



jamk

Kitaransoiton psykofyysisyys

Alexander-tekniikka kitaristin työskentelyn tukena

Aapo Alinikula

Opinnäytetyö, AMK

Helmikuu 2022

Kulttuuriala

Musiikkipedagogin tutkinto-ohjelma

Alinikula, Aapo

Kitaransoiton psykofyysisyys: Alexander-tekniikka kitaristin työskentelyn tukena

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Helmikuu 2022, 51 sivua.

Kulttuuriala. Musiikkipedagogin tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Verkkojulkaisulupa myönnetty: kyllä

Tiivistelmä

Tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella kitaransoiton psykofyysistä puolta somaattisen menetelmän, Alexander-tekniikan, kautta. Aiheen taustalla oli kehotietoisuuden ja vaivattoman liikkeen vähäinen huomioon ottaminen soitonopetuksessa. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään miten Alexander-tekniikka voidaan hyödyntää kitaransoitonopetuksessa ja miksi näin kannattaa tehdä. Lisäksi tutkimuksessa luotiin kattava yleiskatsaus Alexander-tekniikan toimintaperiaatteisiin ja esiteltiin kitaristin harjoitteluun ja opetukseen soveltuvia, tekniikkaan perustuvia harjoituksia.

Menetelmänä käytettiin narratiivista kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Tutkimusta varten koottiin ja analysointiin aiheesta kirjoitettuja aiempia teoksia ja tutkimuksia. Lähdeaineiston analysoinnissa käytettiin menetelmänä teemoittelua, jolloin pyrittiin tunnistamaan, analysoimaan ja raportoimaan aineistosta löytyneitä toistuvia teemoja. Aineistosta esiin nousseet teemat luokiteltiin teoria- tai aineistolähtöisiin teemoihin.

Tutkimuksen tuloksena huomattiin merkittävä tarve ja hyöty kehotietoisuuden integroimiselle soitonopetukseen. Alexander-tekniikan kautta saavutettu sujuvampi liike ennaltaehkäisi kitaristin soitosta johtuvia loukkaantumisia ja rasitusvammoja, samalla kun se edisti musiikin laatua. Tuloksista sekä tutkimuksessa esiin nostetutuista harjoituksista hyötyivät kitaristit ja soitonopettajat, jotka saattoivat tiedon ja harjoitukset sisäistettyään viedä ne osaksi omaa työskentelyään ja opetustaan.

Tutkimusprosessin lopussa todettiin, että aihe vaatii jatkotutkimusta ja arvioitiin mahdollisia jatkotutkimussuuntia. Näihin lukeutuivat asiantuntijahaastattelut sekä perusteellisempi syventyminen kitaristeille suunnattuihin somaattisiin harjoituksiin.

Avainsanat (asiasanat)

Alexander-tekniikka, somaattiset menetelmät, somaattinen harjoittelu, somatiikka, somaestetiikka, kitaransoitonopetus, psykofyysisyys, kehollisuus, kehotietoisuus

Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)

-

Alinikula, Aapo

The Psychophysical Aspects of Guitar: The Alexander-Technique as a Practice Tool

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, February 2022, 51 pages.

Culture. Degree Programme in Music Pedagogy. Bachelor's Thesis.

Permission for web publication: Yes

Language of publication: Finnish

Abstract

The purpose of the research was to examine the psychophysical aspects of guitar playing by the way of a somatic method, the Alexander Technique. A lack of focus on movement education and effortless movement as a part of guitar pedagogy steered the topic of the research. The research aimed to define how the Alexander Technique could be utilized in guitar pedagogy and why it could be useful. Furthermore, the research strove to shed light on the basic principles of the Technique and presented exercises based on it that could be utilized both in guitar practice as well as teaching.

The chosen research method was a narrative descriptive literature review. Previous works and research on the topic were accumulated and analyzed for the purpose of the research. Thematic analysis was used in searching across the chosen material for common themes. The repeated patterns were further divided into theory-based- and data-based themes.

A significant benefit and need for integrating movement education into guitar pedagogy was discovered as a result of the research process. The effortless movement achieved through the Alexander Technique could prevent repetitive strain injuries caused by excessive practicing, as well as enhance the quality of the music. Guitarists and teachers were able to benefit from the exercises presented as a part of the research. After internalizing the information and exercises guitarists and teachers were able to utilize them in a practice- and teaching environment.

The end of the research process showed that further research on the topic was still needed. Suggestions for future research included expert interviews as well as a more comprehensive and expansive investigation into guitar-oriented somatic exercises.

Keywords/tags (subjects)

Alexander Technique, movement education, somatics, somaesthetics, somatic therapy, somatic education, somatic techniques, guitar pedagogy, music education, bodywork, movement rehabilitation

Miscellaneous (Confidential information)

-

Sisältö

1 Johdanto	6
2 Ihminen psykofyysisenä kokonaisuutena	7
2.1 Psykofyysisyys	7
2.2 Somatiikka	7
2.3 Somaestetiikka	8
2.4 Somaattiset menetelmät	10
2.5 Alexander-tekniikka	10
3 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	13
4 Tutkimuksen toteuttaminen	15
4.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus	15
4.2 Tiedonhakuprosessi ja kirjallisuus.....	16
4.3 Aineiston analysointi ja keskeiset teemat.....	22
4.4 Eettisyys ja luotettavuus	23
5 Alexander-tekniikan toimintaperiaatteet	25
5.1 Epäluotettava aistitaju	25
5.2 Päämäärähakuisuus ja keinojen huomioiminen	27
5.3 Perusohjaus.....	30
5.4 Inhibitio	31
5.5 Suuntaaminen	34
6 Alexander-tekniikka ja kitara	37
6.1 Muuttujien vaihtumistiheyden hidastaminen	38
6.2 Viivytetty jatkuvuus.....	41
6.3 Ponnahduslautavaikutus.....	44
7 Pohdinta	46
7.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset	46
Lähteet	49

Kuviot

Kuvio 1. Tiedonhakuprosessi vaiheittain	20
Kuvio 2. Ote Ed Bickertin soolosta kappaleeseen I'm Old Fashioned (Pure Desmond, 1975) ...	38
Kuvio 3. I'm Old Fashioned: muuttujien vaihtumistiheyttä on hidastettu	39
Kuvio 4. Lute Suite in C minor, BWV 997: I. Preludio (J.S. Bach)	40
Kuvio 5. Preludio: muuttujien vaihtumistiheyttä hidastettu pelkkään rytmiin ja tempoon	40
Kuvio 6. Preludio: vaihtuvia muuttujia on lisätty.....	41
Kuvio 7. Violin concerto, Op.14: III. Presto in moto (S. Barber).....	42
Kuvio 8. Presto in moto: tauko lisätty jokaisen tahdin toiselle iskulle	43
Kuvio 9. Presto in moto: tauko lisätty joka neljännen tahdin toiselle iskulle.....	43

Taulukot

Taulukko 1. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit.....	17
Taulukko 2. Hakusanat ja tulokset tietokannoittain	17
Taulukko 3. Kooste käännettyistä termeistä.....	21
Taulukko 4. Aineiston analyysin keskeiset teemat	23

1 Johdanto

”You can never win a fight with yourself — one of you is going to lose and it’s always going to be you!” (Gorman 2012, 119).

Kitaristi tuottaa musiikkia liikkumalla ja siksi onkin yllättävää, miten monet kitaristit ja soitonopettajat eivät ole soittaessaan tietoisia liikkumisestaan ja kehollisista, usein haitallisista tottumuksistaan soittaessa. Opinnäytetyössä tutkitaan ihmisen psykofyysisyyttä, sen kehittämistä, hyötyä ja käyttöä kitaristin näkökulmasta. Ihmisen kehollisuutta edistäviä somaattisia metodeja on useita, mutta tutkimuksessa keskitytään Alexander-tekniikkaan, joka on yksi laajimmin levinneistä ja muusikoiden keskuudessa käytetyimmistä metodeista. Työn pedagoginen näkökulma toteutuu tarkastelemalla kehollisuutta ja Alexander-tekniikan käyttöä kitaransoitonopetuksen näkökulmasta. Työn tarkoituksena on selvittää, mitä tutkittavasta aiheesta jo tiedetään ja millaisten tutkimusten kautta tähän tietoon on päädytty. Opinnäytetyön aihe nousee kirjoittajan omasta kiinnostuksesta ihmisen anatomiaa, kehotietoisuutta ja somaattisia menetelmiä kohtaan sekä kokemuksista, joiden mukaan kitaransoitonopetuksessa ja kitaristien työskentelyssä keho-mieli-yhteys sekä haitalliset keholliset tottumukset jäävät usein melko vähälle huomiolle. Kollegoiden ja opettajien samansuuntaiset kommentit ovat entisestään vahvistaneet tätä käsitystä.

Tietokoneiden, älylaitteiden ja sosiaalisen median tultua osaksi ihmisten arkea niiden vaikutus on nähty passivoitumisena, liikunnan vähenemisenä ja ryhdin huonontumisena. Tämä yhdistettynä kitaristin tai kitaransoitonopiskelijan hankalaan työasentoon, usein istuen useita tunteja päivässä, luo tarpeen kitaristin mahdollisimman luonnollisen ja vaivattoman toimintatavan tutkimiselle. Työelämän kehittämisen kannalta tutkimuksella voi olla huomattava merkitys. Suomessa kehometodeita ja musisoinnin psykofyysistä puolta on tutkittu paljon laulajien keskuudessa sekä jonkin verran eri klassisten soitinten näkökulmasta, muttei juurikaan pop/jazz-soittimen näkökulmasta. Tämä yhdistettynä siihen, että kehon mahdollisimman vaivattomaan käyttöön soittaessa on rytmimusiikkipuolella keskitytty suhteellisen vähän soitinten lyhyestä opetustraditiosta johtuen, luo kysynnän ja oivan mahdollisuuden lisätä kitaristien ja soitonopettajien tietämystä ja tietoisuutta aiheesta. Tutkimuksen luettuaan kitaristi ja pedagogi voi ottaa käyttöönsä siitä esille nousseet aiheet ja tulokset omaan työskentelyynsä ja opetukseensa.

2 Ihminen psykofyysisenä kokonaisuutena

2.1 Psykofyysisuus

Somaattisen työskentelyn ja erilaisten somaattisten menetelmien perustana voidaan pitää ideaa ihmisestä psykofyysisenä kokonaisuutena. Idean mukaan kaikkea ihmisen toimintaa ja ajattelua leimaa kehon, mielen ja tunnetilojen jatkuva yhteistoiminta ja toisiinsa vaikuttaminen – ne eivät ole toisistaan irrallisia itsenäisiä kokonaisuuksia. (Crawford 2018, 42; Eddy 2009, 8; Gelb 2004, 13, 38–39; Gorman 2012, 122; Kleinman & Buckoke 2014, 24, 33.) Kehon toiminnot eivät ole ainoastaan fyysisiä, vaan niihin linkittyvät olennaisesti psyykkiset käsitykset toiminnoista. Näin ollen kehoa ja mieltä ei myöskään tule erottaa ihmisen psyykkisiin tai fyysisiin vaivoihin ja puutteisiin keskittyvässä hoidossa. Ihmisen psykofyysisyyden käytännönläheinen ymmärrys on tärkeää – ilman sitä ja kokonaisvaltaista uudelleenkoordinointia sekä fyysisiin ongelmiin että psyykkiseen traumaan keskittyvä hoito tai harjoitukset toistavat huonoja tottumuksia. (Mullan 2012, 17, 78.)

Psykofyysisyyden huomioimisella on myös suuri vaikutus uuden oppimisessa. Oppimisprosessi hidastuu, jos kehon toimintaa ei tiedosta sen aikana. Oppiminen ei toisin sanoen tapahdu ainoastaan mielessä. Toiminnastaan tietoinen ja valpas keho oppii helpommin ja tehokkaammin – ilman sitä keho turvautuu oppimisprosessin aikana tottumuksellisiin, mahdollisesti haitallisiin, toimintatapoihin. (Kleinman & Buckoke 2014, 34.)

2.2 Somatiikka

Somatiikalla tarkoitetaan länsimaisten, ihmisen psykofyysisyyteen keskittyvien menetelmien alaa. Filosofin Thomas Hanna loi termin, tavoitteenaan luoda yhtenäinen visio somaattiselle työlle. (Eddy 2009, 6–7; Mullan 2012, 7.) 'Soma' tulee kreikankielisestä sanasta, jota käytettiin antiikin Kreikan aikana kuvaamaan yksilöä yhtenäisenä, elävänä kokonaisuutena. Antiikin Kreikan termin mukaan ihmisen kuoleman jälkeen somaa ei enää ole, vaan jäljelle jää eloton keho. Näin somaan yhdistyy ajatus yksilön omasta tietoisuudesta ja ihmisestä psykofyysisenä kokonaisuutena. Kehon ja mielen yhteyttä korostavien menetelmien tehtävänä on tuoda esiin mm. opettavia, terapeuttisia ja

taiteellisia tapoja työskennellä kehollisesti. Somaatiikan ala on kummunnut ihmisen kehollisuudesta löydetystä avusta erilaisiin loukkaantumisiin ja sairauksiin sekä kehon toiminnan tiedostamisen kautta kasvatetusta yksilön potentiaalista. Somaatiikkaa johdattelee ajatus siitä, että havainnoimalla kehoa tietoisesti voidaan saavuttaa positiivisia muutoksia yleisessä terveydentilassa. (Mullan 2012, 5, 8, 10–12.)

Somaattisessa työskentelyssä kehon ja mielen yhteys toteutuu, kun ihminen tiedostaa ja jatkuvasti kuuntelee kehon erilaisia signaaleja ja käyttää sen seurauksena tietoisuutta kehollisen toimivuuden parantamiseksi. Vaikutus on kaksisuuntainen: keho informoi mieltä samalla, kun mieli tarkkailee kehon toimintaa ja signaaleja – tuloksena on siten kehittynyt tietoisuus oman kehon toiminnasta. Tietoisuuden kasvattamiseksi käytetään hyväksi kehollisia kokemuksia. Kehon erilaiset kivut ja toimintahäiriöt viestivät siitä, että muutosta toimintatavassa tarvitaan. Somaattinen työskentely auttaa yksilöä tunnistamaan omat haitalliset keholliset tottumukset ja käytöstavat. Tiedostaminen mahdollistaa myös muutoksen toiminnassa, jotta saavutetaan parempi kehollinen liikkuvuus, toimivuus ja kivuton olotila toiminnan aikana. (Eddy 2009, 6; Mullan 2012, 9–10.)

2.3 Somaestetiikka

Somaestetiikan ymmärtäminen auttaa määrittelemään somaattista työskentelyä. Somaestetiikka on Richard Shustermanin verrattain uusi, 1990-luvulla hahmottelema estetiikan haara, joka tutkii kehon käytön keskeistä roolia aistillis-esteettisessä kokemuksessa (Shusterman 1999, 299). Somaestetiikkaan on vaikuttanut vahvasti John Deweyn käsitys esteettisen kokemuksen kokonaisvaltaisuudesta – Deweyn estetiikassa sitä ei tule rajata ainoastaan korkeakulttuuriin (Mullis 2006, 105, 107). Shustermanin mukaan modernissa filosofiassa kehon rooli esteettisessä kokemuksessa on jäänyt liian vähälle huomiolle ja Thomas Hannan tavoin hän käyttää kehosta kreikankielistä sanaa 'soma' korostaakseen kehon ja mielen yhteistoimintaa somaestetiikassa – keho ei Shustermanin mukaan ole passiivinen ja tietämätön. Shusterman ehdottaa somaestetiikkaa itsenäiseksi filosofisen estetiikan haaraksi esimerkiksi musiikin- ja visuaalisen estetiikan rinnalle, jotta erilaisten kehoon liittyvien tutkimusten yhdistäminen helpottuisi. (Shusterman 1999, 299–300, 302, 307.)

Estetiikan ollessa aistillisen kognition tiede, ihmisen aistit ovat riippuvaisia kehon toimintatavasta ja kunnosta. Shustermanin mukaan kehon ja mielen jyrkästi jakavan modernin filosofian taustalla ovat vanhemmat uskonnolliset oppijärjestelmät, joiden pyrkimyksenä on ollut ylistää aineetonta sielua ja vastaavasti vähätellä kehon roolia ihmisen toiminnassa. (Shusterman 1999, 301.) Kehon roolin vähättely esteettisessä kokemuksessa on myös havaittavissa mm. Platon ja Kantin filosofiassa (Mullis 2006, 106). Somaestetiikalla on tästä huolimatta pitkät juuret vanhemmassa länsimaisessa ja itämaisessä filosofiassa, jossa ymmärrettiin toimivan, terveen ja hyväkuntoisen kehon rooli hyvässä elämässä ja ihmisen ajattelussa (Shusterman 1999, 302).

Modernit somaattiset menetelmät, kuten Alexander-tekniikka, Feldenkrais-menetelmä ja Pilates, pyrkivät kehollisen toimivuuden kautta parantamaan ihmisen aistikokemusta ja estämään aistillista suorituskykyä haittaavat keholliset tottumukset (Shusterman 1999, 302). Kehon edustuksellisen roolin lisäksi somaestetiikka keskittyy kehon elettyihin kokemuksiin. Auttamalla tiedostamaan kehon erilaiset olo- ja tunnetilat, somaestetiikka voi auttaa paljastamaan ja ehkäisemään kehollisia virhetoimintoja. (Kvammen 2013, 10–13; Shusterman 1999, 303.)

Toimiakseen eettisesti oikein ihminen tarvitsee tiedon ja itsetuntemuksen lisäksi myös tahtotilaa oikein toimimiseen. Ihminen pystyy toimimaan kehonsa ansiosta, ja sen seurauksena tahto toimia oikein on riippuvainen kehollisesta toimivuudesta. Tällöin voidaan sanoa, että hyveet itsessään edellyttävät yksilön kehollista kehittymistä. Oikean toiminnan kautta etiikassa pyritään onnellisuuteen ja hyvään elämään. Shusterman painottaakin, että somaestetiikka kaipaa lisää huomiota filosofiassa, sillä sen mukaan keho on ihmisen mielihyvän keskittymä ja välittäjä. Somaattiset menetelmät painottavat kehon vaikutusta psykologiseen kehitykseen. Niiden mukaan esimerkiksi erilaisten persoonallisuushäiriöiden syyt voivat löytyä kehollisista virhetoiminnoista ja vastaavasti niiden korjaaminen vaatii somaattista harjoittelua. Somaattisissa menetelmissä kehollinen harjoittelu muodostaa edellytykset henkiselle hyvinvoinnille. (Shusterman 1999, 303–304.)

Shustermanin somaestetiikassa erilaiset harjoittelua vaativat somaattiset menetelmät lukeutuvat pragmaattisen somaestetiikan empiirisiin muotoihin. Analyttisestä somaestetiikasta eroten pragmaattinen somaestetiikka ei pyri kuvailemaan kehollisia havaintoja sukhistoriallisesta tai ontologisesta näkökulmasta, vaan sillä on normatiivinen rooli. Se esittää erilaisia metodeja

keholliseen kehitykseen, joista empiiriset kehomenetelmät keskittyvät kehon sisäisiin kokemuksiin. (Shusterman 1999, 304—305.) Somaattiset menetelmät käyttävät erilaisia visuaalisia keinoja, kuten peilejä, videotallennusta tai mielikuvaharjoittelua halutun tuloksen saamiseksi (Kleinman & Buckoke 2014, 36). Lisäksi Shusterman luettelee tanssin, näyttelemisen, musiikin soittamisen, urheilun, voimistelun, taistelulajit ja painonnoston omaan erilliseen pragmaattisen somaestetiikan kategoriaan: performatiiviseen somaestetiikkaan, joka tarkastelee performanssia tukevaa kehollista työskentelyä (Mullis 2006, 104, 108; Shusterman 1999, 306). Pragmaattisessa somaestetiikassa tarkoituksena on yhdistää mm. somaattiset menetelmät, urheilu ja jooga saman otsikon alle, kun taas somaestetiikan kolmas haara, käytännön somaestetiikka, pyrkii yhdistämään erilaiset harjoittelu- ja valmennusmuodot. (Shusterman 1999, 307.)

2.4 Somaattiset menetelmät

Somaattiset menetelmät ovat erilaisia lääketieteellistä hoitoa täydentäviä metodeja, joiden tehtävänä voidaan yleistäen sanoa olevan ihmisen luonnollisen toimintatavan vaistonvarainen palauttaminen. Somaattisia menetelmiä kutsutaan menetelmästä riippuen tekniikaksi, metodiksi, menetelmäksi, harjoitukseksi tai terapiaksi. Niiden tarkoituksena on määrittää tietystä kasvatuksellisesta perinteestä esiin nousseiden harjoitusten soveltamistapa. Tunnetuimpiin ja laajimmin levinneisiin somaattisiin menetelmiin lukeutuvat Alexander-tekniikka, Feldenkrais-menetelmä ja Pilates. Menetelmien juuret löytyvät sadan vuoden takaisesta Keski-Euroopasta ja Yhdysvaltojen itärannikolta, mm. edellä mainittujen menetelmien kehittäjien, F.M. Alexanderin, Moshé Feldenkraisin ja Joseph Pilateksen työskentelystä. (Mullan 2012, 5—6.) Menetelmiä yhdisti tietoinen hengittäminen ja oman kehon tarkkailu, usein lattialla tai alustalla maaten. Hitaiden liikkeiden kautta oppilaita kannustettiin tunnistamaan oman kehon erilaisia toimintatapoja keskittymällä proprioseptisiin viesteihin. Myös itämaisilla taistelulajeilla ja joogalla katsotaan olleen vaikutus länsimaisten somaattisten menetelmien kehitykseen. (Eddy 2009, 6—7; Mullan 2012, 6.)

2.5 Alexander-tekniikka

Alexander-tekniikka on Tasmaniasta, Australiasta kotoisin olevan näyttelijän Frederick Matthias Alexanderin 1900-luvun alussa kehittämä somaattinen menetelmä ja liikekuntoutuksen muoto. Näyttelijäntyössään kohtaamien fyysisten vaikeuksien seurauksena Alexander päätyi tutkimaan

oman työskentelynsä psykofyysistä puolta. Häntä kiinnosti mitkä ajatusprosessit yhdistyvät työskentelyn fyysisiin tuntemuksiin, estävät kehon luontaisen käyttäytymisen ja johtavat kipuun, vammoihin tai muihin fyysisiin ongelmiin. (Crawford 2018, 42, 44—45; Gelb 2004, 9, 11—14; Kleinman & Buckoke 2014, 22—23; Sehic 2014, 12.) Tutkimusprosessin seurauksena syntyi tekniikka, jonka tarkoituksena on parantaa oppilaan liikeaistia ja tietoisuutta oman kehon toiminnasta ja tottumuksista (Gelb 2004, 15).

Nykyään Alexander-tekniikkaa opetetaan yleisimmin yksilöopetuksena. Tekniikan opetuksen näkeminen opetustilanteena on olennaista — se ei ole esimerkiksi terapian tai muun hoidon muoto (Gelb 2004, 1; Jones 1997, 2; Kvammen 2013, 12, Sehic 2014, 15). Alexander-tekniikan opettajan tehtävä on seurata oppilaan toimintaa esimerkiksi liikkuesssa, kävellessä, istuessa, seistessä tai muusikon tapauksessa soittaessa. Oppilaan valittaessa liiallisesta jännityksestä tai kivusta tekniikan opettaja saattaa ehdottaa uutta, tottumuksista vapaata liikkumistapaa. Opettaja esittelee usein uuden toimintatavan ohjaamalla oppilasta käsillään. (Jones 1997, 36—37, 167; Kvammen 2013, 51). Tekniikan tavoitteena on saada oppilas tiedostamaan sekä hyvät että huonot keholliset tottumukset ja korjata oppilaan vuosikausia käyttämiä huonoja tottumuksia liikkeessään (Kleinman & Buckoke 2014, 26). Tekniikka ei näin ollen opeta esimerkiksi ryhdin korjaamista tai toimintatapoja joita keho ei luonnostaan osaisi toteuttaa. Tavoitteena on sen sijaan paluu lapsenomaiseen, luonnolliseen liikkeeseen. Habituaalisen reaktion sijaan tekniikka opettaa valitsemaan reaktion elämässä tapahtuviin muutoksiin. Alexander-tekniikan perimmäisenä tarkoituksena voidaankin pitää omien pelkojen voittamista sopeutumalla meneillään olevaan hetkeen spontaanisti ja luovasti. (Sehic 2014, 17—18.)

Kivun estämisen lisäksi mm. urheilijat ja esiintyvät taiteilijat oppivat paljon omasta liikkumisestaan seurattessaan pätevän Alexander-tekniikan opettajan liikkumista (Gelb 2004, 2). Tästä syystä tekniikka on erityisen suosittu muusikoiden keskuudessa. Urheilijoiden tapaan muusikot kuluttavat tuhansia harjoittelutunteja lihasryhmien kehittämiseen ja siksi on tärkeää, että muusikko näkee oman kehonsa soittimesta irrallisena toisena instrumenttina. Alexander-tekniikan avulla saavutettu kehotietoisuus ja parantunut itseohjaus mahdollistaa muusikolle pitkän, luovan ja inspiroituneen uran antamalla työkaluja kehonkäytön lisäksi esiintymistilanteisiin, harjoitteluun ja esiintymisjännitykseen. Kleinman ja Buckoke tiivistävät Alexander-tekniikan hyödyn muusikoille toteamalla, että tekniikka opettaa muusikolle tehokkaimman mahdollisen oppimistavan. Tekniikan

avulla myös muusikot, joilla ei ole luontaista vaivatonta kehonkäyttöä, voivat oppia saavuttamaan mahdollisimman usein täyden potentiaalinsa musisoidessaan. (Kleinman & Buckoke 2014, 13—18, 25.)

F.M. Alexanderin kehittämän tekniikan ytimessä on se, miten ihminen toimii toiminnan aikana. Tiedostamalla toiminnan aikana tapahtuvat muutokset kehossa ja mielessä voimme tunnistaa haitallisia tottumuksia ja estää ne. Tottumuksesta irtautumisen tulisi näkyä kaikessa toiminnassamme, niin arkielämässä kuin esimerkiksi musisoidessa tai urheillessa. Tapa, jolla teemme yhden asian, on tapa, jolla teemme kaiken. (Kleinman & Buckoke 2014, 35—36.)

3 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tutkimusten mukaan suuri osa instrumentalisteista kohtaa soitosta johtuvaa kipua tai rasitusvammoja uransa aikana. Kitaristit ja pianistit kuuluvat herkimmin loukkaantuvaan ryhmään ja vakavimmat loukkaantumiset ajoittuvat usein korkeakouluopintojen varhaiseen vaiheeseen. (Bosi 2016, 1, 5; Sehic 2014, 5.) Kyselyiden perusteella muusikot eivät usein voi tai suostu pitämään taukoa soittamisesta, jotta vammat paranisivat. Syynä tähän voivat olla taloudelliset syyt ja akateemiset vaatimukset, sekä soittamatta olemisen luoma kriisi muusikon identiteetissä. Tästä syystä loukkaantumisten ennaltaehkäisy on muusikoiden tapauksessa erityisen tärkeää. Äärimmäistapauksissa muusikon tarve soittaa ja kehittyä saattaa tukahduttaa kehon epämukavuudesta, jännitteestä tai kivusta viestivät signaalit. (Bosi 2016, 1—5, 12—14, 16.)

Muusikon tulee tiedostaa pitkiin harjoittelusessioihin liittyvät riskit. Tiedostamalla miten, miksi ja missä muusikoiden erilaiset vammat ilmestyvät, voi muusikko paremmin oppia ylläpitämään hyvää henkistä ja fyysistä terveydentilaa. (Bosi 2016, 1.) Yhtenä syynä loukkaantumisten yleisyyteen voidaan pitää liikkeen ja kehon tiedostamisen puutetta soitonopetuksessa. Somaattinen työskentely osana soitonopetusta ja harjoittelua voi ennaltaehkäistä vammoja ja edistää esiintymisvalmiuksia. (Sehic 2014, 16—17.)

Laulajiin sekä klassisiin soittimiin verrattuna somatiikkaa ja somaattisia menetelmiä on tutkittu kitaran näkökulmasta vähän. Tästä johtuen opetuksessa liikkeeseen ja kehoon liittyvät ohjeistukset voivat perustua opettajan omiin käsityksiin, jotka eivät välttämättä pidä paikkaansa. Pahimmassa tapauksessa epäselvät ohjeistukset suorassa istumisesta, rentoutumisesta ja hartioiden alas tuomisesta voivat johtaa oppilaan harhaan ja uusiin vaikeuksiin. Tämä luo tutkimistarpeen somaattisille menetelmille kitaran näkökulmasta. Opetuksessa epäselvät ja omaan käsitykseen perustuvat ohjeistukset tulisi korvata tarkoilla kuvauksilla kehon todellisesta toiminnasta. Somatiikan tuominen osaksi kitaransoitonopetusta voi vammojen ehkäisyn lisäksi antaa oppilaalle uusia näkökulmia tehokkaimpaan mahdolliseen harjoittelutapaan, vaivattomaan liikkeeseen sekä henkisen ja fyysisen rasituksen minimointiin soittaessa. Tämä tutkimistarve sekä

kirjoittajan omat kokemukset kehotietoisuuden tarpeellisuudesta kitaransoitossa ja opetuksessa ovat auttaneet tarkentamaan tutkittavaa aihetta. (Sehic 2014, 16—18.)

Tutkimus toteutetaan narratiivisena kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, jossa tutkitaan kitaransoiton näkökulmasta soittamisen psykofyysisyyttä ja kehotietoisuuden kehittämistä avautuvia mahdollisuuksia soitossa ja opetuksessa. Tutkimuksen keskeiset tavoitteet ovat Alexander-tekniikan hyödyn, toimintaperiaatteiden ja käyttötapojen kartoitus kitaransoitossa. Tutkimuksessa korostetaan tuoreinta, viimeisen kymmenen vuoden aikana tuotettua tutkimustietoa. Tämä yhdistettynä yhden soittimen ja somaattisen menetelmän rajaukseen luo riittävän kapeat raamit aiheen perusteelliseen tutkimiseen ja ymmärtämiseen.

Tutkimuskysymykset ovat:

- 1) Miksi Alexander-tekniikkaa pitäisi hyödyntää kitaransoitonopetuksessa?
- 2) Miten Alexander-tekniikkaa pitäisi hyödyntää kitaransoitonopetuksessa?

Taustoittavia tutkimuskysymyksiä ovat:

- 1) Mitä on Alexander-tekniikka?
- 2) Minkälaisia harjoituksia Alexander-tekniikan pohjalta voisi kitaristeille rakentaa?

4 Tutkimuksen toteuttaminen

4.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Tutkimuksessa on käytetty menetelmänä kvalitatiivista narratiivista kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Kirjallisuuskatsaus on tutkimusmenetelmä, jossa tutkitaan aiheesta tuotettua aiempaa tutkimusta. Menetelmän käyttö vähentää kirjoittajan omiin käsityksiin ja ennakkoluuloihin perustuvaa analyysiä. Kirjallisuuskatsauksen tehtävänä on kokonaiskuvaava aiheesta rakentamalla kehittää uutta teoriaa sekä arvioida olemassa olevaa teoriaa. (Salminen 2011, 7.)

Kuvaileva tai traditionaalinen kirjallisuuskatsaus on systemaattisen kirjallisuuskatsauksen ja meta-analyysin ohella yksi tutkimusmenetelmän perustyypeistä. Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta määrittää väljemmät tutkimuskysymykset sekä laaja aineisto ilman rajausta tiukoilla metodisilla säännöillä. Tutkittava aihe havainnollistetaan kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa kattavasti ja aiheen eri osa-alueet tai ilmiöt luokitellaan. (Salminen 2011, 12.)

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus voi olla joko narratiivinen tai integroiva. Narratiivinen yleiskatsaus pyrkii kuvailemaan tutkittavaa ilmiötä ja sen kehityskulkua laaja-alaisesti. Menetelmän tarkoituksena on tiivistää ja luokitella aiempaa epäyhtenäistä tietoa ja tutkimusta loogiseksi jatkumoksi. Narratiivista kuvailevaa katsausta määrittää johdonmukainen ja ytimekäs tiivistelmä tutkittavasta aihe-alueesta. Menetelmän avulla tuotettu tutkimus voi sisältää kritiikkiä, mutta narratiivinen yleiskatsaus ei ole oletusarvoisesti kriittinen. (Salminen 2011, 13.)

Tutkimusmenetelmän valintaa johdatteli kirjoittajan oma kiinnostus aihetta kohtaan: miten somaattiset menetelmät ja Alexander-tekniikka soveltuvat osaksi kitaristin työskentelyä ja soitonopetusta. Jo tutkimuksen aikaisessa vaiheessa koettiin, että aiheesta kirjoitettujen aiempien teosten ja tutkimusten analysointi ja vertailu palvelisi tätä tarkoitusta parhaiten. Aineiston ensimmäisen, pintapuolisen läpikäynnin tuloksena huomattiin, että eräistä muusikkoihin ja Alexander-tekniikkaan syventyvistä teoksista ja tutkimuksista pystyi tutkimusta varten soveltamaan ja kartoittamaan kitaristeille suunnattuja Alexander-tekniikan harjoituksia. Menetelmän valintavaiheessa kirjallisuuskatsausta verrattiin myös muihin mahdollisiin toteutustapoihin. Harkinnassa oli toteuttaa tutkimus ainakin osittain asiantuntijahaastatteluna.

Tutkimusmenetelmän selkeyttämiseksi valinnassa päädyttiin kuitenkin lopulta pelkkään kirjallisuuskatsaukseen.

4.2 Tiedonhakuprosessi ja kirjallisuus

Alustava tiedonhaku tutkimusta varten tapahtui keväällä 2021. Tämä tiedonhaun vaihe osoitti, että aineistoa ihmisen kehollisuudesta ja somaattisista menetelmistä musiikissa löytyisi tutkimusta varten paljon. Kitaran pedagogisesta näkökulmasta tuotettuja tutkimuksia löytyi alustavassa vaiheessa kuitenkin hyvin vähän. Tutkimuskysymysten pohjalta etsittiin eri tietokannoista aihe-alueeseen liittyviä aiempia tutkimuksia ja kirjallisuutta. Lähdeaineistoa kasattaessa otettiin huomioon kunkin julkaisun relevanttius, luotettavuus ja uskottavuus.

Aineisto rajattiin englanninkielisiin tuloksiin. Perusteosten lisäksi hakuprosessissa suosittiin viimeisen 15 vuoden aikana tuotettuja tutkimuksia. Aineisto kerättiin organisoidusti ja kriittisesti. Tutkimusten yhteneväisyyksiä vertaamalla arvioitiin niiden luotettavuutta ja uskottavuutta.

Tiedonhaku suoritettiin englannin-, suomen- ja norjankielisissä tietokannoissa. Aineistonhaun alkuvaiheessa määriteltiin poissulku- ja sisäänottokriteerit. Sisäänottokriteerit täyttävän lähdeaineiston tuli vastata työn tutkimuskysymyksiin tai taustoittaviin kysymyksiin. Aineistoa haettiin viimeisen 25 vuoden ajalta. Tiedonhakuprosessissa käytetyt tietokannat olivat Arscia, Creative Matter, DUO, Finna.fi ja JSTOR. Lisäksi tiedonhaussa käytettiin manuaalihakua Google Scholarilla. Nämä tietokannat tuottivat valituilla hakusanoilla varteenotettavan määrän tutkimukseen soveltuvia lähteitä jotka täyttivät sisäänottokriteerit ja valikoituivat siten lähdeaineistoksi tutkimukseen. Tutkimuksen ulkopuolelle jätettiin tietokannat, jotka tuottivat hyvin pienen määrän sisäänottokriteerit täyttäviä tuloksia. Tiedonhaun poissulku- ja sisäänottokriteerit on havainnollistettu taulukossa 1.

Taulukko 1. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Aineisto on relevanttia, uskottavaa ja luotettavaa	Aineiston ajankohtaisuudessa, uskottavuudessa tai luotettavuudessa on puutteita
Julkaisukielenä englanti	Julkaisukieli muu kuin englanti
Aineisto vastaa tutkimuskysymyksiin tai taustoittaviin tutkimuskysymyksiin	Aineisto ei vastaa tutkimuskysymyksiin eikä taustoittaviin tutkimuskysymyksiin
Julkaisuvuosi 1996-2021	Julkaisuvuosi ennen vuotta 1996
Julkaisu on saatavilla kokotekstinä	Julkaisu ei ole saatavilla kokotekstinä

Hakuprosessissa käytetyt hakusanat liittyivät Alexander-tekniikkaan, somaattisiin menetelmiin, kitaraan, muusikoiden vammoihin ja loukkaantumisiin. Tarkat hakusanat ja tulokset eri tietokannoissa on kuvattu taulukossa 2.

Taulukko 2. Hakusanat ja tulokset tietokannoittain

Tietokanta	Hakusanat ja rajaukset	Tulokset
Arsca	alexander technique OR somatics OR somatic techniques OR somaesthetics OR somatic education OR musician injuries	514

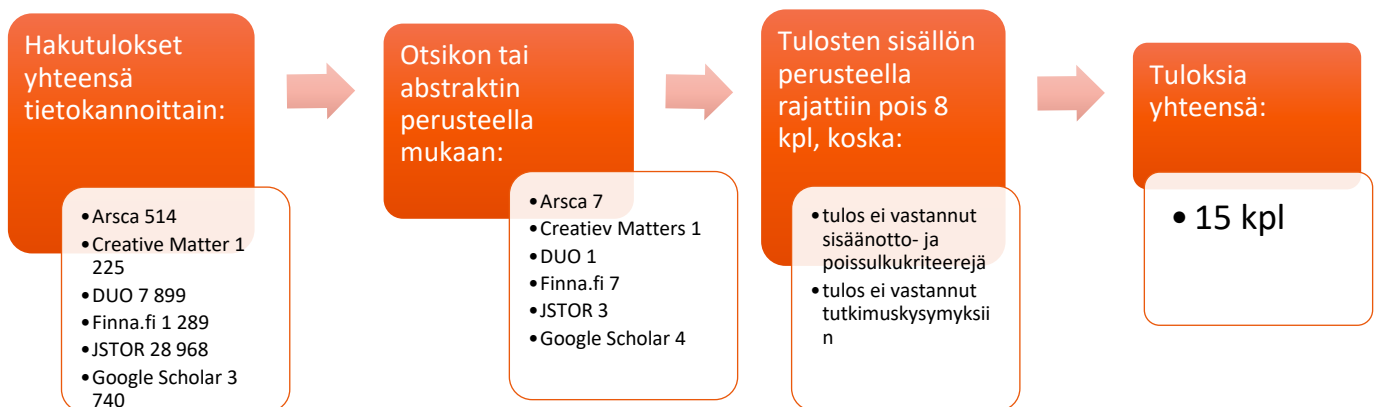
	OR guitarist injuries OR alexander technique AND music AND guitar <i>1996-2021, english</i>	
Creative Matter	alexander technique OR somatics OR somatic techniques OR somaesthetics OR somatic education OR musician injuries OR guitarist injuries OR alexander technique AND music AND guitar <i>1996-2021</i>	1 225
DUO	alexander technique OR somatics OR somatic techniques OR somaesthetics OR somatic education OR musician injuries OR guitarist injuries	7 899
Finna.fi	alexander technique OR somatics OR somatic techniques OR somaesthetics OR somatic education OR musician injuries OR guitarist injuries OR alexander technique AND music AND guitar <i>1996-2021, english</i>	1 289
JSTOR	alexander technique OR somatics OR somatic techniques OR somaesthetics OR somatic education OR musician injuries OR guitarist injuries OR alexander	28 968

	technique AND music AND guitar <i>1996-2021, english</i>	
Google Scholar manuaalinen haku	alexander technique OR somatics OR somatic techniques OR somaesthetics OR somatic education OR musician injuries OR guitarist injuries OR alexander technique AND music AND guitar <i>1996-2021</i>	3 740

Haku tietokannoissa suoritettiin hakusanoilla alexander technique OR somatics OR somatic techniques OR somaesthetics OR somatic education OR musician injuries OR guitarist injuries OR alexander technique AND music AND guitar. Tietokannan sallissa hakua rajattiin entisestään vuosiin 1996-2021 ja englanninkielisiin tuloksiin.

Otsikon tai abstraktin perusteella tutkimukseen valikoitui 23 tulosta. Tarkemman läpikäynnin jälkeen tutkimuksesta rajattiin pois 8 tulosta, jotka eivät vastanneet poissulku- ja sisäänottokriteerejä tai eivät vastanneet tutkimuskysymyksiin. Tutkimusta varten päätettiin myös käyttää manuaalihakua Google Scholarissa, josta löytyi kolme osuvaa tulosta.

Tulosten määrä oli kaikissa tietokannoissa hyvin suuri, Arscatietokannan ollessa ainoa, jossa jäätiin alle tuhanteen tulokseen. Tutkimuksen lähdeaineistoksi valikoituneet tulokset löytyivät kuitenkin tietokannoissa tulosten alkupäästä aiheeseen selkeästi liittyvän otsikon tai abstraktin ansiosta. Tutkimuksen tiedonhakuprosessi on kuvattu vaiheittain kuviossa 1.



Kuvio 1. Tiedonhakuprosessi vaiheittain

Tutkimuksessa käytetystä lähdekirjallisuudesta keskeiseksi teokseksi nousi jo aikaisessa vaiheessa Pedro de Alcantaran teos *Indirect Procedures: A Musician's Guide to the Alexander Technique* (1997). Oli perusteltua valita kirja keskeiseksi teokseksi lähdeaineistossa, koska Alcantara esittelee kirjassaan Alexander-tekniikkaa perusteellisesti muusikon näkökulmasta. Lisäksi Alcantaran taustallista ja Alexander-tekniikan opettajana lisää hänen luotettavuuttaan. Alexander-tekniikkaan liittyen Alcantaran teosta täydensivät Jonesin (1997), Gelbin (2004) ja Gormanin (2012) aihealueeseen liittyvät perusteokset. Näiden teosten ensimmäiset painokset on julkaistu 1976, 1981 ja 1997. Tutkimusta varten päätettiin jättää tekniikan kehittäjän F.M. Alexanderin kirjoittamat teokset tutkimuksessa käytetyn aineiston ulkopuolelle niissä mahdollisesti esiintyvien ennakoasenteiden vuoksi. Tekniikan kehittäjänä Alexander saattaa omissa teoksissaan näyttäytyä puolueellisena arvioidessaan tekniikan hyötyjä.

Tutkimuksessa pyrittiin peilaamaan Alexander-tekniikkaan liittyviä perusteoksia viimeisen kymmenen vuoden aikana tuotettuihin tutkimuksiin. Alexander-tekniikkaan liittyen käytettiin Kvammenin (2013), Crawfordin (2018), Sehicin (2014) sekä Kleinmanin ja Buckoken (2014) teoksia ja tutkimuksia. Kitaristien erilaisiin vammoihin liittyen käytin Bosin (2016) kattavaa tutkimusta. Jazzkitaristi- ja Alexander-tekniikan opettajan Julian Lagen (2012) kitaristeille suunnattu tekniikkaan pohjautuva harjoitus on myös sisällytetty tutkimuksen loppuun.

Päivi Sarasteen ja Aapo Halmen vuonna 2013 julkaistua suomennosta Michael Gelbin teoksesta *Body Learning* (suom. *Vapaana oppimaan: kehon kautta tietoiseen oppimiseen: johdatus Alexander-tekniikkaan*) käytettiin Alexander-tekniikkaan liittyvien termien ja toimintaperiaatteiden suomenkielisten käännösten löytämisessä. Alcantaran ja Lagen Alexander-tekniikkaan perustuvien harjoitusten englanninkieliset nimet käännettiin tutkimusta varten vapaasti suomeksi. Alla olevaan taulukkoon on koostettu tutkimusta varten käytetyt englanninkieliset termit sekä niiden suomennokset.

Taulukko 3. Kooste käännettyistä termeistä

Alkuperäinen englanninkielinen termi ja teos	Suomenkielinen käännös ja kääntäjä
Unreliable sensory appreciation (Gelb 2004)	Epäluotettava aistitaju (Saraste & Halme 2013)
Endgaining (Gelb 2004)	Päämäärähakuisuus (Saraste & Halme 2013)
Means-whereby, attention to the (Gelb 2004)	Keinojen huomioiminen (Saraste & Halme 2013)
Primary control (Gelb 2004)	Perusohjaus (Saraste & Halme 2013)
Inhibition (Gelb 2004)	Inhibitio (Saraste & Halme 2013)
Directing (Gelb 2004)	Suuntaaminen (Saraste & Halme 2013)
Use (Gelb 2004)	Itseohjaus (Saraste & Halme 2013)
Neck to be free, head forward and up, back to lengthen and widen (Gelb 2004)	Kaula vapautuu, pää eteen ja ylös, selkä pitenee ja levenee (Saraste & Halme 2013)
Slowing down the rate of change of variables (Alcantara 1997)	Muuttujien vaihtumistiheyden hidastaminen (Alinikula 2022)

Delayed continuity (Alcantara 1997)	Viivytetty jatkuvuus (Alinikula 2022)
The diving-board effect (Lage 2012)	Ponnahduslautavaikutus (Alinikula 2022)

4.3 Aineiston analysointi ja keskeiset teemat

Aineiston analysointimenetelmänä on käytetty teemoittelua. Menetelmää käytetään yleisesti kvalitatiivisissa tutkimuksissa ja sen avulla pyritään löytämään tutkittavasta aineistosta tutkimuskysymysten kannalta tärkeimmät aihe-alueet. Analysoinnin jälkeen tutkimukseen valittu aineisto voidaan kartoittaa teemoittain. Menetelmänä teemoittelu voi olla aineisto- tai teorialähtöistä. Aineistolähtöisessä teemoittelussa aineistosta pyritään havaitsemaan yhdistäviä sekä erottavia seikkoja. Teorialähtöisessä teemoittelussa puolestaan tietty tutkittavaan ilmiöön linkittyvä teoria määrittää aihe-alueiden järjestämistä. (Juhila; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Tutkimuskysymysten kannalta keskeisiksi teemoiksi nousivat Alexander-tekniikan toimintaperiaatteet: epäluotettava aistitaju, päämäärähakuisuus ja keinojen huomioiminen, perusohjaus, inhibitio ja suuntaaminen sekä Alexander-tekniikan soveltaminen kitaristin työskentelyyn ja soitonopetukseen. Näistä esiin nousseista teemoista Alexander-tekniikan toimintaperiaatteet voidaan luokitella teorialähtöisiksi, F.M. Alexanderin oivalluksista syntyneiksi teemoiksi. Alexander-tekniikan hyödyntäminen kitaristin työskentelyssä ja soitonopetuksessa voidaan puolestaan luetella omaksi, aineistosta esiin nousseeksi uudeksi teemaksi, jota mikään olemassa oleva teoria ei vielä määrittele. Näin ollen voidaan todeta, että tutkimuksessa aineiston analysointiin käytettiin menetelmänä sekä teoria- että aineistolähtöistä teemoittelua. Aineiston analysoinnissa esiin nousseet teemat on havainnollistettu taulukossa 4.

Taulukko 4. Aineiston analyysin keskeiset teemat

1. Alexander-tekniikan toimintaperiaate: epäluotettava aistitaju (teorialähtöinen teema)
2. Alexander-tekniikan toimintaperiaate: päämäärähakuisuus (teorialähtöinen teema)
3. Alexander-tekniikan toimintaperiaate: keinojen huomioiminen (teorialähtöinen teema)
4. Alexander-tekniikan toimintaperiaate: perusohjaus (teorialähtöinen teema)
5. Alexander-tekniikan toimintaperiaate: inhibitio (teorialähtöinen teema)
6. Alexander-tekniikan toimintaperiaate: suuntaaminen (teorialähtöinen teema)
7. Alexander-tekniikan soveltaminen kitaransoittoon ja opetukseen: kitaristeille soveltuvat harjoitukset (aineistolähtöinen teema)

4.4 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksissa etiikalla tarkoitetaan koko tutkimusprosessin aikana tapahtuvia eettisiä valintoja ja päätöksiä. Tässä tutkimuksessa eettisyys on huomioitu jo aihetta ja tutkimusmenetelmää valittaessa, jolloin arvioitiin aiheen mahdollista hyötyä ja merkitystä kohdeyhteisölle sekä sitä, miten hyvin valittu menetelmä palvelee tätä tavoitetta. Tutkimuskysymyksiä esitettäessä on arvioitu minkälaista lähdeaineistoa ja hankintamenetelmää tutkimus vaatii. Tutkimukseen valittu

lähdeaineisto vastaa esitettyihin tutkimuskysymyksiin ja sen hankintaan käytetty tiedonhakuprosessi on kuvattu tarkasti vaiheittain. Aiheen rajausta, sen tutkimistarve ja menetelmä on esitelty ja perusteltu selkeästi. Tutkittavasta ilmiöstä on olemassa vain vähän aiempaa tutkimusta ja sen takia tuloksissa pyritään tuomaan esiin uutta tietoa ja teoriaa. Aiheeseen, menetelmään, tiedonhakuun ja analyysiin liittyvät perustavanlaatuiset ratkaisut on kuvattu jo aikaisessa vaiheessa tutkimussuunnitelmassa. (Hakala 2016, 5–7.)

Tiedonhakuprosessi on kuvattu tutkimuksessa yksityiskohtaisesti ja vaiheittain. Tutkimukseen valittu aineisto on perusteltu sisäänotto- ja poissulkukriteereillä. Tutkimuksen toteutuksessa luotettavuus taattiin kirjavasta lähdeaineistosta saadun johdonmukaisen tuloksen avulla. Aineiston hankinta, siihen perehtyminen ja alustava analysointi suoritettiin jo aikaisessa vaiheessa. Analyysimenetelmä on perusteltu ja kuvailtu tutkimuksessa seikkaperäisesti. Analyysiin on käytetty kaikkea kerättyä aineistoa. Analyysimenetelmän yksityiskohtainen esittely ja teemojen luokittelu varmistaa sen, että lukija voi tutkimuksen raportoinnin tuloksena itse arvioida tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta. (Hakala 2016, 7, 10–11.)

5 Alexander-tekniikan toimintaperiaatteet

5.1 Epäluotettava aistitaju

F.M. Alexanderin teoria ihmisen epäluotettavasta aistitajusta selittää minkä takia kehon väärinkäyttöä tapahtuu jatkuvasti ja miksi huonoista tottumuksista on vaikea päästä eroon. Esimerkkinä kitaristin haitallisesta tottumuksesta on plektrakäden jännittäminen alas soittaessa niin, että ylös soitetut sävelet tai soinnut eivät saavuta tarvittavaa sujuvuutta. (Jones 1997, 183.) Alexanderin mukaan tämänkaltaiset tottumukset vaikuttavat pitkällä aikavälillä kinesteettiseen aistiin tai proprioceptioon, oman liikkeen, jännitteen, painon ja asennon tuntemukseen. Tämän seurauksena kitaristin oma käsitys toiminnastaan soittaessa ei välttämättä vastaa todellisuutta. (Alcantara 1997, 40; Gelb 2004, 52—53; Jones 1997, 155.) Kitaristi voi kokea soittavansa rennossa ja ryhdikkäässä soittoasennossa, vaikka hän todellisuudessa jännittää oikean käden lihaksia niin, että koko käsivarsi vetäytyy taaksepäin ja soittaminen vaatii liiallista voimaa (Jones 1997, 183).

Alcantaran mukaan kinesteettisen aistin ansiosta musisointi onnistuu jopa kuuroilta, mutta ilman sitä musiikin soittaminen missään muodossa ei ole mahdollista. Epäluotettavan aistitajun takia Alexander-tekniikan opiskelu opettajan johdolla yksilö-opetuksena on alussa välttämätöntä – oppilas ei voi luottaa omaan kehoonsa siinä, että se toteuttaa hyviä ja uusia toimintatapoja tarkoituksenmukaisesti. Ryhmäopetuksessa on mahdotonta kehittää jokaisen oppilaan aistitajua yhdenvertaisesti. (Alcantara 1997, 41, 87.) Sehic (2014, 8) painottaakin, että pelkkä tieto ihmisen anatomiasta ei johda parhaimpaan ja vaivattomimpaan mahdolliseen liikkeeseen.

Sehic esittelee myös harjoituksen, jossa soittaja pääsee kokeilemaan kinesteettistä aistiaan käytännössä soittamalla vaativa kuvio silmät kiinni. Harjoitus on haastava ja vaatii hyvää kehotietoisuutta soittajalta. (Sehic 2014, 36.) Opettajan avustuksella oikean toimintatavan tai liikkeen opittuaan kitaristin kinesteettinen aisti kehittyy vähitellen luotettavammaksi. Tämä tarkoittaa, että keho oppii toteuttamaan parhaan liikkeen intuitiivisesti. (Gelb 2004, 56—57; Kvammen 2013, 51; Sehic 2014, 36.) Kvammen (2013, 85) kuvailee tätä kehon uudelleen ohjelmointina: uusi ja vieras toimintatapa ohjelmoidaan normiksi ja toisinpäin niin, että totuttu tapa muuttuu vieraan ja luonnottoman tuntuiseksi. Alcantara suosittelee itsenäiseen harjoitteluun erilaisia tapoja havainnoida omaa soittoaan, kuten peilin tai videokuvauksen käyttöä. Ne eivät kuitenkaan takaa täysin virheetöntä havaintoa omasta toiminnasta soittaessa. (Alcantara 1997,

164—165; Kleinman & Buckoke 2014, 46.) Kvammen (2013, 46) yhtyy tähän todeten, että oikeiksi ja hyväiksi kokemamme asiat eivät aina vastaa sitä todellisuutta, joka on nähtävissä peilistä.

Jones kirjoittaa, että juuri epäluotettavan aistitajun huomioiminen erottaa Alexander-tekniikan muista metodeista, joissa pyritään korvaamaan ihmisen tottumuksia paremmilla. Ilman sen huomioimista esimerkiksi erilaisten harjoitusten toteuttaminen voi saada aikaan haitallisia kehollisia sivuvaikutuksia. Tällöin huono tottumus korvataan toisella huonolla tottumuksella. F.M. Alexander kehitti tekniikkansa, jossa pyritään korjaamaan ihmisen koko psykofyysinen toiminta epäluotettava aistitaju huomioon ottaen. Hänen mukaansa edistyksen takaamiseksi ja aistitajun rappeutumisen pysäyttämiseksi ihmisen aistitaju tulee palauttaa luotettavaksi. Epäluotettava aistitaju on huomattavissa aina, kun oppilas ei ole makuuasennossa, jossa painovoima edesauttaa kehon sujuvaa toimintaa. (Jones 1997, 6, 20—21, 39, 197.)

Alcantara esittelee sekä positiivisia että negatiivisia esimerkkejä epäluotettavasta aistitajusta muusikon näkökulmasta. Kokenutkin muusikko saattaa tiedostamattaan soittaa epäpuhtaasti tai huonolla rytmillä, tai soittajan mielestä epäonnistunut konsertti voikin todellisuudessa olla onnistunut. Sointiin vaikuttavat tiedostamattomat puutteet soittajan asennossa johtuvat Alcantaran mukaan siitä, että musiikilliset mieltymykset perustuvat muiden mielipiteiden tavoin aistihavaintoihin. Kehon väärinkäyttö on merkittävin syy epäluotettavaan aistitajuun, koska se luo kehon eri osissa epätasapainoisen suhteen jännityksen ja rentouden välille. Alcantaran mukaan vapaasti liikkuva ihminen tuntee tarkasti, mitä hänen kehonsa tekee. (Alcantara 1997, 38—42.)

Muusikon oma käsitys soitosta vaikuttaa sen toteutukseen ja toisinpäin – tämä epäluotettavan aistitajun aikaansaama kierre on Alcantaran mukaan haitallinen soitonopetuksen kannalta, koska esimerkiksi hyvin toteutetun kappaleen kokemusta ei voi saada ilman varsinaista toteutusta ja toisinpäin. Alexander-tekniikan esille tuomia uusia kehollisia tapoja käyttämällä soittaja voi kuitenkin vaikuttaa tähän kierteeseen. Soitonopettajan tehtävä on puolestaan korostaa väärin toteutetun asian sijaan täysin uutta, kehotietoista toteutustapaa. Ihannetilanteessa tämä antaa oppilaalle omakohtaisen kokemuksen aiemman tavan haitallisuudesta. (Alcantara 1997, 43—45.)

Juuri aistitajun epäluotettavuus tekee tekniikan itsenäisestä harjoittelusta, ilman opettajan valvontaa, pahimmassa tapauksessa haitallista oppilaalle. Alcantara linkittää myös epäluotettavan

aistitajun muusikoille tyypilliseen harjoittelusta johtuvaan ylikuormitukseen. Aistitaju voi luoda tunteen vahvasta tekniikasta vasta kohtuuttoman pitkän harjoittelusession päätteeksi. Myös esikuvan soiton imitointi saattaa epäonnistua itsenäisessä opiskelussa aistitajun epäluotettavuudesta johtuen – imitointi perustuu siinä tapauksessa todellisuuden sijaan oppilaan käsitykseen esikuvan soitosta ja kehonkäytöstä. (Alcantara 1997, 161, 193, 252—253.)

5.2 Päämäärähakuisuus ja keinojen huomioiminen

F.M. Alexanderin mukaan ihmisten jatkuvan huonon kehonkäytön keskeisimpänä syynä on kaikkia aktiviteetteja dominoiva päämäärähakuisuus (Alcantara 1997, 18; Gelb 2004, 80; Kvammen 2013, 40). Alexanderin oma päämäärähakuisuus, näytteleminen ja Shakespearen lausuminen, johti äänen katoamiseen (Kvammen 2013, 40). Kitaristille päämäärä voi olla hyvinkin laaja ja vaikeasti määriteltävä, esimerkiksi hyvin soittaminen. Tämänkaltainen päämäärä asettaa sekä keholle että mielelle vaatimuksia virheittä soittamisesta, jonka seurauksena sekä keho että musikaalisuus laiminlyödään. (Alcantara 1997, 19—20.)

Alexanderin mukaan huonoa kehonkäyttöä tapahtuu, kun tavoitteen annetaan dominoida toimintaa. Tällöin tottumukselta toimivat lihakset aktivoituvat automaattisesti ja negatiivisen tottumuksen muuttaminen on mahdotonta. (Gelb 2004, 80, 82; Sehic 2014, 24.) Vastakohtana tälle on keinojen huomioiminen, eli päämäärän sijaan korostuvat ne keinot, joiden avulla päämäärä tavoitetaan uudella, kehotietoisella tavalla (Alcantara 1997, 20—21; Gelb 2004, 80). Kvammen (2013, 49—50) selventää, että inhibitio kuuluu keinoihin: kun tottumuksellinen reagointi ärsykkeeseen on estetty, voidaan toteuttaa varsinainen keino, yllä mainitun kitaristin tapauksessa soittaminen. Jones (1997, 2) yhtyy tähän todeten, että inhibitio on ainoa keino, jolla edistystä ihmisen toimintatavassa voi tapahtua, yleisimpien terapian muotojen ollessa luonteeltaan päämäärähakuisia.

Alexanderin teoriaa päämäärähakuisuudesta ja keinojen huomioimisesta ei kuitenkaan tule virheellisesti tulkita niin, että päämäärät itsessään ovat haitallinen asia – sen sijaan Alexander-tekniikassa korostetaan kokonaisvaltaista ja omaa ajattelua uudelleen arvioivaa lähestymistapaa päämääriin. Päämäärähakuisuus tekee varsinaisen tekniikan opiskelusta alussa haastavaa. Päämäärä olla hyvä Alexander-tekniikan oppilas estää oppilasta sisäistämästä inhibition ja suuntaamisen periaatteita, eli keinoja tavoitteen saavuttamiseksi. (Gelb 2004, 158.)

Kvammen kirjoittaa päämäärähakuisuuden asettamasta haasteesta soitonopetuksessa, jossa oppilas ja opettaja voivat yhdessä päämäärähakuisesti yrittää tunneilla saavuttaa tietyn tavoitteen, esimerkiksi onnistuneen tutkintokonsertin tai vaativan kappaleen hallitsemisen. Päämäärään tarvittavien keinojen laiminlyönti oppimisprosessin aikana johtaa jännitystiloihin ja haitallisiin tottumuksiin. Nämä voivat pitkällä aikavälillä johtaa oppilaan liian mekaaniseen tekniikkaan ja erilaisiin vammoihin, kipuun ja esiintymisjännitykseen. Kvammenin mukaan niin aloittelevat kuin kokeneetkin muusikot ovat alttiita päämäärähakuisuuden haitoille. Soitonopettajan tapauksessa on tyypillistä nopeasti tunnistaa oppilaan ongelmat tai kehityskohteet ja päämäärähakuisesti pyrkiä saavuttamaan ratkaisu ongelmaan ilman varsinaisia keinoja siihen. (Kvammen 2013, 66—67.)

Jones laajentaa teoriaa Alexander-tekniikan hyödyistä opettamisessa kaikkeen opettamiseen: huonon kehonkäytön omaava oppilas ei epäsuotuisan lähtökohdan takia pysty toteuttamaan opettajan pyyntöä onnistuneesti. Päämäärähakuisuudesta johtuen jokainen epäonnistunut yritys vahvistaa entisestään oppilaan huonoja tottumuksia. Jonesin mukaan keinot huomioimalla oppilasta pyydetään toistamaan jokin tehtävä vasta, kun oppilaan psykofyysisyys on sillä tasolla, että tehtävä voidaan toteuttaa vaivattomasti. (Jones 1997, 41—42.)

Sekä Gelbin että Sehicin mukaan keinojen huomioimisella voi olla esiintymisjännitystä lieventävä vaikutus muusikolle. Päämäärän ollessa esiintymisen onnistuminen, esiintyjän keinot sen varmistamiseksi ovat vähissä, jos pelko epäonnistumisesta dominoi ajattelua. (Gelb 2004, 104; Sehic 2014, 24—25.) Tähän yhtyy myös Alcantara joka toteaa, että esiintymisjännitys on oire psykofyysisen kokonaisuuden väärinkäytöstä. Alcantaran mukaan esiintymisjännitys on perusohjauksen heikentyneen toiminnan tulos. Ratkaisuna tähän hän näkee jännityksen aiheuttavan päämäärähakuisuuden inhiboinnin. Usein jännittäminen nähdään mielessä tapahtuvana epäonnistumisen pelkona eikä silloin oteta huomioon kehon roolia jännittämisessä. (Alcantara 1997, 260—261.)

William James antaa esiintymisjännitykselle psykofyysisemmän määritelmän toteamalla, että kehon olotila jännittäessä on varsinainen tunne. Voidaan siis sanoa, että esiintymisjännitys on reaktio ärsykkeeseen. Reaktion ollessa muusikoille ja esiintyjille yhteinen, voi sen luonne vaihdella suuresti. Tämä selittää miksi esiintymisjännityksellä on hyvin haitallinen vaikutus toisten

esiintymiseen, kun taas toiset onnistuvat jännittämisen ansiosta. Lyhyen aikavälin apuna esiintymisjännitykseen Alcantara näkee erilaiset visualisointiharjoitukset, joissa pyritään inhiboimaan päämäärähakuisuutta. (Alcantara 1997, 261—264.)

Alcantara jakaa kaikki tekemämme liikkeet joko päämäärähakuisiin ja tottumuksiin perustuviin tai keinoihin, inhibitioon ja itsetietoisuuteen perustuviin liikkeisiin. Hänen mukaansa edellä mainituista on vaikea päästä eroon, koska ne tuntuvat oikeilta, vaikka ovat haitallisia. Keinoihin perustuvat liikkeet puolestaan tuntuvat vääriltä ollessaan suotuisia. Tämä johtuu siitä, että keinoihin perustuvat liikkeet ovat meille täysin uusia ja vieraita. (Alcantara 1997, 72.)

Alcantara selventää, että päämäärähakuisuus on sekä käsite että menettelytapa. Sen tiedostamista harjoitellaan Alexander-tekniikan tunneilla arkisilla liikkeillä, kuten istumalla, seisomalla tai kävelemällä. (Alcantara 1997, 19.) Alcantara (1997, 20—21) ja Jones (1997, 211) ovat eri mieltä sen suhteen, mihin keinoon aktiviteetin aikana tulisi keskittyä, jotta päämäärähakuisuutta ei tapahtuisi: Alcantaran mielestä meneillään olevaan ja Jonesin mielestä seuraavana vuorossa olevaan.

F.M. Alexanderin mukaan hänen tekniikkansa opettama hyvä kehonkäyttö oli objektiivisesti hyvää. Alcantaran linkittää tämän ajatuksen musiikkiin todeten, että myös soittaminen on laadukasta puhtaasti siitä syystä, että kehonkäyttö on hyvää ja se näkyy ja kuuluu niin tekniikassa, tulkinnassa kuin muusikon päivittäisessä harjoittelussa. Musiikkiin eläytyminen ja tietoisesti tunteella soittaminen on Alcantaran mukaan päämäärähakuista: omaan tulkintaan tarvitaan ainoastaan hyvä kehonkäyttö ja siitä seuraa myös kehittynyt rytmi ja sointi. (Alcantara 1997, 211—212.)

Alcantara näkee myös yhteyden päämäärähakuisuuden ja improvisoinnin välillä. Improvisointi on oleellinen osa rytmi- ja jazzmusiikkia ja se on ollut osa länsimaista taidemusiikkia vielä joitain satoja vuosia sitten. Improvisoinnissa olennaista onkin heittäytyminen, uuden löytäminen ja pelottomuus tuntemattoman äärellä. Alcantaran mukaan päämäärähakuisuus näkyy ja kuuluu pelolle antautumisena: keho palaa huonoihin tottumuksiin ja soitossa turvaudutaan turvallisiin, hyviksi todettuihin sävelvalintoihin ja kuvioihin, jotka eivät palvele improvisoinnin roolia musiikissa. (Alcantara 1997, 243.)

5.3 Perusohjaus

F.M. Alexander oivalsi, että pään, niskan ja selän yhteistoiminnalla on oleellinen vaikutus siihen, miten sujuvasti muu organismi ja hengitys toimivat, sekä miten koko keho organisoit itsensä. Tätä yhteistoimintaa hän kutsui perusohjaukseksi. (Alcantara 1997, 26—27; Gelb 2004, 42, 44; Gorman 2012, 19; Jones 1997, 212; Kvammen 2013, 43—44.) Epätasapainossa olevan pään paino vaikuttaa muuhun kehoon ja hengitykseen. Sen vaikutus tuntuu jännitystiloina ja painavuuden tunteena muualla kehossa. Pään vapautuessa selkärunkaa tukevat lihakset pitenevät. (Gelb 2004, 42, 50; Kleinman & Buckoke 2014, 38—39.) Alexanderin tutkiessa perusohjausta, hänen koko kehonsa toimi vaivattomasti. Perusohjaus ei ole tietty staattinen asento, vaan päinvastoin alati muutoksessa oleva yhteistoiminta. (Alcantara 1997, 28; Gelb 2004, 44; Kleinman & Buckoke 2014, 41—42.) Alexanderin mukaan kaikilta ihmisiltä löytyy perusohjaus, mutta vaihtelevuutta ilmenee siinä, miten hyvin perusohjausta käytetään (Alcantara 1997, 26). Alexander-tekniikan keskeinen tehtävä on antaa oppilaalle kokemus hyvin toimivasta perusohjauksesta (Gelb 2004, 50). Fysiologisessa mielessä toimivassa perusohjauksessa ylemmän niskanivelen kohdalla pään ja niskan välissä olevan paine purkautuu (Jones 1997, 212). Sehicin (2014, 76) mukaan häiriintynyt perusohjaus on yleinen ongelma kitaristeille, eikä sen toimintaan auta erilaiset tuet, ergonomiset tuolit tai muut työkalut.

Jonesin mukaan perusohjauksen organisoiva vaikutus muuhun kehoon selkeyttää ja yksinkertaistaa kehon monimutkaisen toiminnan. Tästä syystä perusohjauksen ymmärtämisellä voi olla huomattava merkitys mm. lääketieteessä – se avulla voidaan helpommin määrittellä, miten suuri vaikutus huonolla itseohjauksella on potilaan vammaan. Jonesin mukaan muusikon tietoisuus omasta perusohjauksesta ja sen tottumuksista voi tehdä tietoon, eikä kokeiluun, perustuvia positiivisia muutoksia toimintaansa. (Jones 1997, 46, 49, 184.) Pään ja niskan yhteistoiminta määrittää kehon muut reaktiot ärsykkeisiin – hyvin toimiessaan perusohjaus edistää vapaata liikettä niin, että sujuvan liikkeen toteuttaminen ei vaadi jännitystä tai räsitystä muualla kehossa. Huono perusohjaus toimii päinvastoin: lihasjännitys jakautuu epätasaisesti kehossa aktiviteetin aikana. Huono perusohjaus voi näkyä mm. leuan ja jalkojen jännittämisenä. (Kleinman & Buckoke 2014, 39, 42.)

Muusikot sisäistävät perusohjauksen periaatteet ja vievät ne käytäntöön usein muita oppilaita nopeammin, johtuen siitä, että he tiedostavat kokemusten aistillisen puolen. Hyvä perusohjaus

estää äänielintä ja hengitystä häiritseviä refleksejä. Tästä syystä muusikoiden keskuudessa Alexander-tekniikka on ehkäpä suosituin laulajien parissa. Opiskellessaan Alexander-tekniikkaa muusikon tavoitteena on, että hän oppii näkemään itsensä psykofyysisenä kokonaisuutena sekä pystyy tiedostamaan ja puuttumaan huonoon perusohjaukseen. Toistojen kautta hyvän perusohjauksen kokemukset muokkaavat vähitellen muusikon proprioseptiota tehden liikkeestä kevyttä ja vapaata. (Jones 1997, 185.)

Alcantara konkretisoi perusohjauksen vaikutusta muusikon työskentelyyn. Kitaristin liiallinen otelautaan kohdistunut katse ja pään vetäminen soitinta kohti voi johtaa fyysisiin ongelmiin, kuten jännitystiloihin käsivarsissa, hartioissa, ylävartalossa ja jaloissa (Alcantara 1997, 25; Kleinman & Buckoke 2014, 44). Nämä välittömät oireet johtavat puolestaan muihin ongelmiin, kuten haasteisiin intonaatiossa, rytmissä ja hengityksessä. Alcantaran mukaan syynä kitaristin tottumukseen on päämäärähakuinen tarve hallita kokonaisvaltaisesti aistillista aktiviteettia ainoastaan näöllä ja otelautakäden toiminnalla. Tämän seurauksena perusohjauksen toiminta häiriintyy ja johtaa ongelmiin muualla kehossa. Perusohjauksen muuttamiseksi parempaan suuntaan Alcantara ehdottaa pimeässä tilassa soittamista tai opettajaan katsomista soiton aikana. Tarkoituksena on saada oppilas oivaltamaan, että soittotaito ei perustu näköaistiin. Oppilaan katsoessa opettajan suuntaan opettaja voi myös liikkua huoneessa, jolloin oppilas jatkuvasti reagoi opettajan sijaintiin, eikä perusohjaus jää staattiseksi asennoksi. (Alcantara 1997, 25—26, 32.)

Perusohjauksen luonnollisen toimintatavan tavoittelemisen erottaakin Alexander-tekniikan muista somaattisista menetelmistä: parannukset oppilaan ongelmissa ei ole tekniikan päällimmäinen tarkoitus, vaan ne tapahtuvat parantuneen perusohjauksen sivuvaikutuksena. Alexander-tekniikan tärkein tavoite, perusohjaus, saavutetaan inhiboinnilla ja suuntaamisella. Kitaristin itsenäisessä harjoittelussa perusohjauksen seuraamisen tulisi olla jatkuvaa. Kitaristin tulee työskentelyssään jatkuvasti huomioida pään ja niskan asento ja niiden suhde toisiinsa, selän rentous, liikkeen määrä, yläruumiin asento sekä lonkista, polvista ja nilkoista lähtevä liike. (Alcantara 1997, 33—35, 37, 57, 201.)

5.4 Inhibitio

Kitaristin prosessi soittaessa tapahtuvien haitallisten kehollisten tottumusten estämiseksi voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen:

- 1) tottumuksen havaitseminen
- 2) ärsykkeeseen reagoivan haitallisen tottumuksen havainnointi
- 3) tottumuksen estäminen aktiviteetin aikana
(Sehic 2014, 23—24.)

Alexander-tekniikassa estämisen sijaan puhutaan inhiboinnista – kitaristi pyrkii esimerkiksi inhiboimaan ennen haastavaa kuviota tapahtuvaa jännittämistä hartioissa, niskassa ja käsivarsissa pysähtymällä ja viivyttämällä kehon välitöntä reaktiota kuvioon, kunnes soittaja on valmis toteuttamaan sen mahdollisimman vaivattomalla tavalla (Gelb 2004, 59; Jones 1997, 208; Kleinman & Buckoke 2014, 51). Reaktio voi olla tottumuksiin perustuva ja opittu tai vaistomainen (Jones 1997, 25). Inhibition tarkoituksena on korvata alkuperäinen, tottumuksiin perustuva tiedostamaton kehon reaktio uudella, kehotietoisella kehonkäytöllä (Kleinman & Buckoke 2014, 52—53, 57; Kvammen 2013, 90—91). F.M. Alexanderin havaitseman inhibition seurauksena ihmisen perusohjaus voi toimia mahdollisimman vaivattomasti (Gelb 2004, 59).

Inhibitio on olennainen osa Alexander tekniikkaa, jota ilman tekniikka muistuttaisi lähinnä erilaisia psyykkisiä ja fyysisiä harjoituksia. Jones toteaa, että inhibition ei tarvitse tapahtua tietoisesti toimiakseen, mutta Alexander-tekniikassa pyritään tietoiseen inhibitioon, jotta kehon ei-toivotut vastaukset ärsykkeisiin poistetaan ja korvataan paremmilla tottumuksilla. (Jones 1997, 25, 37.) Yhden tottumuksen korvaaminen uudella inhibition aikana onkin Alexander-tekniikan keskiössä – ilman sitä pysähdyksen jälkeen jatketaan aktiviteettia totutulla tavalla (Kleinman & Buckoke 2014, 55).

Jones kirjoittaa inhibition vaikutuksesta ihmiskehoon. Kun aktiviteettiin ei vastata tottumuksiin perustuvalla tavalla, aktivoi se kehon refleksejä, jotka pidentävät selkärankaa ja sujuvoittavat liikettä. (Jones 1997, 11.) Tämä on havaittavissa ihmisen liikkeessä, esimerkiksi istuma-asennosta ylös noustessa (Jones 1997, 150; Kleinman & Buckoke 2014, 56). Ilman inhibitiota vaikutuksen näkee kaulan lihasten lyhenemisenä ja sitä kautta selkärangan lyhenemisenä (Jones 1997, 149). Tekniikasta saatujen fyysisten muutosten seurauksena Alexander-tekniikka nähdäänkin usein virheellisesti ryhtiä parantavana menetelmänä. Ryhdistä puhuminen oli F.M. Alexanderin mielestä ongelmallista, sillä se luo mielikuvan staattisesta tilasta ja perustuu henkilön omaan käsitykseen hyvästä ryhdistä ja siihen perustuvasta asennosta. (Alcantara 1997, 13; Jones 1997, 11.) Jones

(1997, 195) painottaa, että positiiviset muutokset kehossa voivat ilmetä inhibition seurauksena, mutta eivät ole sen päällimmäinen tarkoitus tai ominaisuus.

Toinen fysiologian osa-alue johon inhibitio vaikuttaa, on hengittäminen. Estämällä niskaan kerääntyvät turhat jännitystilat esimerkiksi laulajat ja puhaltajat voivat käyttää soitintaan vapaammin. Luonnollinen hengitys on edellytys rentoudelle ja vaivattomalla liikkeelle – sen takia Alexander-tekniikan inhibitio voi edesauttaa myös muiden soitinten soittajien suoritusta. Inhibitio antaa Alexander-tekniikan oppilaalle kokemuksen ja tietoisuuden hyvästä toimintatavasta. Filosofin John Deweyn mukaan kokemuksen tulee aina edeltää minkäänlaisia luokittelua tai konseptia. Ilman kokemusta hyvästä toimintatavasta, tottumuksiin perustuvan huonon kehonkäytön korjaaminen johtaa usein ainoastaan uudenlaiseen kehon huonoon käyttöön. (Jones 1997, 12, 20 102—103.)

Inhibitiolla estetään tottumus ja sitä kautta saavutetaan vaivaton toiminta ilman, että keskitytään varsinaiseen päämäärään, eli hyvään asentoon. Tähän linkittyy myös em. keinojen huomioiminen: päämäärän sijaan Alexander-tekniikassa korostetaan sitä, miten päämäärä saavutetaan. Oikean asian toteuttamista olennaisempaa onkin se, millä tavalla asia toteutetaan. Inhibitiota voidaan näin ollen kuvailla kehon väärinkäytön estämisen sijaan päämäärähakuisuuden estämisenä. (Alcantara 1997, 44, 47.)

Alcantara on tehnyt perusteellisen selvityksen inhibition vaikutuksesta muusikon työhön. Hänen esimerkkinsä pätevät myös kitaristin työskentelyyn. Kitaristien erilaiset ongelmat soittaessa, kuten huono sointi, hallitsematon vibrato, esiintymisjännitys sekä intonaatio- tai tarkkuusongelmat ovat kaikki esimerkkejä kehon väärinkäytöstä soittaessa. Näiden korjaamiseksi kehonkäytön uudelleenoppiminen on tarpeellista. Ratkaisuna Alcantara näkee inhibition: tottumuksiin perustuvan ja päämäärähakuisen reaktion estäminen. (Alcantara 1997, 46—48.)

Onnistuneen inhiboinnin seurauksena esimerkiksi uusi vibrato saattaa tuntua oppilaasta täysin vieraalta ja luonnottomalta. Tämä on kuitenkin hyvä merkki, sillä inhibition tarkoituksena on hylätä vanha käsitys aktiviteetin toteuttamisesta ja korvata se täysin uudella. Yleisen harhakäsityksen mukaan inhibitio on ainoastaan pysähtymisen hetki ennen varsinaista aktiviteettia, mutta ideaalitalanteessa inhibitiota tapahtuu jatkuvasti aktiviteetin ja liikkeen aikana

– sitä ei toisin sanoen pidä sekoittaa empimiseen. Inhibitio voidaankin nähdä aktivoimisen vastakohtana ja Alexander-tekniikassa niitä pyritään käyttämään vuorovaikutuksessa keskenään. (Alcantara 1997, 49–53.) Tähän Alcantaran huomioon yhtyy myös Jones (1997, 41).

Jatkuvuudesta huolimatta harjoitteluvaiheessa, esimerkiksi ennen melodian tai asteikon soittamista, on hyvä pitää lyhyt tauko ennen aktiviteetin toteuttamista. Alcantaran mukaan kehon väärinkäytön keskeisimpänä syynä on inhibition puute toiminnassa – aktiviteettia suorittaessa estämisen komentojen tulisi olla merkittävämmässä roolissa kuin aktivoimisen komentojen. Kitaristin näkökulmasta perusohjauksen huonon toiminnan inhibointi on avainasemassa. Perusohjauksen sujuva toiminta vaikuttaa kaikkialle kehoon ja näin ollen myös soiton laatuun, kuten äänensävyyn, fraseerukseen ja rytmiin. (Alcantara 1997, 53-57, 77.)

5.5 Suuntaaminen

F.M. Alexander ymmärsi, että tietoisien kehonkäytön varmistamiseksi tarvittiin ohjeita, joilla suunnata kehonkäyttö oikeaan suuntaan. Näitä erilaisia ohjeita Alexander päätyikin kutsumaan yleisnimityksellä suuntaaminen. Keskeisin suuntaus Alexander-tekniikan tunneilla ja sen käytännön käytössä liittyy perusohjauksen hyvään toimintaan. Suuntaamisen tavoitteena on kaulan jännitystilojen vapauttaminen, jotta pää on vapaa menemään ylös selän leventyessä ja pidentyessä. (Gelb 2004, 68, 70, 164–165; Kleinman & Buckoke 2014, 63, 67.) Kaulan jännitystilat sijaitsevat tässä yhteydessä usein kallonpohjan lihaksissa. Pään tehtävä tässä suuntauksessa tulkitaan usein virheellisesti tiettyä asentona. Eteen ja ylös -komennolla tarkoitetaan sen sijaan pään vapauttamista ylemmän niskanivelen kohdalla, josta seuraa myös selkärangan piteneminen. (Kleinman & Buckoke 2014, 42–43.) Tekniikan kannalta on oleellista, että oppilas ei pyri suoraan toteuttamaan suuntausta, koska lopputulos perustuisi tottumukselliseen kehonkäyttöön. Suuntauksen tehtävä on sen sijaan kehittää oppilaan aistillista havaintokykyä, jotta hän tulisi tietoiseksi siitä, miten hänen omat tottumukselliset toimintatapansa esiintyvät hänen kehossaan. (Jones 1997, 17.)

Suuntaamisen havaitsemiseksi Gelb esittelee käytännönläheisen harjoituksen. Keskittymällä jonkin kehon osan, esimerkiksi etusormen, aktiviteettiin toteuttamatta sitä, voidaan sormessa huomata muutos lihasten jännitystilassa. Suuntaamisella Alexander-tekniikassa tarkoitetaan siis lihasten jännitystilojen havainnointia aktiviteetin aikana. Tätä havainnointia ei tule sekoittaa

keskittymiseen, jota usein leimaa ylijännittäminen kehossa. (Gelb 2004, 75, 77.) Sehic näkee havainnoinnin suuntaamisessa myös hyötyjä esiintyjälle. Tietoinen keskittyminen kehon toimintaan ja jännitystilojen vapauttamiseen voi edistää keskittymistä ja vähentää virheiden määrää soitossa. (Sehic 2014, 27.) Kleinman & Buckoke lisäävät tähän vielä spatiaalisen havainnoinnin: oman kehon läsnäolon havainnointi tilassa toiminnan aikana. Muusikolle tämänkaltaisen suuntaamisen luoma olotila luo ihannelatanteen esiintymiselle. (Kleinman & Buckoke 2014, 66.)

Gelbin ja Sehicin mukaan erilaiset visualisointiharjoitukset ovat avain kitaristin havainnoinnin suuntaamiseen kappaleen yksityiskohtiin. Nämä pienet yksityiskohdat saattavat jäädä kitaristin harjoittelussa huomiotta perinteisemmässä, toistomaisessa harjoittelussa. (Gelb 2004, 77; Sehic 2014, 27.) Visualisointiharjoittelu edistää myös materiaalin jäämistä esiintyjän pitkäaikaismuistiin (Sehic 2014, 28). Kvammen (2013, 48) kuvailee Alexander-tekniikan suuntaamista mentaalisisina ohjeina, joihin keho reagoi alati kaikissa aktiviteeteissa. Alexanderin mukaan nämä ohjeet ovat osa kehon käyttöä ja suuntaamisessa on kyse perusohjaukseen ja kehon muihin mekanismeihin liittyvien ohjeiden antamisesta (Alcantara 1997, 62).

Jonesin mukaan suuntaaminen erottaa Alexander-tekniikan useasta muusta somaattisesta menetelmästä (Jones 1997, 21). Tämä havainnollistuu ohjeistuksina osana tekniikan opetusta. Opetustilanteessa oppilas käyttää suuntaavia ohjeita muuttaakseen psyykkistä asennettaan, kun taas opettajan roolina on oppilaan fyysisen toiminnan muuttaminen. Oppilaan tehtävä on toistaa ohjeita mielessään samalla, kun opettaja antaa kokemuksen positiivisesta kehon käytöstä. (Jones 1997, 26, 210; Kleinman & Buckoke 2014, 62.) Opettaja voi myös itse verbalisoida ohjeistuksia samalla, kun ohjaa oppilasta käsillään. Toistojen kautta tottumuksellinen kehonkäyttö korvautuu vähitellen uudella. (Alcantara 1997, 58—60.)

Alcantara listaa Alexander-tekniikan eri vaiheet kehotietoisien aktiviteetin toteuttamiseksi: ajatus, inhibitio, suuntaaminen, toiminta. Kehotietoisien toimintamallin ollessa tavoitteena inhibitio ja suuntaaminen ovat keinot, joilla tavoitteeseen päästään. Suuntaamisella tarkoitetaan ajattelua toiminnan aikana, mutta sitä ei tule virheellisesti tulkita pelkkänä mielessä tapahtuvana prosessina. Aivojen ja lihasten välillä on jatkuva yhteys – suuntaamisella opitaankin vahvistamaan kehon ja mielen yhteistoimintaa. (Alcantara 1997, 36—37, 55—56, 157.)

Inhiboivien suuntausten puuttuminen on suurin syy kehon väärinkäyttöön. Tähän pyritään löytämään ratkaisu suuntaamisella, jolloin toiminnan ja inhibition tasapainoa voidaan muunnella aktiviteetin aikana. Tulemalla tietoisiksi tottumuksellisista ohjeista Alexander-tekniikan oppilas oppii erottelemaan hyödylliset ja haitalliset ohjeet. Esimerkiksi jännittäminen ei aina ole haitallinen ohje – toiminnassa pyritään jännitteeseen tasapainoon kehossa. (Alcantara 1997, 57—58.)

Alcantara painottaa, että suuntaaminen ei ole pelkkä sarja mekaanisia komentoja, vaan luovuuteen perustuva prosessi. Alcantara kannustaakin muusikoita harjoittelemaan niin, että he antavat itselleen suuntaavia ohjeita soiton aikana, vaikka muuhun kuin soittamiseen keskittyminen voi alussa tuntua työläältä. Alcantaran mukaan pelkkään soittamiseen keskittyminen suuntaamisen kustannuksella heikentää lopputulosta. Vaihtoehtona tälle on soittamiseen keskittyminen samalla, kun ollaan tietoisia kehon käytöstä. (Alcantara 1997, 64—65, 69, 159.)

Tekniikan tunnilla opettaja ja oppilas työstävät perusohjauksen sekä käsivarsien, käsien, ranteiden, olkapäiden ja kyynärvarsien yhteistoimintaa suuntausten sarjalla. Oleellista on, että sarjan edellisen osion häiritessä meneillään olevaa pysähdytään ja aloitetaan alusta. Mikäli esimerkiksi perusohjauksen toiminta palaa tottumukselliseen käyttöön käsivarsien toimintaa työstäessä, aloitetaan prosessi alusta. Viulisti Ivan Galamian on selkeyttänyt suuntaamisen tärkeyttä muusikolle toteamalla, että soiton tekniikka koostuu soittoon tarvittavien kehonosien ja liikkeiden henkisestä suuntaamisesta ja varsinaisesta fyysisestä toteutuksesta. (Alcantara 1997, 124, 172.)

Ihmiset, jotka hallitsevat hyvän kehonkäytön, pitävät käsivarsiaan pronaatiossa, asennossa, jossa kämmenet ovat suuntautuneet taaksepäin, kyynärpäät hieman koukussa ulospäin suuntautuneena ja peukalot kehoon suuntautuneena. Tästä asennosta on myös hyötyä kitaristeille: otelautakädessä sormien ulottuvuus otelaudalla, artikulaatio, vibrato ja liikkeen vaivattomuus kehittyvät käsivarsien ollessa soittaessa pronaatiossa. Yksityiskohtaan, kuten käsivarsien pronaatioon, keskittyminen soittaessa voi tuntua työläältä. Alcantara kuitenkin muistuttaa, että Alexander-tekniikan vaatima vaativa ajatuksen ja toiminnan yhteystoiminta voi muuttaa muusikon pitkäaikaisia ja haitallisia tottumuksia soitossa. (Alcantara 1997, 55—58, 130, 134, 159.)

6 Alexander-tekniikka ja kitara

“Playing musical instruments can be a source of mal-coordination. So many piano players gain their emphasis by bringing the body downwards towards the keys. It is only the arms, hands and fingers that should travel downwards. The body should be directly upwards.” (Macdonald 2015, 23.)

Alexander-tekniikan opiskelu ja käyttö omassa työskentelyssä on suosittua mm. muusikoiden ja tanssijoiden keskuudessa. Oman kehon käytön tuntemus voi ennaltaehkäistä tai nopeuttaa kivuista ja vammoista palautumista. Tekniikan rooli vammojen ennaltaehkäisyssä perustuu siihen, että kehotietoinen kitaristi ottaa koko kehonkäytön huomioon myös tiettyyn kehonosaan keskittyvässä harjoittelussa. Alcantaran mukaan konkreettisin esimerkki tekniikan vaikutuksesta varsinaiseen muusikkouteen on soiton tekniikan kehityksessä. Tämän ymmärtämiseksi on tärkeää määritellä soiton tekniikka: Alcantaran mukaan se on musiikillisen ajatuksen psykofyysinen toteutus. Esimerkiksi kitaratekniikka tarkoittaa näin ollen oman kehonkäytön soveltamista kitaransoittoon. Tämä määritelmä ei myöskään salli tekniikan kapeakattaisista rajausta. Esimerkiksi kitaristi, joka soittaa sulavasti hyvin nopeassa tempossa, mutta jonka äänentuotto, puhtaus ja intonaatio kärsivät, ei soita teknisesti taitavasti. (Alcantara 1997, 171, 173, 175, 180.)

Alexander-tekniikan vaikutus kuuluu tekniikkaan perehtyneiden muusikoiden soitossa myös rytmisenä tarkkuutena. Alcantaran mukaan kehonkäytöstään epätietoisien muusikon soitossa huonot tottumukset tulevat usein esiin useamman iskun kestävien pitkien sävelten tai sointujen aikana. Pitkän sävelen aikana muusikko pyrkii ylläpitämään rytmiä kehollaan, eli hän kompensoi huonolla kehonkäytöllä rytmistä epätarkkuutta. (Alcantara 1997, 186.)

Verrattain lyhyestä historiastaan johtuen tekniikan hyötyä ei ole tutkittu paljoa pop/jazz-soitinten näkökulmasta. Tämän luvun tehtävänä on esitellä muutama lähdekirjallisuuteen perustuva Alexander-tekniikan harjoitus, joita kitaristi voi soveltaa ja käyttää omassa harjoittelussaan. Harjoitukset sisäistettyään pedagogi voi myös viedä ne osaksi omaa opetustaan. Kaksi ensimmäistä harjoitusta löytyivät sellisti- ja Alexander-tekniikan opettaja Pedro de Alcantaran *Indirect Procedures* -teoksesta, joka on suunnattu klassisille muusikoille. Kolmantena harjoituksena esitellään jazzkitaristi- ja Alexander-tekniikan opettaja Julian Lagen harjoitus. Lukua varten käytetyt musiikkiesimerkit ovat kirjoittajan valitsemia ja nuotintamia.

Tässä esitellyistä harjoituksista huolimatta on erittäin suositeltavaa, että kitaristi myös hakeutuu kouluttautuneen Alexander-tekniikan opettajan tunneille saadakseen paremman käsityksen omista kehollisista tottumuksistaan ja tekniikan peruspilareiden, inhibition ja perusohjauksen, huomioimisesta käytännössä.

6.1 Muuttujien vaihtumistiheyden hidastaminen

Ensimmäinen kitaristeille suunnattu harjoitus perustuu Pedro De Alcantaran teoriaan soiton musiikillisten ja teknisten haasteiden selättämisestä Alexander-tekniikan avulla. Alcantaran mukaan haasteita syntyy usein silloin, kun harjoiteltavassa teoksessa on soittajan tasoon nähden liian tiheä vaihtuvuus musiikillisissa muuttujissa: rytmissä, tahtilajissa, harmoniassa, artikulaatiossa ja pulssissa. Jo yhden muuttujan hallitseminen voi olla vaativaa, joten kun soittajalta vaaditaan kaikkien muuttujien virheetöntä ja puhdasta toteutusta, voi haaste olla ylitsepääsemätön. Alla esimerkki tiheästi vaihtuvista muuttujista. (Alcantara 1997, 235–236.)



Kuvio 2. Ote Ed Bickertin soolosta kappaleeseen I'm Old Fashioned (Pure Desmond, 1975)

Ratkaisuna Alcantara näkee yksittäisen muuttujan harjoittamisen erillään muista, toisin sanoen soittaja harjoittelee hidastamalla muuttujien vaihtumistiheyttä. Näin harjoittelemalla soittaja oppii hallitsemaan jokaisen yksittäisen kappaleen soittamiseen vaadittavan muuttujan. Perinteisempi harjoitus, tempon hidastaminen, ei välttämättä ole tehokas, sillä nopeassa ja hitaassa tempossa soittajan kehon käyttö ja liike on täysin erilaista. Lisäksi nopean tempon hidastaminen muuttaa oleellisesti kappaleen luonnetta. Alla em. esimerkin muuttujia on hidastettu huomattavasti. (Alcantara 1997, 236–237.)



Kuvio 3. I'm Old Fashioned: muuttujien vaihtumistiheyttä on hidastettu

Muuttujien vaihtumistiheyttä hidastamalla soittaja harjoittelee inhibitiota toiminnassaan. Estämällä tottumuksellinen reaktio, esimerkiksi dynamiikan, rytmin tai otelautakäden aseman äkkinäinen vaihto, soittajalle jää aikaa seuraavan muuttujan vaihdon valmistelemiseen ja valmistautumiseen. Toinen esimerkki vaihtumistiheyden hidastamisesta on nopeatempoisen kappaleen melodian pelkistäminen pelkkään rytmiin. Melodian, sen sisältämien arpeggioiden ja melodiaa säestävien sointujen sijaan soittaja harjoittelee melodian rytmiä vain yhdellä sävelellä. Tässä tapauksessa muuttujia on vähennetty huomattavasti ainoastaan rytmiin, tempoon ja artikulaatioon. Näin harjoittelemalla soittajalle jää nopeasta temposta huolimatta aikaa huomioida soittoasento, rentous ja hengittäminen soittaessa, koska puuttuvat muuttujat eivät estä inhibitiota soittaessa. Pelkistetyssäkin muodossa kappaleeseen voidaan tiettyjä muuttujia huomioimalla sisällyttää musiikillinen tarkoitus. Vähitellen soittaja voi lisätä puuttuvia muuttujia, kunnes päästään lopulliseen, kaikki muuttujat sisältävään melodiaan. Alla on esitelty kolmivaiheinen muuttujien vaihtumistiheyden hidastaminen: alkuperäinen kappale, hidastus ainoastaan rytmiin ja tempoon, sekä lopuksi muuttujien lisääminen niin, että melodia muuttuu bassoäänien pysyessä edelleen samana sävelenä. (Alcantara 1997, 238—243.)

Andante

Kuvio 4. Lute Suite in C minor, BWV 997: I. Preludio (J.S. Bach)

Andante

Kuvio 5. Preludio: muuttujien vaihtumistiheyttä hidastettu pelkkään rytmiin ja tempoon



Kuvio 6. Preludio: vaihtuvia muuttujia on lisätty

6.2 Viivytetty jatkuvuus

Alexander-tekniikan suurimmat haasteet muusikolle ovat tekniikan ja sen periaatteiden, inhibition ja suuntaamisen, oppiminen sekä niiden huomioiminen alati soittaessa. Alcantarán mukaan harjoittelemalla inhibitiota ja suuntaamista taukojen aikana soittaja voi lopulta edetä pisteeseen, jossa tietoinen kehon käyttö on jatkuvaa. Lisäämällä taukoja fraaseihin pyritään samalla ylläpitämään musiikillista jatkuvuutta. Tätä harjoitusta Alcantara kutsuu viivytetyksi jatkuvuudeksi. Pilkkomalla kappale lyhyempiin ja helpommin toteutettaviin osiin soittaja voi ottaa huomioon kaikki eri muuttujat samanaikaisesti koko kappaleen ajan. Taukojen sijainnin, pituuden ja määrän määrittämisessä Alcantara suosittelee ennakkoluulotonta kokeilua tarkkojen sääntöjen sijaan. (Alcantara 1997, 229—230, 232.)

Esimerkin kaltainen nopeatempoinen melodia vaatii kitaristilta tarkkuutta ja erinomaista käsien yhteistoimintaa ja tekniikkaa. Esimerkissä viivytetystä jatkuvuudesta jokaisen tahdin toinen isku korvataan tauolla. Pysähtymällä toisella iskulla soittajalla on aikaa valmistautua seuraavaan fraasiin ja toteuttaa se oikein. Taukojen jatkuvuus mahdollistaa onnistuneen fraasin liikeratojen

muistamisen ja myöhemmin uudelleen toteuttamisen. Vähitellen soittaja voi vähentää taukojen määrää, kunnes niitä ei enää tarvita kappaleen soittamiseen. Alcantaran mukaan tauoista ei ole soittajalle mitään hyötyä, ellei niiden aikana inhiboida ja suunnata. Valmistautumalla tottumuksellisesti ja päämäärähakuisesti seuraavaan fraasiin tauoista voi päinvastoin olla soittajalle enemmän haittaa kuin hyötyä. Alcantara painottaakin, että taukojen aikana soittajan ei tarvitse tehdä mitään perusohjaukselle – tarkoituksena on sen sijaan olla tekemättä mitään turhaa, haitallista ja tottumuksellista. Alla esiteltynä kolmivaiheinen prosessi: alkuperäinen kappale, taukojen lisääminen ja taukojen asteittainen vähentäminen. (Alcantara 1997, 230—231.)

$\text{♩} = 192$

p *leggiero*

4

7

mf

Kuvio 7. Violin concerto, Op.14: III. Presto in moto (S. Barber)

$\text{♩} = 192$

4

7

mf

Kuvio 8. Presto in moto: tauko lisätty jokaisen tahdin toiselle iskulle

$\text{♩} = 192$

4

7

mf

Kuvio 9. Presto in moto: tauko lisätty joka neljännen tahdin toiselle iskulle

6.3 Ponnahduslautavaikutus

Kolmas harjoitus kumpuaa Alcantaran ideoista eroten kitaristin näkökulmasta Alexander-tekniikan hyödyntämiseen soitossa. Julian Lage on jazzkitaristi ja kouluttautunut Alexander-tekniikan opettaja, joka korostaa omassa opetuksessaan kehonkäytön tärkeyttä sekä kinesteettistä uteliaisuutta soitossa ja harjoittelussa.

Ponnahduslautavaikutus-niminen harjoitus syntyi Lagen oman harjoittelun tuloksena, hänen seuratessaan omaa soittoaan ja kehon käyttöönsä. Lage huomasi valtavan määrän jännitystä oikeassa kädessä ja olkapäässä, sekä hengityksen pidättämistä aina, kun hän valmistautui näppäämään yhden tai useamman sävelen oikealla, plektraa pitelevällä kädellä. Yhtenä syynä tähän voi olla virheellinen käsitys kielen näppäämiseen tarvittavasta voimasta. Oivallettuaan, että soittamiseen ryhtymisen ärsyke johti kehon tottumukselliseen reaktioon, lihasten jännittämiseen, hän kokeili uudestaan soittamiseen ryhtymistä oikealla kädellä. Tällä kertaa ennen kielen näppäämistä hän jätti aktiviteetin kesken jännityksen kasaantuessa, eli jätti sävelen soittamatta. Lage huomasi, että harjoituksen tuloksena fyysiset oireet katoavat vähitellen ja sävel voidaan soittaa ilman jännitystä, tottumuksellisesta ärsykkeen reaktiosta vapautuneena. Lagen mukaan näin näppäämällä tuotetaan myös pyöreämpi ja täyteläisempi sävel. Tottumuksellisen reaktion kadottua soitettu sävel syntyy vaivattomasti tehokkaamman liikkeen seurauksena. Lagen mukaan harjoituksessa voi myös hyödyntää mielikuvaharjoittelua. Jännityksen kadottua ja ollessa valmiina soittamaan, voidaan esimerkiksi kuvitella kitaran kielen leikkaavan plektran läpi painovoiman vetäessä sitä maata kohti. Vapaiden, alas soitettujen kielten jälkeen soittaja voi edetä samaa harjoitusta käyttäen ylös soitettuihin säveliin, vuorotteleviin säveliin, asteikkoihin, arpeggioihin ja sweeppeihin. (Lage 2012.)

Harjoitusta voi myös soveltaa otelautakäteen. Lagen mukaan kitaristin vasempaan käteen liittyvät ongelmat johtuvat usein otelautakäden tarkoituksen ristiriidasta – otelautakädellä pyritään mahdollisimman sulavaan ja vapautuneeseen liikkeeseen samalla, kun stabiloidaan soitin puristamalla kitaran kaulaa. Ponnahduslautavaikutusta sovelletaan otelautakäteen viemällä jokin sormi sävelen kohdalle otelaudalle soittovalmiuteen. Jännityksen ja muiden tottumuksellisten fyysisten oireiden kasaantuessa odotetaan tai toistetaan harjoitus alusta painamatta säveltä otelautakädellä pohjaan. Kun jännitystä ei lopulta enää ole ja käsi on soittovalmiina ärsykkeen reaktiosta vapautuneena, voidaan sävel vihdoin painaa pohjaan otelaudalla. Otelautakäden

harjoituksen viimeinen vaihe on kielen päästäminen heti painamisen jälkeen niin, että käsi tippuu lattiaa kohti. Lagen mukaan molemmissa käsissä painetun ja soitetun sävelen jälkeinen liike on yhtä keskeisessä roolissa kuin varsinainen sävelen tuottava liike. (Lage 2012.)

Ponnauslautavaikutuksen viimeinen vaihe liittyy aseman vaihtoon otelaudalla. Kitaristi saattaa kokea isot hypyt asemien välillä haastavina ja tarkkuutta sekä keskittymistä vaativina – tämän seurauksena aseman vaihto on otollinen hetki tottumuksellisen, huonon kehon käytön ilmaantumiselle. Edellä mainittujen harjoitusten seurauksena Lage alkoi nähdä asemanvaihdot mekaanisena tapahtumasarjana vaativan, teknisen taidon sijaan. Tämän harjoittelemiseksi Lage suosittelee koko kaulan horisontaaliselta pituudelta soitettujen asteikkojen harjoittelua niin, että haluttuja säveliä ei paineta otelautakädellä pohjaan. Sen sijaan sormien annetaan liukua kielen päällä. Liikkeestä tulee vaivattomampaa, kun oikeisiin säveliin osumisen vaatimus ei aktivoi tottumuksellisia reaktioita. Tämän jälkeen mukaan harjoitukseen tuodaan otelautakäden painetut sävelet, kunnes vapautuneella liikkeellä voidaan soittaa asteikko hitaassa tempossa. (Lage 2012.)

Kiteytettynä Lagen harjoituksissa on kyse kehon jännitystilojen ja toiminnan seuraamisesta ja inhiboinnista ennen varsinaista aktiviteettia.

7 Pohdinta

7.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

”The quality of your life is determined by the focus of your attention.”—Cheri Huber (Downey 2012.)

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mitä Alexander-tekniikka on sekä vastata siihen, miten ja miksi tekniikkaa voi hyödyntää kitaransoitossa ja soitonopetuksessa. Näiden selvittämiseksi päädyttiin kokoamaan ja analysoimaan aiheesta aiemmin kirjoitettua tietoa kirjallisuuskatsauksen muodossa. Tutkimuksen aihe nousi esiin selkeästä tutkimistarpeesta, jonka kitaransoitonopetuksessa havaittu kehotietoisuuden puute loi. Kitaristien taipumus huonosta kehon käytöstä ja ylikuormituksesta johtuviin rasitusvammoihiin sekä kehon ja mielen kahtiajaon yleistyminen länsimaisessa ajattelussa auttoivat johdattamaan tutkimuksen aiheen sen lopulliseen muotoon.

Tutkimuksen tuloksena voidaan todeta, että kitaristin fysiikka ja soitto voi hyötyä huomattavasti kehon käytön huomioimisesta soittajan harjoitellessa ja esiintyessä. Alexander-tekniikkaan ja sen periaatteisiin perehtymällä kitaristi voi tulla tietoisemmaksi kehonsa todellisesta toiminnasta aktiviteetin aikana. Suuntaamalla tietoisesti kehoaan ja inhiboimalla aiemmat haitalliset tottumukset kitaristi voi saavuttaa ideaalitilanteen, jossa liike on vaivatonta ja soittamisessa kaikki fokus voidaan antaa musiikille, kun ajattelua eivät häiritse kipu, vammat tai epä mukavuuden tuntu. Erilaisten vaivojen ennaltaehkäisemisen lisäksi mahdollisimman sujuva kehon käyttö palvelee myös varsinaista musiikkia: parannuksia voidaan kuulla mm. rytmisessä tarkkuudessa, soinnissa ja intonaatiossa.

Alexander-tekniikan toimintaperiaatteet voidaan jakaa *epäluotettavaan aistitajuun*, eli virheelliseen arvioon kehomme todellisesta toiminnasta, *toiminnan päämäärähakuisuuteen*, jonka seurauksena kehon huomiointi toiminnan aikana laiminlyödään, *perusohjaukseen*, jonka sujuvuus vaikuttaa kaikkialle kehoon, haitallisten kehollisten tottumusten *inhibointiin* sekä sujuvan kehon käytön mahdollistaviin *suuntauksiin*. Alexander-tekniikan ja näiden toimintaperiaatteiden tuoma tietoisuus sujuvasta liikkeestä tulisi sisällyttää olennaiseksi osaksi kitaristien opiskelua, harjoittelua ja työskentelyä. Somaattinen työskentely kehittää myös musiikillisia elementtejä kitaristien

soitossa samalla kun se ennaltaehkäisee loukkaantumisia ja rasisvammoja. Vammojen syynä ovat usein huonon kehonkäytön sekä työelämän, opiskelun tai muusikon identiteetin asettamien paineiden yhteentörmäys. Somaattinen työskentely voi auttaa tuomaan somaesteettisen ulottuvuuden kitaristin työskentelyyn, jossa kehon rooli tiedostetaan kitaristin fyysisessä ja psyykkisessä terveydessä.

Tutkimuksen huomionarvoisimmat tulokset ovat lopussa esiteltyt, kitaristeille suunnatut harjoitukset. Harjoitukset osoittavat, että muiden, vanhemman opetustradition instrumentaaliharjoitukset ovat sovellettavissa kitaralle. Pedro de Alcantaran harjoituksia sovellettaessa valittiin ne harjoitukset, joissa musisointi, musiikillisten ilmiöiden kanssa työskentely ja kehollisuuden kehittäminen olivat selkeästi harjoitusten keskiössä. Soittimesta irrallisten harjoitusten ei siten katsottu sopivan tutkimukseen. Kitaransoittoon sovellettaessa harjoituksissa käytettiin vapaasti kirjoittajan senhetkessä harjoittelussa esiintyviä kappaleita, joiden katsottiin palvelevan harjoitusten tarkoitusta. Alcantaran harjoitusten päällimmäinen tarkoitus myös kitaralla on haitallisen kehon käytön estäminen soiton aikana. Tutkimuksessa esiteltyt kitaraharjoitukset ja niiden nuotinnokset osoittavat, että *Muuttujien vaihtumistiheyden hidastaminen ja Viivytetty jatkuvuus* -harjoitukset ovat tasosta riippumatta sovellettavissa kaikkien kitaristien työskentelyyn.

Alcantaran harjoitusten lisäksi tutkimuksessa havainnollistettiin kitaristi Julian Lagen Alexander-tekniikkaan perustuvaa harjoittelua. Tämä ei kuitenkaan tuottanut Alcantaran harjoitusten kaltaista uutta tietoa kehollisuuden kehittämisestä kitaralla. Kitaransoitonopettaja voi tuoda kehollisuuden osaksi opetustaan käyttämällä sekä de Alcantaran että Lagen harjoituksia omassa harjoittelussaan ja myöhemmin opetuksessaan. Näin tekemällä voidaan vähitellen edetä pisteeseen, jossa kehotietoisuuden huomioiminen ja harjoittelu ovat tulleet olennaiseksi osaksi kitaransoitonopetusta.

Tutkimustekniikkana narratiivinen kuvaileva kirjallisuuskatsaus palveli aihetta hyvin. Etsimällä, organisoimalla ja analysoimalla aiempaa tietoa aiheesta saatiin tarpeeksi kattava kuva Alexander-tekniikasta ja sen mahdollisesta hyödystä kitaristille. Tekniikan tuloksena tämän tutkimuksen tulokset antavat vastaukset sekä tutkimuskysymyksiin että taustoittaviin tutkimuskysymyksiin. Aiheesta kirjoitetut tuoreet tutkimukset osoittivat, että muusikon kehollisuus on edelleen

ajankohtainen ja huomionarvoinen ilmiö. Vaikka aiheesta löytyi tuoreita tutkimuksia, oli yllättävää, kuinka vähän aihetta oltiin tutkittu kitaransoiton näkökulmasta. Rajauksena Alexander-tekniikan toimintaperiaatteiden ymmärtäminen ja sovellettavuus kitaraan oli sopiva. Laajempi aihe, kuten esimerkiksi useamman somaattisen menetelmän sisällyttäminen tutkimukseen, olisi luultavasti tuottanut liian suppean katsauksen jokaiseen yksittäiseen menetelmään sekä niiden sovellettavuuteen.

Tutkimusprosessin jälkeen voidaan myös todeta, että kehotietoisuuden ja somaattisten menetelmien hyödyntäminen kitaransoitossa kaipaa jatkotutkimusta. Jatkotutkimussuuntana voi esimerkiksi olla asiantuntijahaastatteluiden, soitonopettajien ja Alexander-tekniikan opettajien sisällyttäminen tutkimukseen. Tätä harkittiin jo tässä tutkimuksessa. Tutkimuksen selkeyttämiseksi päädyttiin lopulta kirjallisuuskatsaukseen ilman haastatteluja. Myös kattavampi syventyminen Alexander-tekniikkaan kitaran näkökulmasta, esimerkiksi harjoitusoppaan muodossa, oli toinen mahdollinen jatkotutkimussuunta aiheelle.

Alexander-tekniikka voi opettaa kitaristille kehonsa toiminnasta kinestetiikan kautta. Tällöin soittaja huomaa, miten hän tiedostamattaan vaikeuttaa omaa toimintaansa. Harjoittelun kautta kitaristi voi tulla tietoiseksi haitallisista tottumuksista, jotka eivät aiemmin olleet ilmeisiä. Sisällyttämällä kehotietoisuus soitonopetukseen voidaan kouluttaa vaivattomasti liikkuvia, kehotietoisia kitaristeja. Somaattista lähentymistapaa hyödyntäen musiikin soittaminen, uuden oppiminen ja kehittyminen jatkuu kitaristilla läpi elämän.

Lähteet

Alcantara, P.D. 1997. *Indirect Procedures: A Musician's Guide to the Alexander Technique*. Oxford: Oxford University Press.

Bosi, B. 2016. *Becoming a Healthier Guitarist: Understanding and Addressing Injuries*. Kansas City: University of Missouri—Kansas City. Viitattu 3.6.2021. <https://core.ac.uk/download/pdf/62785226.pdf>.

Crawford, B. 2018. In *Pursuit of Guitar Excellence: The Effects of a Multifaceted Approach to Performance Training*. Kansas City: University of Missouri—Kansas City. Viitattu 3.6.2021. [https://tspace.library.utoronto.ca/bitstream/1807/91874/1/Crawford Brent M_201811_DMA_thesis.pdf](https://tspace.library.utoronto.ca/bitstream/1807/91874/1/Crawford_Brent_M_201811_DMA_thesis.pdf).

Downey, J. 2012. Cheri Huber: What You Practice is What You Have. YouTube-videopalvelu. Julkaistu 28.7.2012. Viitattu 19.12.2021. https://www.youtube.com/watch?v=jM_UH6p7Sy8

Eddy, M. 2009. *A Brief History of Somatic Practices and Dance: Historical Developments of the Field of Somatic Education and its Relationship to Dance*. New York City: The Center for Kinesthetic Education. Viitattu 18.9.2021. <http://wellnesscke.net/downloadables/AbriefhistoryofSomaticanddance.pdf>

Gelb, M.J. 2004. *Body Learning: An Introduction to the Alexander Technique*. Uudistettu painos. Lontoo: Aurum Pr Ltd.

Gelb, M.J. 2013. *Vapaana oppimaan: kehon kautta tietoiseen oppimiseen: johdatus Alexander-tekniikkaan*. Suomennos. Kuopio: Kuopion Alexander-tekniikka.

Gorman, D. 2012. *Looking at Ourselves: Exploring and Evolving in the Alexander Technique*. Uudistettu painos. Toronto: Learning Methods Publications.

Hakala, T. 2016. Eettisyys laadullisessa tutkimuksessa – tutkijan näkökulma. Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu 13.12.2021. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100284/GRADU-1481615633.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Jones, F.P. 1997. Freedom to Change: The Development and Science of the Alexander Technique. Uudistettu painos. Lontoo: Mouritz.

Juhila, K. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja: teemoittelu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 21.9.2021. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/>

Kleinman, J. & Buckoke, P. 2014. The Alexander Technique for Musicians. Lontoo: Methuen Drama.

Kvammen, A.C.R. 2013. The Alexander Technique and the Performing Musician. Oslo: University of Oslo. Viitattu 3.6.2021. <https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/38201/A-C-R--Kvammen--Master.pdf?sequence=1>.

Lage, J. 2012. Digging Deeper: The Diving-Board Effect. Marion: Premier Guitar. Viitattu 22.9.2021. <https://www.premierguitar.com/digging-deeper-the-diving-board-effect>

Macdonald, P. 2015. The Alexander Technique As I See It. Uudistettu painos. Lontoo: Mouritz.

Mullan, K. 2012. The Art and Science of Somatics: Theory, History and Scientific Foundations. Saratoga Springs: Skidmore College. Viitattu 18.9.2021. https://creativematter.skidmore.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1093&context=mals_stu_schol.

Mullis, E.C. 2006. Performative Somaesthetics: Principles and Scope. Champaign: University of Illinois Press. Viitattu 22.9.2021. https://www.jstor.org/stable/4140211?read-now=1&refreqid=excelsior%3A4897322c10009978058a52c6b54feef&seq=12#page_scan_tab_contents.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto: teemoittelu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 21.9.2021. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus: johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Viitattu 21.9.2021. https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/7961/isbn_978-952-476-349-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Sehic, A. 2014. The Conscious Guitarist: Alexander Technique and Body Mapping for Guitarists. Columbia: University of South Carolina. Viitattu 3.6.2021. <https://scholarcommons.sc.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=4583&context=etd>.

Shusterman, R. 1999. Somaesthetics: A Disciplinary Proposal. Hoboken: Wiley. Viitattu 12.9.2021. https://www.jstor.org/stable/432196?read-now=1&seq=1#page_scan_tab_contents.