



Keho, mieli ja huilunsoitto

Katariina Välimäki

OPINNÄYTETYÖ
Huhtikuu 2021

Musiikin ylempi tutkinto-ohjelma
Musiikkipedagogi (ylempi AMK)

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Musiikin ylempi tutkinto-ohjelma
Musiikkipedagogi (ylempi AMK)

VÄLIMÄKI, KATARIINA:
Keho, mieli ja huilunsoitto

Opinnäytetyö 60 sivua, joista liitteitä 2 sivua
Huhtikuu 2021

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli testata erilaisten harjoitteiden ja liikuntalajien vaikutusta soittomukavuuteen. Kohderyhmänä olivat konservatorion toisen asteen huilistit sekä musiikkiopistossa jo pidemmän aikaa opiskelleet huilistit. Testasin harjoitteita itselläni, huilunsoiton opettajakollegani oppilailla sekä Sastamalan musiikkiopiston huiluoppilaillani. Lisäksi yksi ammatillisen toisen asteen huilisti kokeili niitä omatoimisesti. Tavoitteena oli tutkia sitä, olivatko harjoitteet selkeästi kuvattuja ja auttoivatko ne kehotietoisuuden lisäämisessä. Muokkasin harjoitteiden sisältöä sähköisestä kyselystä saadun tiedon perusteella. Siihen osallistui neljä konservatoriota ja se toteutettiin konservatorion ammatillisen toisen asteen huilisteille. Kyselyssä selvitin muun muassa sitä, mitä kehollisia ongelmia ammatillisen toisen asteen huilisteilla oli ja miten niihin oli haettu apua. Tutkimusmenetelmänä käytin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta.

Opinnäytetyö sisältää tietoa huilunsoiton ja ergonomiatietouden kehityksestä sekä kehoa säästävistä harjoittelusta. Lisäksi opinnäytetyössä esitellään huilistille hyödyllisiä liikuntaharrastuksia ja kuvaillaan testattuja harjoitteita. Lopuksi kerrotaan sähköisen kyselyn toteuttamisesta ja sen tuloksista. Keräämäni palautteen mukaan harjoitteet olivat selkeitä ja ne toimivat hyvin myös itseopiskelun apuna. Erilaisiin aihealueisiin oli ollut helppo kiinnittää huomiota myös jälkikäteen soittotunneilla. Omassa opetuksessani huomasin, että oppilaideni kehotietoisuus kasvoi ja he ymmärsivät, miten kehon tasapainoinen tila vaikutti esimerkiksi huilun ääneen.

Työn tekeminen auttoi minua muodostamaan harjoitteista selkeitä kokonaisuuksia. Sähköisen kyselyn perusteella voin todeta, että kysyntää ja tarvetta tällaisille harjoitteille löytyy niin oppijoiden kuin opettajienkin keskuudesta. Erityisesti toisen asteen opiskelijoiden soittoharjoittelu kaipaa konkreettisia neuvoja siihen, miten mielikuvaharjoittelua käytetään soiton edistämiseen. Tulevaisuudessa harjoitteista voi muodostaa oppaan ja tehdä niistä mahdollisesti julkaisun. Musiikkiopistot tarvitsevat mielestäni lisää työkaluja ergonomia-aiheen opettamiseen. Anatomiatietouden lisäämisellä ja konkreettisten harjoitteiden kehittälyllä voidaan taata se, että oppilaille opetettava tieto on ajanmukaista ja anatomisesti oikein perusteltua. Lisäksi ei pidä unohtaa nuorimpia huilunsoiton harrastajia, joille toivottiin myös ergonomiohjeistusta.

Asiasanat: huilunsoitto, ergonomia, keho, mieli, harjoittelu

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Master's Degree Programme in Music
Music Pedagogy

VÄLIMÄKI, KATARIINA:
Body, Mind and Flute Playing

Master's thesis pages 60, appendices pages 2
April 2021

The purpose of this thesis was to test the effect of different exercises and sports on playing comfort. The target groups were the secondary degree flutists of the conservatory, and flutists who had studied for a long time. The exercises were tested by teacher and the students of Sastamala music school.

The aim was to study whether the exercises were clearly described and helped to increase body awareness. The content of the exercises was modified using the information obtained from survey. The survey was filled in by four conservatories and was conducted for conservatory professional secondary degree flutists. The survey found out, what bodily problems professional secondary school flutists had.

The thesis contains information about the development of flute playing and ergonomic knowledge, as well as body-saving training. In addition, the thesis introduces hobbies useful to flutists and describes the tested exercises. According to the feedback collected, the exercises were clear and also worked well as an aid to self-study. Students body awareness also increased.

Based on the survey, it can be stated that there is a demand and need for such exercises among both learners and teachers. In particular, secondary student's practice needs concrete advice on how to use mental practice to promote playing. Increasing anatomical knowledge and developing concrete exercises can ensure that the information taught to students is up-to-date and automatically correct.

Key words: flute playing, ergonomics, body, mind, practice

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	HUILISMIN JA ERGONOMIATIETOUDEN KEHITYS	8
	2.1 Johann Joachim Quantz	8
	2.2 Theobald Boehm.....	10
	2.3. Marcel Moyse.....	12
	2.4 Ergonomiatietous ja huilunsoiton opetus nykypäivänä.....	13
3	KEHON HYVINVOINTIIN VAIKUTTAVIA SEIKKOJA	18
	3.1 Yleistä	18
	3.2 Kipu.....	20
	3.3 Keho tutuksi Body Mappingillä	23
	3.4 Pilates	24
	3.5 Jooga	25
	3.6 AFT-menetelmä/rullaus.....	26
	3.7 Feldenkrais-menetelmä	29
4	KEHOA SÄÄSTÄVÄ HARJOITTELU	31
	4.1 Yleistä	31
	4.2 Aivot ja harjoittelu.....	32
	4.3 Mielikuvaharjoittelu	33
5	HARJOITTEITA JA ERGONOMIATIETOUTTA HUILISTEILLE.....	35
	5.1 Taustaa	35
	5.2 Harjoitteita eri kehon osille	36
	5.2.1 Tasapainoharjoitus ja juurtuminen	36
	5.2.2 Harjoituksia lonkkanivelille	38
	5.2.3 Hartiarengas.....	39
	5.2.4 Pään tasapainottaminen	41
	5.2.5 Leuka ja kieli	42
	5.3 Palaute.....	43
6	LOMAKEKYSELY AMMATILLISEN TOISEN ASTEEN HUILUNSOITON OPISKELIJOILLE.....	45
	6.1 Taustaa	45
	6.2 Kyselyn toteuttaminen.....	45
	6.3 Kysely	46
	6.4 Kyselyn luotettavuus ja etiikka	48
	6.5 Tulokset	49
7.	POHDINTA	51
	LÄHTEET	55

LIITTEET	59
Liite 1. Sähköinen kysely ammatillisen toisen asteen huilisteille	59

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on luoda harjoitteita ja testata sitä, miten niiden tekeminen sekä erilaisten liikuntalajien harrastaminen vaikuttavat soitto-mukavuuteen. Aihe on hyvin omakohtainen, koska olen itse joutunut kiinnittämään omaan soittoasentoon ja kehon huoltoon todella paljon huomiota. Olen myös huomannut opetustyötä tehdessäni, että oppilailla on hyvin erilaiset lähtökohdat kehotietoisuuden hahmottamisessa. Jotkut oppilaat kaipaavat konkreettisia ohjeita ja toiset saavat parannusta aikaan mielikuvien avulla. Kehotietoisuudella tarkoitan tässä sitä, miten yksilö hahmottaa eri aisteilla maailmaa ja omaa soittoasentoaan.

Tavoitteeni harjoitteiden laatimisessa on se, että saisin niistä toimivan rungon omaan opetukseeni. Opettajana olen törmännyt usein siihen, että minulla on paljon tietotaitoa aiheesta, mutta se ei ole muotoutunut vielä opetuskäyttöön sopivaksi. Haluan tehdä harjoitteista selkeitä, jotta niiden kokeileminen olisi mahdollisimman helppoa ja ymmärrettävää. Pyrin siihen, että harjoitteiden tekoon ei tarvittaisi paljoa välineitä, koska opetustyö tapahtuu usein monessa eri toimipisteessä. Lisäksi harjoitteiden tulee mielestäni olla riittävän lyhyitä, jotta aikaa jää soittotunnilla myös muihin asioihin.

Rajaan opinnäytetyöni aihetta niin, että keskityn työssäni pääosin ergonomia-aiheisiin. Esittelen hieman mieleen liittyviä kokonaisuuksia, mutta jätän sen aihealueen esittelyn tarkoituksella vähemmälle. Tiedostan kuitenkin sen, että keho ja mieli ovat kokonaisuus ja toimivat vuorovaikutuksessa keskenään.

Opinnäytetyöhöni kuuluu myös sähköisen kyselyn toteuttaminen ammatillisen toisen asteen huilunsoiton opiskelijoille. Kyselyn avulla selvitän muun muassa sitä, mille eri kehon alueille kaivataan harjoitteita, miten mielikuvaharjoittelua on hyödynnetty soiton opiskelussa ja mitä liikuntaharrastuksia huilunsoiton opiskelijat käyttävät soiton tukena.

Nykyisessä työssäni Sastamalan musiikkiopiston päätoimisena huilunsoiton opettajana, minulla on ollut aikaa tarkastella ja tutkia omaa soittoharjoittelua ja liikuntatottumuksiani. Keväällä 2020 kokeilin erilaisia liikuntalajeja, kuten esimerkiksi Pilates-menetelmää, joogaa ja Anatomic Functional Training -menetelmää. Kesällä 2020 testasin eri lähteiden keho- ja mieliharjoitteita ja valitsin niistä ne, joita lähdin kokeilemaan oppilaideni kanssa syksyllä. Myöhemmin muokkasin niitä sähköisen kyselyn tuloksia pohjana käyttäen. Lisäksi lähetin harjoitteet huilunsoiton opettajakollegalleni ja yhdelle konservatorion ammatillisen koulutuksen huilunsoiton opiskelijalle. Harjoitteita reflektoin siis minä itse, omat oppilaani, ammatillisen toisen asteen opiskelija sekä huilunsoiton opettajakollegan oppilaat.

2 HUILISMIN JA ERGONOMIATIETOUDEN KEHITYS

2.1 Johann Joachim Quantz

Johann Joachim Quantz syntyi 30.1.1697 Oberschederin kylään Hannoveriin. Hän opiskeli elämänsä aikana monia eri soittimia muun muassa viulua, oboeta, trumpettia, pasuunaa, käyrätorvea, nokkahuilua, fagottia, selloa ja kontrabas-soa. Maaliskuussa 1718 Quantz hyväksyttiin oboistiksi 20 muusikon yhtyeeseen. Tämä yhtye toimi säestäjänä kuninkaan Varsovan matkoilla. Yhtye pysyi kuitenkin pitkiä aikoja myös Dresdenissä. Ajan kuluessa Quantz kuitenkin totesi, että hän ei pysty kehittymään oboistina, koska yhtyeen muut jäsenet ovat liian iäkkäitä. Hän aloitti määrätietoisen poikkihuilun (transverse flute) opiskelun. Quantz sai ohjeita huilun soittoon Buffardinilta, joka oli tunnettu ranskalainen muusikko. Buffardinin erityistaitona pidettiin nopeaa sormitekniikkaa. Opiskelun alkamisen jälkeen Quantz sai yhtyeessä ensimmäisen huilistin aseman. Hän alkoi kiinnostua myös huilulle säveltämisestä, koska huilulle oli kirjoitettu ohjelmistoa hyvin vähän tuohon aikaan. (Reilly 2001, xi,xii,xiv.)

Joulukuussa 1741 Quantz astui Frederick Suuren palvelukseen. Hän sitoutui säveltämään ja esiintymään vain hovissa sekä opettamaan saksalaista huilua kuninkaalle. 1752 hän julkaisi Saksassa ja Ranskassa teoksen "On the art of playing that instrument". E. R. Reillyn (2001) mukaan Quantz toteaa että, tämä teos on hyödyllinen kaikille muusikoille, koska se esittelee eri tyyliä Ranskasta, Italiasta ja Saksasta. Teokseen ovat vaikuttaneet myös hänen opiskelut ja matkat Italiassa. Lisäksi Ranska ja Englanti loivat hänelle kokemuksia Euroopan musiikkielämästä 1720- ja 1730-luvuilla. (Reilly 2001, xxii-xxxiv.)

Quantz vertaa huilun rakennetta henkitorveen. Hänen mukaansa ihmisen ääni muodostuu uloshengitetystä ilmasta sekä kurkunpään liikkeestä. Äänen laatuun vaikuttavat kitalaki, posket, hampaat, huulet ja nenä. Matala ääni tuotetaan laajentamalla ja avaamalla henkitorvea sopivien lihasten avulla. Korkea ääni taas saadaan aikaiseksi kaventamalla ja pidentämällä henkitorvea. Samaan aikaan ilmaa tulee hengittää ulos nopeammin. Huilun äänen muodostuksessa käy-

tään huulten liikettä ja etsitään sopiva puhalluskulma suhteessa huilun suukappaleeseen. Suulla ja sen osilla saadaan huilun ääneen eri vivahteita. Quantz vertaa äänen värien muuntelua suun osien avulla laulajien tapaan tehdä sama asia. Hänen mukaansa miellyttävin huilun ääni muistuttaa enemmän kontra-alttoa kuin sopraanoa. Huilun äänen tulee siis kuulostaa ihmisen rintääneltä. Hän kuitenkin muistuttaa, että huilun ääneen vaikuttaa myös soittimen laatu. (Reilly 2001, 49–50.)

Quantzin mukaan oikea-aikainen hengittäminen on tärkeää niin laulajille kuin puupuhaltajillekin. Melodioita kuitenkin katkotaan usein hengittämällä ja tämä pilaa kuulijan kuuntelukokemuksen. Quantz kertoo, että nuotteja ei saa erotella toisistaan silloin, kun ne kuuluvat yhteen. Jos näin kuitenkin tapahtuu, niin tilanne on sama kuin jos hengittäisi joka sanan jälkeen puhuessaan. Pitkä fraasi vaatii pitkän ja hitaan sisään hengityksen. Hengitysvaiheen loppupäässä soittajan tulee avata kurkkua ja laajentaa rinnan aluetta, nostaa olkapäitä ylös ja yrittää säilyttää ilma rinnan alueella niin kauan kuin se on mahdollista. Lisäilmaa voi hänen mukaansa ottaa nopeasti sisään hengittämällä kahden nopean nuotin välissä. Edeltävän äänen on kuitenkin oltava hyvin lyhyt ja muutaman seuraava nuotti on soitettava vähän nopeammin. Quantz neuvoo, että jos soittaja ajattelee tarvitsevansa pitkään fraasiin enemmän kuin yhden sisään hengityksen, niin hengityksen tulee tapahtua hitaasti ja ajallaan. Viime hetkeen jätettyä sisäänhengitystä tulee välttää. (Reilly 2001, 87–88.)

Quantz neuvoo harjoittelemaan huilun soittoa niin, että sitä painetaan hieman huulia vasten soiton aikana. Sormitekniikassa tulee huomioida se, että sormet liikkuvat tasaisesti eivätkä nouse liian ylös soiton aikana. Tätä opetellaan myös peiliä apuna käyttäen. Huomiota tulee kiinnittää lisäksi pään asentoon, jotta se ei ole liian edessä ja alhaalla. Tällöin puhallusaukko peittyi liikaa ja tämä vaikuttaa huilun ääneen haitallisesti. Soittaessa käsien tulee olla ylhäällä ja hieman irti vartalosta. Soittaja ei pidä liikuttaa tarpeettomasti päätä, kehoa tai käsiä soiton aikana, koska nämä tarpeettomat liikkeet voivat häiritä yleisöä. Jalkaa voi käyttää apuna tempon ylläpidossa. Quantz muistuttaa vielä siitä, että soittajan pitää keskittyä kuulemaan kaikki nuotit, joita hän näkee paperilla. Soittajan tulee siis kehittää sisäistä kuuloaan. Myös harjoitteluajan pituutta tulee pohtia. Liian pitkä harjoittelu-aika vaikuttaa kielteisesti soittajan terveyteen. Tärkeää on Quantzin

mukaan muistaa myös levätä harjoittelun lomassa. (Reilly 2001, 109, 110, 117, 118.)

2.2 Theobald Boehm

Theobald Boehm syntyi Münchenissä 9.4.1794. Hän toimi kultaseppänä ja otti tavoitteekseen parantaa muun muassa huilun jousia ja tyynyjä. Tämä tavoite oli kuitenkin vaikea saavuttaa, koska sormitusaukot sijaittivat kaukana toisistaan. Tällainen sijoittelu aiheutti epätarkkuutta huilun vireeseen. Ääniaukot oli saatettu tehdä oikean kokoisiksi ja sijoittaa akustisesti oikein, mutta silti Boehm koki, että oli tarpeellista kehittää kokonaan uusi sormitusjärjestelmä. Boehm sijoitti huilun sormitusaukot sellaisiin paikkoihin, mihin soittajan sormet ylettyivät vaivattomasti. Lisäksi hän kehitti mekaniikan, jolla saatiin suljettua ja avattua niitä läppiä, joihin soittajan sormet eivät ylettyneet. Lopulta Boehm päätti luopua melkein kahdenkymmenenvuoden huilunsoiton harjoittelun jatkamisesta ja omistaa elämänsä huilun kehittämiseksi. (Baron 2011, vii, xxiii, 4.)

Boehm kehitti modernin huilun 1847. Radikaalein muutos entiseen huilumalliin verrattuna oli se, että hän muutti sylinteriporauksen. Enää ei käytetty kartioporausta, jossa putki kapenee alaspäin. Putkesta tehtiin sen sijaan täysin suora. Lisäksi Boehm muutti huilun koneistoa. Näin ollen koko soitin muuttui transversomallisesta huilusta moderniksi huiluksi. Böhm julkaisi vuonna 1871 teoksen ”Die Flöte und das Flötenspiel”. Tässä teoksessa hän esitteli muun muassa huilun akustisia ominaisuuksia, läppäkoneiston mekaniikkaa ja uutta sormitusjärjestelmää. Myöhemmin malliin tehtiin pieniä muutoksia, mutta tämä on kuitenkin huilu, jota käytetään nykypäivänäkin. (Baron 2011, xxiii, 4.)

Boehm vertaa suljetun huiluputken ilmapatsasta venytettyyn viulun kieleen. Hän kuvailee, miten viulun kielet asettuvat värähtelemään jousen alle ja tämä saa aikaan viulun äänen. Huilun ääni muodostuu pitkittäisistä värähtelyistä, jotka saadaan aikaan puhaltamalla. Boehmin mukaan hyvä viulun äänen laatu on riippuvainen hyvästä jousen käytöstä. Huilun hyvä äänenlaatu riippuu taas puhallettavan äänen suunnasta ja siitä, missä kulmassa ilmavirta osuu puhallusaukkoon. Boehm kuvailee sitä, miten liika puhaltaminen voi rikkoa äänen silloin, kun vain osa ilmavirrasta puhalletaan oikeaan suuntaan. Tällöin ilman hukkaaminen ja

huono ansatsi aiheuttavat ongelmia huilun vireen hallintaan ja äänenlaatu kärsii. (Baron 2011, 117–118.)

Boehm toteaa, että hyvään äänentuottoon vaikuttaa ansatsin lisäksi myös sormien nopea ja sujuva liike. Hän neuvoo soittamaan tekniikkaharjoituksia kaaritetuina, koska staccatoa käyttämällä soittajan on vaikeampi huomata liikkuvatko sormet tasaisesti ja samanaikaisesti. Boehm kehottaa myös soittamaan mahdollisimman paljon ulkoa, jotta soittaja pystyy paremmin tarkkailemaan ansatsia ja äänenlaatua. Hän neuvoo opettelemaan ulkoa asteikot ja soinnut kaikissa sävellajeissa, jotta ulkoa soittaminen helpottuisi. Boehm kehottaa soittamaan ensin hitaasti ja selkeästi ja lisäämään sitten vaiheittain tempoa. Hankalia teknisiä kohtia pitää hänen mukaansa harjoitella myös erikseen. (Baron 2011, 138.)

Boehmin mukaan hyvä harjoittelu alkaa toimivan ansatsin harjoittamisella. Hän toteaa, että ilman hyvää äänen muodostusta ei laulajakaan voi aloittaa lauluun. Sujuvaa sormitekniikkaa Boehm kehottaa harjoittelemaan niin, että pyritään välttämään lihasjännitystä käsien alueella. Mahdolliset krampit saattavat johtua liiallisesta voimankäytöstä. Soittajan tulisikin ajatella niin, että soitettava kohta ei ole vaikea. Tällöin kyseinen kohta muuttuu helpommaksi soittaa. Lisäksi peiliä tulisi hänen mukaansa käyttää harjoittelun apuvälineenä. Sen avulla soittaja näkee, miten hän kannattelee huilua ja ilmeneekö soiton aikana soittoa häiritseviä tottumuksia. Haitallisiksi tottumuksiksi Boehm mainitsee pään, käsien ja kehon tarpeettomat liikkeet. Hänen mukaansa soittajan on kyettävä ilmaistamaan tunteet huilun äänellä eikä tunteellisella liikehdinnällä. Rauhalliseen liikehdintään tulisi pyrkiä myös siksi, että ylimääräiset liikkeet häiritsevät yleisöä. (Baron 2011, 140–142.)

2.3. Marcel Moyse

Marcel Moyse oli tunnettu ranskalainen huilisti ja opettaja, jolla oli suuri vaikutus huilun ja puupuhaltimien soittotaidon kehittymiseen 1900-luvulla. Hän vaikutti Euroopassa 1910-1949 työskennellen orkestereissa, soolosoittajana ja äänittäjänä huilistina. Lisäksi Pariisin ja Geneven konservatoriot työllistivät häntä. Moyse muutti Yhdysvaltoihin 1949 ja siellä hän perusti Marlboro Music Festivalin. Myöhemmin Moyse järjesti huilisteille ja puupuhaltajille tarkoitettuja mestarikursseja kodeissaan Vermontin Brattleborossa, Sveitsissä ja Englannissa. Lisäksi hän on tehnyt monia huilujulkaisuja, kuten esimerkiksi kirjat *De la Sonorité* ja *Tone Development through Interpretation*. (Marcel Moyse Society 2016.)

Moysen mukaan fyysiset ominaisuudet eivät estä huilun äänitekniikan kehittymistä. Ahkeralla ja järkevällä harjoittelulla voidaan saada aikaan muutoksia huulissa ja ansatsissa. Moysen *De La Sonorité* -kirjan avulla on mahdollista kehittää äänitekniikkaa. Sen harjoitukset jakaantuvat viiteen osioon. Ensimmäinen osio sisältää harjoitteita aiheista äänen väri ja hyvän äänenlaadun säilyttäminen joka rekisterissä. Toisessa osiossa käsitellään äänen joustavuutta erityisesti alarekisterissä. Kolmannen osion aiheena on kielitys sekä kaaritukset. Neljäs osio käsittelee äänen täyteläisyyttä ja viides osio harjoittaa äänen hallintaa tulkinnan aikana. (Moyse 1934, 2.)

Äänenlaatu, voimakkuus ja vire ovat riippuvaisia huulten asennosta suhteessa suokappaleeseen. Oma vaikutuksensa on myös ilmavirran voimakkuudella ja nopeudella. Keski- ja alarekisteri ovat Moysen mukaan tarkoituksenmukaista jakaa kahteen ryhmään. Aläänet tuotetaan vähitellen leukaa rentouttamalla ja vetämällä alaleukaa vähitellen taaksepäin. Lisäksi huulten painetta vähennetään pikkuhiljaa. Keskirekisterissä huulten paine on taas hieman kireämpi ja leukaa rentoutetaan. Leuka on siis hänen mukaansa tärkeässä asemassa äänenmuodostuksessa. (Moyse 1934, 4.)

Moysen harjoitusten tarkoitus on vahvistaa ja rentouttaa huulia. Hän kehottaa etsimään ensin mahdollisimman hyvän h¹-äänen. Tämän äänen hän on valinnut siksi, että se resonoi vaivattomasti. Kun soittaja on löytänyt parhaan

h¹-äänen, hän voi siirtyä säveleen b¹. Harjoittelun tavoitteena on löytää hyvä hengitystapa ja kielialuke ilman liiallista voimankäyttöä. Moyses kehottaa välttämään huulien liikuttamista silloin, kun siirrytään äänestä toiseen. Huomiota tulee kiinnittää myös kaikkiin huonolaatuisiin äänensävyihin sekä epätasaisuuksiin huulten liikkeissä. Moyses mukaan koskaan ei tulisi soittaa myöskään kireää ansatsia käyttäen. (Moyse 1934, 4–5.)

2.4 Ergonomiatietous ja huilunsoiton opetus nykypäivänä

Fysioterapeutti Katariina Poranderin mukaan huilistin soittoasennossa on kiinnitettävä erityistä huomioita kehon kiertymiseen ja asennon kallistumiseen taaksepäin. Hän neuvoo tarkkailemaan sitä, että kiertymistä tapahtuisi vain kaularangassa. Tällöin keho pysyy suorassa ja vain pää kääntyy vasemmalle. Hän mainitsee huilistin soittoasennon haasteeksi myös vasemman lapaluunlihasten hallinnan. Näiden lihasten hallinta on haasteellista, koska huilistin käsivarsi on koholla ja kääntyneenä oikealle. (Huilu 2021; Tekijät 2021.)

Herbert Lindholmin (1985) mukaan, ansatsi tarkoittaa huulilla ja leualla tehtyä äänen tuottamisen asentoa, jota voidaan kutsua myös asetteeksi. Ansatsi muodostuu huulien puhallusaukosta, joka säätelee yhdessä rintakehän ja vatsalihasten kanssa ilmapatsaan virtauksen nopeutta, määrää ja painetta. Huilun äänenlaatuun vaikuttavat myös muun muassa kurkun avonaisuus sekä soittimen kunto ja laatu. Huonokuntoinen soitin pakottaa soittajan käyttämään liiallista voimaa soiton aikana. (Lindholm 1985, 20.)

Hyvän äänenlaadun muodostamisen perusteena toimivat Lindholmin mukaan ansatsin ja puhalluslihasten aktivoituminen ja niiden välinen vuorovaikutus. Huilistin tulee hänen mukaansa huolehtia ilman riittävydestä ja ilmapatsan tasaisuudesta, jolloin hengityksen tietoinen säätely on välttämätöntä. Tätä tilannetta hän kuvaa sisäänhengityslihasten kontrolloituna laukeamisena ja uloshengityslihasten tarkoituksenmukaisena aktivoitumisena. Huilisti Ilpo Mansnerus muistuttaa Lindholmin mukaan siitä, että puhalluslihasten aktivoitumista voi harjoitella esimerkiksi suhisemalla melodiaa SSS-äänellä. (Lindholm 1985, 12,14.)

Angeleita Floyd (1990) kirjoittaa siitä, miten huilistin tulisi olla tietoinen kolmesta tukipisteestä huilun tasapainotuksessa. Näiden tukipisteiden löytyminen mahdollistaa sen, että sormilla ei tarvitse puristaa läppiä liiallisesti alas ja muutkin kehon jännitystilat vähenevät, kun ei tarvitse pelätä huilun tiputtamista silloin, kun suurin osa sormista ei paina läppiä alas. Vasemman käden tukipiste löytyy hänen mukaansa etusormen rystyksen ja toisen nivelen välistä. Oikean käden tukipisteinä toimii peukalo, jonka paikka määräytyy käden koon mukaan. Vasen etusormi tukee huilua leukakuoppaa vasten, jolloin vältetään huilun ylöspäin nostamisen ajatus. Kolmas tukipiste on siis leukakuoppa, jossa suukappale lepää. (Floyd 1990, 24–25.)

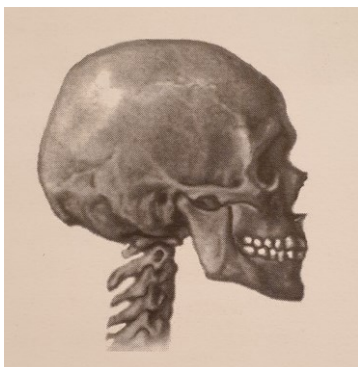


KUVA 1. Vasemman käden tukipiste löytyy etusormen rystyksen ja toisen nivelen välistä. (Floyd 1990, 24.)

Jennifer Johnsonin (2017) havaintojen mukaan nykypäivänä lapset kannattelevat kroonisesti päätään etunojassa ja nyökkäysliike tehdään niskan pohjaa käyttäen. Tällainen pään epätasapainotila aiheuttaa niskakipuja, koska lyhentyneet ja supistuneet niskan alueen lihakset ovat työntäneet pään pois tasapainoisesta asennosta. Johnson kuvailee soittoharrastuksen aloitusvaihetta, jonka aikana käy usein niin, että oppilaan viedessä huilun huulille hän samalla kallistaa päätään

eteenpäin kohti soitinta. Tämä pään eteenpäin kallistuminen useimmiten pahe-
nee sitten, kun aloitetaan nuottien lukeminen. Tällöin oppilas liikuttaa päätään
pois tasapainosta, koska hän haluaa nähdä nuottitekstiä tarkemmin. Johnson
muistuttaa, että pään ollessa pitkään etunojassa, sen nivelet alkavat oppilaan
oman tuntoaistin mukaan sijaita todellisuutta alempana. (Johnson 2017, 37.)

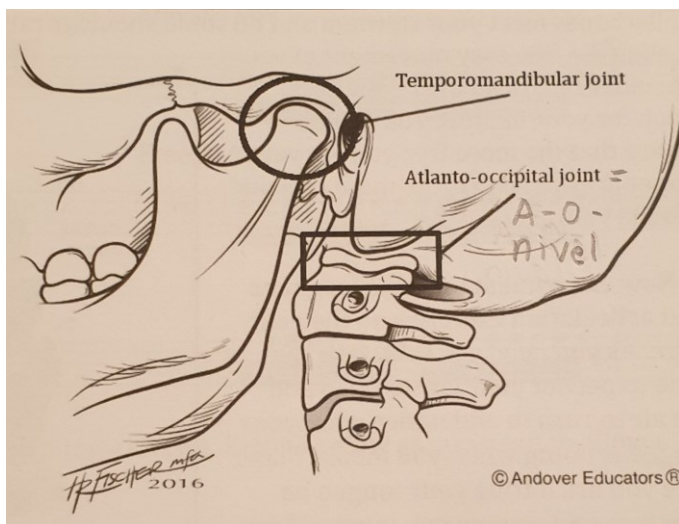
Johnson kehottaa korjaamaan viallisen kehonkartan niin, että opettaja pyytää op-
pilasta laittamaan etusormet korviin ja näin oppilas ymmärtää *Atlanto-occipital-*
nivelen sijainnin ja voi alkaa korjata omaa kehon karttaansa. Johnsonin mukaan
kartan korjaukseen tarvitaan myös oppilaan kinesteettisen aistin kehittymistä,
jotta hän pystyy huomaamaan itse, miltä väärä kehon asento tuntuu (pään etu-
kumarassa oleminen). Vasta tämän jälkeen oppilas voi uudelleen kartoittaa omaa
kehon karttaansa. Älyllinen tieto tulee siis Johnsonin mukaan erottaa siitä tie-
dosta, mitä yksilö tuntee omassa kehossaan. Johnson muistuttaa, että tilannetta
ei vielä auta se, että oppilas tietää pelkästään sen, miten pää tulisi anatomisen
tiedon mukaan tasapainottaa. Oppilaan tulee myös opetella tuntemaan tämä ta-
sapainoinen pään asento itse. (Johnson 2017, 38.)



KUVA 2. Pään tasapainottuminen selkärangan päälle. (Johnson 2017, 37.)

Amy Likarin (2018) mukaan alaleuka (*mandible*) kiinnittyy kalloon *temporoman-*
*dibular-*nivelen avulla ja se on hyvin liikkuva. Yläleukaa kutsutaan *maxillaksi* ja
se on osa kalloa. Sen tarkoitus on liikuttaa kalloa ja ylähampaita. Toisin sanoen
yläleukaa ei voi Likarin mukaan liikuttaa ilman kallon liikuttamista. Likar kirjoittaa
siitä, miten vapaa huilunsoitto edellyttää tasapainoista kallon asentoa, jotta hui-
listi voi käyttää leukaa vapaasti ja hengittää ilman liiallista voiman käyttöä. Edellä

mainitut asiat helpottavat myös hänen mukaansa eri rekistereissä soittamista ja kielen vapaata liikettä. Lea Pearson (2006) mainitsee kuitenkin, että leukaluuta on vain yksi. Kahden leukaluun ajatus (ylä- ja alaleuka) saa ihmiset hänen mukaansa käyttämään liikaa voimaa ja liikuttamaan päätään liiallisesti. (Likar 2018, 32; Pearson 2006, 67.)



KUVA 3. *Temporomandibular* -nivel ja *Atlanto-occipital*-nivel. (Likar 2018, 32.)



KUVA 4. Leuka (*mandible*). (Pearson 2006, 67.)

Likarin mukaan hiljainen sisäänhengitys saavutetaan sallimalla alaleuan aukeaminen ja ilman sisääntulo suuhun, henkitorveen ja keuhkoihin. Hän muistuttaa, että huilistin pitää kuitenkin huomioida se, että leukaa ei tarvitse avata paljoa sisäänhengityksen aikana. Leukaa tulee avata vain sen verran, että haluttu ilma saadaan hengitettyä sisään. Likar kehottaa tarkkailemaan sisäänhengitysvaihetta ja leuan liikettä. Sisäänhengityksen aikana vain alaleuan tulisi liikkua. Leuan ja kallon yhtäaikainen liikuttaminen sisäänhengityksen aikana aiheuttaa hänen mukaansa kehoon ylimääräisiä jännityksiä. Hän mainitsee vielä, että kallon ja leuan yhtäaikainen taaksepäin liikkuminen aiheuttaa jännityksiä kielitykseen, kurkun etuosaan ja niskan alueelle. Lisäksi hengittäminen vaikeutuu ja käsien sekä kylkiluiden liike rajoittuu. (Likar 2018, 32.)

3 KEHON HYVINVOINTIIN VAIKUTTAVIA SEIKKOJA

3.1 Yleistä

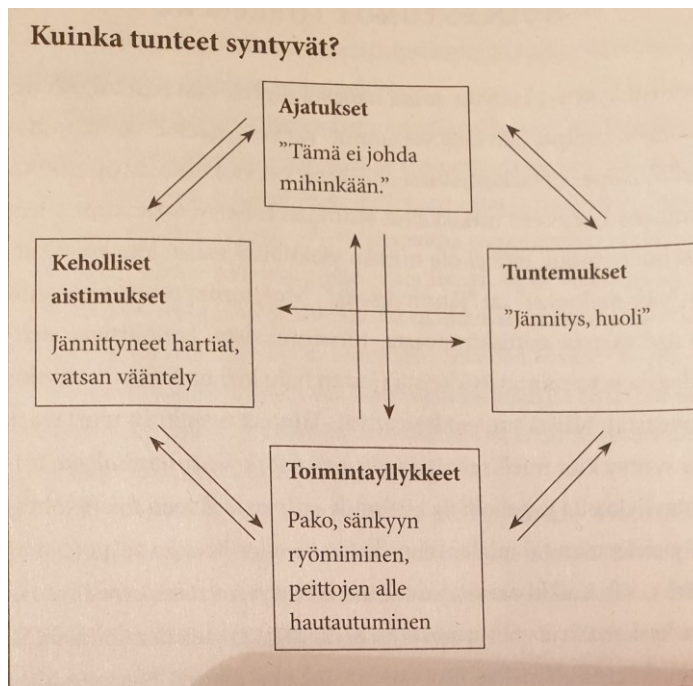
Moshe Feldenkraisin mukaan oppimiseen tarvitaan aikaa, tarkkaavaisuutta ja erittelykykyä. Erittelemisen taas vaatii aistien käyttöä. Toiminnan opettelu aikana ihmisen tulisi olla vapaa havainnoimaan, mitä kehon sisällä tapahtuu. Jos oppimiseen liittyy maksimaalinen rasitus eikä sekään tunnu riittävän, niin ihmisellä ei ole enää keinoa tehdä toimintaa paremmaksi. Tällöin yksilö on jo saavuttanut suorituskykynsä äärirajat. Tällaisessa tilanteessa hengitys on rajoittunutta, ponnistelu vie suurimman osan voimista, havainnointi on puutteellista ja edistyminen on rajoittunutta. Jos ihminen ei pysty tuntemaan, niin silloin hän ei pysty myöskään havaitsemaan eroavaisuuksia. Tällöin hän ei myöskään pysty erottamaan yhtä toimintoa toisesta. (Feldenkrais 2015, 58.)

Asentoa tai liikkeen tunnistettavaa virhettä on vaikea korjata, koska sekä virhe että tapa, joilla ne ilmenevät toiminnan kautta, täytyy pystyä korjaamaan. Tähän korjaamisprosessiin tarvitaankin paljon peräänantamattomuutta ja tarpeeksi tietämystä, jotta ihminen pystyy toimimaan tietojensa ohjaamana tapojensa sijaan. Feldenkrais (2015) mukaan Surakka esittelee esimerkkinä tapauksen, jossa ihmisellä on tapana seistä vatsa ja lantio liian eteen työnnettynä. Tämän seurauksena pää asettuu takakenoon ja selkä menee liikaa notkolle. Mikäli kyseinen ihminen sitten työntää päätänsä eteenpäin ja liikuttaa lantiota taaksepäin, niin hänestä tuntuu siltä, että hänen päänsä on etukenossa ja lantio on liian pitkällä kehon takana. Tällainen asento tuntuu siis hänestä epänormaalilta. Tämän vuoksi hän palaa nopeasti seisoma-asentoon, johon hän on tottunut. On siis mahdotonta muuttaa tottumuksia vain tuntemusten perusteella. Muutosprosessiin tarvitaan hieman psyykkistä ponnistelua, jotta parannettu asento lakkaa tuntumasta epänormaalilta ja siitä muodostuu uusi tottumus. (Feldenkrais 2015, 59.)

Myös mieli ja ajatukset vaikuttavat kehon hyvinvointiin. Williams & Penmanin (2013) mukaan ihmisessä syttyy alkukantainen taistele tai pakene -reaktio silloin, kun hän kohtaa jonkin stressaavan tai ahdistavan tilanteen. Tämän jälkeen mieli alkaa muistella syitä sille, miksi ihmisestä tuntuu juuri siltä sillä hetkellä. Eli

jos ihminen tuntee itsensä stressaantuneeksi, niin hänen mielensä hakee muistista aikaisempia uhkaavia tilanteita. Aivojen hälytysjärjestelmä reagoi nykyhetken lisäksi jo menneisiin ja tulossa oleviin stressinaiheisiin. Kaikki tämä käy hetkessä, eikä ihminen ehdi edes tiedostamaan sitä. Tämän reaktion vahvistavat myös aivotutkimukset. Stressaantuneet, kiireiset ja tavoitteisiin väkisin sitoutuneet ihmiset ovat kokoaikaisesti hälytystilassa. (Williams & Penman 2013, 39–40.)

Williams & Penman (2013) kirjoittavat myös tunteiden vaikutuksesta kehoon ja mieleen. Heidän mukaansa tunteita syntyy, kun mieli sotkee ajatuksia, tunteuksia, toimintayllykkeitä ja kehollisia aistimuksia yhteen. Niistä ihminen sitten koostaa oman mielentilansa. He kuitenkin muistuttavat, että mieli ei toimi erillään. Sen sijaan se työskentelee yhteydessä kehon kanssa. Mielen ja kehon välillä kulkee siis jatkuvasti tunnetietoa. Myös ajatukset vaikuttavat toimintaamme. Ne saapuvat ja lähtevät, mutta ihminen ei ole kuitenkaan kuin ajatus. Ajatuksia ja niiden kulkua voi seurata, mutta ne ovat ohikulkevia. Yksilö voi itse miettiä haluaako hän toimia niiden mukaisesti. (Williams & Penman 2013, 17,31, 33.)



KUVA 5. Tunteet muodostuvat ajatuskokonaisuuksista, tuntemuksista, kehoillisista tuntemuksista ja toimintayllykkeistä. (Williams & Penman 2013, 32.)

3.2 Kipu

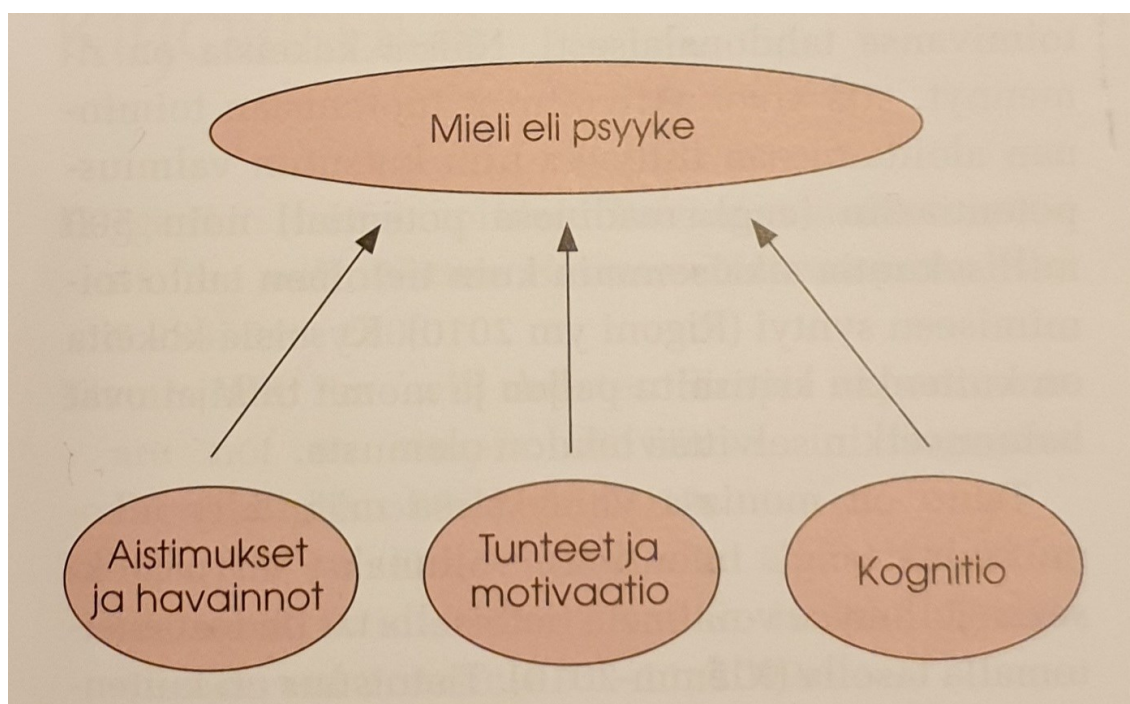
Lääkäri Elena Gasenzer johti Saksassa tutkimusta, jossa muusikoita pyydettiin osallistumaan verkkokyselyyn. Kyselyssä tutkittiin ammattimuusikoiden soittokuntoa ja kivun ilmenemistä, vakavuutta ja kroonisuutta. Tutkimuksesta kävi ilmi, että 36% orkesterimuusikoista oli kokenut kipua yli viiden vuoden ajan. Selkä- ja yläraajakivuista kärsittiin yleisesti. Huilua soittavat muusikot mainitsivat kivun aiheuttajaksi myös olkapään. Suurin osa kivuista johtui soittoasennosta ja päivittäisen harjoittelun pituudesta. Tutkimuksessa todettiin, että riski loukkaantumiselle ei ole suoraviivainen. Loukkaantumisriski nousee noin 45 minuutin jatkuvan soittoharjoittelun jälkeen.

(The majority of professional...2017.)

Taideyliopisto Sibelius-Akatemian mukaan tyypillisiä muusikoiden vaivoja ovat jännetulehdukset, niska-, hartia- ja selkävivot. Muusikoita kehoitetaan kiinnittämään huomiota palautumiseen ja kehittämään lihasvoimaa, jotta keho jaksaa vaativan soittoesityksen. Vammoja voi myös estää suunnittelemalla tarkoin

harjoitteluajat. Viikoittainen harjoittelu kannattaa Taideyliopisto Sibelius-Akatemian mukaan suunnitella niin, että siinä on sekä raskaita että kevyitä päiviä. Raskaina päivinä muusikko soittaa fyysisesti raskaampaa ohjelmistoa ja kevyempinä päivinä hän soittaa fyysisesti kevyempää ohjelmistoa. Henkinen hyvinvointi kulkee heidän mukaansa käsikädessä fyysisen hyvinvoinnin kanssa. Henkistä hyvinvointia voi edistää esimerkiksi kehittämällä hengitys- ja rentoutumistaitoja. (Health and wellbeing.)

Liikunnan puolella urheiluun yhdistyy Sandström & Ahosen (2011) mukaan tunteet ja motivaatio. Voittamisen halu saattaa olla suuri, jolloin kivun tai väsymyksen tunteita ei huomioida. Jos näin toimitaan riittävän pitkän aikaa, niin lopulta elimistö väsyä ja toimintakyky heikkenee. Silloin kirjoittajat kehottavat miettimään tietoisesti uusia toimintamalleja. Uudet toimintamallit ovat kognition ohjaamia. Kognitio tarkoittaa tiedollisia tai tietoon perustuvia aivotoimintoja. Tiedollisia toimintoja ovat esimerkiksi tietojen vastaanottaminen, tallentaminen, käsittely ja käyttö. (Sandström & Ahonen 2011, 23.)



KUVA 6. Mielen rakentuminen. (Sandström & Ahonen 2011, 23.)

Laulun- sekä Alexander-tekniikan opettaja Päivi Saraste (2006) kuvailee sitä, miten laulajat reagoivat ääneen voimakkaasti sellaisissa tilanteissa, joissa ääni ei toimi niin hyvin kuin haluttaisiin. Laulajat hakevat ääneensä täydellisyyttä ja pieniä virheitä ei sallita. Saraste kirjoittaa siitä, miten äänelle ei sallita hyviä ja huonoja päiviä, vaikka sellaisia voidaan sallia itselle. Hän kuitenkin muistuttaa, että esimerkiksi väsymys voi aiheuttaa ääneen karheutta ja soinnittomuutta silloin, kun laulaja ei vielä itse ole huomannut omaa väsymystään. Äänen häiriö menee kuitenkin ohi, jos siihen ei reagoi. Sarasteen mukaan häiriön ilmaantuessa asiaa auttaa eniten se, jos pystyy jättämään äänen rauhaan, vaikka se hetkellisesti toimisi huonommin. Reagoiminen aiheuttaa nimittäin jännitystä ja häiritsee tilannetta. Tällöin ongelma voi pitkittyä ja muodostua hankalammaksi. Ihminen on siis kokonaisvaltainen, jolloin suhtautuminen äänen ongelmiin vaikuttaa häneen itseensä voimakkaasti. Ääniongelmista kannetaan huolta ja ne tuottavat lisää jännityksiä. Sarasteen mukaan laulajat haluavat usein säästää ääntään, koska heidän mielestään ääni kuluu silloin, kun sitä käytetään. Todellisuudessa ääntä kuormittavat vain ne ylimääräiset asiat, joita laulaja tekee ääntä käyttäessään. (Saraste 2006, 175–178.)

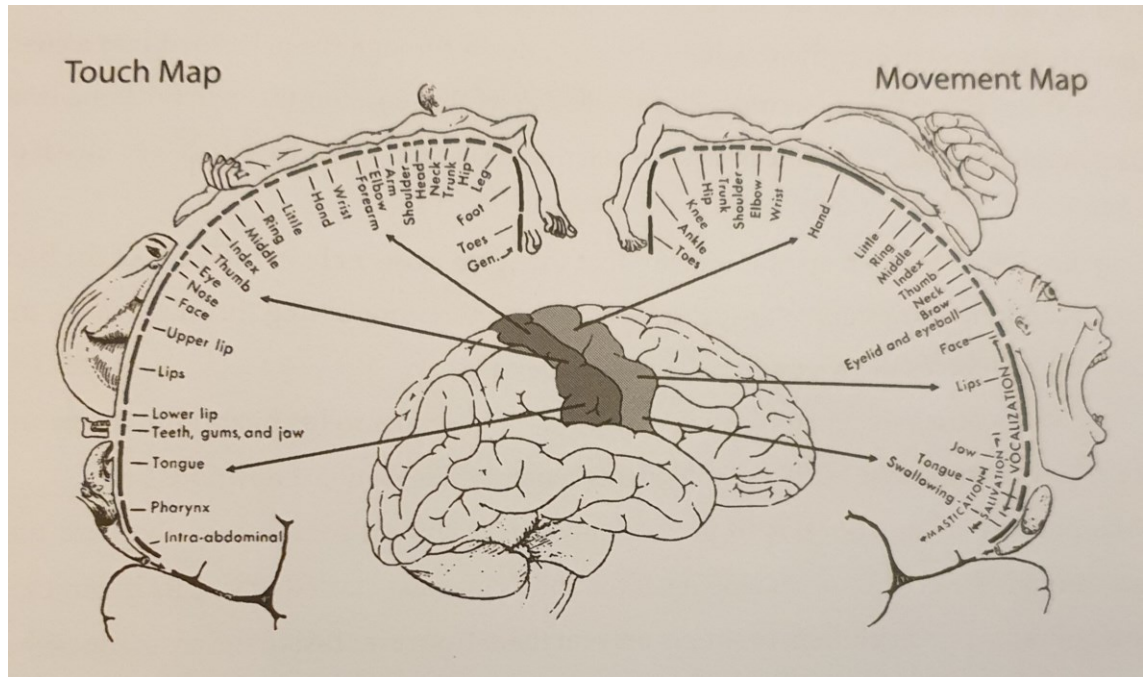
Burch & Penmanin (2013) mukaan kivun voimakkuuteen vaikuttaa mieli, joka sekä tuntee että käsittelee kivun sisältämää tietoa. Se erottelee ja analysoi erilaisia tuntemuksia ja pyrkii löytämään niiden taustasyitä. Muistojen tiedostamista tapahtuu samaan aikaan analysoinnin kanssa. Mieli etsii muistoista tapahtumia, jolloin kivuista on kärsitty samaan tapaan menneisyydessäkin. Sen tavoitteena on löytää malli, joka johtaisi ratkaisuun. Ongelmaksi muodostuu tässä tilanteessa se, että pitkään jatkuneen kiputilan vuoksi ihmisen mielestä löytyy paljon muistoja kiputilanteista, mutta vähän ratkaisuja tilanteen parantamiseksi. Tämän vuoksi mieli voi alkaa ahdistua huomaamattamme. Näin saattaa käydä pienessä hetkessä, jo ennen kuin ihminen on tästä tietoinen. Ajatukset rakentuvat yhteen edellisten kanssa, jolloin saatetaan joutua noidankehään. Tällaisessa tilanteessa kipu vahvistuu entisestään. Lisäksi stressi ja pelko saattavat lisätä edelleen kehon kiputilaa. (Burch & Penman 2013, 20–21.)

3.3 Keho tutuksi Body Mappingillä

Body Mapping on kehon anatomian opettamista aivoille. Jos kehon kartta on epätarkka, niin liikkeet ovat tehottomia ja kivun ilmenemisen todennäköisyys kasvaa. Body Mapping -menetelmän avulla päästään tuloksiin itseä tarkkailemalla. Tätä menetelmää opiskelevat oppilaat korjaavat omaa kehon karttaansa tunto- ja liikeaistin kokemuksilla, käyttämällä anatomisia mallinnuksia, anatomiakirjoja ja kuvia. Näin väärät liikemallit ja kehonkäyttötavat korjaantuvat ergonomisemmiksi kehonkäyttötavoiksi. Body Mapping estää siis kiputilojen syntymistä ja se parantaa myös muusikoiden tekniikkaa. (Body Mapping 2020; Association for Body Mapping...2020.)

Body Mapping -menetelmän käytännön tiedon levittäjäksi nimetään sellonsoiton professori William Conable Ohion musiikkiyliopistosta. Hän huomasi opetuksessaan sen, että oppilaat käyttivät kehoaan vääristyneen kehonkartan mukaisesti. Conable sai kehonkarttaa korjaamalla oppilaiden liikkeet anatomisesti oikeiksi ja tehokkaammiksi. Oppilaiden soittoliikkeet muuttuivat näin anatomisesti oikean kehonkartan mukaisiksi ja soitosta tuli ilmaisuvoimaisempaa ja kevyempää. Conablen havaintoja vahvistaa nykypäivänä myös neurofysiologia. Se on neurotieteen haara. Neurotieteen avulla on saatu yhä enemmän tietoa kehon ja mielen yhteydestä. (Body mapping 2020; Our founder: Barbara Conable 2020.)

Body Mapping -menetelmän avulla voidaan huomata oman kehonkartan virheitä, jotka poikkeavat anatomiatietoudesta kolmella eri tavalla. Tällöin tarkastelun kohteeksi asetetaan kehon rakenne, toiminnot ja koko. Opettajat auttavat oppilaitaan huomaamaan väärinkäsityksiä, joita oppilailla on omasta kehon rakenteesta, toiminnoista ja koosta. Erityisesti koon hahmottamista tulee tarkkailla silloin, kun oppilas on kasvuiässä. Nopeat kasvupyrähdykset saavat aikaan sen, että oppilaan oma kehon kartta ei välttämättä ole päivittynyt uuteen kehon pituuteen. Lapset usein vetävät itseään kasaan, jotta he voisivat tuntea soittimen ja kehonsa välisen vuorovaikutuksen samaksi kuin aiemminkin. Tällöin aikuisen tulee muistuttaa lasta siitä, että hän on kasvanut ja keho on nyt pidempi. Kehon kartan virheiden löytäminen on usein palkitsevaa, mutta virheellisten toimintojen muuttaminen voi vaatia viikkojen tai kuukausien harjoittelua. (Johnson 2017, 3–4.)



KUVA 7. Aivojen muodostama kartta tunto- ja liikeaisteista. (Johnson 2017, 1.)

3.4 Pilates

Joseph Pilates syntyi 1883 Mönchengladbachissa Saksassa kreikkalaistaustaiseen perheeseen. Hänen isänsä oli voimistelija ja se vaikutti poikaan jo tämän nuoruudessa. Hänellä oli lapsena erilaisia sairauksia kuten astmaa ja riisitautia, jotka tuohon aikaan aiheuttivat usein vammautumisia. Pilates päätti kuitenkin jo nuorena, että hän ei anna sairauksien vaikuttaa elämäänsä. Hän alkoikin harjoittaa itseään voimistelulla ja harrasti myös sukeltamista ja nyrkkeilyä. Lisäksi Pilates aloitti erilaisten liikunta- ja kehonrakennusmenetelmien tutkimisen. Kuntoliikunta oli suosiossa 1920-luvulla. Pilates kehitti ideoitaan aikana, jolloin alalla toimi suuri joukko ”voimamiehiä” ja ”ruumiinkulttuurin professoreja”. Hän saikin vaikutteita aikansa ilmapiiristä ja alkoi kehittää omaa menetelmää ja välinesarjaa, johon tulivat mukaan jousitetut vastukset. (Ungaro 2012, 8; Gavin 2013, 10, 15, 16.)

Pilateksen harrastamisen avulla muun muassa kestävyys kasvaa, hengitys tehostuu, koordinaatio vahvistuu, ryhti kohenee ja kehosta tulee liikkuvampi. Pilates-tunneilla huomioidaan hengitys niin, että liikkeet tehdään hengityksen mukaan. Hyvään asentoon kiinnitetään myös huomiota. Tällöin pitää muistaa, että asento on kolmiulotteinen. Kehon tulee olla tasapainossa sivulta sivulle, edestä taakse ja ylhäältä alas. Harjoitusten avulla opitaan vahvistamaan kehon heikkouksia ja korjaamaan huonoja tapoja. Pilates-tunneilla harjoitetaan voimaa Pilates-laitteilla tai oman kehon painolla. Liikevalikoimaan kuuluu myös dynaamisia venytyksiä, jolloin keho viedään venytykseen ja tuodaan siitä pois useaan kertaan. Venytysasentoon ei siis jäädä pitkäksi aikaa. Kootusti voidaan todeta, että Pilates lisää kehonhallintaa ja tietoisuutta kehon olotilasta ja asennoista. (Ungaro 2012, 16, 20.)

3.5 Jooga

Jooga korostaa kehon ja mielen yhteyttä. Sen juuret löytyvätkin Intiasta. Nykypäivän kiire ja stressi voivat helpottaa joogan asanoilla eli joogaliikkeillä. Lisäksi ihmismieli vaeltelee helposti menneessä ja tulevassa. Joogaliikkeiden avulla saadaan myös tämä osa-alue rauhoittumaan. (Boggenpoel & Bartlett 2017, 11.)

Joogalajeja on useita. Hathajoogasta käytetään usein Suomessa nimitystä pehmeämpi jooga. Tunnilla rauhoitetaan mieli ja tehdään hengitysharjoituksia. Tunti jatkuu monipuolisilla vahvistavilla venytyksillä. Tämän lisäksi syviä ja pinnallisia lihaksia vahvistetaan ja tehdään tasapainoharjoituksia. Astanga-jooga on fyysisesti raskaampaa. Liikkeet tehdään hengityksen tahdissa ja joka kerta samassa järjestyksessä. Välirentoutuksia ei tehdä. Yin-joogaan kuuluu pitkäkestoiset venytykset. Liikkeet tehdään hyvin hitaasti. Tunnilla keskitytään siihen, että lihakset ovat täysin rentoina pitkäkestoisien venytyksen aikana. Rentoutta voidaan hakea erilaisilla apuvälineillä, kuten jooga-blokeilla, huovilla ja vöillä. (Jooga aiora.)

Jooga harjoittaa tietoisuustaitoja. Sen avulla oppii tiedostamaan hengitystä, asentoa, kehoa ja mieltä. Soittoa harjoitellessamme meidän pitäisi huomioida myös näitä samoja asioita. Mia Olson on huomannut, että usein käy kuitenkin

niin, että vietetään paljon aikaa nuotinluvun ja rytmien kanssa, mutta unohdetaan musiikin tuottava elementti eli oma keho ja sen tuntemukset. Soittamisen ja joogan periaatteet voi hänen mielestään yhdistää, jolloin tullaan tietoisiksi siitä, miten harjoitellaan, miten kannatellaan soitinta ja miten rauhoitetaan mieli keskittymään vain harjoitteluhetkeen. Jooga opettaa Olsonin mukaan olemaan tarkkailija. Tarkkailijan roolin avulla tuomitsevat ajatukset opitaan huomaamaan ja jättämään ne mielen sisäisestä keskustelusta lopulta pois. (Olson 2009, ix,1.)

3.6 AFT-menetelmä/rullaus

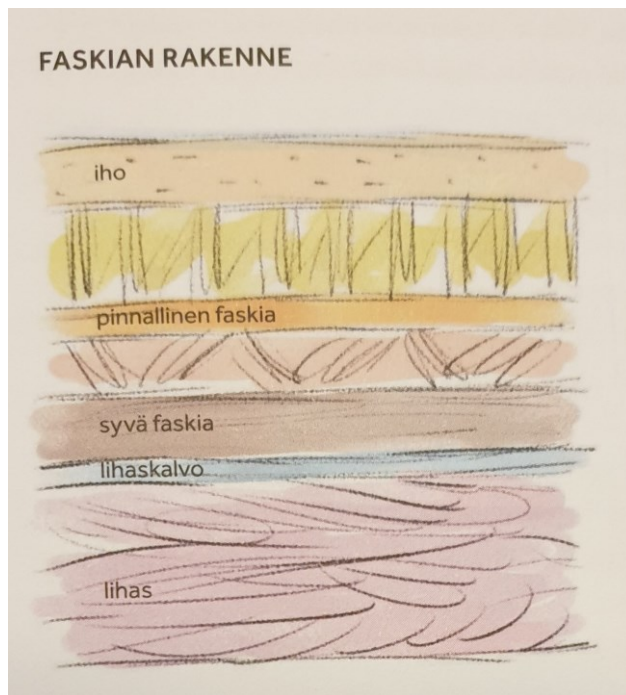
AFT-menetelmän lyhenne tulee sanoista Anatomic Functional Training. Sen on kehittänyt Jukka Harju. Hän harrasti nuoruudessaan paljon urheilua, harjoitteli säännöllisesti ja söi terveellisesti. Lisäksi hän toimi personal trainerina. Harjun selkä oli kuitenkin jatkuvasti jumissa selkälihasten harjoittamisesta huolimatta. Lopulta selkä kipeytyi vakavammin erään maastavedon jälkeen. Myöhemmin magneettikuvista selvisi, että hänelle oli muodostunut selkään pullistuma. Harju oli tehnyt paljon ja monipuolisesti vatsaharjoitteita, mutta ne eivät olleet kohdistuneet tarpeeksi hyvin tukilihaksiin. Häneltä puuttui siis liikkuvuutta ja kontrollia. (AFT anatomic functional training 2021; Selkä kipeä... 2020.)

Harju jätti hetkeksi pois kaiken saliharjoittelun ja pelaamisen. Hän päätti kokeilla jotain täysin uutta. Harju opiskeli faskian (sidekudoskalvo) liikkuvuutta ja sen roolia lihasten aktivoinnissa. Tämän lisäksi mukaan tuli liikekontrollin ja aivojen toiminnan opiskelua. Lopulta Harju alkoi ymmärtää sitä, miksi selkä oli jumittunut. Häneltä oli puuttunut selkeä kokonaisuus. Lopulta muodostui kokonaisuus, johon kuuluivat kontrolli ja liikkuvuus, monipuolinen toiminnallinen vahvistaminen laadukkaiden liikkeiden avulla sekä erilaiset koko kehon liikkeet, joilla harjoitettiin lihastoimintaketjuja. Näin saatiin keskivartalolle opetettua tukea, jolloin myös käsien ja jalkojen toiminta helpottui. Samojen harjoitteiden toistaminen liian pitkään ei Harjun mukaan toimi. Avainasemassa ovat vaihtelu ja eteneminen niin, että tehdään riittävä määrä toistoja. (Selkä kipeä... 2020.)

Puranen & Kettukankaan (2020) mukaan vahvan ja kimmoisan kehon edellytyksenä on luja, mutta hyvin nesteytynyt faskiaverkko. Tämä faskiaverkko välittää lihasvoimaa tehokkaasti. Heidän mukaansa keho on toiminnallinen kokonaisuus, jota lihastoimintaketjut liikuttavat. Voimantuotto ja voimansiirto ovat tehokkaimmillaan silloin, kun voimaa harjoitetaan myös toiminnallisesti lihastoimintaketjujen jatkumolta hyväksi käyttäen. Elastista rekyyliä eli kimmo-ominaisuutta kannattaa käyttää myös hyväksi harjoittelussa, koska tällöin faskia lujittuu ja voimansiirto tehostuu. Esimerkiksi monet kahvakuulaharjoitteet hyödyntävät tätä elastista rekyyliä. (Puranen & Kettukangas 2019, 23.)

Puranen & Kettukangas kertovat lisäksi aktiivisesta liikkeen hallinnasta, joka tarkoittaa sitä, että syvät niveliä ja rankaa tukevat lihakset aktivoituvat liikkeen aikana. Usein syviä tukilihaksia, kuten syvää vatsaa ja lantionpohjaa, harjoitetaan paikallaan ollen ja niitä jännittäen. Tätä kutsutaan niin sanotuksi tunnistamisharjoitteluksi. Puranen & Kettukangas toteavat, että tunnistamisharjoitteilla on hyvä aloittaa, mutta kyseisten lihasten tulisi kuitenkin toimia nimenomaan liikkeessä. Näiden lihasten heikko aktivoituminen aiheuttaa nimittäin ongelmia liikkeessä ollessa. Toiminnalliset harjoitteet niin lihaskunto- kuin liikkuvuusharjoittelussa pakottavat yksilön hallitsemaan kehoaan. Tällöin syvien lihasten toiminta tapahtuu liikkeen aikana itsestään, ilman tietoisesta jännittämisen käyttöä. (Puranen & Kettukangas 2019, 23.)

Puranen & Kettukangas kirjoittavat, että vanhimmat artikkelit faskioista ovat 1840-luvulta. Niitä on tutkittu jo kauan ja niiden olemassaolo on tiedostettu. Mutta vasta viime vuosina ultraääni- ja magneettitutkimusmenetelmien kehittymisen seurauksena faskioiden merkitys tuki- ja liikuntaelimistön hyvinvoinnille on huomattu. Aiemmin niiden on ajateltu olevan ”täyteainetta”, jonka merkityksenä on pidetty vain sitä, että se toimii kehon pakkaus- ja suojamateriaalina. Sen toiminnallista merkitystä sekä tiheää hermotusta ei ole aiemmin ymmärretty. Nykypäivänä ymmärretään, että lihakset toimivat ketjuina. Faskia siis ketjuttaa niitä. Sen on oltava kunnossa, jotta lihasten aikaan saama voima ei pääse hukkumaan matkan varrella. Näin ollen faskialla on oma roolinsa liikkeessä. (Puranen & Kettukangas 2019, 10–11.)



KUVA 8. Faskia huolehtii liikkeen hallinnasta ja koordinaatiosta, voimansiirrosta sekä liikkuvuudesta. (Puranen & Kettukangas 2019, 11.)

Hakalan (2019) mukaan faskioiden hoitaminen, liikkuvuuden lisääminen ja jäykkyyksien poistaminen onnistuu rullauksella. Oikeiden rullaustekniikoiden opettelu on tärkeää, jotta ei aiheuteta lisää kiputiloja kehoon. On myös hyvä tiedostaa, millainen rulla sopii omiin tarpeisiin. Esimerkiksi liian pehmeä Pilates-rulla ei ole tarkoitettu lihasten hierontaa varten. Liiallista kipua ja voimankäyttöä tulee myös välttää hieronnassa. Seuraavat asiat ovat tärkeitä, kun halutaan rullata turvallisesti ja tehokkaasti sekä saada pitkäaikaista apua. Yksilön tulee ymmärtää se, mitä hierotaan, miksi hierotaan ja mitkä ovat hieronnan vaikutukset. Näin onnistutaan valitsemaan oikea hierontatekniikka ja paine. Pienellä ajankäytöllä voidaan saada aikaan hyviä tuloksia, kun opitaan tuntemaan oma keho ja oikeat tekniikat. Oikeanlaisen rullan löytäminen on tärkeää, koska liian pehmeällä rullalla ei päästä pintaa syvemmälle. Sen sijaan liian kova rulla tuntuu kivuliaalta, eikä sillä sen vuoksi saada haluttuja tuloksia aikaan. Kipu tuottaa tällöin jännitystä ja se on rentouden vastakohta. (Hakala 2019, 7–12.)

3.7 Feldenkrais-menetelmä

Menetelmän kehittäjä on israelilainen tiedemies Moshe Feldenkrais. Feldenkrais oli ammatiltaan ydinfyysikko ja toimi Pariisissa. Hän loukkasi polvensa vakavasti jalkapallopelissä ja sai kuulla, että leikkauksella polvi voisi parantua vain 50 prosentin varmuudella. Tämän tiedon jälkeen hän aloitti aktiivisen omatoimisen anatomian, liikeopin ja fysiologian opiskelun. Näihin tietoihin Feldenkrais yhdisti mekaniikan, fysiikan, insinööritaidon ja kamppailulajien tietoutta. Tämän omatoimisuuden kautta hän sai polven parantumaan melkein kokonaan. Feldenkrais opetti menetelmää 1970-luvulta lähtien monissa eri maissa. (Wildman 2009, vii.)

Feldenkrais-tunneilla opitaan itse luonnollista kehonkäyttöä tekemällä liikkeitä luonnollisten liikeratojen kautta. Liikkeet tehdään ilman voiman käyttöä. Niiden avulla pyritään löytämään se sama luonnonmukaisuus, mikä ihmisellä on ollut lapsuusaikana. Lapset osaavat kannatella päätään vaivattomasti ja ryömiä kevyen näköisesti. Aikuisuuden aikana nämä luonnonmukaiset liikkumistavat katoavat ja tilalle tulee mm. jännittyneisyyttä ja liiallista voiman käyttöä. Tunnilla tehtävät liikkeet ovat rauhallisia ja yksinkertaisia. Keskittyminen kohdistetaan siihen, miten liike tehdään, miten sen voi tehdä helpommin ja miltä se tuntuu. Tärkeää ei siis ole toistojen määrä, nopeus tai voiman käyttö. Liikkeet pyydetään tekemään tavalla, joka tuntuu osallistujasta kaikkein helpoimmalta ja kevyimmältä. (Nelson & Blades-Zeller 2002, 3.)

Nelson & Blades-Zeller (2002) kuvailevat sitä, miten Feldenkrais-menetelmää on käytetty laulun opettamiseen. Heidän mukaansa laulaja tekee töitä sen eteen, että hän löytäisi mahdollisimman kauniin ja vapaan äänen, jota hän voi kehittää mahdollisimman ilmaisuvoimaiseksi. Opintojen aikana opettaja saattaa kuitenkin käyttää erilaisia mielikuvia, auttaakseen oppilasta löytämään tämän kauniin ja ilmaisuvoimaisen äänen. Jotkut oppilaista osaavat kirjoittajien mukaan käyttää kinesteettistä aistia eli asento- ja liikeaistia hyvin, kun taas toisilla sen käyttö on rajoittuneempaa ja vaikeampaa. Nelson & Blades-Zeller mainitsevat tilanteen, jossa opettaja huomautti kohonneista hartioista. Ne aiheuttivat hänen mukaansa jännitystä äänen tuotossa. Tässä tilanteessa oppilasta pyydettiin

pyörittelemään hartioita muutaman kerran tai häntä kehoitettiin käymään hieronnassa. Kirjoittajat huomauttavat kuitenkin lukijalle, että Feldenkrais-menetelmän liikkeiden avulla oppilas voi parantaa kinesteettistä aistia ja oppia korjaamaan itse haitalliset kehon käyttö tapansa. (Nelson & Blades-Zeller 2002, 1.)

4 KEHOA SÄÄSTÄVÄ HARJOITTELU

4.1 Yleistä

Harjoitteluun käytetystä ajasta puhutaan usein muusikoiden keskuudessa. Taideyliopiston internetsivuston mukaan aivotutkijat ovat sitä mieltä, että optimaalinen oppimisaika päivässä olisi noin neljä tuntia. Jotkut tutkimustulokset taas osoittavat, että keskimääräinen harjoittelu-aika olisi kolme tuntia ja neljäkymmentä viisi minuuttia päivässä. Internetsivustolla kerrotaan, että osa opiskelijoista sanoi kuitenkin tarvitsevansa enemmän harjoitustunteja. Lopulta päädytään kuitenkin siihen, että jokaisen tulee löytää juuri itselleen toimivat harjoittelutekniikat, jotta opitaan keskittymään paremmin ja säästetään näin myös aikaa. (From potential...; Westney 2003, 79.)

Harjoittelu-aikaan vaikuttaa lisäksi muusikon fyysiset ominaisuudet. Eri ihmisillä on nimittäin erilaisia lihastyyppejä. Yksi lihastyyppeistä ylläpitää voimaa vaivattomasti, mutta se tarvitsee enemmän aikaa herkkien motoristen taitojen oppimiseen. Toinen lihastyyppeistä toimii taas helpommin herkissä ja nopeissa liikkeissä, mutta se ei pysty ylläpitämään voimaa pitkiä aikoja. Jokaisen muusikon tulisi näin ollen löytää oma yksilöllinen harjoitusmäärä, joka on omien fyysisten ominaisuuksien mukainen. Harjoittelu on siis keholle miellyttävää silloin, kun keho on harjoittelun aikana vapaa jännityksistä, keho ja mieli toimivat vapaasti, tuloksia syntyy lyhyessäkin ajassa ja harjoittelu on hauskaa niin fyysisesti kuin mielen sisäisestikin. (From potential...; Westney 2003, 79.)

Margret Elson (2002) kuvailee tilannetta, jossa soittaja hartaasti toivoi päättösuorituksessaan, että seuraava vaikea juoksutus onnistuisi hyvin. Opiskelija oli valmistautunut tutkintoon hyvin, mutta hän epäonnistui suorituksessa. Niin kävi siksi, että soittaja ei kyennyt palauttamaan mieleen oppimaansa asiaa. Kyseinen yksilö oli käyttänyt harjoittelu-aikansa vain fyysisiä toistoja tehden. Haastavat juoksutukset olivat aiheuttaneet turhautumista jo harjoittelun ja valmistautumisen aikana. Tutkinnossa kävi lopulta niin, että soittaja alkoi tuntea hermostuneisuutta ja jännittyneisyyttä siinä vaiheessa, kun hän lähestyi haastavan juoksutuksen kohtaa. Näiden reaktioiden seurauksena soittaja alkoi tehdä virheitä.

Elson muistuttaa muusikoita siitä, miten tärkeää on huomata turhautumiseen johtavat tilanteet harjoittelussa. Niistä voi päästä eroon kiinnittämällä huomiota hengitykseen ja eri aistien tiedostamiseen. (Elson 2020, 63.)

4.2 Aivot ja harjoittelu

Muusikko joutuu keskittymään valikoivasti ja saa heti palautteen, jos tarkkaavaisuus pääsee herpaantumaan. Aivotutkijoiden mukaan muusikon aivokurkiainen on paksumpi, kuin henkilön, joka ei harrasta soittamista. Hänen mukaansa soittoharjoittelussa kehittyvät ne aivoalueet, jotka ovat tekemisissä soittamiseen yhdistyvän motorisen toiminnan tai kuuloaistin toiminnan kanssa. Musiikin eri osa-alueet vaikuttavat eri aivolohkoissa. Vasen aivolohko huolehtii soittaessa sävelten kestosta, ajallisesta järjestyksestä sekä rytmistä. Se on toiminnassa myös analyyttistä tietoa käsiteltäessä ja nuottien luvun aikana. Oikea aivolohko huolehtii taas sointimuistista, äänen värin ja sävyn analysoinnista sekä sävelten tunnistamisesta. Oikeaa eli holistista aivolohkoa käytetään myös musiikin tulkitsemiseen. Hyvän soiton aikana vasen ja oikea aivolohko toimivat tasapainoisesti. Yksipuolinen ja virheitä sekä vääriä ääniä varova harjoittelutapa korostaa herkästi vasemman aivolohkon toimintaa. (Hyytinen 2016, 36.)

Taideyliopiston internetsivuston mukaan moni opiskelija erehtyy harjoittelemaan vain sormillaan aivojen sijasta. Tällöin opiskelija oppii sen, mitä harjoittelee, eikä aivot tee eroa sille, onko harjoitettu materiaali toistettu oikein vai väärin. Mikä tahansa käytetty harjoittelutapa jää toistojen ansiosta hyvin muistiin. Siksi opiskelijan harjoittelua tehostaisi Taideyliopisto Sibelius-Akatemian mukaan se, että hän valitsisi tietyt asiat, joihin hän keskittyy toiston aikana. Margret Elsonin mukaan oppiminen vahvistuu, kun harjoittelussa on mukana kuuloaistin kautta soittamisen aktiivinen kuuntelu, näköaistin kautta kirjoitetun nuottimateriaalin lukeminen ja kinesteettisen aistin kautta käsien ja sormien liikkeet ja kehon sisäiset tunteet. (From potential...; Elson 2002, 53.)

4.3 Mielikuvaharjoittelu

S. Pusa & H. Pusa (2016) kirjoittavat siitä, miten loukkaantumisten aikana ei pysty aina harjoittelemaan fyysisesti. Tällöin otetaan avuksi mielikuvaharjoittelu. Sen vaikutuksia on mitattu monissa tutkimuksissa. Niissä urheilijat on yleensä jaettu ryhmiin. Toinen ryhmä kuvittelee ja harjoittelee mielessään ja toinen joukko toimii vertailuryhmänä, joka ei harrasta mielikuvaharjoittelua. On huomattu, että mielikuvaharjoittelun aikana aktivoituvat samat lihakset kuin todellisessa harjoittelutilanteessakin. Lisäksi sen vaikutus näkyy myös taidoissa. Vastaavanlaisia tutkimuksia on laadittu urheilun ulkopuolellakin. Näissä tutkimuksissa on testattu ajatuksiin muotoutuneiden uskomusten vaikutusta. Pusat toteavat, että se mihin uskot ja mitä ajattelet vaikuttaa myös suoraan sinuun itseesi. Vaikutukset eivät ulotu vain pelkästään mieleen. Ne tuntuvat myös kehossa. (Pusa & Pusa 2016, 67.)

Virolainen & Virolainen (2017) kirjoittavat siitä, miten urheilijan mieli saattaa karrata menneeseen tai tulevaan, jolloin keskittyminen ja tarkkaavaisuus kärsivät. Tämän vuoksi suorituskin huononee. Golfaja Tiger Woods on sanallistanut tilanteen näin: ”Virhettä ei kannata märehtiä. Lyöntiä ei voi uusua, joten unohda se.” Lisäksi Virolaiset kuvailevat, miten urheilijan tulisi viedä ajatukset omaan tekemiseen ja pysyä tässä hetkessä. Ajatusten harhailu johtaa siihen, että keskittyminen itse suoritukseen kärsii. Lisäksi ajatusten harhailulla voi olla negatiivisia vaikutuksia urheilijan tunnetilaan. (Virolainen & Virolainen 2017, 92, 95.)

Läsnäolo tässä hetkessä ei siis ole tärkeää vain kilpailutilanteessa. Sillä on merkitystä myös harjoittelussa. Virolainen & Virolaisen (2017) mukaan läsnäolon hetkessä mieli on tyhjä. Ajatukset eivät karkaa siihen, kuka voittaa tai häviää. Keskittyminen ladataan täysin itse tekemiseen. Mielen rauhoittamisen apuna voidaan käyttää meditaatiota ja mindfulness-menetelmää. Näiden menetelmien harjoitteissa opetellaan hiljentymään ja keskittyminen voidaan viedä esimerkiksi hengitykseen. Kun huomataan, että ajatukset karkailevat, niin mieli palautetaan takaisin hengityksen tarkkailuun. Tunteiden ja ajatusten annetaan ilmaantua vapaasti, mutta niihin ei jäädä kiinni. Lisäksi Virolaiset kirjoittavat, että meditaation on todettu auttavan keskittymisessä, kivun sietämisessä ja stressin lieventämisessä. Sen on todettu myös lisäävän kehotietoisuutta. (Virolainen & Virolainen 2017, 96, 102–104.)

William Westneyn (2003) mukaan terveellisen harjoittelun tulisi sisältää fyysisesti vapaata soittoa, kehon ja mielen yhteistyötä, tuottaa tuloksia lyhyessäkin ajassa ja tuntua hauskalta niin mielen sisäisesti kuin fyysisestikin. Taideyliopisto Sibelius-Akatemian käyrätorven soiton opettajan Erja Joukamo-Ampuja esitteli Tampereen orkesteriakatemian luennolla harjoitteen, jonka avulla tällaisen tilan voi löytää. Harjoituksessa muusikko valitsee kolme asiaa, jotka hän havaitsee ympäristössä katsellessa. Lisäksi valitaan kolme ympäristöstä kuultua kohdetta ja kolme asiaa, jotka tunnetaan kehossa. Kuunneltavia kohteita voivat olla esimerkiksi oma hengitys tai ohi ajavien autojen äänet. Huomioitavia aistihavaintoja vähennetään pikkuhiljaa ja samalla kehoa rentoutetaan. Lopuksi huomio kiinnitetään kehon sisälle. Tällainen harjoitus auttaa keskittymään mielessä tehtävään hitaaseen harjoitteluun. (Westney 2003, 79; Viisas harjoittelu.)

5 HARJOITTEITA JA ERGONOMIATIETOUTTA HUILISTEILLE

5.1 Taustaa

Halusin testata kehittämiäni kehollisia harjoitteita ja ergonomiatietoa myös muilla kuin omilla oppilaillani. Laadin harjoitteiden sisällön sellaiseksi, että ne voisivat toimia opettajalle opetuksen tukena ja oppilaille lisäksi itseopiskelun apuvälineenä. Koin, että minulle oli kertynyt paljon tietoa aiheesta, mutta tieto oli vielä hajallaan ja kaipasi kasaamista. Kehollisten harjoitteiden pohjana käytin Body Mapping -menetelmän ajatuksia sekä orkesterimuusikko Tommi Hyytisen laatimia harjoitteita. Kesällä 2020 valitsin harjoitteet, joita ryhdyin testaamaan syksyllä omien huilunsoiton oppilaideni kanssa. Ajatuksenani oli, että testaisin liikkeitä vanhimmilla oppilaillani (12-vuotiaista ylöspäin) ja pyytäisin huilunsoiton opettaja kollegaa testauttamaan niitä myös oppilaillaan. Lisäksi sain yhden ammatillisen toisen asteen opiskelijan kokeiluun mukaan.

Laadin harjoitteet niin, että ne keskittyisivät mahdollisimman hyvin huilistien niin sanottuihin ongelmakohtiin. Sähköisen kyselyn vastausten perusteella ja omien opetushavaintojeni jälkeen päädyin valitsemaan harjoitteiden aihealueiksi tasapainon, lonkkanivelet, hartiarenkaan, pään, leuan ja kielen. Harjoitteiden tarkoitus on opettaa oppilasta käyttämään soittoliikkeitä, tiedostamaan kehon anatomiaa ja lisäämään kehotietoisuutta. Lisäksi niiden tavoitteena on opettaa huilistia tuntemaan paremmin omaa kehoa ja korjaamaan itse haitallisia sekä epämukavia soittoasentoja. Liikkeiden ohessa olemme keskustelleet oppilaiden kanssa järkevästä harjoittelusta sekä soittoa tukevista harrastuksista. Pyysin myös kollegaani keskustelemaan näistä aiheista omien oppilaidensa kanssa, jotta saisin paremmin selville sen, miten tietoisia musiikkiopiston oppilaat ovat näistä aihealueista.

5.2 Harjoitteita eri kehon osille

Kathryn Woodardin (2009) mukaan tärkeä kysymys kehotietoisuuden opettamisessa on se, mistä olet tietoinen silloin, kun soitat? Hyvin usein opettaja saa vastaukseksi kuvauksen siitä, miten oppilas on kiinnittänyt soiton aikana huomiota sävyihin, asteikoihin ja harmonioihin. Epäonnistuneen esiintymisen jälkeen ajatukset ovat kohdistuneet muistivirheisiin. Lisätiedustelujen jälkeen oppilas saattaa kysyä, että pitääkö minun kiinnittää huomiota myös liikkeisiin ja kehon käyttöön? Tämän jälkeen hän jää pohtimaan sitä, miten kehotietoisuutta voi huomioida samaan aikaan soiton kanssa. Woodard (2009) oli huomannut oppilaiden pohdinnat ja esittänyt itselleen seuraavan kysymyksen: ”Mitä minun täytyy tuoda oppilaan tietoisuuteen, jotta yksilön soitto (tai laulu) paranisi?” Tämän kysymyksen minäkin esitin itselleni ja sen ohjeistamana päätin valita seuraavissa luvuissa esittelemani kehon osat harjoitteiden aihealueiksi. (Woodard 2009, 4.)

Nelson & Blades-Zeller (2002) kirjoittavat, että laulun opettajan työnä on huomioida oppilaiden äänentuottotapaa, analysoida virheet tai ne kohdat, jotka kaipaavat parantamista ja lopuksi määritellä ohjeet, joilla parantaa edellä mainittuja asioita. Itse näen asian niin, että nykypäivänä soiton- ja laulun opetus on vielä aika perinteisillä linjoilla ja se noudattelee kirjoittajien kuvailemaa kaavaa. Omassa soitossani, olen kuitenkin alkanut kiinnittää yhä enemmän huomiota kehotietoisuuteen harjoittelun aikana. Näin olen säästänyt aikaa, päässyt haluttuun lopputulokseen aiemmin ja alkanut nauttia soittamisesta enemmän. Oppilaat usein ryntäävät suoraan soittoharjoitteluun ja unohtavat kehollisen lämmittelyn. Niinpä halusin lähteä kokeilemaan, miten keholliset harjoitteet saadaan helpommin osaksi soittamista. (Nelson & Blades-Zeller 2002, 158.)

5.2.1 Tasapainoharjoitus ja juurtuminen

Valitsin ensimmäiseksi harjoitteeksi tasapainoharjoituksen, koska kyselyn mukaan ammatillisen toisen asteen huilistit kokivat oireita muun muassa selän alueella. Kokemukseni mukaan tällaiset oireet voivat johtua koko kehon epätasapainosta soiton aikana. Lisäksi olin huomannut omien oppilaideni kanssa, että tasapaino siirtyi helposti vain toiselle jalalle silloin, kun oppilas alkoi lukea nuotteja.

Siksi toteutinkin kyseisen harjoitteen huilutunnin aluksi ja soitimme sen jälkeen ääniharjoituksen, jonka oppilas osasi ulkoa. Tällöin hänen oli helpompi pitää huomio soiton lisäksi myös tasapainossa.

Kuvailin harjoitteen oppilaille seuraavasti:

Seiso tukevasti molemmilla jaloilla. Lähde siirtämään tasapainoa ensin varpaita kohti ja sitten kantapäitä kohti. Älä anna liikkeen kasvaa niin suureksi, että menetät tasapainosi. Ison keinumisliikkeen jälkeen anna sen vähitellen itsekseen pienentyä ja lopulta pysähtyä. Harjoituksen nimi voisi olla vaikka keinutuoli, koska keinut samalla tavalla eteen- ja taaksepäin.

Tämä harjoitus vie huilistin huomion jalkapohjiin ja tasapainoon. Soittaessa tasapaino saattaa välillä jäädä pitkäksi aikaa vain toisen jalan varaan. Näin voi käydä esimerkiksi silloin, jos soittaja käyttää jalkaa sykkeen ylläpidon apuna. Painonsiirtoa jalkojen välillä tapahtuu tietysti soiton aikana, mutta on keholle haitallista, jos paino jää pitkäksi aikaa vain toisen jalan varaan. (Ruoho 2009, 1.BALANCE.)

Juurtumisharjoituksen tarkoitus on viedä huilistin huomio kehon alaosaan. Hyvä kehon juurtumisen tunne mahdollistaa kokeilujeni mukaan kevyemmän huilun kannatteluasennon. Harjoitteen kuvauksen laadin seuraavasti:

Seiso hyvässä tasapainossa ja sulje silmät. Kuvittele, että jalkapohjiasi kasvaa pitkät juuret maan sisään. Juurtumisen jälkeen ajattele yläkehon kohoamista taivasta kohden. Näiden mielikuvien avulla muistutat itseäsi siitä, että yläkehoa ei tarvitse kannatella.

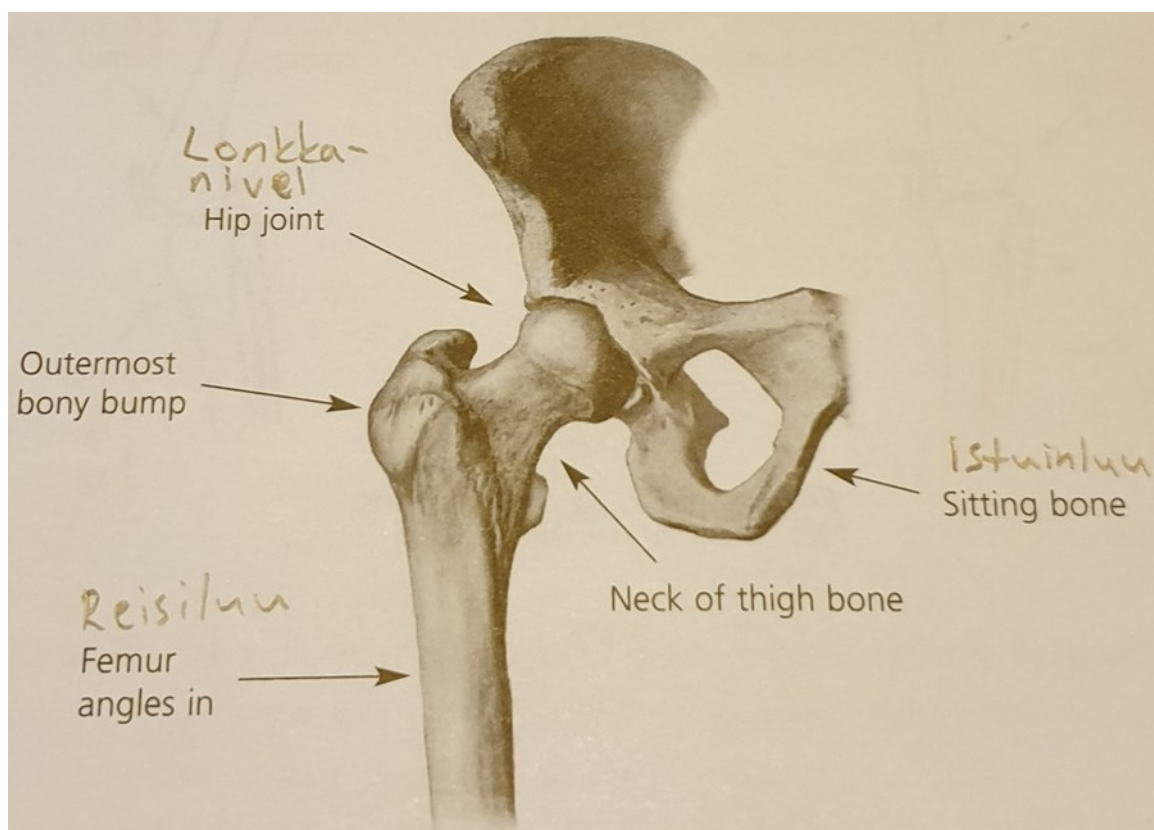
Lisäksi huomasin harjoitusta teetettyäni, että huilistin on helpompi huomata tasapainotilan muutoksia soiton aikana, kun hän on ennen soittamisen aloitusta vienyt huomion jalkojen alueelle. (Hyytinen 2016, 24.)

5.2.2 Harjoituksia lonkkanivelille

Lonkkanivelet ovat mukana harjoitteissa siksi, että ne osaltaan välittävät yläkehon painon lattiaan. Tällöin huilun kannattelu tuntuu kevyemmältä ja äänenmuodostus vapautuu, kun lonkkien alue osataan tiedostaa ja vapauttaa. Kyseinen alue tulee oppilaille tutuksi seuraavan kuvauksen avulla:

Nouse seisomaan ja kävele hetki. Vie huomio siihen, missä tunnet lonkkanivelten sijaitsevan. Tämän jälkeen näytin oppilaalle kuvaa 9. Kuvasta näet, että lonkkanivelen kanta sijoittuu reisiluun leveimmästä kohdasta katsoen hieman kehon sisään ja se suuntautuu tämän jälkeen vinosti ylöspäin. Lonkkanivel ei siis ole jalan sivussa eli reisiluun huipulla. Kiinnitä myös huomiota siihen, että istuinluut ovat paljon matalammalla kuin lonkkanivelet. Tämän voi todeta nostelemalla jalkoja ja kokeilemalla käsillä mistä istuinluut löytyvät.

(Pearson 2006, 26.)



KUVA 9. Lonkkanivelen rakenne. (Pearson 2006, 26.)

Lonkkanivelen huomioinnin saa liitettyä soiton lämmittelyyn seuraavan harjoituksen avulla.

Asetu istumaan. Liu'uta jalkapohjia eteen- ja taaksepäin lattiaa vasten. Tämä liike lähtee lonkkanivelistä. Niillä on lisäksi tärkeä rooli tasapainon etsimisessä ja säilymisessä. Vie siis huomio lonkkaniveliin kohdalle ennen soiton aloittamista. Laita sormet niiden päälle ja muistuta näin itseäsi niiden sijainnista. Soita korvakuuloa jotakin tuttua sävelmää tai ääniharjoitusta ja huomioi samanaikaisesti tasapainoasi. Pysyvätkö molemmat kyljet yhtä pitkänä ja paino tasaisesti molemmilla jaloilla?

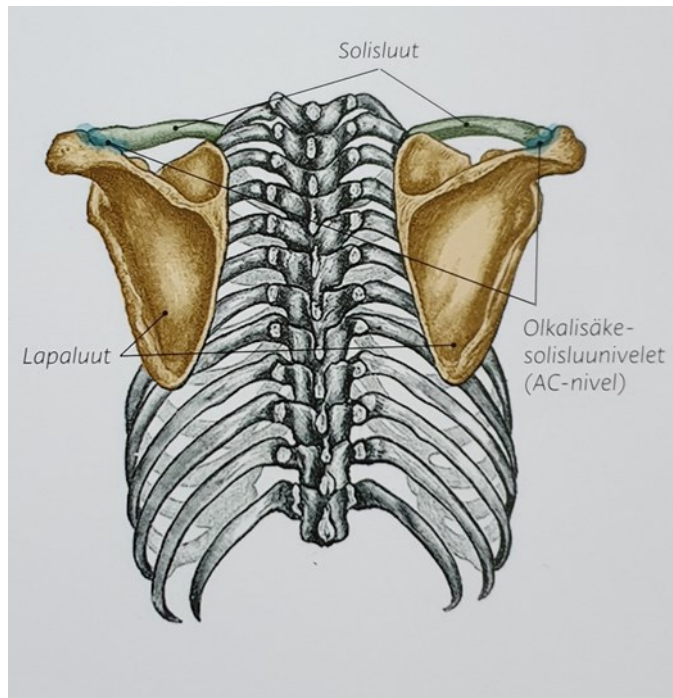
(Restore meditation.)

5.2.3 Hartiarengas

Seitsemän vastaajaa yhdeksästä ilmoitti sähköisessä kyselyssä kokeneensa niska- tai hartiaseudun kipuja huilunsoiton yhteydessä. Myös omat oppilaani ovat kuvailleet minulle, että tämä alue kipeytyy helposti huilunsoitossa. Ensimmäiseksi selvitin oppilaille kyseisen alueen rakenteen seuraavasti:

Hartiarenkaan muodostavat solisluut ja lapaluut. Sen tehtävänä on tukea yläraajoja ja mahdollistaa niiden liike. Tällä alueella sijaitsee myös kehon liikkuvin nivel, joka on olkanivel. Sen liikelaajuus on suuri. Pienten nivelpintojen vuoksi se tarvitsee paljon tukea hartiarengaan lihaksilta.

Tämän vuoksi huilistien on tärkeää huolehtia hyvin kyseisen alueen lihaskestävyydestä. (Aalto 2020, 68.)



KUVA 10. Hartiarenkaan rakenne. (Aalto 2020, 68.)

Huilun kannatteluun on tärkeää löytää keveyttä, jotta sitä jaksaa kannatella tarvittaessa pidempäänkin. Siihen ei ole saatavana kovin paljoa toimivia tukia, joten lihastasapainon ja oikeiden lihasten löytyminen on tärkeää. Seuraavan harjoituksen tarkoitus on kehittää lapatukea. Tämän alueen vahvistaminen auttaa huilistia siinä, että hän jaksaa pidellä soitinta pidempään eikä niskahartiaseudun kiputiloja pääse syntymään. Harjoituksen ohjeistuksessa käytin kokonaisuudesta nimeä käden kurotus. Tämä liike tehdään lattialla selinmakuulla. Aseta jalkapohjat lattiaan, polvet koukkuun ja kädet kohti kattoa hartioiden leveydellä niin, että kämmenet osoittavat toisiaan kohti. Liu'uta uloshengityksellä oikeaa lapaluuta kohti lantiota ja kurota samalla oikeaa kättä kattoa kohti. Palauta käsi alas lattialle sisäänhengityksen aikana. Tee keskittyneitä ja hitaita toistoja 5-10 kertaa molemmille käsille. (Hyytinen 2018, 58.)

5.2.4 Pään tasapainottaminen

Aikuisen pää painaa 4,5–5 kiloa. Tämän vuoksi ei ole yhdentekevää mihin pää tasapainottuu soiton aikana. Nuottien lukeminen saattaa aiheuttaa pään työntymistä eteenpäin. Tästä seuraa se, että kallonpohjan ja niskan alueen lihakset jännittyvät. Huilisti voi käyttää apuna mielikuvaa siitä, miten nuotit tulevat hänen luokseen nuotinluvun aikana eikä hän kurotu nuottien luokse. (Aalto 2020, 58–59.)

A–O -nivel (Atlanto–occipital joint) on tärkeässä asemassa silloin, kun etsitään pään tasapainoa. Kyseiselle nivelelle ei löydy suoraa suomennosta. Pää siis tasapainottuu kyseisen nivelen avulla ja se on tuettu selkärangasta. Tämän nivelen ja niskan alueen joustavuuden löytäminen on tärkeää, jotta ansatsi toimii joustavasti, virettä saadaan säädettyä ja sävyerot voidaan toteuttaa. Huilistin on hyvä tarkkailla *A–O -nivelen* ympärillä olevia lihaksia soittaessaan. Tämä alue jännittyy helposti esimerkiksi silloin, kun yritetään kovasti soittaa korkealta, pehmeästi, lujaa tai nopeasti. Lisäksi on kiinnitettävä huomiota siihen, että huilu tuodaan leualle niin, että se ei tule suukappaletta vastaan ja aiheuta näin jännitystä. (Pearson 2006, 20.)

Seuraava harjoitus auttaa huilistia paikantamaan *A–O -nivelen* korvien välistä: Laita sormet korviin ja katso *A–O -nivelen* sijainti kuvasta 3. Liikuta päätä kevyesti kyllä ja ei -liikkeen suuntaisesti. Vie huomio siihen, tuntuuko liike jäykältä vai vaivattomalta. Jännitä sitten niskan alueen lihaksia ja tee samaan aikaan kyllä ja ei -liikettä pään avulla. Huomioi liikkeiden laadun erot jännityksen kanssa ja ilman sitä. Tarkkaile pään tasapainoa soiton aikana. Onko sinulla tapana laskea päätä hieman nuottitelineen korkeuden mukaan tai työnnätkö sitä tarpeettomasti eteenpäin haastavia kuvioita soittaessasi.

(Pearson 2006, 22.)

5.2.5 Leuka ja kieli

Leuan rentouttaminen on huilistille tärkeää, koska sen jännittäminen vaikuttaa huilun ääneen. Koistinen (2003) mukaan leukaa kuitenkin usein työnnetään eteenpäin ja se pakotetaan liian alas. Yleistä on myös sen lukitseminen paikalleen. Kyseisen alueen eteenpäin työntäminen aiheuttaa kurkunpään nousumista ja jännittymistä. Lisäksi niskarangan asento joutuu epätasapainoon, jolloin erityisesti niska-hartiaseutu jännittyy. Myös kielen kanta sijoittuu liiaksi nieluun ja tällöin se estää vapaan resonanssin ja hengityksen. Ruohon (2020) mukaan huilistin tulisi tarkkailla soitossaan sitä, että huilu tuodaan leualle, eikä leukaa viedä huilua kohti. (Koistinen 2003, 77; Ruoho 2020.)

Leukaa ja purentaa voi rentouttaa erikseen oppilaiden kanssa seuraavilla harjoitteilla:

Hiero varovasti ohimon alueen lihaksia. Avaa samalla suuta ulos hengittäessäsi. Toista tämä kymmenen kertaa. Kurkunpähän saadaan lisäksi venytystä niin, että avataan suu uloshengityksellä ja venytetään kieltä samaan aikaan mahdollisimman pitkälle ulos suusta. Venytystä pidetään yllä 1–2 sekuntia ja se toistetaan kymmenen kertaa. Tämän jälkeen leuan vapautta voi edistää niin, että hampaat laitetaan kevyesti yhteen ja sormilla painetaan poskia vasten hampaat erilleen. Liikkeen seurauksena leuka tipahtaa hieman alas ja rentoutuu. Soiton lämmittelyn voi tämän jälkeen aloittaa niin, että kiinnittää huomiota tähän pieneen leuan tipahtamiseen ja soittaa eri korkuisia ääniä ilman kielialuketta. Tällöin huilisti pystyy keskittymään vain leuan vapauttamiseen.

(Breault Mulvey 2021; Hyytinen 66.)

Seuraavan harjoituksen tarkoitus on eriyttää leuan ja kielen liike toisistaan.

Tämä on tärkeää, jotta kielityksen mukaan tulo ei aiheuta leuan alueelle jännityksiä ja näin huononna äänentuottoa.

Harjoitus aloitetaan niin, että käsillä otetaan kiinni alaleuasta ja pidetään se näin paikallaan. Tämän jälkeen kielellä muodostetaan ääneen sanoen kaikki vokaalit ja kiinnitetään huomiota siihen, miten eri äänneet saavat aikaan erilaista kielen liikettä. Harjoite opettaa huilistia liikkuttamaan kieltä ilman, että leuka osallistuu liikkeeseen. Tämä eriyttäminen on tärkeää huilunsoitossa, koska äänen

alkuun tulee usein kielialuke. Se pitäisi kyetä tekemään ilman leuan jännittymistä, jotta äänen tuotosta tulee vaivatonta ja sujuvaa.

(Breault Mulvey 2021.)

5.3 Palaute

Sain palautetta harjoitteista toisen asteen ammatilliselta opiskelijalta sekä huilunsoiton opettaja kollegani oppilailta. Kollegani palautteen antajat olivat lukiolaisia tai täysi-ikäisiä huilunsoiton harrastajia. Harjoitteet oli annettu heille itseopiskelua varten ja niiden herättämistä kysymyksistä oli keskusteltu toistuvasti huilutunneilla. Testaajista moni oli kiinnittänyt erityistä huomiota tasapainoon jalkojen välillä. Lukijat olivat todenneet, että hyvin helposti soittoasento muuttuu toispuoleiseksi. Tasapaino saattaa siirtyä esimerkiksi vain vasemmalle jalalle tai ylävartalo voi kallistua liaksi oikealle. Kehon ja mielen yhteistoimintaa oli pidetty tärkeänä. Sillä koettiin olevan vaikutusta huilunsoiton mielekkyyteen. Harjoitteiden kuvausta kiiteltiin selkeäksi ja kuvat auttoivat ymmärtämään niitä.

Liikkeiden yhteydessä esitetyt kysymykset saivat palautteen antajan pohtimaan sitä, miltä omassa kehossa tuntuu juuri nyt. Liikkeiden lisäksi toinen testaaja toivoi kuvausta siitä, miltä harjoitteiden pitäisi tuntua ja miten siihen tulisi reagoida, jos huomaa, että toinen lonkkanivel liikkuu helpommin kuin toinen. Näistä vastauksista huomasin, että joillekin konkreettiset neuvot voivat toimia paremmin, kuin monella kysymyksellä laaditut ohjeet.

Harjoitteiden tekijänä mietin, että haluan kannustaa oppilaita tekemään havaintoja itse. Tämä voi tuntua hankalalta, jos ei ole kokemusta ennestään oman kehon tarkkailusta. Tämä oli huomattu myös testaajien keskuudessa. Ehdotukset soittoa tukeviksi harrastuksiksi olivat herättäneet kiinnostuksen kokeilla uusia lajeja ja löytää niistä apua soittoasennon tarkkailuun ja mukavoittamiseen. Testaajat totesivat, että harjoitteisiin on helppo palata myöhemminkin ja pitää näin mielessä soittoasentoon vaikuttavat asiat.

Tein harjoitteita myös omien huiluoppilaideni kanssa tunnin aloitukseksi. Harjoitteiden tekijät olivat lopulta 12–16-vuotiaita, jotta sain testattua niitä mahdollisimman laajalle joukolle. Tein heille harjoituksen, jossa jalkapohjaa hierottiin faskiapallolla. Oppilaat huomasivat eron hierotun ja hieromattoman jalan välillä. Hierottu jalka tuntui heistä rennommalta. Juurtumisharjoituksen jälkeen oppilas sanallisti itse tuntemuksensa näin: ”Tunsin piteneväni ja polvet hieman suoristuivat.” Opettaja voi siis auttaa oppilaita huomioimaan kehon muutoksia. Tässä auttaa ohjaavat kysymykset siitä, miltä keho tuntui ennen harjoitusta ja sen jälkeen. Jos oppilas ei osaa sanoa mitään, häntä voi auttaa kysymällä tunsitko piteneväsi tai miltä polviesi alueella tuntui? On myös hyvä todeta, että ei haittaa, jos et huomannut mitään erityistä. Niinkin voi käydä joskus.

Tunnilla tehdyt lantion alueen harjoitukset olivat jääneet erään oppilaan mieleen koko viikon ajaksi. Seuraavalla tunnilla hän kertoi minulle, miten oli huomannut lantion karkaavaan usein arjessa pois tasapainosta. Näin kehon huomioimisesta oli tullut osa oppilaan arkea. Harjoitteita testatessani huomasin, että joidenkin oppilaiden oli helpompi hahmottaa kehoaan kuin toisten. Lisäksi kehossa olevat valmiit jännitystilat vaikeuttivat oman kehon hahmottamista. Silloin opettajan apu oli erityisen tärkeää.

Joillekin oppilaille tasapainoisen seisoma-asennon löytäminen saattoi olla haasteellista, koska he olivat tottuneet seisomaan vähän vinossa. Tällöin vinossa seisominen tuntui heistä suorassa olemiselta. Oppilas kuitenkin huomasi silti opettajan kysymysten jälkeen, miten huilun ääni kantoi paremmin ja hengitys oli vapaampaa tasapainoisessa asennossa. Opettaja voi siis muistuttaa asiasta ja ohjata tasapainon kohdilleen. Myös Johnson (2017) muistuttaa opettajia siitä, että oppilaan pitää ensin tuntea itse se, miltä jännittynyt kehon asento tuntuu. Vasta tämän jälkeen hän pystyy itse muuttamaan asentoaan. (Johnson 2017, 38.)

6 LOMAKEKYSELY AMMATILLISEN TOISEN ASTEEN HUILUNSOITON OPISKELIJOILLE

6.1 Taustaa

Keväällä 2020 lähetin neljälle konservatoriolle sähköisen kyselyn aiheesta huilistien ergonomiatietous (Liite 1). Suuntasin kyselyn ammatillisen toisen asteen huilisteille, koska halusin saada tietoa siitä, minkälaisia kehollisia haasteita heille on kertynyt soittouran aikana. Lisäksi tavoitteena oli kartoittaa sitä, miten paljon he olivat tietoisia tästä aihealueesta. Tutkimusta tehdessä tuli ilmi, että toisen asteen huilisteja on konservatorioissa melko vähän. Innostaakseni huilisteja vastaamaan kyselyyn tarjosin halukkaille mahdollisuutta henkilökohtaiseen ergonomiohjaukseen etäyhteyden välityksellä. Tähän tarjoukseen myös tartuttiin. Lähetin sähköisen kyselylomakkeen kolmelletoista ammatillisen toisen asteen huilistille. Sain lopulta kyselyyn vastauksia yhdeksän kappaletta.

6.2 Kyselyn toteuttaminen

Halusin saada sähköisen kyselyn (Liite 1) avulla tietoa siitä, mikä on vastaajien ikäjakauma ja soittouran pituus. Ammatillisella toisella asteella, kun voi opiskella myös alaikäisenä. Lisäksi kysyin päivittäisen harjoittelun määrää ja sen toteuttamistapaa. Halusin selvittää sitä, millä tavalla päivittäistä harjoittelua rytmitetään ja tauotetaan. Kiputilojen aikana ja stressaavissa ajanjaksoissa olisi tärkeää hyödyntää mielikuvaharjoittelua ilman soitinta, jotta teokset menevät eteenpäin, keho saa levätä ja oppiminen pysyy silti käynnissä. Lisäksi otin tutkimukseen mukaan kysymyksiä, joiden tarkoituksena oli selvittää sitä, mitkä kehon osat kuormittuvat eniten huilunsoiton aikana. Tällä kysymyksellä halusin varmistua siitä, että olin valinnut harjoitteideni otsikot huilistien tarpeiden mukaisesti. Ongelmatilanteisiin törmätessään opiskelijan voi olla vaikea löytää juuri hänelle sopivaa apukeinoja. Niinpä selvitin sitä, mistä vastaajat olivat hakeneet ergonomia-aiheista lisätietoa ja oliko sitä löytynyt.

6.3 Kysely

Sähköiseen kyselyyn (Liite 1) vastanneet olivat 17–23-vuotiaita. Huilua he olivat soittaneet keskiarvoltaan yksitoista vuotta. Keskimääräinen harjoittelu-aika päivässä oli kaksi tuntia. Pyysin vastaajia kuvaamaan tavanomaista harjoitteluker-taa. Miten se aloitetaan, kuinka tauotus toteutetaan, venytelläänkö ja käytetäänkö mielikuvaharjoittelua? Kahdeksan vastaajaa yhdeksästä kertoi aloittavansa harjoittelun lämmittelyllä, joka tarkoitti ääniharjoituksia tai asteikkojen soittamista. Venyttelyä teki seitsemän vastaajaa yhdeksästä. Mielikuvaharjoittelua käytettiin esiintymisjännitykseen, mutta harjoittelun tueksi sitä ei osattu käyttää. Seitsemän vastaajaa yhdeksästä ilmoitti, että huilunsoitto on aiheuttanut niska- tai hartiaseu-dun ongelmia. Niitä oli hoidettu venyttelyllä, hieronnalla, fysioterapialla ja joo-galla. Lisäksi oli kiinnitetty tarkempaa huomiota soittoasentoon ja harjoittelutapoi-hin. Viisi vastaajaa yhdeksästä oli todennut, että kädet väsyvät soittamisen ai-kana. Asiaa oli korjattu tauotuksella. Huilunsoitosta aiheutuneita muita kipuja ja oireita olivat kasvojen, ranteiden, kyynärhermojen, selän, sormien, olkapäiden ja lapaluiden kiputilat. Jokainen vastaajista kertoi, että huilistin soittoergonomiaa oli käsitelty opinnoissa. Kahdeksan yhdeksästä vastaajasta harrasti liikuntaa taval-lisesti pari kertaa viikossa. Liikuntamuotoina mainittiin lenkkeily ja jooga.

Kyselyssä tiedustelin myös soittimen kuntoa. Seitsemän vastaajaa yhdeksästä oli teettänyt perushuollon huiluunsa kahden vuoden sisällä. Neljä yhdeksästä vastaajasta käytti huilussaan oikean käden peukalotukea. Lisäksi käytettiin gee-lityynyä, liukuestetarraa ja vasemman etusormen tukea. Viisi yhdeksästä vastaa-jasta oli itse hakenut tietoa huilistin soittoasennosta ja ergonomiasta. Tietoa oli etsitty luennoilta, Sibeliuksen Akatemian internetsivuilta ja kirjoista. Kaikki vastaajat eivät kuitenkaan olleet löytäneet apua omiin ongelmiinsa.

Kyselystä (Liite 1) käy ilmi, että suurin osa ammatillisen toisen asteen huilisteista on täysi-ikäisiä. Vastausten joukossa oli vain yksi alaikäinen opiskelija. Keski-määräiseksi harjoitteluajaksi ilmoitettiin kaksi tuntia päivässä. Kyselystä ei kui-tenkaan käy ilmi se, mihin vuorokauden aikaan harjoittelujaksot sijoittuivat. Näin ollen vastaajien vireystilaa soittoharjoittelun aikana ei voida todentaa.

Lämmittelyä osattiin käyttää soittoharjoittelussa hyvin. Keho huomioitiin lämmittelyssä vain venyttelyn osalta. Näin ollen kehotietoisuuden herättely ja kehon tilan huomiointi unohdettiin. Aamulla hartiaarenkaan alue voi olla yön jälkeen kireä, jolloin se vaikuttaa esimerkiksi hengittämiseen ja äänen tuottoon. Pelkät ääniharjoitukset eivät tällöin auta äänen avauksessa. Koko harjoituskerta voi tuntua tukkoiselta ja vaikuttaa sitä kautta mielialaan ja soitosta nauttimiseen. Ongelmaksi voi koitua se, että harjoitustilat ovat käytettävissä vain tiettyinä ajankohtina. Siksi aamulla saattaa tulla kiire harjoitushuoneisiin ja kehon avaukset ja kuuntelu unohdetaan. Lämmittelyt voi kuitenkin tehdä myös harjoitteluhuoneessa.

Mielikuvaharjoittelua osattiin käyttää esiintymisjännityksen helpottamiseen, mutta sitä ei hyödynnetty harjoittelussa. Vastaajat kokivat, että heillä ei ollut konkreettisia harjoitteita tätä varten. Huilu muistettiin kyllä laskea välillä alas ja tauottaa soittoa, mutta pääasiallinen harjoittelu tapahtui soittamalla. Mielikuvaharjoittelua hyödyntämällä keho olisi saanut enemmän lepoaikaa ja teokset olisivat menneet nopeammin eteenpäin, kun mielikuvaharjoittelu olisi osaltaan nopeuttanut ja tehostanut oppimista. Voidaankin todeta, että mielikuvaharjoittelun konkreettisessa opettamisessa on vielä parantamisen varaa.

Viisi vastaajaa neljästä oli huomannut, että kädet väsyvät soittaessa. Liikuntamuotoina oli mainittu lenkkeily ja jooga. Näin ollen voidaan todeta, että huilistin soittoalihasten kestävyydestä huolehtiva liikuntalajit eivät olleet riittävän monipuolisia. Joogalla saadaan kyllä hyvin varmistettua liikkuvuus ja rentoutuminen. Pitää kuitenkin muistaa, että joogalajeja on useita. Vastauksista ei käynyt ilmi se, mitä joogalajia (rentouttavaa vai fyysistä) vastaajat olivat harjoittaneet. Yksilölliset tarpeet myös määrittelevät sen, hyötyykö yksilö enemmän rentouttavasta vai fyysisestä joogasta. Joskus molemmat muodot voivat olla tarpeen.

Huilun perushuollosta oli huolehdittu hyvin, jolloin soittajan ei tarvitse käyttää ylimääräistä voimaa esimerkiksi puhaltamiseen tai läppien alas painamiseen. Neljä vastaajaa viidestä käytti huilussaan sormitukia. Huilisteilla on eri kokoisia käsiä ja fyysisiä ominaisuuksia. Siksi juuri itselle sopivien sormitukien löytäminen voi olla haastavaa. Näin ollen onkin ryhdytty tekemään ja kokeilemaan tukien tekoa itse. Tässä olisi mielestäni yksi kehityksen kohde. Toivoisin, että joku taho alkaisi tutkia sormitukien mahdollisuuksia ja sitä, miten ne saataisiin kiinnitettyä huilun

runkoon turvallisesti ja pitkäkestoisesti. Tällä saataisiin aikaan tukevampi huilun kannattelu, jolloin ei synny pelkoa huilun tiputtamisesta.

On hienoa todeta, että ergonomia-aihetta on käsitelty jokaisen vastaajan opinnoissa. Kyseistä aihetta ei käsitelty vielä silloin, kun itse opiskelin huilunsoittoa ammatillisella toisella asteella. Vastaajat ovat myös osanneet hakea lisätietoa ergonomia-aiheesta luennoilta, internetsivuilta ja kirjallisuudesta. Huomioni kiinnittyi kuitenkin siihen, että tästä huolimatta apua ei ole saatu kaikkiin omiin kehollisiin ongelmiin. Siispä opettajat kaipaavat lisätietoa ja koulutusta siitä, mihin asioihin heidän kannattaa kiinnittää huomiota soittoasentoa opettaessaan. Opettajien tulisi myös saada lisätietoa siitä, mihin he voivat oppilaansa ohjata, jos kiputiloja ilmenee. Muusikoiden ongelmat ovat niin erityispiirteisiä, että tavanomaiselta lääkäriltä tai fysioterapeutilta ei ehkä saa pitkäaikaista apua ongelmiin. Musiikkilääketieteen yhdistystä ei mainittu missään vastauksessa, joten esimerkiksi sen tarjoamat palvelut olisi hyvä tuoda opiskelijoiden ja opettajien tietoisuuteen. Alan kirjallisuutta kaivattaisiin selvästi myös lisää. Näin opiskelijat voisivat itse etsiä vielä tarkempaa tietoa siitä, mitkä asiat voisivat auttaa juuri heitä. Myös opettajat saisivat kirjallisuudesta käyttöoppaan omaan opetukseensa.

6.4 Kyselyn luotettavuus ja etiikka

Opinnäytetyöhöni liittyi laadullinen tutkimus, joka toteutettiin sähköisenä kyselynä (Liite 1). Vastauksista ei käy ilmi vastaajan henkilöllisyys. Työni noudattaa Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvoston (Arene ry) 9.1.2020 päivittämiä eettisiä suosituksia ja TAMKin opinnäyteyön eettisiä ohjeita. Alle 18-vuotiaiden huilistien vanhemmilta on pyydetty allekirjoituksella suostumus sähköiseen kyselyyn vastaamisesta. Kyselyyni vastasi yksi alaikäinen opiskelija. Olen lisäksi analysoinut vastauksia niin tarkasti kuin mahdollista ja päätelmät on tehty vain vastausten perusteella. En erottele vastauksia sukupuolen tai muun tunnistettavan seikan mukaan. Kirjoitan vastaajista ainoastaan anonymisti.

Kyselyssä tiedustelin huilisteilta heidän keskimääräistä harjoitteluaikaansa päivässä. Tutkimuksen tekijänä tiedostan kuitenkin, että päivien aikataulut ja ajan käyttö vaihtelevat. Harjoittelu voi kuormittaa kehoa ja mieltä tavallista enemmän

esimerkiksi stressaavina ajanjaksoina. Tällöin harjoitteluun käytetty aika voi olla hyvinkin lyhyt, mutta kuormittaa kehoa ja mieltä paljon siksi, että soittoasentoon ja lämmittelyyn ei ehditä kiinnittää niin paljon huomiota. Tämän seikan oli huomannut myös yksi vastaajista, joka oli todennut, että esimerkiksi kurssisuoritusaikana tauotus ja kehon huomioiminen helposti unohtuvat. Päähuomio on silloin vain siinä, että teokset pitää saada hyvään kuntoon määräaikaan mennessä. Pidempi harjoittelu-aika ei siis aina ole syynä kehon kiputilaan. Epämukavia tunteuksia tai kiputiloja saattaa syntyä jo lyhyemmässäkin ajassa, jos harjoittelutapoihin ei kiinnitetä huomiota ja soittoasento jää huomioimatta. Kyselystä ei myöskään selvinnyt se, millä tavalla huilistit harjoittelevat ohjelmistoaan. Käytävätkö he soitossaan esimerkiksi ulkomuistista soittamista, jolloin kehon huomioiminen helpottuu.

6.5 Tulokset

Kyselystä käy ilmi, että kahdeksan vastaajaa yhdeksästä lämmitteli soittimen kanssa ennen, kappaleisiin siirtymistä. Kehoa huolsi venyttelemällä kuusi vastaajaa yhdeksästä. Hengitysharjoitusten tekeminen oli mainittu kolmessa vastauksessa. Harjoittelu osattiin tauottaa pääosin hyvin. Yksi vastaaja mainitsi, että stressaavina ajanjaksoina tauotus ja venyttely saattoi unohtua helposti. Tutkimuksen perusteella voidaan siis sanoa, että mielikuvaharjoittelun käyttö soittoharjoittelun tukena kaipa lisää työkaluja. Opiskelijat eivät kyselyn mukaan käytä tai osaa käyttää sitä harjoittelussaan. Mielikuvaharjoittelu mainittiin kahdessa vastauksessa esiintymisjännityksen yhteydessä. Sitä osattiin käyttää jännityksen lieventämiseen.

Huilunsoitto oli aiheuttanut seitsemälle vastaajalle niska- tai hartiaseudun ongelmia. Vastauksista huomasi, että apua oli haettu kivun lievitykseen, mutta pidempiaikainen lihashuolto oli unohdettu. Fysioterapeuttien laatimia harjoitusohjelmia tehtiin vain silloin, jos oireita ilmeni uudestaan. Tällöin unohdettiin lihaskunnon ja liikkuvuuden ylläpito osana arkea. Liikuntaa harrastettiin aktiivisesti, mutta se ei ollut kovin monipuolista ja soittoharrastusta tukevaa.

Huilistin soittoergonomia on noussut nykypäivänä osaksi opintoja, mutta silti kaikki opiskelijat eivät löydä apua oireisiinsa. Siksi ergonomiatietouden lisääminen opiskelijoille ja opettajille olisi tärkeää. Nämä tulokset ovat samansuuntaisia kuin aiemmin työssäni mainitussa saksalaistutkimuksessa. Kyseisessä tutkimuksessa muusikot kärsivät myös eniten yläraajojen vaivoista. (The majority of professional...2017.)

7. POHDINTA

Opinnäytetyöni tarkoitus oli valmistaa kehollisia harjoitteita huilisteille ja opettajille soittoasennon opetteluun tueksi. Lisäksi tutkin ammatillisen toisen asteen huilistien ergonomiatietoutta. Harjoitteista saadun palautteen perusteella voidaan todeta niiden olevan selkeitä ja käyttökelpoisia. Ne on todettu toimivaksi niin oppilaiden itseoppimisen välineenä kuin opettajan opetusmateriaalina.

Harjoitteiden laatimisessa kiinnitin huomiota siihen, että niiden tavoitteena olisi opettaa oppilasta havainnoimaan itse omaa kehoaan. Opettajana mietin, miten tähän tavoitteeseen pääsisin. Feldenkrais pohti aikanaan samanlaatuista asiaa. Hän totesi, että oppimiseen tarvitaan aikaa, tarkkaavaisuutta ja erittelykykyä. Eritteleminen on mahdollista, jos osataan käyttää kattavasti aisteja hyödyksi. Lisäksi toiminnan aikana ihmisen tulisi hänen mukaansa olla vapaa havainnoimaan sitä, mitä kehon sisällä tapahtuu. Opettajana oivalsin tästä, että kehotietoisuus on hyvä yhdistää esimerkiksi johonkin yksinkertaiseen ääniharjoitukseen, joka osataan ulkoa. Tällöin oppilas pystyy paremmin huomioimaan keho soiton aikana. (Feldenkrais 2015, 58.)

Kehollisten harjoitteiden laatimisessa huomasin, että niiden lyhyt kesto, kuvitus ja soittoon yhdistäminen olivat tärkeitä elementtejä. Anatomiatietous suoraan tiedollisessa muodossa soveltuu kokemukseni mukaan parhaiten noin 10-vuotiaista oppilaista ylöspäin. Aloittelevilla huilisteilla energia kuluu pääosin nuotinlunun ja äänentuoton opetteluun. Siitä huolimatta opettajan tulee muistaa huomioida tietyt perusasiat jo heti huilunsoiton alkeisopetuksessa. Hyvin helposti oppilaan pää hakeutuu huilua vastaan silloin, kun soitin tuodaan huulille. Laasonen & Rahivaara-Tarkka (2009) ovat koonneet ohjeita alkeishuilistien opetusta varten. He käsittelevät muun muassa aiheita hengitys, puhallus, kieli ja soittoasento. Edellä kuvattuun pään tasapainottamiseen kirjoittajat ovat laatineet seuraavan tarinan. Kuvittele olevasi prinsessa ja tuo huilu huulille niin, että et tule sitä vastaan. Tämän lisäksi keho tasapainotetaan ”palikkatalo” mielikuvaa käyttäen. Siinä nilkat ovat ensimmäinen osa, polvet toinen, lonkat kolmas, olkapäät neljäs ja pää viides osa. Mielestäni tällaisilla konkreettisilla ohjeilla ja mielenkiintoisella kuvituksella voitaisiin saada aikaan hyvin toimiva ja mielekäs alkeisopetuksen ergonomiaopas. (Laasonen & Rahivaara-Tarkka 2009, 6.)

Sähköinen kysely ammatillisen toisen asteen huilisteille osoitti, että ergonomia-aihetta on käsitelty jokaisen huilistin opinnoissa. Lisäksi kyselystä kävi ilmi, että kahdeksan vastaajaa yhdeksästä osaa lämmitellä soittimen kanssa. Mielikuva-harjoittelu yhdistettiin yhdessä vastauksessa harjanvarrella soittamiseen. Yksi vastaajista yhdisti sen rentoutumiseen, mutta ei kertonut sen tarkemmin missä yhteydessä käytti sitä. Lisäksi kaksi vastaajaa yhdeksästä hyödynsi mielikuva-harjoittelua esiintymisjännityksen lieventämiseen. Näin ollen voidaan todeta, että mielikuvaharjoittelu on tutumpaa esiintymisjännityksen yhteydessä kuin soittoharjoitteluun yhdistettynä. Huilunsoitto on aiheuttanut seitsemälle vastaajalle yhdeksästä niska- tai hartiaseudun kiputiloja. Tietoa omiin ongelmiin on haettu muun muassa luennoilta, kirjallisuudesta ja internetsivustoilta. Siitä huolimatta kaikki kyselyyn vastanneet eivät ole löytäneet apua omiin ongelmiinsa.

Kyselyn perusteella voidaan todeta, että ergonomia-aihe on tänä päivänä mukana ammatillisen toisen asteen opinnoissa. Tämän aihealueen tiedostaminen ja kehittyminen on kuitenkin tapahtunut vähitellen. Jo Quantz kiinnitti aikanaan huomiota siihen, että soittoharjoittelua ei pidä tehdä liian pitkään yhtäjaksoisesti. Hän kehotti myös soittamaan niin, että pää ei ole liian edessä ja takana. Nuottien kuulemiseen tuli kiinnittää huomiota, eikä vain keskittyä lukemaan niitä. On mielenkiintoista huomata, miten nämä samat asiat ovat ajankohtaisia nykypäivänäkin. Kuuloaistin tiedostaminen auttaa osaltaan soittajaa reagoimaan eri sävyihin ja muodostamaan mielenkiintoista tulkintaa vaivattomammin. Mielestäni tämä osa-alue toteutuu parhaiten ulkoa soittamalla. Huilistit eivät soita niin paljon ulkomuistista kuin esimerkiksi viulistit. Ilman nuotteja tapahtuvaa soittoa tulisi kuitenkin myös huilistien muistaa toteuttaa, koska silloin on helpompi olla tietoinen eri aisteista ja soittoasennon mukavuudesta. (Reilly 2001, 49-50.)

Ergonomia-aiheista materiaalia siis tarvitaan. Konkreettisen tiedon ja harjoitteiden avulla huilistit voivat oppia paremmin hahmottamaan kehoaan ja lisäämään kehotietoisuuttaan. Opettaja toimii tässä prosessissa apuna, mutta tavoitteena on se, että oppilas kehittyy itse huomaamaan asioita kehostaan. Opettajat tarvitsevat materiaalia siitä, mihin asioihin heidän olisi hyvä kiinnittää huomiota soittoasennossa. Lisäksi palauteen mukaan alkeisopetukseen kaivattiin omia kehollisia harjoitteita, jotka nuoremman lapsen olisi helppo ymmärtää.

Oma kehotietoisuuden opiskeluni eteni tätä työtä tehdessä niin, että lokakuussa 2020 otin yhteyttä Vanessa Breault Mulveyhin. Hän toimii huilunsoiton opettajana Bostonissa ja opettaa myös Body Mapping -menetelmää. Tästä yhteyden otosta alkoi viikoittaiset osallistumiseni Body Mapping -ryhmätunneille. Niihin osallistuu eri soittimia soittavia muusikoita sähköisen etäyhteyden välityksellä. Tunneilla on omat aihealueensa. Yksi tunti voi käsitellä olkapäätä ja seuraavan tunnin sisältönä saattaa olla koko kehon tasapaino. Aihetta käsitellään anatomiatietoon tutustumalla ja kehollisilla harjoitteilla tekemällä. Liikkeiden jälkeen kokeillaan niiden vaikutusta soittamiseen.

Body Mapping -tunnit ovat muuttaneet omaa harjoitteluani ja tehneet siitä mielekkäämpää. Saraste (2006) mainitsee, että laulajat eivät salli äänelle hyviä ja huonoja päiviä. Tämä asia on muuttunut omassa soitossani niin, että tällä hetkellä ensimmäisenä huomion kohteena soittoa aloittaessa ei ole se, miltä huilun ääni kuulostaa tänään ja mitä ääniharjoituksia pitää tehdä sen parantamiseksi. Sen sijaan huomion jo aamulla sitä, miten keho voi juuri nyt. Teen liikkuvuus-, aktivointi- ja venyttelyliikkeet sen mukaan, mitä se tuntuu kaipaavan. Lisäksi tutkin tarkemmin sitä kehon aluetta, jota on käsitelty kyseisellä viikolla Body Mapping -tunnilla. Näin ollen pystyn nykyään hoitamaan itse kehon jännitystilat. Rullausmenetelmä on osaltaan vapauttanut kehoani ja mahdollistanut näin vapaammat liikeradat ja paremmat mahdollisuudet asennon huomioimiselle. Kireä keho ei nimittäin tunne soittoasennossa tapahtuvia muutoksia niin hyvin kuin kireyksistä vapaa keho. (Saraste 2006, 178.)

Huhtikuussa 2021 minua on alkanut kiinnostaa yhä enemmän se, mitä tapahtuu muusikon mielessä ja miten se vaikuttaa kehoon ja soittamiseen. Olen tutustunut mindfulness-kirjallisuuteen ja harjoitteisiin. Niiden innoittamana päätin osallistua Suvi Granbergin ohjaamalle mindfulness-etäkurssille, joka on Suomessa ensimmäistä kertaa järjestettävä koulutus muusikoille. Ohjaaja on toiminut kahdenkymmenen vuoden ajan orkesterisoittajana ja viulistina. Viulisti ja Mindfulness-ohjaaja Suvi Grandberg kertoo menetelmän kehittyneen alun perin Yhdysvalloissa 1970-luvulla. Sen avulla hoidettiin esimerkiksi stressiä ja kroonista kipua. (Muusikkojen liitto 2018.)

Tulevaisuudessa tätä aihealuetta voisi tutkia esimerkiksi soiton opettajien työn kautta. Miten soiton opettaja pystyy mielekkäästi ja tehokkaasti yhdistämään oman muusikkouden ja opettajuuden aikataulut sekä haasteet. Musiikkiala on hyvin kilpailtu kenttä, joten alalla toimivien muusikoiden ja opettajien soittotaidon sekä harjoittelutottumusten on oltava laadullisesti tehokkaita. Tiukat aikataulut pakottavat opettajan käyttämään aikansa tehokkaasti ja silloin pitää tietää miten saadaan lyhyessäkin ajassa tuloksia aikaan. Stressin seurauksena keho saattaa alkaa oireilemaan esimerkiksi niska-hartiaseudun kireyksillä. Silloin on hyvä olla tietoinen siitä, mitkä toimenpiteet ovat juuri itselle sopivia jännitystilojen laukaisemiseksi. Näin opettaja ja muusikko voi nauttia sekä soittamisesta että opettamisesta ilman, että jompikumpi osa-alue kärsii.

Oma ergonomia-aiheen tutkiminen jatkuu siis tämän työn päättymisen jälkeenkkin. Kesällä 2021 pidän Sastamalan opistossa ergonomiakurssin soiton- ja laulun harrastajille. Osallistujien joukossa tulee olemaan myös eläkeläisiä, jolloin lähtökohdat kehotietoisuuden opettamiseen ovat erilaiset kuin esimerkiksi ammatillisen toisen asteen opiskelijoiden opetuksessa. Kurssin sisällön aion koota niin, että sen peruseriaatteet pohjautuvat Body Mapping-menetelmään. Mielestäni käytännön harjoitteiden tulee kuulua oleellisena osana ergonomiaopetukseen, jotta oppilas voi liikkeen kautta oppia tekemään havaintoja omasta kehostaan. Tällöin hän oppii kehotietoisuutta itse ja osaa korjata asioita myös ilman opettajan apua. Opettaja toimii apuna tässä prosessissa, mutta tavoite on se, että lopulta itse osataan havainnoida ja parantaa kehon tasapainoa. Näin päästään vaivattomampaan soittoasentoon ja soiton mielekkyys kasvaa.

LÄHTEET

Aalto, J. 2020. Anatomia & Kehotietoisuus. Kokemuksellisen anatomian opas. 3. painos. Julkaisuapu Oy Delta.

AFT Anatomic Functional Training. 2021. Luettu 22.09.2020. <https://www.aft.fi/>

Association for Body Mapping Education. Teaching the art of movement in music. 2020. Luettu 10.04.2021. <https://www.bodymap.org/>

Baron, S. 2011. Theobald Boehm. The Flute and Flute-Playing. In Acoustical, Technical, and Artistic Aspects. Dover Publications.

Body mapping 2020. Luettu 26.09.2020. <http://bodymap.org/main/?p=409>

Boggenpoel, E. & Bartlett, M. 2017. Jooga ja Mindfulness. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Breault Mulvey, V. 2021. Drop-In Body Mapping Classes. Osallistuttu 22.01.2021

Burch, V. & Penman, D. 2013. Mindfulness ja terveys. Käytännön opas kivun ja stressin lievittämiseen sekä hyvinvoinnin palauttamiseen. Helsinki: Viisas elämä Oy.

Elson, M. 2002. Passionate practice. The Musician's Guide to Learning, Memorizing and Performing. United States: Regent Press.

Feldenkrais, M. 2015. Tietoisuutta liikkeen avulla. Helppoja terveysharjoituksia kehittämään ryhtiä, näkemistä, mielikuvitusta ja tietoisuutta itsestä. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.

Floyd, A. S. 1990. The Gilbert Legacy. Methods, Exercises, and Techniques for the Flutist. Iowa: Winzer Press.

From Potential to Performance. Practicing tips for musicians. Taideyliopiston Sibelius-Akatemia. Luettu 03.10.2020. <http://web.uniarts.fi/practicingtipsformusicians/planning/index.html#mental-aspects>

Gavin, J. 2013. Pilates. Kokonaisvaltainen tie hyvinvointiin. Gummerus Kustannus Oy.

Hakala, J. 2019. Eroon jumeista itsehieronnalla. Fitra Oy.

Health and wellbeing. Taideyliopiston Sibelius-Akatemia. Luettu 17.01.2021. <http://web.uniarts.fi/practicingtipsformusicians/health-and-wellbeing/index.html#injury-prevention>

Hyytinen, T. 2016. Soiton ydin. Soittaminen kehon keskuksesta. Uusi metodi käyrätorvelle. Blosari Kustannus.

Huilu. 2021. Taideyliopiston Sibelius-Akatemia. Luettu 09.01.2021. <https://sites.uniarts.fi/web/harjoittelu/huilu>

Johnson, J. 2017. Teaching Body Mapping to Children. Overcoming and Preventing Injury in the Music Studio and Classroom. Chicago: GIA Publications, Inc.

Jooga aiora. Luettu 04.08.2020. <http://www.joogaaiora.fi/joogalajit.html>

Joukamo-Ampuja, E. käyrätorvensoiton opettaja Taideyliopiston Sibelius-Akatemiassa. 2021. Viisas harjoittelu. Tampereen orkesteriakatemian luento 11.01.2021.

Koistinen, M. 2003. Tunne kehosi – vapauta äänesi. Äänitimpurin käsikirja. SU-LASOL.

Laasonen & Rahivaara-Tarkka 2009, Colour Flute A opettajan opas, Tampere: Fennica Gehrman

Likar, A. 2018. The breathing book. Flute edition. Arizona: Mountain peak music.

Lindholm, H. 1985. Flautissimo. Pedagoginen huilukansio. Kuopio.

Marcel Moyse Society. 2016. <https://moysesociety.org/>, Luettu 1.1.2021.

Moyse, M. 1934. De La Sonorité. Art et technique. Paris: Alphonse Leduc.
Muusikkojen liitto 2018, Luettu 14.04.2021. <https://www.muusikkojen-liitto.fi/jasenetu-muusikkojen-mindfulness-kurssi/>

Nelson, S.H & Blades-Zeller, E. 2002. Singing with Your Whole Self. The Feldenkrais Method and Voice. The Scarecrow Press, Inc.

Olson, M. 2009. Musician's Yoga. A Guide to Practice, Performance, and Inspiration. USA: Berklee Press.

Our Founder: Barbara Conable. 2020. Luettu 10.04.2021.
<https://www.bodymap.org/our-founder>

Pearson, L. 2006. Body mapping for flutists. What every flute player needs to know about the body. GIA Publications. Chicago.

Puranen, A. & Kettukangas, V. 2019. FasciaMethod. Terve ja kiinteä keho. Jyväskylä: Docendo Oy.

Pusa, S. & Pusa, H. 2016. Urheilijan mieliharjoittelu. Sun Text Oy.

Reilly, E.R. 2001, On Playing the Flute. The classic of baroque music instruction. Johann Joachim Quantz. Faber and Faber.

Restore meditation. 20.03.2020. Katsottu 20.03.2021. https://www.facebook.com/watch/live/?v=237459284031581&ref=watch_permalink

Ruoho, L. 2020. Tampereen ammattikorkeakoulun YAMK -opintojen huilutunti 27.09.2020. n.d.

Ruoho, L. Release. 2009. Ways to Release Tension for Better Control and More Energy. Body mapping -kurssin koulutusopas. n.d.

Sandström, M. & Ahonen, J. 2011. Liikkuva ihminen. Aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Saraste, P. 2006. Suuntana vapaus. Alexander-tekniikan perusajatuksia. Laulaminen ja äänenkäyttö Alexander-tekniikan valossa.

Selkä kipeä ja fyssari sanoi, että ”sulla ei ole syviä lihaksia ollenkaan...” Aamulehti 2020. Julkaistu 25.03.2020. Luettu 22.09.2020. <https://www.aamulehti.fi/a/10a02b5c-1b0c-4b85-bbcc-fd4b290deb0c>

Tekijät 2021. Taideyliopisto. Luettu 09.01.2021. <https://sites.uniarts.fi/web/harjoittelu/tekijat#Katariina%20Porander>

The Majority of Professional Musicians Experience Chronic Pain. 2017. Luettu 17.01.2021. <https://www.medpagetoday.com/resource-centers/pain-management/majority-professional-musicians-experience-chronic-pain/812>

Ungaro, A. 2012. Pilates: harrastajan käsikirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Virolainen, I & Virolainen, H. 2017. Mielen voima urheilussa.

Westney, W. 2003. The Perfect Wrong Note. Learning to Trust Your Musical Self. United States: Amadeus Press.

Williams, M. & Penman, D. 2013. Tietoinen läsnäolo. Löydä rauha kiireen keskellä. Basam Books.

Woodard, K. 2009, D.M.A, Recovering disembodied spirits: teaching movement to musicians, British Journal of Music Education 26.02.2009. Luettu 11.04.2021. https://www.academia.edu/42195966/Recovering_Disembodied_Spirits_Teaching_Movement_to_Musicians

LIITTEET**Liite 1. Sähköinen kysely ammatillisen toisen asteen huilisteille****Kysely konservatorion ammatillisen 2. asteen huilisteille**

1. Mikä on syntymävuotesi?

*

2. Kuinka monta vuotta olet harrastanut huilun soittoa?

*

3. Paljonko harjoittelet päivässä? Määrittele keskimääräinen arvio tunneissa. *

4. Kerro, millainen on tavanomainen harjoittelukertasi? Miten aloitat sen, pidätkö taukoja fyysisestä soitosta, venytteletkö, käytätkö mielikuvaharjoittelua ja miten lopetat harjoittelukertasi? *

Kyllä Ei

* 5. Onko huilunsoitto aiheuttanut sinulle niska- tai hartiasseudun kipuja?

Jos vastasit kyllä, niin miten olet hoitanut niska- tai hartiasseudun kipuja? Hieronnalla, venyttelyllä, jollain liikuntamuodolla, millä?

Kyllä Ei

* 6. Väsyvätkö kädet soittamisen aikana?

Jos vastasit kyllä, niin miten olet hoitanut väsymysoireita?

Kyllä Ei

* 7. Onko sinulla ollut muita oireita tai kipuja, jotka johtuvat huilunsoitosta?

Jos vastasit kyllä, kuvaile milloin oireet ilmenevät ja missä kohtaa kehoa ne tuntuvat? Miten olet hoitanut oireita?

Kyllä Ei

* 8. Onko huilistin soittoasentoa ja ergonomiia käsitelty opinnoissasi?

Jos vastasit kyllä, miten ja missä yhteydessä asiaa käsiteltiin?

Kyllä Ei

* 9. Harrastatko liikuntaa?

Jos vastasit kyllä, niin millaista liikuntaa? Kuvaile myös liikunnan määrää. Harrastatko liikuntaa päivittäin, kerran viikossa vai miten?

10. Milloin olet viimeksi teettänyt huiluusi perushuollon? Perushuollossa mm. vaihdetaan huilun tyynyjä ja huopia. *

Kyllä Ei

* 11. Käytätkö huilussasi tukia?

Jos vastasit kyllä niin millaisia?

Kyllä Ei

* 12. Oletko itse etsinyt tietoa huilistin soittoasennosta ja ergonomiasta?

Jos vastasit kyllä, niin mistä? Mitä tietoa hait? Löysitkö vastauksia?