



Flow-kokemus viulistin näkökulmasta

Musiikin koulutusohjelma
Musiikkipedagogi
Opinnäytetyö
Huhtikuu 2009

Hanna Holma
Ohjaaja: Kristiina Peltonen

TIIVISTELMÄSIVU

Koulutusohjelma Musiikin koulutusohjelma		Suuntautumisvaihtoehto Musiikkipedagogi
Tekijä Hanna Holma		
Työn nimi Flow-kokemus viulistin näkökulmasta		
Työn ohjaaja/ohjaajat Kristiina Peltonen		
Työn laji Opinnäytetyö	Aika Huhtikuu 2009	Numeroidut sivut + liitteiden sivut 34
TIIVISTELMÄ Opinnäytetyössäni käsittelen flow'ta eli virtauskokemusta viulistin näkökulmasta. Flow tarkoittaa huippukokemusta, jonka aikana tehtävä etenee omalla painollaan kuin virta. Sen voi saavuttaa minkä tahansa aktiivisen toiminnan seurauksena. Tutkin työssäni flow'n vaikutuksia musiikissa. Pohdin kuinka muusikko, viulisti tai musiikin kuuntelija voi saavuttaa flow'n. Lisäksi käsittelen flow'ta pedagogiikan kannalta; kuinka sitä voisi hyödyntää musiikkikasvatuksessa ja musiikillisesti lahjakkaiden oppilaiden valmennuksessa siten, että opetus tapahtuisi oppilaan alkuperäisestä itsestä käsin tuottaen iloa. Itämaisessä viulismissa, joka pohjaa kulttuuriin, missä liikkeen hallinnasta on tullut taidetta, flow viedään vielä syvemmälle. Kokemuksessa sekä keho että mieli ovat yhtä, jolloin soitosta tulee kaunista, virtaavaa ja elävää. Kokemuksen saavuttaminen edellyttää pitkäjänteistä harjoittelua ja omistautumista soitolle. Flow johtaa kasvuun ja uusiin löytöihin. Esimerkiksi viulisti kehittyy flow-kokemuksen kautta ja saavuttaa yhä korkeamman taidon tason. Ideaali tilanne virtauskokemuksessa olisi, että musiikki virtaisi luonnollisesti ja yhtäjaksoisesti soittajan kehosta instrumenttiin ja sitä kautta kuulijoihin. Parhaimmillaan kokemus tuottaa syvää iloa sekä esittäjälleen että kuulijalleen. Ihmiset ovat usein onnellisimmillaan elämässään kokiessaan flow'n.		
Teos/Esitys/Produktio		
Säilytyspaikka Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia kirjasto/Ruoholahti		
Avainsanat flow, viulu, kokemus, pedagogiikka, viulupedagogiikka, itämainen filosofia		

Degree Programme in Classical Music		Specialisation Music Pedagogue
Author Hanna Holma		
Title Flow from violinist's perspective		
Tutor(s) Kristiina Peltonen		
Type of Work Thesis	Date April 2009	Number of pages + appendices 34
<p>In my diploma I explore the flow experience from violinist's perspective. Flow is a term for a peak experience during which engaged activity seems proceed on its own like a flowing current. Concentration is total and awareness of everything else is lost. It can be achieved as a result of any active work.</p> <p>In my work I examine flow's effects in music. I discuss how musician or listener can achieve flow. Additionally I examine flow from pedagogic perspective: how it could be employed in musical education and in training musically gifted students in a way that would bring joy and could proceed from student's original self.</p> <p>In oriental violinism, which is based on a culture where body control has become art, flow is taken even further. In the experience body and mind become one and music is beautiful, flowing and lively. Attaining the experience requires diligent practice and dedication to the playing.</p> <p>Flow leads to growth and new discoveries. For an example violinist develops through flow experience and continually reaches a higher level. An ideal situation in flow experience would be that music would flow naturally from the musician's body to the instrument and through it to the listeners. At best the experience brings profound joy to the musician as well as to the listener. People are often at their happiest when they experience flow.</p>		
Work / Performance / Project		
Place of Storage Helsinki Polytechnic Stadia library/Ruoholahti		
Keywords Flow, Violin, Experience, Pedagogue, Oriental Philosophy		

SISÄLLYSLUETTELO

1 JOHDANTO.....	2
1.1 Flow	2
2 FLOW.....	4
2.1 Flow-kokemus ja sen analysointi.....	4
2.2 Flow-kokemus Mihaly Csikszentmihalyin mukaan.....	5
2.3 Flow-kokemus viulun soitossa.....	7
2.4 Flow´ta estävät ja edistävät asiat.....	9
2.5 Tarkkaavaisuus flow´n seurauksena.....	12
3 FLOW-VIULISMI.....	13
3.1 Musiikin kokeminen	13
3.2 Flow-viulismi.....	17
3.3 Flow-viulismi pedagogiikassa.....	20
4 KEHO OSANA INSTRUMENTTIA.....	23
4.1 Itämaiset viulistit – liikkeen mestarit.....	23
4.2 Itämainen filosofia taiteessa.....	25
4.3 Kehoterapiat ja liikkeenhallinta viulunsoiton pedagogiassa.....	28
5 POHDINTAA.....	31
LÄHTEET.....	36

1 JOHDANTO

1.1 Flow

Ilman flow´ta en soittaisi viulua.

Ilman flow´ta musiikki ei koskettaisi minua.

Ilman flow´ta en eläisi.

Ja haluan, että jokainen fraasi elää,

että jokaisella sävelellä on sielu

ja että minä elän jokaisessa jousen vedossa,

kuin hengittäisi.

Ilman flow-kokemusta en nauttisi musiikista; en kokisi soittoa itselleni tärkeäksi. Kokemus saa minut tuntemaan syvää iloa elämästä.

Koska flow on kokemus, se tarkoittaa sitä, että ihminen kokee jotakin. Musiikissa flow merkitsee musiikillista kokemusta, elämystä, jonka tuottaa musiikki. Ihminen voi kokea syvää iloa tai liikutusta ollessaan vuorovaikutuksessa musiikin kanssa. Hän voi tuntea olevansa yhtä musiikkikappaleen kanssa ja kauniit äänet voivat saada joskus kylmät väreet kulkemaan pitkin selkäpiitä.

Opinnäytetyöni aiheen kautta olen pyrkinyt selvittämään miten voisin parhaiten hyödyntää flow-kokemusta viulistina, pedagogina ja esiintyvänä taiteilijana niin että jokainen näistä osa-alueista tuottaisi iloa sekä itselleni, että kanssaihmisille. Viulunsoiton kohdalla flow merkitsee itsensä löytämistä ja uuden oppimista flow-kokemuksen kautta. Pedagogiassa flow´ta voi hyödyntää siten, että opetus tapahtuu oppilaan omasta alkuperäisestä itsestä käsin ja perustuu musiikilliseen kokemukseen. Esiintyvänä taiteilijana flow´n kautta voi välittää musiikin kokemusta yleisölle niin että se koskettaa yleisöä ja saa nauttimaan musiikista.

Lisäksi olen tutkinut flow´n vaikutuksia huippuartisteja seuraamalla. Erityisesti japanilaiset viulistit ovat olleet suurennuslasin alla. Heissä soiton

tuottama ilo näkyy koko olemuksessa. Heidän soittonsa saavuttaa sellaisen kauneuden ja taidon tason, joka on todella vaikuttavaa ja altistaa myös kuulijan flow-kokemukselle.

Ihmiset tulevat konsertteihin, koska haluavat kokea elämyksiä musiikista. Eräs tapaamani kuulija kuvaili musiikin olemusta näin: ”Musiikki on nuottien tanssia viivastolla, äänien leikkiä hiljaisuuden maassa, aamuruskon vahvoja värejä soinnuin ilmaistuina. Musiikki on keino ilmaista itseään ja muita, sitä mitä on sisällä ja ympärillä. Aidoimmillaan musiikki kertoo kuka sitä tekevä on.”

Musiikki on aidoimmillaan, kun se tulee soittajan sisältä. Kun soittaja toteuttaa omaa kokemustaan musiikista olemalla välikappale musiikin ja yleisön välillä. Musiikin tulisikin perustua enemmän juuri kokemuksiin kuin suorituksiin. Tässä suorituskeskeisessä maailmassa unohdetaan helposti musiikin tärkein ja syvin olemus – tuottaa kokemuksia.

Opinnäytetyöni on samalla kannanotto musiikin tekemiseen. Haastan lukijan miettimään omaa musiikillista suuntautumistaan ja kokemustaan: Tapahtuuko se omasta itsestä käsin vai auktoriteetin sanelemana? Tuottaako musiikin tekeminen iloa ja kasvavaa mielenkiintoa käsillä oleviin tehtäviin ja haasteisiin vai tuntuuko, että tylsistyminen ja väsymys ainaiseen suorittamiseen ja toisten miellyttämiseen vaikuttaa soittomotivaatioon? Musiikki on paljon enemmän kuin mitä sillä käsitetään. Sille on asetettu liian pienet raamit ja liian paljon sääntöjä. Taidemuotona musiikki voi ilmentää kaikkia maailman asioita ja elämyksiä. ”Musikaaliset kokemukset ovat usein kokonaisvaltaisempia ja kattavat laajempia alueita kuin pelkästään instrumentalismi ja musiikin analysointi antavat ymmärtää.” (Gothoni 1998, 10) Ihminen on osa instrumenttia. Flow-viulismi on toisenlainen lähestymistapa musiikkiin. Työni tarkoituksena on herättää pohtimaan, miten kukin haluaa tehdä musiikkia ja itse kullekin on paras tapa.

Tutkimuksessani käsittelen flow´ta pitkälti omiin kokemuksiini pohjaten. Kyseessä ovat tähänastiset kokemukseni viulunsoitosta ja musiikin tekemisestä. Taustatukea kokemuksilleni ja mielipiteilleni olen hakenut

kirjallisuudesta. Pidän tutkivaa ja kiinnostunutta asennetta parhaimpana työvälineenä tutkimusta tehdessä. Kun mieli on avoimena ympäristölle, voi missä tahansa tilanteessa löytää työhön sopivaa materiaalia. Tekstiä kirjoittaessani halusin jättää joitakin lauseita filosofisiksi - jopa runollisiksi - ja poiketa asiatyylisiä, sillä se oli työni luonteen kannalta oleellista. Ajatuksenani oli, että lukija voisi uppoutua flow'n maailmaan ja kokea tekstin virtaavuuden.

2 FLOW

2.1 Flow-kokemus ja sen analysointi

Muistan ensimmäisen flow-kokemuksen ihmeellisenä tuntemuksena, jonka koin soittaessani viulua. Tuntui kuin musiikki olisi virrannut sisälläni ja minut valtasi hyvän olon tunne. Ajantaju katosi täysin ja muut asiat menettivät merkityksensä. Soitostani puuttui tavanomainen kontrollointi, sillä annoin vain musiikin viedä. Fraasit liimautuivat yhteen ja teemat seurasivat toisiaan. Liikkeet olivat sulavia ja tuntuivat hyvältä kehossani. Olin yhtä musiikkini kanssa.

Kehoni oli lämmin ja lihakset rentoutuneet. Tunnelma oli rauhallinen ja estoton. Olin erittäin inspiroitunut ja virittäytynyt tilanteesta. Keskittymiseni oli niin syvää, että saatoin unohtaa kaiken muun ja kokea jotain ihmeellistä. Kyseessä oli flow, ekstaattinen tila, jota en osannut selittää.

Flow-tilassa soittaessani kaikki tapahtuu kuin itsestään, kuin minusta riippumatta. Sillä hetkellä musiikki tuntuu minulle itselleni täydelliseltä ja se riittää. Soitto on kykyjeni tasolla ja tuntuu hyvältä kehossani. Silloin en vaadi itseltäni enempää kuin mihin pystyn.

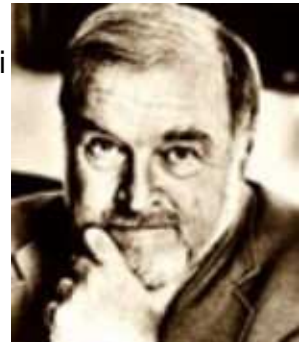
Flow-kokemuksen jälkeen olo on onnellinen ja tunne leijuva. Tuntuu kuin olisin saanut uutta energiaa. Kehosta vapautuu endorfiinia ja usein olen hikoillutkin. Joskus taas liikutun soiton aikana ja tunnen syvää kiitollisuutta kokemuksesta. Tuntuu kuin olisin tavoittanut jotakin itseäni suurempaa.

Kasvan jokaisen flow-kokemuksen myötä. Soittoni kehittyy ja saa uusia ulottuvuuksia. Löydän musiikista joka kerta jotakin uutta. Se tekee soittamisesta kiehtovaa ja saa tavoittelemaan yhä korkeampaa taidon tasoa.

Flow-kokemus lisää itsetuntemusta ja tekee itsestä vahvemman. Flow-kokemuksen voi saavuttaa parhaiten itselleen tärkeiden asioiden parissa. Flow'n kautta voi löytää oman tiensä, kutsumuksensa.

2.2 Flow-kokemus Mihaly Csikszentmihalyin mukaan

Unkarilainen yhdysvalloissa asuva psykologian professori Mihaly Csikszentmihalyi on tutkinut flow'ta yli kahdenkymmenen vuoden ajan. Hän on tutkimuksissaan todennut ihmisten olevan onnellisimmillaan kokiessaan flow'n eli virtauskokemuksen.



Flow-kokemus eli virtauskokemus tarkoittaa intensiivisen ja älyllisen ponnistelun tuottamaa huippukokemusta. Sille on tyypillistä niin syvälinen keskittyminen, että ihmisen ajan- ja paikantaju saattaa hetkeksi hämärtyä. Flow-tilassa tietoisuus tehtävän ulkopuolisista asioista katoaa ja suoritus etenee omalla painollaan kuin "virta".

Virtauskokemuksen saavuttaminen edellyttää kokijaltaan haastetta, joka ylittää hänen nykyisen taidontasonsa, mutta on samalla kuitenkin saavutettavissa. Asiantuntijuus ja taidot kehittyvät virtauskokemuksen välityksellä. Ihminen saa todellisuuskuvansa järjestykseen ja hallintaan samalla kun hän oppii paremmin tuntemaan itsensä ja luottamaan omiin kykyihinsä.

Flow-kokemus on sisäinen kokemus, joka tuottaa iloa ja antaa elämälle merkityksen. Flow'n kokiessaan ihminen tuntee, että hän hallitsee tilanteen ja että hänen kykynsä ovat täydessä käytössä. Ihminen voi tuntea olevansa

ehjästi ja kokonaan oma itsensä. Flow-kokemuksessa on kysymys oman ainutlaatuisen minän löytämisestä. Kun ihminen ottaa käyttöönsä kykynsä ja taitonsa, hän voi kokea merkittäviä elämyksiä monista eri asioista. Näin arjen todellisuus muuttuu mielenkiintoiseksi ja arvokkaaksi.

Tutkimustensa perusteella Mihaly Csikszentmihalyi on kehittänyt teorian virtauskokemuksesta, josta käytetään nimeä flow. ”Se on tila, jossa ihminen on niin syventynyt toimintaansa, että mikään muu ei tunnu merkitsevän mitään; kokemus itsessään tuottaa niin suurta iloa, että ihminen on valmis maksamaan siitä jopa suuren hinnan vain voidakseen tehdä sitä, mitä tekee.” (Csikszentmihalyi 2005,19) Tällaisina hetkinä ihmiset ovat olleet tehtävissä, jotka ovat olleet heille itselleen tärkeitä ja tehtävän tekeminen itsessään on ollut palkitsevaa.

Mihaly Csikszentmihalyi nimittää kahdeksan osatekijää, jotka flow-kokemukseen voi liittyä:

1. Tehtävällä on selvät päämäärät (esimerkiksi kappaleen valmistaminen konserttiesitystä varten.)
2. Yksilön keskittyminen on täydellistä (ihminen pystyy sulkemaan kaikki ympäristön häiriötekijät pois mielestään)
3. Oman minän arviointi vähenee (tehtävän suorittamista ei uhkaa mikään sisäinen epäjärjestys, kuten huoli itsestä tai pelko epäonnistumisesta.
4. Ajantaju katoaa (aika menettää merkityksensä; toisinaan se tuntuu kuluvan nopeammin kun taas toisinaan hitaammin)
5. Tehtävän etenemisestä saa välitöntä palautetta (ihminen tuntee osaavansa asiansa ja kokemus vaikuttaa myönteisesti tehtävän etenemiseen)
6. Yksilön kyvyt ja tehtävän vaativuus ovat tasapainossa (tehtävä ei

ole liian helppo eikä liian vaikea)

7. Yksilö tuntee pystyvänsä kontrolloimaan tilannetta (esimerkiksi soittajasta voi tuntua, että koko soitto on hänen hallussaan)

8. Tehtävä on itsessään palkitseva (tehtävä itsessään tuottaa enemmän iloa kuin ulkoiset palkkiot)

2.3 Flow-kokemus viulun soitossa

Flow-kokemuksen saavuttaminen edellyttää kokijaltaan tiettyjä taitoja. Esimerkiksi viulunsoittoharrastus aloitetaan yleensä hyvin nuorena ja soittotaitoja hiotaan järjestelmällisesti ja tavoitteellisesti. Flow-kokemusta voi edeltää jopa vuosien työ, sillä tarvittavan taidon oppiminen on erittäin hidasta ja vaativaa.

Viulunsoiton haastavuus johtuu siitä, että viulisti joutuu keskittymään niin moneen asiaan kerrallaan. Jo instrumentin käsittelyyn ja soittoasentoon liittyy paljon asioita, jotka vaativat erityistä tarkkaavaisuutta. Lisäksi vasemman- ja oikean käden välinen symmetria ei toteudu viulunsoitossa, sillä molemmat kädet tekevät eri asioita. Vasemmalta kädeltä vaaditaan mm. nopeutta, reaktioherkkyyttä ja muita hienomotoriikkaan ja viulunsoiton tekniikkaan liittyviä asioita. Oikean käden tehtävänä on tuottaa kaunista ja soivaa ääntä eri jousilajien kautta.

Instrumentin hallintaan ja viulutekniikkaan liittyvien asioiden lisäksi viulistin on tunnettava nuotit ja osattava toteuttaa nuottikuvan musiikkia rytmisesti, analyttisesti ja musiikillisesti. Hänen on hahmotettava kappaleen muoto ja rakenne sekä osattava kuunnella sävelpuhtautta. Esiintymistilanteeseen pääseminen vaatii paljon ponnistelua ja työtä.

Flow'n saavuttaminen viulunsoitossa on kuin kiipeäisi vuoren huipulle. Vaikka musiikki soisikin päässä, on sen tuottaminen joskus ylivoimaisen vaikeaa. Flow'ta edeltäviä asioita ovat mm. instrumentin hallinta, tarvittavat tekniset valmiudet, hyvät ja tuloksia tuottavat harjoitusmetodit,

kehonhallinta ja lihastonuksen säätely, keskittyminen, kehittynyt sävelkorva, kauneuden taju ja luovuus.

”Virtauskokemus on jotakin mitä me saamme tapahtumaan. Viulistille se on sitä, että hän onnistuu soittamaan vaikean kappaleen. Parhaat hetket tapahtuvat yleensä silloin kun ihmisen sielu ja ruumis ovat venyneet äärimmilleen hänen yrittäessään omasta vapaasta tahdostaan suorittaa jotakin vaikeaa ja arvokasta. Sellaiset kokemukset eivät välttämättä ole miellyttäviä. Viulistin lihaksia on ehkä särkenyt hänen soittaessaan keskittyneesti kauan samassa asennossa. Kuitenkin nämä hetket ovat saattaneet olla hänen elämänsä parhaita. Ei koskaan ole helppoa saada elämää hallintaan, ja joskus se voi olla todella tuskallista. Ajan mittaan optimaaliset kokemukset kuitenkin kasvattavat hallinnan tunnetta ja meistä alkaa tuntua, että olemme osallisia elämämme sisällön määräämisessä.” (Csikszentmihalyi 2005, 18-19)

Mihaly Csikszentmihalyi kuvaa erittäin osuvasti viulistin virtauskokemusta. Viulunsoitto ei läheskään aina ole helppoa ja mukavaa, mutta virtauskokemukset voivat palkita suunnattomasti ja auttaa jatkamaan kulkua joskus vaikeallakin tiellä.

Viulistille keskittyminen on tuttua ja häntä valmennetaan siihen koko viulunsoiton prosessin ajan. Keskittyminen on edellytys vaikeasta kappaleesta suoriutumiseen ja konsertissa onnistumiseen. Ilman syvää keskittymistä ei voi saavuttaa tilaa, jonka kautta musiikillinen ilmaisu, tekninen osaaminen ja koko teoksen kokonaisuus ilmenee. Tähän kaikkeen tarvitaan kontrollia ja tietoisuuden hallintaa.

Flow- toiminnot vaativat syvää keskittymistä, sillä flow-kokemus riippuu ihmisen kyvystä kontrolloida tietoisuutensa tilaa hetki hetkeltä. Esimerkiksi viulistin täytyy olla äärimmäisen tietoinen sormiensa jokaisesta liikkeestä, samoin kuin korviinsa tulevasta äänestä ja koko hänen soittamansa kappaleen yleisestä hahmosta, sekä analyttisesti, nuotti nuotilta, että kokonaisvaltaisesti, teoksen koko luonteen kannalta. Flow-kokemuksen tyypillinen piirre onkin, että ihminen tuntee kontrolloivansa tilannetta. (Csikszentmihalyi 2005, 21, 102, 96)

”Flow-kokemuksen sisältämä keskittyminen – yhdessä selkeiden tavoitteiden ja välittömän palautteen kanssa – luo tietoisuuteen järjestyksen ja synnyttää iloa tuottavan psyykkisen negentropian tilan. (Csikszentmihalyi 2005, 96)
Tilan, jossa ihminen kokee syvää iloa olemassaolostaan. Flow-kokemuksessa

palautetta saa sekä soiton aikana että sen jälkeen, mutta sillä hetkellä kun flow on vielä käynnissä soittaja ei voi tuntea onnea, muutoin hän menettäisi otteensa soittoon. Vasta kun tilanne on ohi voi katsoa taaksepäin ja tulla onnelliseksi. Onnistumisiaan voi peilata aikaisempiin suorituksiin tai sitä edeltävään taidon tasoon.

Viulisti joutuu painimaan joskus jopa mahdottomiltakin tuntuvien asioiden kanssa. Hän joutuu esimerkiksi etsimään yhä täydellisempää puhtautta ja tätä kautta tarkentamaan korvaansa, kuulemaan vielä herkemmin sävelten taajuuksia ja resonanssia eli väreilyä. Koko ajan tulisi parantaa suoritustaan ja se juuri tekee harjoittelusta tavoitteellista ja mielenkiintoista.

Flow´n maailmassa täydellisyys on saavutettavissa ja se kiehtoo erityisesti viulisteja. Viulistien erityisenä haasteena on pyrkiä luomaan yhä kauniimpaa melodiaa, tasaisempia jousenvaihtoja, nopeampia juoksutuksia. Aina riittää tavoiteltavaa ja siksi viulunsoitto on kuin ehtymätön lähde flow-kokemukselle. Tavoitteita lisäämällä flow on yhä uudelleen ja uudelleen saavutettavissa.

Ilo soittamisesta tulee kun soittotehtävät vastaavat soittajan kykyjä. ”Ilolle on ominaista eteenpäin menevä liike: uutuuden ja saavuttamisen tunne.” (Csikszentmihalyi 2005, 78) Ahdistusta voi aiheuttaa liian vaikea harjoitus, jolloin kaikki energia menee tehtävästä suoriutumiseen eikä flow´ta synny. Myöskään liian helppo tehtävä ei altista soittajaa flow-kokemukseen, sillä se aiheuttaa usein vain ikävystymistä ja turhautumista. Ihannetilanne olisi, että tehtävät ja harjoitukset olisivat tarpeeksi haastavia suhteessa taitoihin. Silloin ne lisäävät soittajan mielenkiintoa ja hallinnan tunnetta hänen pyrkiessään yhä parempiin tuloksiin. (Uusikylä & Atjonen 2005, 139)

2.4 Flow´ta estävät ja edistävät asiat

Flow´n ilmenemistä estäviä asioita ovat esimerkiksi pelko, ahdistus, suru, levottomuus, jännittyneisyys, hermostuneisuus, stressi; huoli itsestä tai

jostakin ulkopuolisesta asiasta. Näitä kaikkia asioita kohtaamme ajoittain elämässämme. Voidaan puhua tietoisuuden epäjärjestyksestä: psyykkisestä entropiasta, informaatiosta, joka on ristiriidassa aikomusten kanssa tai estää niitä toteutumasta. (Csikszentmihalyi 2005, 64)

”Kaikki nämä epäjärjestyksen muodot pakottavat tarkkaavaisuuden suuntautumaan vääriin kohteisiin, niin ettemme ole enää vapaita käyttämään sitä oman valintamme mukaan. Psyykinen energia muuttuu hajanaiseksi ja tehottomaksi. Aina kun jokin informaatio häiritsee tietoisuutta uhkaamalla sen tavoitteita, me joudumme sisäisen epäjärjestyksen eli psyykkisen entropian tilaan. Itse joutuu silloin sellaiseen häiriötilaan, jossa se ei enää kykene kohdistamaan tarkkaavaisuutta ja pyrkimään tavoitteisiinsa.” (Csikszentmihalyi 2005, 64-66)

Flow-kokemuksen häiriötekijöitä soittaessa voivat olla esimerkiksi heikko itsetunto ja epävarmuus; kuinka voi luoda mitään jos ei usko omaan luomiseensa tai epäilee jokaista soittamaansa säveltä. Jännitys ja pelko voivat viedä keskittymisen esiintymistilanteessa vääriin asioihin ja tuloksena ovat kireät lihakset ja hermostunut olemus. Surullisena ja huolestuneena soitto ei onnistu, sillä psyykkistä energiaa ei riitä tehtävän suorittamiseen. Jatkuvasta toisten miellyttämisestä ja omasta menestymisestä huolta kantava ihminen ei useinkaan saavuta flow´ta, sillä hänelle musiikin tekeminen ei ole silloin ensimmäisellä sijalla. Hän etsii palkkioita ja hyväksyntää ulkopuolelta, toisten ihmisten mielipiteistä. ”Menestyksen täytyy tulla seurauksena, vain siten se voi tuottaa iloa.” (Csikszentmihalyi 2005, 17) Myös kilpaileminen ja vertaileminen vievät keskittymisen pois oleellisesta eikä flow´ta synny.

”Flow´ta tuottavat toiminnot saattavat synnyttää riippuvuutta, koska tunnemme elävämme maailmassa, jossa entropia (psyykinen kaaos) on vallitseva tila. Kyseessä voi olla ihmisen yritys paeta todellisuutta. Tekeminen muuttuu vaaralliseksi jos siitä tulee riippuvuus; se pakottaa ihmisen oppoamaan rajoitettuun kokemuspäiriin sulkien ennalta ulkopuolelle muut mahdolliset tavat käsitellä tapahtumia.” (Csikszentmihalyi 2005, 195)

Näin voi käydä soittoilleen omistautuneelle muusikolle, jolloin hän ei koe flow´ta enää missään muussa aktiviteetissa. Silloin elämän laatu heikkenee ja sitä kautta koko soittovireys. Vähitellen hänen koko muu elämänsä alkaa kärsiä soiton synnyttämästä riippuvuudesta; sosiaaliset suhteet voivat jäädä

hoitamatta ja välttämättömät arkiset askareet suorittamatta. Pahinta on jos ihminen unohtaa huolehtia omasta itsestään; terveydestään ja hyvinvoinnistaan. Silloin voi helposti palaa loppuun työuupumuksen seurauksena. Ihminen ei ole kone. Kaikki ei tapahdu hetkessä eikä myöskään hosuen. Myös lepoaika on suotavia. Ilman niitä ei tapahdu kasvua ja kehitystä. Yhtäjaksoinen työ kuluttaa salakavalasti ja pahimmillaan tuhoaa luovuuden hetkellisesti.

”Kun soittamista käytetään kokemuksen kontrolloimiseen antamatta sen kontrolloida mieltä, se on tie loputtomiin löytöihin ja runsaisiin palkkioihin.” (Csikszentmihalyi 2005, 195)

”Tanssija ilmaisee tämän flow-kokemuksen ulottuvuuden seuraavasti: ”Minut valtaa voimakas rentoutumisen ja tyyneyden tunne. En pelkää epäonnistumista. Millainen voimakas ja lämmin tunne se onkaan! Haluaisin laajentua ja syleillä koko maailmaa. Tuntuu että minulla on suunnaton kyky saada aikaan jotain ihanaa ja kaunista.” (Csikszentmihalyi 2005, 96)

”Ihmiset, jotka oppivat kontrolloimaan sisäistä kokemustaan, kykenevät itse päättämään elämänsä laadusta, ja sen lähemmäksi onnellisuutta ei kukaan voi päästä. Jokaisen täytyy löytää se omin yksilöllisin ponnistuksin, oman luovuutensa avulla.” (Csikszentmihalyi 2005 16,21)

”Flow-toimintojen keskeisin tarkoitus on tuottaa iloa synnyttäviä kokemuksia. Kaikki toiminta, joka muuttaa tapaamme aistia todellisuus, synnyttää iloa. Laulaja, jonka ääni sulautuu kuoron harmoniaan, tuntee kylmiä väreitä selkäpiissään kokiessaan olevansa yhtä sen kauniin äänen kanssa, jonka luomiseen hänkin osallistuu. Luomiinsa ääniin kietoutunut viulisti taas tuntee olevansa osa sfäärien harmoniaa. Tunne ei ole pelkkää mielikuvitusta, vaan se perustuu konkreettiseen kokemukseen läheisestä vuorovaikutuksesta Toisen kanssa, vuorovaikutuksesta, joka synnyttää harvinaisen yhteyden tunteen tavallisesti vieraisiin elementteihin.” (Csikszentmihalyi 2005 103, 114-116)

Flow-toiminnot johtavat kasvuun ja uusiin löytöihin. (Csikszentmihalyi 2005, 118) Flow-kokemus on työn tuloksien summa ja sitä kautta ihmisen hyvinvoinnin tulos. Se paranee mitä kokonaisempi, ehjempi ja onnellisempi ihmisestä tulee. Kun itsetietoisuus kasvaa, lisääntyy flow´kin. Flow lisää psyyken sisäistä vahvuutta ja kompleksisuutta ihmisen saadessa

todellisuuskuvansa järjestykseen ja hallintaan. Ihminen oppii paremmin tuntemaan itsensä ja luottamaan omiin kykyihinsä. Kun elämällä on suunta, on helpompi kokea onnellisuuden tunnetta. Olisi tärkeää löytää omat kiinnostuksen kohteet, jopa intohimo joihinkin asioihin ja lähteä kulkemaan niitä kohti. Silloin ihminen kokee, että on oikealla paikalla elämässään.

”Koemme, että toimintamme ovat omassa vallassamme ja olemme oman kohtalomme herroja. Niinä harvoina kertoina kun näin tapahtuu, koemme riemastuttavan tunteen, syvän ilon, jota vaalimme kauan muistoissamme ja josta tulee mielessämme tiennäyttävä siihen suuntaan, millaista elämän pitäisi olla.” (Csikszentmihalyi 2005, 17)

2.5 Tarkkaavaisuus flow'n seurauksena

”Tie on se, että opimme hallitsemaan tietoisuutemme sisältöä.” Mutta mikä on tietoisuus ja mitä tarkoittaa olla tietoinen? ”Tietoisuuden tehtävä on antaa informaatiota siitä, mitä elimistön ulkopuolella ja sisäpuolella tapahtuu, sellaisessa muodossa että keho voi arvioida sen ja toimia sen perusteella.” (Csikszentmihalyi 2005, 47) ”Se tarkoittaa, että jotakin tiettyjä tietoisia tapahtumia (tuntemuksia, tunteita, ajatuksia, aikomuksia) tapahtuu ja että me pystymme ohjaamaan niiden suuntaa. Asiat, joita näemme, tunnemme, ajattelemme ja kaipaamme, ovat informaatiota, jota voimme käsitellä ja käyttää. Voimme nähdä tietoisuuden *tietoisesti säädeltyinä informaationa.*” (Csikszentmihalyi 2005, 50)

”Tietoisuutensa hallitsevan ihmisen merkki on, että hän kykenee halutessaan keskittämään tarkkaavaisuutensa ja olemaan piittaamatta häiriötekijöistä; hän pystyy keskittymään niin kauan kuin päämäärän saavuttamiseen tarvitaan.” (Csikszentmihalyi 2005, 57) Tällaista taitoa vaaditaan erityisesti esiintyvältä taiteilijalta. Hänen täytyy suunnata tarkkaavaisuutensa teoksen jokaiseen yksityiskohtaan koko esityksen ajan. ”Tarkkaavaisuutta tarvitaan myös, jotta voidaan palauttaa mieleen asiaankuuluvat yksityiskohdat, arvioida tapahtuma ja sitten valita oikea toimintatapa.” (Csikszentmihalyi 2005, 57) Esimerkiksi kappaleen harjoitteluvaiheessa viulistin täytyy olla tietoinen kappaleen kulusta ja

palauttaa mieleen etenkin ne paikat, jotka vaativat lisäharjoitusta. Sitten hänen täytyy kehittää sopiva harjoitusmenetelmä, jotta myös vaikeat paikat saadaan toteutettua.

Tarkkaavaisuus on psyykkistä energiaa ja se on tärkein työkalumme tehtävässä, jonka päämääränä on kokemuksen laadun parantaminen. Tarkkavaisuutta eli psyykkistä energiaa ohjaa itse ja itse on tietoisuuden tärkein elementti. Tarkkavaisuus muovaa itseä joka puolestaan muokkaa tarkkaavaisuutta. (Csikszentmihalyi 2005, 60-62) Tarkkaavaisuus musiikintermein ilmaistuna tarkoittaa kontrollia. Usein soitonopetuksessa käytetään sanaa kontrolli, kun halutaan lisätä oppilaan tarkkaavaisuutta ja keskittymistä tiettyyn harjoitukseen tai tehtävään. Ilman kontrollia soitto on hallitsematonta ja kaaosmaista. Mutta kontrolli ei saa olla ainut asia, johon keskittyä, muuten soitto on liian yksipuolista. Tarvitaan myös fantasiaa, tunnetta ja musiikillista ilmaisua, jotta soitto on mielenkiintoista. Flow-kokemuksen kautta tuleva kontrolli olisi paras suunta etsittäessä tarkkuutta, sillä silloin se tapahtuu luovuuden kautta. Luovuus rakastaa rajoja joissa ilmentyä. Musikaalinen esitys taas vaatii suuren määrän kirkasta kontrollia. (Gothoni 1998, 22,26)

Eräs opettaja sanoi kerran oppilaalleen, että hän on kuin Liisa Ihmemaassa soittaessaan. Oppilas vastasi: "Haluaisin, että jokainen kerta kun soitan, kappale olisi kuin seikkailu tai matka jonnekin, enkä tietäisi mitä tapahtuu seuraavaksi." Kuitenkin klassisessa musiikissa vaaditaan suunnitelmallisuutta ja tarkoituksenmukaisuutta, jotta kappaleet valmistuvat. Flow-soittaminen edellyttää näiden kahden asian tasapainoa. On oltava vapaa, mutta silti tehtävä työtä ja tarvittavat harjoitukset kappaleen hallitsemiseksi. Ohjattuaan oppilasta tähän suuntaan opettaja sanoi vielä: "Älä kuitenkaan kadota sitä vapautta minkä olet löytänyt."

3 FLOW-VIULISMI

3.1 Musiikin kokeminen

Ilman musiikin syvää kokemista ei synny musiikillista ilmaisua. Jotta voi tehdä ja ilmentää musiikkia, täytyy ensin kokea se voimakkaasti itsessään. Tanssijat ilmentävät usein paremmin musiikin olemusta kuin muusikot. Sen sijaan, että musiikin tekemisessä painotettaisiin niin paljon soitinkohtaisia teknisiä asioita, tulisi musiikin vaikutuksia tarkastella kehossa. Musiikin kokemisen ja tanssin kautta voi oivaltaa uusia asioita musiikista - sellaisia joita ei nuoteista huomaa. Esimerkiksi kun kokeilimme musiikkikurssilla tanssia musiikkia, huomasimme, että ymmärrämme sitä paremmin kun otamme käyttöön kehon liikkeitä. Olisi luontevaa lähestyä musiikkia myös tältä kannalta; tarkastelemalla millaisia sisäisiä kokemuksia ja kehollisia tuntemuksia se herättää. "Ihmiskehon reagointi musiikkiin on kaikkialla tunnettu tapa parantaa kokemuksen laatua." (Csikszentmihalyi 2005, 151)

Eräessä konsertissa huomasin kuinka sain kylmät väreet vasta kun orkesterin jouset olivat lopettaneet fraasin viimeisen äänen jousikäden kauniilla suurella liikkeellä. Tuo liike oli niin voimakas, että se voitti jopa äänen, sillä se jatkui vielä äänenkin jälkeen musiikkina soittajien kehossa. Kun näin liikkeen, se ikään kuin tarttui minuun ja koin jotakin vaikuttavaa - kyseessä oli flow. Konsertti koskettaa kuulijaa kun hän kokee jotakin. Kuulija voi yhtyä musiikkiin, jolloin äänet saavat aikaan kylmiä väreitä kuulijan selkäpiissä tai hän voi viehättyä kuulemastaan niin että kokee syvän ilon tunteen. Kokemuksen saavuttaminen edellyttää kuulijalta erityistä kiinnostusta ja syventymistä musiikkiin. Seuraavan harjoituksen avulla musiikin kokemista voi harjoittaa.

- Kuuntele jotakin levyä.
- Kokeile aistia musiikki kehossasi.
- Mene mukaan musiikkiin ja sen virtaan.
- Kuuntele mistä äänistä, mistä kohdista pidät eniten.
- Mitkä sävyt, soinnut tai tunnelmat saavat sinut reagoimaan ja millä tavoin.
- Tutki itseäsi musiikin kautta ja ennen kaikkea anna sen virrata kehossasi.
- Soita kuten pianisti siinä. Vedä jokainen jousenveto mielessäsi kuin kuulemasi viulisti.
- Eläydy kapellimestarin puikkoon.
- Kokeile myös tanssia.

- Liiku, miten musiikki sinua liikuttaa.

Musiikin maailmassa painotetaan usein suorittamista enemmän kuin musiikin kokemista. Suorittamisesta voi kuitenkin helposti tulla negaatio, joka aiheuttaa pelkoa, stressiä tai kilpailua. Kaikki nämä ovat asioita, jotka estävät saavuttamasta flow´ta. Kun ympäristö on negatiivinen, ei voi syntyä elävää musiikkia ja taidetta. Ihminen ei voi olla vapaa toteuttamaan itseään; ei voi kokea musiikkia ja jakaa omaa kokemuspuoltaan siitä.

Jotkut muusikot kokevat musiikista hyvin paljon soittaessaan yksin, mutta eivät pysty samaan esiintymistilanteessa. Eräs pianisti sai ekstaattisia kokemuksia soittaessaan yksin, mutta tärisee kauhusta hänen vaativien vanhempiansa ja opettajiensa ollessa läsnä. Pianistin kohtalo muuttui erittäin surulliseksi, kun hänen sormensa jäykistyivät nyrkkiin konserttiesityksen aikana. Hän ei kyennyt avaamaan sormiaan moneen vuoteen. Pianisti toipui kuitenkin psyykkisistä syistä johtuneesta halvauksesta ja toimii nykyään pianonsoiton opettajana. Hän kokee tehtäväkseen opettaa nuoria lahjakkaita muusikoita iloitsemaan musiikista. (Csikszentmihalyi 2005, 169)

Lahjakkaalta oppilaalta vaaditaan usein paljon, mutta liian suuret paineet tuhoavat luonnollisuuden soitosta, jolloin siitä tulee pakonomaista suorittamista. Oppilas ei koe enää vapautuntunutta musiikissaan ja hänestä tulee väline, jolla opettaja toteuttaa pyrkimyksiään. Usein lahjakkaat oppilaat ovat myös herkkiä yksilöitä, jotka vaativat aivan erityistä kohtelua, jotta pieni siemen saadaan itämään nuorena yksilössä. He ovat herkkiä myös kokemuksilleen ja joskus kokemukset saattavat olla hyvinkin suuria ja merkittäviä. Herkkä ihminen on erittäin vastaanottavainen ympäristölleen ja siksi herkkyyttä on suojeltava. Musiikin tekemisessä herkkyys on hyvä asia, kun osaa hyväksyä sen ja oivaltaa mihin kaikkeen sitä voisi käyttää. Herkkyuden ansiosta voi erottaa helpommin erilaisia sävyjä soitostaan ja hahmottaa paremmin sävelkieltä. Soittaja voi olla erittäin reaktioherkkä kappaleen musiikillisille muutoksille. Hän voi pystyä kuulemaan yhä tarkemmin äänten puhtautta ja resonanssia - väreilyä.

Soittamisessa on kyse värähtelystä ja värähtelyyn tarvitaan erityisen herkkää aistimusta. Mutta kuinka saada jokainen sävel värähtelemään ja kuinka värähdellä itse mukana. Ensiksikin on koettava kehossaan ja mielessään, kuinka sävel värähtele. Sitten on oltava herkkä aistimaan, miten saada se ulos instrumentistaan. On tunnusteltava sen alkua ja loppua, ja sen elämää sillä välillä. Tuolle elämälle on annettava aikaa, sillä musiikkia ei voi pakottaa koskaan. Se tulee itsestään kun ihmisellä on rauha ja hän on sinut itsensä ja ympäröivän todellisuutensa kanssa.

”Muutosprosessi ja sen vaikutukset herkissä ihmisissä ovat äärettömän monimutkaisia, eivätkä ennalta ennustettavissa. Tästä hankalasta ja vaikeasti ymmärrettävästä tilanteesta johtuen monet lahjakkaat, vielä selkiintymättömässä luomisen tilassa olevat joutuvat turvautumaan enemmän hallintaansa, joka tuntuu todelliselta ja turvalliselta osaamiselta, jossa on havaittavissa meihin jo kouluajoista lähtien iskostettu ja siksi tuttu opillinen portaikko. Ulkomaailma suorastaan vaatii sitä! Näin oppimalla joudumme kuitenkin osaamisemme uhreiksi. Menetämme suoran kosketuksen siihen omaan alkuperäiseen, joka on ihmeen kaltainen ja määrittelemätön ja joka sisältää luovaa tilaa, ”oikeaa tunnetta”. (Gothoni 1998, 20-21)

”Läsnäoloamme tässä todellisuudessa ja sen vaikutusta meissä kutsun luovaksi tilaksi.” (Gothoni 2005, 19) Luovuus on kuin flow, sillä se on virittäytymistä tietyille taajuudelle jossa virtaus tapahtuu. Musiikissa luovuus voi ilmetä ekstaasinomaisena tuntemuksena, josta seuraa tajunnan sisällön muuttuminen. (Gothoni 1998, 19-20) Luovuus on kuin sisäinen lapsi. Se on voima ihmisessä, jonka suunta on sisältä ulos. ”Ihminen tarvitsee syvempiä kuviaan ja jännityksiään, rentoutumista ja unelmia saadakseen lähteensä pulppuamaan.” (Grunwald 1997, 234)

”Luovan tilan vastapeluri on kontrolli, jonka kautta luovuus ilmenee ja jonka kautta muusikko tarkkailee tuloksiaan, oppien säätelemään ja muuttamaan niitä. Kontrolli on luotua maailmaa koossa pitävä voima, joka informoi ja antaa vaikutteita ulkoa sisälle. Näiden kahden tapahtumisen parissa viettää muusikko koko elämänsä, etsien, oppien, unohtaen ja uudelleen löytäen.” (Gothoni 1998 20,156)

”Jos kehitymme luovan tahdon kasvun kautta, alkaa kehitys vähitellen kasvattaa haluamme kohti ajatuksen ja soimisen kirkkautta, kontrollia. Kun luova tunne kattaa kontrollin koko

toiminnan, ilman ylivalumisia tai puutteita, on saavutettu tila, jossa kokemuksena on selvyys, henkinen focus, jota itäiset viisaat kutsuisivat ei-soittamiseksi. (Gothoni 2005, 173)

”Luova työ on leikkiä. Se on vapaata spekulaatiota tietyn taidemuodon materiaaleilla”

-Stephen Nachmanovitch (Cameron 2007, 132)

”Luovuus on sitä, että näkee jotain, mitä ei vielä ole. Sinun täytyy ottaa selvälle miten se voidaan tehdä olevaksi ja kuinka olla jumalan leikkiveri” - Michele Shea (Cameron 2007, 132)

3.2 Flow-viulismi

Flow-viulismi on uusi näkökulma viulunsoittoon; kuinka olla iloinen siinä mitä tekee, kuinka löytää itsensä muusikkona ja taiteilijana. Flow-viulismi perustuu omien vahvuuksien ja sisäisen kuulemisen käyttämiseen viulunsoitossa ja sitä kautta oman ainutlaatuisen minän löytämiseen. Ralf Gothonin sanoja lainaten: ”Oman vapaan tahdon herääminen, sen ylläpitäminen vaikkapa uhmaten, oman voiman ja herkkyyden toteuttaminen on se tie, jonka päässä muusikko toteuttaa musiikin kautta saamaansa luovuuden haastetta.” (Gothoni 1998, 167)

”Muusikon on löydettävä alkuperäinen kokemus itsestään, sillä musiikki on muusikon sisällä. Sen on annettava tulla esiin. Suunta taiteen tekemisessä on siis sisästä ulos.” (Klemola 2005, 280) On kuunneltava itseään ja tutkittava musiikin vaikutuksia omassa itsessään; seurattava omaa musikaalisuuttaan ja taiteellisuuttaan. ”Muualle kuin itseän vievien metodististen teiden kulkeminen ei muuta ainetta hengeksi, ei kontrollia luovuudeksi.” (Gothoni 1998, 269) Musiikki ei siis ole hengen tuotetta ellei se sisällä muusikon omaa alkuperäistä itseä. Itseä, joka pyrkii luovuutensa voimin saamaan aikaan jotakin kaunista ja koskettavaa.

Musiikin virta kuljettaa musiikkia eteenpäin ja muusikon täytyy kuunnella ja seurata sitä. Musiikin virta tapahtuu joskus itsestään ja tiedostamatta ja

siksi sitä voi verrata myös flow-kokemukseen. Samalla tavalla kuin flow-kokemus, myös musikaalinen soitto edellyttää syvää keskittymistä ja keskittymisen kanavoimista tiettyihin asioihin.

Musiikin tulisi olla se ainoa asia mihin keskitytään, jos haluaa musiikin virtaavan. Musiikki kyllä auttaa käsiä liikkumaan ja korvia kuuntelemaan kuin itsestään. Siksi kaikki muut asiat jotka vaativat keskittymistä, muuttuvat helpommiksi tai tulevat kuin itsestään. Tätä varten olen kehittänyt itseni avuksi viulismien muodon, joka perustuu keskittymistä vaativien asioiden minimoimiseen. Kutsun sitä flow-viulismiksi, sillä sen harjoittamisessa on monia periaatteita, jotka liittyvät myös flow´hun.

Soittaessani pyrin siihen, että jäljelle jäisi vain yksi asia johon keskityn. Se on musiikki jonka kuulen sisälläni ja joka virtaa kehossani ja jota tuotan instrumentillani. Kun keskityn vain kuulemaani musiikkiin, soitan puhtaasti, koska en voi soittaa muuta kuin kuulen. Sormien täytyy olla niin herkäät, että ne löytävät paikat korvan perusteella. Ne ohjautuvat automaattisesti viulun kaulalla musiikin mukaan, kuin tanssien. Musiikki määrittää kaikki liikkeeni ja liikkeet tuntuvat hyvältä kehossani, koska musiikki on luonnollinen asia ja altistaa virtaukselle. Musiikki ohjaa jokaista liikettäni niin että voin tanssia viuluni kanssa. Samalla kehoni rentoutuu ja myös viulun ääni vapautuu.

Pimeässä soittaminen on hyödyllistä muusikolle ja se on hyvää harjoitusta keskittymistä vaativien asioiden minimoimiseen. Pimeässä aistit ovat herkimmillään ja näköaistin poistuessa jäljelle jää vain voimistunut kuulo- ja tuntoaisti. Silloin korvan tarkkuus lisääntyy ja kehontuntemus voimistuu. Toisin sanoen korva ohjaa käsiä suoraan, jolloin liikkeen suunta on sisältä ulos. Kun nuottikuva pyyhkiytyy pois mielestä, soittaja soittaa sisältä, jolloin suunta on korvasta fyysiseen. Ralf Gothonin mukaan korva ei tarkoita pelkästään kuuloaistia, vaan myös olemisen keskustaa, jossa musikaalisen kuulemisen lisäksi tapahtuvat elämyksemme ja oivalluksemme. ”Koemme ne kokonaisvaltaisina sisäisinä ymmärryksinä, joissa myöskin ruumiimme on elävästi läsnä, älyn toimiessa joskus kaiken sallivana suunnittelijana, joskus perästäpäin havainnoitsijana ja muistiin merkitsijänä.” (Gothi 2005, 25)

Soittaakseen musikaalisesti ja toteuttaakseen musiikista tulevia impulsseja viulistin täytyy tuntea herkkyyks molemmissa käsissään. Tämä on erityisen haastavaa, koska molemmat kädet tekevät eri asioita. Ensin kannattaakin harjoitella herkkyyttä aktiivomalla vasemman käden lihaksiaan. Vasemman käden on oltava ihan rento selästä hartioista, olkavarresta ja käsivarresta asti, jotta virta pääsee kulkemaan sitä pitkin. Kaikki virta kulkeutuu sormen päähän jolla kosketetaan viulun kieltä. Sormen pää aistii kielen hellästi ja herkästi musiikista riippuen. Korva, sydän ja tahto ohjaavat sormea musiikin kautta.

Oikea käsi hengittää ja maalaa musiikkia. Jousi kulkee kieliä pitkin ja käsi aistii värähtelyn jousien ja kielten välillä. Myös oikean käden on oltava rento koko käden pituudelta. Sormilla tunnustellaan jousen puuta ja haetaan tuntuma kimmoisan puun ja jousien kautta kieleen. Mitä herkemmit sormet ovat, sitä enemmän sävyjä jousella voidaan saada aikaan. Sävy maailmoja maalaillessa vain mielikuvitus on rajana. Sanotaan että vasemmassa kädessä on soittajan sielu ja sydän ja oikeassa kädessä hengitys.

Jousikäden liikkeitä helpottaakseni olen usein kuvitellut taitoluistelijan luistimen liikkeitä. Luistelija liukuu pitkään ja tasaisesti jään pinnalla tehden kauniita ja sujuvia liikkeitä. Samalla tavalla jousi voi olla kuvitteellinen käden luistin ja sillä tehtäviä liikkeitä voi hioa loputtomiin tekemällä kaunista jousikoreografiaa. Liikkeen kauneus on myös osa musiikkia. Katsoessani televisiosta rytmistä voimistelua tajusin kuinka kauniita liikeratoja ihminen pystyy tekemään musiikin kautta. Ohjelma numerot pallon, keilojen tai vanteen kanssa olivat todella hienoja elämyksiä katsojalle.

Ihmiskehon kauneutta pitäisi hyödyntää myös muusikon ja ennen kaikkea viulistin jonka seisoma-asentokin mahdollistaa tietynasteisen liikkumisen ja välillä jopa tanssimisen. Viulisti on todella esteettinen näky lavalla. Muistan ihailleeni jo lapsena viulunsoittajia heidän kauniin soittotapansa vuoksi. Viulunsoitossa on jotain samaa kuin balettianssissa. Balettianssijan jalkojen ja käsien liikkeet on hiottu kauniiksi. Myös viulisti taiteilee viulukäden ja jousikäden asentojen ja liikkeiden kanssa. Liikkeet ja musiikki ovat osa flow`ta ja ideaalia tilannetta jossa musiikki virtaa liikkeiden ja kuulokuvan

kautta.

3.3 Flow-viulismi pedagogiikassa

Pedagogiikassa flow-viulismi tarkoittaa oppilaan kuulemista ja opetuksen rakentamista psykofyysisestä käsin niin, että instrumentin hallinta, tekniikka ja musiikin tuottaminen tapahtuu sisältä päin, ohjautuen oppilaan alkuperäisestä ja ainutlaatuisesta itsestä käsin. Näin viulunsoitosta tulee palkitsevaa, se tuottaa tuloksia ja saa tuntemaan iloa soitosta.

Opettajalta vaaditaan tällöin erityisen herkkää aistimusta huomata jokaisen oppilaan erityispiirteet ja kyvyt, jotta hän voi tehdä työtä oppilaan parhaaksi. Kuinka rakentaa opetus oppilaan lahjakkuuteen, musikaalisuuteen, älykkyyteen, luonteeseen, herkkyyteen, nopeuteen, motoriikan ja liikkeen hallintaan pohjaten. Se tarkoittaa Ralf Gothonin mukaan lapsen tai aikuisen opettajastaan poikkeavan persoonallisuuden hyväksymistä, oppilaan henkilökohtaisten voimien löytämistä ja esiin manaamista, hänen ruumiintuntojensa herättämistä eikä tukkimista ja myös kontrollin vahvistamista. (Gothoni 1998, 161). ”Jos pedagogilla on syvä musiikin ja ihmisten rakkaus, se riittää ylläpitämään luovaa suhdetta itseensä ja oppilaaseensa.” (Gothoni 1998, 163)

Lisäksi pedagoginen näkökulma flow-viulismiin edellyttää musiikin tuomista lähelle oppilaan kokemuspiiriä. Helpoiten se avautuu käyttämällä liikettä havainnoimaan musiikkia. Pienet lapset tanssivat usein kuullessaan musiikkia. Tämä todistaa, että musiikki on jotain hyvin luonnollista. Lapset eivät välttämättä itse tiedosta toimintaansa, mutta katsojaa se usein hymyilyttää. Musiikki saa kehossa aikaan liikettä. Samalla tavalla soittoharrastustaan aloitteleva lapsi tulisi alusta alkaen ohjata kokemaan ja tutkimaan musiikkia. Ja olemaan vapaa kokeilemaan, yrittämään ja erehtymäänkin.

Opettajan tehtävä on ohjata oppilasta tähän suuntaan varsinkin jos oppilas

on lahjakas. Uskon että lahjakkuudesta huolimatta jokainen ihminen pystyy kokemaan musiikista jotakin – toiset vain enemmän tai herkemmin. Toiset taas eivät ole kiinnostuneita musiikin osa-alueesta eivätkä siksi ole koskaan kehittäneet sitä puolta itsessään. Musiikki vaikuttaa jokaiseen ihmiseen. Ihminen tulisi vain ohjata oikealla tavalla musiikin pariin ja kehittämään sitä kokemuspöytä itsessään. Musiikin tekemisessä on kysymys sen kokemisesta – vasta sen jälkeen sitä voi itse tuottaa.

Lisäksi opettajan tehtävä on antaa henkistä ravintoa oppilaalle. ”Meidän kulttuurissamme tekninen suuntautuminen tuotannon menetelmiin syrjäyttää suuntautumisen henkisiin prosesseihin” (Grunwald 1997, 226) ”...viettien täytyy saada tyydytys, ja vaiston on huolehdittava siitä.” (Grunwald 1997, 234) Vietin tai vaiston turhautuminen, turhauttaa myös oppilaan tajunnansisällön. Opettajan täytyy kiinnittää vähemmän huomiota analyyttiseen ja loogiseen työhön ja antaa oppilaan tuntemuksien, mielikuvien ja assosiaatioiden tulla esiin. Toisin sanoen suorittamiseen perustuvaa menetelmää täytyy vähentää ja antaa enemmän tilaa oppilaan elämyksille ja spontaaniudelle. (Grunwald 1997, 234, 236)

”Opettajan asema on olla instrumentti, joka saattaa luovan prosessin ja sitä koskevat lainalaisuudet toimintaan.” (Grunwald 1997, 237) ”Musiikin suuri emotionaalinen vaikutus ei synny tyhjästä: sillä päästään kosketuksiin – kuuloaistin välityksellä – syvien, alkuperäisten ja tärkeiden tunteiden kanssa. Aistien toiminnallistaminen oppitunnilla elämyksen, tajunnan ja analyysin suuntaan pitää siis huolen siitä, että tunnepitoinen kokeminen – se alkukantaisempi taso – saa paikkansa muodollisen kokemisen ja älyllisen, rationaalisen ja kontrolloivan toiminnan rinnalla.” (Grunwald 1997, 240) ”Täyttääksemme aivojen kuvasäiliön meidän täytyy havainnoida hyvin kaikilla aisteillamme” (Grunwald 1997, 241 (Van der Wal))

Meidän täytyy saada musiikillista ruokaa kaikilla aisteillamme ja kaikille aisteillemme tullaksemme ravituiksi muusikkoina ja ennen kaikkea musiikin opiskelijoina, jolloin tiedonjanomme on suuri. ”Musiikinopinnoissa ja suoritustilanteissa on usein kysymys sävyistä, huomioista ja liikkeistä, jotka jäävät normaalien rajojen ulkopuolelle ja joiden täsmällinen havaitseminen

vaatii erityistä tarkkaavaisuutta. Aistienvälisten vaikutelmiemme ”automaattiset kytkennät” eivät tällöin ole riittäviä. Yhden tai useamman aistien tietoisella toiminnallistamisella me terävöitämme havaintojamme ja elämyksiämme. Täydennämme näin elämysmaailmaamme uusilla hienostuneemmilla kokemuksilla.” (Grunwald 1997,241)

”Ei pidä kiirehtiä. (...) Suuri kärsivällisyys ja henkinen lujuus – jonkinlainen vaisto tai kuudes aisti – jota kutsumme nimellä ´kan´, ovat välttämättömiä pyrkiessämme korkeisiin tavoitteisiin. (Grunwald 1997, 244 (Suzuki))
 ”Motoriikkaan ja tuntemuksiin harkiten ja hätäilemättä ja keskittyneesti perehtyminen johtaa syvempään kokemiseen ja intuitioon, joita tarvitaan edistyvässä musisoinnissa. Tarkoitus olisi herättää eloon kaikki oppilaan liikkeet.” (Grunwald 1997, 244)

”Näe se mitä ei voida käsin koskettaa. Näe sielusi silmin se, mikä ei ole vielä toteutunut. Anna oma näkemyksesi oppilaiden käyttöön heidän opintiellään. Viisas opettaja ohjaa näkemään mahdollisuuksia. Ulkoisen ja sisäisen oppimisen välinen jännite on henkisen kasvun edellytys. Opettaja luottaa sisäiseen näkemykseensä. Hän antaa ideoiden tulla ja mennä. Hänen sydämensä on avara kuin taivas.” (Metz 2000, 33)

”Musiikin esittämisen perusolemus on musikaalisuudessa, joka on luonteeltaan kokonaista, mentaalista lahjakkuutta, ja se saa jäädä pitkälti tai ainakin aluksi selittämättömäksi, kaavattomaksi, mysteerioksi. Tehdä alusta pitäen läpikäytävää systeemiä on kuin leikkaisi lapselta jo luonnostaan ehkä usein erimittaiset, mutta kuitenkin valmiina olleet siivet, ja sitten systeemin kautta yrittäisi opettaa hänelle siipien kasvattamista. Jos kehitymme luovan tahdon kasvun kautta, alkaa kehitys vähitellen kasvattaa haluamme kohti ajatuksen ja soimisen kirkkautta, kontrollia. Kun luova tunne kattaa kontrollin koko toiminnan, ilman ylivalumisia tai puutteita, on saavutettu tila, jossa kokemuksena on selvyys, henkinen focus, jota itäiset viisaat kutsuisivat ei-soittamiseksi.” (Gothoni 1998, 161, 165, 173)

4 KEHO OSANA INSTRUMENTTIA

4.1 Itämaisiet viulistit – liikkeen mestarit

Ideaali tilanne viulunsoitossa ja flow-kokemuksen saavuttamisessa olisi, että kaikki liikkeet sulautuisivat toisiinsa ja musiikki virtaisi. Tie täydelliseen virtauskokemukseen kulkee kehon- ja mielenhallinnan kautta. Artisti, jonka taidot ovat kehittyneet huippuunsa, toteuttaa liikkeitään kehon ja mielen kautta. Hänen soitossaan koko keho helisee musiikin mukana ja jokainen kehon osa osallistuu musiikin tekemiseen ja kokemiseen. Kokemuksen saavuttaminen on harjoittelun ja ennen kaikkea ymmärtämisen tulos. Sen voi saada vasta kuljettuaan pitkän matkan muusikkona. ”Kokemus on värisevää läsnäoloa elämän virrassa. Se on taidon taso, jota ei saavuteta pienellä harjoituksella.” (Klemola 2005, 180)

Viedään flow astetta syvemmälle tutustumalla itämaiseen kulttuuriin, missä liikkeen hallinta on harjoitettu sellaiseen muotoon, että siitä on tullut taidetta. On ollut kiehtovaa seurata itämaisia viulisteja viulukilpailuissa ja konserteissa TV:n ja internetin kautta. Mieleenpainuvimmat artistit ovat olleet mm. Mayuko Kamio, Mai Suzuki, Kyoko Takezawa, Akiko Suwanai, Midori Goto, ja Wei Wen, joka esiintyi Suomessakin Sibelius-viulukilpailun finaalissa vuonna 2005. Heidän soitossaan on sellaista herkkyyttä ja kaunosielukkuutta, joka länsimaalaisilta muusikoilta usein puuttuu. Soitto on kaunista katseltavaa kaikessa liikkeiden ja musiikillisen ilmaisun sopusoinnussa. Tuntuu kuin he aistisivat musiikista jotakin enemmän.

Itämaisiet viulistit soittavat sisältä päin ja syvältä sielusta. Heidän mielensä ja kehonsa osallistuvat yhdessä musiikin tekemiseen ja he liikkuvat musiikin mukaan käyttäen koko kehoa. Länsimaissa viulistit pyrkivät minimoimaan kaikki liikkeensä niin, että soitto olisi mahdollisimman taloudellista. Yleisesti ottaen länsimaalainen viulisti liikuttaa vain käsiään pitäen muun kehonsa mahdollisimman liikkumattomana. Toki poikkeuksiakin löytyy, esimerkiksi viulisti ja kapellimestari Gidon Gremer, jonka liikehtiminen muistuttaa jopa tanssimista. Liikkuminen on sekä persoonaan että kulttuuriin liittyvä asia.

Itämaiset taistelulajit (kendo, judo, karate, taekwondo, aikido, taichii) luovat pohjaa itämaiselle ajattelutavalle ja taiteen tekemiselle. Esimerkiksi ulkonainen olemus, liikkeen kauneus on korkein saavutus japanilaisessa estetiikassa. Se näkyy myös viulistien jousen käsittelyssä ja hienomotoriikassa. Kaikki liikkeet ovat kauniita ja hallittuja. Ne perustuvat kehon tuntemiseen ja tiedostamiseen, jotka kehitetään huippuunsa juuri näiden taistelulajien kautta. Kun liikkeet ovat kauniita, näkee että soitto on luonnollista ja tarkoituksenmukaista.



”Liike on sisäisen tilan ilmausta; kehon ja mielen kokemus. Se on eräänlainen alkuperäinen kokemus, kehomielentila, kehontietoisuuden tila, jonka kontemplatiiviset harjoitukset tuottavat. Liike, jossa keho ja mieli yhdistetään ja jossa siveltimenä toimii koko keho, voi synnyttää voimakkaan kokemuksen liikkeen syvyydestä ja sen sisäisestä kauneudesta.” (Klemola 2005, 286)

Liikkeen tuomaa kokemusta voitaneen siis verrata myös opinnäytetyössäni esiteltyyn Mihaly Csikszentmihalyin tutkimaan flow-kokemukseen: ”Jos otamme hallintaan sen mitä kehomme voi tehdä, ja opimme luomaan järjestystä fyysisiin aistimuksiimme, tietoisuuden entropia (epäjärjestys) väistyy ja tilalle tulee ilo ja harmonia.” Kaikki aistinelimet ja motoriset toiminnot voidaan ottaa flow´n palvelukseen, jolloin kehon liike tuottaa virtauskokemuksia, jotka vahvistavat itseä. Ihmiskeho ei tuota flow´ta pelkästään liikkeen avulla, sillä mieli on aina myös mukana. Flow merkitsee aina toisaalta lihasten ja hermojen toisaalta tahdon, ajatuksen ja tunteiden käyttöä. (Csikszentmihalyi 2005, 145-146, 176)

4.2 Itämainen filosofia taiteessa

Japanilainen filosofi Yasuo Yuasa on korostanut aasialaiseen filosofiaan olennaisena liittyvää ajatusta, jonka Klemola avaa kirjassaan: ”Todellista ymmärrystä ei voi saavuttaa pelkästään teoreettisen ajattelun avulla vaan ymmärryksen on synnyttävä sekä kehossa että mielessä: koko persoonassa.” (Klemola 2005, 276)

”Samalla kun harjoitus herkistää kehon sisäisen kokemuksen esteettistä ulottuvuutta, se samalla pyrkii kuitenkin paljon syvempään päämäärään: kohti ymmärrystä itsen luonteesta, kohti tradition arvostamaa viisautta. Esteettinen kokemus on tässä prosessissa vain yksi ulottuvuus. Silloin kun tätä kokemuksen ulottuvuutta halutaan korostaa, se voi saada ulkoisen muodon erilaisten taiteiden ja taitojen kautta. Silloinkin taiteet palvelevat ensisijassa tätä itsen tutkimisen päämäärää, viisauden etsimistä ja vasta toissijaisesti ovat ilmaisia.” (Klemola 2005, 279)

Taito toimii kehon ja mielen yhdistäjänä, kun harjoittelemme jotakin kehollista taitoa. Kaikissa kehollisten taitojen opettelussa koemme aina aluksi kehomme ja mielemme erillisiksi, jolloin kehon liike ja mielikuva eivät kohtaa. Harjoituksen edetessä mieli ja keho asettuvat kuitenkin yhä enemmän sopusointuun keskenään. Lopulta ne tulevat yhdeksi, jolloin liikkeet koetaan kehon ja mielen harmoniana. (Klemola 2005, 228-229) Kehonlaajuinen harmoninen liike merkitsee sitä, että koko keho elää liikkeessä kuin yksi sisään ja ulos hengittävä solu. Silloin jokainen pienikin liike on aina koko kehon liikkeen kannattelema. (Klemola 2005, 234)

”Voin pyrkiä virittämään itseni eli kehoni ja mieleni avoimeksi tälle kokemukselle. Se vaatii sekä kehon avoimuutta että mielen avoimuutta. Kehon avoimuus tarkoittaa tässä sen herkistämistä kehontietoisuuden suuntaan. Kehontietoisuuden avaaminen vaatii fyysistä harjoitusta, jossa pääpaino asetetaan kehon kuuntelemiseen sisäkautta. Mielen avoimuus tarkoittaa ego-tietoisuuden tyhjentymistä, eräänlaista poispudottamista, tietoisuuden keskiön siirtymistä kohti kehoa, kohti kehontietoisuuden avaruutta. Koko kehon kokeminen sisältä päin, kokemus koko kehon solujen värisevästä liikkeestä, on mitä suurimmassa määrin henkinen kokemus. Se on kehontietoisuuden eräänlaista

kirkastumista, jossa ihminen kokee kehon, mielen ja sydämen yhteenkuuluvuutta.” (Klemola 2005, 227)

Viulunsoitossa kehon rentoudesta ja siitä miten soitinta käsittelee, riippuu äänen laatu ja resonanssi. On oltava hyvin herkkä ja aistikas erottamaan äänten vivahteet niin, että ne tarttuvat soittimesta kehoon jatkaen äänen kaikua kehossa. Keho on kuin iso kaikukoppa, jossa musiikki virtaa. Parhaimmillaan tuon virtaamisen voi aistia kehossaan kylminä väreinä äänten ollessa puhtaita, kauniita ja vapaita. Keho myötäilee musiikista välittyvien impulssien ja värähtelyjen meressä ja soitosta tulee elävää. Itämaiset viulistit keskittyvät tuntemaan musiikillisen värähtelyn kehossaan. Heidän jokainen solunsa osallistuu musiikin tekemiseen, jolloin taiteesta on tullut elämän taidetta, koska sillä tavoin on oppinut tuntemaan elämän sisällään. Japanilainen buto tanssin opettaja Iwana ei opeta mitään tekniikkaa, sillä hänen tehtävänä on määrittää itse elämä ja puristaa se esiin kehosta. (Klemola 2005, 280,282)

”Hidas liike vaatii kehon kuuntelua ja liikkeen tietoista kontrollia.” (Klemola 2005, 65) Tempomerkinnältään hitaassa kappaleessa on todella nautittavaa aistia sävelten värähtelyä kehossaan, sillä silloin on aikaa tuntea ja kokea jokainen sävel erikseen. Tuntuu kuin koko keho eläisi ja hengittäisi musiikin mukana. Silloin kehon liikkeet ovat myös isompia kuin nopeatempoisimmissa kappaleissa. Isossa liikkeessä on helpompi käyttää koko kehoa ja mieltä ja yhdistää se syvähengitykseen. (Klemola 2005, 284)

Hitaassa liikkeessä on voimakkaasti herkistynyt keho. Kokemuksesta voi aiheutua pyhyden tunnetta ja kiitollisuutta. Ne, jotka ovat pitkään harjoitelleet hidasta, keskittynyttä liikettä, oppivat saavuttamaan tilan, jota voi kutsua ekstaasiksi tai haltioitumiseksi liikkeestä. Heikoimmillaan se on eräänlaista jatkuvana virtaavan liikkeen synnyttämää mielihyvää, vahvimmillaan se on kokemus, joka saa silmät kostumaan liikutuksesta, nöyryydestä, mysteerin läsnäolosta. Ekstaasi on tila, jossa haltioidutaan siitä mysteeristä, joka tällöin kohdataan. Se voi aiheuttaa syviä kokemuksia, kuten elämän kokeminen lahjana. Viisaus syntyy sellaisesta kokemuksesta ja silloin tuntuu, että maailma ja minä ovat yhtä ja samaa. (Klemola 2005, 288)

”Liikesarjaa ei voi pysäyttää kesken, sillä liikkeen synnyttämä miellyttävä kokemus vie mukanaan ja sitä ei halua katkaista.” (Klemola 2005, 289) Hidas liike antaa tietoisuudelle aikaa kuunnella sitä mitä kehon sisällä tapahtuu. Kun ihminen onnistuu synnyttämään itsessään sellaisen tilan, jossa liikettä kuunnellaan sisältä, koko egontietoisuuden alue (ajattelu, pohtiminen, suunnittelu) on silloin tyhjentynyt. (Klemola 2005, 287)

Japanilainen estetiikka on parhaimmillaan, sitä missä oleminen ja ei-oleminen kohtaavat. (Klemola 2005, 280-281) Jos harjoitteleme vakavasti, jonakin päivänä tosi ihminen, joka ei kuulu mihinkään luokkaan tarttuu miekkaan ja itse, joka on ei-itse virtaa ulos siveltimestä. Jokainen hetki on tärkeä, koska ”todellinen ihminen” tulee minussa esiin. Ilman täydellistä omistautumista ja kovaa harjoittelua todellinen viiva ei koskaan synny paperille. (Klemola 2005, 284-285) ”Todellisuus: hyvin harvoin tapahtuva tapahtumisen tila; inspiraation näyttämä maailma ja sen hallituksi harjoittaminen tuttuun todellisuuteemme.” (Gothoni 1998, 8) ”Kun luova tunne kattaa kontrollin koko toiminnan, ilman ylivalumisia tai puutteita, on saavutettu tila, jossa kokemuksena on selvyys, henkinen focus, jota itäiset viisaat kutsuisivat ei-soittamiseksi.” (Gothoni 1998, 173) Kun ihminen harjoittelee kovasti ja omistautuu toiminnalleen, toiminta muuttuu automaatioksi, jolloin ihmisen itse ikään kuin väistyy ja tilalle tulee osaaminen joka on ei-osaamista. Käsitettä voisi verrata flow´hun, sillä sama itsen väistyminen tapahtuu myös flow-kokemuksessa. Kun ihmisen taito kehittyy huippuunsa, ihminen unohtaa aikaisemmat ponnistukset ja suoritus etenee kuin virta.

Japanissa useat taidemuodot ja urheilulajit ovat zen-henkisiä ja monet tunnetuimmat runoilijat ja maalarit ovat olleet zenin harjoittajia. Zen on eräänlaista mietiskelyä, jonka seurauksena ihminen voi kokea valaistumisen. ”Zen-taiteilija on aina myös elämän taiteilija.” (Klemola 2005, 282) ”Taiteilijan on koettava alkuperäinen itsensä ja alkuperäinen maisemansa ja annettava sen virrata esiin kehon liikkeissä, tanssin askeleissa. Tämä sisäinen tila, jota aasialainen taide ilmentää, ei ole pelkästään mikä tahansa mielen tila. Se ei ole mikä tahansa kuvitelma tai inspiraation purskahdus,

vaan ihmisen perustava kehon ja mielen kokemus.” (Klemola 2005, 286)
”Kokemus on sisäisestä kosketuksesta, jossa sekä koskettaja että kosketettava paljastuvat saman mysteerin erottamattomiksi elementeiksi” (Klemola 2005, 293)

4.3 Kehoterapiat ja liikkeenhallinta viulunsoiton pedagogiassa

Lännessä on syntynyt keho-terapioiden ja kehon harjoittamisen tapoja, jotka liittyvät aasialaisiin perinteisiin. mm. Aleksander-tekniikka, Feldenkrais-metodi, ja Rosen-terapia. Ne keskittyvät kehontietoisuuden harjoittamiseen pyrkien purkamaan haitallisia jännitystiloja ja asentovirheitä. Niiden tehtävänä on kehon harjoittamisen avulla avata ulkoista ja sisäistä aistijärjestelmää syvemmin ja opettaa ymmärtämään paremmin sekä itseä että itsen ja maailman suhdetta.” (Klemola 2005, 276)

Perinteiset japanilaiset taitojen ja taiteiden tiet kulkevat katojen harjoittamisen kautta. Japanilaiset traditionaaliset taiteen ja taitojen muodot kuten teeseremonia, kukkienasettelu, kalligrafia, perinteiset teatterin muodot ja budo-lajit perustuvat kaikki erilaisten katojen harjoitteluun. *Kata* tarkoittaa muotoa tai liikesarjaa. Sitä voisi verrata vaikkapa jonkin jousilajin harjoittamiseen. Aloittelija toistaa tätä liikesarjaa (esim. spiccato-jousilaji) yhä uudelleen ja uudelleen. Kata on hyvin monitasoinen ilmiö, ja jos se ymmärretään pelkäksi ulkoiseksi muodoksi, ei tavoiteta sen syvällisempiä merkityksiä. Ulkoinen puoli katassa tarkoittaa näkyvää liikettä, sisäinen puoli tarkoittaa sisäistä energiaa, joka liittyy tietoisuuden virtaan. Tämä ulkoinen puoli voidaan opettaa kohtuullisin ponnistuksin, koska se on näkyvää. Sisäinen puoli vaatii täysin toisen näkökulman ja oppimiskyvyn. Koska sitä ei voi nähdä fyysisesti, sitä ei voi opettaa, se pitää aistia ja tuntea. Kata hengittää, ilmentää, syntyy ja kuolee suoritushetkellä. Samanlaisia katoja eli liikkeitä toteuttaa myös viulisti ja siksi japanilaista katan harjoittamisen mallia voisi soveltaa myös musiikinopiskeluun. (Klemola 2005, 127-129)

Viulunsoitossa on tärkeää tiedostaa kehonsa ja opetella kehontuntemusta. Sain ensimmäisen kosketuksen kehontuntemukseen taiji-tunnilla. Siellä opin

aistimaan kehon liikkeitä herkemmin ja sain tuntuman kehon keskuslinjaan. Myös jooga, pilates ja syvävenyttely auttavat tiedostamaan kehoa, mutta taijissa, kuten muissakin itämaisissa lajeissa edetään pidemmälle ja syvemmälle aisti- ja kehojärjestelmää.

”Taijissa etsitään liikkumisen tapaa, jossa koko keho liikkuu. Kun yksi osa kehoa liikkuu jokainen sen osa on liikkeessä. Tämän tyyppisen liikkeen oppiminen toisaalta vaatii hyvin herkkää kehontietoisuutta, mutta myös synnyttää sitä. Kaikki tämän tyyppinen harjoitus muuttaa koko liikkumisemme laatua ja kokemustamme liikkeestä. Kaikki liikkeemme alkavat elää ja kokemuksemme kehostamme alkavat muuttaa laatuaan. Koko kehon sisäinen laatu muuttuu virtaavammaksi ja sulavammaksi.” (Klemola 2005, 195)

Japanilaisen koulukunnan opetuksessa jokaiseen taitoon liittyen opetellaan fyysinen perustekniikka, joka tarkoittaa keskustan käyttöä, tasapainoista käsien ja jalkojen käyttöä sekä painopisteen käyttöä. (Klemola 2005, 130) Nämä puuttuvat kokonaan länsimaisesta musiikin tekemisestä. Mikäli ne kuuluisivat opetussuunnitelmaan myös viulutunneilla, vältyttäisiin kaikenlaisilta rasitusvammoilta ja kehon virheaseinnoilta. Viulunsoittoasento on erittäin epäergonominen ja jopa kielletyn työasennon maineessa. Mutta kehon tiedostamisen, vahvistamisen ja voimistamisen ansiosta monet ovat päässeet yli suurimpien vaivojen. Kun keho on rento ja hallittavissa, voi musiikki helpommin virrata. Jos kehoa kiristää, myös mieltä kiristää. Tällöin keskittyminen menee pois musiikin tekemisestä eikä flow´ta synny.

Länsimaissa syntynyt Aleksander-tekniikka pohjaa itämaiseen kehontuntemusjärjestelmään ja sitä opetetaan jo useissa Euroopan musiikkikorkeakouluissa osana koulutusohjelmaa. Se on edistystä, mutta kehonhallinnan perustekniikka tulisi yhdistää instrumentin hallintaan jo ihan alkuvaiheessa, alkeisopetuksessa. Ilman sitä, ei ole tukevaa pohjaa, mille rakentaa keholla suoritettavaa korkeaa taidon tasoa. Tämän takia itämaiset viulistit ovat edellä länsimaalaisia. Toki löytyy länsimaalaisiakin viulisteja, jotka ovat sinuja kehonsa kanssa, eivätkä kohtaa ongelmia missään vaiheessa elämäänsä, mutta silloin he ovat joko hyvin kinesteettisiä, kehotietoisia ja urheilullisia tai taustaltaan tanssijoita. Missä tahansa urheilutai tanssiharrastuksessa opetellaan käyttämään kehon keskuslinjaa voimanpesänä suorituksille. Siinä mielessä tulisi viulunsoitonkin olla

urheilulaji, jotta tähän asiaan kiinnitettäisiin huomiota.

Japanilainen koulukunta menee myös mentaalisisällä tasolla pidemmälle kehontietoisuudessa. Siellä opetellaan keskittymään kehon eri kohtiin, harjoitellaan mielikuvan käyttöä ja miten sen avulla saadaan sisäinen voima liikkeelle. Sen lisäksi opetellaan eettisiä hyveitä kuten luottamusta, kunnioitusta, kestävyyttä, vaatimattomuutta, uhrautumista ja rohkeutta. (Klemola 2005, 130) Japanilaisessa taiteessa vältetään egoismia, mikä tekee siitä myös yleisöystävällistä. Silloin taide rakentuu aidosti taiteeseen eikä ihmisen egotietoisuuteen.

Opetuksen ensimmäinen vaihe kestää useita vuosia ja silloin oppilas on uskollinen opettajan ohjaukselle toteuttaen tarkasti kaiken ja unohtaen itsensä. Toisessa vaiheessa oppilas irtaantuu hieman tästä opetustavasta ja tilalle tulee itsen myöntäminen. Oppilas hylkää opitusta itselleen sopimattomat elementit ja sovittaa tilalle uusia parempia elementtejä. "Nämä elementit perustuvat itsen ja ympäröivien olosuhteiden tuntemiseen: ikään, sukupuoleen, oman kehon rakenteeseen, persoonallisuuteen, tyyliin jne." Henkisesti tämä vaihe vaatii korkeaa kykyä ja tahtoa tutkimukseen ja erityisesti itsen tutkimista. "On tunnettava omat mahdollisuutensa ja rajansa ja etsittävä parhaat keinot näiden mahdollisuuksien avaamiseksi." Opettaja on silti tärkeä vielä tässä vaiheessa, vaikka oppilas ottaa täyden vastuun omasta kehityksestään ja harjoituksestaan. (Klemola 2005, 130)

Viimeinen vaihe tässä taidon prosessissa on vapautuminen. Tässä vaiheessa oppilas tunnustetaan mestariksi ja samalla hän on kypsytynyt persoonana täydeksi ihmiseksi. Hän on riippuvainen vain omasta jatkuvasta harjoituksestaan ja tutkimuksestaan. Opettajat ja ulkoiset olosuhteet jäävät nyt taka-alalle, mutta taidon saavuttamien on vaatinut työtä, jota ei voi sanoa kuvata. "Aloittelijan mieli ja sen alati jatkuva kasvu on avain tämän tason saavuttamiseen." (Klemola 2005, 131) Lännessä on mahdollista opiskella valmentajaksi taidossa, jota itse ei ole kyennyt koskaan tekemään taitavasti. Lännessä myöskään urheilun, tanssin, musiikinopiskelun tai minkä tahansa muun taidon harjoittaminen ei sisällä henkisiä päämääriä, sillä oppilaalta ei odoteta henkistä kasvua. Sen sijaan japanilainen taiteilija

on aina myös elämän taiteilija. (Klemola 2005, 280)

”Japanilaisessa perinteessä ei taitoa ja muuta elämää eroteta toisistaan, koska taidonharjoittaminen nähdään yleensä eksistentiaalisena, koko persoonaa muuttavana kokemuksena. Opettajan on oltava silloin tietoinen taidon tästäkin ulottuvuudesta ja kyettävä tukemaan oppilasta silloinkin kun hän on edennyt taidossa tälle eksistentiaaliselle tasolle. Niinpä opettamisessa ei ole kyse pelkästään teknisestä valmentamisesta, vaan oppilaan ohjaamisesta yhä syvemmälle erilaisiin harjoituksen mukanaan tuomiin eksistentiaalsiin kokemuksiin. Opettaja antaa mielikuvan oikeasta liikkeen suorituksesta, mutta näyttää oppilaalle myös laajemman perspektiivin koko taitoon. Jos opettaja on taidon mestari, hän ei ole vain tekninen esimerkki, hän on esimerkki koko persoonallaan. Hän on toteuttanut elämässään ihmisenä jotakin, joka voi olla myös oppilaan unelma.” (Klemola 2005, 126)

Nämä japanilaisen koulukunnan opetusmenetelmät selittävät jotakin siitä syvästä syventymisestä taidon harjoitteluun, mikä näkyy japanilaisten viulistien työskentelyssä. Vaikka kauneus ja liikkeen täydellinen hallinta ja musiikin virtaavuus ovat tärkeitä, silti kaikista tärkeimmäksi asiaksi muodostuu persoonan kasvu ja kehitys. Sama itsen kasvu seuraa myös flow-kokemuksen jälkeen. Halusin ottaa itämaisen filosofian alueen osaksi opinnäytetyötäni, sillä se tähtää samoihin asioihin kuin flow´kin, mutta itämaiseen kulttuuriinsa liittyen syvemmällä kehontietoisuuden ja filosofian tasolla. Kirjassaan Klemola pyrkii näyttämään sen ”tien, jota kulkemalla kuka tahansa voi päästä samaan luovaan hetkeen, samaan ekstaattiseen liikkeeseen, jossa liike ja filosofia, elämä ja hengitys yhdistyvät yhdeksi tanssivaksi kudokseksi.” (Klemola 2005, 9)

5 POHDINTAA

Instrumentti on kuin peili. Se peilaa sen hetkistä ja elettyä elämää. Tie muusikoksi ja taiteilijaksi on matka. Tutkiessani flow´ta viulistin näkökulmasta, olen kohdannut itseni eri kasvuvaiheissa. Jokaisessa vaiheessa flow on ollut vähän erilainen. Iän ja kokemuksen karttuessa, myös tuntemus flow´sta lisääntyy. Tavoitteenani on saavuttaa täydellinen

virtauskokemus, jossa musiikki pääsee virtaamaan kehostani soittimeeni ja sitä kautta kuulijoihin. Katkeamattoman flow'n eli yhtäjaksoisen virtauksen saavuttaminen musiikissa on pitkä prosessi. Se vaatii aikaa ja kypsymistä. Intensiivistä omistautumista asialle. Täytyy kasvaa ja saada elämäkokemusta. Ja mikä tärkeintä, täytyy saada oma itsensä haltuun.

Tutkimalla flow-kokemusta olen löytänyt aivan uudenlaisen lähestymistavan musiikkiin. Kokemuksellinen soittaminen tuottaa paljon enemmän iloa kuin suorituksiin perustuva. Kokemuksellisen soittamisen avulla voi löytää aistien kautta välittyvän maailman, laajentaa kehontuntemusta ja sisäistä musiikin kokemisen tapaa. Flow-viulismissa on kysymys kehon tuntemusten herättämisestä, herkkyyden, voiman ja nopeuden löytämisestä sekä musiikista tulevien impulssien seuraamisesta. Musikaalisen soiton tulisi sisältää impulsseja, joita ihminen kokee kehossaan ja alitajunnassaan. Impulsseja, joita ihminen aistii musiikista. Ne ovat oikeita aistimuksia ja ne tekevät musiikista elävää ja saavat musiikin virtaamaan.

Flow-kokemus musiikissa edellyttää keskittymistä oikeisiin asioihin. Muusikko tarvitsee tarkkaavaisuutta ja kontrollia, jotta musiikki toteutuu hallitusti ilman kaaosta. Viulisti joutuu keskittymään moneen asiaan kerrallaan, mutta tärkeintä olisi suunnata keskittyminen musiikin kokemiseen ja sitä kautta sen tuottamiseen. Tällöin myös viulutekniset asiat muuttuvat helpommiksi. Musiikin virta kuljettaa musiikkia eteenpäin ja auttaa soittajaa liikkumaan musiikin tahtiin, jolloin liikkeistä tulee sujuvia. Musiikin virta tapahtuu joskus itsestään ja tiedostamatta. Se on hyvin luonnollinen asia.

Jokaisessa sävelessä tulisi olla rauha ja aikaa aistia se. Täytyisi malttaa sukeltaa musiikkiin ja sen virtaan ja uskaltaa nauttia jokaisesta hetkestä ja sävelestä - antaa musiikin koskettaa. Jokaisen sormella kosketettavan sävelen alla tulisi olla elämää. Ei saisi tukkia sitä kireydellä tai hosumisella. Samoin jousen tulisi olla valpas muuttamaan sävyjä hetkessä ja oltava tarpeeksi herkkä ja rento, jotta jousella soitettava musiikki hengittäisi. Instrumentti soi, kun antaa sille aikaa soida. Täytyy tutkia, etsiä ja kokeilla löytääkseen kauniin ja vapaan soinnin. Kun sävel on puhdas se resonoi

selvästi ja kirkkaasti, jolloin soittimen voi tuntea helisevän. Tällöin myös keho rentoutuu soittimen alla ja soittamisesta voi nauttia koko olemuksellaan.

Viulun kanssa on oltava kuin kotonaan: pehmeä elastinen tunne ja hyvä olo kehossa, hyvä liikkuvuus kehon kaikissa jäsenissä, valppaus nopeisiin liikkeisiin, hitaissa hyvä kehon kuuntelu ja vivahteiden, sävyjen ja virtaavuuden aistiminen. Koko keho on kuin helisevä kaikukoppa, joka resonoi jokaisesta äänestä. Viulisti tarvitsee kehontuntemusta voidakseen hallita instrumenttiaan. Liikkeet on hyvä tiedostaa kehossaan soittaessa. Tämä nopeuttaa oppimista ja tehostaa harjoittelua.

Kehontuntemusta voi opetella monien länsimaisten kehoterapioiden avulla, mutta itämaisessa kehonfilosofiassa edetään pidemmälle ja syvemmälle keho- ja aistijärjestelmää. Itämaisessa ajattelutavassa keho ja mieli ovat yhteydessä toisiinsa liikkeen harjoituksessa. Ne muodostavat parhaimmillaan harmonisen kokonaisuuden, jolloin liike on kaunista ja virtaavaa. Persoonan kasvu on sekä flow´ssa että itämaisessa liikkeen- ja taiteenharjoituksessa tärkeä asia. Harjoituksen kautta ihminen kehittyy ja kasvaa ja löytää uusia asioita sekä itsestään että taiteen tekemisestä. Harjoitus opettaa myös nöyryyttä, sillä siinä voi edetä vain rehellisen työnteon kautta.

Flow-kokemuksessa on kysymys itsensä löytämisestä ja tarvittaessa siitä irti päästämisestä. Flow on saavutus ja palkinto tehdystä työstä, mutta sitä ennen on ponnisteltava valtavasti. Jokaisen flow-kokemuksen jälkeen itsetunto vahvistuu ja tuntemus omista lahjoista ja kyvyistä kehittyy. Ihmisestä tulee ehjempi ja kokonaisempi. Flow´n kautta oppii myös käsittelemään omassa itsessään olevia pelkoja tai muita negatiivisia tunteita ja asioita, jotka ovat esteenä luovalle toiminnalle.

Luova toiminta on edellytys elävälle musiikille. Luovuuden kautta tulisi lähteä liikkeelle myös soitonopetuksessa. ”Ihmisen kuuleminen on musiikkipedagogiikan vaikein ja tärkein tehtävä.” (Gothoni 1998, 171) Tulevana viulopedagogina tehtäväni on ollut selvittää mistä ilo tulee

soittamiseen ja miten voin parhaiten innostaa oppilaita soitonopiskelussa. Lisäksi olen pohtinut, mikä koskettaa yleisöä: miten voin parhaiten muusikkona palvella yleisöä, minkälaista musiikkia yleisö haluaa kuulla, miten yleisö kokee musiikin vai kokeeko lainkaan, miten ihmisiä voi opettaa nauttimaan musiikista?

Flow merkitsee minulle myös vapautta: vapautta olla luova ja oma itseni. Ihailen sitä, miten linnut ovat vapaita ja lentävät onnellisina. Soittajana haluaisin lentää niiden tavoin. Haluaisin olla niin vapaa ja onnellinen, että voisin ilmaista itseni musiikin kautta. Haluan, että jokaisella sävelellä on tarkoitus ja paikka kappaleessa. Haluan, että musiikki on inhimillistä ja ettei se ole kuin suorittamista ja kilpajuoksua. Haluan, ettei se tuhoa ihmistä vaan parantaisi hänet. Musiikki voi parhaimmillaan tuottaa suunnatonta iloa kuuntelijalleen ja esittäjälleen.

"Viulusta täytyy tulla sinulle ruumiinosa" Isaac Stern (Elokuvassa "From Mao to Mozart: Isaac stern in China; ohjaus Murray Lerner (USA) 1980.

"Musiikki voi auttaa kohtaamaan oman itseyden kokonaisvaltaisesti." (Kaikkonen & Mattila 1997, 22)

"Löydämme oman lahjamme, kun lopetamme sopeutumistemme omiimme ja muiden malleihin, opimme olemaan oma itsemme ja annamme luonnollisen kanavamme olla avoinna." - Shakti Gawain (Cameron 2007, 121)

"Musiikki on sinun kokemustasi, ajatuksiasi, viisauttasi. Jos et tunne sitä luissasi se ei myöskään tule ulos soittimestasi." - Charlie Parker (Cameron 2007, 256)

"En ollut enää tietoinen liikkeistäni, olin löytänyt uuden yhteyden luontoon, olin löytänyt uuden voiman ja kauneuden lähteen, josta en ollut osannut uneksiakaan." Roger Bannister – olympiamitalisti (Cameron 2007, 297)

"Löysin viimein kaiken liikkeen alun, ykseyden, josta kaikki liikkeen muodot ovat peräisin." Isadora Duncan (Cameron 2007, 324)

"Kun kuuntelemme omaa kehontietoisuuttamme, kohtaamme elämän sykkeen, joka paljastuu salaisuudeksi." (Klemola 2005, 291)

"Kokemus on sisäisestä kosketuksesta, jossa sekä koskettaja että kosketettava paljastuvat saman mysteerin erottamattomiksi elementeiksi." (Klemola 2005, 293)

"Maailman mieltäminen oman itsensä ja omien elämysten ja kokemusten kautta on taiteilijan keino etsiä todellistumista." (Gothuni 1998, 9)

LÄHTEET

Cameron, Julia. 2007. Tie luovuuteen – henkinen polku syvempään luovuuteen. Gummerus kirjapaino Oy.

Csikszentmihalyi, M. 2005. Flow – elämän virta, Tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu. Tallinna Raamatutrukikoda.

Gothoni, R. 1998. Luova hetki. Juva: WSOY.

Grunwald, D. 1997. Anna persoonallisuutesi puhua. Yliopistopaino Helsinki. Sibelius-Akatemia

Kaikkonen, M., Mattila, S. 1997. Musiikki ja mielen mahdollisuudet. Sibelius-Akatemian koulutuskeskus.

Klemola, T. 2005. Taidon filosofia – Filosofin taito. Juvenes Print-Tampereen Yliopistopaino.

Metz, P. K. 2000. Oppimisen tao, uusia näkemyksiä oppimiseen ja opettamiseen. Karisto Oy.

Uusikylä, K., Atjonen, P. 2005. Didaktiikan perusteet. WSOY.