

Natalia Vaskinova

Viulisti ja vasemman käden pihtiotte

Harjoituksia pihtiotteen ehkäisemiseksi ja korjaamiseksi

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi (AMK)

Musiikin koulutusohjelma

Opinnäytetyö

25.11.2013

Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Natalia Vaskinova Viulisti ja vasemman käden pihtiote - Harjoituksia pihtiotteen ehkäisemiseksi ja korjaamiseksi 28 sivua 25.11.2013
Tutkinto	Musiikkipedagogi (AMK)
Koulutusohjelma	Musiikin koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	musiikkipedagogi
Ohjaaja(t)	MuT Annu Tuovila
<p>Opinnäytetyössäni tarkastelen viulistin vasemman käden pihtiotetta, eli peukalon ja etusormen hallitsematonta hakeutumista puristusotteeseen. Pihtiote estää vasemman käden sormien vapaan liikehännän. Viulunsoitossa vasemman käden sormien vapaa liikkuvuus on tärkeää kokonaisvaltaisen soittotekniikan kehittymiselle. Työni olennainen osa ovat pihtiotteen välttämiseksi kehittämäni harjoitukset perustason opetukseen.</p> <p>Olen perehtynyt aiheeseen tutkimalla oikeaoppista soittoasentoa sekä perehtymällä viulukouluihin ja niiden pihtiotetta koskeviin ohjeisiin ja harjoituksiin. Lisäksi olen keskustellut aiheesta Suomessa vaikuttavien viulupedagogien kanssa. Olen myös käyttänyt harjoituskoelmaani opetustyössäni.</p> <p>Työn tavoitteena on pihtiotetta koskevan tiedon ja harjoitusten lisäksi tehdä suomalaisille viulunsoitonopettajille tutuksi joitakin mahdollisesti Suomessa vähemmän tunnettuja viulupedagojeja, joiden ratkaisumallit pihtiongelmaan voivat parhaimmillaan toimia eräänlaisena johdantona heidän arvokkaaseen, mutta vähän tunnettuun pedagogiikkaansa. Yhdistän käyttämäni tietoperustan johdonmukaiseksi ja helposti lähestyttäväksi kokonaisuudeksi. Työn käytännönläheisimpinä tuloksina esittelen sekä tuntiilanteessa käytettäviä harjoituksia että rentoutuskeinoja pihtiotteen ehkäisemiseksi.</p> <p>Opinnäytetyöni perusteella voi todeta, että puristusongelman muodostuminen voidaan ennaltaehkäistä käytettävän ohjelmiston ja valmistavien harjoitusten tarkalla valikoinnilla. Jo muodostunut puristusongelma on korjattavissa soittoasennon uudelleenkartoittamisella sekä laatimieni harjoitusten avulla.</p>	
Avainsanat	viulupedagogiikka, vasen käsi, Sassmannhaus, Grigorian, peukalo, alkeistaso

Author(s) Title Number of Pages Date	Natalia Vaskinova The Violinist and the Problem of Excessive Pressure of the Left Hand Thumb 28 pages 25 November 2013
Degree	Bachelor of Music
Degree Programme	Music
Specialisation option	Music Pedagogy
Instructor(s)	Annu Tuovila, DMus
<p>This thesis is a pedagogical work about developing a left hand technique of the beginner stage violin students. In this work, I pay special attention to the common problem of the left hand thumb and its excessive pressure against the neck of the violin. The main goal of this thesis is to offer music teachers a direct toolbox for fixing the pressing problem of the thumb and to create an impute package of knowledge of this subject. As the result, I present a collection of 12 short exercises for fixing and preventing the pressing problem of a left hand thumb.</p> <p>I started my research by exploring the didactically right violin postures of popular pedagogical material and by getting to know what kind of solutions the already existing violin schools provide for fixing the pressing problem of the thumb. I also discussed the problem with my pedagogy teachers in Helsinki and used my exercise collection in a class with my own violin students. After analyzing the provided answers, I combined the knowledge I found into one exercise collection.</p> <p>The conclusions are that the problem of excessive pressure of the thumb against the neck of the violin can be prevented by making accurate choices of the study repertoire and by preparing this repertoire with thoughtful relaxation studies. An already existing pressing problem may also be fixed by careful rebuilding of the violinists' posture and by determined studying of my exercise collection.</p>	
Keywords	violin technique, left hand technique, left hand thumb, left hand thumb pressure, Sassmannhaus, Grigorian

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Viulunsoiton perusteita	3
2.1	Huomioitavia asioita tunti-ilanteessa	3
2.1.1	Lähtöasento, ryhti ja jalat	3
2.1.2	Viulun asento	4
2.1.3	Vasemman käden asettaminen	6
2.1.4	Vasemman käden ranne ja kyynärvarsi	6
2.1.5	Oikea käsi	7
2.2	Siirtyminen harjoituskokoelmani harjoituksiin	7
2.2.1	Vasemman käden asento kaulalla ja sormien toiminta	7
2.2.2	Peukalon rooli	8
2.3	Vasen käsi ja viulukoulut	9
2.3.1	Campagnolin metodi	10
2.3.2	Leopold Auerin viulukoulu	11
2.3.3	Grigorianin viulukoulu	12
2.3.4	Colourstrings-metodi	13
2.3.5	Sassmannhaus-metodi	14
3	Harjoitusten kohderyhmä	15
3.1	5-6-vuotiaiden lasten opettaminen	15
3.2	6-7-vuotiaiden lasten opettaminen	17
3.3	7-9-vuotiaiden lasten opettaminen	17
4	Harjoitusten laatiminen	18
4.1	Syyt harjoituskokoelman laatimiseen	18
4.2	Harjoitusten lähtökohdat	18
4.3	Työprosessi	19
4.4	Harjoituskokoelma prosessin tuloksena	20
5	Harjoituskokoelman harjoitukset	21
5.1	Harjoitus 1	21
5.2	Harjoitus 2	21
5.3	Harjoitukset 3 ja 4	22
5.4	Harjoitus 5	22
5.5	Harjoitus 6	23

5.6	Harjoitus 7	23
5.7	Harjoitus 8	24
5.8	Harjoitus 9	24
5.9	Harjoitus 10	25
5.10	Harjoitus 11	26
5.11	Harjoitus 12	26
6	Pohdinta	27
	Lähteet	29

1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö käsittelee viulistin vasemman käden puristusongelman ehkäisemistä ja korjaamista osana soittotekniikan kehittämistä. Puristusongelmassa on kysymys vasemman käden peukalon ja etusormen hallitsemattomasta hakeutumisesta pihtiotteeseen, joka on ominainen kaikille kädellisille. Pihtiotteeseen puristuminen jäykistää koko kämmenpohjan lihakset ja estää rennon soittamisen sekä sormien itsenäisen toiminnan. Puristusongelman ehkäisemisellä ja korjaamisella pyritään käden soittoasennon rentoutteen sekä sormien nopeaan ja tarkkaan liikkumiseen.

Opinnäytetyöni ajatus lähti halusta tutkia erilaisia ratkaisumalleja pihtioiteongelmaan. Päädyin laatimaan harjoituskokoelman vasemman käden tekniikan vahvistamista varten aloitteleville viulisteille. Työni tuloksena syntynyt harjoituskokoelma sisältää 12 asteittain vaikeutuvaa harjoitusta. Harjoitusten tavoitteena on vasemman käden sormien toiminnan eriyttäminen ja peukalon rentouttaminen. Tämä on keskeinen osa viulunsoiton tekniikan kehittämistä. Harjoitukset ovat metodisia esimerkkejä pihtioiteongelman ratkaisemiseksi. Tämän raportin tarkoituksena on tarjota viulupedagogeille johdanto pihtioiteongelmaan ja tutustuttaa heidät löytämiini ratkaisumalleihin.

Harjoitukset ovat duurisävellajeissa (A-duuri sekä D-duuri), mutta suunnittelen harjoituskokoelman laajentamista myös mollisävellajeihin. A-duuri, D-duuri ja G-duuri ovat kädelle mukavimmat aloitussävellajit, koska niissä käytetään ensimmäisessä asemassa niin sanottua korkeaa kakkossormea, eli 1-sormi (etusormi) ja 2-sormi (keskisormi) ovat kokosävelaskeleen etäisyydellä toisistaan ja 2-sormen ja 3-sormen (nimetön) välillä on puolisävelaskel. Tässä asennossa, keskisormi ja nimetön sormi vierä vieressä, käsi toimii luontevimmin ja rennoimmin.

Olen valinnut harjoitusteni tietoperustaksi joukon viulukouluja, joita itse käytän opettaessani. Vain harva tarkastelemistani viulukouluista tarjoaa minkäänlaisia ratkaisuja pihtioiteongelmaan, joten olen yhdistänyt harjoituksiini tietoja kaikesta tutkimastani materiaalista. Tuloksena on metodinen kokonaisuus, joka tarjoaa parhaan mahdollisen perustan pihtioiteongelman ehkäisemiseksi ja korjaamiseksi.

Perinteisten viulukoulujen ratkaisujen lisäksi olen tärkeänä osana opinnäytetyöni tietoperustaa käyttänyt opetustyöstäni lähtöisin olevaa hiljaista tietoa. Harjoitukseni kannustavat pitkäjänteiseen työskentelyyn, minkä olen todennut olevan tärkeää tekniikan edistymisessä. Olen kokeillut harjoituksia oppilaideni kanssa, ja säännöllisesti soitettuina harjoitukset ovat tuottaneet hyvää tulosta.

Suuri osa olemassa olevasta viulukouluista aloittaa vasemmalla kädellä soittamisen 1-sormesta, mikä helposti vahvistaa puristusotteen syntymistä. Opinnäytetyöni harjoituksissa otetaan vasemman käden sormista ensimmäisenä käyttöön keskisormi ja nimetön, jolloin käsi pysyy paremmin tasapainossa, eikä lapsi ala nojata peukalon tyveä viulun kaulaan.

Työn alkuun esittelen niitä viulunsoiton tekniikan osa-alueita, jotka liittyvät vasemman käden puristusongelmiin. Luvussa kaksi esitellyt viulunsoiton perusteet ovat edellytyksiä vasemman käden oikeaoppisen tekniikan saavuttamiselle. Esittelen myös valikoiman viulukouluja ja niiden käyttämiä ongelmanratkaisuja. Tätä tietoperustaa olen hyödyntänyt laatimissani harjoituksissa. Luvussa kolme perehdyn harjoitusten ensisijaiseen kohde-ryhmään, joka on viulunsoiton 5–9-vuotiaat alkeisoppilaat. Luvussa neljä etenen harjoitusten laatimisen prosessiin. Luku viisi käsittelee harjoituskokoelmani harjoitukset ja erittelee, kuinka kukin harjoitus toimii vasemman käden pihtiotteen ehkäisemiseksi ja korjaamiseksi. Pohdinnassa arvioin työni merkitystä ammattialalle sekä mietin jatkokehittämismahdollisuuksia harjoitusten monipuolistamiseksi.

2 Viulunsoiton perusteita

Tässä luvussa käsittelen niitä viulunsoiton perusasioita, joiden on oltava kunnossa, jotta harjoituksiani voidaan käyttää menestyksekkäästi opetustilanteessa. Suositukseni on, että tässä luvussa esitellyistä perusedellytyksistä huolehditaan ennen kuin vasemman käden sormia aletaan käyttää. Lisäksi tutustutan lukijan niihin viulukouluihin, joita olen käyttänyt opetuksessani, sekä pohdin näiden viulukoulujen keinoja ratkaista aloittelijoiden vasemman käden pihtiteongelmaa.

Koska työni koskee soittoasentoa, jossa on kyse kunkin soittajan yksilöllisistä fyysisistä ja motorisista ominaisuuksista, on mahdotonta antaa yksiselitteisen tarkkoja käyttöohjeita harjoituksille. Kuvailen kuitenkin harjoitusteni käyttöön läheisesti liittyviä viulunsoiton perinteiden mukaisia periaatteita, mutta näiden tarkka oppilaskohtainen soveltaminen jää opettajan vastuulle.

2.1 Huomioitavia asioita tunti-ilanteessa

Pihtiteongelman poistamisessa on tärkeää saada oppilas rentoutumaan. Opetuksessani olen huomannut, kuinka opettajan myönteinen käyttäytyminen tunti-ilanteessa edesauttaa oppilaan rentoutumista. Ulkoinen jännitys on suorassa yhteydessä soittajan sisäiseen jännittyneisyyteen, ja myönteisen tunti-ilapiirin tavoittelu on siksi tärkeää. Myönteisen ilapiirin säilyttämisessä tärkeä tekijä on lapsen keskittymiskyvyn ylläpitäminen. Sopiva annos leikkimielistä toimintaa ja yhteismusisointia tarjoaa lapselle virikkeitä ja vaihtelua tunnilla ja näin pitää yllä lapsen keskittymistä.

Fyysistä rentoutusta on harjoitettavaa johdonmukaisesti läpi viulistin elämän. Ennen kuin alkaa työskennellä pihtiteongelman parissa, kannattaa varmistaa, että viuluasento on kunnossa. Seuraavaksi määrittelen rennon ja oikeaoppisen viuluasennon elementit ja kuvailen joitakin keinoja niiden rakentamiseen ja harjoittamiseen tunti-ilanteessa. Jos näiden elementtien hallinta ei ole riittävää, harjoituskokoelman harjoitusten hyöty jää erittäin rajalliseksi. En kuitenkaan kannusta opettajia juurtumaan seuraavaksi kuvailemiini yksityiskohtiin pitkäksi aikaa, vaan pikemminkin uuttamaan niitä säännöllisesti opetustilanteeseen, jotta niistä tulisi luonnollinen osa aloittavan viulistin tekniikan kehitystä.

2.1.1 Lähtöasento, ryhti ja jalat

Hyvä soittoasento lähtee siitä, että viulisti seisoo lattialla selkä suorana, jalat hieman harallaan, painopiste kummallakin jalalla (Rodionov 2000, 5). Selkärangan kiertymistä ja hartioiden nostamista on vältettävä (Fischer 2013, 10).

Fyysisten jännitystilojen läsnäolon oppilaan vartalossa huomaa siitä, että viulistin kädet eivät roiku rentoina. Tarkistan käsien rentoustan tunneillani ottamalla käsilläni hellästi oppilaan ranteista kiinni oppilaan pysyessä aivan rentona paikallaan ja nostamalla oppilaan kädet ylös. Liikkeen aikana oppilaan käsien on pysyttävä aivan velttoina eikä oppilas saa auttaa minua nostamalla käsiään itse. Saatan myös ravistella hieman oppilaan kättä liikkeen aikana. Kun oppilaan kädet tuntuvat seuraavan liikutteluani ilman vastustusta, päästän oppilaan käsistä irti. Jos ne valahtavat alas itsestään painovoiman toimesta, ovat oppilaan kädet tarpeeksi rentoina aloittaakseen viulun asennon hakemisen.

Käsien ja hartioiden rentoutta voi myös tavoitella seuraavalla harjoituksella: Oppilas kumartuu eteenpäin kädet painovoiman toimesta roikkuen niin, että ne loppujen lopuksi koskettavat tai lähes koskettavat lattiaa. Tässä asennossa käsiä ja hartioita on hyvin vaikea jännittää. Tämän jälkeen oppilas alkaa pikkuhiljaa suoristaa selkäänsä pitäen kuitenkin kädet ja hartiat rentoina. Liikettä jatketaan kunnes oppilaan selkä on suora ja oppilas on palannut lähtöasentoon.

2.1.2 Viulun asento

Viulun asento voi olla monenlainen, mutta sen on oltava viulistin fysiikkaan sopiva ja mahdollisimman luonnollinen. Jotkut viulukoulut opettavat, että viulun on pysyttävä olkapään ja leuan välissä niin, ettei vasemman käden sitä tarvitsisi kannatella. Toisaalta on sellaisiakin viulisteja, jotka kannattelevat viulua vasemmalla kädellään ja tukevat viulua leuallaan solisluuta vasten vain asemanvaihtojen aikana. (Galamian 1990, 21.) Oppilaan kasvaessa myös viulun asento muuttuu ja siirtyy jatkuvasti. Vastuullisen opettajan on mielestäni pidettävä huolta siitä, että oppilaan viulun asento tulee tarkastetuksi ja korjatuksi säännöllisesti.

Määrittäessäni oppilaani fysiikkaan sopivaa viuluasentoa pidän lähtökohtana oppilaan luonnollista ryhdikästä asentoa, jossa hartiat ja kädet lepäävät rentoina ja pää on suorassa. Kun tällaisessa asennossa seisovan viulistin vasemmalle olkapäälle laitetaan viulu, pidän huolen siitä, ettei oppilaan asennossa tapahdu vielä mitään muutoksia. (Oppilaan yleinen reaktio on kääntää päätä vasemmalle, nostaa olkapäätä sekä yrittää tarttua viuluun).

Tämän jälkeen kehotan oppilasta kääntämään päätään hieman niin, että leuka laskeutuu luonnollisesti leukatuelle, jonka paikkaa on myös tarkasteltavaa oppilaan fysiikka huomioiden ottaen ja siirrettävä leukatukea tarvittaessa. Viulun alle mahdollisesti jäävä (pystysuora) tyhjä tila kannattaa tämän jälkeen täyttää niin, ettei sitä jäisi oppilaan rentona olevan olkapään ja leukaa vasten olevan viulun alaosan väliin. Tarkoitukseen sopii vaahdotuovityyny, olkatuki tai näiden yhdistelmä.

Leukatuen korkeutta täytyy tarvittaessa säätää. Leuan ja viulun väliin ei saisi jäädä niin paljon tilaa, että oppilas joutuisi painamaan pään alas. Leukatuki ei myöskään saisi olla niin korkea, että oppilaan pää taipuisi taaksepäin.

Luonnollisen viuluasennon laiminlyöminen johtaa oppilaan vasemman olkapään nostamiseen tai leuan laskemiseen ja sitä kautta staattisen jännitystilan syntymiseen, mikä häiritsee vasemman käden toimintaa ja saattaa myöhemmin aiheuttaa oppilaalle jopa kipua.

Viulun kiertymistä liiallisesti vasemmalle tai oikealle on myös vältettävä, koska tällöin selkäranka ei enää pysy suorana, mikä havaintojeni mukaan aiheuttaa jännitystiloja selkään ja lapoihin. Lisäksi viulun kiertyminen vasemmalle tai oikealle saattaa häiritä oikean käden toiminnan luonnollisuutta. Hyvänä nyrkkisääntönä olenkin pitänyt sitä, että kummankin käden ja olkapään on oltava toisiinsa ja selkärankaan nähden samalla tasolla joka suuntaan, olipa viulu ylhäällä tai ei.

2.1.3 Vasemman käden asettaminen

Kun sopiva viulun asento on löytynyt, voi taas soveltaa ensimmäistä luvussa 2.1.1. esiteltyä käsien pudottamisharjoitusta, mutta tällä kertaa niin, että viulu on koko ajan olkapäällä leuan ja olkapään varassa. Kun harjoitusta on toistettu muutaman kerran, voi opettaja tarttua oppilasta vasemman käden ranteesta ja siirtää käden viulun kaulalle. Opettajan pitäessä oppilaan kämmenosasta kiinni oppilaan on vielä kerran yritettävä pudottaa vasen käsi alas, mutta tällä kertaa opettaja ei päästä kädestä irti, vaan pitää oppilaan kättä paikallaan viulun kaulalla ja toisella kädellään auttaa oppilasta heiluttamaan vasemman käden kyynärpäätä optimaalisen rentouden löytämiseksi.

Tämä metodi auttaa oppilasta löytämään tavan hahmottaa vasemman käden lihasten rentoutumispiste ja se, miltä rentoutuminen tuntuu. Menetellessäni yllä mainitulla tavalla oppilaani ovat oppineet rentoutumaan automaattisesti ja pystyneet siihen pian myös ilman apuani.

2.1.4 Vasemman käden ranne ja kyynärvarsi

Vasemman käden ranteen on jatkettava kyynärvarren linjaa aina kun soitetaan ensimmäisessä, toisessa, kolmannessa tai neljännessä asemassa. Ranteen taipuessa eteen- tai taaksepäin, vasemmalle tai oikealle vasemman käden sormet joutuvat automaattisesti lukkotilaan eivätkä kykene liikkumaan vapaasti ja itsenäisesti.

Kyynär- ja olkavarren välinen kulma on ensimmäisessä asemassa noin 90 astetta. Jos se on huomattavasti suurempi, on oppilaan viulu liian suurikokoinen.

Vasemman käden kyynärvarsi ja ranne saavat liikkua hieman vasemmalle ja oikealle kielestä riippuen. Tämä tarkoittaa sitä, että siirryttäessä esimerkiksi D-kieleltä G-kielelle kyynärpäätä kannattaa liikuttaa hieman oikealle niin, että yllä kuvailemani käden asento säilyy samana, mutta siirtyy uudelle kielelle. (Liikkeen suuruus on kuitenkin vain pari senttiä). (Rodionov 2000, 5.) Tämä sääntö pätee 1-3 asemassa.

2.1.5 Oikea käsi

Koska opinnäytetyöni käsittelee vasemman käden tekniikkaa, jätän siitä ohjeistukset oikean käden tekniikan rakentamiseen kokonaan pois. Mainitsen ainoastaan sen, että harjoitusteni toimivuuden kannalta parasta olisi, jos harjoituksia pyrittäisiin soittamaan aina laadukkaalla äänellä. Oppilaan jousitekniikan ollessa puutteellista tämän voi toteuttaa niin, että opettaja soittaa jousella oppilaan puolesta tai niin, että oppilas soittaa harjoituksia itse näppäillen tai jousella opettajan avulla.

Oppilas voi myös soittaa harjoituksia jousella yksin. Tämä edellyttää kuitenkin, että oppilaan oikean käden tekniikka mahdollistaa suoran jousenkuljetuksen ja tasaisen äänenlaadun ja että oppilas kykenee suoriutumaan kappaleiden vaatimasta jousenjaosta.

2.2 Siirtyminen harjoituskokoelmani harjoituksiin

Tässä luvussa käsittelem niitä asioita, jotka mielestäni kannattaa ottaa huomioon siirryttäessä soittamaan laatimani harjoituskokoelman harjoituksia. Luvussa 2.1 esiteltujen valmiuksien oikeanlainen toteuttaminen on tärkeää, jotta harjoitukset voidaan soittaa tarkoituksenmukaisella tavalla. Seuraavaksi selvennän, miten sormien tulisi liikkua harjoituksia soitettaessa, ja erittelen, mistä sormien liikkeissä on kyse.

2.2.1 Vasemman käden asento kaulalla ja sormien toiminta

Vasemman käden etusormen sivun kuuluisi olla kontaktissa viulun kaulaan koko ajan ensimmäisessä, toisessa ja kolmannessa asemassa. Käden korkeus saa vaihdella soittajan käden muodon ja sormien pituuden mukaan, mutta olisi hyvä, jos sormi putoaisi pystysuoraan kielelle ja myös nousisi noudattaen samaa liikerataa kuin oli pudonnutkin. (Galamian 1990, 23.)

Sormien painautumisessa kielelle on kyse kielen lyhentämisestä ja täten äänenkorkeuden muuttamisesta, mutta myös kielen värähtelyn pysäyttämisestä (*Finger dropping and lifting* 2004). Sormen voi painaa alas joko voimallisesti tai rennosti. Sormen putoaminen kielelle on yksilöllinen prosessi, joten voimankäyttökin saa olla yksilöllistä. Joidenkin oppilaidensormet ovat kuin teräksestä tehdyt niin, ettei viulistin tarvitse käyttää sormien

pudottamiseen erityistä voimaa. Toiset viuluoppilaat joutuvat ponnistelemaan saadakseen aikaan tarvittavan paineen. Voimankäyttöä tärkeämpää on sormien välitön rentoutuminen kielelle iskeytymisen jälkeen (Auer 2004, 25–26.)

Vasemman käden oikeaoppisen asennon tavoittelu on tärkeää, mutta opettaessani olen huomannut, että sen vakiinnuttaminen on mahdollista vain asteittain etenevänä prosessina. On siis luonnollista, ettei oppilas pysty pitämään rentoa asentoa yllä ensimmäisillä tunneilla.

Joidenkin viuluteknisten asentojen oikeaoppisen toteuttamisen ehdoton valvominen alusta asti on taas mielestäni järkevää, kuten vasemman käden ranteen suorana pysyminen sekä kyynärvarren oikea asento kieleen nähden, sillä mielestäni mikään ei estä opettajaa auttamasta oppilasta pitämään vasenta kättä oikeassa asennossa vaikka koko ajan, jos siihen on tarvetta.

2.2.2 Peukalon rooli

Seuraavaksi keskityn peukalon rooliin harjoitusteni yhteydessä. Peukalo poikkeaa rakenteeltaan muista sormista huomattavasti ja on sormista ainoa, jonka sormea liikuttavat lihakset sijaitsevat itse sormessa. Siksi peukalo on vahvempi kuin muut sormet. Peukalon asema kämmenessä aiheuttaa sen, että se pystyy toimimaan muita sormia vastaan, mikä mahdollistaa tarttumisotteen, joka on pihtiotteen perusta. (Hands and Feet, 2013). Peukalon rakenteen ja sijainnin vuoksi sormien toiminnan eriyttäminen on viulunsoitossa vaikeaa.

Galamianin (2004, 25) mukaan peukaloon kannattaa kiinnittää erityistä huomiota, koska juuri peukalo on sormista se, joka useimmiten painautuu liiallisesti viulun kaulaan. Tämä taas aiheuttaa sormien liikkumisvaikeuksia sekä hankaluuksia vibratossa ja asemanvaihtoissa.

Esittelen seuraavaksi muutamia tunti-ilanteessa käyttämiäni keinoja peukalon oikean asennon löytämiseksi. Näitä keinoja voidaan käyttää laatimieni harjoitusten yhteydessä pihtiotteen heikentämiseksi.

Ensin kiinnitän oppilaan huomion siihen, missä vasemman käden peukalo on, kun käsi roikkuu rentona vartalon vieressä. Kun oppilas löytää peukalon paikan tuossa asennossa, siirrän käden ylös viuluotteeseen ja sanon, että peukalo on mielellään tässä luonnollisessa asennossa, vaikka viulunkaula olisikin peukalon ja muiden sormien välissä. Toinen opetuksessa käyttämäni tärkeä keino peukalon rentouttamiseksi on puuttua vasemman käden peukalon jännitystilaan jatkuvasti vetämällä sitä irti viulunkaulasta ja ravistelemalla sitä vähän.

Mitä tahansa sormea, etenkin 1-sormea liikuttaessa olisi hyvä valvoa, ettei vasemman käden peukalo pääsisi jännittymään sekuntia pidemmäksi aikaa. Jännityksen määrää peukalossa kannattaa pyrkiä vähentämään asteittain jokaisen soittokerran yhteydessä, kunnes siitä tulee melkein olematonta ja sormen vapauttamisesta automaattista. Tietysti on otettava huomioon, ettei lapsi välttämättä ymmärrä rennon ja kireän välistä eroa ja vaikka ymmärtäisikin, rentouden löytymiseen vasemmassa kädessä pitäisi käyttää reilusti aikaa jo ennen kuin alkaa edes painaa sormia alas kielelle.

2.3 Vasen käsi ja viulukoulut

Viulutekniikan kehittämisestä on kirjoitettu paljon ja erilaisia viulukouluja on hyvin runsaasti. Viulunsoiton tekniikkani perustana on venäläinen viulukoulu, johon on liitetty amerikkalaistuneen Ivan Galamianin koulun vaikutteita. Yksi opinnäytetyöni tehtävistä onkin tutustua tarkemmin siihen, mitä ratkaisukeinoja minulle läheisimmillä viulukouluilla on puristusongelman poistamiseksi. Lisäksi tutkin, miten viulukoulut edistävät vastaalkajien vasemman käden tekniikan ja luonnollisen asennon löytämistä ja työstämistä.

Tarkoitukseni on tarjota suomalaisille viulupedagogeille katsaus joukkoon viulukouluja, jotka joko tarjoavat suoran ratkaisun pihtiongelmaan tai ovat Suomessa harvakseltaan käytettyjä kouluja. Jälkimmäiset olen valinnut niiden tarjoamien vasemman käden tekniikan kehittämismahdollisuuksien perusteella, vaikka ne eivät tarjoaisikaan suoraa ratkaisua pihtio-ongelmaan. Seuraavaksi esittelen kronologisessa järjestyksessä nämä viulukoulut, joiden metodeihin olen nojannut luodessani harjoituskokoelmaani.

2.3.1 Campagnolin metodi

Bartolomeo Campagnoli (1751–1827) oli italialainen viulisti ja säveltäjä. Hänen oppimateriaalinsa ovat erittäin arvostettuja viulupedagogien keskuudessa, sillä ne lukeutuvat ensimmäisiin dokumentoituihin viulumetodeihin ja ovat sisällöltään erittäin monipuolisia (mm. 250 harjoitusta tai etydiä). Harjoitukset voidaan nähdä nykyaikaisen viulupedagogiikan käyttöön epäjohdonmukaisina ja liian nopeasti etenevinä, mutta joitain Campagnolin harjoituksia voidaan käyttää pihtiteongelman korjaamiseen ja olen siksi valinnut tämän koulun työni aineistoon. (Louhivuori 1998, 101.)

Esimerkiksi alla esitetty Campagnolin harjoitus 3 on hyvin samantyyppinen kuin Leopold Auerin vasemman käden oikeaoppisen asennon vahvistamisharjoitus, jonka esittelen luvussa 2.3.2. Campagnolin viulukoulussa vasemman käden vahvistaminen on luova yhdistelmä erilaisia myöhemmissä viulukouluissa vakiintuneita keinoja. Esimerkiksi harjoituksessa 4 sormia vahvistetaan tremolonomaisella sormien vuoropuhelulla vapaakielen kanssa. Tätä keinoa hyödynnän harjoituskokoelmassani:

The image shows two musical exercises. Exercise 3, titled "Situazione della mano sinistra", is marked "LARGO" and consists of two staves. The right-hand staff has a melody with fingerings (1, 2, 3, 4, 2, 1) and dynamic markings "forte" and "immobile". The left-hand staff has a bass line with fingerings (1, 2, 3, 4, 2, 1). Exercise 4, titled "Esercizio", is a single melodic line with a tremolo-like pattern.

Esimerkki 1. Ote Campagnolin viulukoulusta (1827, 5).

Campagnolin koulussa kaikki harjoitukset ovat säästyksellisiä. Oppilaani viihtyvät tällaisten harjoitusten parissa nimenomaan siksi, koska niissä he pääsevät soittamaan opettajansa kanssa ja muutoin niin kovin tekniset ja tylsät harjoitukset muuttuvatkin jännittäväksi musisoinniksi. Nämä harjoitukset ovat kuitenkin melko vaativia ja vain osaa niistä voi käyttää 5-9-vuotiaiden oppilaiden käden puristusongelman korjaamiseen sekä vasemman ja oikean käden välisen koordinaation kehittämiseen.

2.3.2 Leopold Auerin viulukoulu

Leopold Aueria (1845–1930) pidetään venäläisen viulukoulun perustajana ja moni hänen oppilaansa oli merkittävä viulisti (Jascha Heifetz, Nathan Milstein, Mischa Elman). Auer oli tärkeä viulunsoitontekniikan metodiikan kehittäjä ja on jättänyt jälkeensä laajan viulunsoiton metodiikkaan pureutuvan kirjallisuuden.

Kirjassaan *My School of Violin Playing* (2004, 10–11), Auer kuvailee vasemman käden peukalon asentoa näin:

”Peukalo ei saisi kurottua soittimen otelaudan yli, sillä tuo asento häiritsee G-kielillä soittamista. Kannattaa pitää peukaloa nojaten hieman eteenpäin kohti toista ja kolmatta sormeä; tämä edesauttaa käden rentouttamista ja näin suo vasemmalle kädelle suuremman liikkumavapauden sekä lisää sen venyvyyttä.”¹

Auerin metodi vasemman käden rentouttamiseen on sormien vahvistaminen. Hänen mukaan vasemman käden asento on ensimmäisessä asemassa hankalampi kuin muissa asemissa. Oikeaoppisen asennon löytämiseksi Auer ehdottaa seuraavaa harjoitusta: Ensimmäinen sormi lasketaan ensimmäisessä asemassa E-kielille, toinen sormi A-kielille, kolmas D-kielille ja neljäs G-kielille. Sormien nostaminen on kiellettyä ennen kuin kaikki sormet ovat paikoillaan. Tämän jälkeen jokaista sormeä harjoitetaan erikseen nostamalla ja laskemalla. Muiden sormien on sillä aikaa pysyttävä kielellä. Kun toistaa tämän harjoituksen säännöllisesti, saavuttaa kaksi tärkeää tulosta: oikeaoppisen sormien, varsinkin peukalon asennon sekä sormien voimistumisen. (Auer 2004, 10.)

1) Большой палец не должен вытягиваться над грифом инструмента, так как это мешает играть на струне G. Следует держать большой палец несколько вперед в направлении второго и третьего пальцев, дабы сообщить руке большую свободу действий, увеличивая возможность ее растяжки. (Auer 2004, 10. Suom. Natalia Vaskinova.)

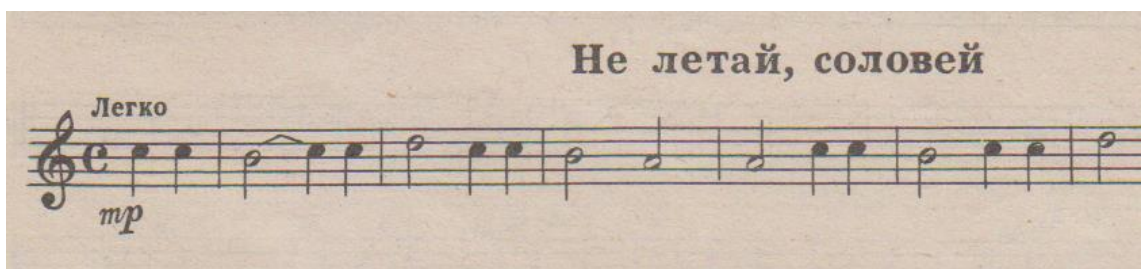
2.3.3 Grigorianin viulukoulu

Asatur Grigorian oli Moskovan konservatorion dekaani sekä kamarimusiikin professori 1940–1970-luvuilla (Shtilman, 2012). Hän on luonut tärkeää oppiaineistoa viulunsoiton alkeiden opetukseen, jonka käyttö on nähdäkseni jäänyt vähäiseksi Neuvostoliiton hajomisen jälkeen.

Grigorianin oppikirja *Beginning School of Violin Playing* (1986) on sekä minun että moneen oppilaani suosikki, koska sen kappaleet ovat mielestäni erittäin mieleenpainuvia, monipuolisia ja funktionaalisia. Grigorian käyttää kirjassaan paljon kansanlauluja ja mollisävellajeja, ja hänen etydejään voi käyttää johdonmukaisesti sekä vasemman että oikean käden kehittämiseen sekä intonaation ja koordinaatioon parantamiseen. (Grigorian 1986.)

Grigorianin tapa poistaa puristusongelmat perustuu nähdäkseni pitkälti sormien vahvistamiseen. Viulukoulun kappaleissa ja harjoituksissa sormet joutuvat töihin, sillä kappaleet esittelevät toinen toista monipuolisempia ääniyhdistelmiä. Myös sormikaavat (engl. finger patterns) monipuolistuvat nopeammin kuin muissa tutkimissani kouluissa. Sekä korkea että matala toinen sormi esiintyvät kappaleissa jo hyvin varhaisessa vaiheessa. (Grigorian 1986, 30.)

Sormijärjestysten huolellinen valinta onkin harjoitusten tekemisessä mielestäni ratkaisevaa ja Grigorianin harjoitukset ovat siitä hyvä esimerkki. Nämä harjoitukset vaikeutuvat asteittain ja sisältävät paljon edellä opittujen asioiden toistoa. Opettaja voi niin halutesaan valita oppilaansa ohjelmistoon kymmeniä eri harjoituksia, jotka kaikki käsittelevät samaa tekniikkalajia ja ovat tasoltaan samantyyppisiä.



Esimerkki 2. Ote Grigorianin viulukoulusta *My school of violin playing* (1991, 36).

Grigorianin viulukoulun kappaleet ovat olleet oppilailleni erityisen mieluisia, mutta tässäkin, kuten kaikissa neuvostoajan viulukouluissa sormien käyttö aloitetaan ensimmäisestä sormesta.

2.3.4 Colourstrings-metodi

Colourstrings-metodi on Géza ja Csaba Szilvayn perustama Kodaly-säveltapailumetodiin perustuvaa musiikkikoulu, joka opettaa integroidusti säveltapailua, musiikinteoriaa sekä soittimen hallintaa (Viksten 2009, 4). Koulu on siitä erikoinen, ettei se käytä ensimmäisissä oppimateriaaleissaan lainkaan nuotteja, vaan korvaa ne koodiväritetyillä merkeillä.

Colourstrings-metodissa oppilas aloittaa vasemman käden tekniikan kehittämisen vasemman käden pizzicatoa soittaen. Colourstrings-metodi pyrkii tällä tavalla luomaan sormiin itsenäisyyttä jo ennen kuin oppilas varsinaisesti painaa sormia alas kielelle.

Colourstrings-metodi käyttää myös huiluääniä vasemman käden pizzicaton rinnalla. Huiluäännet johdattavat pikkuviulistia hahmottamaan sen, kuinka paljon voimaa hänen pitää käyttää saadakseen kielen painautumaan alas. Tämä lähestymistapa ennaltaehkäisee liiallista voimankäyttöä sormityöskentelyssä, mikä vuorostaan ehkäisee puristusoteongelmaa. (Frye 2013.)



Esimerkki 4 Ote Colourstrings-metodin viulukoulusta (Szilvay 2009, 35).

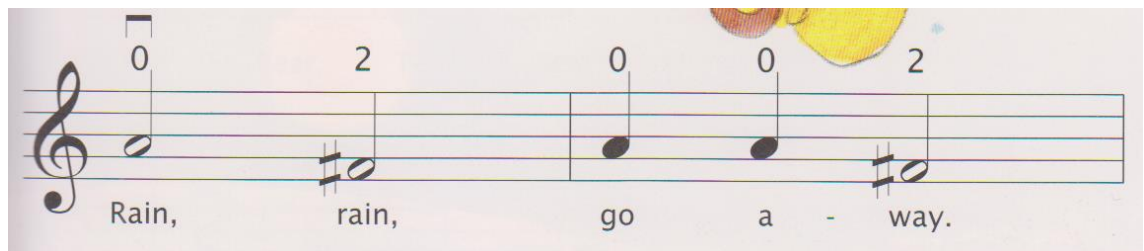
Olen käyttänyt Colourstrings-viulukoulun oppeja opetuksessani ja havainnut paljon myönteisiä vaikutuksia puristusoteongelman ehkäisemisessä ja korjaamisessa.

2.3.5 Sassmannhaus-metodi

Kurt Sassmannhaus on ehkä yksi merkittävimpiä nykypäivän viulupedagogeja. Hän on tunnettu erityisesti metodistaan opettaa erityisen lahjakkaita lapsiviulisteja. Sassmannhausin pedagogiikkaan pohjautuvaa oppiaineistoa käytetään laajalti niin Euroopassa kuin Yhdysvalloissa.

Kurt Sassmannhausin viulukoulun mukaan vasemman käden sormen pudottamisella kielelle on kaksi funktiota: 1. Kielen värähtelyn pysäyttäminen, 2. oikeaan säveleen osuminen ja näin sävelkorkeuden muuttaminen. Vasemman käden rentona pitäminen sormen pudotessa kielelle voi kuitenkin olla haastavaa. Sassmannhausin mukaan rennon liikkeen löytymisen avain on sormen välitön vapauttaminen putoamisen jälkeen. Tätä voidaan harjoitella pudottamalla kolmas sormi kielelle ja vapauttamalla (nostamalla) sitä välittömästi sen verran, että syntyy huiluääni. (Finger dropping and lifting 2013.)

Sassmannhaus-metodin tapa ehkäistä puristusongelmaa perustuu nähdäkseni siihen, ettei aloittavan viulistin kanssa käytetä lainkaan ensimmäistä sormeaa. Tämä estää peukalon puristumista viulunkaulaa vasten vastaliikkeenä ensimmäisen sormen toiminnalle.



Esimerkki 4. Ote Sassmanhaus-metodin oppikirjasta (Sassmannhaus 2010, 17).

3 Harjoitusten kohderyhmä

Harjoituskokoelma on tarkoitettu pääosin 5-9-vuotiaille lapsille, joiden motoriset taidot ovat jo siinä määrin kehittyneet, että näitä harjoituksia voidaan käyttää vasemman käden vahvistamiseen. Ikäsuositus on suuntaa antava. Harjoituksia voidaan yhtä hyvin käyttää paljon vanhempienkin oppilaiden opetuksessa. 5-vuotiaat ovat nähdäkseni nuorimpia, joiden opetuksessa harjoituksia on mahdollista käyttää, mutta läheskään jokainen 5-vuotias ei pysty niitä soittamaan.

Heidi Utriainen on opinnäytetyössään *"Motoriikkaa leikkeihin"* (2013, 4) selvittänyt kuu-sivuotiaaksi asti tapahtuvia motoristen taitojen kehittymisvaiheita. Utraisen mukaan lapsi käyttää aluksi uuden oppimansa liikkeen suorittamiseen liiallista voimaa. Tämä johtuu siitä, että uuden liikkeen tuloksena aivoihin muodostuu uusi hermorata. Kun uutta liikettä toistetaan, hermoradoista muodostuu hermoverkosto, jolloin voimankäyttö vähenee ja ennen pitkää liike automatisoituu. Toistoa voidaan siis pitää voimankäytön vähentämisen avaimena. (Utriainen 2013, 4.)

3.1 5-6-vuotiaiden lasten opettaminen

Jokainen lapsi on yksilö ja kehittyä omaa vauhtiaan, mutta 5-6-vuotiaiden motorinen kehitys on yleensä jo sillä tasolla, että lapsi kykenee pujottamaan helmiä nauhaan, pitämään kynää oikeassa otteessa ja käyttämään sormiaan harkitusti erikseen. 5-6-vuotiaan viuluoppilaan kanssa voi käyttää käsitteitä vähän – paljon, nopeasti – hitaasti sekä antaa lapsen suorittaa helppoja tehtäviä itse alusta loppuun. (Miten lapsi kasvaa ja kehittyä 2013.)

Vaikka kaikki lapset ovat yksilöitä ja kehittyvät omaan tahtiinsa, heidän kehityksessään on kuitenkin samoja piirteitä. Näihin samankaltaisuuksiin tukeutuen voin yrittää hahmotella, mitä harjoituksia 5-6-vuotiaiden viuluoppilaiden kanssa voisi tunnilla esimerkiksi tehdä.

Kuten olen jo maininnut, puristusongelmaan voi olla syynä viulun huono asento tai huono olkatuki. Hyvän asennon löytämiseen ja vakiinnuttamiseen saattaa mennä muutama

vuosikin, sillä lapsen kasvaessa myös hänen viuluasentonsa saattaa muuttua. 5-6-vuotiaiden lasten kanssa panostaisinkin eritoten mukavan viuluasennon hakemiseen ja vakiinnuttamiseen tähtäävien harjoitusten tekemiseen.

5-6-vuotiaiden tapa suhtautua opettajan auktoriteettiin on mutkaton ja sitä kannattaa käyttää hyväksi. Tällä tarkoitan sitä, ettei 5-6-vuotias välttämättä edes muista heti tunnin jälkeen, mitä tunnilla oli tehty, mutta suostuu opetustilanteessa monesti vanhempien lasten mielestä tylsiin harjoituksiin, joilla on tekniikan perusteiden vakiinnuttamiseen ja automatisointiin merkittävä, ellei ratkaisevakin vaikutus.

Viulunsoiton tekniikan vakiinnuttamisen kannalta on esimerkiksi tärkeää harjoitella oikeaoppisen viuluasennon hakemista toistojen avulla. Lisäksi jousikäden ja vasemman käden asettamisen opettelu vaatii runsaasti valvottua harjoittelua. Jos opettaja onnistuu saamaan lapsen toistamaan tarvittavia liikkeitä rennosti ja oikeaoppisesti tarpeeksi monta kertaa, liikkeet automatisoituvat niin, ettei lapsi välttämättä edes tiedosta siihen johtanutta prosessia.

5-6-vuotiaan viuluoppilaan sormia kannattaa myös ehdottomasti harjoittaa. Vaikka läheskään kaikki tämän ikäiset eivät kykene vielä hahmottamaan tai erittelemään sormiensa toimintaa otelaudalla, on sormien harjoittamisella oppilaan jatko-opiskelun kannalta merkittävä vaikutus. 5-6-vuotiaiden lasten hienomotoriikan kehitys on nimittäin tuossa kasvuvaiheessa hyvin voimakasta. (Early Childhood Physical Development 2013.)

Kokemukseni mukaan ne viuluoppilaat, jotka ovat aloittaneet viulunsoiton 5-6-vuotiaana, kykenevät helpommin löytämään ketterän ja rennon tavan käyttää sormiaan kuin ne oppilaat, jotka aloittavat 7-8-vuotiaana. Tämä edellyttää kuitenkin sitä, että pohjatyö on tehty metodisesti oikeaoppisesti ja oppilaan fyysiset ominaisuudet on tässä työssä otettu riittävästi huomioon (rentous, luonnolliset liikeradat ja asennot).

5-6-vuotiaiden kohdalla harjoituskokoelmani ensimmäiset harjoitukset soveltuvat parhaiten voimankäytön vähentämisen alustusharjoituksina. Jos liikkeitä toistetaan tarpeeksi, niiden automatisointi voi alkaa. Tässä vaiheessa täydellisten liikeratojen tavoittelu ei ole ensisijaista, vaan sormien eriytymisen hakeminen.

3.2 6-7-vuotiaiden lasten opettaminen

6-7-vuotiaan lapsen toimintaa leimaa jo selkeä itsenäisyys. Lapsi aloittaa koulunkäynnin ja itsenäistyy nopeaa vauhtia. Lapsi pystyy hyödyntämään mielikuvia oppimisessa ja kykenee pohtimaan syy- ja seuraussuhteita. 6-7-vuotiaan viuluoppilaan kanssa harjoitellessa voi jo odottaa oppilaan tietoista pyrkimistä parempaan tulokseen ja käyttää abstrakteja mielikuvia. (Miten lapsi kasvaa ja kehittyy 2013.)

Laatimani harjoitukset ottavat huomioon sen, että 6-7-vuotias on jo tutustunut esikoulutai koulumaailmaan ja kykenee tavoitteelliseen työskentelyyn. Hän pystyy esimerkiksi hyvin hahmottamaan harjoituksesta toiseen etenemisen tavoitteellisuuden. Harjoitukset voi esitellä oppilaalle eräänlaisena tasohyppelypelinä. Tämän vuoksi tämä ikäkausi on minusta ihanteellisin aika soveltaa laatimiani harjoituksia, sillä tässä vaiheessa niiden hyötypotentialiaali on suurimmillaan. Mikäli sormien eriyttämisessä on nyt edetty sellaiselle tasolle, että sormien toiminta on kohtalaisen itsenäistä, voidaan enenevässä määrin alkaa kiinnittää huomiota peukalon ja etusormen välisen pihiotteen vähentämiseen ja voimankäytön vähentämiseen.

3.3 7-9-vuotiaiden lasten opettaminen

7-9-vuotiaan valmiudet viulun soittamiseen ovat yleisesti ottaen erinomaiset. Useimmilla lapsilla silmien ja käsien yhteistyö sujuu tässä vaiheessa vaivatta. Näin ollen 7-9-vuotiaasta lasta harjoittaessa voi käyttää hyvinkin laajaa pedagogisten keinojen skaalaa. Opetuksessa voi siirtyä syvemmälle verbaaliselle tasolle, ja kaikennäköisten tehtävien itsenäinen suorittaminen on lapselle mieluisaa. Vaikka lapsi hahmottaa jo lihastensa mahdollisuudet erinomaisesti, jatkuvat rentouttamisharjoitukset ovat enemmän kuin paikallaan, sillä soittorentouden löytäminen voi olla yhtäkkiä vaikeampaa kuin nuorempana. (Miten lapsi kasvaa ja kehittyy 2013.)

Tässä vaiheessa laatimani harjoituskokoelman harjoituksia kannattaa käyttää etydinomaisina harjoitteina harjoitettavan ohjelmiston rinnalla. Mikäli harjoitusten soittaminen onnistuu vaivatta, voidaan intonaatioon alkaa kiinnittää entistä tarkempaa huomiota. Opetustyössäni olen havainnut, että 7-9-vuotiaat toivovat soittotunneilta vahvaa musiikillista sisältöä, joten harjoitusten käyttö on mielekkäintä, jos oppilas saa soittaa harjoituksia etydeinä suhteellisen laajan ohjelmiston rinnalla.

4 Harjoitusten laatiminen

Idea harjoituskokoelman laatimiseksi lähti opetustyössä kohtaamastani yleisestä ongelmasta, eli pihtiotteesta. Ongelman vaikutukset soittoon vaihtelivat oppilaasta toiseen, mutta ongelman laajuudesta riippumatta kaikkien näiden oppilaiden vasemman käden tekniikka kärsi huomattavasti ilmiön vuoksi.

4.1 Syyt harjoituskokoelman laatimiseen

Koin harjoituskokoelman laatimisen tarpeelliseksi, koska jouduin opettaessani poimaan pihtioiteongelmaa korjaavia harjoituksia useista eri lähteistä. Harjoituskokoelmasani käyttämäni ratkaisut olivat siis jo olemassa valmiiksi ja sovelsin tätä tietoa laatimiini harjoituksiin. Havaitsin puristusongelman korjaamisen olevan avainasemassa vasemman käden tekniikan kehittymiselle. Harjoituskokoelmani tähtäimenä on juuri tämän ongelman ratkaiseminen. Kohdistetuilla harjoituksilla voidaan keskittyä ongelmaan täsmällisesti.

Lähdin tekemään harjoituksia keskustelemalla oppilaideni pihtioiteongelmasta pedagogiikkaopettajieni, Henriette Ranta-Laihon, Arja Sippelin ja Silja Raitio-Heikinheimon kanssa. Näillä pedagogeilla on kaikilla useiden vuosikymmenten antamaa näkemystä ongelman laajuudesta ja sen ratkaisuun käytetyistä keinoista. Löydettyäni avaimen puristusongelman korjaamiseksi hahmottelin lyhyitä harjoituspätkiä, joita kokeilin oppilaideni kanssa. Näiden harjoitusten tuloksista innostuneena päätin jatkaa aihepiirin tutkimusta ja laajentaa harjoitukset harjoituskokoelmaksi.

4.2 Harjoitusten lähtökohdat

Tässä alaluvussa selvennän, miten harjoituskokoelman harjoitukset rakentuvat. Lisäksi kerron, kuinka olen soveltanut luvussa kaksi esittelemieni viulukoulujen metodisia ratkaisuja harjoituksiin.

Harjoituskokoelmani neljässä ensimmäisessä harjoituksessa ei käytetä lainkaan ensimmäistä sormea. Tämä liittyy Sassamannhausin koulun ongelmanratkaisuun, jossa sormien käyttö aloitetaan toisesta sormesta ja ensimmäisen sormen käyttöönottoa viivästetään. Kokemukseni mukaan niillä oppilaillani, joiden kanssa olen aloittanut vasemman

käden kehittämisen Sassmannhausin viulukoulua käyttäen, on selkeästi vähemmän puristusongelmia kuin heillä, jotka ovat aloittaneet esimerkiksi Leena Kiiskin ja Sirpa Lannes-Tukiaisen *Viuluni Soi*-viulukoulun harjoituksilla tai Grigorianin viulukoululla

Luodessani harjoituksiani puristusongelman ehkäisemiseksi, olen ottanut Sassmannhausin viulukoulusta mallia ja rakentanut harjoituskokoelmaani niin, että ensimmäinen sormi otetaan mukaan vasta viidennessä harjoituksessa. On kuitenkin muitakin tapoja korjata puristusongelmaa. Olen pyrkinyt analysoimaan muiden viulukoulujen keinoja lähestyä käsittelemääni aihetta sekä rakentamaan harjoituskokoelmaani käyttämällä myös näiden viulukoulujen hyviksi havaitsemiani ratkaisuja.

Kokeillessani harjoituksia tunneilla oppilaideni kanssa olen pyrkinyt siihen, että harjoitukset käydään läpi joka tunnilla teknisinä etydeinä, mutta samalla soitetaan muiden viulukoulujen kappaleita. Tällainen lähestymistapa onkin tuottanut selvää tulosta, sillä oppilaat alkoivat rentouttaa peukaloa myös kappaleita soittaessaan. Avaimena tähän tulokseen on mielestäni säännöllinen rentouden löytäminen ykkössormettomien kappaleiden avulla kuin ensimmäisen sormen täydellinen käyttämättömyys.

4.3 Työprosessi

Ensimmäiset harjoitushahmotelmat toimivat harjoituskokoelmani runkona. Nämä olin jo valmiiksi testannut oppilaideni kanssa ja todennut ne toimiviksi. Varsinaiset harjoitukset olivat jo piirtyneet kirukkaiksi mielessäni ja lopulta tarvitsikin vain kirjoittaa harjoitukset puhtaaksi nuotinnusohjelmalla. Käytin Sibelius 6 -ohjelmaa.

Kirjoittaessani tämän raportin lukua viisi, jossa esittelen laatimani harjoitukset, analysoin kertaalleen niiden käytön. Tämä oli hyvin valaiseva prosessi, sillä harjoitusten tarkoituksien pukeminen sanoiksi auttoi minua itseäni ymmärtämään niiden käytön mahdollisuudet entistä paremmin. Kun kirjoitin näitä esittelyjä, näin myös kuinka niitä olisi mahdollista laajentaa ja kehittää jatkossa.

4.4 Harjoituskokoelma prosessin tuloksena

Harjoituskokoelmassa on 12 duuriharjoitusta, joiden päätehtävänä on vahvistaa ja kehittää oppilaan vasenta kättä. Harjoituksia voi soittaa jousella tai näppäillen. Kokoelman kuutta ensimmäistä harjoitusta voidaan käyttää harjoitusten 7-12 valmistavina harjoituksina, mutta myös harjoituksia 1-6 saatetaan joutua valmistelemaan esimerkiksi yksittäisiä pitkiä ääniä soittamalla ja vasemman käden liikettä hakemalla. Tällaisten valmistavien harjoitusten tarpeellisuuden arvioinnin jätän kuitenkin opettajan vastuulle. Harjoitukset ovat materiaalina pelkästään funktionaalisia, niiden tehtävänä ei ole olla hauskoja, vaan opettaja voi itse miettiä sopivaa tarjoilutapaa esimerkiksi keksimällä niihin sanoitukset tai värittämällä nuotit erivärisiksi.

Tätä opinnäytetyötä varten tekemäni harjoituskokoelma on erittäin suppea ja sävellajien sekä rytmisen varioinnin suhteen yksipuolinen. Käytän tietoisesti vain kahta sävellajia, A-duuria sekä D-duuria, joita usein soicitetaan aloittelijoilla.

5 Harjoituskokoelman harjoitukset

Tässä luvussa esittelen laatimani harjoituskokoelman harjoitukset. Vaikka tämä raportti pyrkiikin harjoitusten yksityiskohtaiseen esittelyyn, jokainen oppilas on yksilöllinen ja jokaisen fysiikka on erilainen, joten tämä työ ei sovellus sellaisenaan itseopiskelumateriaaliksi. Taustalla on aina oltava opettajan ammattitaito ja kokemus, jota hän parhaan käsityksensä ja kykynsä mukaan soveltaa harjoitusten käyttöön. Opettajan vastuulla on aina ottaa huomioon oppilaan yksilölliset tarpeet ja mahdollisuudet sekä oppilaan tavoitteet viulunsoiton opiskelussa.

5.1 Harjoitus 1



Ensimmäinen harjoitus on D-duurissa. Harjoituksen tarkoitus on vahvistaa vasemman käden kiertoa, tuoda sormet lähemmäksi otelautaa sekä kehittää sormien lihaksia, vahvistaa niiden erillistä hallintaa. Intonaatioon on syytä kiinnittää huomiota aivan alusta asti. Tässä harjoituksessa ei käytetä lainkaan ensimmäistä sormea; kuten ei myöskään harjoituksissa 1-6. Tällä pyritään ehkäisemään ensimmäisen sormen ja peukalon välille syntyvää puristusotetta (vrt. Sassmanhaus-metodi). Harjoitusta voidaan käyttää harjoituksen nro 7 valmistavana harjoituksena.

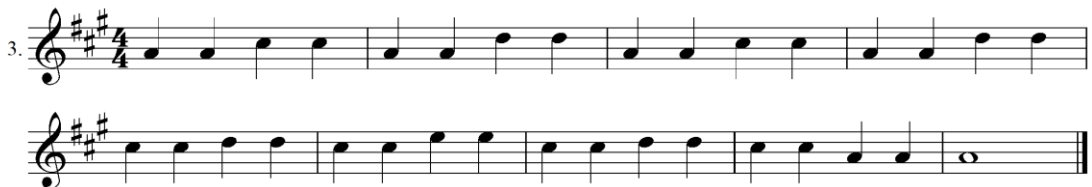
5.2 Harjoitus 2



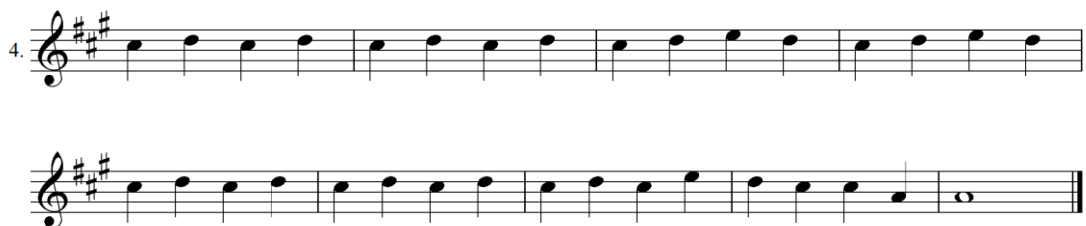
Harjoitus 2 on pienen kappaleen muodossa, mikä lisää sen lähestyttävyyttä. Muuten tämä harjoitus toistaa ensimmäisen harjoituksen tehtävää. Tässäkään harjoituksessa ei

käytetä ensimmäistä sormea. Rytmien tarkka noudattaminen on harjoituksessa erittäin tärkeää, liikeradan oikeaoppisen toteuttamisen lisäksi on totuttava toteuttamaan vaaditut liikkeet oikeaan aikaan.

5.3 Harjoitukset 3 ja 4

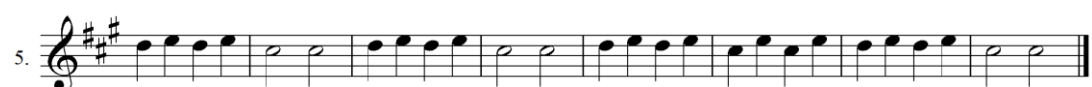


Kolmas harjoitus siirtyy A-duuriin ja toimii sellaisenaan valmistavana harjoituksena harjoitukselle 4. Harjoituksessa hyödynnetään toisen ja kolmannen sormen vuorottelua vapaan kielen kanssa, jonka soidessa soittaja ehtii rentouttaa vasemman kätensä. Neljättä sormea ei tarvitse vielä käyttää, vaan e:n voi soittaa vapaana kielenä.



Harjoituksissa käytetään ensimmäistä kertaa neljättä sormea. Harjoitus 4 on opiskelijalle rankka, on tärkeää antaa käden levätä ennen seuraavaa toistoa. Koska neljäs sormi tuntuu monesti soittajasta heikolta, saattaa soittaja tehdä ranteellaan ylimääräisiä liikkeitä. Opettajan on kuitenkin puututtava mahdollisesti syntyviin virheasentoihin.

5.4 Harjoitus 5



Viidettä harjoitusta voi pitää tehokkaana neljännen sormen jumppana. Ensimmäinen sormi pysyy kuitenkin visusti käyttämättömänä. Harjoitus on muotoiltu tarkoituksella niin, että toisessa ja neljännessä tahdissa oppilas ehtii rentouttaa kätensä ja mahdollisesti korjata käden asentoa.

5.5 Harjoitus 6



Harjoituksessa 6 keskitytään kolmisointuun ja monimutkaistetaan sormijärjestyksiä. Olisi hyvä virittää kolmisointu puhtaaksi heti alusta alkaen. Kun sormia käytetään järjestyksessä 0-2-4-3-2, on tärkeää saada oppilas tietoisesti valmistelemaan ja ennakoimaan seuraavan sormen liikkeitä. Tällainen työskentelytapa automatisoituu hyvin nopeasti ja lisää huomattavasti ketteryyttä vasemmassa kädessä.

5.6 Harjoitus 7



Seitsemäs harjoitus on voimaharjoitus. Sen tehtävänä on lisätä kestävyttä toiston kautta sekä edistää puhtaan intonaation automatisoitumista. Tässä harjoituksessa käytetään kaikkia sormia. Kaikkia edeltäviä harjoituksia pystytään käyttämään tämän harjoituksen valmistavina harjoituksin.

5.7 Harjoitus 8



Harjoitus 8 siirtyy vaativuudessaan uudelle tasolle. Harjoituksen esikuvana olen pitänyt Schradieckin (1899, 3) harjoitusta 1 ensimmäisessä asemassa ja sen tehtävät ovat samat kuin Schradieckin harjoituksissa; pituuden avulla tavoitellaan intonaation automatisoitumista, toisto vahvistaa lihaksia ja sormijärjestysten moni-ilmeisyys kehittää sormien ennakointia ja pitää vasemman käden sormet tiukasti asemissaan kielen yläpuolella. Harjoitus kehittää myös oikean ja vasemman käden yhteistyötä ja mahdollistaa erilaisten jousitusten käyttämisen harjoittelun yhteydessä (vertaa Kreutzer. 1850, 4).

5.8 Harjoitus 9



Harjoitus yhdeksän kehittää tasaista rytmiä vasemmassa kädessä ja sitä kannattaa harjoitella legatossa. Triolit tekevät harjoituksesta haastavamman, sillä vahvalle tai heikolle tahtiosalle tulee kolme ääntä yhden tai kahden sijaan, mikä sekoittaa vasemman käden koordinaation.

On hyvä idea käyttää harjoitellessa ns. harjoitusaksentteja, jotka sijoitetaan ensiksi jokaisen triolin ensimmäiselle kahdeksasosalle, sitten toiselle jne. Kun sormet alkavat iskeytyä vaaditussa rytmissä otelautaan, voi aksenttien määrää vähentää esimerkiksi joka toisen triolin ensimmäiseen kahdeksasosaan tai joka tahdin ensimmäiseen ääneen. Lopussa voi pyrkiä täydelliseen aksentittomuuteen, tavoitellen pelkkää tasaista triolihuminaa.

5.9 Harjoitus 10



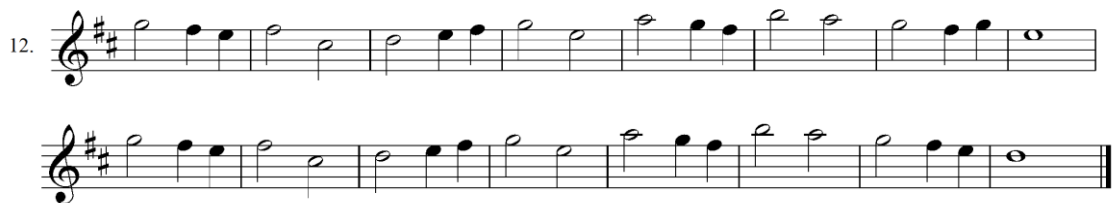
Harjoitus 10 on muuten samantapainen kuin harjoitus 8, mutta siirtää toiminnan kahdelle kielelle. Tässä harjoituksessa on olennaista ennakoida vasemman käden liikkeitä (erityisesti kyynärpään asennon ennakointi ja valmistaminen) sekä ennakoida sormen liikkumisen eri kielille. Harjoituksesta saa helposti myös oikean käden kielenvaihtoharjoituksen yhdistämällä äänet kaarilla.

5.10 Harjoitus 11



Harjoitus 11 toistaa ja varioi harjoituksen 10 tehtäviä. Uutena asiana esitän 3. sormen käyttämistä c:n paikalla ja sen siirtämistä sen jälkeen paikalleen. Tällainen sormen siirtäminen kieltä pitkin puolissävelaskeleen verran vaatii sormen paineen tietoista vähentämistä.

5.11 Harjoitus 12



Kokoelman viimeinen harjoitus on pieni periodimuotoinen kappale, jota voi soittaa säestyksen kanssa. Kappaleessa käytetään yllä opittuja tekniikoita ja sovelletaan niitä käytäntöön, niitä käytetään musisointiin. Kappale on pyrittävä soittamaan puhtaasti, kauniilla äänellä, fraseerauksen olisi hyvä luonnollista ja kvarttien puhtaita.

6 Pohdinta

Kun aloitin opinnäytetyöprosessin, tiesin haluavani keskittyä viulunsoiton vasemman käden tekniikkaan. Mahdollisuus tehdä opinnäytetyön laajuuteen soveltuva aiheenrajaus tarjoutui, kun huomasin, että vasemman käden tekniikassa avainasemassa on pihtiteongelma. Aihe oli minulle ennestään tuttu, mutta yksinomaan tätä ongelmaa käsittelevää materiaalia oli mielestäni olemassa puutteellisesti. Opinnäytetyöni työprosessin lähtökohdaksi valikoitui siis lopulta oppilaideni viulunsoitossa havaitsemani pihtiteongelma, johon olin jo ennen tätä työtä yrittänyt aktiivisesti löytää erilaisia ratkaisuja.

Työn keskeinen tavoite oli muodostaa itselleni pedagogina kokonaisvaltainen ymmärrys tästä ongelmasta, sen syistä ja kehitetyistä ratkaisuista sekä koota tämä tietämys yhteen paikkaan itseni ja kollegoideni käyttöön. Toiseksi tavoitteeksi muodostui prosessin aikana kuin itsestään harjoituskokoelman laatiminen tämän keräämäni tiedon pohjalta.

Kirjallisen raportin taustalla on laatimani harjoituskokoelma. Halusin koota raporttiin hiljaisen tiedon ympärille tietoperustan, jotta työ olisi mahdollisimman vahva ja jonka uskottavuus perustuisi pedagogien kokemuksiin. Erityisen avuliaisiksi kirjalliseksi lähteeksi osoittautui Sini Louhivuoren *Viulupedagogiikan vaiheet*. Myös keskusteluni Arja Sippelin ja Silja Raitio-Heikinheimon kanssa toimivat tärkeinä virikkeinä, kun pohdin aiheitani eri näkökulmista.

Asettamani tavoitteet tuntuivat aluksi etäisiltä, mutta kun lopulta osasin kohdistaa aiheen rajauksen itseäni kiinnostavaan aiheeseen, ideani ja tavoitteeni tarkentuivat. Prosessin loppusuoralla koen kiireellisestä aikataulusta huolimatta onnistuneeni aiheenrajauksessa ja saavuttaneeni asettamani tavoitteet. Erityisen tyytyväinen olen siihen, kuinka aiheenrajaukseni lopulta soveltui opinnäytetyön muotoon.

Näen tämän raporttiosuuden mahdollisena johdatuksena pihtiteongelmasta kiinnostuneille viulupedagogeille ja pedagogiikkaa opiskeleville. Työni ei ole yksinään täydellinen perehdytys aiheeseen; pedagogin kokemuksen ja sisäisen vaiston tulisi olla lähtökohdana opetustilanteessa ja tämän työn tulkitsemisessä. Olen työssäni erityisen tyytyväinen siihen, että perehdyin Sassmannhaus-metodiikkaan ja pääsin soveltamaan sitä omiin harjoituksiini.

Harjoituskokoelmani harjoitukset ovat tällä hetkellä etydinomaisia, ja toivoisin että voisin vielä laajentaa niitä kappaleenomaisiksi. Tämä on selkeä ja luonnollinen kehityssuunta

harjoituksilleni. Mielenkiintoisin työni tulos oli itselleni paitsi puristusongelman ehkäiseminen, myös se, että puristusongelma on korjattavissa kaikenikäisillä oppilailla johdonmukaisen harjoittelun avulla. Aion hyödyntää kokoamaani ja sisäistämääni tietoa jatkossa opetustyössäni, jossa olen jo saanut tuloksia tämän prosessin ja raportin kokoomisen aikana.

Toivon, että tämän työn luettuaan kollegani voivat jatkossa entistä tiedostavammin työsäännän tartaan tähän aiheeseen ja puuttua mahdollisiin ongelmiin ajoissa. Pihtiteongelma on vältettävissä sormien käyttöönottojärjestystä huomioimalla ja valvomalla sormitekniikan kehitystä, jolloin oppilas voi parhaimmillaan välttää pihtiotteen kauaskantoisilta seuraamuksilta, jotka voivat myöhemmin osoittautua vaikeuksina asemanvaihtoissa ja vibratossa.

Ensisijaisena jatkokehittelyn aiheena näen harjoituskokoelmani laajentamisen. Aihe ansaitsee lisähuomiota opetusmateriaalin muodossa, koska lähes kaikki oppilaat kohtaavat puristusongelmia, ja minusta jokaisella opettajalla on hyvä olla tästä vahva perustietämys. Toisena luonnollisena jatkokehittelyn aiheena näen vasemman käden muiden teknisten osa-alueiden tarkastelun pihtiteongelman näkökulmasta; pihtiotteen vaikutusta vasemman käden tekniikkaan sekä muut mahdolliset syyt, jotka aiheuttavat pihtiteongelman.

Kollegani ovat olleet innoissaan työni aiheesta ja pyytäneet jo tässä vaiheessa neuvoja pihtiteongelman poistamiseen. Tämä kertoo minulle siitä, että työni ei ole ollut turhaa, ja aiheen käsittely on tärkeää.

Opinnäytetyöprosessi oli työläs, mutta lopulta palkitseva. Minulla ei ole moneen vuoteen ollut tilaisuutta tehdä laajamuotoista kirjallista työtä ja tämän työn näkeminen valmiina on itselleni suuri saavutus. Arvostan kaikkea apua ja ohjausta, jota olen tähän työhön saanut ja haluaisin myös kiittää ystävääni ja kollegaani Kristiina Virkkilää antoisasta seminaarityöskentelystä. Hänen esittämänsä hyödylliset kysymykset tekstistäni edesauttoivat työni edistymistä.

Lähteet

Auer, L. 2004. *My School of Violin Playing (Moja shkola igry na skripke)*. St. Petersburg. Compozitor.

Campagnoli, B. 1827. *Violin Method*. Milano. Milano. Ricordi.

Colourstrings and the Szilvay Foundation. 2013. *Background*. (verkkosivu) Luettu 31.10.2013. Saatavilla: <http://www.colourstrings.co.uk/Background.htm>

Encyclopedia Britannica. 2013. *Hands & Feet*. (verkkosivu) Luettu: 31.10.2013. Saatavilla: <http://www.britannica.com/EBchecked/topic/547358/human-skeletal-system/41870/Hands-and-feet>

Fischer, S. 2013. *The Violin Lesson*. London. Peters Edition.

Frye Y., 2013. *Colourstrings-metodi*. Musiikkipedagogiikka 2 –kurssin luento. Sibelius-Akatemia.

Galamian, I. 1990. *Galamianin viulumetodi*. Helsinki. VAPK-kustannus.

Grigorian, A. G. 1986. *Beginning school of violin playing*. Moscow. Soviet Composer

Kiiski L., Lannes-Tukiainen S., Manninen T. 2010. *Viuluni Soi*. Helsinki. WSOY.

Kreutzer, R. 1850. *40 Etudes ou Caprices pour Violon*. Leipzig. Bartholf Senff.

Louhivuori, S. 1998. *Viulupedagogiikan vaiheet*. Jyväskylä. Jyväskylän yliopisto.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2013. *Miten lapsi kasvaa ja kehittyy?* (verkkosivu) Luettu 31.10.2013. Saatavilla: http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/

Oswalt, A. 2013. *Early Childhood Physical Development: Gross and Fine Motor Development*. Betty Hardwick Center. (verkkosivu) Luettu 31.10.2013. Saatavilla: http://www.bhcmhmr.org/poc/view_doc.php?type=doc&id=12755&cn=462

Rodionov, K. 2000. *A Course of Violin-playing for Beginners*. Music School 1-2. Moscow. Muzyka.

Sassmannhaus, K. 2008. *The Sassmannhaus Tradition*. Early Start of the Violin, vol. 1. Kassel Bärenreiter.

Schradiek, H. 1899. *The School of Violin Techniques. Book 1: Exercises for Promoting Dexterity in the Various Positions*. New York. G. Schirmer.

Schtilman, A 2012. *1963 god – Konkurs v Budapeshte. Schastlivye novosti, Iz knigi vospominanij "Moskva, v kotoroj my zhili."* Sem' Isskustv, nro 8 (33) (verkkolehti). Luettu 28.10.2013. Saatavilla: <http://7iskusstv.com/2012/Nomer8/Shtilman1.php>

Szilvay, G. *Violin ABC. Book A*. 2009 Helsinki. Fennica Gehrman.

Utriainen, H. 2013. *Motoriikkaa leikkeihin - Kuinka lapsen motorista kehitystä voidaan tukea musiikkileikkikoulussa*. Opinnäytetyö. Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Viksten, H. 2009. *Opettajasta ohjaajaksi: Colourstrings-metodin äärellä*. Opinnäytetyö. Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Finger dropping and lifting. 2013. The Sassamannhaus Tradition of Violin Playing. (verkkosivu) Luettu 31.10.2013. Saatavilla: <http://www.violinmasterclass.com/en/masterclasses/left-hand/finger-dropping-and-lifting>

