiintymisjännityksen apuna”. Opinnäytetyössään Antikainen käsittelee keskittymisen merkitystä ja vaikutusta esiintymisjännityksen hallintaan erityisesti muusikon näkökulmasta. Opinnäytetyön toinen kohdistetumpi näkökulma on kamarimuusikon keskittyminen ja mahdollinen jännittäminen konsertti- sekä harjoitustilanteissa. Antikainen valmistuu musiikkipedagogiksi, pääaineenaan klassinen piano, Savonia-ammattikorkeakoulusta joulukuun 2020 aikana. Opettajina hänen opinnoissaan ovat olleet Jari Tyni ja Jaakko Untamala.

Katri Laakso aloitti klarinetinsoiton saksalaisessa musiikkiopistossa Königsteinissa. Opettajansa Oleg Baron innosti ammattiopintoihin Kuopioon. Laakso valmistui Savonia-ammattikorkeakoulusta 2015, opettajanaan Rauno Tikkanen. Kuopiossa Laakso ehti soittaa Kuopion Salonkiorkesterissa (2012-2014) sekä keikkailla Kuopion kaupunginorkesterissa sekä Tahdistimessa. Laakso syvensi opintojaan Tampereen ammattikorkeakoulussa Pekka Ahosen opissa Esittävän Säveltaiteen koulutusohjelmassa, josta valmistui 2018. Soittotaitoaan hän kartoitti useilla mestarikursseilla ympäri Eurooppaa, opettajinaan mm. Sharon Kamin ja Karl Leister. Tällä hetkellä Laakso toimii klarinetinsoitonopettajana Nokian Pirkan Opistossa. Lisäksi hän soittaa kamarimusiikkiryhmässä Trio KAH sekä Suomen Puhallinsinfonikoissa.

Saara Hopia aloitti sellonsoiton Tatu Ruohon opetuksessa Varkaudessa. Hopia on valmistunut muusikoksi Kuopion konservatoriosta sekä sittemmin musiikkipedagogiksi Savonia-ammattikorkeakoulusta 2019. Opettajina hänellä Kuopiossa ovat olleet Timo Törmä ja Peter Gospodinov. Tällä hetkellä Hopia tekee sijaisuuksia ja keikkailee satunnaisesti eri kokoonpanoilla.
