

Eveliina Uitto

**OMIEN ESIINTYMISVALMIUKSIEN KEHITTÄMINEN
HARMONIKANSOITOSSA**

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Musiikin koulutusohjelma
Toukokuu 2014**

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Yksikkö Kokkola-Pietarsaari	Aika Toukokuu 2014	Tekijä Eveliina Uitto
Koulutusohjelma Musiikin koulutusohjelma		
Työn nimi OMIEN ESIINTYMISVALMIUKSIEN KEHITTÄMINEN HARMONIKANSOITOSSA.		
Työn ohjaaja Riitta Kossi, Kirsti Rasehorn	Sivumäärä 19	
Työelämäohjaaja		
<p>Opinnäytetyössäni käsittelen esiintymisessä havaittua kasvavaa painetta. Kirjallisessa raportissa tutkin, mikä sen aiheuttaa ja miten saada paine hallintaan. Aihetta käsittelevää kirjallisuutta lukemalla kokosin ja sisäistin keinot siihen, miten saada sisäinen rauha ja parempi keskittyminen esiintymiseen. Läsnaolon saavuttamiseen kokeilin mentaaliharjoitusta.</p> <p>Opinnäytetyöni koostui kirjallisesta sekä taiteellisesta osiosta. Tarkoituksena oli, että huhtikuussa 2014 pidettävässä päättökonsertissani minulla olisi rauhallinen ja kiireetön olo. Silloin tahdon uskoa, että yleisö on tullut paikalle kuuntelemaan juuri minun konserttiani, musiikkia, josta pidän. Tein erilaisia esiintymisiä ennen päättökonserttia hyödyntäen kirjallisuudesta saamiani neuvoja rauhallisuuden saavuttamiseen. Näistä esiintymisistä ja monipuolisesta kirjallisuudesta sain tukea ja varmuutta päättökonserttiini.</p>		
Asiasanat esiintyminen, harmonikansoitto, henkinen paine, keskittyminen, mentaaliharjoitus		

ABSTRACT

Unit Kokkola-Pietarsaari	Date May 2014	Author Eveliina Uitto
Degree programme Music		
Name of thesis DEVELOPING SKILLS TO PRESENT ONESELF AS AN ACCORDINIST.		
Instructor Riitta Kossi, Kirsti Rasehorn		Pages 19
Supervisor		
<p>My thesis investigated the rising pressure of performances. The written report examined what causes it and how I can control it. By related literature I accumulated and internalized advice how I can reach inner peace and better focus on a performance. I tested mental exercises to reach presence.</p> <p>My thesis work consists of the written and the artistic part. The purpose was that in the final concert in April 2014 I would have peaceful and calm feeling. I would like to believe that the audience has come to listen only to my concert, music which I like. I did different performances before the final concert to utilize the literature to reach inner peace. These performances and diverse literature gave me support and confidence for my final concert.</p>		
Key words accordion playing, focus, mental exercise, mental pressure, performance		

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 MIKÄ TUO PAINETTA ESIINTYMISEEN?	2
2.1 Esiintyminen paineen alla	3
2.2 Ajatukset ennen ja jälkeen esiintymisen	3
2.3 Itsetunto	4
2.4 Irrationaaliset ajatukset	5
3 HARJOITTEET	7
3.1 Mentaaliharjoitus	7
3.2 Mielikuvat apuun	8
3.3 Rentoutuminen, keskittyminen ja hengittäminen	9
3.4 Siedätyshoito	10
3.5 Soittamisen lumo	11
4 HARJOITTEISTA KÄYTÄNTÖÖN	12
4.1 Kultainen Harmonikka -kilpailu	12
4.2 Esiintymiset ennen päättökonserttia	13
4.3 Päättökonsertti	16
5 POHDINTA	18
LÄHTEET	19

1 JOHDANTO

Nautin esiintymisestä, kun se on sujuvaa ja huoletonta, mutta niin ei ole ollut enää muutamaan vuoteen. Toivon, että tulen tekemään vielä monta keikkaa, mutta tuon huolettomuuden ja palon haluaisin takaisin esiintymiseeni, että voisin taas nauttia siitä, mitä haluan tehdä. Tässä taiteellisessa työssä tutkin sitä, miksi ja mistä esiintymiseeni on tullut painetta ja miten siitä pääsisi eroon. Huhtikuussa järjestettävässä päättökonsertissa minulla oli tarkoitus olla rauhallinen ja paineeton olo. Monipuolisia lähteitä lukemalla olen saanut paljon hyviä neuvoja sisäisen rauhan ja täydellisen läsnäolon saavuttamiseen esiintymislavalla. Tämän kevään aikana tarkastelin useissa esiintymistilanteissa sitä, mikä on minulle se paras tapa käsitellä esiintymispainetta.

Opinnäytetyöni pohjautuu kokemukselliseen oppimiseen ja vahvasti itsereflektioon. Olen myös keskustellut ja jakanut kokemuksia soittokavereideni kanssa. Luin kirjallisuutta ja painoin tärkeimmät asiat niistä mieleeni, muistaen nämä neuvot ennen esiintymistä. Tein myös mentaaliharjoituksia ennen keikkoja. Mietin muun muassa sitä, millainen yleisö tulee olemaan ja miten poistan häiriötekijät ajatuksistani. Jokaisen kevään 2014 aikana tehdyn esiintymisen jälkeen olen käynyt itsekseni läpi tarkasti sitä, mitkä olivat tuntemukset esiintymisen aikana ja sen jälkeen ja millainen keskittymiseni oli esiintyessäni vai kiinnittyikö se johonkin häiriötekijään. Analysoin näistä esiintymisistä saamiani kokemuksia voidakseni muodostaa uutta tietoa ja taitoa hallita esiintymispainetta lavalla.

2 MIKÄ TUO PAINETTA ESIINTYMISEEN?

Vaikka olisikin riittävä soittotekniikka, valtava musikaalinen ilmaisukyky ja runsaasti esiintymiskokemusta, voi silti jännittää esiintymistä, kuten Vladimir Horowitz, Pablo Casals ja Arthur Rubinstein. Casals myönsi esiintymisten tuottavan hänelle painajaisia, ja Rubinstein kutsuisi jännitystä hinnaksi, joka hänen oli ihanasta elämästään maksettava. Tästä voi päätellä, etteivät taito ja kokemus pysty poistamaan esiintymisjännitystä. (Arjas 2001, 11.) Itse en kuitenkaan näe esiintymisestä painajaisia tai koe sitä hinnaksi, joka täytyy elämästä maksaa, kuten edellä mainitut taiteilijat kokivat. En sanoisi, että minulla on esiintymisjännitystä, vaan paine kuvaa mielestäni paremmin tunteitani lavalla olostani. Keskittymiseni herpaantuu, ajatukset harhailevat muissa asioissa, ja esiintymistilanteessa tavoitteeni on vain saada soitettua kappale kunnialla läpi. Lopullinen tavoitteeni on kuitenkin saada esiintymiseeni kiireettömyyttä, iloisuutta, rentoutta ja läsnäoloa.

Esiintymisjännitys ja esiintymispaine ovat laaja-alaisia, epäsuotuisia ammattimuusikoiden ongelmia. Ne voivat verottaa haitallisesti musiikkiesityksen laatua ja vaikuttaa vakavasti myös muusikon uraan. (Immonen 2007, 49.) Esiintyjän läsnäoloa uhkaavat monenlaiset asiat, esimerkiksi yleinen tottumattomuus olla esillä, pelko ettei saavuta hyväksyntää, epämiellyttävä tunne olla katseiden keskipisteenä tai se, ettei saa yleisöä kuuntelemaan. Tällaiset asiat järkyttävät osaltaan esiintyjän tasapainoa, jolloin tunne ”tässä ja nyt” karkaa. (Kihlström 2007, 111.) Olen tottunut olemaan esillä, mutta mielessäni on ajatus siitä, ettei yleisö hyväksy minua. Tämän takia läsnäoloni on todella heikko useimmissa esiintymistilanteissa, enkä pysty antamaan kaikkea.

Esiintymistaito koostuu yksilöllisistä fyysisistä ja emotionaalisista taidoista, kuten instrumentin käsittelytaidosta, erilaisten musiikin tasojen ymmärtämisestä ja kyvystä välittää ne kuulijoille. Siihen kuuluvat myös kommunikaatio- ja vuorovaikutustaidot niin muiden muusikoiden kuin yleisönkin kanssa. Sekä harrastaja- että ammattitason muusikot tarvitsevat taitoja, jotka auttavat heitä toimimaan paineen alla ja säilyttämään itseluottamuksensa myös epäonnistumisen hetkellä. (Juntunen, Nikkanen & Westerlund 2013, 227.)

2.1 Esiintyminen paineen alla

Mikä sitten tuo painetta esiintymiseeni? Kysymystä pohiessani mieleeni nousi muutama ajatus. Liian vähäisellä harjoittelulla tulee epävarma olo, eikä virheiden aikana jaksaa enää edes hymyillä, ja tulee mieleen vain ajatus: tästä en selviä. Juuri ennen esiintymistilannetta mietin mahdollisia vaikeimpia kohtia kappaleessa ja sitä, miten ne tulevat menemään. Ajatuksissani on kuitenkin tunne siitä hyvästä olost, kun esitys on ohi, ja tuo ajatus saa jaksamaan koko esityksen ajan. Esiintymään lähtiessäni keskityn konkreettisiin asioihin, kuten kävelytyyliin ja kävelynopeuteen. Mietin huolella harkituissa vaatteissa, kuinka kumarran ja miten kohtaan yleisön. Kappaleen alkaessa luulen, että keskittymiseni on hyvä, mutta sitten tulee ilmi joitakin häiriötekijöitä. Mietin esimerkiksi, onko tempo sittenkin liian nopea ja miten selviän loppuun asti vaikeiden kohtien yli liian nopealla tempolla. Yritän olla välittämättä tällaisista ajatuksista ja hoen itselleni: nyt täytyy keskittyä, mikä on tietysti huonoin vaihtoehto, koska keskittymiseen ei pitäisi keskittyä.

2.2 Ajatukset ennen ja jälkeen esiintymisen

Mielessäni on monenlaisia ajatuksia ennen ja jälkeen esiintymisen, kauhun sekavista aina loppuhelpotuksen huokaukseen. Tarkoitukseni olisi saada ajatukset järjestykseen varsinkin ennen esiintymistä, jotta voisin keskittyä olennaiseen.

”Juuri ennen omaa soittovuoroani kuulen takahuoneessa, kun minua edeltävä soittaja on ottamassa vielä aplodit vastaan ja kuulen askeleet hänen kävellessään lavalta pois. Seuraavaksi on minun vuoroni. Kumarran, hymyilen yleisölle, huomaan yleisöstä muutamia tuttuja kasvoja, yritän keskittyä, mutta päässäni pyörii kaikkea muuta kuin tuleva esitys. Mieleni valtaa epävarmuus ja hermostuneisuus. Tunnen, että yleisö huomaa rauhattomuuteni, levottoman katseeni ja keskittymättömyyteni.”

Tiedän, että yleisössä on aina muutamia ihmisiä, jotka eivät ole kiinnostuneet esittämästäni musiikista, enkä haluaisi piinata heitä. Ajattelen myös sitä, miksi en harjoitellut enemmän, vaikka se olisi ollut vain järjestelykysymys. Mielessäni on ajatus, ettei yleisö jaksaa kuunnella soittoani, varsinkaan jos en ole harjoitellut esitettävää kappaletta mielestäni riittävästi. En haluaisi tarjota yleisölle puolivillaista, sekin varmasti haluaisi kuulla jo seuraavaa soittajaa. Liian usein katseeni myös lukkiutuu yhteen kohtaan. Yritän hymyillä, vaikka tunne ja järki käyvät taistelua. Esiintyessäni haluaisin olla avoin, varma, sekä

iloinen ja näyttää siltä, että hallitsen soittimeni ja esitettävän kappaleen. Tähän on valtavasti auttanut esityksieni taltiointi. Katsoessani niitä jälkikäteen on ollut ilo huomata, että olenkin lavalla rauhallinen ja ainakin näytän keskittyneeltä. Jos kyseessä on varma ja mielekäs kappale, pystyn olemaan sellainen kuin aidosti koen ihmisenäkin olevani ja saan näin tuotua persoonaani mukaan esitykseen. Jos huomaan esiintyessäni eturivin innostuneet ihmiset, joiden jalat polkevat musiikin tahtiin, saan heistä lisää energiaa. Hymyni levenee luonnolliseen hymyyn, jos olen saanut soitettua kappaleen loppuun asti ilman sen suurempia virheitä. Esiintymistilanteessa pyrin kuitenkin aina spontaaniin hymyyn. Lundebergin (1991, 5) mukaan spontaani hymy tarttuu ja auttaa hyvän yhteyden saavuttamiseen. Hymyillä kannattaa vain, jos se tulee luonnollisesti.

Opettajani Raimo Vertainen sanoi soittotunnillani 27.3.2014, ettei kaikkia yleisössä olevia voi kerta kaikkiaan miellyttää. Kaikki eivät pidä jokaisesta soittajasta, kappaleesta tai soittotyylisestä, se on vain totuus. Olen kuitenkin hyvin tietoinen tästä asiasta, mutta onko minulla miellyttämisen tarve kuitenkin niin suuri, että unohdan totuuden lavalla ollessani. En itsekään pidä jokaisesta esiintyjästä tai soittotyylisestä, mutta silti jaksan kärsivällisesti kuunnella esityksen loppuun saakka.

2.3 Itsetunto

Huono itsetunto vaikeuttaa merkittävästi esiintymistilannetta. Itsetunto-ongelmien parissa painivat muusikot jännittävät enemmän kuin ne, joilla on terveille pohjalle rakentunut omanarvontunto. (Arjas 2001, 20.) Mielestäni itselläni on hyvä itsetunto, jonka olen koonnut elämän eri osista, ja tiedän, miten sitä voi parantaa. Tästä huolimatta ajattelen epävarmassa esitystilanteessa, että yleisö kiinnittää huomionsa ja arvostelunsa persoonaani sen sijaan, että kuuntelisi musiikkia. Onko minulla sittenkään niin hyvä itsetunto kuin olen luullut? Jos minulle tulisi itsetunto-ongelmia, olisivat ne kuitenkin mittasuhteiltaan sellaisia, että voin itsekseni pohtia taustoja, ongelman suuruutta ja parannuskeinoja asiaan. Arjaksen (2001, 20) mukaan irrationaalisia ajatuksia omaavat soittajat kokevat epäonnistumisen mahdollisuuden uhkaavimpina ja että heillä on paljon enemmän epätodellisia mielikuvia esiintymistilanteesta kuin muilla. Ihminen voi jopa pelkän kuvittelun avulla saada kehonsa reagoimaan siten kuin asia todella tapahtuisi. Soittaja on peloissaan muun muassa siitä, miten hänen esityksensä sujuu ja mitä muut ajattelevat. Itse

koen satunnaisesti riittämättömyyden tunnetta, pelkoa asemani ja itsekunnioitukseni menettamisestä sekä ennakkoin ”rangaistusta” huonosta suorituksesta. Ongelmaa pahentaa se, että asiaankuulumattomat ajatukset pyörivät mielessäni myös soiton aikana. Esiintymispelosta kärsivät ihmiset ovat mielestään epäpäteviä ja tulkitsijoina kyvyttömiä esiintymään vaikuttavasti. Voi myös olla niin, että huonon itsetunnon omaava ihminen muuttuu lavalle tullessaan varmaksi ja hyvin tietoiseksi siitä mitä on tulossa tekemään, kun taas lavan ulkopuolella voi asiat olla toisin. Lavalla esiintyjä saa esittää omaa tai sävellettyä musiikkia, hän saa hetken olla joku ihan muu hänelle turvallisessa ympäristössä, esiintymislavalla. (Arjas 2001, 20.)

2.4 Irrationaaliset ajatukset

Muusikkoa ohjaavat hyvin pitkälle ne ajatukset, joita hänellä on itsestään ja soittokyvystään. Paineen alla vaikuttavat myös automaattiset ajatukset. Sävyltään negatiiviset tai positiiviset automaattiset ajatukset sisältävät sellaisia ajatuskuvioita, ovat mielessä enemmänkin, kuin että niitä ajateltaisiin tietoisesti. Mikäli automaattiset ajatukset ovat negatiivisia, on niihin syytä etsiä vaihtoehtoja esimerkiksi mentaaliharjoittelun avulla. (Immonen 2007, 50.) Itselläni on hyvin erilaisia ajatuksia soittokyvystäni. Uskon itseeni jos esitän kappaleen, jonka olen esittänyt jo monta kertaa, mutta aina sekään ei ole sujunut onnistuneesti. Nuo kerrat, jolloin kappale on mennyt huonommin, jäävät kaiheartamaan mieltäni. Ettei esiintymispaine kasvaisi liian suureksi, haluaisin päästä mahdollisimman pian esittämään kappaleen uudestaan ja toivottavasti paremmin. Huomaan, että mielessäni olevat automaattiset ajatukset ovat sävyltään enemmänkin negatiivisia, ja niiden häivyttämiseen aion kokeilla mentaaliharjoituksia.

On huomattu, että jännittyneimmät muusikot kokevat epäonnistumisen mahdollisuuden uhkaavimpina ja hyväksyvät enemmän irrationaalisia ajatuksia. Myös yksittäisten esiintymisten merkitys korostuu. Jännittäjillä on taipumusta suurennella asioita mielikuvissaan ja tarkastella itseään negatiivisessa valossa. Monesti he näkevät itsensä arvottomina, teknisesti epäpätevinä, lahjattomampina kuin kollegansa ja kyvyttöminä antamaan vaikuttavia esityksiä. Jännittäjä kokee riittämättömyyden tunnetta, pelkoa statuksen ja itsekunnioituksen menettamisestä sekä ennakoi ”rangaistusta” huonon suorituksen takia. (Arjas 2002, 316) Jokainen esitys ei voi mennä täydellisesti. Tarvitsen

myös epäonnistuneita esiintymiskokemuksia, jotta panostaisin tuleviin esiintymistilanteisiin. Pitäisi aina muistaa, ettei yleisö arvostele persoonaani menneestä esityksestä.

3 HARJOITTEET

Epävarmuuden sanotaan olevan soittajan pahin vihollinen. Syy voi olla hyvin spesifinen, kuten pelko käsien täristä, muistivirheistä tai oman soiton kuulemisen ongelmasta, tai yleisemmin pelko siitä, ettei ole tarpeeksi hyvä. Ennen esiintymistä luulen olevani rentoutunut, keskittynyt ja muistutan itseäni hengittämisestä. Rentoutuminen, keskittyminen ja hyvän hengitystekniikan saavuttaminen esiintymisen aikana ovat minun tavoitteitani. Näiden pitäisi olla ne tärkeimmät asiat, jotka ovat mielessäni aina ennen esiintymistä ja esiintyessä. Kun nämä kolme asiaa ovat hallinnassa, voisi sanoa, että on saavutettu täydellinen läsnäolo (Arjas 2001, 94.) Ennen esiintymistä luulen olevani rentoutunut ja keskittynyt ja muistutan itseäni hengittämisestä. Hyvin usein esiintymistilanne menee kuitenkin siihen, että hoen mielessäni näiden kolmen asian tärkeyttä. Kun täydellinen läsnäolo on saavutettu, muusikko pystyy antamaan koko energiansa musiikkiin juuri sillä hetkellä. Tällaista läsnäoloa muun muassa muusikot harjoittelevat mentaalisesti (Immonen 2007, 51). Muutaman kerran olen saanut kokea tuon läsnäolon, johon Immonen viittaa. Tunne on huikea ja tuntuu, että juuri sillä hetkellä olen oikeassa paikassa oikeaan aikaan.

3.1 Mentaaliharjoitus

Mentaaliharjoittelulla tarkoitetaan mielikuvaharjoittelua. Sen avulla muusikko voi työstää kappaleen teknistä, tulkinnallista tai esityksellistä osaamista pelkästään ajattelun ja kuvittelukyvyyn avulla. Mentaaliharjoittelun toimivuus perustuu havainnolle kuvittelun tehokkuudesta oppimisprosessien nopeuttajana. Kokeellisesti on todettu, että eläydyttäessä voimakkaasti jonkin liikeradan kuvitteluun hermorat vahvistuvat samalla tavalla kuin suoritettaessa liike fyysisesti. (Arjas 2001, 79.) Mentaaliharjoittelu on aktiivista, tietoista toimintaa, jossa yksilö kehittää oppimisstrategioitaan. Tällaisen harjoitteen tavoitteena on oman muusikkouden kehittäminen. Tärkeä mentaaliharjoittelun sovellusalue on psyykkisen tilan hallinta. Jos muusikolla on taipumusta paniikkiin esiintyessään, kyse saattaa olla siitä, ettei hän ole ajatellut riittävästi tulevaa uhkaavaa esiintymistilannetta eikä ole valmistautunut selviämään siitä. (Immonen 2007, 14, 48–49.) Esiintymisjännitys, minun tapauksessani esiintymispaine, tuntuu olevan vireystila, johon voin vaikuttaa

mentaalisesti. Minun täytyisi miettiä erilaisia katastrofimahdollisuuksien aiheuttamia tunnelmia ja tämän jälkeen harjoitella mentaalisesti selviytymiskeinoja. Ihmisen kuvitellessa pelkoa synnyttäviä tilanteita hän itse asiassa miettii myös sitä, miten tilanteesta voisi selvitä (Immonen 2007, 14, 48–49). Vaikka olen kuluneiden vuosien aikana kuullut, että katastrofimahdollisuuksia ei saisi miettiä ennen esiintymistä, siitä huolimatta olen niin tehnyt. Kuitenkin tiedostamattani olen aina ajatellut myös miten niistä selviän. Kerroin aikaisemmin, että katseeni pälyilee esiintyessäni. Lundebergin (1991,15) siihen auttaa, kun kuvittelee siirtävänsä musiikin saliin visuaalisesti. Se antaa silmille tekemistä ja tasapainottaa soittajan samalla, kun hän ulospäin vaikuttaa keskittyneemmältä.

3.2 Mielikuvat apuun

Mieti seuraavaan esiintymiseesi liittyviä ulkomusiikillisia tekijöitä ja mahdollisia vastoinkäymisiä. Mieti millainen yleisö on. Onko paikalla henkilöitä, joita erityisesti jännität? Kannattaako heitä oikeastaan edes jännittää? Voiko soittimesi pettää ja miten selviytyisit tilanteesta? Onko konserttipaikassa kuumia lampuja tai häikäiseviä valoja? Mieti läpi asusi, kampauksesi ja kenkäsi. Ovatko ne hyvät vai häiritsevätkö ne jostain syystä keskittymistäsi? Rapisteleeko joku käsiohjelmaa yleisössä tai rupatteleeko vierustoverin kanssa esityksesi aikana? Mitä teet, jos unohdat kappaleen jatko-osan? Käy mahdolliset vastoinkäymiset mielessäsi läpi. Silloin ei jonkin pienen asian epäonnistuminen saa sinua pois tolaltasi, sillä olet valmistautunut siihen. Älä kuitenkaan pohdi näitä asioita kovin paljon, etteivät ajatuksesi ala toimia itsestään toteuttavina ennustuksina. Jos käytät paljon energiaa muistivirheen miettimiseen, tulet todennäköisesti sen myös tekemään, tällöin olet ohjelmoinut alitajuntaasi unohduksen. (Arjas 2001, 95.)

Edellä esitetyn harjoitteen olen tehnyt ennen jokaista esiintymistä. Harjoitteessa ovat kaikki ne oleelliset kysymykset, joihin minun on pitänyt löytää vastaus. Harvemmin mietin, millainen yleisö on, mutta jotkut yksittäiset henkilöt jäävät mieleeni ja mietin, mitä he ajattelevat esityksestäni. Asukokonaisuus täytyy miettiä tarkkaan, koska vaatteiden pitää olla istuvat ja paikallaan pysyvät. Erityisesti haitarinsoitajalle on tärkeää, että esiintyessä on riittävän pitkä hame tai mekko, varsinkin jos soittaa istualtaan. Itse käytän mieluusti aina housuja, sillä niissä tunnen oloni varmaksi. Enää en tee sitä virhettä, että uusissa kengissä lähtisin esiintymään. Ne eivät tunnu turvalliselta vaihtoehdolta, koska eivät ole muotoutuneet jalkoihin. Jostain syystä rupattelevat ihmiset yleisössä eivät häiritse minua suuresti. Toki mietin hetken, mistä he keskustelevat, mutta loppujen lopuksi se on minulle

toissijainen asia. Kappaleen jatkon olen unohtanut monestikin, mutta tilanteen olen ratkaissut hyppäämällä osaan, jonka muistan varmasti. Tutun osan aikana yritän rentoutua ja jatkaa siitä, mihin jäin. Edellä mainittua mentaaliharjoitusta aion käyttää jatkossakin ennen esiintymisiä. Se on tuonut minulle varmuutta esiintymiseen ja yllättävien ajatuskatkojen karistamiseen.

3.3 Rentoutuminen, keskittyminen ja hengittäminen

Hyvä hengitys on rentoutumisen perusta: se auttaa verenkiertoa toimittamaan verta lihaksiin ja aivoihin sekä edistää aineenvaihduntaa. Hengitystekniikan puutteet vaikuttavat muusikon kokemuksiin esiintymisestä. (Immonen 2007, 57.) Opettajani ovat vuosien aikana neuvoneet, että pitäisi hengittää rauhallisesti ja fraasien välissä, kuin laulaisi kappaleen. Tämä neuvo kuitenkin harmikseni unohtuu esiintymistilanteessa ja hengitän silloin kun muistan tai sitten vain pinnallisesti. Syvähengitys vaikuttaa suoraan sydämeen ja verenkiertoon ja voi oikein tehtynä vaikuttaa fyysiseen jännitystasoon (Immonen 2007, 57). Hapenpuute on suoraan yhteydessä käsieni väsymiseen lavalla. Huonon hengitystekniikan takia lihakset eivät saa tarvitsemaansa määrää happea (Arjas 2001, 45). Päätötkonsertissani oli minulle teknisesti haastavia kappaleita monta peräkkäin. Ajatus käsien väsymisestä ja siitä, etten jaksaisi soittaa koko ohjelmistoa läpi, tuotti minulle epävarmuutta. Hengittäminen ja keskittyminen vaikuttavat merkittävästi esityksen laatuun ja soittofiilikseen ennen ja jälkeen esiintymisen. Usein nämä kolme asiaa jäävät minulla täysin toissijaisiksi asioiksi ja mielessä on vain kappaleen suorittaminen kunnialla läpi. Huippusuoritukseen tarvitsen hyvän keskittymiskyvyn, jota haluaisin parantaa huomattavasti. Pyrin siihen, että esiintyessäni en edes huomaisi yleisön levottomuutta tai muuta häiriötekijää, joka selvästi häiritsisi minua yleisössä. Keskittymisen tarkoitus on kiinnittää huomio siihen, mitä tekee parhaillaan, poistaa turhat ajatukset mielestä ja keskittyä itse suoritukseen. Ennen keikkaa päätän, etten ajattele jotain häiritsevää asiaa esiintyessäni, mutta näin vain varmistan, että juuri tämä kyseinen häiriötekijä jää pyörimään mieleeni. Merkittävät vaikeudet olisi voitettu, jos osaisin suunnata ajatukset oikein ja jättää mieltä häiritsevät ajatukset tietoisesti taka-alalle. Keskittymisen yrittäminen ei ole oikeaa keskittymistä.

Esiintymistilanteessa pystyy harvoin tekemään mitään sellaista, jota ei ole harjoitellut. Jos harjoitteluvaiheessa on tottunut antamaan ajatusten vaeltaa vapaasti soiton aikana, ei lavalla ehdi kiinnittää huomiota keskittymiseen (Arjas 2001, 54–55). Olen huomannut juuri tämän asian omassa harjoittelussani; tällöinhän harjoittelu on huonompi vaihtoehto kuin harjoittelematta oleminen. Minun täytyisi harjoitella lyhyemmän aikaa sekä keskittyä harjoitteluhetkeen kunnolla ja sen jälkeen lähteä pienelle tauolle toiseen tilaan ja harjoitella lyhyesti ja keskittyneesti taas uudelleen. Kun tulee tilanne, etten saa ajatuksia pysymään koossa, aion kokeilla huomiokyvyn kohdistamista johonkin valittuun yksityiskohtaan: kuuntelen mielessäni soittamaani musiikkia, pidän katseeni tarkasti kiinnitettynä nuottiin tai hyräilen melodiaa. Tärkeintä on kuitenkin, että löydän oman tapani parantaa keskittymistä.

Muusikon pitäisi voida tutustua uuteen esiintymistilaan ja miettiä etukäteen mahdolliset vastoinkäymiset, esimerkiksi sellaiset kuin että aikataulu ei pidä tai yleisö on levoton (Arjas 2001, 54–55). Tärkeäksi osaksi minulle on tullut esiintymistilaan tutustuminen ennen esiintymistä. Aina kun on mahdollista, haluan käydä soittamassa tulevassa esiintymistilassa ennen tilaisuuden alkamista. Jotkin tilat voivat yllättää hyvällä akustiikallaan tai vastaavasti toisinpäin. Kun tiedän, millainen esiintymistila on, olen saanut yhden häiriötekijän poistettua mielestäni.

3.4 Siedätyshoito

Esiintymistä heikentävästä jännityksestä ja paineen tunteesta pääsee eroon siedätyshoidolla. Hoito alkaa mistä tahansa tilanteesta, jossa voi esiintyä. (Hyppönen 2005, 64.) Ihminen tottuu lähes mihin tahansa, niin myös esiintymiseen, jos sitä harjoitetaan säännöllisesti. Minun pitäisi hankkia itselleni monta pientä keikkaa, muttei kuitenkaan yhtä suurta konserttia, johon lataudun kauan aikaa. Näiltä pienemmiltä keikoilta tulisi juuri sitä siedätyshoitoa, katseiden alla olemista ja opettelemista. Tarkoitus ei ole kuitenkaan rutinoitua esiintyjänä. Jokainen keikka on tärkeä, ja arvostan ihmisiä, jotka ovat saapuneet paikalle. Harvemmin esimerkiksi vanhainkotikeikoilla jännitän, joten siellä olisi mainio tilaisuus käydä esiintymässä ja nimenomaan keskittyä hengittämiseen, rentoutumiseen ja läsnäoloon. Olen esiintynyt paljon vanhainkodeissa ja poikkeuksetta aina olen saanut erittäin lämpöisen vastaanoton, ja siksi vanhuksille on ollut helppoa ja huoletonta soittaa.

3.5 Soittamisen lumo

Esiintyjällä huippusuoritus tapahtuu usein flow-tilassa, jota voisi toisin sanoen kutsua ”soittamisen lumoksi”. Flow-kokemus on kokonaisvaltainen elämys, joka valtaa soittajan hänen tehdessään jotakin täydellä innostuksella ja antaumuksella. Soittamisen lumossa tunteet virtaavat positiivisina ja esiintyjä on täynnä energiaa, tällöin mikään ei häiritse. Jos esitettävä kappale on liian vaikea, voi ahdistuneisuus estää esitettävään kappaleeseen keskittymisen, jolloin toiminta lavalla painottuu juuri ahdistuneisuuteen ja sen vähentämiseen. Esitettävän kappaleen tason ja muusikon todellisten taitojen täytyy olla optimaalisessa tasapainossa, jotta flow-kokemus vaikuttaisi yksilön motivaatioon oman toimintansa suhteen. (Immonen 2007, 13–14.) Parhaimman flow-tunteen olen kokenut säveltäessäni. Tuolloin aika riensi eikä minulla ollut mihinkään kiire, olin läsnä. Saman tunteen haluaisin myös esiintymistilanteeseen. Tällöin ajatuksissani ei saisi olla mitään muuta kuin esitettävä kappale, soitin ja minä.

4 HARJOITTEISTA KÄYTÄNTÖÖN

Mitä enemmän olen lukenut materiaalia esiintymisjännityksestä ja paineesta, sitä helpompi minun on käsitellä ja ymmärtää ne avainasiat, joissa minulla on vielä parannettavaa. Tavoitteeni on saada mielen tyyneys päättökonserttiini, joten muun muassa Kokkolan Talviharmonikka-festivaali helmikuussa 2014 ja muut pienet keikat tulivat hyväksi välietapiksi kokeilla, mitä kirjoista ja harjoitteista on jäänyt mieleen. Nämä ovat olleet sitä edellä mainittua siedätyshoitoa parhaimmillaan.

4.1 Kultainen Harmonikka -kilpailu

Kultainen Harmonikka-kilpailu on viihdeharmonikansoiton Suomen -mestaruuskilpailu. Kilpailu on järjestetty vuodesta 1983 Sata-Häme Soi -juhlilla Ikaalisissa. Olen aina seurannut televisiosta tuota kyseistä kilpailua, ja tuntui käsittämättömältä, että olin kesäkuussa 2013 itse kilpailemassa. Tuolloin se ei tullut kuitenkaan enää televisiosta. Televisiointi olisi varmasti tuonut enemmän painetta esiintymiseen, koska silloin koko Suomen kansalla olisi ollut mahdollisuus nähdä kilpailu suoraan kotisohvalle. Tuo haitarimusiikin täyttämä tapahtuma osoitti minulle harjoittelun merkityksen. Kyseiseen kilpailuun harjoittelin kahta kappaletta 3,5 kuukautta erittäin tunnollisesti ja aktiivisesti, mikä tuotti odotetusti tulosta. Harjoittelin päivittäin monta tuntia. Olin esittänyt kilpailukappaleet moneen kertaan opettajalleni Raimo Vertaiselle, mutta oli silti erilaista esittää kappaleet kavereille, jotka eivät olleet kuulleet niitä kertaakaan. Säännöllisin väliajoin pyysin kavereitani koyleisöksi, ja nämä kommentoivat kappaleita ja esiintymistäni rehellisesti niin kuin olin pyytänytkin. Opettajani ja koyleisön kommentit olivat aika lailla samanlaisia. Tämän vielä varmistaakseni kuvasin ja äänitin esiintymistäni monta kertaa harjoituksissani ja esiintymistilanteessa.

Kesä tuli, ja kilpailu lähestyi. Ostin uuden mekon kilpailua varten ja mietin myös etukäteen, miten laitan hiukset ja meikin. Kilpailupäivää edeltävän huonosti nukutun yön jälkeen kävin aamulenkillä ja menin kilpailupaikalle, jossa jännitys oli käsin kosketeltavissa. Päivä koostui aamuisista harjoituksista orkesterin kanssa ja kenraaliharjoituksesta, jossa paikalla oli jo ensimmäinen maksava yleisö. Pikaisen tauon

jälkeen alkoi varsinainen kilpailutilanne, joka ei eronnut millään tavalla kenraalista, nyt vain julkistettiin oikeat voittajat ja yleisön suosikit. Lavalla ollessani olin keskipiste, mutta rauhoitti tietää, että ympärilläni oli loistava orkesteri huomiota jakamassa. Tuolloin pahin pelkoni oli sekoamiseni kappaleiden osissa, mutta niin ei käynyt! Kilpailukappaleissani oli niin paljon samanlaisia kohtia, joissa olin harjoituksissa ja edellisissä esiintymisissä mennyt sekaisin, että tuo pelko oli jäänyt mieleeni. Ajatukseni kärsimättömästä yleisöstä oli poissa, ja nautin olostani. Tosin alussa tuntui, etten kuitenkaan ollut vielä aivan valmis astumaan lavalle. En varmaan olisi ollut ikinä valmis, eihän sitä koskaan ole. Yleisön joukossa oli paljon sukulaisia ja tuttuja.

Valtavat aplodit ja huudot saivat suuni leveään hymyyn esityksieni jälkeen. Kävelin reippaasti takahuoneeseen, laskin haitarin lattialle ja huomasin, kuinka käteni tärisivät ja syke oli korkealla. Olin henkisesti latautunut kovasti tuohon hetkeen ja tiesin, miten jännittävää se tulee olemaan. Olen osallistumisestani onnellinen, vaikka aktiiviseen harjoittelujaksoon mahtui niin itkua kuin nauruakin. Olin jo vuosi sitten tietoinen ajatuksistani ennen lavalle menoa ja lavalla ollessani. Kaiken jännityksen keskellä muistin kuitenkin myös nauttia esiintymisestä. Silloin tuntui, että oloni oli jopa hyvä ja rauhallinen, koska paikalla oli ainoastaan harmonikkamusiikin ystäviä ja loistava orkesteri kanssani soittamassa.

4.2 Esiintymiset ennen päättökonserttia

Olin esiintymässä venäläisessä illassa ravintola Kokkolinnassa Kokkolassa ystävänpäivänä 14.2.2014. Sain kunnian aloittaa juhlan. Yleisö ei ollut lainkaan sellainen, millaiseksi sen kuvittelin. Kyseessä oli ravintola, joten ihmiset saivat tilata ja syödä esitysten aikana. Olisin toivonut, että esitykset ja ruokailu olisivat olleet erikseen, näin olisin saanut kokeiltua, onko esiintymispaineeni yhtään loitonnut. Kappaleen ensiesitys meni hyvin, en mennyt sekaisin osissa tai sormissa, ja esityksestä jäi hyvä mieli.

Kokkolan Talviharmonikka -festivaali on järjestetty aina helmikuun loppupuolella vuodesta 1998. Tänä vuonna minulla oli kaksi esiintymistä, yksi taustabändin kanssa ja toinen soolona. Hämmästyin, miten hyvin esiintymiset menivät. Minulla oli rauhallinen ja luottavainen olo, vaikka kyseessä oli kaksi minulle melko uutta kappaletta. Olin kuitenkin hionut kappaleet esityskuntoon säännöllisellä harjoittelulla metronomia apuna käyttäen.

Uskon, että vaikuttavin tekijä tähän mieleni tyyneyteen on ollut yleisö, joka on tullut harmonikkaviikolla kuuntelemaan harmonikkamusiikkia.

Lauantaina 8.3.2014 olin esiintymässä Kokkolan kaupungintalon Naistenpäivän juhlassa. Tilaisuus alkoi kahvituksella ja tervetulopuheella. Olin vienyt haitarin ja tuolin valmiiksi paikoilleen, kokeilematta kuitenkaan soittaa tilassa ennen yleisön saapumista. Istuin myös itse yleisössä, josta minut kutsuttiin lavalle. En muistanutkaan, miten inhottavaa on tulla suoraan yleisöstä lavalle ja asetella soitin syliin katseiden alla, verrattuna siihen, että kävelee lavan takaa haitari valmiiksi sylissä. En ollut esittänyt ensimmäistä kappaletta missään pitkään aikaan, mutta toivottavasti yleisö ei sitä huomannut. Sormet tuntuivat tahmaisilta, ja olo oli epävarma.

Esityksen aikana tajusin, kuinka tärkeää on käydä soittamassa oudossa tilassa ennen esiintymistä. Huomioni kiinnittyi siihen, kuinka hyvä akustiikka salissa olikaan, se ei ollut lainkaan niin tunkkainen kuin olin luullut. Kolmannella penkkirivillä istui nainen, joka oli hyvin tuiman näköinen ja hänen katseensa oli nauliintunut aivan eri suuntaan kuin esiintymislavaa päin. Tämä nainen jäi vaivaamaan mieltäni melkein loppukappaleen ajaksi, kunnes huomasin ne monet muut iloiset kasvot yleisössä. Vain muutamalla lipsahduksella pääsin kappaleen loppuun asti. Toinen esityskappale meni jo paljon paremmin, toki sitä olen esittänytkin tällä hetkellä enemmän. Tilan akustiikkaa oli nyt jo tuttu, ja oli hyvä tunne soittaa, vaikka kävelin taas suoraan yleisöstä lavalle. Tilaisuuden juontaja kertoi juhlan loputtua, kuinka tunsin kylmiä väreitä minun soittoni aikana, ja lisäsi vielä, kuinka soittajatyttö ja haitari olivat yhtä.

Minut oli kutsuttu soittamaan Lions clubin juhlatilaisuuteen, joka järjestettiin Kauhajoella lauantaina 5.4.2014 klo 19.00. Esiintymistila oli jo ennestään minulle tuttu paikka, mutta olisin halunnut käydä kokeilemassa, miltä siellä tuntui taas soittaa. Tulin paikalle kuitenkin liian myöhään, ja juhlaväki oli jo saapunut pöytiin. Tiesin, että yleisö tulee olemaan keski-ikäistä ja väen joukossa oli muutama muukin haitarinsoittaja. Soitin sormet lämpimiksi hyvissä ajoin ennen keikkaa. Ravintolan akustiikka oli parempi kuin muistin, ja siitä sainkin hyvää energiaa soittooni. Soittokaverini kertoi minulle hyvän vinkin edellisenä päivänä esiintymisjännityksen karistamiseen. Hän kehotti kuvittelemaan itsensä diivaksi, joka tulee ja valaisee koko tilan. Muistelin tätä neuvoa ennen esiintymistä ja siitä sain hieman lisää itsevarmuutta. Yleisö seurasi silmä tarkkana minua siemailten välillä viiniä. Muutamaa huolimattomuusvirhettä lukuun ottamatta kappale meni moitteettomasti, ja

hymykin irtosi luonnollisesti. Toinen kappale alkoi lupaavasti ja yhtä varmasti kuin ensimmäinenkin, mutta viimeisessä osassa tuli virheitä. Kappale ei kuitenkaan katkennut missään vaiheessa vaan pääsin eteenpäin ja hymyilin, nyt ehkä vähän väkinäisemmin, mutta ajattelin, että hymy peittää virheet. Sekoamisesta huolimatta esiintymisestä jäi todella hyvä fiilis ja sain raikuvat aplodit. Tämän esiintymisen jälkeen voin sanoa, että keskittymiseni on parantunut, vaikka viimeisessä osassa tapahtuikin virheitä.

Olin säestämässä kauhajokelaista mieskuoroa nimeltään Laulu-Jussit Kauhajoella 6.4.2014 klo 13.00. Olen ollut aikaisemminkin samassa konsertissa soittamassa ja säestämässä kuoroa, joten tiesin, että yleisö olisi suhteellisen iäkästä. En ole tavannut vielä ketään iäkkäämpää ihmistä, joka ei pitäisi haitarimusiikista. Säestämisen lisäksi minua oli pyydetty soittamaan kaksi kappaletta väliajan jälkeen. Olin ilmoittanut kappaleet jo aikaisemmin käsiohjelmaa varten, ja toinen kappale oli sama, joka meni vähän huonommin Lions Clubin juhlassa edellisenä päivänä. Mielessäni kävi ajatus kappaleen vaihtamisesta, mutta ajattelin sitä, millainen kynnyks siinä kasvaisi, jos en mahdollisimman äkkiä pääsisi esittämään kyseistä kappaletta uudestaan. Tämä oli oikeastaan ihan hyvä asia. Koko väliajan soittelin hiljaa pukuhuoneessa juuri sitä kohtaa, jossa koin epäonnistuneeni. Soitin hitaasti ja välillä normaalissa tempossa.

Ainut häiritsevä ajatus oli se, että tunsin olevani alipukeutunut. Mieskuorolla ja kuoron naisjohtajalla oli päällään kansallispuvut. Lavalle kävellessäni päässäni pyöri ajatus siitä, mitä yleisö ajattelee liian arkisista housuistani tässä konsertissa. Minulla kuitenkin olisi ollut Härmän kansallispuvu kotona. Sain syrjäytettyä tämän häiriötekijän mielestäni, kokosin ajatukseni ja aloin soittamaan. Ensimmäisen kappaleen aikana huomasin eturivissä erään tutun vanhan miehen liikuttuneen soitostani. Tiesin, miten hän rakastaa harmonikkamusiikkia, mutta on itse estynyt sitä soittamaan. Tämän huomattessani mieleeni tuli rauha ja ajatus, että haluan soittaa nämä kappaleet mahdollisimman hyvin, hänelle. Ensimmäinen kappale sujui hyvin. Huomasin, että toista kappaletta jännitin eilisen esiintymisen takia nyt paljon enemmän. Kappale meni jännittämisestä huolimatta hyvin, ja sain pidettyä ajatukset koossa loppuun asti. Muutama virhe tapahtui, mutta huomasin vain hymyilleeni niiden aikana. Yleisö oli hyvin vastaanottavaista ja kärsivällistä.

5.3 Päätökonsertti

Centria-ammattikorkeakoulun musiikkipedagogiksi valmistuvan opiskelijan täytyy suorittaa pääinstrumentissa päätökonsertti viimeisenä opiskeluvuotenaan. Tämä konsertti on viimeinen näyttö, jossa painottuu oma muusikkous ja soittotaito. Konsertissa on lautakunta, joka antaa suullisen, kirjallisen ja numeerisen arvioinnin.

Soitin muutaman kerran konsertin yksikseni läpi jo senkin takia, että huomaisin, missä kohtaa voimani rupeavat uupumaan. Puolessa välissä alkoi tuntua väsymystä vasemmassa hartiassa ja tiesin, että tulevassa konserttitilanteessa se tuntuu vielä voimakkaammin, koska haluan antaa kaikkeni itseäni säästelemättä. Olen myös mentaalisesti käynyt konsertin läpi mielessäni, kappaleen vaihdot, haitarin vaihdon ja sen, kenet pyydän lavalle seuraavaksi soittamaan kanssani. Mietin etukäteen keitä yleisössä tulee olemaan ja herättävätkö he minussa jännitystä. Sukulaisten ja tuttavien läsnäolo tuottaa poikkeuksetta aina jännitystä minussa. Olin varannut koko päiväksi, 11.4.2014, Keski-Pohjanmaan konservatorion pienen salin. Näin sain laitettua salin rauhassa kuntoon ja soitettua siellä itsekseeni. Pieni sali oli jo entuudestaan minulle tuttu esiintymispaikka. Menimme päivällä konsertin kappaleet läpi järjestyksessä avustajieni kanssa, ja oloni tuli vain varmemmaksi illan koettelemuksesta. Olin valinnut huolellisesti vaatteet ja varasin tarpeeksi aikaa laittautumiselle.

Konsertissa halusin itse kertoa kappaleista, mutta en kuitenkaan suunnitellut välipuheita liian tarkasti, halusin luottaa intuitiooni. Konsertin aikana huomasin, että jännitin puheita enemmän kuin kappaleiden esittämistä. Tästä kuitenkin opin, että jännitys ja epävarmuus vähentyisivät, kun suunnittelisin edes vähän tarkemmin, mitä aion kertoa kappaleiden välissä. Ennen jokaista kappaletta muistutin mielessäni itselleni hengittämisen ja rauhoittumisen tärkeydestä. Jännityksestä huolimatta minulla oli jostain syystä luottavainen olo konsertin suhteen. En ajatellut, että yleisössä olisi joku, joka ei olisi halunnut tulla paikalle. Mieleni oli tyyni, kun sain soittaa mahtavien muusikoiden kanssa, ja osasin näin myös nauttia tilanteesta. Keväällä olin pahoillan, kun en saanut varattua konservatorion isoa salia päätökonserttiani varten, mutta konsertin jälkeen huomasin, että pienessä salissa sain paremmin kontaktin yleisöön ja tunnelma oli hyvällä tavalla intiimi.

Konsertin jälkeen olo oli todella helpottunut. Monet halaukset ja onnentoivotukset saivat hymyn huulilleni. Palaute, jonka sain lautakunnalta heti konsertin jälkeen, oli rakentavaa ja

positiivista. Lautakunnan mielestä konsertti oli huolellisesti suunniteltu, hieno kokonaisuus, jossa oli miellyttävä ja levollinen tunnelma. Lavalla olin rehellinen ja oma itseni, jännitys ei näkynyt minusta, ja esiintyminen oli luontevaa. Vuorovaikutus oli toimivaa toisten muusikoiden kanssa, mikä välittyi hyvin yleisölle. Myös vahvuuteni esiintyjänä tulivat hyvin esille lautakunnan mielestä. Palautteessa todettiin myös, että lavalla ollessani olin pilke silmäkulmassa, mikä toi hyvän mielen kuulijalle. Hallitsin konserttitilanteen hyvin, ja oli huomattavissa, että olen paljon esiintynyt. Opettajani sanoi, että hyväksyn itseni lavalla paremmin kuin aiemmin, joten tästä on hyvä jatkaa. Sain palautteesta hyvän mielen, koska asiat, joihin olin keskittynyt, onnistuivat hyvin ja rauhallisesti, niin minun kuin lautakunnankin mielestä.

Katsoin päättökonserttini seuraavana päivänä videokameralta. Välipuheita olisin voinut miettiä enemmän etukäteen, sillä ne vaikuttivat hieman huolimattomilta. Joidenkin kappaleiden tempot olivat liian nopeita, mutta tunnelma oli hyvä. Hymyilin muutenkin kuin virheen sattuessa. Minusta tuntui, että kappaleiden vaihdot kestivät liian kauan. Oli kuitenkin helpotus huomata, että vaihdot olivat rauhallisia enkä hätiköinyt turhia. Olen huomannut, että jännityksen aikana ajantaju saattaa heiketä. Soittoasentoni ja olemukseni vaikuttivat paljon vapautuneemmilta kuin esimerkiksi vuosi sitten. Tiedän, että soittaessani oikea olkapääni painuu liian paljon eteenpäin. Siihen en muistanut kiinnittää konsertin aikana huomiota, tai etenkään silloin kun innostuin. Hyvän tunnelman luomiseen otin kontaktia yleisöön ja avustajiin lavalla, siinä onnistuin mielestäni hyvin ja sitä oli tallenteelta ilo katsella. Konsertin aikana en kiinnittänyt huomiota mihinkään häiriötekijään. Huomasin, että joku tuli myöhässä, mutta se unohtui saman tien.

5 POHDINTA

Olen pyöritellyt opinnäytetyöni asioita paljon mielessäni ja lukenut aiheeseen kuuluvaa materiaalia. Esiintymiset, jotka tein keväällä 2014 ennen virallista päättökonserttiani yksin, avustajien tai taustabändin kanssa, ovat olleet hyvin opettavaisia. Olivat lopputulokset tai mieli esiintymisistä minkälaisia vain, jokaiseen esiintymiseen olen panostanut mielestäni enemmän. Ennen jokaista esiintymistä olen käynyt mielessäni läpi edellä mainitun Arjaksen mentaaliharjoituksen ja näin olen saanut varmuutta ja rauhallisuutta esiintymiseeni. Olen ollut tietoisesti keskittyneempi ja rauhallisempi sekä olen muistanut hengittää. Esiintyessäni tulee mieleeni välillä ajatus siitä, miksi teen tätä, kun aina pitää jännittää, miten menee ja milloin tulee ”moka”. Hyvin menneen esiintymisen jälkeen tulee onnistumisen tunne ja haluaisin vain esiintyä lisää. Huonommin menneen esiintymisen jälkeen olen jostain saanut energiaa päästä esittämään kappaleen uudestaan ja paremmin.

Nyt ymmärrän sen, ettei yleisö arvostele persoonaani, jos epäonnistun jossain kappaleessa. Nykyään pystyn hymyilemään huonomminkin menneen esiintymisen jälkeen. Rauhallisuuden ja täydellisen läsnäolon hakeminen päättökonserttiini oli mielenkiintoinen taival. Sain esiintymiseeni erinomaista tukea ja varmuutta mentaaliharjoitteista. Irrationaalisten ajatusten ja itsetunnon tutkiminen olivat arka paikka, mutta sen tehtyäni hyväksyin itseni lavalla juuri sellaisena kuin olen.

LÄHTEET

Arjas, P. 2001. Iloa esiintymiseen. Muusikon psyykkinen valmennus. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Arjas, P. 2002, 316. Muusikoiden esiintymisjännitys. Tapaustutkimus klassisen musiikin ammattiopiskelijoiden jännittäjätyypeistä ja esiintymisvalmennuksen kurssikokemuksia. Teoksessa Louhivuori J. & Saarikallio S. (toim.) Musiikkipsykologia. Jyväskylä: Atena.

Hyppönen, H. 2005. Kuinka se tehdään esiintyjänä. Hämeenlinna: Talentum Media Oy.

Immonen, O. 2007. Muusikon mentaaliharjoittelu. Haastattelututkimus konsertoivan ja opettavan pianistin mentaaliharjoittelusta. Helsingin yliopisto.

Juntunen, M-L., Nikkanen, H. & Westerlund H. 2013. Musiikkikasvattaja. Kohti reflektiivistä käytäntöä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kihlström, E. 2007. Karismakoodi. Seitsemän tietä säteilevään persoonallisuuteen. Falun, Ruotsi: Scanbook AB.

Lundeberg, Å. 1991. Taito esiintyä paineen alaisena. Carl Gehrman Musikförlag.