

Eeva Tapanen

Optimaalinen soittovire

Mitä kätkeytyy harjoittelemisen taakse?

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi (AMK)

Musiikin koulutusohjelma

Opinnäytetyö

20.5.2013

Tekijä Otsikko Sivumäärä Aika	Eeva Tapanen Optimaalinen soittovire. Mitä kätkeytyy harjoittelemisen taakse? 39 sivua 20.5.2013
Tutkinto	Musiikkipedagogi (AMK)
Koulutusohjelma	Musiikin koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Musiikkipedagogi
Ohjaaja	MuT Marja Vuori
<p>Muusikon työn näkyvä osa, esiintyminen, on vain pieni osa suurempaa prosessia. Jokaisen soitettun konsertin takana onkin tunnetusti lukuisia harjoitteluluokassa vietettyjä työtunteja. Mutta se mitä harjoittelemisen taakse kätkeytyy, jää usein näkymättömiin jopa meiltä itseltämme. Emme siis välttämättä aina tiedosta, mikä oppimistamme ja soittotapahtumaamme estää tai mikä sitä toisaalta kannattelee. Pysin opinnäytetyössäni valottamaan soittamiselle ja sen oppimiselle ihanteellisen, soittajan sisäisen tilan rakentumista.</p> <p>Työni jakaantuu kolmeen osaan. Ensimmäisessä etsitään syitä itse itsellemme luomien esteiden syntyyn. Toinen osa taas kattaa muusikon hyvinvointiin kuuluvia asioita sekä pohtii kehon ja mielen erottamatonta yhteyttä. Kolmas osa on työni käytännönläheisin osuus. Siinä puhutaan harjoittelemisesta mentaalisenä tapahtumana ja pohditaan harjoittelulle ja esiintymiselle optimaalisten olosuhteiden luomista.</p> <p>Työni edetessä olen tullut entistä vakuuttuneemmaksi siitä, että kestävän taipuisaksi harjoitettu keho on edellytys optimaalisen soittovireen luomiselle. Olen myös huomannut, että huippusuorituksen vaatimat hyvinvointi ja luova ote ovat usean eri tekijän summa. Summaa avatessaan joutuu jokainen luonnollisesti tunnustelemaan itselleen sopivimman reitin ja valitsemaan omalla kohdallaan parhaiten toimivat apuvälineet. Työssäni esittelen näitä välineitä sekä johdattelen lukijaa tiedostamaan harjoitteluprosessiin vaikuttavia tekijöitä.</p> <p>Opinnäytetyöni on omakohtaisella reflektiolla vuorattu kirjallisuuskatsaus. Se on esimerkkeineen ja harjoituksineen kirjoitettu pianistin näkökulmasta. Uskon kuitenkin, että työ voi tarjota jotain kaikille muusikoille instrumenttiin katsomatta.</p>	
Avainsanat	muusikon hyvinvointi, psyykinen valmennus, mentaaliharjoittelu, meditaatio, kehontietoisuus

Author Title	Eeva Tapanen Player's Inner Space. What Underlies The Practising?
Number of Pages Date	39 pages 20 May 2013
Degree	Bachelor of Music
Degree Programme	Music
Specialisation option	Music Pedagogy
Instructor	Marja Vuori, D Mus
<p>As we all know, performing is only the tip of the iceberg in a musician's work. For every concert, a musician practices for hours and hours. However, practising is a more complex process than you might think. The underlying factors that either support or inhibit the process often remain hidden even to ourselves. In my thesis I suggest a way to create an inner space optimal for our creative work.</p> <p>My work can be divided into three parts. The first one is about the inhibitions we create for ourselves. The second one discusses musicians' wellbeing and the idea that the mind, body and emotions are inseparable. In the third part, the art of practising is approached as mental action.</p> <p>While I was writing this thesis, I became even more convinced that developing mental and physical resilience is key when creating an inner space optimal for practicing and performing. I also noticed that this space consists of many different factors, which are naturally individual. Nevertheless, I hope I can help the readers to become more aware of these factors and offer means to find their own path.</p> <p>My thesis is a literature review that is supplemented with personal reflection. I wrote it from the point of view of a pianist, but the target readers are all musicians regardless of their instrument.</p>	
Keywords	Musician's wellbeing, mental skills training, mental practise, meditation, body awareness

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Muusikko itsensä estäjänä	4
2.1	Katsaus soittopelon taakse	5
2.2	Haluamisen paradoksi	7
2.3	Käsitteellinen mieli intuitiivisen osaamisen tiellä	8
3	Muusikon hyvinvointi	10
3.1	Kehon kuuntelemisesta	11
3.2	Henkinen joustavuus fyysisen joustavuuden edellytyksenä	14
3.3	Tietoinen hengitys	16
3.4	Hengitysharjoituksia	17
3.5	Rentoutus	18
3.6	Meditaatio	20
4	Harjoittelemisen taide	23
4.1	Harjoittelemisen organisointi	25
4.2	Esteiden poisraivaaminen	27
4.3	Mentaaliharjoittelu	29
4.4	Meditaatiosta koskettimille ja meditaatiota koskettimilla	31
4.5	Wernerin metodi	33
5	Pohdintaa	35
	Lähteet	38

1 Johdanto

Luovan otteen ytimessä on sisäinen tila. Se, miltä itsestä tuntuu juuri nyt. Käsité viittaa sisäiseen todellisuuteen, ihmisen henkilökohtaiseen kokonaisvaltaiseen kokemukseen ja käsittää muun muassa psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen näkökulman. Sisäinen tila lähtee oivalluksesta, että on olemassa vain tämä käsillä oleva hetki – kaikki muu on joko mennyttä tai vasta tulevaa. (Mäkirintala 2011,11.)

Muusikko joutuu työssään kokemaan käsillä olevan hetken merkityksen ehkä konkreettisemmin kuin useimpien muiden alojen ammattilaiset – soittotapahtuma on aina sidottu nykyhetkeen, eikä ajassa jo tapahtunutta voi muuttaa. Soiva lopputulos ei myöskään koskaan täysin toista itseään eli jokainen soittokerta on omalla tavallaan ainutkertainen. Tämän vuoksi muusikolta vaaditaan kykyä pysyä läsnä tässä hetkessä ja reagoida salamannopeasti kaikkeen siihen, mitä musiikissa tai kehossa juuri nyt soittaessa tapahtuu.

Jotta musiikki esiintymistilanteessa virtaisi kuin itsestään ja muusikko voisi aistit terävinä vapautua toteuttamaan mielensä soivaa fantasiaa, on hänen luonnollisesti täytynyt valmistella soittamansa musiikki huolellisesti. Jokaista esitystä edeltääkin pitkä harjoitteluprosessi, jota pohjustavat tavoitteiden asettaminen sekä työn suunnittelu. Ne yksin eivät kuitenkaan takaa onnistunutta harjoittelua. Toteutuakseen rajallisen ajan puitteissa ja asetettua päämäärää optimaalisesti tukien harjoittelemisen vaatiikin pohjakseen ja ympärilleen myös sille otolliset olosuhteet.

Soittamiseen ja harjoitteluun vaikuttavat ulkoiset puitteet muuttuvat jatkuvasti eikä niiden muokkaaminen aina välttämättä ole soittajan itsensä käsissä. Muusikko itse voi kuitenkin missä tahansa tilanteessa vaikuttaa sisäiseen todellisuuteensa ja sitä kautta siihen, millaisina vallitsevat olosuhteet hänelle näyttäytyvät. Soittajan sisäisessä todellisuudessa avautuu myös sisäinen luova tila, josta Mäkirintalakin (2011, 11) puhuu. Siinä on mielestäni keskeistä kokemus yhteydestä omaan itseensä, omaan sisimpään. Sisäisen yhteyden tunne taas edelleen helpottaa joustavan yhteyden muodostamista ympäristöön, tässä hetkessä tapahtuviin asioihin. Harjoittelulle optimaalisten olosuhteiden luomisessa tärkeintä on kokemukseni mukaan henkisistä ja fyysisistä jännityksistä vapaan, luovalle oppimiselle edullisen sisäisen tilan löytäminen.

Mutta mistä rakentuu soittamisen kannalta optimaalinen fokus, tietty kehon ja mielen tila? Mitä harjoittelemisen taakse kätkeytyy – mikä oppimistamme ja soittotapahtu-
maamme kannattelee ja mikä sitä toisaalta estää? Kuinka paljon ja millä tavoin soittaja
voi itse vaikuttaa soitolle otolliseen tilaan vireytymiseen? Onko pelkkä luovaan tilaan
virittäytyminen toisaalta luovan ajattelun, hyvän harjoittelemisen tae?

Jokaisella musiikkia opiskelevalla tai sen parissa ammattiaan harjoittavalla on varmasti
paljon omakohtaista, kokemuksen kautta saavutettua ymmärrystä optimaalisten harjoit-
teluolosuhteiden luomisesta. Tämän ymmärryksen pohjalta harjoitteluprosessia ja
esiintymistä tukevia ”lankoja” tulee vähintäänkin alitajuisesti vedettyä ja pidettyä käsis-
sä. Näen kuitenkin totuuden siemenen Hanna Hihnalán (2012) väittämässä, jonka mu-
kaan ihmisen ”kokonaisvoimavaroista käytössä ja tietoisuudessa on vain yksi kymme-
nesosa”.

Lähes jokaisella muusikolla olisi siis säätämisen ja hiomisen varaa potentiaalinsa hyö-
dyntämisessä ja muusikon työlle otollisten olosuhteiden luomisessa. Uskon, että mitä
tietoisemmiksi tulemme käsillämme olevista työkaluista ja mitä paremmin opimme niitä
hyödyntämään, sitä tukevammaksi pystymme muuraamaan niin harjoittelumme kuin
tärkeiden päämääriemme, esiintymisten, kivijalan. Opinnäytetyössäni pyrin etsimään
vastauksia edellä esittämiini kysymyksiin sekä tarjoamaan keinoja, joiden avulla soitta-
ja voi saada käyttöönsä mahdollisimman suuren osan osaamispotentiaalistaan. Halusin
työni kautta paneutua juuri tähän aiheeseen, sillä mentaalinen puoli on muusikon työs-
sä mielestäni erittäin keskeinen. Tästä huolimatta sitä ei musiikkiopinnoissa juuri käsi-
tellä tai opeteta.

Mäkirintalan (2011, 117) mukaan ”hyvä itsetuntemus on viisauden alku” sekä raken-
nusaluusta kaikelle muulle elämässä. Työni toinen luku käsittelee muusikon työssä
itse itsellemme rakentamiamme esteitä ja niiden taustalla olevia syitä. Samalla käsitel-
lään soittamiseen liittyviä pelkoja, jotka esimerkiksi Wernerin (1996, 9) mukaan eivät
välttämättä ole itse luotuja, vaan pikemminkin meihin ohjelmoituja. Luvussa luodaan
myös katsaus käsitteellisen mielen hallitsevaan asemaan toiminnassamme ja pohdi-
taan, miten käsitteellinen mieli vaikuttaa intuitiivisen osaamisemme esiin pääsemiseen.
Kolmas luku taas lähestyy Mäkirintalan (2011, 117) peräänkuuluttamaa itsetuntemusta
muusikon hyvinvointiin kuuluvien asioiden kautta sekä pohtii kehon ja mielen erottama-
tonta yhteyttä. Luvussa esitellään myös muusikon psyykkisen valmennuksen työkaluja;
tietoista hengittämistä, rentoutusta sekä meditaatiota, jossa kaksi edellä mainittua yh-

distyvät. Neljäs luku on työni käytännönläheisin osuus. Siinä puhutaan harjoittelemisesta mentaalina tapahtumana ja soittamiselle sekä sen oppimiselle optimaalisten olosuhteiden luomisesta.

Työtäni varten olen tutustunut harjoittelimesta, esiintymistä, sekä kehon ja mielen yhteyttä käsittelevään kirjallisuuteen. Työni näkökulman kannalta ehkä tärkeimmiksi teoksiksi osoittautuivat Kenny Wernerin *Effortless Mastery* (1996), Timo Klemolan *Filosofin taito – Taidon filosofia* (2005) sekä kirjoittamisen loppumetreillä myös Eija Mäkirintalan väitöskirja *Luova ote huippusuoritukseen, resonanssi ratkaisee* (2011).

2 Muusikko itsensä estäjänä

Ihminen on synnynnäisesti ohjelmoitu ennakoimaan ja suunnittelemaan tulevaa (Elson 2002, 24). Ennakoimisen kyky onkin kautta koko *Homo sapiensin* historian ollut sen elinehto, ratkaiseva erottava tekijä syödyksi tulemisen ja henkiinjäämisen välillä. Sama pätee muusikon elämään: soittamisessa antisipaatio on kaikki kaikessa, kuten Elson painottaa. Tätä hän perustelee sillä, että muusikon on soittaessaan osattava rakentaa pitkiä linjoja ja koko jokaisen teoksen arkkitehtuuri. (Elson 2002, 24.) Pianistina yhdistän termin myös oman, sisäisen soivan kuvan toteuttamiseen koskettimilla – kykyyn ennakoida esimerkiksi käden muoto, nopeus ja lujuus sen lähestyessä koskettimia ja sormien painaessa niitä. Kianto (1994, 18) kiteyttää ennakoinnin merkityksen seuraavasti: ”Antisipaatio edeltää kaikkea tahdonalaista motorista suoritusta ja yhdistää idean ja toteutuksen kaikessa fyysisessä toiminnassa.”

Automaattiset ennakoimisen taipumuksemme kääntyvät kuitenkin usein meitä vastaan. Kun esimerkiksi pyrimme varmistamaan henkiinjäämisemme ennustamalla omia mahdollisuuksiamme pärjätä, saatamme huomaamattamme kaventaa potentiaaliamme. Asetamme näin toimintamme lokeroon, jonka kattona on oma käsityksemme meille parhaasta mahdollisesta suorituksesta ja pohjana taas huonoimmasta mahdollisesta. Tätä muusikolle tyypillistä oman osaamisen rajaamista kuvaili Päivi Arjas esiintymisjännitystä käsittelevällä luennollaan Bulevardin juhlasalissa 1.10.2012. Myös Werner (1996, 11–12) puhuu uskomusjärjestelmiemme vaikutuksesta tehokkuuteemme sekä siitä, kuinka juuttumalla rajoittuneelle mukavuusalueellemme tulemme harjoitelleeksi lähinnä keskinkertaisuutta.

Hyppösen (2011, 24–31) mielestä aiempiin kokemuksiimme ja huomioihimme perustuvat uskomuksemme ja odotuksemme ovat yleensä harhaa. Koska aivot pyrkivät toimimaan mahdollisimman energiatehokkaasti, ne voivat täydentää kuvitelman nykyhetkestä tai tulevasta melko mielivaltaisesti. Kognitiivisissa teorioissa puhutaan ”automaattisista ajatuksista”, jotka ovat yleensä negatiivisia ja aliarvioivat omaa itseä tai osaamista (Arjas 2001, 20). Ihminen ei välttämättä tule kyseenalaistaneeksi näitä ajatuksia, vaan näkee ne totuuksina. Tunteiden kautta näkemys siirtyy edelleen hänen fyysiseen oleukseensa. Esimerkiksi pianisti saattaa pelätä esittämiensä kappaleiden nopeita kohtia ja takellella soitossaan, koska uskoo sormiensa olevan hitaat ja jäykät. Välttämättä soittaja ei edes muista, mistä tällainen totuus on hänen mieleensä iskostunut. Arjas

ottaa myös esille suomalaisista konservatorio-opiskelijoista tehdyn tutkimuksen, jonka mukaan oppilaitoksen parhaina soittajina pidetyt opiskelijat eivät useinkaan välttämättä nähneet yhtään hyvää asiaa omassa soitossaan. (Arjas 2001, 20–21, 60.)

2.1 Katsaus soittopelon taakse

Wernerin (1996) mielestä monet muusikot kärsivät ”musifobiasta”, soittamisen pelosta, joka on ohjelmoitu meihin. Hän näkee tähän osin syynä sivilisoituneen kulttuurin tarpeen käsitteellistää ja määritellä todellisuutemme, tässä tapauksessa sen tarpeen jaotella ihmiset lahjakkaisiin ja lahjattomiin. Päinvastaisena esimerkkinä tästä Werner ottaa esiin alkuperäiskansojen kulttuurit, joissa musiikki ja musisoiminen ovat erottamaton osa muuta elämää ja jokainen on muusikko. (Werner 1996, 9.)

Klemola (2005) katsookin, että dualismin läpitukenyys läntisen kulttuurin eri alueilla on ehkä keskeisin niistä ajatusrakenteista, joihin perinteessämme olemme juuttuneet. Se, että erotamme ruumiin jyrkästi sielusta aiheuttaa Klemolan mukaan myös erillisyyden harhan eli saa meidät kokemaan itsemme erillisenä maailmasta. (Klemola 2005, 10, 154.)

Werner (1996) kuvailee universumiamme loputtomana yhteisen tietoisuuden merenä, jossa me ihmiset olemme yksittäisiä pisaroita, siis kaikki erottamattomasti yhtä. Kun onnistumme laajentamaan rajallisen tietoisuutemme liittymään loputtomaan, yhteiseen tietoisuuteen, pääsemme samalla loputtomien mahdollisuuksien ja loputtoman luovuuden lähteelle. Saamme siis käyttöömmekoko meille syntymässä suodun potentiaalin. Antautumalla sisimmällemme ja päästämällä irti egostamme annamme Wernerin mukaan musiikille mahdollisuuden virrata lävitsemme ja tehdä tehtävänsä. Hän jatkaa, että samalla vapaudumme pelosta, sillä juuri ego houkuttelee meidät erillisyyden tunteen myötä luomaan vertailua ja kilpailua. Egosta puhuessaan Werner tarkoittaa ”pien-tä mieltämme”, rajallista ”minä-tietoisuutta”. (Werner 1996, 13, 52–53.)

Erillisyyks, vertailu ja kilpailu luovat ymmärtääkseni hätää omasta paikasta maailmassa ja muiden joukossa. Tähän hätään liittyy kaikeksi myös ihmisen primitiivisin pelko, pelko hylätyksi tulemisesta, jota Arjaskin (2001, 17) esiintymisjännitykseen liittyvänä tunteena käsittelee. Ihminen voi siis alitajuisesti etsiä muiden hyväksyntää työnsä tuloksilla ja

siksi "miettiä suoritustaan hylätyksi tulemisen pelon lähtökohdista". Näin varsinkin, mikäli hän on tottunut tulemaan arvioiduksi suoritustensa perusteella. (Arjas 2001, 17.) Tämä lienee yleistä kaikilla ammattialoilla mutta tulee muusikon työssä tavallista herkemmin esiin ongelmana, koska pelko vaikuttaa suoraan soittajan lihaksiin ja hienomotoriikkaan. Toisaalta esiintyminen on myös aina hetkeen sidottua, eli sitä on mahdotonta paikkailla jälkeempään.

Arjas (2001) puhuu monelle soittajalle ja tyypillisestä tavasta määritellä arvonsa ihmisenä soittonsa tason ja jopa yksittäisen esiintymisen perusteella. Tätä hän selittää sillä, että taide vaatii tekijältään aina henkilökohtaisen panoksen. Taiteilija siis panee työhönsä koko persoonansa alttiiksi ja myös paljastaa yleisölle näin jotain hyvin henkilökohtaista, omaa sisintään. Samalla hän asettaa niin itsensä kuin työnsä alttiiksi kritiikille. Tämä voi olla hyvinkin pelottavaa, mikäli "oma persoonallisuus ja tuotos menevät tekijänsä mielessä sekaisin". (Arjas 2001, 18.)

Arjaksen (2001) mukaan itsetunto vaikuttaa siihen, kuinka ihminen suhtautuu kritiikkiin ja näin ollen myös siihen, pelkääkö hän kritiikkiä etukäteen. Toisaalta myös se, "mitä toisten puheesta kuulee ja heidän käytöksestään näkee, kertoo paljon omasta itsetunnosta". Onkin nähtävissä, että itsetunto-ongelmista kärsivät soittajat jännittävät esiintymistä enemmän kuin ne, joiden omanarvontunto on rakentunut terveelle pohjalle. (Arjas 2001, 56–58.)

Huonoon itsetuntoon liittyvä pelko riittämättömyydestä vaikeuttaa Wernerin (1996, 51) mukaan paitsi esiintymistä, myös tehokasta harjoittelua ja jopa musiikin kuuntelua. Werner ottaa lisäksi esille sen, että oman osaamisen vahvuuksien ja heikkouksien rehellinen kohtaaminen on usein vaikeaa ja jopa sietämätöntä. Jostakusta voikin tuntua kotoisan turvalliselta tuomita itsensä täysin ja olla edes yrittämättä. Toinen taas saattaa uskotella itselleen olevansa parempi kuin on. Molemmissa tapauksissa omiin puutteisiin liittyy liikaa tunnetta, minkä vuoksi korjausvälineisiin tarttumista on välteltävä viimeiseen asti. (Werner 1996, 53.) Omaan osaamiseen liittyvä voimakas tunnelataus liittyy mielestäni kiinteästi itsetuntoon.

Arjas (2001) esittää, että tutkittaessa jännittäjiä ja ei-jännittäjiä on todettu, että molemmat ryhmät reagoivat fyysisesti samalla tavalla stressaaviin tilanteisiin. Eroja on ainoastaan siinä, miten he itse kokevat tilanteen: kun ei-jännittäjä jättää fyysiset oireet

huomiotta, hermostuu jännittäjä oireistaan, ja hänen ajatusenergiaansa haaskaantuu oman tilan tarkkailemiseen. (Arjas 2001, 63.) Buswell (2006, 26) painottaakin, että soittotaidoiltaan samantasoisten muusikoiden työssä menestymisen määrittävät heidän kognitiiviset taitonsa, joista Arjaskin (2001, 63) puhuu. Eivätkä henkisen kestävyys ja joustavuuden kehittäminen ja ylläpito Buswellin (2006, 26) mukaan ainoastaan paranna esitystä, vaan myös teknisiä taitoja ja fyysistä soittokuntoa.

2.2 Haluamisen paradoksi

Werner (1996) puhuu paljon varmasti jokaiselle muusikolle jossain muodossa tutusta yliyrittämisen ongelmasta. Halumme soittaa hyvin kääntyykin usein itseään vastaan, etenkin jos egomielemme onnistuu kehittämään halustamme pakon. Wernerin mukaan soitamme sitä huonommin, mitä kovempaa yritämme. Näin koska tällöin kadotamme yhteyden ”todelliseen itseemme” ja olemme kontaktissa ainoastaan juuri rajalliseen, ”pieneen mieleemme”, egoon. (Werner 37–43, 85, 91.)

Minulle on jäänyt elävästi mieleen eräs parin vuoden takainen triokeikka, jota oli edeltänyt kahden viikon mittainen liikenneonnettomuudesta toipumisen jakso. En luonnollisesti ollut paljoakaan istunut pianon äärellä ennen konserttia, joten menin soittamaan täysin vailla minkäänlaisia itseäni kohdistuvia odotuksia tai vaatimuksia. Päätin vain pitää korvani auki ja tehdä parhaani. Lavalla koin yllättäen oloni vapaaksi sekä samalla valppaaksi ja reagoivaksi, sormeni olivat herkät ja toimivat, kuin mitään taukoa ei olisi ollutkaan. Yhtyeen sisäinen kommunikaatio sujui saumattomasti ja musiikki todellakin tuntui syntyvän siinä hetkessä, hetki hetkeltä, kuin itsestään.

Kaikki me kolme soittajaa olimme esityksen jälkeen positiivisesti hämmentyneitä. Oli myös mielenkiintoista huomata, että kun parin tunnin päästä, nyt jo omasta kokemuksestamme sekä edellisen yleisön palautteesta latautunein odotuksin, vedimme ohjelmamme uudestaan, ei soitto enää tuntunutkaan niin helpolta ja virtaavalta. Mukaan lavalle oli kanssamme tullut – ehkä tiedostamaton – yritys toteuttaa jo kerran koettu tismalleen samanlaisena. Tämä sai meidät hyväksyvän reagoinnin sijaan ehkä ylitietoisina keskittymään omaan soittoomme suoritukseksi ja loi näin suorituspainetta.

Kianto (1994) kertoo, että logoterapeutit ovat 1930-luvulta asti hyödyntäneet käänteispsykologiaan nojaavia tekniikoita, kuten *paradoksaalista intentiota*. Siinä ”pelkääjä yrittää mielessään saada pelkoaan toteutumaan” ja luo päänsä sisällä asioiden kulusta kuvitelman, joka on usein absurdisti liioiteltu. Koska ihmisen on Kiannon mukaan neurofysiologisesti mahdotonta todella keskittyä kahteen asiaan samanaikaisesti, ei omaan, absurdiin mielikuvaansa pelon toteutumisesta keskittyvällä pelkääjällä ole aikaa joutua paniikkiin. (Kianto 1994, 134–135.)

2.3 Käsitteellinen mieli intuitiivisen osaamisen tiellä

Soittajan mieli on usein ladattu täyteen ohjeita, neuvoja ja käskyjä, joiden hyvänä tarkoituksena on tukea ja parantaa soivaa toteutusta (Eelson 2002, 18). Oletus tuntuu loogiselta, onhan soittotapahtuma lukuisten monimutkaisten kognitiivisten sekä motoristen toimintojen summa, kuten Ekholmkin (2009, 4) toteaa. On siis paljon konkreettisia toimia, joilla soitolle kulloinkin optimaalista tilaa voi tukea. Näin ollen on myös luonnollisesti paljon sellaista, mikä voi tulla tavoitellun tilan tielle, kuten jännittyneet hartiat tai ylisuuret liikkeet. Klassisessa traditiossa elää lisäksi tiettyjä vakiintuneita säädöksiä oikeasta ja väärästä eli tyylinmukaisesta tavasta esittää kunkin aikakauden musiikkia. Kun kaiken tämän purkaa atomeiksi ja mukaan lisää vielä muusikolle tyypillisen perfektionismin, josta Arjaskin (2001, 111) puhuu, saattaa päänsisäisten ohjeiden ja kritiikin kakofonia olla niin tiheää, että siltä hädin tuskin enää kuulee soittamaansa musiikkia (Green-Gallwey, 1986, 38). Soittaja voi Kiannon (1994) mukaan myös alkaa ylikorostuneesti tarkkailla sekä yksityiskohtaisesti tiedostaa itseään. Tällöin hän pedagogiikan historiassa kuvatun tuhatjalkaiskompleksin mukaisesti menettää luontaisen soittamisen taitonsa, kun ei enää tiedäkään, mikä sormi ja mikä toiminto oli ensiksi. (Kianto 1994, 135.)

Olen joskus saanut erittäin valaisevaa oppia omasta harjoittelustani sattumalta nauhurille taltioituneen harjoitusrupeaman muodossa. Kyseisen session aikana yritin toteuttaa oman soivan ihanteeni etsimällä sille optimaalista, alati vapaana elävää ja muuttuvaa fyysistä tilaa. Kerroin myös itselleni jatkuvaa tarinaa siitä, miltä missäkin kohtaa kehoani tulisi kulloinkin tuntua ja millaisessa asennossa sormieni tai ranteideni pitäisi kulloinkin olla. Samalla kritisoin soivaa lopputulosta armottomasti. Kaikki tämä pakotti minut toistamiseen keskeyttämään soittoni ja palaamaan taaksepäin.

Nauhaa jälkeensä kuunnellessani olin pudota penkiltä tajutessani, kuinka hyvin soitto alun alkaen toimi. Tuntui hullulta, että keskeytin aina uudelleen ja uudelleen ja aloitin alusta, vaikka palaset jo olivat kohdallaan ja soiva toteutus vastasi kutakuinkin tavoitte-
 lemaani. Kaikkein surkuhupaisin sessiosta tekemäni havainto oli kuitenkin se, että mu-
 siikin tietoinen muokkaaminen muuksi kuin mitä se jo luonnostaan, sen kummempia
 älyllistämättä oli, vei lopputulosta paikoitellen vain huonompaan suuntaan.

Gallwey (1974) sanoo kuulevansa urheilijoiden suusta toistuvasti saman, turhautuneen
 lausahduksen: "Ongelma ei ole siinä, ettenkö tietäisi, mitä tehdä vaan siinä, etten tee,
 mitä osaan!" Gallwey kertoo opettaessaan huomanneensa, että yksityiskohtaisilla oh-
 jeilla opettaja saattaa lukita oppilaansa ja että ongelmat yleensä korjaantuvat itses-
 tään, kun niitä ei ryhdytä työstämään tietoisesti. Tärkeintä hänen mukaansa on vain
 havaita se, mitä tapahtuu sellaisenaan eli ilman kuohuvia tunteita, armotonta kritiikkiä
 tai käsitteellistämistä. Näin vältymme yliyrittämiseltä ja vapaudumme toteuttamaan
 todempaa, luovaa itseämme rentoutuneen keskittyneisyyden (relaxed concentration)
 tilassa. (Gallwey 1974, 3, 5, 13.)

Gallweyn (1974) mielestä meissä on ikään kuin kaksi erillistä itseä: alituisia ohjeita ja
 käskyjä jakeleva *Minä 1*, jonka miellän egoksi, sekä intuitiivisesti toimiva, toteuttajan
 roolissa oleva luova *Minä 2*. Tällä intuitiivisella osalla itseämme on Gallweyn mukaan
 hallussaan kaikki meissä tähän mennessä kehittynyt potentiaalimme. Sen alaisuudessa
 toimii myös niin lihaksistomme luontaisen kontrolloimisen taito kuin hermojärjestel-
 mämme. Silti meitä usein hallitseva *Minä 1* ei tyypillisesti luota *Minä 2*:een, vaan
 tukahduttaa tämän kritiikillään ja saa meidät yliyrittämään. Tämän seurauksena lihak-
 semme jännittyvät ja sisäinen pelimme on menetetty. (Gallwey 1974, 10–11.)

Edellä kuvailun tapahtumaketjun todenperäisyyttä tukevat mielestäni myös fenomeno-
 logiaan ja aasialaiseen filosofiaan ajatuksensa pohjaavan Klemolan (2005) sanat. Hä-
 nen mukaansa olemme lähimpänä egotietoisuuttamme "puhtaassa teoreettisessa ajat-
 telussamme. Voimme täydellisesti kadottaa tietoisuutemme kehostamme ja keskittyä
 pelkästään tähän käsitteelliseen toimintaan." (Klemola 2005, 136.)

Luvun loppuksi kuitenkin esimerkki siitä, ettei ohjeiden, käskyjen ja tehtävien tulva aina
 lamauta ihmistä. Toisinaan se saattaakin nimenomaan olla tie sisäisen pelimme voitta-

miseen. Kun käsitteellinen mieleemme – ohjeita ja kritiikkiä jakeleva *Minä 1* – ylikuormittuu, se sanoo sopimuksensa irti eli antaa periksi ja lakkaa yrittämästä. Näin intuitiivinen *Minä 2* saa tilaa ottaa ohjat omiin käsiinsä. (Green & Gallwey 1986, 117–119.)

Mestarikurssit ovat mielestäni oivallisia esimerkkejä *Minä 1:n* uuvuttamisesta. Ne tarjoavat yleensä paljon pureskeltavaa ja työstettävää lyhyessä ajassa. Lisäksi uusi opettaja sekä mahdollisesti vieras ympäristö ja vieraat kurssikaverit luovat kaikkeen tekemiseen jännityksensekaista lisäinspiraatiota. Kaikki tämä voi saada opiskelijan hieman pyörälle päästään, mikä parhaassa tapauksessa auttaa päästämään irti tietoisien mielen vaatimuksista. Monesti kurssiviikkoon liittyinkin vahvasti kokemus siitä, että soitto tuntuu ihmeellisellä tavalla saavan siivet.

Myös arkisilla, kouluvuoteen kuuluvilla pianotunneillani olen hyötynyt periksi antamisesta. Opettaja on saattanut aluksi käydä yksityiskohtaisesti kaikki ongelmapaikat läpi ja pyytää sitten tunnin lopussa soittamaan koko kappaleen uudestaan. Tällaisissa tilanteissa olen joskus huvittuneena ajatellut, etten varmasti pystyisi heti korjaamaan ja toteuttamaan kaikkea pyydettyä. Juuri tällöin opettaja on kuitenkin soiton jälkeen hämmästellyt, kuinka paljon hänen sanomastaan muistin ja toteutin.

3 Muusikon hyvinvointi

Porander (2003) on fysioterapeuttina sitä mieltä, että muusikon työ on fyysisesti raskasta ja kehoa kuormittavaa. Hän puhuu myös musiikkikentän jatkuvasti kasvavista taito- ja tulosvaatimuksista, alati kovenevasta kilpailusta sekä siitä, kuinka ammattikseen soittavan on harjoiteltava aiempaa huomattavasti enemmän pärjätäkseen ja elättääkseen itsensä soittamalla. (Porander, 2003.) Mäkirintala (2011) tuo kuitenkin osuvasti esiin sen, ettei harjoittelu ole välttämättä ole tärkein tekijä koesoitoissa ja muissa muusikon tulevaisuutta ohjaavissa tilanteissa. Koska soittajien yleinen taso on korkea, ovat tasoerot muusikoiden välillä pieniä. Näin ollen ratkaisevaa onkin lähinnä se, ”miten hyvin muusikko saa kaiken osaamisensa peliin näinä ainutkertaisina hetkinä, kovankin suorituspaineen alaisena”. (Mäkirintala 2011, 17.)

Kysymys muusikon jaksamisesta on kokemukseni mukaan yleisessä keskustelussa pitkään kuitattu lähinnä puheena levon suuresta merkityksestä ja toisaalta fyysisen kunnon ylläpitämisen tärkeydestä. Muusikon ammattiin keskeisesti liittyvät ”henkisen hyvinvoinnin ja huippusuorituksen ongelmat” ovatkin yllättävän tuore tutkimuskohde (Reinboth 2009). Tästä ydinkysymyksestä väitellyt Mäkirintala (2011) kuvaa ongelmaa seuraavanlaisesti:

Muusikoiden intohimon palo roihuaa usein sellaisella intensiteetillä, että kaikki muu unohtuu ja jää syrjään. Syrjään voi jäädä esimerkiksi henkilökohtainen hyvinvointi. Kun hyvinvointi kääntyy huonosti voimiseksi, kärsii myös huippusuorituskyky. (Mäkirintala 2011, 17.)

Myös Buswell (2006) puhuu henkisesti epäterveellisestä olotilasta (mentally unhealthy), jonka hän erottaa mielen sairaudesta (mental illness). Epäterveelliseksi tilaksi hän luokittelee esimerkiksi riittämättömyyden tunteet tai työtavoitteiden kokemisen musertavina. Henkisesti terveelle (mentally healthy) olotilalle Buswell antaa seuraavanlaisen määritteen:

Henkisesti terveenä voidaan pitää henkilöä, joka menestyy, on tehokas ja pätevä, kestää normaalin määrän stressiä, sitoutuu tyydyttäviin ihmissuhteisiin ja elää itsenäisesti; hän kykenee myös olemaan joustava ja toipumaan epäsuotuisista tilanteista nopeasti. (Buswell 2006, 4, 5, suom. tekijä.)

Hyvinvointi sinänsä on kuitenkin subjektiivinen kokemus, kuten Mäkirintala (2011) toteaa. Voidakseen hyvin ihmiset siis kaipaavat eri asioita, jotka vielä yhden ihmisen kohdalla saattavat tilanteesta riippuen vaihdella. Yhteisiä tekijöitä ihmisen hyvinvointia määriteltäessä vaikuttaisivat kuitenkin olevan tunne oman elämän hallinnasta sekä kokemus tasapainosta elämän eri osa-alueiden välillä. Toinen tärkeä tyytyväisyystekijä on itselle tärkeiden ja merkityksellisten asioiden parissa toimiminen, mahdollisuus elää omien arvojen mukaisesti. Sitä kautta myös ammatilliseen huippusuoritukseen yltäminen on Mäkirintalan mukaan usein hyvinvoinnin kokemusta vahvistava tekijä. (Mäkirintala 2011, 28–29.)

3.1 Kehon kuuntelemisesta

Ihminen on kautta historiansa pohtinut ruumiin ja sielun välistä suhdetta. Svennevig (2005) kertoo, että jo noin 3600 vuotta vanhassa Egyptistä löydettyssä papyruksessa todetaan aistimusten, näkemisen ja kuulemisen olevan yhteydessä ihmisen sydämeen.

Myös muinaisessa Kiinassa ja Intiassa sydäntä on Svennevigin mukaan pidetty ajatusten sijaintipaikkana. (Svennevig 2005, 16.)

Klemola (2005) puhuu paljon ”luonnollisesta asenteestamme”, joka saa meidät arjessamme jatkuvasti ylittämään kehomme ja elämään vain päämme sisällä. Tähän hän katsoo osin vaikuttavan läntisen kulttuurimme dualistisen arvojärjestyksen, jossa järki nähdään kehoa arvokkaammaksi. Klemola itse nojaa idän filosofioihin. Niissä kehon ja mielen nähdään olevan toisistaan erottamaton kokonaisuus, yksi ja sama asia. Klemola perustelee näkemystä sillä, että esimerkiksi mitä tahansa yksittäistä, arkista kokemusta tarkastellessamme emme pysty tarkasti erottelemaan, mikä kokemuksestamme tapahtuu kehossamme ja mikä mielessämme. Kaikki tapahtuukin Klemolan mukaan ”kehontietoisuudessa”, jossa tietoisuus on kehoa ja keho tietoisuutta. Kehontietoisuuteen ulkoisten aistikanaviemme sulkeutuminen ei vaikuta millään tavalla. (Klemola 2005 10, 49, 62, 78, 86, 140-141.)

Klemolan (2005) edellä kuvattua näkemystä luontaisesta taipumuksestamme unohtaa kehomme tukee mielestäni hyvin Antereen (1998) väittäjä. Sen mukaan esimerkiksi orkesterimuusikoista todellisuudessa noin 70 prosentilla on työn aiheuttamia kipuja. Asia ei Antereen mukaan ole yleisessä tiedossa, sillä muusikoilla on ammattipiirinsä keskuudessa tapana vaieta rasisitusvammoistaan ja muista fyysisistä ongelmistaan. (Antere 1998.)

Musiikkilääketieteeseen perehtynyt korvalääkäri Miikka Peltomaa (Aukia, Lappalainen & Turunen 2011, 11) uskoo vaivojen kanssa sinnittelemisen johtuvan korkeasta työmoraalista ja pelosta leimautua huonoksi muusikoksi. Työni lähdemateriaalia kahlatessani aloin lisäksi miettiä, voisiko vaikenemisen taustalla osittain kummitella myös pelko siitä, että vika oman työkyvyn ylläpitämisen taidossa viestisi ympäristölle jonkinlaisesta tyhmyydestä, kun muusikko ei osaa harjoitella oikein tai harjoittelee liikaa. Vaivoista vaikenemisen traditio on onneksi kuitenkin vähitellen rikkoutumassa, kuten Peltomaa toteaa (Aukia ym. 2011, 11).

Klemola (2005, 86) osuu ehkä oikeaan myös osoittaessaan sormella läntistä arvojärjestelmäämme, jossa järki on asetettu korkeimmalle portaalle. Mielessämme kummitteleva tulosvaatimus ajaakin arvoissamme turhan helposti ohi kehollisen kokemuksemme. Tämä voi saada muusikon soittamaan itsensä eli kehonsa ohi. Gallweyn (1974, 10-11)

oppeja mukailten: egomielemme eli päämme sisäisen käskytäjän ohittaessa kerta toisensa jälkeen intuitiivisen, kokevan ja tuntevan toteuttajan meissä, menee kehomiellemme väistämättä tukkoon. Klemola (2005, 136) esittää, että toisaalta taas liikkuesamme kohti kehon tietoisuutta, siirrämme egotietoisuuden kokemuksessamme takalalle.

Oma keho on siis soittajalle vähintään yhtä tärkeä työväline kuin soitin. Ammattimusiikko, jolla on rikas mielikuvitus ja sisäinen maailma ja jonka keho on fyysisesti elastisessa, toimivassa ja vahvassa soittokunnossa, pystyykin tuottamaan kuulijansa vangitsevaa, monin tavoin vivahteikasta ja elävää musiikkia myös huippua kehnommalla soittimella. Vastaavasti tukossa olevaa, toimimatonta kehoa harvoin pelastaa paraskaan Steinway tai Stradivarius. Työergonomian vaikutusta muusikon jaksamiselle ei näin ollen voi vähätellä. Onkin hienoa, että musiikin ammattiopinnoissa on tarjolla ergonomialuentoja ja kehonhuoltokursseja. Ainakin itse olen niiden myötä alkanut oivaltaa, kuinka suuri merkitys ergonomialla ja fyysisellä hyvinvoinnilla on soittajan tekniselle kehitykselle sekä korkean tason saavuttamiselle muusikkona.

Klemola (2005) tekee selkeän eron objektikehon ja eletyn eli koetun kehon välille: Objektikehoa tarkastelemme ulkoapäin kuin esinettä. Eletyn kehomme kokemus taas avautuu meille kehontietoisuudessamme. (Klemola 2005, 77–78.) Soittaessamme elimistömme antaakin meille välitöntä sisäistä palautetta, jonka saamme lihaksista, nivelistä ja hermoista välittyvien aistimustemme kautta (Kianto 1994). Nämä kinesteettiset havainnot ovat nimeltään proprioseptiivejä eli itsehavaintoaistimuksia. Proprioseptiikan välittämien viestien kuuntelu on muusikolle äärimmäisen tärkeää jo sen vuoksi, että hänen on osattava ”aistia jäsenissään virheellisen ja virheettömän suorituksen ero”. Siis mitä paremmaksi soittaja kehittää kinesteettisen aistinsa, sitä paremmin hän myös pystyy ennakoimaan oikeat ja ekonomiset liikkeet. (Kianto 1994, 21–22.)

Kehontietoisuutemme alueella sijaitsevat myös tunteemme (Klemola 2005, 137), joista joka ikiseen kehomme Svennevigin (2005) mukaan reagoi. Emme pysty estämään tätä, sillä tunteidemme fyysiset vastineet syntyvät autonomisen eli tahdosta riippumattoman hermoston alaisina. (Svennevig 2005, 20.)

Mutta kuinka erottaa, kumpi oli ensin, muna vai kana? Toisin sanoen en usko, että aina välttämättä on helppoa jäljittää, milloin fyysinen reaktio on syntynyt tunteen seuraukse-

na ja milloin taas fyysinen kokemus on tunnereaktion aiheuttaja. Muusikon onkin yritettävä kuunnella itseään – kehomieltään – kokonaisvaltaisesti. Näin myös siksi, että musiikillinen ilmaisumme on juurtunut juuri tunteisiimme, kuten Elson (2002) toteaa. Tunteidemme keholliset reaktiot edelleen heräävät kinesteettisissä aisteissamme. Näin ollen muodostamalla yhteyden kinesteettisiin aisteihimme pääsemme Elsonin mukaan yhteyteen omien kokemustemme lähteen, oman ytimemme kanssa. (Elson 2002.)

Monet idästä länteen levinneet kehollisen meditaation muodot tukevat muusikkoa mielestäni erinomaisesti sisäisen yhteyden muodostamisessa, kehon kuuntelemisessa sekä kinesteettisen aistin kehittämisessä. Tällaisia meditaation muotoja ovat esimerkiksi jooga, taiji sekä japanilaiset budolajit. Niissä kehollisia taitoja ja kehon elastisuutta kehitetään rinta rinnan mielen kanssa. Harjoitus siis pitää kehon elastisen vahvassa soittokunnossa ja auttaa samalla harjoittajaa säilyttämään yhteyden sisimpäänsä. Harjoituksessa toteutuu juuri Klemolan (2005, 48) kuvaama kokemus kehosta tietoisuutena ja tietoisuudesta kehona.

Muusikko voi laajentaa kehontietoisuuttaan muillakin tavoin kuin harjoittamalla idän zen-perinteisiin pohjautuvia lajeja. Esimerkiksi juoksulenkki voi kokemukseni mukaan toimia kehollisena – ja samalla kuntoa kohottavana – meditaationa. Näin, mikäli juoksi ja keskittyy hengitykseen sekä vaikka askelten rytmiin eikä anna ajatustensa harhailia. Lisäksi mikä tahansa aerobinen liikunta katalysoi luovaa ajattelua, kuten Mäkirintala (2011) toteaa. Samaan tarkoitukseen sopii hänen mukaansa myös saunominen, joka rentouttaa niin kehoa kuin mieltäkin. (Mäkirintala 2011, 212.)

3.2 Henkinen joustavuus fyysisen joustavuuden edellytyksenä

Kun psyykinen valmennus musiikin saralla on melko uusi ilmiö, urheilun kentällä valmennuksen merkitys fyysiselle suoritukselle on tunnustettu jo melko kauan (Arjas 2001, 41). Buswellin (2006) mukaan urheilupsykologia irtaantui omaksi psykologian haarakseen 1950-luvulla. Sen tavoitteena oli ”ymmärtää mielen ja kehon vuorovaikutukseen liittyviä psykologisia prosesseja sekä kehittää henkisesti joustavia urheilijoita”. Urheiluharjoittelussa psyykinen valmennus on ollut omana osa-alueenaan noin neljännesvuosisadan ajan. (Buswell 2006, 6.)

Green ja Gallwey (1986) puhuvat urheilusuorituksen ja musiikkiesityksen välisistä lukuisista yhtäläisyyksistä, joihin jo englanninkielen sana "play" (pelata, leikkiä, soittaa) viittaa. Molemmat esimerkiksi vaativat taustalleen paljon kurinalaista työtä, vaikka ovatkin itseilmaisun ja myös leikin muotoja. Lisäksi muusikon on urheilijan tavoin oltava kehonsa käytön ja hallinnan mestari. (Green & Gallwey 1986, 7.) Arjas (2001) kuitenkin painottaa, että kun urheilija keskittyy puhtaasti fyysiseen suoritukseen, on muusikolle äärimmäisen vaativan fyysisen suorituksen hallitseminen lähinnä vain väline esityksen taiteellisen annin esiintuomiseksi. Muusikko joutuu lisäksi eläytymään esiintymistilanteeseen liittyvien tuntemusten ohella soittamansa teoksen sisältämiin tunnelmiin ja tunteisiin välittääkseen ne yleisölle. Suoritusten eroavuuksista huolimatta voidaan useimpia urheilijoiden psyykkisen valmennuksen metodeita kuitenkin hyödyntää sellaisinaan muusikoita valmennettaessa. Tällaisia metodeita ovat esimerkiksi hengitys-, rentoutus- ja keskittymisharjoitukset. (Arjas 2001, 42–43.)

Psyykinen valmennus eli MST (Mental Skills Training) perustuu uskomukselle, jonka mukaan "mieli, keho ja tunteet ovat erottamattomasti yhteydessä toisiinsa ja mieli vaikuttaa ratkaisevasti siihen, kuinka keho toimii" (Buswell 2006, 10). Klemola (2004) toteaa, että tällä länsimaiselle ajattelulle melko tuoreella, ei-dualistisella tavalla katsoa ihmistä on pitkät juuret useimpien aasialaisten uskonnollis-filosofis-psykologisten perinteiden historiassa. Esimerkiksi buddhalaisuus ei milloinkaan jaa erilleen tuntevien olentojen mentaalia ja fyysistä rakennepuolta vaan pikemminkin korostaa vahvasti niiden läheistä suhdetta. (Klemola 2004, 52, 62.)

Buswell (2006) toteaa, että esiintyjän ajatukset ja tunteet ovat seurausta hänen kunkin tilanteeseen liittyvistä tulkinnoistaan ja kuvitelmistaan. Ne kuitenkin vaikuttavat suoraan hänen fysiikkaansa ja sitä kautta suoritukseen. Tämän vuoksi MST:n tavoitteena on ohjelmoida ihmisen mieli ja keho uudelleen niin, että jokainen suoritus olisi hänen parhaansa. Psyykkisen valmennuksen pääpaino onkin ihmisen henkisen kestävyden ja joustavuuden rakentamisessa. (Buswell 2006, 11–13.)

Vaikka ajatukset ja tunteet syntyvät ihmisen tietoisessa mielessä, ovat ne Buswellin (2006) mukaan seurausta alitajuisista prosesseista. Niitä ohjaavat esimerkiksi muistoista kumpuavat kokemukset; hyväksytyksi tuleminen tunne, onnistumiset, kehu sekä toisaalta epäonnistumiset, hylkäämiset ja pelot. Alitajuntaan on kätkeyty myös ihmisen

luovuus ja koko potentiaali siitä, mitä hänestä voi tulla. Lisäksi alitajuntamme alaisuudessa ovat kaikki meidät hengissä pitävät ruumiintoiminnot. (Buswell 2006, 16–17.)

Buswell (2006) uskoo, että henkisiä taitoja harjoittelemalla jokaisella meistä on mahdollisuus vaikuttaa alitajuntamme tapahtumiin ja oppia muuttamaan niitä. Muutokset alitajunnassa taas vaikuttavat ajatustemme sekä tunteidemme kautta käytökseemme ja näin ollen parantavat esitystä. (Buswell 2006, 15, 18.) Tietoisuutemme alitajuinen assosiaatiovirta on kuitenkin villi ja heikosti tahdonalainen, kuten Klemola (2004) esittää. Tämän vuoksi sen kesyttäminen on monivaiheinen ja jatkuva prosessi, jossa tarvitaan apuvälineitä (Klemola 2004, 53–54).

3.3 Tietoinen hengitys

Arjas (2001) mainitsee tietoisien hengityksen yhdeksi psyykkisen valmennuksen perusmenetelmistä. Huono hengittäminen, jollaiseksi voidaan lukea ”hengityksen pidättäminen, tehoton pinnallinen hengitys sekä hyperventilaatio eli ylihengittäminen”, onkin erittäin yleinen ongelma jännityksestä kärsivillä ihmisillä. (Arjas 2001, 45.) Klemola (2004) perustelee tätä osin sillä, että erilaiset jännitystilat estävän pallealihaksen vapaan toiminnan. Hän on kuitenkin myös sitä mieltä, että hengityksen huomiotta jättäminen jokapäiväisessä asenteessa ja elämässä on ihmiselle muutenkin hyvin tavallista. Näin vaikka oma hengityksemme on meitä kaikkein lähimpänä oleva liike. Klemola esittääkin, että normaalisti ihmisen hengitysliike on suhteellisen pinnallinen. (Klemola 2004, 58–59.)

Hengityksen toimiessa moitteettomasti keho säätelee luontaisesti hapen ja hiilidioksidin tasapainoa (Buswell 2006, 44). Happea keho käyttää solujen polttoaineena, hiilidioksidi taas on soluhengityksen jätettä (Järvinen 2011). Arjas (2001) korostaa, että soittaminen on fyysisesti vaativaa työtä. Tämän vuoksi soittajan lihakset tarvitsevat runsaasti happea voidakseen toimia aerobisesti. Hapen puute onkin usein syynä käsien nopeaan väsymiseen, josta moni soittaja kärsii etenkin esiintymistilanteessa. (Arjas 2001, 45–46.)

Liian tehokkaalla hengittämisellä on kuitenkin riskinsä: hyperventilaatio, joka aiheuttaa lievää huimausta ja huonoa oloa (Arjas 2001, 45–46). Buswell (2006) mainitsee yli-

hengityksen muiksi seurauksiksi esimerkiksi pistelyntunteen raajoissa ja kasvoissa, lihasten tärinän ja krampit, väsymyksen sekä ahdistuneisuuden tai levottomuuden lisääntymisen (Buswell 2006, 45).

Aasialaisen käsityksen mukaan hengitys ilmentää elämän perusrytmiä (Klemola 2004, 150). Järvinen (2011) mainitseekin, että idässä ihmisen eliniän uskotaan määräytyvän tämän hengenvetojen lukumäärällä. Eli mitä hitaammin ihminen hengittää, sitä pitempään hän elää (Järvinen 2011). Erilaisissa idän zen-taidoissa – erityisesti budolajeissa – tietoisella hengityksellä ja sen harjoittamisella on keskeinen asema (Klemola 2004, 150). Tähän Klemola näkee seuraavia syitä:

- Tietoinen ja ”avattu” hengitys herkistää ja lisää elinvoimaamme, mikä näkyy esimerkiksi lisääntyneenä kehontietoisuutena.
- Hengityksen pysähtyessä mielikin pysähtyy; tietoista hengitystä voidaan käyttää työkaluna tietoisuuden virran pysäyttämiseksi.
- Voimakasta, avattua ja tietoista hengitystä voidaan pitää ihmisen sisäisen voiman perusmoottorina.
- Kun ihminen löytää voimakkaan, aukinaisen ja tietoisin hengityksen, hän tulee samalla tietoiseksi keskipisteestään, ”todellisesta itsestään”. Zen-filosofia sijoittaa tämän pisteen fyysisesti vatsalle. Näin ollen yhteyden saaminen omaan keskipisteeseen nähdään idän filosofioissa yhteytenä ”todelliseen itseen”. (Klemola 2004, 59, 150–151.)

Hyvä hengitys toteutuu kehossa rauhallisena, rytmikkäänä ja kokonaisvaltaisena liikkeenä (Arjas 2001, 46). Se voidaan Klemolan (2004, 59) mukaan jakaa eri vaiheisiin: uloshengitykseen, sisäänhengitykseen sekä hengityksen pidätykseen näiden kahden välillä. Buswell (2006, 46) korostaa, että on tärkeää hengittää rintakehän sijaan pallealla alavatsaan niin, että keuhkot täyttyvät kokonaan. Lisäksi yleensä suositellaan hengittämään suun sijaan sisään nenän kautta, sillä nenä lämmittää ja kostuttaa sisään tulevan ilman, jolloin se ei ärsytä keuhkoja tai kuivata suuta (Järvinen 2011).

3.4 Hengitysharjoituksia

Buswell (2006) opastaa muusikkoa etsimään oikeanlaista hengitystä esimerkiksi maakaamalla selällään lattialla. Pään ja alaselän voi tarvittaessa tukea tyynyillä mukavan

asennon varmistamiseksi. Harjoituksessa toinen käsi asetetaan rintakehälle ja toinen pallealle, mikä mahdollistaa hengitysilman suuntaamisen tarkkailun. Sisäänhengityksen aikana vatsan tulisi nousta ja uloshengityksen aikana laskea. Liikkeen tapahtuminen lähinnä rintakehällä on varoittava viesti pinnallisesta ylähengityksestä. (Buswell 2006, 47–48.)

Mikäli luontevan, pakottoman sisäänhengityksen löytäminen tuntuu hankalalta, voi apuna käyttää Arjaksen (2001) tarjoamaa harjoitusta, jossa ensin hengitetään tehokkaasti ja keskittyneesti ulos, minkä jälkeen ilman annetaan virrata sisään täysin itseltään. Harjoitus kannattaa toistaa monta kertaa. (Arjas 2001, 46.)

Ihmisen alkuperäinen, luonnollinen hengittämisen kyky voidaan palauttaa myös Buswellin (2006) esittelemällä rytmitettyllä hengitysharjoituksella. Siinä sisäänhengitys tapahtuu neljään laskien. Tämän jälkeen hengitystä pidätetään kahden sekunnin ajan. Sisäänhengitystä pitemmän uloshengityksen aikana lasketaan kuuteen ja pidetään taas kahden sekunnin paussi ennen uutta sisäänhengitystä. Harjoitus toistetaan kuusi kertaa. (Buswell 2006, 50.)

Rytmitettyä hengitystä voi harjoittaa myös edellistä hieman muunnellen. Arjas (2001) neuvoa sulkemaan vasemman sieraimen nimettömällä sormella ja vetämään ilmaa sisään oikeasta sieraimesta. Sisäänhengityksen kesto on neljä sekuntia. Seuraavaksi Arjas kehottaa pidättämään hengitystä kahdeksan sekunnin ajan. Tämän jälkeen hän ohjeistaa asettamaan peukalon oikean sieraimen päälle ja päästämään ilman ulos vasemmasta sieraimesta. Myös uloshengityksen kesto on neljä sekuntia. Harjoitus tulee toistaa myös toisin päin niin, että sisäänhengitys tapahtuu vasemman ja uloshengitys oikean sieraimen kautta. Hengitysrytmiä voi vähitellen hidastaa. (Arjas 2001, 46–47.)

3.5 Rentoutus

Edellä esitelty tietoinen hengitys on ensimmäinen askel rentoutumiseen, psyykkisen valmennuksen toiseen perusmenetelmään (Buswell 2006, 22, 56). Buswell määrittelee rentouden kehon, mielen ja tunteiden jännitteettömyydeksi, hiljaisuuden ja tyyneyden tilaksi. Hänen mukaansa on mahdotonta olla stressaantunut ja rentoutunut samanaikaisesti, ovathan mieli ja keho erottamattomassa yhteydessä toisiinsa. Eli rentoutuneen

ihmisen sydämensykkeen ja hengityksen hidastuessa ja tasaantuessa sekä lihasten rentoutuessa rauhoittuu väistämättä myös hänen mielensä. (Buswell 2006, 52.) Toisaalta erilaiset mielentilat taas näkyvät hengitysrytmissä, kuten Klemola (2005) muistuttaa. Tämän vuoksi esimerkiksi stressi saa usein hengityksen muuttumaan nopeaksi ja pinnalliseksi (Klemola 2005, 151).

Elsonin (2002) mukaan rentoutuksen opetteleminen on soittajan tärkein taito matkalla kohti hyvää harjoittelemista ja mielen tyhjentämistä. Tätä hän selittää sillä, että rentoutus juurruttaa meidät nykyhetkeen. (Elson 2002, 24.) Arjas (2001, 48) perustelee rentoutuksen merkitystä lisäksi sillä, että ylimääräisten jännitystilojen purkaminen jäsenistä lisää kehollista sekä muuta itsetuntemusta. Näin siksi, että paikantaessaan kehonsa staattisen jännityksen paikkoja soittaja joutuu ja sitä kautta oppii havainnoimaan ja kuuntelemaan itseään. Soittoa opiskellessani olen itsekkin todennut, että jo kyky nopeaan fyysiseen rentoutukseen on muusikolle korvaamaton. Soittamisen fyysisessä taidossa lihasten nopean aktivoimisen ja rentoutuksen vuorottelun taito onkin erittäin keskeisessä asemassa. Arjas (2001, 48) ottaa myös esille sen, että rentoutus helpottaa esimerkiksi stressaantuneelle ihmiselle tyypillisiä univaikeuksia. Rentoutus siis auttaa varmistamaan, ettei hotellihuone tai muu vieras ympäristö sotke konserttiin valmistautumista.

Arjas (2001, 49) on sitä mieltä, että saadakseen rentoutuksesta parhaan mahdollisen hyödyn olisi muusikon löydettävä tekniikka, jonka avulla tarvittava rentoutumisen aste on saavutettavissa milloin ja missä tahansa. Ajatus on järkevä, joutuuhan muusikko vireytymään esiintymisiinsä monenlaisissa olosuhteissa – usein esimerkiksi viereisistä harjoitteluluokista kantautuvan soiton tai muun hälyn keskellä. Yhdyn kuitenkin Buswellin (2006) näkemykseen siitä, että vasta-alkajan kannattaa harjoitella rentoutusta aluksi hiljaisessa, lämpimässä ja hämärästi valaistussa tilassa. Paikan tulisi lisäksi olla sellainen, jossa ei ole vaaraa häirityksi tulemisesta. Kun rentoutuksen taito alkaa kehittyä, voi harjoituksen Buswellin mukaan vähitellen siirtää stressaavampiin olosuhteisiin. (Buswell 2006, 52–53.) Elson (2002) painottaa, että harjoittelua on jatkettava säännöllisesti siihen asti, että rentouttamisesta tulee automaattinen reaktio jännittymiselle. Tällöin on myös helpompaa säädellä rentoutumisen astetta syvästä rentoutuneisuuden tilasta soittamiselle otolliseen, rennon valppaaseen (relax and alert) tilaan. (Elson 2002, 26–27.)

Valppaus sekä usein kirosananakin pidetty stressi ovat optimaalisen suorituksen kannalta tarpeellisia. Hyppönen (2011) kertoo stressillä olevan positiivisia vaikutuksia muistamiseen ja oppimiseen. Hän esittelee myös Yerkes-Dodsonin lakina tunnetun periaatteen, jonka mukaan stressi ja kiihtyneisyys parantavat suoritusta tiettyyn pisteeseen asti, minkä jälkeen jännityksellä on suoritukseen päinvastainen vaikutus. Ihannepiste on jännittyneisyyden taso, jossa eustressi eli positiivinen stressi on juuri kääntymäisillään distressiksi, stressin haitalliseksi muodoksi. Tällöin ihminen toimii omien kykyjensä ylärajoilla. (Hyppönen 2011, 171–172, 177–178.)

Hyppönen (2011) kuitenkin muistuttaa, että stressitilan pitkittyessä tai voimistuessa sen aiheuttamat haittavaikutukset korvaavat hyödyt. Hän painottaakin, että ”jos aiomme käyttää stressiä suorituskykymme parantamiseen, meillä pitää olla välineet tästä tappavasta tilasta vapautumiseen”. (Hyppönen 2011, 177.) Buswellin mukaan sekä stressitilasta vapautuminen että optimaalinen kiihtyneisyyden taso on mahdollista saavuttaa ja ylläpitää juuri tietoisien hengityksen ja rentoutuksen avulla. (Buswell 2006, 42–43.)

3.6 Meditaatio

Meditaatio on hyvä tapa harjoitella rentoutumista ja stressinhallintaa. Mietiskelyn hyödyt eivät kuitenkaan rajoitu ainoastaan niihin. Hyppösen (2011) mukaan erilaisten meditaatiomenetelmien on tutkimuksissa todettu parantavat esimerkiksi muistin tarkkuutta, kognitiivisia taitoja sekä keskittymiskykyä. Meditoijien on myös havaittu ”selviytyvän kontrolliryhmää paremmin erityisesti tehtävistä, joissa oli stressaava aikarajoite”. (Hyppönen 2011, 44, 163.)

Moni musiikin ammattilainen kokee meditaation avulla pääsevänsä oman luovuutensa lähteelle, yhteyteen sisäisen taiteilijansa kanssa. Elson (2002) esimerkiksi katsoo muusiikon tarvitsevan meditaatiotekniikoita niin oman energiansa kesyttämiseksi, suuntaamiseksi kuin sen vapauttamiseksikin. Hän myös painottaa, että meditaatio edesauttaa ajatusten ylivallasta vapautumista. (Elson 2002.)

Klemola (2005) kertoo, että meditaatiossa huomio pyritään usein kiinnittämään sisäiseen kokemukseemme ulkoisten aistikokemusten sijaan. Monissa meditatiivisissa perin-

teissä, joissa harjoitellaan tällaista ulkomaailman sulkeistamista, tarkoin määritelty kehon asento on olennainen osa harjoitusta. Klemola kuvaa, että normaalisti, ”jokapäiväisessä asenteessamme”, emme lähes koskaan pysähdy liikkumattomaan tilaan, vaan olemme paikoillaan ollessammekin levottomia. Määritellyllä kehon asennolla ja kehon liikkeiden virran pysäyttämällä pyritäänkin pysäyttämään tietoisuuden alati liikkeessä oleva virta, joka on Klemolan mukaan juuri ”empiirisen egomme” assosiaativirtaa. Virran pysäyttäminen toteutuu suurelta osin jo pelkästään sillä, että ulkoisen liikkeen lopettaminen ja tietoinen hengittäminen nostavat kehon uudella tavalla tietoisuuteemme. (Klemola 2005, 53, 58–59.)

Huomion kääntäminen omaan sisäiseen kokemukseen ei siis missään nimessä tarkoita kietoutumista itsen ympärille vaan pikemminkin päinvastoin. Laajentunut tietoisuus itsestä eli yhteys ”todelliseen itseen” auttaa myös valppaan ja joustavan yhteyden luomisessa omaan ympäristöön. Näin ainakin itse asian käsittän. Tällainen yhteys ympäristöön on nähdäkseni ymmärrettävissä juuri idän filosofioiden peräänkuuluttamana ykseydenkokemuksena vastakohtana egon luomalle erillisyyden harhalle.

Tässä kohdassa, yhtenä monien joukossa, voidaan mielestäni idän filosofioiden ja fenomenologian, joihin esimerkiksi Klemola ajatuksensa pohjaa, sekä länsimaisen psykologian nähdä puhuvan periaatteessa samoista asioista eri sanoin ja vähän eri näkökulmista katsottuna: Vuosikymmenet psykologista tutkimustyötä tehnyt Csikszentmihalyi (1990) sanoo, että yhteyden luominen ympäristöön, ja sen myötä kyky toimia joustavasti ”ympäristönsä puitteissa, sopusoinnussa sen kanssa” on keskeinen askel vastuksien, esimerkiksi omien pelkojen, voittamisessa. Hänen mukaansa tarkkaavaisuuden kiinnittäminen omien tuntemusten sijaan siihen, mitä itsen ulkopuolella tapahtuu, vähentää stressin tuhoavaa vaikutusta. Tällöin ihmisen psyykkistä energiaa ei enää haaskaudu egon huoliin ja haluihin vaan ihminen pystyy näkemään stressaavatkin tilanteet ja omat tavoitteensa avoimemmin, kiinnittymättä yhteen tiettyyn, toivomaansa lopputulokseen. (Csikszentmihalyi 1990, 292–294.) Vuorovaikutus ympäröivän todellisuuden kanssa on toisaalta myös oppimisen edellytys, kuten Mäkirintala (2011, 13) esittää.

Yhteys niin itseen kuin ympäröivään todellisuuteen sekä vuorovaikutus ympäristön kanssa edellyttävät läsnäoloa tässä hetkessä. Tietoiseen läsnäolon taitoon tähdätään Mindfulnessilla, johon minulla oli tilaisuus tutustua Heljä Oran järjestämällä intensiivikursilla Espoossa 26.1.2013. Mindfulness on länsimaissa levinnyt ja noussut jo lähes

muoti-ilmiöksi pitkälti lääketieteen emeritusprofessori, Jon Kabat-Zinnin kehittämän MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) –menetelmän ansiosta. Oran mukaan MBSR toimii kyllä nimensä mukaisesti stressin purkamisessa ja rentoutumisen harjoittelemisessa mutta on ”ikään kuin vain yksi ovi syvemmälle asiaan”. Mindfulness on Kabat-Zinnin MBRS-menetelmää huomattavasti vanhempi metodi. Sen juuret ovat Theravada-buddhalaisuudessa, ja mielen eri tasojen analysointi pohjautuu vanhaan Abidharma-kirjallisuuteen. (Ora 2013.)

Keskittymiskyky ja mielen fokusointi, jotka ovat muusikon työn kulmakiviä, ovat Oran (2013) mukaan myös keskeisiä Mindfulnessin tavoitteita. Pyrkimyksenä on siis vapaa, keskittynyt mieli, mieli joka ei vaella. Ora kertoo, että Mindfulnessia on neljää erilaista: Mindfulnessia kehosta, tunteista, mielestä ja ilmiöistä. Tarkkailevan mielen toimintaa kehitetään näiden eri aspektien kautta havaitsemaan, mitä tapahtuu tässä hetkessä, mitään siinä arvostelematta. Ora painottaa, että ”todellisuuden kokemus syntyy aina subjektin ja objektin kohtaamisessa”. Tämän vuoksi todellisuus ei koskaan ole kokijastaan irrallinen. Länsimaisen ihmisen olisikin Oran mukaan tärkeää erottaa toisistaan toisaalta suora ja epäsuora kokeminen sekä toisaalta käsitteellisen mielen ja esimerkiksi alitajunnan toiminta. Mindfulness-harjoituksissa päästään takaisin juuri suoraan aistikokemukseen, mikä saa käsitteellisen mielen rauhoittumaan. Ja kun käsitteellistä mieltä kehitetään toimimaan sopusoinnussa mielen muiden funktioiden kanssa, sitä opitaan käyttämään syvemmällä tasolla. Tämä ilmenee esimerkiksi keskittymiskyvyn paranemisena. (Ora 2013.)

Katson, että mindfulness-meditaatioharjoitusten avulla muusikko voi löytää tekemiensä hyväksyvän tietoisista läsnäoloa, mikä vapauttaa hänen kehomiensä toimimaan niin harjoittelemiselle kuin esiintymisellekin optimaalisella tavalla. Myös Mäkirintala (2011) painottaa ”nyt-hetkitaitojen” välttämättömyyttä luovuudelle ja innovatiivisuudelle – uuttahan ei voi syntyä ilman nykyhetken avointa havainnointia ja sen tarjoamien mahdollisuuksien oivaltamista. Taiteilijan on siis osattava aktivoida oma kykynsä ”myötävärahtellä eli resonoida” kullekin hetkelle. (Mäkirintala 2011, 107.) Toisaalta hyväksyvä läsnäolo suhteessa jo kulloinkin tehtyyn työhön on soittamisessa aina lähtökohta seuraavalle yritykselle, kuten Kianto (1994) toteaa. Näin silloinkin, kun tulos ei vielä ole halutunlainen. (Kianto 1994, 24.) Lavatilanteessa sama taito taas luonnollisesti auttaa

jättämään taakse mahdolliset virheet ja säilyttämään fokuksen, vaikka soittimesta tulisi ulos jotain muuta kuin oli tarkoitus.

Mindfulness-harjoitusten myötä soittaja voi lisäksi herätä aistimaan ympäristöönsä aiempaa kokonaisvaltaisemmin. Kinesteettisten aistiensa herkistyessä hän saattaa kokea sulautuvansa omaan instrumenttiinsa entistä paremmin, tulevansa ikään kuin yhdeksi sen kanssa. Näin hän pystyy kokonaisvaltaisesti eläytymään instrumenttinsa sointiin ja luomaan sille parhaat mahdolliset puitteet sen sijaan, että estäisi itse instrumenttiaan soimasta. Tällaisesta ”auta, älä häiritse” –periaatteesta puhuu myös Mäkirintala (2011, 103). Lisäksi mindfulness-kouluttajien lupaama, suoraa aistikokemuksia seuraava käsitteellisen mielen rauhoittuminen vie kohti Gallweyn´kin (1974, 9–13) asettamaa määränpäättää: todellinen luovuutemme ja osaamisemme pääsee esiin, kun käsitteellinen mieli ei hallitse ja rajaa oppimistamme.

4 Harjoittelemisen taide

Mieleeni on vuosien takaa jäänyt kaikumaan lausahdus, jonka alkuperää en enää muista: ”Jokaisella kerralla käsi oppii jotakin – joko hyvää tai huonoa”. Lause kiteyttää mielestäni hyvin harjoittelemisen taidon merkityksen. Myös Elson (2002, xiv) painottaa, ettei harjoittelu takaa täydellistä lopputulosta vaan ainoastaan pysyvän jäljen. Kehomme siis muistaa ja toistojen kautta oppii sen, mitä teemme. Jokaisella muusikolla onkin varmasti omakohtaista kokemusta siitä, kuinka paljon enemmän työtä ja aikaa vaatii oppia pois jokin maneeritai väärin omaksuttu asia, kuin oppia jotain kokonaan uutta. Kianto (1994) ohjeistaa soittajia tämän vuoksi käyttämään harjoittellessa antisipaatiota. Hänen mukaansa soittajan kannattaa siis harjoittellessaan tarpeeksi usein pysähtyä ja valmistaa haluttu suoritus varmistaakseen, että se tapahtuu oikealla tavalla. (Kianto 1994, 120.)

Oppiminen tapahtuu aistikanaviemme kautta (Elson 2002). Muusikoille niistä tärkeimpiä ovat luonnollisesti auditiivinen eli kuuloaisti, visuaalinen eli näköaisti sekä kinesteettinen eli liike- ja tuntoaisti. Jälkimmäisestä puhuessaan Elson viittaa lähinnä soittajan kannalta oleellisiin aistitoimintoihin; liikkeen aiheuttamiin tuntemuksiin, käsivarren ja käden ulkoisiin tunteisiin sekä soittamisen herättämiin, kehon sisäisiin tuntemuksiin ja liikkeeseen. Elson uskoo juuri kinesteettisen aistin olevan kolmesta aististamme kaik-

kein tärkein muistamisen ja oppimisen kannalta, sillä tunteet ja muisti verkottuvat yhteen aivoissa. Toisin sanoen: todennäköisimmin muistamme ja opimme sen, minkä olemme kokeneet kehossamme. (Elson 2002, 18–19, 35–36.) Muistaminen nousee keskeiseksi tekijäksi luovassa oppimisprosessissa, sillä mielikuvitus liittyy muistiin, kuten Mäkirintala (2011, 213) esittää. Tuntemusten voimakkuus taas on Elsonin (2002, 18–19, 35–36) mukaan suoraan verrannollinen meihin syntyvän muistijäljen syvyyteen.

Myös Green (1986) painottaa, etteivät kokemus eli musiikin herättämät tuntemukset, oppiminen ja ulkoinen tavoitteemme eli esiintyminen ole palapelin erillisiä osasia. Ne täydentävät toinen toistaan, toisiinsa vaikuttaen. Usein emme Greenin mielestä tule oivaltaneeksi tätä, vaan laitamme kaiken painoarvon ulkoiselle tavoitteellemme, esimerkiksi esiintymiselle. Näin vaikka yleensä huomion suuntaaminen sisäisiin tavoitteisiimme, kokemukseen ja oppimiseen, saa meidät todennäköisimmin menestymään myös ulkoisissa tavoitteissamme. Karkeasti esitettynä: kun huomioimme tuntemuksemme jotain tehdessämme, kehitämme jatkuvasti herkkyyttämme tehdä itsestämme uusia huomioita. Tämä nopeuttaa Greenin mukaan oppimistamme ja auttaa meitä näin saavuttamaan ulkoisen tavoitteemme. (Green & Gallwey 1986, 39.)

Esiintyminen on siis vain pieni osa laajempaa prosessia, jossa keskeiseksi tekijäksi kokemukseni mukaan nousee harjoittelemisen ohella sille optimaalisten olosuhteiden luominen. Mäkirintala (2011) havainnollistaa asiaa vertaamalla ammatillista huippusuoritusta jäävuoreen, jonka osat ovat alituisessa vuorovaikutuksessa keskenään: Huippu ilmentää peruuttamattomia ja ainutkertaisia suoritustilanteita, ja koko vuoren alapuolinen osa kuvaa kaikkea muuta elämäämme kuuluvaa. Jälkimmäinen kattaa siis esimerkiksi hyvinvointimme sekä motivaatiomme, jotka määrittyvät oman arvopohjamme mukaan. Jäävuoresta iso osa jää pinnan alle eli sen toiminnassa on paljon sellaista, mistä emme itsekään ole tietoisia tai mistä meillä on ainoastaan aavistus. (Mäkirintala 2011, 30–31.) Kuitenkin, kuten Mäkirintala painottaa:

Jäävuoren huippu (suoritusketket) tarvitsee koko ekosysteemiä tuekseen – sekä huipun alapuoleista osaa että toisia jäävuoria. Jäävuoret luovat yhdessä alati liikkeessä olevan systeemin, jossa me elämme ja toimimme. Kun systeemin eri osien keskinäinen suhde toimii, tukee se mielekästä ja tuloksellista tekemistä win-win-periaatteen mukaisesti. (Mäkirintala 2011, 31.)

Tullaan siis samaan johtopäätökseen, johon jo työni edellisessä luvussa päästiin: oppimiselle ja harjoittelemiselle sekä sitä kautta huippusuoritusta vaativalle esiintymiselle optimaaliset olosuhteet syntyvät toisaalta yhteyden löytämisestä omaan sisimpään ja

toisaalta sen muodostamisesta ympäröivään todellisuuteen sekä vuorovaikutuksesta näiden kahden välillä. Elson (2002, 18) esittää asian niin, että oppiminen on parhaimmillaan, kun mieleemme on vapaa keskittymään, kehomme vapaa tarpeettomista jännityksistä ja aistikanavamme avoimet.

Näistä ehdoista ensimmäisen, fokuksemme, voi Elsonin (2002) mukaan harjoitellessa tai konserttilavalla harhauttaa lähes mikä tahansa ulkoinen tekijä. Sellainen voi olla esimerkiksi hälyääni yleisössä tai sormien osuminen väärään koskettimeen. Pahimpia harhauttajiamme olemme Elsonin mielestä kuitenkin itse lähtiessämme kehittämään ja seuraamaan sisäistä tarinaamme hälyäänen syystä, yleisön kiinnostuksen asteesta tai pelostamme tehdä uusia virheitä. Elson muistuttaakin, että muusikon on osattava tyhjentää mielensä ja reagoida tunteita ja ajatuksia herättäviin aistiärsykkeisiin tyyneydellä, ennen kuin häiritsevät ajatukset ehtivät muuttua kehollisiksi reaktioiksi. (Elson 2002, 19–21) Meditaatio on mielestäni hyvä apuväline tämän taidon oppimiseen.

4.1 Harjoittelemisen organisointi

Tavoitteiden asettaminen ja työn suunnittelu ovat hyvän harjoittelemisen kivijalka. Mäkirintala (2011, 92) puhuu tavoitteista ihmisen toimintaa ohjaavina tekijöinä, jotka imevät meitä itseään kohti, mikäli ovat mielekkäitä. Green (1986) täsmentää, että selkeät tavoitteet ja niihin keskittyminen auttavat meitä säilyttämään helposti harhautettavissa olevan fokuksemme (Green & Gallwey 1986, 67).

Kyseisen ketjun voi toisaalta esittää toisinkin päin: Esiintyminen eli lopullinen tavoitteemme paljastaa harjoittelemisen laadun (Kianto 1994, 119). Tehoton harjoittelu taas kertoo huonosta keskittymisestä (Arjas 2001, 52). Mäkirintala (2011, 63) kuitenkin muistuttaa, ettei tavoite ole itsetarkoitus vaan ainoastaan väline, joka ohjaa toimintaamme kohti suurempaa päämäärää.

Harjoittelunsa laadun takaamiseksi soittajan on ennen ensimmäisenkään nuotin soittamista tai laulamista Buswellin (2006) mukaan syytä miettiä a) mitä hän tekee b) miksi hän tekee c) mitä hän tekemisellään haluaa saavuttaa. Lisäksi Buswell ohjeistaa harjoittelijaa suunnittelemaan ajankäyttönsä. Hän neuvoo pilkkomaan lopullisen tavoitteen pieniin palasiin ja tekemään tarkan harjoitusaikataulun. Suunnitelman tulisi sisältää,

mitä teosta tai teoksen osaa on kulloinkin tarkoitus harjoitella sekä yksityiskohtaisemmat määritelmät siitä, mitä harjoittelulla kulloinkin halutaan saavuttaa. Aikatauluun tulisi merkitä myös lounastauot sekä muut paussit, joita on syytä pitää säännöllisesti. (Buswell 2006, 145–151.)

Buswell ehdottaa kunkin harjoittelujakson pituudeksi 60 minuuttia (Buswell 2006, 144–151). Jaksotus on kuitenkin hyvin yksilöllistä ja riippuu fysioterapeutti Tapio Vesalaisen (2013) mukaan niin soittajan ruumiinrakenteesta, yleiskunnosta kuin siitä, kuinka taloudellisella tai kehoa kuormittavalla tekniikalla tämä soittaa. Esimerkiksi pienikätinen ja hentorakenteinen pianisti joutuu usein raskasta ohjelmaa harjoitellessaan jaksottamaan harjoitteluaan huomattavasti lyhyempiin ajanjaksoihin kuin suurikätinen ja vankkarakenteinen kollegansa. Näin jo siksi, että laajoja sointuja soitettaessa pieni käsi joutuu olemaan lähes jatkuvassa venytyksessä, mikä aiheuttaa helposti jännitystä käteen.

Toisaalta on hyvä muistaa, ettei ihmisen liikkeiden alkulähde ole lihaksissa vaan aivoissa, kuten Kianto (1994, 95) toteaa. Näin ollen aivot ja mieli tarvitsevat lepoa siinä missä lihaksetkin. Levon avulla ne jaksavat keskittyä ja huolehtia kehon kuuntelemisesta soittotilanteessa. Tauotuksella siis varmistetaan virkeä mieli ja sitä kautta tietoinen läsnäolo omassa soittamisessa.

Perinteisesti on ajateltu, että 45 minuuttia on pisin aika, jonka aivot jaksavat yhtäjaksoisesti yhteen tekemiseen keskittyä. Päivi Jordan-Kilkki esitteli *Opettajana erilaisuuden kentässä* –luentosarjassaan Keravan Musiikkiopistolla 3.1.2012 tästä eriävää tutkimustulosta. Sen mukaan 20 minuuttia olisi maksimiaika, jonka aivot todella jaksavat tauotta keskittyä. (Jordan-Kilkki 2012.) Myös itse olen tullut samaan johtopäätökseen muutama vuosi sitten, jolloin tulin käsien kuormittumisen vuoksi sattumalta jaksottaneeksi harjoitteluani juuri 20 minuutin periodeihin. Hämmästykseni sainkin todeta, että itse asiassa saan 20 minuutissa lähes yhtä paljon aikaiseksi kuin usein 45 minuutin aikana. Oivalluksestani huolimatta en ole ottanut 20 minuutin jaksotusta jatkuvaan käyttöön, vaan harjoittelujaksoni ylittävät usein keskittymiseni kantokyvyn. Tauottaminen vaatii siis itsekuria. Hyvänä apuna paussin varmistamisessa on kännykän herätyskello.

Buswell (2006) neuvoo työstämään yhden 60 minuutin harjoitusjakson aikana kahta tai kolmea eri teosta tai teoksen osaa. Näin oletettavasti juuri aivojen kantokyvyn vuoksi; vaikka yksi teos tietynlaisine tekniikoineen ja ongelmineen alkaa puuduttaa mieltä, on

sillä vielä kapasiteettia saman rupeaman aikana paneutua johonkin toiseen teokseen. Buswell antaa myös ohjeen, että päivän harjoitteluohjelman tulisi olla yhdistelmä uutta sekä vanhaa, jotain joka on jo sormissa. (Buswell 2006, 150–151.)

Harjoituspäivä olisi Buswellin (2006) mukaan hyvä aloittaa hankalimmalla, eniten keskittymistä vaativalla teoksella tai sen kohdalla. Päivän päätteeksi kannattaisi sen sijaan jättää jotain helpompaa ja jo sormissa olevaa, joka ei enää vaadi niin suurta keskittymistä. (Buswell 2006, 150–151.) Itse tykkään myös usein rytmittää harjoittelupäiväni niin, että etenen kevyestä ohjelmasta raskaampaan. Toisin sanoen päivän alussa soitan yleensä virtuoositekniikkaa vaativaa etydiä tai harjoittelen muita tekniikaltaan kevyitä ongelmapaikkoja sekä teknisesti kevyitä teoksia. Yleensä taas jätän viimeisiksi teokset tai teosten osat, joissa on paljon esimerkiksi laajoja sointuja tai joissa muuten soiteaan paljon fortessa. Näin, koska sormet mielestäni menettävät tiettyä herkkyyttään ja näppäryyttään raskaan harjoittelun myötä.

4.2 Esteiden poisraivaaminen

Kianto (1994, 95) kertoo saksalaisen fysiologin, Johannes Müllerin opettaneen jo vuonna 1837, että tarpeettomien ja tahattomien liikkeiden ehkäiseminen on sujuvuuden salaisuus soitossa. Tässä kohdassa voimme palauttaa mieliimme myös Mäkirintalan (2011, 103) ”auta, älä häiritse” –periaatteen, josta meditaation yhteydessä luvussa kaksi oli puhetta. Turhan eliminointi optimaalisen soittovireen luomiseksi ei luonnollisestikaan rajoitu pelkästään tarpeettomiin liikkeisiin, lähteväthän liikekäskyt ja muut ohjeet aivoistamme. Werner (1996, 90–91) toteaaakin, että usein aivot joudutaan ohjelmoimaan täysin uudelleen, jotta käsitteellinen mieli ei häiritسی luovaa työtä.

Kuten jo työni ensimmäisessä luvussa mainitsin, soittokokemustamme värittävät omat uskomuksemme musiikista ja itsestämme. Uskomusjärjestelmämme voi siis olla joko positiivinen tai negatiivinen, mikä pitkälti määrittää toimintaamme ja saavutuksiamme, kuten Werner (1996) esittää. Positiivinen uskomusjärjestelmä mahdollistaa hänen mukaansa menestymisen ja asioiden vaivattoman saavuttamisen, kun taas negatiivisilla uskomuksilla usein estämme oman kasvumme sekä potentiaalimme esiin pääsyn. (Werner 1996, 125.)

Uskomusjärjestelmämme vaikuttaa edelleen koko maailmankatsomukseemme, joka taas vaikuttaa toimintaamme (Mäkirintala 2011). Mäkirintalan mukaan se, uskommeko maailman olevan staattinen ja mekaanisesti toimiva vai systeeminen ja alati liikkeessä oleva, vaikuttaa olennaisesti siihen, miten toimimme jokapäiväisessä elämässämme. (Mäkirintala 2011, 81.) Koska uskomuksemme ovat yleensä juurtuneet syvälle alitajuntaamme, ei niitä ole välttämättä helppoa muuttaa vain päättämällä (Werner 1996, 125).

Sekä Arjas (2001, 69–74) että Werner (1996, 125) ehdottavat mielen uudelleenohjelmoinen avuksi suggestioita. Werner puhuu niistä ajan kuluessa mielelle syötettävänä ja alitajuntaamme syöpyvinä viesteinä, joiden ei omasta mielestämme välttämättä tarvitse olla tosia. Werner haluaa nähdä suggestiot pikemminkin mahdollisina totuuksina, jotka voimme ajan kuluessa oppia hyväksymään. Näkemystään hän perustelee sillä, että negatiivinen uskomusjärjestelmämme saattaa tahria kuvaamme tällä hetkellä realistisena pitämistämme asioista. (Werner 1996, 125–126.) Arjas (2001, 70) on kuitenkin sitä mieltä, etteivät suggestiot tehoa, jos ihminen ei pysty hyväksymään niiden sisältöä.

Laajemmassa merkityksessään suggestiot ovat kommunikation muotoja. Niiden ei kuitenkaan välttämättä tarvitse olla sanallisia. Suggestiot pyrkivät manipuloimaan kohdehenkilöä niin, että tämä kokisi asioita tai toimisi määrättyllä tavalla – joko tahtonsa mukaisesti tai sen vastaisesti. Mainokset ovat yksi esimerkki jokapäiväisistä suggestioista. (Kallio 1998.)

Arjas (2001) puhuu myös sosiaalisista suggestiivisista normeista, jotka alitajunnastamme käsin kertovat meille, mihin kaikkeen pystymme tai emme pysty. Ympäristön meihin kohdistamat odotukset ohjaavat pitkälti toimintaamme, ja esimerkiksi muusikon elämää sosiaaliset normit rajoittavat Arjaksen mukaan paljon. Positiiviset ja korkeat ennako-odotukset saattavat luoda ylimääräisiä paineita esiintyjälle. Toisaalta hänen voi niiden ansiosta olla helpompi tuntea itsensä päteväksi ja näin ollen soittaa lavalla se, mitä osaa. Soittaja, jolta ei odoteta hyviä suorituksia, taas harvoin myöskään itse odottaa niitä itseltään. Hän myös toimii uskomustensa mukaisesti eli niistä tulee itseään toteuttavia ennusteita. (Arjas 2001, 69.)

Werner (1996) kuitenkin uskoo, että eniten luovuuttamme estää liiallinen kiinnittyneisytemme työmme tuloksiin. Tästä jo työni ensimmäisessä luvussa olikin puhetta. Huo-lemme siitä, miltä soittomme kuulostaa ja kelpaako se muille, tukkii Wernerin mukaan fantasiamme, luovat kanavamme sekä kehomme eli yhteytemme syvempään itseem-me. Werner puhuu asiasta muusikoille universaalina ongelmana: huolimatta siitä, kuin-ka tietoisia olemme asioiden syy-seuraussuhteista tai soittopelkomme absurdiudesta, kun istahdamme instrumenttimme ääreen, huolestamme kumpuava yliyrittäminen to-teutuu automaattisena reaktiona. Tämän vuoksi meidän on Wernerin mukaan syytä palata takaisin lähtöruutuun, mikäli haluamme vapauttaa oman potentiaalimme käyt-töömme. (Werner 1996, 37–44.)

4.3 Mentaaliharjoittelu

Suggestioita voi syöttää mielelle esimerkiksi visualisoinnin tai hypnoosin avulla (Werner 1996, 125). Ne ovat psyykkisen valmennuksen keskeisiä osia ja myös mentaaliharjoit-telun välineitä (Buswell 2006). Hypnoosilla pyritään ohittamaan ihmisen tietoinen mieli ja syöttämään informaatiota suoraan alitajunnalle. Tämä tapahtuu saattamalla kohde aluksi transsinomaiseen tilaan. Tapahtuman ei Buswellin mukaan tarvitse olla myyttei-hin kietoutunut, sellainen, jossa hypnotisoija heilureineen saa kohteensa menettämään kontrollin omiin ajatuksiinsa ja toimintaansa. Visualisoinnissa hyödynnettävä, kevyt transsitila vastaa syvyyden asteeltaan päiväunelmoinnin tilaa. Sen voi tuottaa itselleen hengittämällä ja rentoutumalla. (Buswell 2006, 18, 21–22.)

Buswell (2006) toteaa, että keskushermosto ei erota toisistaan todellisia ja kuviteltuja tapahtumia. Kuvitelma itsestä soittamassa musiikkiteosta täydellisesti valmistaa mielen ja kehon esitykseen yhtä tehokkaasti kuin teoksen soittaminen oikeasti ennen lavalle astumista, Buswell vakuuttaa. Itse koen, että visualisointi on tällaisessa tilanteessa jopa varsinaista soittoa tehokkaampaa. Visualisointia voidaan Buswellin mukaan lisäksi käyttää pelkojen voittamiseen, tavoitteiden saavuttamiseen sekä itseluottamuksen ja omanarvontunnon kohentamiseen. Visualisointitekniikan haltuunotto vaatii kuitenkin harjoittelua siinä missä soittaminenkin. (Buswell 2002, 18, 21–22, 75.)

Myös Immonen (2007,) korostaa, ettei mielikuvaharjoittelu ole päiväunelmoinnin omaista haaveilua vaan kuvittelukyvyyn tietoista valjastamista toiminnan harjoittelemi-

seen. Se vaatii aina taakseen yksilön selkeän käsityksen varsinaisesta soittotavasta. Eli mentaaliharjoittelun lähtökohta on toimiva soittosuoritus fysiologisena tapahtumana. (Immonen 2007, 7.) Arjas (2001, 89) lisää toiseksi vaatimukseksi kyvyn abstraktiin ajatteluun.

Arjas (2001) kertoo unkarilaisen pianistin, Andor Földesin painottaneen, että ensimmäinen mentaalinen nuotinlukukerta on kokonaisprosessin kannalta kaikkein tärkein harjoitusvaihe. Sen ansiosta vältetään omaksumasta virheitä ja näin ollen tekemästä hidasta ja vaivalloista poisoppisen työtä, josta jo luvun alussa oli puhetta. Teoksen tekstistä ja soinnista on Földesin mukaan helpompi muodostaa käsitys, kun soiton fyysinen puoli ei ole hajauttamassa muusikon keskittymistä. (Arjas 2001, 80–81.)

Myös saksalainen musiikkipedagogi, Karl Leimer on pitänyt visualisointia kaiken soitonopetteluun lähtökohtana (Arjas 2001, 80). Hän oli jopa sitä mieltä, että kappale tulisi opetella ulkoa visualisoimalla ennen varsinaisen soittoharjoittelun aloittamista. Tällöin siihen tutustutaan korvan harjoittamisen vaatimalla tavalla ja tullaan myös ”etukäteen” pohtineeksi teoksen tulkinnallisia ja teknisiä ratkaisuja. Leimerin metodin ehkä tunnetuin puolestapuhuja oli pianotaiteilija Walter Gieseking, jolla oli hallussaan poikkeuksellisen laaja ohjelmisto. (Arjas 2001, 79–80.)

Kappaleen visualisoiminen ulkomuistiin on luonnollisesti myös tehokas apu sen esittämiseen, kuten Arjaskin (2001) toteaa. Tällöin soittaminen ei jännittävässä tilanteessa ilman nuotteja ole pelkän motorisen muistin varassa, mikä vähentää muistivirheitä sekä niiden ehkä suurinta aiheuttajaa; virheiden pelkoa. Arjas kuitenkin painottaa, ettei ”pidä sotkea toisiinsa automatisoitunutta teknistä suoritusta ja motorista muistia”. Muusikon ei nimittäin ole tarkoitus koko ajan tarkkailla soittoaan tietoisesti ja yrittää siten ohjalla teknistä suoritustaan ääni ääneltä tai sormi sormelta. Mutta tämä taso on voitava tarvittaessa ottaa käyttöön, jotta soittajalla on jotain, johon epävarmuuden hetkellä tukeutua (Arjas 2001, 81–82.)

Musiikkiteosta ja sen harjoittelemista visualisoitaessa on siis hyvä keskittyä kokonaisuksiin. Näin oli oppilaitaan ohjannut myös Kiannon (1994) esittelemä puolalainen pianisti ja säveltäjä, Theodor Leschetitzky. Leschetitzky suosi metodia, jossa pianistin tuli ennen soittamista listata mielessä kappaleen soinnut ja nuottiryhmät, minkä jälkeen niistä piti muodostaa visuaalinen mielikuva. Kuvaa rakentaessa keskityttiin huo-

mioimaan käden kulloinenkin asento, koskettimien väri sekä niiden väliset etäisyydet ja intervallit. Ennen kuin koskettimet painettiin alas, käsi tuli muotoilla mielikuvan mukaisesti. Mainittakoon kuitenkin, että arvokkaimpana mentaaliharjoitteluna Leschetitzky piti ”fraasin sisäisen laulun kuuntelemista mielessä”. (Kianto 1994, 20.)

Yhteenvedon voittaneen sanoa, että keskittynyt ajattelu on mentaaliharjoittelun tärkein edellytys (Kianto 1994, 20). Koska fyysisten liikkeiden ennakointi ja suorituskäskyt lähtevät aivoista, kuten Arjaskin (2001) muistuttaa, voi mielikuvaharjoittelulla kehittää esimerkiksi liikesarjojen hahmottamista sekä soittotekniikkaa. Itse asiassa hyvän soittotekniikan saavuttamista pidetään usein pitkälti mentaalisenä työnä. Arjas esittääkin, että voidakseen olla varma teknisesti vaativien paikkojen onnistumisesta lavalla, soittajan tulisi pystyä toistamaan kuviot mielessään oikeassa tempossa ilman, että aivot menevät solmuun. Tempon kohdalla kuvion mentaali harjoittelu kannattaa Arjaksen mukaan kuitenkin aloittaa samoin kuin sen harjoittelu koskettimilla: tempossa, jossa tehtävän pystyy hyvin ja vaivatta suorittamaan. Vähitellen nopeutta voi sitten lisätä kohti lopullista tasoa ja myös sen yli, jolloin nopeat kuviot tuntuvat varsinaisessa tempossa soitettaessa aiempaa hitaammilta ja helpommilta. (Arjas 2001, 84–86.)

4.4 Meditaatiosta koskettimille ja meditaatiota koskettimilla

Elson (2002) muistuttaa, että me voimme terävöittää tietoisesti keskittymistämme ja tuntemustemme intensiteettiä. Tämä tehostaa muistiamme ja näin ollen oppimistämme, kuten jo luvun alkupuoliskolla todettiin. Parhaan tuloksen Elsonin mukaan saamme, jos valjastamme terävöitetyn fokuksemme ja intensiiviset aistikokemuksemme palvelukseemme samanaikaisesti. Lähtökohtana tälle hän näkee itsemme maadottamisen nykyhetkeen, mihin esimerkiksi juuri Mindfulness-harjoituksilla tähdätään. (Elson 2002.) Menneeseen ja tulevaan suuntautuvista ajatuksista on ymmärtääkseni mahdollista irtaantua myös irtaantumalla egon peloista sekä kiinnittymisestä oman työn tuloksiin. Werner (1996) puhuu tästä paljon. Läsnaolevina ”todelliselle itsellemme” egomme takana, olemme siis läsnä myös tälle hetkelle. (Werner 37–51.)

Elson (2002) on sitä mieltä, että sisäisen yhteyden etsiminen ja harjoittelu kannattaa aloittaa irrallaan varsinaisesta soittotapahtumasta. Tällöin taakkana ei ole soittamiseen

liittyviä ajatuksia tai kehollisia automaatioita, joista jo aiemmin työssäni oli puhetta. (Elson 2002, 25.)

Werner on liittänyt kirjaansa *Effortless Mastery* itse äänittämiään ohjattuja meditaatioita, joilla hän johdattaa kuulijan syvän rentoutumisen tilaan. Meditaatioiden aikana Werner myös syöttää kuulijalle erilaisia suggestioita. Niiden tarkoituksena on auttaa soittajaa kehittämään fokustaan, tehokkuuttaan, pelottomuuttaan sekä löytämään sisäisen yhteytensä uudelleen. Werner katsoo, että meditaatioiden avulla muusikon on helpompi päästää irti tarpeestaan soittaa hyvin, mikä on hänen mielestään itse luomistamme kahleista vapautumisen ehto. Werner lupaa, että päivän aloittaminen tällaisella meditaatiolla helpottaa soitolle otolliseen tilaan pääsemistä niin harjoitellessa kuin esiintyessäkin. (Werner 1996, 135.)

Tietoisien läsnäolon tilan voi saavuttaa myös omin avuin. Elson (2002) esimerkiksi neuvoo soittajaa istumaan tuolilla selkä suorassa ja jalkapohjat tukevasti maassa, kämmenet laskettuina kevyesti reisien päälle. On tärkeää aluksi rentouttaa leuka, mitä voi auttaa raottamalla huulia aavistuksen verran. (Elson 2002, 28.) Myös Ora (2013) puhui Mindfulness-kurssillaan leuan rentouttamisen merkityksestä koko kehon rentoutumisen kannalta: ”Irrallaan” oleva leuka mahdollistaa niskan ja kaulan rentoutumisen, jolloin keho voi edelleen päästää irti muistakin jännityksistään. Lisäksi hengityksen vapauttaminen on tällöin helpompaa. (Ora 2013.)

Elson (2002, 27) ohjeistaa harjoittelijaa kehittämään itselleen mielikuvan esimerkiksi kirkaasta valosta alavatsassa, jonne hengitys tulee suunnata. En usko mielikuvan sijoittumisen kehossamme olevan sattumanvaraista – kuten jo luvussa kaksi todettiin, esimerkiksi zen-filosofioissa ihmisen keskipisteen eli todellisen itsen nähdään fyysisesti paikantuvan juuri vatsan alueelle (Klemola 2004, 151.) Elson (2002) kertoo, että kun kirkas valo tai muu vastaava mielikuva vähitellen vahvistuu, voimme pelkästään sen avulla ankkuroida itsemme rennon valppaaseen ja turvalliseen tilaan. Hengityksen saavuttaessa harjoittelijan tietoisuuden, hän voi samalla huomioida kätensä painavina sylissä, jalkapohjansa lattiaa vasten sekä selkärunkansa tukemassa kehoaan. Ajatusten noustessa mieleen, niiden voi antaa tulla ja mennä, kuin ohitse lipuvien pilvien. Huomio tulisi palauttaa aina uudelleen hengitykseen, millä varmistetaan, ettei mieli lähde uis-kentelemaan ajatusten virran mukana. (Elson 2002, 27–28.) Werner (1996) neuvoo

lisäksi harjoittelijaa päästämään täysin irti omasta mielestään – myös musiikista sekä kaikista siihen liittyvistä ajatuksista, haluista ja tarpeista. Tämä on hänen mukaansa ainoa tie henkisen vapauden tarjoamien mahdollisuuksien kokemiseen. (Werner 1996, 135.)

Ensimmäinen askel kohti varsinaista pianonsoittoa meditatiivisesta, virtaavasta tilasta käsin, on alkajaisiksi tehdä edellä kuvattu keskittymisharjoitus pianotuolilla istuen. Elsonin (2002) neuvon mukaan sen voi ensin tehdä silmät suljettuina, vain omaan sisäiseen tilaansa keskittyen. Vähitellen silmät voi alkaa harjoituksen ajaksi jättää auki. Näin opitaan pikku hiljaa löytämään soittamiselle optimaalinen rentoutumisen aste samalla, kun yhteys ulkomaailmaan säilyy. Tämä muusikon työssä oleellinen taito auttaa kehoa ajan myötä automaattisesti rentoutumaan myös stressaavissa tilanteissa. Mielenkin Elson lupaa vähitellen seuraavan perässä. – Ja vaikei se niin tekisikään, on keholla harjoittelun ansiosta hänen mukaansa keinot löytää tarvittava helppous, johon ajatukset eivät enää pysty vaikuttamaan. (Elson 2002, 27–28.)

4.5 Wernerin metodi

Itse pianon äärellä tehtävä harjoitus on Wernerin (1996, 136–138) käsialaa. Siinä pianisti muodostaa mieleensä kuvan, jossa hän lepää ja joku muu nostaa toisen käden hänen sylistään ja asettaa sen hänen puolestaan koskettimille. Mielikuvan avulla soittaja antaa kätensä leijailta höyhenenkevyenä koskettimistolle, ilman henkisiä tai fyysisiä ponnistuksia niin, että meditatiivinen tila säilyy. Käden asetuttua koskettimistolle, kynärvarren tulisi ikään kuin kellua ilmassa suunnilleen koskettimien tasolla, sormenpäiden ainoastaan ”suukottaessa hellästi” koskettimia.

Seuraavaksi pianisti keskittää koko tietoisuutensa ensimmäiseen sormeen, peukaloon, ja kuvittelee jälleen, että joku muu nostaa sormen hänen puolestaan. Werner korostaa, ettei peukaloa tulisi nostaa yhtään korkeammalle kuin minne se täysin pinnistelemättä haluaa nousta. Koska sormemme Wernerin mukaan ovat tottuneet liikkumaan ainoastaan meidän pakottaminamme, saattaa pianisti alussa kokea, etteivät sormet nouse pakottomasti lähes ollenkaan. Sillä ei kuitenkaan Wernerin mukaan ole merkitystä. Olennaista sen sijaan on säilyttää meditatiivinen, yrittämisestä riisuttu tila, mitä auttaa hidas sisäinhengitys sormeaa nostettaessa.

Sisään- ja uloshengityksen välillä pidetään pieni tauko, jonka ajan sormea kannatellaan ylhäällä. Hengitettäessä ulos sormen annetaan pudota koskettimelle – voimankäyttöä jälleen täysin välttäen. Werner toteaaakin, että silläkään ei ole merkitystä, painaako sormi kosketinta alas ja syntykö ääntä. Sen sijaan tähdätään jälleen liikkeen pakotomuden löytämiseen; sormen nousemiseen ja putoamiseen kuin itsestään, soittajan ainoastaan tarkkaillessa tapahtumia.

Sama kuvio voidaan toistaa käden jokaisella sormella. Ja mikäli ollaan varmoja kärsivällisyyden, fokuksen ja täysin tietoisien läsnäolon säilymisestä, harjoitusta on Wernerin mukaan mahdollista jatkaa toisen käden sormiin. Hän alleviivaa kuitenkin, että on parempi tehdä harjoitus vaikka ainoastaan parilla sormella täysin keskittyneestä, meditatiivisesta tilasta käsin, kuin kaikilla sormilla silloin, jos tästä yrityksettömästä tilasta joudutaan yhtään tinkimään. Sitä vastoin voi harjoituksen pariin palata saman päivän aikana useasti, jotta kaikki sormet tulee käytyä läpi. (Werner 1996, 135-138.)

Werner (1996) lupaa, että harjoitus auttavaa saavuttamaan sisäisen yhteyden tilan (the space), jossa ulkoisilla motiiveilla ei ole merkitystä, ja jossa rajatta pääsemme ammentamaan luovuutemme lähteestä. Tämän tilan etsimisellä Werner tähtää samaan, mistä Gallwey (1974, 9-13) kirjassaan *Inner Game of Tennis* puhuu: kädet ja keho omaksuvat ja toteuttavat asioita spontaanisti silloin, kun tietoinen mieli ei sekaannu toimintaan väärällä tavalla. Kuten Gallweyn, myös Wernerin mukaan kaikki vaatimaan toimintaan tarvittava tieto ja ymmärrys löytyvät sisältämme paikasta, johon meditatiivisessa tilassa ollessamme saamme yhteyden; keho antautuu luontaisesti täydelliseen asentoon ja kädet löytävät kulloinkin parhaan tavan soittaa. (Werner 1996, 77, 164.)

Jotta kaikki harjoittelu voisi tapahtua tästä Wernerin (1996) peräänkuuluttamasta, ylityrittämisestä riisutusta tilasta käsin, neuvoo Werner – kuten Buswellkin (2006, 144-151) tämän luvun alussa – pilkkomaan harjoiteltavan materiaalin mahdollisimman pieniin palasiin ja rajoittamaan harjoittelu-aikaa minimiin. Werner määrittää harjoittelullemme neljä tavoitetta:

1. vaivaton (effortless) soitto
2. täydellinen soitto
3. soittaminen nopeasti – varsinaisessa esitystempossa

4. määrittelyyn pätkän tai teoksen soittaminen kokonaan

Werner katsoo tärkeimmäksi tavoitteeksemme, tilanteesta riippumatta, vaivattoman soiton. Siitä meidän ei hänen mukaansa tule tinkiä missään tilanteessa. Sen sijaan halutessamme harjoitellessa toteuttaa minkä tahansa edellä esitetystä kolmesta muusta tavoitteesta, meidän tulee vaivattomuuden eteen olla valmiita luopumaan yhdestä tavoitteesta. Halutessamme siis esimerkiksi soittaa tietyn pätkä kokonaan, tinkimättä soiton vaivattomuudesta sekä tällä kertaa valitsemastamme täydellisestä lopputuloksesta, meidän on mahdollisesti luovuttava tavoitteesta soittaa pätkä varsinaisessa tempossa. (Werner 1996, 161-164.)

5 Pohdintaa

Pianonsoiton opintojeni alkutaipaleella harjoittelussani vuorottelivat pitkään keskenään vastakkaiset kokemukset: Usein minusta tuntui pianon äärellä istuessani, että instrumenttini ja minun välillä oli lasiseinä, joka sai kehoni lukkiutumaan ja esti musiikkia virtaamasta sisäisestä sointimaailmastani instrumenttiin asti. Toisinaan kuitenkin saatoin tuntea ikään kuin sulautuvani koskettimiin soittimen toimiessa jatkeena keholliselle instrumentilleni. Tällöin koin olevani läsnä niin keholleni kuin pianollekin, eikä mieleni vaellellut arjen tapahtumissa tai ampunut päälleni ylikriittisiä kommenttejaan siitä, kuinka tietyn jakson musiikissa tulisi tässä vaiheessa harjoitteluprosessia sujua tai miten sen tulisi soida.

Pitkään selitin lasiseinän ilmestymistä keskittymistä häiritsevilla tekijöillä tai levon puutteella. Keskittymistä häiritseviä tekijöitä on kuitenkin ihmisen arkipäivässä lukuisia, mikäli niille antaa harjoitustilanteessa sijaa. Selitys ei myöskään sikäli ollut aukoton, että eteeni tuli hyviä soittopäiviä ja oikein onnistuneita esiintymisiä myös mielessäni huonoiksi määrittelemieni olosuhteiden keskellä. Eivätkä päinvastaiset olosuhteet toisaalta taanneet lasiseinän pysymistä poissa.

Astanga-joogaharjoittelun myötä aloin vähitellen oivaltaa, että tukossa oleva keho tulee soittotapahtumassa tielle, vaikka soittaja olisi näennäisen tietoinen ”oppikirjojen mukaisista” käsien asennoista ynnä muista – oppikirjojen mallithan eivät luonnollisestikaan auta, mikäli ne omaksutaan ulkokohtaisesti, ilman omaa sisäistä kokemusta. Joogaharjoitukseni syveneminen vapautti minua laskeutumaan pääni sisältä aina enemmän ke-

hooni, mikä herkisti kinesteettisiä aistejani ja sai kehoni ikään kuin resonoimaan soittimeni kanssa. Samalla harjoitus hiljensi mieleni sisäistä hälinää. Minun oli näin ollen helpompi olla läsnä harjoittelulleni. Näiden huomioiden myötä aloin tehdä astangajoojaa säännöllisen epäsäännöllisesti osana soittoharjoitteluani ja sitä tukevaa hyvinvoinnistani huolehtimista. Jossain vaiheessa otin tavakseni joogata aina esiintymispäivänä tai sitä edeltävänä, jotta saatoin voida luottaa kehoni tekevän kanssani yhteistyötä esiintymislavalla.

Alkuvuodesta 2013 käsitystäni kehon ja mielen yhteydestä ravisteltiin uudelleen. Lueskelin Wernerin *Effortless Mastery* ollessani kuumeessa, ja aloin aikani kuluksi kuunnella kirjaan liitettyjä meditaatioita sekä niiden yhteydessä Wernerin ”sormen pudotus”-harjoitusta, jonka luvussa neljä esittelin. Harjoituksesta jatkoin yleensä hetkeksi oman ohjelmistoni pariin. Pysin soittamaan kappaletta Wernerin metodin mukaisesti: vailla pienimpiäkään ponnistuksia, vain sellaisessa tempossa, jossa saatoin säilyttää meditatiivisen tilani sekä tietoisien yhteyden hengitykseeni. Tärkeimmäksi tavoitteekseni asetin kuitenkin äänten tuottamisen vailla minkäänlaista kehollista tai edes mielessä tapahtuvaa reagointia. Pysin siis arvostelematta ainoastaan tarkkailemaan soivaa lopputulosta ja kehollisia tuntemuksiani. Yleensä harjoitus jäi lyhyeksi, sillä jossain vaiheessa malttamattomuuteni aina vei voiton ja aloin soittaa kiihkeästi entiseen malliin.

Vuoden ensimmäisellä pianotunnilla huomasin hämmästykseni lyhyiden harjoitusseisioitteni tuottaneen tulosta: jyrkät fortepaikat, jotka aiemmin saivat kehoni jännittymään, soivat nyt huomattavasti vapaammin ja helpommin, ikään kuin itsestään siitäkin huolimatta, että minulla oli vielä kuumetta. Kappaleen herkkien, hitaan laulavien jaksojen aikana taas tunsin sormenpäätäni koskettimia vasten tavallista pehmeämpinä. Sainkin opettajaltani erityistä palautetta kauniista äänestä, jolla näitä jaksoja soitin.

Pianotunnin tapahtumat sotivat aiempia teorioitani vastaan – juuri tällaisissa olosuhteissahan vanhan kummitukseni, lasiseinän, olisi pitänyt liihotella minun ja instrumentini väliin. Enhän nimittäin ollut joogannut moneen viikkoon. Tunsin myös itseni kuumeen jäljiltä voimattomaksi ja kehoni poikkeuksellisen tukkoiseksi. Ainoa selitys, jonka tapahtuneelle keksin, olivat Wernerin meditaatiot sekä hänen metodiaan mukailevat, lyhyet harjoittelurupeamat. Jälkeenpäin ajateltuna uskon myös kuumeella olleen osansa asiassa: koska olin sairaana, minun ei mielestäni tarvinnut eikä edes kuulunut soittaa hyvin, mikä riisui yliyrittämisen haarniskan yltäni. Kokemuksen myötä jatkoin meditatioiden tekemistä ja aloin vähitellen vakuuttua siitä, että mielen tyhjentäminen tar-

peettomasta hälinästä vähentää myös kehollisia jännityksiä. Näin ollen se vapauttaa kehomme toimimaan yhteistyössä kanssamme, kun soitamme.

Arjen realiteettien ja aikataulupaineiden keskellä ei luonnollisesti ole mahdollista vaatia itseään harjoittelemaan vain täysin ponnistuksettomasta meditatiivisesta tilasta käsin. En kuitenkaan usko sellaisen edes olevan tarkoituksenmukaista, eihän luovaan tilaan virittäytyminen vielä takaa hyvää harjoittelua. Tarvitaan myös aivojemme vasenta puolisko; järkeä ja ongelmanratkaisukykyä. Luulen kuitenkin, että säännöllisesti tehtyinä meditaatiolla sekä Wernerin maadottavilla keskittymisharjoituksilla on kokonaisvaltaisia vaikutuksia soittoon – opettavathan ne meitä esimerkiksi käyttämään mielemme käsitteellistä sekä luovaa puolta paremmassa sopusoinnussa keskenään. Yhteyden muodostaminen omaan sisimpään ja sitä kautta soittimeen onkin mielestäni paras tapa luoda harjoittelemiselle ja oppimiselle otolliset puitteet.

Lähteet

- Antere, Ilona 1998. Musiikkilääketieteen kongressi Berliinissä. Muusikko Online –verkkolehti 11/98. [Verkkodokumentti]
< <http://www.muusikkojenliitto.fi/muusikko/muskonber.html> > (luettu 29.3.2013)
- Arjas, Päivi 2001. Iloa esiintymiseen – muusikon psyykkinen valmennus. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.
- Arjas, Päivi 2013. Esiintymisjännitys–luento. Helsinki 1.10. 2012.
- Aukia, Jussi-Pekka, Lappalainen, Tiina & Turunen, Sami 2011. Luomisen tuskaa. Telma-verkkolehti 4/2011, 10-13. [Verkkodokumentti]
<<http://www.digipaper.fi/telma/78665/index.php?pgnumb=12>>(luettu 29.3.2013)
- Buswell, David 2006. Performance Strategies for Musicians. Hertfordshire: MX Publishing.
- Csikszentmihalyi, Mihaly 1990. Flow elämän virta; tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu. Helsinki: Rasalas Kustannus 2010.
- Ekholm, Anu 2009. Pikkupianistin motorinen kehitys ja sen tukeminen: motorisia harjoituksia 4–7 –vuotiaille alotteleville pianisteille. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Opin- näytetyö.
<<https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/6225/pikkupia.pdf?sequence=1>> (luettu 6.4.2013)
- Elson, Margret 2002. Passionate Practice. Oakland CA: Regent Press.
- Gallwey, Timothy 1974. The Inner Game of Tennis. New York: Random House Trade Paperbacks 2008.
- Green, Barry & Gallwey, Timothy 1986. The Inner Game of Music. Lontoo: Pan Books 1987.
- Hyppönen, Henkka 2011. Nautitaan raakana. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Jordan-Kilki, Päivi 2012. Opettajana erilaisuuden kentässä –luentosarja. Keravan musiikkiopisto 3.1.2012.
- Järvinen, Virve 2001. Tavoitteena taloudellinen tapa hengittää. Hengitysliitto. Hengitys –verkkolehti 1/2011. [Verkkodokumentti]
<<http://www.heli.fi/default.asp?docId=48547>> (luettu 30.3.2013)
- Kallio, Sakari 1998. Hypnoosin syvyys ja hypnoosiherkkyys – keskeisten käsitteiden tarkastelua. Turun Yliopisto. Hypnologia –verkkolehti 3/1998. [Verkkodokumentti]
<<http://users.utu.fi/shakal/syvyys.spm>> (luettu 20.4.2013)
- Kianto, Mervi 1994. Matka pianon soittamiseen. Keuruu: Otava.

Klemola Timo 2004. Taidon filosofia – filosofin taito. Tampere: Juvenes Print – Tampereen Yliopistopaino Oy 2005.

Mäkirintala, Eija 2011. Luova ote huippusuoritukseen, resonanssi ratkaisee. Helsinki: Talentum.

Ora, Heljä 2013. Mindfulness-intensiivikurssin muistiinpanot. Espoo 26.1.2013.

Porander Katariina 2003. Muusikon hyvinvointi työfysioterapeutin näkökulmasta. Jyväskylän yliopisto, Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. [Verkkodokumentti] <<https://www.jyu.fi/ytk/laitokset/yfi/oppiaineet/kup/tekstit/konferenssit/kulttuurienergia/muusikon>> (luettu 29.3.2013)

Reinboth, Camilla 2009. Kokonaisvaltaista valmennusta muusikoille. Työsuojelurahasto [Verkkodokumentti] <<http://www.tsr.fi/tutkimustietoa/tata-tutkitaan/hanke?h=106013>> (luettu 29.3. 2013)

Svennevig, Hanna 2005. Kehon mieli, kehontuntemuksesta itsetuntemukseen. Porvoo: WSOY.

Vesalainen, Tapio 2013. Puhelinhaastattelun pohjalta tehdyt muistiinpanot. Helsinki 9.4.2013.

Werner, Kenny 1996. Effortless Mastery. New Albany: Jamey Abersold Jazz.