



# Mieletöntä treeniä!

Mielikuvaharjoittelun käyttö viulunsoiton harjoittelussa ja opetuksessa

Laura Pietiläinen

OPINNÄYTETYÖ  
Joulukuu 2022

Musiikin tutkinto-ohjelma  
Musiikkipedagogi (AMK)

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Musiikin tutkinto-ohjelma  
Musiikkipedagogi

PIETILÄINEN, LAURA:  
Mieletöntä treeniä!  
Mielikuvaharjoittelun käyttö viulunsoiton harjoittelussa ja opetuksessa

Opinnäytetyö 52 sivua, joista liitteitä 4 sivua  
Joulukuu 2022

---

Tämä opinnäytetyö sai alkunsa kiinnostuksesta kehittää viulunsoiton harjoittelua mielikuvaharjoittelun keinoin. Lisäksi käsiteltiin mielikuvaharjoittelun käyttöä opetuksessa. Pääpaino oli viulunsoitossa, joten opinnäytetyössä perehdyttiin myös viuluun soittimena sekä sen tuomiin erityishaasteisiin. Erityisesti työssä perehdyttiin haasteellisen ergonomian sekä intonaation tuomiin erityispiirteisiin viulunsoitossa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli esitellä tapoja mielikuvaharjoittelun hyödyntämiseen viulunsoitossa sekä jakaa tietoa mielikuvaharjoittelun opettamisesta.

Tässä työssä perehdyttiin erityisesti mielikuvaharjoittelun olemukseen sekä siihen, millä tavoin sitä voidaan hyödyntää soiton harjoittelussa. Lisäksi valaistiin mielikuvaharjoittelun käyttöä esiintymisjännityksen hallinnassa. Mielikuvaharjoittelu havaittiinkin hyvin monipuoliseksi ja käyttökelpoiseksi välineeksi, joka tehostaa motorista oppimista ja auttaa raivaamaan psyykkisiä oppimisen esteitä pois.

Opinnäytetyön ohessa toteutettiin laadullinen kyselytutkimus, joka kartoitti soitonopettajien tietoa mielikuvaharjoittelusta sekä sen käyttämistä itse että osana opetusta. Kyselyyn vastasi nimettömästi 20 soitonopettajaa. Tarkoituksena ei ollut tuottaa uutta tieteellistä tietoa vaan pohjustaa aihetta ja saada kokemukseräisiä näkemyksiä mielikuvaharjoittelun käytöstä. Mielikuvaharjoittelu koettiin yleisesti hyödylliseksi osana niin omaa harjoittelua kuin myös osana opetustakin. Tutkimusaineisto on luottamuksellisuuden toteutumiseksi poistettu kokonaisuudessaan opinnäytetyön raportista.

Keskeiseen asemaan nousi sisäisen korvan aktiivisuuden merkitys harjoitteluprosessille. Mielikuvaharjoittelua käytettiin sisäisen korvan aktivoimiseksi. Sisäinen korva koettiin ratkaisevaksi tulkinnan, intonaation ja tekniikan kehittämisen kannalta.

Tässä opinnäytetyössä haluttiin perehtyä mielikuvaharjoitteluun tieteellisen kirjallisuuden ja asiantuntijatiedon pohjalta. Lisäksi pyrittiin esittelemään kokemuksia keinoja mielikuvaharjoittelun käyttämiseen osana konkreettista harjoittelua. Konkreettista, systemaattista metodia mielikuvaharjoittelun hyödyntämiseen musiikissa ei kuitenkaan ole vielä luotu. Tällainen auttaisi kuitenkin varmasti laskemaan kynnystä käyttää mielikuvaharjoittelua itse tai osana opetustyötä.

Asiasanat: viulu, mielikuvaharjoittelu, intonaatio, soitonopetus, oppiminen

## **ABSTRACT**

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Degree Programme in Culture and Arts, Music  
Music Pedagogy

PIETILÄINEN, LAURA:  
Mindless Practising  
Mental Practise Methods in Learning and Teaching Violin Playing

Bachelor's thesis 52 pages, appendices 4 pages  
December 2022

---

This Bachelor's thesis got its idea from the author's interest to develop her own practicing using mental practice methods. The aim of the thesis is to share information about mental practice in violin playing and experiences in teaching mental practicing.

This thesis covers mechanisms of learning processes in violin playing. Violin playing in general is not simple and good playing consists of many components, for example ergonomics, practicing methods, technique, intonation and psychological aspects. This study investigates how mental training can be an effective part of solving problems in violin playing and practicing.

Within the study, a survey was conducted on mental training among violin teachers. This study is not scientific, as the respondents' personal information has not been collected. The study gave a great deal of experimental knowledge about using mental practice as part of teaching, private practicing and preparing for performances.

The results showed that the respondents felt that mental practice is important in violin playing and teaching. The respondents thought that mental practice helps in activating the inner hearing of a musician. The mental practice helped with forming interpretation, concentration on playing, remembering passages and reducing stage fright.

---

---

Key words: violin, mental practice, intonation, music pedagogy, learning

## SISÄLLYS

JOHDANTO .....	6
1 VIULU TYÖVÄLINEENÄ.....	8
1.1 Mitä aivoissamme tapahtuu soittaessa? .....	9
1.2 Viulistin ergonomiasta .....	10
2 INTONAATIO VIULUNSOITOSSA .....	13
2.1 Intonaatio ja sisäinen korva.....	13
2.2 Rentouden vaikutus intonaatioon.....	14
3 MIELIKUVAHARJOITTELU TAIDON OPPIMISEN TUKENA.....	17
3.1 Mitä mielikuvaharjoittelu on?.....	18
3.2 Mihin mielikuvaharjoittelu perustuu?.....	19
3.3 Mistä syntyy ideaali soittosuoritus?.....	21
3.4 Miten mielikuvaharjoittelulla voidaan edistää ideaalista soittosuoritusta?.....	21
3.4.1 Flow-tilan saavuttaminen mielikuvien avulla.....	22
3.4.2 Mielikuvaharjoittelu ja teoksen omaksuminen .....	23
3.4.3 Mielikuvaharjoittelu ja ulkoa oppiminen.....	24
3.4.4 Motorinen mielikuvaharjoittelu.....	24
3.4.5 Mielikuvaharjoittelu ja psyykkiset taidot.....	25
3.5 Esiintymistilanteet .....	26
3.5.1 Mitä esiintymisjännitys on?.....	26
3.5.2 Mielikuvaharjoittelun keinoin esiintymistä kohti .....	28
4 KYSELYTUTKIMUS SOITONOPETTAJILLE MIELIKUVAHARJOITTELUUN HYÖDYNTÄMISESTÄ.....	30
4.1 Tutkimusaineiston esittely.....	31
4.2 Millä tavoin mielikuvaharjoittelua hyödynnetään osana omaa harjoittelua?.....	32
4.2.1 Esiintymiseen valmistautuminen .....	34
5 MIELIKUVAHARJOITTELU JA OPETTAMINEN .....	36
5.1 Kenelle mielikuvaharjoittelua kannattaa opettaa?.....	37
5.1.1 Ikätason vaikutus.....	38
5.2 Kokemuksia mielikuvaharjoittelun käyttämisestä opetustyössä....	39
5.3 Sisäisen korvan aktivointi mielikuvaharjoittelun keinoin.....	41
5.4 Mitä haasteita mielikuvaharjoittelun opettamisessa on? .....	42
6 POHDINTA .....	45
LÄHTEET .....	47
LIITTEET .....	49
Liite 1. Kyselytutkimuksen lomake.....	49



## JOHDANTO

Viulu on yksi haastavimmista soittimista maailmassa, ja viulunsoiton oppimiseen kuluukin määrättömästi työtunteja. Tuhannet ja taas tuhannet työtunnit voi käyttää kuitenkin todella monella tavalla. Ammattimuusikon koulutukseen kuuluukin keskeisesti tekniikan ja musiikillisten asioiden sisäistämisen lisäksi se, *kuinka* harjoitella. Viululegenda, venäläisen koulukunnan perustajaksikin luokiteltu Leopold Auer on ohjeistanut oppilaitaan: ”Jos harjoittelet ainoastaan sormillasi, ei suurinkaan tuntimäärä riitä. Jos käytät myös päätäsi, kaksi tuntia on pitkä aika!” (Lajos 1985, 160) Koska muusikko on juuri niin hyvä soittamaan kuin harjoittelemaan, koin tärkeäksi perehtyä harjoitteluun.

Huippu-urheilussa harjoittelun tehostamista on jo pitkään tehty mielikuvaharjoittelun avulla ja tätä ilmiötä on tutkittu myös musiikin parissa viimeisten vuosikymmenien aikana. Mielikuvaharjoittelun avulla voidaan valmistautua psyykkisesti ja emotionaalisesti tulevaan suoritukseen mutta myös esimerkiksi painaa suoritus mieleen, opetella kappaletta ulkoa tai vastaavasti urheilussa käydä suunnistusreitti mielessä läpi ennen suorituksen aloittamista. Lisäksi musiikissa mielikuvaharjoittelua voidaan käyttää musiikillisen rakenteen ja tulkinnan hahmottamisen apuna sekä käsittelemään suoritukseen liittyviä emootioita. Mielikuvaharjoittelu auttaa vähentämään konkreettisia työtunteja soittimen ääressä ja tämän vuoksi se säästää kehoa ja lihaksia kuormitukselta. Mielikuvaharjoittelu on myös äärettömän monikäyttöistä ja sen hyödyntämisessä on vain mielikuvitus rajana.

Idea opinnäytetyöhöni lähti siitä, että koin, että en ole aina ollut kovin hyvä harjoittelemaan. Osa ammattiopinnoistakin on mennyt turhalta tuntuvaan aivottomuuteen, pakotettuun harjoitteluun treenikopissa, enkä jälkikäteen aina edes ole tiennyt, mitä olen yrittänyt oppia. En usko, että olen suinkaan ainoa musiikin ammattiopiskelija, joka on joutunut opettelemaan paremman tavan harjoitella kanta-pään kautta. Lisäksi viulu on soitin, joka aiheuttaa epäergonomisen soittoasentonsa vuoksi runsaasti jännitystä eri puolelle kehoa, joka haittaa aina teknistä suoritusta mutta pahimmassa tapauksessa myös aiheuttaa esimerkiksi ryhti-ongelmia tai rasitusvammoja.

Koen, että mielikuvaharjoittelusta on ollut itselleni suuri apu teknisiin haasteisiin. Ilman soitinta harjoitellessa olen voinut keskittyä niin musiikillisen muodon, teknisten haasteiden kuin yksittäistenkin liikeratojen harjoitteluun ilman tunnetta epämukavasta perusasennosta. Halutun tulkinnan, äänen kvaliteetin ja sävyjen kirkastaminen mielessä on myös tehostanut harjoittelua, kun tavoitesuoritus on piirtynyt mieleen kirkkaana. Hyvältä tuntuvan soittoasennon näkeminen ja tunteminen mielessä on avannut jännityksiä myös viulun kanssa harjoitellessa. Koenkin, että mielen on ohjattava kaikkea päämäärätietoista harjoittelua, ja tämän vuoksi mielen valmentaminen oppimisprosessissa paitsi helpottaa ja nopeuttaa musiikin omaksumista, myös säästää kehoa kuormitukselta.

Koska mielikuvaharjoittelu on lähes yhtä laajasti käsitettävä kokonaisuus kuin ylipäätänsä harjoittelemisen, opinnäytetyön laajuutta rajatakseni mielikuvaharjoitteluun perehdytään opinnäytetyössä pääasiassa kahdesta näkökulmasta: miten harjoittelemista ja esiintymistä voi tehostaa mielikuvaharjoittelun avulla, ja miten mielikuvaharjoittelua voi opettaa.

Jälkimmäistä tutkimuskysymystä varten toteutin kyselyn, jossa selvitin soiton- ja laulunopettajien tottumuksia mielikuvaharjoittelun käytön ja opetuksen suhteen. Kysely ei ollut virallinen tutkimus eikä sen perusteella vedetä yleistettyjä johtopäätöksiä mielikuvaharjoitteluun liittyvistä käyttötavoista. Tarkoituksena kerätä tietoa mahdollisista käyttötavoista opetusalan ammattilaisilta ja suhteuttaa tästä saatua tietoa tieteelliseen kirjallisuuteen.

## 1 VIULU TYÖVÄLINEENÄ

Viulu on yksi maailman yleisimmistä ja tunnetuimmista soittimista. Sitä voidaan hyvällä syyllä kutsua yhdeksi maailman monipuolisimmaksi soittimeksi. Filosofi Jean-Jacques Rousseau vuonna 1768 kirjoitti teoksessaan *Dictionnaire de musique* viulusta: ” Ei ole (muuta) instrumenttia, jolla olisi niin rikas ja kattava ilmaisykyky”. (Schoenbaum 2015, 7.)

Viulu on kehittynyt nykyiseen moderniin muotoonsa vuosisatojen kuluessa noin 1500-luvulta eteenpäin ja nykyiseen muotoonsa viulu on vakiintunut noin 1800-luvun alussa (Laasanen 2017). Huolimatta siitä, että viulu on soittimena niin tunnettu ja suosittu, sitä pidetään yleisesti myös yhtenä maailman vaikeimmista soittimista. Haasteellisuuden syyksi voidaan laskea mm. intonaatio eli sävelpuhtaus, epäergonominen soittoasento, joka aiheuttaa helposti musisointia haittaavia jännitystiloja, ja oikean sekä vasemman käden täysin erilaiset tehtävät, jotka luovat haasteita koordinaatiolle.

Vaikka viulun alkuperää ei tunneta, sen eri versiot ovat nopeasti levinneet ympäri maailmaa 1500-luvulta eteenpäin. Viulun ja yleensäkin jousisoittimien yleistymisen myötä musiikki sai aivan uusia ulottuvuuksia uusien kokoonpanojen syntymisestä jousikvartetosta sinfoniaorkesteriin. Lisäksi syntyi uusia sävellystyyppejä -sonaatteja, sinfonioita ja konserttoja. Tämän kaiken voidaan sanoa vaikuttaneen länsimaiseen kulttuuriin muotoutumiseen omalla tavallaan lähes yhtä radikaalisti kuin painokoneen tai höyrykoneen. (Schoenbaum 2015, 9.)

Työvälineenä viulu on hyvin epäergonominen ja se aiheuttaa runsaasti rasitusvammoja soittajille. Epäergonomisuus johtuu pitkälti epäsymmetrisestä soittoasennosta, jossa soitinta kannatellaan leuan ja hartiarenkaan välissä ja yläraajat ovat jatkuvassa kohoasennossa. (Hyytiäinen 2018, 3.) Lisäksi vasemman käden asento on jo itsessään luonnoton koukistuessaan viulun alle ja ranteen sekä sormien kiertyessä ulospäin. Tärkeää olisikin saada aktivoitua syvät tukilihakset, jotta käden ja viulun kannattelu ei jännitä helpommin väsyviä pintalihaksia (Porrander 2008).



## 1.1 Mitä aivoissamme tapahtuu soittaessa?

Soittaminen, kuten kaikki tiedostetut liikkeet, ovat motorista toimintaa. Isoaivojen motoriselta alueelta lähtee käsky luustolihaksille, kun ihminen päättää tehdä jonkin liikkeen. Käsky kulkee hermoimpulsseina selkäytimen kautta liikehermoon. Tämä saa haluttuun liikkeeseen tarvittavat lihakset supistumaan. Hienomotorisiin liikkeisiin osallistuu lisäksi myös isoaivojen tyvitumakkeet ja pikkuaivot. Monimutkaiset liikesarjat, kuten käveleminen tai viulunsoitto, vaativat aluksi runsaasti keskittymistä. Harjoittelun myötä liikesarjat kuitenkin automatisoituvat ja keskittymisen voi suunnata muihin asioihin, kuten tulkintaan. (Happonen ym. 2018, 22.)

Soittosuoritus sisältää useita eri komponentteja, ja musiikkina kuultava varsinainen fyysinen suoritus on vain yksi osa tapahtumaa. Tiivistetysti soittosuorituksen voidaan todeta koostuvan nuottikuvan ymmärtämisestä, kognitiivisesta, emootioihin liittyvästä ja motorisesta prosessoinnista, varsinaisesta fyysisestä suorituksesta ja jatkuvasta palautteesta (Immonen 2007, s.144). Aivot siis luovat monitasoisen ja moniaistisen mielikuvan halutusta suorituksesta ja sen seurauksena antavat käskyn lihaksille. Mitä selkeämmin hahmotamme toivotun liikkeen, sitä selkeämmän käskyn aivot antavat lihaksille.

Viulunsoitto – kuten kaikkien muidenkin instrumenttien soittaminen – on sekoitus automatisoitunutta kognitiivista toimintaa sekä harkittuja ja keskittymistä vaativia liikeratoja, jotka harjoittelun myötä automatisoituvat. (Happonen ym. 2018, 22.) Samankaltaista harjoittelua vaatii myös kaikki muu motorinen toiminta, kuten urheilulajin, esimerkiksi jalkapallon opettelu. Tästä syystä useita urheiluvalmennukseen sovellettavia harjoitusmenetelmiä, mukaan lukien mielikuvaharjoittelua voidaan käyttää musiikin parissa (Fritzen 2014). Erojakin löytyy kuitenkin paljon. Siinä missä urheilussa pyritään täydellisten liikesarjojen suorittamiseen, musiikissa tärkeintä on aina taiteellinen lopputulos. (Immonen 2007, tiivistelmä.) Tämä vaikuttaa luonnollisesti myös käytettyihin harjoitusmetodeihin.

Musiikki vaikuttaa aivoihin hyvin laaja-alaisesti. Kuuloaistimuksen kautta aivot analysoivat musiikista useita tiedonkäsittelyn komponentteja – rytmiä, sävekorkeutta ja harmoniaa – jonka lisäksi korvaan saapuvat sävelet aktivoivat muistia

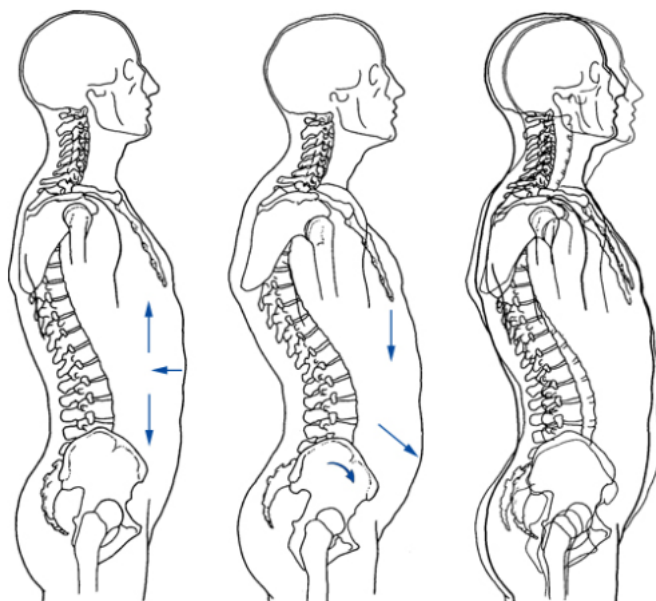
vertaamalla säveliä aiempaan kuulemaansa musiikkiin ja siitä nousseisiin muis-toihin. Lisäksi musiikkiin liittyy yleensä aina emotionaalinen tunne-elämän komponentti, joka aktivoi tunnetiloja säätelevää limbistä järjestelmää. Samat vaikutukset eivät rajoitu soittamiseen: pelkkä musiikin kuuntelukin aktivoi koko motorisen järjestelmän liikeaivokuoren sekä liikkeiden hienosäätöjärjestelmät (Aivoliitto 2018).

## 1.2 Viulistin ergonomiasta

Viulunsoitto on monen muun soittimen tapaan fyysisesti kuormittavaa. Kehon täytyy pystyä kantamaan soitinta osin epäluontevassa, rasittavassa ja staattisessa asennossa. Joidenkin musiikin ammattilaisille tehtyjen tutkimusten mukaan jopa 78% jousisoittajia kärsii terveysongelmista, jotka vaikuttivat heidän työntekoonsa. Suurin osa näistä vammoista olivat tuki- ja liikuntaelinperäisiä sekä käsivaivoja. (Kangas 2005.)

Jotta soittolihakset voivat toimia vapaasti ja taloudellisesti, täytyy soittajan löytää hyvä perusasento sekä oikeat tukilihakset. Tärkeää on tiedostaa, millä lihaksilla ylläpidetään asentoa ja millä lihaksilla tuotetaan soitossa tarvittavaa liikettä. Perusasennon taas tulisi lähteä luonnollisesta lantion ja rintarangan keskiasennosta. (Porander 2008.)

Musiikkifysioterapeutti Katarina Poranderin mukaan luonnollinen keskiasento antaa parhaat mahdolliset edellytykset lapaluuta tukeville lihaksille, jotka taas ovat käden toimintaa ajatellen tärkeitä. Lisäksi lantion ja rangan asento vaikuttaa hengitykseen; huono ryhti huonontaa rintakehän liikkuvuutta ja sitä kautta pallean sekä kylkiluun välisten hengityslihasten toimintaa. Hengityksen jäädessä pintaan ylävartalo jännittyy helposti, ja tämän seurauksena luonnollinen vartalon kannattelu häiriintyy jaloista ja lantiosta lähtien. Huono ryhti siis estää tukilihasten toimintaa, jolloin aiheutuu helposti korvaavaa lihasjännitystä vatsa-, kaulalihaksissa sekä kurkunpään lihaksissa (Porander 2008).



KUVA 1. Hyvän keskiasennon (vasemmanpuoleinen kuva) ja huonon keskiasennon (keskimmäinen kuva) ero (Porander 2008).

Hyvässä keskiasennossa lantio ja selkäranka ovat keskiasennossa, ja tukilihakset kannattelevat selkärankaa. Huono keskiasento taas estää tukilihaksia toimimasta normaalisti ja näin rintalasta laskeutuu ja lantio keikahtaa eteenpäin aiheuttaen kuormitusta selkärangan notkolle (keskimmäinen kuva). Oikeanpuoleisimmassa kuvassa näytetään tämä ero. Hyvän ja huonon keskiasennon ero näyttää olevan suurimmillaan niskan ja pään kohdalla: huonossa keskiasennossa pää siirtyy eteenpäin aiheuttaen niskalihasten ylimääräisen jännittymisen.

Toisaalta yhden ja ainoan hyvän keskiasennon merkitystä on myös kiistetty. Suomen Selkäliiton julkaiseman artikkelin mukaan ryhdin ja tuki- ja liikuntaelimestön kiputilojen yhteys ei kuitenkaan ole niin selvä kuin yleisesti luullaan. Esimerkiksi selkäkipujen ja erilaisten notkon suuruuksien välillä ei ole havaittu tutkimuksissa eroavaisuutta. Jokaisen selän rakenne on yksilöllinen, joten yhdelle hyvä ryhti ei välttämättä ole sitä toiselle. Standardimallisen keskiasennon tavoittelua keskeisempää onkin, että kiinnitetään huomiota monipuoliseen lihaskunnan ja liikkuvuuden harjoittamiseen sekä säännölliseen asennon vaihteluun. (Selkäkanava 2020)

Niin kutsutusta neutraalista keskiasennosta paljon poikkeava ryhti lisää kuormitusta selkärankaan sekä lihaksistoon. Siltikään yhtä optimaalista ryhtiä tai soittoasentoa ei voida määrittää, koska jokaisen keho on erilainen (Selkäkanava 2020). Tärkeintä onkin löytää itselle sopiva ja toimiva asento, jossa syvät tukilihakset kannattelevat soittoasentoa ja soitinta ja pintalihakset ovat vapaana soittoasuoritusta varten.

Luulisi olevan itsestäänselvyys, että soitto ei saa aiheuttaa kipua. Valitettavasti muusikkojen keskuudessa kuitenkin ajatellaan helposti, ettei kipu ole vältettävissä ja että sitä kuuluu vain sietää. Muusikot myös vähättelevät kipujaan helposti, minkä seurauksena virheasennot ja jännitykset ehtivät aiheuttaa suuria ongelmia ennen kuin niihin puututaan. (kangas 2005.)

Oikein valituilla olka- ja leukatuella ja kivuttomaan soittamiseen tähtäävällä harjoittelulla onkin suuri vaikutus viulistin ergonomiaan. Mitä mukavammalta soittoasento tuntuu – lähtien ryhdistä, käsien kannattelusta ja pään asennosta – sitä helpompaa on kontrolloida lihaksia, joita tarvitsemme soittamiseen. Kun lihakset pääsevät toimimaan vapaasti ilman ylimääräistä painetta ja jännitettä, ääni pääsee resonoimaan vapaasti ja kauniisti eikä soittotapahtumassa käytetä väärin lihasten liikkeitä.

Koska viulu on soittimena epäergonominen ja se aiheuttaa runsaasti tuki- ja liikuntaelimestön ongelmia sekä rasitusvammoja, voi mielikuvaharjoittelulla säästää kehoa liialta kuormitukselta. Toinen tärkeä tekijä rasitusvammojen ja muiden ongelmien ehkäisyssä on riittävän hyvä tekniikka ja terveelliset elintavat sekä lihaskunnosta huolehtiminen.

Viulunsoiton tekniikasta on vuosisatojen kuluessa muodostettu useita erilaisia mielipiteitä. Viulisti ja pedagogi Kato Havás huomioi, ettei vielä kukaan useista soitto-tekneisistä kysymyksistä olla koko viulupedagogiikan historiassa päästy yksimielisyyteen, vaikka kyse olisi niinkin perustavanlaatuisista asioita kuten ranteen sekä sormien asennosta ja käytöstä (Heikkilä 1998). Tärkeintä onkin löytää kunkin kehoa parhaiten palveleva soittotapa ja kullekin luontevimmalta tuntuvat soittoasennot ja kehittää tekniikkaa tästä lähtökohdasta käsin. Sama ajatus kannattaa muistaa myös ergonomian osalta, kun etsii ratkaisuja ergonomisiin pulmiin.

## 2 INTONAATIO VIULUNSOITOSSA

Intonaatio eli sävelpuhtaus on yksi viulunsoiton suurimmista haasteista. Paitsi että soittajan täytyy osata laskea sormi täsmälleen oikeaan kohtaan otelaudalla, hänen täytyy myöskin oppia kuulemaan ja tietämään, mitä intonaatio on eli milloin sävel on puhdas suhteessa muihin soitettuihin säveliin. Tämä vaatii soittajalta jatkuvaa kuuntelua ja valmiutta korjata ja sovittaa intonaatiota harmoniaan. (Par-due & McPherson, 2019.) Intonaation harjoittelu vaatiikin säännöllistä työtä soit-timen parissa.

Intonaation harjoittelemisen oppiminen alkaa jo aivan alussa ja sitä työstetään koko soittouran ajan. Tärkeää onkin kouluttaa sekä kuuloa että motoriikkaa (Fle-sche 2013, 55). Intonaation harjoitteluun on olemassa lukuisia hyviä tapoja ja harjoitteita, joita oman ohjelmiston lisäksi kannattaa hyödyntää. Tällaisia ovat esi-merkiksi asemanvaihtoharjoitukset tai käden motoriikkaa ja liikkuvuutta kehittävät harjoitteet. Lisäksi asteikkojen soittaminen kehittää intonaatiota ja rentoutta. Il-man näitä työkaluja intonaatiota ei voidakaan kehittää ja parantaa.

Vaikka intonaatiosta puhutaan usein omana aihealueenaan, johon tulee keskittyä ajoittain erikseen, on tähän asiaan olemassa muitakin lähestymistapoja. Erään näkemyksen mukaan äänenmuodostusta, intonaatiota ja luonnollista vibratoa voi pitää saman asian eri osatekijöinä ja näin niitä ei tule erottaa liian vahvasti toisis-taan (Heikkilä 1998, 61). Ajatus perustuu siihen, että mielessämme emme kuvit-tele ainoastaan oikeaa sävelpuhtautta, vaan mielikuvaan liittyy läheisesti myös käsitys halutusta soinnista, dynamiikasta ja karakterista. Toisin sanoen koko lop-putuloksen tulee olla mielessämme kirkkaana ennen yhdenkään äänen soitta-mista.

### 2.1 Intonaatio ja sisäinen korva

Viulisti Simon Fischer kirjoittaa viulunsoitto-oppaassaan, että soittaakseen vi-reessä soittajan täytyy ensin ”kuulla” tuleva ääni mielessään ja sen jälkeen kuun-nella tarkasti, vastaako soitettu ääni mielikuvaa sävelestä. Hänen mukaansa in-

tonaatio kehittyikin ”sisäisen korvan” eli eräänlaisen ennakoivan kuuloaistimuk-  
sen kehittämisen myötä. (Fischer 2013, 55.) Mielikuvan on tärkeää olla tarkka.  
Epäselvästä mielikuvasta seuraa epäröintiä, jonka seurauksena lihakset eivät  
täysin tiedä, mitä tehdä ja liikerata epäonnistuu. (Fischer 2013, 55)

Sisäinen korva on paljon muutakin kuin vain kuuloa tai korvaa (Immonen 2007,  
96; Fischer 2013, 55). Fischerin mukaan mielikuvaan soitettavasta äänestä sisäl-  
tyy tietoisuus äänen tarkasta paikasta otelaudalla, käden ja sormien oikea enna-  
koiva tuntemus äänen soittamiseen vaadittavasta asennosta ja liikkeestä sekä  
kyky kuulla ääni suhteessa muuhun ääniympäristöön. (Fischer 2013, 55.) Ennen  
äänen soittamista soittajan tulee siis tuntea ja kuulla mielessään, onko seuraava  
soitettava ääni lähellä vai kaukana edelliseen ääneen verrattuna, tuleeko kättä  
viedä lähemmäksi tai otelautaa (esim. pikkurillin ylettymistä varten) tai mikä ase-  
matunne kädessä tulisi olla kolmannessa asemassa.

Kató Havasin kuuluisaa opetusmetodia suomenkieliseen muotoon kääntänyt viu-  
listi Juhani Heikkilä pohtii sisäisen korvan merkitystä. Sisäinen korva on tietoinen,  
aktiivista ja valikoivaa kuulemistä (Heikkilä 1998, 42). Immonen väitöskirjassaan  
taas puhuu sisäisen korvan kyvystä ”zoomata” jotakin yksittäistä asiaa musiikki-  
suorituksessa ikään kuin kameran zoomin tavoin, eli musiikista tai omasta soitto-  
suorituksesta pitäisi pystyä erittelemään soiton aikana erilaisia parametrejä kuten  
puhtautta, dynamiikkaa, äänenväriä, harmoniaa, melodian esille tuomista tai fyy-  
sistä tuntemusta (Immonen 2007, 97). Sisäinen korva siis käytännössä tarkoittaa  
sitä, että on soitossaan aidosti läsnä ja kykenee ohjaamaan suoritusta mielestään  
käsin niin, että on mielessään soittonsa edellä. Intonaation harjoitteluun vaaditaan  
erityistä aktiivisuutta sisäiseltä korvalta.

## **2.2 Rentouden vaikutus intonaatioon**

Kató Havas useiden muiden viulistien ohella korostaa, että viulun tulisi tuntua  
käden jatkeelta. Havasin mukaan viulun kannattelu kuuluu tuntua hyvältä ja  
luontevalta. Epämukava ja jännityksiä aiheuttava tapa kannatella soitinta johtaa  
helposti lukuisiin jännityksiin, käden toimintahaasteisiin ja muihin ongelmiin. Er-  
gonomisesta soittoasennosta voi jopa riippua koko tuleva ura. (Havas 1961, 13.)

Intonaation harjoittelussa niin kuin kaikessa muussakin viulunsoitossa onkin tärkeää huomioida soittoasennon ja ergonomian vaikutus. Ylimääräiset jännitykset sotkevat helposti mielen ja lihasten välisen yhteyden, ja näin kyky kontrolloida motorisia liikkeitä häiriintyy. Soittajan sisäiseen karttaan soitettavista sävelistä kuuluukin koko käden ja olkaparren alueen tiedostaminen lähtien siitä asti, miten viulu lepää olkapään ja käden varassa siihen, missä asennossa sormet ovat ja miltä soittaminen tuntuu. Intonaatioharjoittelun voisikin ajatella olevan tämän kartan jatkuvaa tarkentamista.

Viululla toisten sävelten ja otteiden soittaminen on helpompaa kuin toisten. Tämä johtuu siitä, että käsi voi olla hyvin epäluonnollisissa asennoissa, jotta halutut sävelet saadaan soitettua. Jos sävelen tuottamiseen vaadittava asento ja sormitus tuntuu epämukavalta, on mielikuva onnistuneesta sävelestä vaikeampi saada mieleen ennen soittamista. (Fischer 2013, 55.) Esimerkiksi yläasemissa soittaessa sävelten välimatkat saattavat olla niin pieniä, että sävelen osumiseksi tuntuman on oltava ala-asemia tarkempi. Toisena esimerkkinä voidaan mainita jännitys, jota helposti syntyy pariääniä soittaessa siksi, että kahden sävelen yhtäaikainen virittäminen on motorisesti ja mentaalisesti vaikeampaa kuin vain yhden sävelen kuunteleminen ja soittaminen.

Tekniikan esteenä voi olla fyysisen jännityksen lisäksi myös henkinen jännitys. Fischer väittää, että epäröinti ja epäpuhtaasti soittamisen pelosta kumpuavat jännitykset johtavat suurempiin teknisiin pulmiin kuin pelkkä rento mutta epäpuhdas soitto (Fischer 2013, 55). Juhani Heikkilä kirjassaan ”Viulunsoittoa helpottavia ergonomisia ohjeita ja harjoitteita” kuvaa, että epäpuhtaasti soittamisen pelko voi johtaa mm. sormen tarpeettoman tiukkaan painamiseen otelautaa vasten, peukalon ja ranteen lukkiutumista tai pikkusormen jännittämistä tai jopa käden ja olkapään jännittymisen (Heikkilä 1998, 16). Tällaiset jännitystilat aiheuttavat helposti sen, että oman soiton kuuleminen ja lihasten kontrollointi vaikeutuu.

Viulunsoiton harjoittelu on fyysisesti kuormittavaa sekä keskittymistä vaativaa. Taitojaan kehittäessään viulisti on jatkuvasti vastakkain jännittämisen ongelman edessä: on vaikeaa pysytellä rentona, kun aivot omaksuvat uutta tietoa ja yrittävät keskittyä usein moneen asiaan yhtä aikaa. Harjoittelun edetessä ja energian

kuluessa keskittymisemme ja tukilihaksemme pettävät helposti. Tuloksena on tällöin huonoja toistoja ja virheasentoja, jotka lisäävät jännityksiä. Jännitystilat taas vaikeuttavat keskittymistä entisestään. Kierteeseen usein liittyy mukaan itseän ja soittoon kohdistuvia negatiivisia tunteita, kun harjoiteltavaa asiaa ei opitakaan. Helposti käykin niin, että haastavat paikat herättävät meissä negatiivisia tunne-muistoja, jotka hidastavat kyseisten kohtien oppimista entisestään.

Järkevän harjoittelun merkitystä ei voikaan liikaa painottaa. Samalla olisi hyvä purkaa stereotypioita siitä, että edistyminen olisi yksinomaan kytköksissä korkeisiin harjoittelumääriin. Tuntimäärien sijaan ratkaisevampaa onkin usein se, mitä mielessämme tapahtuu. Niin tekniikkaa kuin sävelpuhtautta kannattaakin lähestyä fyysisen toistoharjoittelun lisäksi usealla eri tavalla: laulamalla, kuuntelemalla ja mielikuvaharjoittelulla. Nämä keinot aktivoivat sisäistä korvaa ja auttavat sisäistämään toivotun lopputuloksen pelkkää motorista muistia tehokkaammin (Arjas 2001, 79-80).



### 3 MIELIKUVAHARJOITTELU TAIDON OPPIMISEN TUKENA

Jokaisella meillä on osana minäkuvaa jonkinlainen ajatus itsestämme oppijana. Usein tähän liittyy käsitys asioista, joita voimme oppia tai joita emme jostain syystä voi. Esimerkiksi yleinen harhaluulo on, että instrumentin soittamista tai uutta kieltä ei voi oppia kunnolla enää aikuisiällä lapsuuden herkkyykskausien mentyä ohitse. Tätä eivät tutkimukset kuitenkaan tue: useiden tutkimusten mukaan oppimiskykyään voi kehittää aina riippumatta iästä tai menneisyyden taustoista. (Virolainen & Virolainen 2018, 15.) Aivojen kyky oppia säilyy siis koko elämämme ajan, koska aivot muovautuvat jatkuvasti (Aivoliitto 2022).

Aivot oppivat monenlaisilla eri mekanismeilla. Motoristen taitojen kuten viulunsoiton oppiminen on erilaista kuin tietoinen oppiminen ja muistaminen. Lisäksi oppimisen edellyttävä muistijälki voi syntyä moneen paikkaan aivoissa riippuen siitä, millainen ärsyke ja asia on kyseessä. Oppimisen aiheuttaa solutasolla synaptisten yhteyksien toiminnan tehostuminen. Koska motorinen oppiminen on erilaista kuin esimerkiksi tenttiin lukeminen, ei taitoa voi oppia vain kirjasta lukemalla vaan tarvitaan lukuisia toistoja, että liikerata tallentuu aivoihin. Motorinen muistaminen ja asioiden muistaminen tapahtuvat myös aivojen eri paikoissa. Uuden tiedon ja aistiärsykkeiden tallentamisen osalta muistiprosessi on pääsääntöisesti tietoista (kuten opiskelu), mutta taitojen ja tapojen muistamista tapahtuu myös tiedostamatta. (Ylinen & Sirviö 1997.)

Opittu taito vahvistuu toistojen eli harjoittelun kautta. Konkreettisen suorituksen lisäksi myös mielikuvaharjoittelun on havaittu vahvistavan aivojen hermoverkkoja samalla tavalla kuin fyysisen suorituksen. Tämän syynä on, että hermosysteemi ei osaa aina tehdä eroa todellisen suorituksen ja kuvitteellisen suorituksen välillä. (Immonen 2007, 5; Liukkonen 2020, 152.) Lisäksi opittu taito vahvistuu ja sisäistyy nukkuessa. Unen aikana aivot käsittelevät uutta tietoa, ja vahvistavat tärkeitä hermoyhteyksiä sekä hävittää turhia. (Aivoliitto 2022.) Tämä taitaa olla yksi syy sille, miksi tärkeäksi koettu asia jää mieleen helpommin.

Kasvatuspsykologi Benjamin Bloomin tutkimusten mukaan kuka tahansa voi oppia lähes mitä vain, kunhan heidän oppimistaan tuetaan ja sille on riittävät edel-

lytykset. Poikkeuksellisen menestyneitä ihmisiä tutkinut Bloom tuli siihen tulokseen, että lahjakkuuden sijaan ratkaisevaa oli motivaatio, sitoutuminen sekä tukiverkosto. Huonoja oppimistuloksia sen sijaan selitti opiskelijan heikko motivaatio, puutteellinen ajankäytön suunnittelu, puutteelliset opiskelutaidot sekä heikko luottamus omiin oppimiskykyihin ja siihen liittyvät epävarmuuden ja paineen kokemukset. Asenne oppimista kohtaan sekä käsitys itsestä oppijana vaikuttavat siis hyvin paljon oppimiseen. (Virolainen & Virolainen 2018, 13-14.) Esimerkiksi jos soittaja ajattelee jostain yksittäisestä asiasta niin, ettei hän voi jostain syystä oppia sitä, ei oppimista varmastikaan tapahdu. Muusikko Frank Zappa onkin todennut: ”Mieli on kuin laskuvarjo. Se ei toimi, jos se on kiinni”. (Virolainen & Virolainen 2018, 44.)

Uskomusten ja asenteiden vaikutus oppimiseen johtuu siitä, että käyttäytymisemme ja uskomuksiimme vaikuttavat jatkuvasti lukuisat suggestiot. Latinan kielen sanasta *suggero* johdettu termi tarkoittaa suostuttelevia ja johdattelevia, verbaalisia tai nonverbaalisia viestejä, joilla meihin pyritään vaikuttamaan. Meihin vaikuttaa jatkuvasti suggestioita, joita kohtaamme esim. koulussa, kotona, mainonnassa ja sosiaalisessa elämässä. On tärkeää hahmottaa, että suggestioihin ei osata aina suhtautua kriittiseksi ja eikä niiden seurauksena käyttäytymisemme ja uskomuksemme aina perustu faktoihin. Opettajan suuri tehtävä onkin saada oppilas uskomaan omaan kykyynsä oppia, ei niinkään lahjakkuuteen tai synnynnäiseen paremmuuteen.

### **3.1 Mitä mielikuvaharjoittelu on?**

Kotimaisten kielten tutkimuskeskuksen kielitoimiston sanakirjan mukaan sanan mielikuvaharjoittelu määritelmä on ”psykykinen harjoittelu eläytymällä mielikuvien avulla jonkin tekemiseen tai jonkin tavoitteen saavuttamiseen” (Kielitoimiston sanakirja 2021). Määritelmä on sinänsä suppea sekä harhaanjohtava, koska sana mielikuva liittyy merkitykseltään erityisesti visuaaliseen puoleen, näköaistimukseen, mutta muusikon mielikuvaharjoittelussa taitavat korostua kuuloaisti sekä kinestettiset aistituntemukset. Mielikuvaharjoittelun englanninkielinen termi onkin ”mental practice”, josta on johdettu suomennos *mentaaliharjoittelu*. Tässä työssä käytetään kuitenkin suomenkielistä vastinetta mielikuvaharjoittelu, koska se on oletettavasti lukijoille tutumpi.

Muusikon mentaaliharjoittelusta väitöskirjan tehnyt Outi Immonen määrittelee mielikuvaharjoittelun systemaattiseksi harjoitteluksi, joka tapahtuu pääsääntöisesti mielessä ilman sitä konkreettista kohdetta, suoritusta tai tilannetta, jota harjoittelu koskee (Immonen 2007, 8). Myös Immonen pohtii termin suppeutta, koska mielikuvaharjoittelu voi olla tulkinnasta riippuen lähes mitä tahansa tekemiseen kohdistuvaa ajatustyötä, henkistä valmistautumista tulevaan suoritukseen tai jonkin tietyn tekemisen kokonaisvaltaista aistimista mielessä. Mielikuvaharjoittelu pyrkii vaikuttamaan toimintaan, ajatuksiin ja tunteisiin. Tutkimusten mukaan mielikuvaharjoitusten käyttö on sitä yleisempää, mitä parempiin suorituksiin henkilö kykenee. (Liukkonen 2020, 21, 25.)

Yleisimpiä mielikuvaharjoittelun muotoja ovat erilaiset rentoutumis- ja keskittymisharjoitukset, valmistautuminen haasteellisiin tapahtumiin, suoritustilanteen (menneen tai tulevan) läpikäyminen mielikuvissa, sekä motorinen liikekuvittelu. Lukuisissa tutkimuksissa on osoitettu mielikuvaharjoittelun käytön hyöty ja niiden käyttö on sitä yleisempää, mitä parempiin suorituksiin henkilö kykenee. (Liukkonen 2020, 21)

### **3.2 Mihin mielikuvaharjoittelu perustuu?**

Edelleenkään ei tunneta yhtään yksiselitteistä teoriaa mielikuvaharjoittelun vaikutuksien ymmärtämiseksi, mutta monet eri teoriat ja mallit eri tieteenaloilta antavat viitteitä, mihin mielikuvaharjoittelun teho perustuu ja millaisissa tilanteissa sitä voi tehokkaasti hyödyntää. (Liukkonen 2020, 28.)

Mielikuvaharjoittelua on mahdollista lähestyä monista erilaisista lähtökohdista. Fysiologisen lähtökohdan mukaan mielikuvaharjoittelu aiheuttaa aivoissa niin kutsutun Carpenter-ilmion. Siinä liikkeen tai suorituksen motorinen kuvittelu aiheuttaa lihaksissa samankaltaista toimintaa kuin jos liike suoritettaisiin konkreettisesti. Tämä johtuu siitä, että hermosysteemi ei aina tehdä eroa konkreettisen ja kuvitellun suorituksen välille, varsinkin jos kuviteltu suoritus sisältää elämyksellisiä tunteita. (Immonen 2001, 5.) Kuviteltu suoritus siis aktivoi aivoja osin samalla lailla kuin konkreettinen suoritus, mikä vahvistaa oppimista (Arjas 2001, 79.)

Psyykkisellä tasolla mielikuvaharjoittelun ymmärtämiseksi täytyy hahmottaa kolme elementtiä, jotka liittyvät keskeisesti mielikuviin. Ensimmäinen elementti on mielikuva itsessään. Mielikuvat edustavat ulkopuolisen maailman kohteita, ja ne perustuvat aina subjektiiviseen kokemukseen. Vaikka mielikuva on subjektiivinen, saatamme uskoa sen olevan totta. (Liukkonen 2020, 29.) Esimerkkinä voidaan mainita psykologi Elizabeth Loftuksen tutkimukset, joissa istutetuista mielikuvista tuli erottamaton osa lapsuusajan muistoja, eikä koehenkilö kyennyt erottamaan, oliko mielikuva aito vai ei (Kojo & Kalakoski 1998.)

Toinen elementti liittyy mielikuvien vaikutukseen. Mielikuva aiheuttaa mielessä somaattisen vasteen eli responssin. Mielikuvaan eläytyminen aiheuttaa kehossa ja mielessä psykofyysisiä muutoksia. (Liukkonen 2020, 29.) Esimerkiksi esiintymistilanteen kuvittelemisen saattaa nostaa pintaan tunteita, joita kokee esiintymisten alla, vaikkapa hermostuneisuutta, sydämensykkeen kohoamista ja käsien hikoamista.

Kolmas mielikuvaan liittyvä keskeinen elementti on mielikuvan merkitys yksilölle. Merkitys on aina henkilökohtainen ja se riippuu jokaisen omasta kokemushistoriasta, joten sama mielikuva ei välttämättä johda täysin samaan sisäiseen kokemukseen eri ihmisillä. Esimerkiksi esiintymistilanteen kuvittelemisen saattaa herättää hyvin erilaisia tunteita riippuen siitä, onko jännittäjä vai ei. Jokaista mielikuvaa tutkitaankin osana henkilökohtaista historiaa ja kokemusmaailmaa ja mielikuvillamme onkin meillä usein jokin merkitys tai tarkoitus. (Liukkonen 2020, 29.)

Mielikuvamme ovat keskeinen tapamme hahmottaa omia kokemuksiamme. Tähän perustuu myös mielikuvaharjoittelun vaikutus. Katsomme maailmaa ikään kuin niiden läpi, koska subjektiiviset kokemuksemme vaikuttavat aina tapaamme nähdä maailma ympärillämme. Mielikuvien ja uskomusten merkitys soittamisessa ja muussa musisoinnissa onkin tärkeä hahmottaa, koska ne voivat auttaa meitä pääsemään parhaimpaamme taikka sitten luovuttamaan jo ennen kuin olemme edes yrittäneet.

### 3.3 Mistä syntyy ideaali soittosuoritus?

Soittimen soittamisessa ja oikeastaan minkä tahansa taidon harjoittelussa päämääränä on saavuttaa mahdollisimman ideaali suoritus. Ideaali suoritus taas koostuu useasta eri osasta ja harjoittelulla pyritään vahvistamaan näitä kaikkia. Immosen mukaan ideaalin soittosuorituksen ensimmäinen edellytys on fysiologiset valmiudet: lihaksissa tulee olla riittävästi voimaa, kestävyyttä ja nopeutta, jotta suoritus on mahdollista toteuttaa fyysisesti. (Immonen 2007, 150-151.) Lisäksi fysiologiseen valmiuteen liittyy ihmisen perustarpeet lepo ja ravinto.

Fysiologisen valmiuden lisäksi ideaalin soittosuorituksen lähtökohtana on riittävä emotionaalinen valmius, eli psyykkiset esteet keskittymisen ja soittamisen tieltä on raivattu pois. Tällöin muusikko luottaa itseensä ja omiin kykyihinsä ja kykenee näin tekemään parhaansa. Tämän lisäksi edellytyksenä on tekninen valmius, joka mahdollistaa ideaaliin suoritukseen pääsemisen. Muusikon on oltava myöskin sisäistänyt esitettävän teoksen sanoman ja hänen on oltava riittävän tietoinen teoksen musiikillisista rakenteista. Tällöin hän on kyennyt muodostamaan oman tulkinnan teoksesta ja esittämään sen uskottavasti yleisölle. Kaikkeen tähän liittyy psyykkinen itsesäätely, eli kyky liikkua hallitusti omalla tunneasteikolla niin harjoitellessa, esiintymiseen valmistautuessa, itse suorituksen aikana että sen jälkeenkin. (Immonen 2007, 150-151.)

### 3.4 Miten mielikuvaharjoittelulla voidaan edistää ideaalista soittosuoritusta?

Immosen mukaan kaikkia edellä mainittuja ideaalisuorituksen osatekijöitä voi harjoitella erilaisten mielikuvaharjoitusten avulla (Immonen 2007, 151). Koska ideaaliin suoritukseen pääseminen edellyttää paitsi teknistä ja musiikillista osaamista myös sopivaa emotionaalista ja kognitiivista valmiutta, kannattaa suoritukseen valmistautua myös ilman soitinta. Koska soittosuoritukseen vaikuttaa erilaisia osa-alueita, myös monet mielikuvien hyödyntämistavat painottavat eri osa-alueita, esimerkiksi kognitiivista tai emotionaalista osa-aluetta (Liukkonen 2020, 28).

Millainen mielikuvaharjoittelu sitten on hyödyllistä ideaalin lopputuloksen kannalta? Päivi Arjaksen mukaan mielikuvaharjoittelu muuttuu keskeiseksi osaksi psyykkistä harjoittelua siinä vaiheessa, kun sitä hyödynnetään systemaattisesti oppimisprosessissa ja erilaisiin yksittäisiin tilanteisiin kehitetään yksilöllisiä, oppimista eniten edesauttavia mielikuvia. Oikein toteutettuna mielikuvaharjoittelu nopeuttaa oppimisprosessia, koska kuvittelu tehostaa oppimista ja liikeratojen automaatiota. (Arjas 2001, 79.)

Mentaaliharjoittelun onnistumisen kannalta tärkeää on, että sille on olemassa riittävät edellytykset. Tuloksekas mielikuvaharjoittelu edellyttää kuitenkin sitä, että se tehdään rentoutuneessa ja keskittyneessä tilassa ja että ulkopuoliset, häiritsevät tekijät on suljettu pois (Liukkonen 2020, 39). Lisäksi mentaaliharjoituksen edellytyksenä voi pitää aikaisempia liikekokemuksia, kykyä tarkan mielikuvan luomiseksi liikkeestä tai liikesarjasta (sisäinen moniaistillinen aistimus), riittävää valmiutta useisiin peräkkäisiin toistoihin sekä taitoa paneutua mielikuviin. Mielikuviin tulisi eläytyä niin täydellisesti, että niistä syntyy positiivisia tunnesävyjä onnistuneen konkreettisen toiston tapaan. Mielikuvaharjoittelu onkin taito, joka kehittyykseen vaatii ohjausta, harjoitusta ja itsearviointia. (Immonen 2007, 6.)

### **3.4.1 Flow-tilan saavuttaminen mielikuvien avulla**

Mielikuvat auttavat meitä valmistautumaan tulevaan ja näin sopeutumaan uusiin tilanteisiin. Niitä voisikin luonnehtia mekanismiksi, joka ikään kuin valmistaa varsinaisen toiminnan käynnistymisen aivoissa. Valmistautuminen helpottaa meitä pääsemään optimaaliseen vireystilaan eli flow-tilaan, jossa keskitytään suorituksen kannalta olennaiseen ja suljetaan epäolennaiset ärsykkeet pois. Tällöin toiminta automatisoituu ja suoritus onnistuu ilman erityistä yrittämistä tai ponnisteluja. Lahjakkuustutkimuksissa on havaittu piirteitä, jotka yhdistävät eri lajien huippu-suoriutujia. Tällaisia piirteitä on mm. kyky mielen rauhoittuneisuuteen ja fyysisen rentouden tunteeseen, syvään keskittymiseen, voimakkaaseen itseluottamukseen, energian ja vahvuuden tunteeseen, stressituntemusten hallintaan sekä kyky sulkea ympäristö tietoisuuden ulkopuolelle. (Liukkonen 2020, 32.) Kaikkia näitä piirteitä voi kehittää mielikuvaharjoittelun avulla.

Flow-tilaa tutkinut psykologi Mihály Csikszentmihalyi kuvailee tilaa kokonaisvaltaiseksi elämykseksi, joka valtaa yksilön hänen tehdessään jotakin täydellä innostuksella ja antaumuksella (Immonen 2007, 13). Jotta mikään ei estäisi flowta, henkilön täytyy tuntea kykynsä riittäväksi haasteeseen nähden. Lisäksi on kyettävä uskomaan omiin mahdollisuuksiin sekä luottamaan itseensä. Mielikuvien avulla on mahdollista palauttaa aiempia optimaalisia suoritustilanteita mieleen ja näin hahmottaa, mikä on itselle sopiva vireystila suoritusta ennen ja sen aikana. Esimerkiksi osa tarvitsee runsasta jännitystä ennen suoritusta ja osa taas tekee parhaimman suorituksensa silloin, kun olo on rauhallinen. Optimaalisen tunnetilan taas voi saavuttaa esim. kinesteettisten, auditiivisten tai visuaalisten mielikuvien avulla, kuten rentoutusharjoitusten, mielimusiikin kuuntelun tai suoritustilanteen kuvittelun kautta. (Liukkonen 2020, 32)

### **3.4.2 Mielikuvaharjoittelu ja teoksen omaksuminen**

Mielikuvaharjoittelulla voi olla suuri vaikutus teoksen opetteluvaiheessa. Useiden taiteilijoiden mielestä kappaleen perusteellinen tunteminen ennen itse konkreettiseen harjoitteluprosessiin ryhtymistä säästää aikaa ja vaivaa sekä takaa edellytykset parhaaseen mahdolliseen lopputulokseen. Pianisti Gina Bachauer on kerhtonut, että hän on ensin opiskellut musiikin mentaalisesti ja vasta sitten kun hän on analysoinut ja ymmärtänyt teoksen täysin, hän on siirtynyt soittimen ääreen. (Immonen 2007, 99.) Näin tekevät myös monet muut tunnetut taiteilijat (Arjas 2001, 79).

Saksalainen pianopedagogi Leimer korostaa, että musiikin käyminen läpi mielessä aktivoi sisäisen korvan eli eräänlaisen mielensisäisen, elävän aistimuksen, jolla kuullaan etukäteen mielessä haluttu sointi, sävyt, keskeiset kohdat, rakenne ja ylipäättäänsä tulkinta. (Arjas 2001, 80-81.) Kaiken harjoittelun tulisi edetä sisäisen korvan mallin mukaan. Näin vältetään vaiheelta, jossa muusikko opiskelee pelkkiä nuotteja ilman täysin kirkasta ajatusta halutusta lopputuloksesta. Viulupe-dagogi Kató Havas on samoilla linjoilla Leimerin kanssa. Hän korostaa, että vain sisäinen korva voi yhdistää soittajan musiikin todelliseen ytimeen. (Immonen 2007, 66.) Mainittakoon lisäksi pianotaiteilija Leschetizky (1830-1915), joka painotti opiskelleensa tuntikausia pianonsoittoa öisin yksin kävellessään, ja hänen mielestään tehokkain opiskelu tapahtuukin ilman pianoa (Immonen 2007, 94).

### 3.4.3 Mielikuvaharjoittelu ja ulkoa oppiminen

Immosen väitöskirjatutkimuksen mukaan mentaaliharjoittelua hyödynnettiin ehkä eniten ulkoa oppimisessa musiikillisen muistin eri osa-alueista. Tutkimuksessa ulkoa opettelua tehtiin mielikuvissa konkreettisen harjoitustyön ohessa. (Immonen 2007, 99.) Mitä ei osaa, ei voi myöskään muistaa, ja tällä tavoin puutteet muistamisessa on helppo huomata. Tällaisessa ulkoa oppimisessa on kuitenkin kyse hiukan eri asiasta kuin teoksen syvälliseen ymmärtämiseen tähtäävässä mentaaliharjoittelussa. Jälkimmäisestä harjoittelutavasta voi olla runsaasti hyötyä: sisäinen korva ohjaa harjoitteluprosessia alusta asti kohti ja musiikki on mahdollista omaksua heti oikein tulkintaa myöten, koska haluttu lopputulos on kirkkaana mielessä. Tämän myötä työläästi korjattavia nuotinlukuvirheitä tulee vähemmän (Arjas 2001, 81).

Esimerkki ulkoa oppimiseen tähtäävästä mielikuvaharjoituksesta (Arjas 2001)

*Sulje silmäsi. Pystytkö näkemään itsesi soittamassa niin, että näet esimerkiksi kätesi samasta kulmasta kuin soittaessasi? Istu tuoliin ja rentoudu. Soita joku ulkoa osaamasi kappale mielessäsi. Jos jouduit miettimään, mitä säveliä sinun pitäisi soittaa tai pystyit seuraamaan soittoaasi vain hyvin hitaassa tempossa, on ulkoaosaamisessasi vielä puutteita tämän teoksen kohdalla.*

### 3.4.4 Motorinen mielikuvaharjoittelu

Musiikillista muistia aktivoivan mielikuvaharjoittelun lisäksi mielikuvaharjoittelua voidaan erinomaisesti soveltaa vahvistamaan ja automatisoimaan liikeratoja. Tällaista mielikuvaharjoittelua, jossa liikesuoritus kuvitellaan mielessä, kutsutaan ideomotoriseksi harjoitukseksi (idea viittaa mielikuvaan ja motorinen liikkeeseen) ja sitä tekevät mm. urheilijat (Liukkonen 2020, 152-153). Ideomotorisen harjoituksen tarkoitus on palauttaa mieleen oikea liikerata sekä sen tuoma tuntemus. Ideomotoristen harjoitusten tehokkuudesta kertoo, että usein mielessä harjoiteltaessa tapahtuu samat virheet kuin konkreettisesti soittaessa.



Ideomotoriset harjoitteet ovat hyviä tekniikan parantamisessa, sillä oikein tehtynä ne auttavat teknisten asioiden automatisoitumisessa. Vaikka kuvitteellisen liikeimpulssin aiheuttama hermoimpulssi ei ole niin vahva kuin konkreettisen toiston aikaansaama muistijälki, nopeuttaa toisto liikeratojen automaatiota (Immonen 2007). Ideomotoristen harjoitusten kohdalla on tärkeää muistaa, että jos toistoa tekee mielessään väärin, se juurtuu yhtä lailla aivoihin.

Useimmat lapset oppivat soittamaan pienenä ulkoa motorinen muistin on liike-muistin kautta, jonne liikeradat tallentuvat niiden automatisoiduttua. Se ei kuitenkaan aikuisiällä ole enää järin tehokas tapa oppia soittamaan teosta ulkoa. Motorinen muisti saattaa pettää paineen alla, eikä tällöin yhtäkkiä ole mitään aavistusta, miten kappale jatkuu, koska se on vain ”sormissa”. Lapsi oppii motorisen muistin avulla, koska kyky abstraktiin ajatteluun ei välttämättä ole vielä tarpeeksi kehittynyt toisin kuin aikuisilla. Automatisoituneen teknisen suorituksen pettäessä onkin tarvittaessa voitava ottaa tietoinen taso käyttöön. Tästä syystä liikeratojen motorisen opiskelun lisäksi on kannattavaa opetella teos ulkoa myös muilla tavoin. (Arjas 2001, 81-82) Tässä mielikuvaharjoittelu edelleenkin on erittäin hyödyllistä.

### **3.4.5 Mielikuvaharjoittelu ja psyykkiset taidot**

Mielikuvaharjoittelun avulla voidaan myöskin vahvistaa psykologisia taitoja, joita tarvitsemme pärjätäksemme suoritustilanteessa. Näitä taitoja ovat ajatusten ja tunteiden kontrollointi: keskittyminen ja huomion suuntaaminen, itseluottamus, jännityksen hallinta, häiriötekijöiden poissulkeminen, mielen rauhoittaminen sekä mentaalinen suoritussuunnittelu. (Liukkonen 2020, 33.) Ihminen suhtautuu tulevaan - myös koitoksiin - kokemustensa ja uskomustensa kautta, joten jännitys ja pelot saattavat saada heikosta itseluottamuksesta tai huonoista kokemuksista lisää kaikupohjaa. Kun suorituksen käy läpi mielessä rentoutuneessa ja keskittyneessä mielentilassa ja kuvittelee mahdollisimman elävästi onnistuneen suorituksen tunnetiloineen ja yksityiskohtineen, on tähän tunnetilaan helpompi palata suoritushetkellä. Suoritustilanteen mielikuvaharjoittelu lisäksi auttaa mieltä foku-

soitumaan onnistuneen suorituksen yksityiskohtiin, kuten sormituntumaan rentouden tunteeseen tai melodialinjan kuuntelemiseen ja näin keskittymään olennaiseen myös lavalla.

Mielikuvaharjoituksista on mahdollista eritellä mm. edellä mainittuja tyyppejä. Käytännössä yksittäisiä mielikuvaharjoituksia voi kuitenkin olla vaikeaa rajata koskemaan vain jotakin yksittäistä soiton osa-aluetta. Soittaminenhan on fyysisen perustan ja skeemojen päälle rakentuva kokonaisvaltainen sekoitus emotionaalisia impulsseja, kognitiivista toimintaa sekä teknisiä taitoja, ja soittotapahtumassa on usein useampi osa-alue läsnä eriyttämisestä huolimatta. Tämän lisäksi sekä fyysisen että mielessä tapahtuvan harjoittelun raja voi olla veteen piirretty viiva. Keskittynyt harjoittelu soittimen ääressä on usein tehokkaimmillaan, kun kirkas mieli on tapahtuneen edellä mutta samalla läsnä, keskittyneenä kyseiseen hetkeen. Tästä näkökulmasta katsoen kaikki tiedostettu harjoittelu siis on mentaalisesti johdettua. Tätä ajatusta tukee myös sanonta, että virheen sattuessa itse virhe on tapahtunut jo aiemmin. Immosen mukaan näyttääkin siltä, että ideaali soittoasuoritus saadaan harjoittelemalla vuorotellen fyysisesti ja mielikuvien avulla (Immonen 2007, 169).

### **3.5 Esiintymistilanteet**

Kaikki se, mitä harjoittelemme ja omaksumme niin harjoituskopissa kuin sen ulkopuolella, kulkee mukamme esitystilanteeseen. Unkarilaissyntyinen viulisti Joseph Zigeti on sanonut, että ”yksi kamalimpia kokemuksia, joita viulisti joutuu läpikäymään, on esiinnyttävä joko sairaana tai puutteellisesti harjoitelleena. Tuossa tilanteessa henkinen paine on valtava.” (Lajos 1985, 136.) Zigetin sanoihin voi varmasti samaistua moni muusikko, joka on kyllä harjoitellut, mutta silti kokee suurta riittämättömyyttä, hermostuneisuutta ja pelkoa lavalle astuessaan.

#### **3.5.1 Mitä esiintymisjännitys on?**

Jännittäminen on kaikille nisäkkäille tyypillinen reagoititapa. Esiintymisjännitys voidaan luonnehtia fysiologiseksi tilaksi ja mielentilaksi, joka käynnistyy, kun olemme jonkin uhkaavan meitä. Adrenaliinin erityksen vaikutuksesta ilmenee eri-

laisia oireita, jotka henkilöstä riippuen joko antavat suoritukselle kaivatun lisäbuustin tai vaihtoehtoisesti tekevät osittain tai pahimmassa tapauksessa täysin toimintakyvyttömäksi. Vaikka esiintymisjännitykseksi kutsuttavaa käyttäytymistä on tutkittu paljon, eivät tutkijat vielä ole aivan yksimielisiä sen luonteesta tai alkusyistä. (Arjas 2001, 16.) Esiintymisjännityksen yksilöllisestä vaihtelusta huolimatta on hyvä muistaa, että esiintyminen on synnynnäisen kyvyn sijaan taito, jota kuka tahansa voi harjoitella ja jonka kuka tahansa voi oppia (Arjas 2014, 8).

Muusikolle esiintymistilanteiden varalle ilmeisen tärkeä työväline on oman psyyken valmistaminen. Useat pedagogit ja taiteilijat korostavat, että esitystä haittaavia negatiivisia ajatuksia vastaan on tärkeää luoda sisäinen voima, joka keskittää mielen esiintymisen kannalta positiiviseen ja systemaattiseen ajatusprosessiin. Kató Havas kirjoittaa, että ensin tulee olla fyysisesti ”kunnossa” eli tasapainossa oman ohjelmiston ja soittimen suhteen, ja tämän jälkeen voidaan keskittyä mielen harjoittamiseen. (Immonen 2007, 128-129.) Arjas kirjoittaa, että esiintyminen liittyy niin kutsuttuihin yleisiin psyykkisiin taitoihin, joita ovat mm. keskittyminen, itseluottamuksen vahvistaminen sekä ajattelun ja tunteiden säätely. Nämä taidot ovat hyödyllisiä esiintymislavan lisäksi koko elämässä. (Arjas 2014, 10.)

Sympaattisen hermoston aktivoitumisesta seuraava jännitystila siirtyy helposti kehoon. Tyypillisiä viulistin ongelmia lavalla on unohtamisen lisäksi jousikäden tärinä ja ylimääräinen puristus joko olkapäissä tai / ja käsissä, jolloin rennosti soittaminen ja luontevat liikeradat häiriintyvät. Havas nostaa mielen harjoittamisen peruspilareiksi sisäiseen korvaan keskittymisen, ennakoivan kuuntelun sekä musiikillisen mielikuvituksen, jotka vievät tilaa jännittyneen mielen ajatuksilta ja kohdistavat keskittymisen pääasiaan eli musiikkiin (Immonen 2007, 129).

Esiintymisjännitystä luo usein omat uskomuksemme ja pelkomme, joilla ei välttämättä edes ole mitään varsinaista tekemistä musiikin kanssa. Tietysti myös musiikkiin ja muusikkouteen liittyvät itsetunto-ongelmat liittyvät usein esiintymisjännitykseen tai ”pakko onnistua” luo kohtuuttoman psyykkisen paineen. Uhan tunne voikin olla esiintymistilanteessa läsnä ja tähän uhkaan mieli saattaa reagoida niin kuin se on evoluution myötä oppinut reagoimaan. Lisäksi esiintymistilanteeseen

saattaa liittyä ajatuksia, jotka saattavat maalata mieleen katastrofaalisia, irrationaalisia kuvia tai epäilemään kohtuuttomasti omia taitoja. Epäonnistumisen pelko kasvaa kohtuuttomiin mittasuhteisiin.

### **3.5.2 Mielikuvaharjoittelun keinoin esiintymistä kohti**

Esiintymis- ja kilpailutilanteisiin voidaan valmistautua mielikuvaharjoittelun avulla ja tätä toimintatapaa on käytetty erityisesti urheilumaailmassa. Mielikuvaharjoitteen tehtävä on tällöin valmistaa mieli tulevaan suoritukseen. Jokaisen optimaalinen vireystila ennen suoritusta on erilainen, joten on tärkeää oppia tunnistamaan, mitkä positiiviset ja negatiiviset tunteet ovat suorituksen kannalta optimaalisia. Jollekin tarvittava lataus voi olla hermostumisen tunne, toinen taas tekee parhaat suorituksensa tyynen rauhallisena. Ihmisen tunnemuisti on niin voimakas, että voimme yleensä rentoutuneessa tilassa suhteellisen helposti palauttaa mieliimme merkityksellisiin kokemuksiin liittyvät tunteet ja tunteukset. (Liukkonen 2020, 132-134.)

Kun palautamme mieleen parhaiten menneiden suoritusten tunnetilat, saamme lisää välineitä tunnistaa, mikä auttaa meitä suoritushetkellä ja mikä ei. Tähän henkilökohtaiseen, optimaaliseen tunne- ja vireystilaan pääsemistä voi harjoitella tehokkaasti ja systemaattisesti mielikuvilla. (Liukkonen 2020, 132.) Jos oma tunnetila eroaa optimaalisesta tunnetilasta, seuraa siitä usein joko liian voimakas tai vaimea henkinen vireystila. Lähtökohtaisesti suoritusta ei kannata aloittaa, jos vireystila ei ole ihanteellinen, koska suoritus ei onnistu todennäköisesti yhtä hyvin.

Sibelius-Akatemian esiintymis- ja oppimisvalmennuksen lehtori Päivi Arjas kirjoittaa, että henkinen valmistautuminen tulevaan suoritukseen kannattaa aloittaa tarpeeksi aikaisin. Harjoittelutyötäkään ei tehdä lähtökohtaisesti juuri ennen konserttia. Esiintymiseen valmistava mielikuvaharjoittelu tähtää siihen, että esiintymistilanne alkaisi tuntumaan tutulta, koska tuttua ei tarvitse pelätä. Seuraava mielikuvaharjoitus esiintymiseen valmistautumiseen on Päivi Arjaksen esiintymisjännitystä käsittelevästä kirjasta Varmasti lavalle (Arjas 2001, 94-96).

*Ota mukava asento ja rentoudu. Mieti salia, jossa esiinnyt seuraavaksi. Tuottaako ajatus tässä salissa soittamisesta sinulle iloa vai ahdistusta? Pelkäätkö esiintymislavaa vai koetko sen itsellesi mieluisaksi paikaksi? Jos salin ajattelemisen tuottaa ahdistusta, pohdi syitä siihen.*

*Mieti itseäsi lavatilanteessa. Onko sinulla selvä käsitys siitä, miten sinun tulee käyttäytyä? Osaatko toimia luontevasti? Sovitko omasta mielestäsi lavalle? Jos sinulla on vaikeuksia luoda tätä mielikuvaa, on visualisointi tehtävä ennen muita esiintymisharjoituksia.*

*Luo itsellesi sisäinen mielikuva esiintymislavasta. Näe itsesi kävelemässä siellä edestakaisin. Lisää kuvaan soittimesi. Jos tunnet ahdistuvasi, jatka harjoitusta niin kauan, että alat tottua kuvaan. Soita mielikuvassasi jotain. Näe itsesi onnistumassa kappaaleen esittämisessä. Lisää yleisö mukaan kuvaan. Jos mahdollista, käytä apuna videota. Kuvaa itseäsi lavalla ja katsele nauhaa niin kauan, että alat tottua ajatukseen itsestäsi siellä. Siirrä tämän jälkeen kuva mieleesi.*

(Arjas 2001, 94)

Esiintymisjännityksen juuret johtavat usein pelkoihin, uskomuksiin ja omaan itsetuntoon saakka, ja näiden muuttaminen on hidasta työtä. Esimerkiksi viulistin, joka uskoo olevansa huono soittaja, on hyvin vaikeaa nähdä itsensä mielessä tekemässä erinomaista suoritusta. Usein syy ei ole pelkästään teknisissä taidoissa, vaan siinä, että oman itsen kuvittelu esittäjänä saattaa tuoda mielikuvaan kömpelyyttä, jännitystä, epätarkkuutta ja epäonnistumisia. Tällaisten mielikuvien ja uskomusten – suggestioiden – vaikutus suoriutumiseen on suuri, koska ihminen ohjaa toimintaansa mielikuviansa kautta. (Arjas 2001, 90.) Tämän vuoksi terveen musiikillisen itsetunnon rakentaminen ja terve minäpuhe on yksi suurimmista lääkkeistä esiintymisjännitykseen soittoteknisen perustan vahvistamisen, esiintymiskokemuksen kartuttamisen ja mielen harjoittamisen lisäksi.

#### 4 KYSELYTUTKIMUS SOITONOPETTAJILLE MIELIKUVAHARJOITTELUN HYÖDYNTÄMISESTÄ

Tämän opinnäytetyön ohessa toteutettiin kyselytutkimus soitonopettajille mielikuvaharjoittelun käytöstä osana omaa harjoittelua sekä opetustyötä. Kysely toteutettiin Google Forms -alustalla ja kyselyyn vastasi 20 soitonopettajaa TAMKista ja muualta Etelä-Suomessa toimivista musiikkioppilaitoksista. Kyselyyn vastattiin nimettömästi, eikä tunnistettavia henkilötietoja kerätty.

Tutkimusta voisi luonnehtia laadulliseksi, koska tarkoitus ei ollut kerätä mahdollisimman laajaa otantaa vaan saada suuntaa antavaa tietoa mielikuvaharjoittelun hyödyntämistavoista soitonopettajilta, jotka ovat oman alansa asiantuntijoilta. Kyselyn tarkoitus ei ollut tuottaa uutta tieteellistä tietoa eikä kyselyn perusteella voi vetää minkäänlaisia yleistettyjä johtopäätöksiä yleisesti mielikuvaharjoittelun käytöstä pienen otannan ja varmentamattomien henkilöllisyyksien vuoksi. Tutkimuksen tuloksia käsitellään tässä opinnäytetyössä tuomassa lisää näkökulmaa aiheeseen.

Kyselytutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, hyödynnetäänkö mielikuvaharjoittelua soiton- ja laulunopetuksessa. Lisäksi tarkoitus oli saada kokemusperäistä asiantuntijatietoa erilaisista mielikuvaharjoittelutavoista. Kyselyn kysymykset mahdollistivat vapaan kertomisen, joten tietoa tuli runsaasti.

Kyselytutkimuksen tuloksista ei voi päätellä, miten mielikuvaharjoitteluun suhtaudutaan yleisesti, koska määrällisesti pieni aineisto ei ole yleistettävä. Lisäksi kyselyyn ovat saattaneet vastata sellaiset henkilöt, joita aihe kiinnostaa ja näin tuloksissa ei välttämättä näy riittävää hajontaa. Vastanneiden keskuudessa kuitenkin oltiin lähtökohtaisesti yhtä mieltä siitä, että mielikuvaharjoittelu on hyödyllinen ja monipuolinen työkalu musiikin tekemisessä. Osa kyselyyn vastanneista oli selvästi erittäin paneutuneita mielikuvaharjoitteluun ja näiden henkilöiden vastauksista sai arvokasta kokemustietoa.

#### 4.1 Tutkimusaineiston esittely

Kyselytutkimukseen osallistui 20 soitonopettajaa Tampereen ammattikorkeakoulusta sekä muista Etelä-Suomessa toimivista musiikkioppilaitoksista. Kyselyyn vastattiin Google Forms -alustalla ja linkki kyselyyn jaettiin musiikkioppilaitoksien tiedotuskanaville, kuten sähköpostilistalle tai WhatsApp -ryhmiin. Kyselyn tavoitti arviolta reilut 100 musiikin ammattilaista, joten vastaamisprosentti ei ollut kovin suuri.

Tutkimusaineisto koostui useista eri soittimien opettajista, mutta jousisoittajia sekä pianisteja oli määrällisesti eniten. Lisäksi kyselyyn vastasi yksittäisiä puhaltajia, lyömäsoittajia, kanteleen, kitaran ja vaskipuhaltimien soittajia sekä laulajia. Soitin vaikutti osin paljon vastauksiin ja kyselyn pohjalta heräsikin kiinnostus sitä kohtaan, missä määrin mielikuvaharjoittelu eroaa soitinkohtaisesti. Kyselyyn vastanneiden työpaikkaa eikä koulutusastetta ei kysytty, mutta sen sijaan vastanneiden opetuskokemus vuosissa sekä ikä viiden tai kymmenen vuoden tarkkuudella kysyttiin.

Tutkimukseen vastanneet soitonopettajat olivat hyvin eri ikäisiä sekä heillä oli takanaan hyvin eri verran opetuskokemusta. Vanhimmat kyselyyn vastanneet olivat syntyneet vuosien 1950-59 välillä ja nuorimmat 1995-1999. Opetuskokemus vaihteli yhtä paljon: hajontaa oli vuoden mittaisesta opetuskokemuksesta viidenkymmenen vuoden pituisen uran tehneisiin opettajiin. Ikä ja opetuskokemus korreloivat hyvin keskenään, eli mitä vanhempi vastaaja oli, sitä kauemmin hän oli toiminut soitonopettajana. Tästä voinee päätellä, että kyselyyn vastanneet olivat opettaneet lähes koko työuransa ajan musiikkia. Vastanneista pitkän työuran tehneitä (20-30 vuotta) oli neljä kappaletta ja hyvin pitkän työuran tehneitä (31-50 vuotta) kuusi kappaletta. Tällaisilla instrumenttipedagogiikan ammattilaisilla takanaan jo runsaasti arvokasta työkokemusta ja erilaisia opettamisen työkaluja.

Kyselyyn vastanneista suurimmalle osalle mielikuvaharjoittelu oli tuttua tai todella tuttua, ja suurin osa käytti myös mielikuvaharjoittelua itse osana harjoittelua taikka esiintymiseen valmistautuessa. Lähtökohtaisesti mitä tutumpaa mielikuvaharjoittelu oli, sitä enemmän sitä myöskin käytettiin. Asian voi toki muotoilla myös niin, että mitä enemmän mielikuvaharjoittelua oli käyttänyt, sitä tutummaksi aihe

oli myöskin tullut. Aineistosta selvisi myös, että mitä enemmän mielikuvaharjoittelua käytti itse, sitä enemmän sitä käytti myöskin osana opetusta. Tämä on loogista, sillä pyrimme siirtämään itse hyödylliseksi kokemamme työkalut oppilaillemme.

#### **4.2 Millä tavoin mielikuvaharjoittelua hyödynnetään osana omaa harjoittelua?**

Kyselyn vastauksien perustella mielikuvaharjoittelua voi käyttää melkein missä vain vaiheessa ohjelmiston opettelusta kappaleen esittämiseen. Kappaleen harjoitteluun ja esiintymiseen liitetty mielikuvaharjoittelu kuitenkin erotettiin usein omaksi osa-alueekseen. Mielikuvaharjoittelua käytettiin monenlaisissa tilanteissa, mm. harjoitellessa, levätessä, bussissa istuessa, auton ratissa ja kävellessä. Muutama vastaaja yhdisti mielikuvaharjoittelun meditatiiviseen rauhoittumisen tilaan, ja tutkitusti mielikuvaharjoittelun teho onkin tehokkaimmillaan mielen ja kehon ollessa rentoutunut ja keskittynyt. (Liukkonen 2020, 39.)

Todella hyödyllinen tapa. Kun aloitan harjoitusprosessin, mielikuvaharjoittelu lähtee kuin itsestään käyntiin. Käyn läpi kappaletta, monesti solmukohtia varsinkin; arjessa tai pysähtyessä, odottaessa. Nuotin kanssa myös. Harjoiteltavat kohdat huomaa kun mielikuvaharjoituksessa joutuu pysähtymään tai ei muistakaan sormia/jousituksia. Näihin kohtiin on sitten helpompi tarttua fyysisesti harjoitellessa. Mielikuvaharjoittelu liittyy myös vahvasti ihan tavaliseen harjoitteluun ja soittoon.

Kyselyssä esiin nousseet mielikuvaharjoittelun hyödyntämistavat ovat vahvasti linjassa mielikuvaharjoittelua käsittelevän kirjallisuuden ja tutkimustulosten kanssa. Teoksen läpikäynti mielessä, mahdollisesti nuotin kanssa oli yleistä. Tämän ajateltiin edesauttavan tulkinnan kehollistumista ja konkretisoitumista: teoksen karakteri, tempo ja tunnetila jäi paremmin mieleen. Vastauksissa mainittiin myös tärkeänä mielikuvaharjoittelun päämääränä sisäisen korvan aktivoituminen ja kehittyminen, minkä onkin kaiken harjoittelun peruslähtökohta. Lisäksi mielikuvaviin pyrittiin istuttamaan helppouden ajatus. Tämä itesesuggestioksi kutsuttu tapa auttaa uskomaan, että kykenee oppimaan teoksen ja että sen laulaminen tai soittaminen voi lopulta tuntua mukavalta. Suggestioiden merkitys mielikuvaviin onkin hyvin suuri (Liukkonen 2020, 16).



Laulan mielessäni opeteltavaa ohjelmistoa, kertaan tekstiä, mietin ääntämisohjeita, laulan mielessäni vaikeita fraaseja sillä ajatuksella, että ne ovat helppoja ja osaan ne jo. Koen tämän kaiken hyödylliseksi ja olennaiseksi osaksi harjoittelua, kun lauluinstrumenttia ei voi tuntimäärällisesti harjoitella niin paljon kuin monia muita.

Kyselyn vastauksista nousi myös esille harjoiteltavien asioiden eriyttämisen merkitys. Jos kappale ei vielä ollut täysin sormissa, tulkintaa oli helpompi harjoitella mentaalisti. Eriyttämiseen viittasi myös toinen vastaus, jossa kappaletta käytiin läpi mielessä kiinnittäen huomiota aina johonkin yksittäiseen osa-alueeseen esim. hengitykseen, rytmiin tai tekniseen sujuvuuteen. Tällaisen harjoittelutavan koettiin olevan erityisen hyödyllinen silloin, kun aikaa konkreettiseen harjoitteluun oli rajallisesti.

Kyselyn vastauksissa nousi esille myöskin vastauksia, joissa viitattiin ideomotoristen harjoitusten tekemiseen. Yksittäisten vaikeiden kohtien läpikäynti mielessä oli yleistä, ja sen koettiin auttavan omaksumaan ohjelmistoa sekä muistamaan vaikeaksi koetut kohdat ulkoa. Motoristen liikeratojen vahvistamiseen viittasi myös vastaus, jossa lyömäsoittaja kävi päässään läpi ”eri setuppien” liikeratoja ja sijoitteluja päässään. Ideomotorisia harjoituksia käytettiin myös rentouden kehittämisen ja asentojen vaihtojen oppimiseksi. Motoristen liikeratojen vahvistaminen mielikuvilla koettiin hyödyllisenä. Kyselyyn vastanneet kuvasivat ideomotorisia harjoituksia esimerkiksi näin:

Ajattelen asentojen vaihdot mielessä. Auttaa erityisesti muistamaan vaikeat kohdat ulkoa. Myös rentoutta voi kehittää mielikuvilla.

Käytän sitä myös motorisen suorituskyvyn parantamiseen kuvittelemalla mahdollisimman tarkasti lyhyitä perusliikesarjoja niin suurella nopeudella kuin pystyn kuvittelemaan, minkä jälkeen pyrin toteuttamaan liikkeen kuvittelemallani nopeudella ja tarkkuudella. Olen käyttänyt sitä myös intonaation parantamiseen pyrkimällä luomaan mielikuvamalleja sävelkorkeuksista esimerkiksi hyvin nopeissa ja laaja-alaisissa murtosointukuluissa. Olen kokenut sen erittäin hyödylliseksi monellakin tapaa, viime aikoina varsinkin perusmotoriikan parantamisessa.

### 4.2.1 Esiintymiseen valmistautuminen

Esiintymiseen valmistautuessa mielikuvaharjoittelua käytettiin usein. Tyypillisiä tapoja oli esiintymistilanteen visualisointi ja muu tilanteeseen valmistava kuvittelu sekä toimintatapojen suunnittelu etukäteen. Eräs vastaaja kuvasi harjoitusta seuraavasti:

Esiintymistilanteen läpikäymisessä siitä voi olla paljon hyötyä, etenkin jos on kamppailua esiintymisjännityksen kanssa. Käydään läpi mielessä koko tilanne: harjoittelu, lavaharjoitus, tuleminen lavalle, kappaleen soittaminen ja lavalta poistuminen jne. Tämän voi käydä sanallisesti läpi yhdessä opettajan kanssa tai toistaa mielessä itsekseen.

Harjoituksen läpikäyminen sanallisesti voi auttaa erityisesti kovia jännittäjiä. Päivi Arjaksen mukaan monesti esiintymisjännityksestä kärsivät opiskelijat ovat haluttomia edes kuvittelemaan esiintymistilannetta, koska ahdistavaksi ja pelottavaksi koettua esiintymistä halutaan vältellä kaikilla mahdollisilla tavoilla. Pelkkä kuvitteluharjoitus saattaa tuntua vastenmieliseltä. Välttely luonnollisesti vain pahentaa jännitystä, koska tieto ja etukäteisharjoittelu valmistavat henkisesti itse tapahtumaa varten (Arjas 2001, 98).

Esiintymistilanteeseen valmistauduttiin lisäksi mielikuvien avulla nostamalla tietoisuuteen tunnemuistoja onnistuneista esityksistä ja kuvittelemalla onnistunut suoritus mahdollisimman tarkasti:

Opettelen kappaleita ulkoa ilman viulua, käyn läpi esiintymistilannetta ja onnistunutta esitystä. On ollut hyödyllistä, mutta todella raskasta.

Olen käyttänyt mielikuvaharjoittelua esiintymis- ja pääsykoetilanteisiin valmistautuessa. Tällöin olen kuvitellut mielessäni etukäteen tilanteen ja miten siinä toimin. Olen kokenut, että tällä tavoin valmistautuminen rauhoittaa jännittyneitä mieltä kun varsinainen hetki koittaa ja auttaa keskittymisen ylläpitämisessä.

Myös esiintymistä olen joskus harjoitellut mielikuvissa. Tämä on helpottanut esiintymisjännitystä, kun käy tilanteen ennen esiintymistä mielessä läpi niin

että siinä onnistuu. Opetustyössä myös tätä käytän + keskustelua esiintymistilanteessa. Se rauhoittaa.

Vastauksista kävi ilmi, että tehokas, tuloksellinen mielikuvaharjoittelu on keskittymistä vievää ja raskasta, mutta myös tehokasta. Suurin osa vastaajista pitikin esiintymisiin valmistavia mielikuvaharjoitteita hyvin hyödyllisinä.

## 5 MIELIKUVAHARJOITTELU JA OPETTAMINEN

Mielikuvaharjoitteluun suhtaudutaan muusikkopiireissä vaihtelevasti (Immonen 2007, 91). Objektivistista tutkimustietoa on kyllä nykyään olemassa, mutta silti vaikuttaa siltä, että mielikuvaharjoitteluun liitetyt ajatukset eivät pohjaudu tutkimustuloksille vaan jollekin ihan muulle, esimerkiksi kertomukseen jostain yksittäisestä henkilöstä. Esimerkkinä voisi mainita tarinan, että viulistilegenda Heimo Haitto kykeni soittamaan Sibeliuksen viulukonserton pitkän tauon jälkeen erinomaisesti sen jälkeen, kun hän oli vain lukenut nuottia.

Tätä opinnäytettä varten tehdyssä kyselytutkimuksessa opetuskäytössä mielikuvaharjoittelua käytti melko säännöllisesti tai säännöllisesti vajaat 60% vastanneista. Määrä oli suoraan verrannollinen siihen, miten paljon vastaajat itse käyttivät mielikuvaharjoittelua. Kuitenkin mielikuvaharjoittelun hyödyllisyyteen opetuskäytössä uskoi jopa 85% vastanneista. Moni kyselyyn vastannut koki siis mielikuvaharjoittelun hyödylliseksi opetuksessa, muttei kuitenkaan käyttänyt sitä niin aktiivisesti itse opettaessaan. Mielikuvaharjoittelun opettaminen onkin varmasti aihealue, joka herättää paljon kysymyksiä.

Musiikkialalla mielikuvaharjoitteluun paitsi suhtaudutaan, sitä myös opetetaan hyvin vaihtelevasti. Siinä, missä urheilussa mielikuvaharjoittelua hyödynnetään systemaattisesti, musiikkipiireissä on yhä pedagogeja, jotka eivät tahdo opettaa sitä eivätkä näe sen arvoa. (Fritzen 2014.) Mielikuvaharjoittelu on kuitenkin osoittanut toimivuutensa useiden tutkimustulosten sekä urheilun kautta, ja onkin mielenkiintoista, ettei sen opettamiseen ole olemassa samanlaista systemaattista tapaa kuten esimerkiksi urheilun saralla. Aineistoa mahdollisen metodin muodostamiseen kuitenkin varmasti riittäisi. Esimerkiksi mielikuvaharjoittelua käsittelevässä väitöskirjassaan Immonen tuo esille mahdollisuuden rakentaa hänen tekemänsä tutkimuksen tuloksien pohjalta mielikuvaharjoittelusta systemaattinen metodi opettamisen apuvälineeksi (Immonen 2007, 88).

Mielikuvaharjoitteluun liitetään muitakin legendoja. Saksalais-ranskalainen pianotaiteilija ja pedagogi Walter Gieseking (1895-1956) oli tunnettu mielikuvaharjoittelun puolestapuhuja; Hän osasi 16-vuotiaana hämmästyttävän laajan reper-toarin, mutta ei juurikaan harjoitellut soittimen ääressä vaan mielikuvien avulla.

Tällaiset ääritapaukset ovat omiaan lisäämään mielikuvaharjoitteluun liitettyä mystiikkaa ja sitä myöten myös ennakkoluuloja.

### **5.1 Kenelle mielikuvaharjoittelua kannattaa opettaa?**

Voidaan ajatella, että soitonopettajan tehtävänä on pätevöittää oppilas soittamaan. Toisen näkemyksen mukaan taas soitonopettajan on oltava enemmänkin laaja-alainen kasvattaja pystyäkseen välittämään musiikkia täysipainoisesti ja ottamaan huomioon siihen liittyvät tunteet ja kokemukset. Lisäksi opettajan tehtävä on tukea opiskelijan minäkäsityksen rakentumista ja olemaan opetustilanteessa eri tavoin läsnä niin käyttäytymisellään, sanoillaan, kehollaan kuin tunteillaankin. (Immonen 2007, 91.)

Tutkimusten valossa näyttää siltä, että harjoittelu on tehokkainta, kun hyödynnetään mielikuvaharjoittelua konkreettisen harjoittelun tukena. (Immonen 2007, 162.) Onko näin kuitenkin kaikkien henkilöiden kohdalla? Opinnäytteen yhteydessä toteutetun kyselytutkimuksen vastaajat kannattivat mielikuvaharjoittelun opettamista eri ikäisille ja tasoisille oppilaille ikätason mukaisesti sillä varauksella, että otetaan huomioon oppilaan luonne tai / ja muut tilannesidonnaiset tekijät.

Kyselytutkimuksessa esitettiin kysymys, että millaisille oppijoille mielikuvaharjoittelusta olisi eniten hyötyä. Mielikuvaharjoittelu nähtiin yleisesti ottaen hyödyllisenä kaikille, mutta eniten sen ajateltiin sopivan henkilöille, jotka olivat avoimia, keskittymiskykyisiä, tehokkaita ja mielikuvituksellisia. Näitä ominaisuuksia on myös maininnut Immonen väitöskirjassaan, ja mukaansa kyseiset ominaisuudet saattavatkin vaikuttaa mielikuvaharjoittelun tehokkuuteen. (Immonen 2007, 48.) Suurin osa vastaajia korosti kuitenkin mielikuvaharjoittelun sopivan hyvin monenlaisille oppijoille, koska siinä saa hyödyntää omaa luovuutta ja niin monia eri aisteja:

Mielestäni kinesteettinen, auditiivinen ja visuaalinen oppija hyötyvät kaikki mielikuvaharjoittelusta. Jokaiselle voi kehittää mielekkään muodon jota voi vaihdella. Tärkeää on kommunikaation onnistuminen oppilaan kanssa, niin

että ymmärretään mistä on kyse ja mikä on sopiva tapa mielikuvaharjoitteluun. Hyödyn saattaa huomata vasta vähän ajan päästä joten vaaditaan hie-man sinnikkyyttä.

Varmaan kaikille oppilaille. Mutta luulen että ainakin heille, joilla on esiintymisjännitystä. Mielikuvaharjoittelu voi auttaa myös heitä, joilla on vaikeuksia opetella kappale ulkoa. Jos nuotinlukeminen takkuu, auttaa nuotin mielessä käyminen ensin. Tällöin voi kohdistaa huomionsa vain nuottiin ilman soitinta.

Koska mielikuvaharjoittelussa voi käyttää kaikkia aisteja (kuvia, liikettä, ääniä, hajuja ja makuja), se soveltuu mielestäni lähes kaikenlaisille oppijoille. Lähinnä haasteena on kullekin oppijalle sopivimpien mielikuvien löytäminen.

Varmasti todella monenlaisille. Siinä kuitenkin yhdistyvät monet aistit: visuaalinen oppija saattaa nähdä nuottikuvan silmätkin kiinni ja kinesteettinen oppija oppii ehkä havainnoimaan kehonsa tuntemuksia tarkemmin.

Kyselyssä nousi esille muutamia pääasioita, joiden korjaamiseen mielikuvaharjoittelun ajateltiin voivan vaikuttaa. Tällaisia oli mm. esiintymisjännitys, ulkoa oppimisen haasteet, keskittymishaasteet, hidas nuotinluku ja vaikeus muodostaa omia tulkintoja. Toisaalta jostain vastauksista nousi esille, että mielikuvaharjoittelu ei aina toiminut opetuksessa. Tärkeää onkin kommunikaation sekä avoimen ja luottamuksellisen oppilas-opettajasuhteen löytäminen ja jokaisen oppilaan erilaisuuden hyväksyminen.

### **5.1.1 Ikätason vaikutus**

Keskusteltaessa mielikuvaharjoittelun sopivuudesta erilaisille ja -ikäisille soitonopiskelijoille, tulee huomioida mielikuvaharjoittelu-käsitteen laajuus ja palata hetkeksi käsitteen määrittelyyn. Jos mielikuvaharjoittelua pidetään systemaattisena harjoittelumetodina, joka tehdään rentoutusharjoituksen tapaan ohjatusti keskityneessä mielentilassa, mielikuvaharjoittelusta on tuskin hyötyä kuusivuotiaalle pikkuviulistille, joka vielä oppii asiat puhtaasti toistojen ja motorisen muistin kautta. Arjaksen mukaan nimittäin lapsi ei vielä kykene abstraktiin ja analyyttiseen ajatteluun (Arjas 2001, 81).

Kyselyyn vastanneet muusikot ja soitonopettajat taas korostivat mielikuvien käyttöä opetuksessa aivan pientenkin lasten kanssa. Eräs vastaaja sanoitti asian näin: ”mielikuvat jousikäden rentoudesta, balleriinapikkurillistä, vasemman käden oravanpesästä. Kuvitukset auttavat. Lapselle kaikki on helpompaa mielikuvien avulla.” Lisäksi opettajat korostivat sisäisen kuulemisen merkitystä harjoittelutyössä. Toisin sanoen mielikuvaharjoittelusta ei puhuttu suoraan, mutta mielessä kuuleminen ja liikeratojen ennakoiminen, jopa liikeratasarjojen ennakoiminen ja ”valmistaminen” mielessä ennen itse suoritusta olivat keskeisessä roolissa oikeiden toistojen syntymisen kautta.

Mielikuvaharjoittelun opettamisen esteenä lapsille onkin ehkäpä ennen kaikkea tosiasia, että opettaja ei voi mitenkään heti tietää, miten hyvin mielikuvaharjoitus on onnistunut ja onko se tehty oikein. Mielikuvaharjoituksen tekijän on kyettävä kontrolloimaan mielikuvia mutta myös refleктоimaan itse, miten hyvin harjoitus onnistui. Näin ollen voisi sanoa, että mielikuvien kautta opettaminen on erittäin suositeltavaa kaikille ikätasoille, mutta systemaattiseen mielikuvaharjoitteluun kannattaa siirtyä vasta sitten, kun opiskelijalla on riittävät taidot harjoitusten tekemiseen. (Immonen 2007, 48) Pianotaiteilija Jörg Demusin näkee asian seuraavalla tavalla: Nuorena soitetaan lähes tiedostamattomasti. Vanhempana tällainen ”sydämen” lähestymistapa käy riittämättömäksi ja ”aivojen” täytyy auttaa suorituksessa.” Demusin mielestä tämä siis tarkoittaa, että mielikuvaharjoittelu täytyy ottaa käyttöön myöhemmällä iällä.

## **5.2 Kokemuksia mielikuvaharjoittelun käyttämisestä opetustyössä**

Saksalais-ranskalainen pianisti Walter Gieseking (1895-1956) kirjoitti 1930-luvulla pianonsoiton oppaan ”Piano Technique”, jossa hän esitteli opettajansa Karl Leimerin oppeja nuotinluvun ja ulkoa oppimisen perusteista. Tämä mielikuvaharjoitteluun perustuvasta metodi kulki eteenpäin Giesekingin oppilaille. Gieseking itse oli tunnettu erityisen laajasta repertoaristaan, jonka hän lähtökohtaisesti harjoitteli mielessään ilman soitinta. (Arjas 2001, 80) Useat muutkin taiteilijat tuovat mielikuvaharjoittelun merkitystä esille omissa metodeissaan.

Kyselytutkimukseen vastanneilla oli useita mielenkiintoisia kokemuksia mielikuvaharjoittelun käytöstä osana opetusta. Paitsi että mielikuvien avulla saavutettiin jatkuvasti teknisiä ja taiteellisia oivalluksia, oli systemaattisella mielikuvaharjoittelulla useita näkyviä seurauksia mm. ulkoa oppimisessa ja yleisessä motivaation kehityksessä. Lisäksi vastanneista 85% uskoi mielikuvaharjoittelun auttavan ehkäisemään ylimääräistä jännitystä soitossa ja laulussa. Kysymykseen mielikuvaharjoittelun hyödyllisyydestä opetustyössä tuli mm. seuraavia vastauksia:

Olen huomannut että harjoittelu tai kappaleet saavat ikään kuin uuden ulottuvuuden kun mielikuvaharjoittelu sujuu. Harjoittelu saattaa muuttua mielekkäämmäksi kun välissä on ollut esim. pelkkiä mielikuvaharjoituspäiviä. Silloin on mukava tarttua soittimeen.

Oppilas on saanut työkaluja esiintymisjännityksen hallitsemiseksi. Löytänyt tulkintaa esitettävään kappaleeseen. Oppinut hahmottamaan kappaleen rakennetta.

Kyllä. Isoihin esiintymisiin, kilpailuihin valmistautumisessa. Positiiviseen ennakoasenteeseen ja omaan onnistumiseen uskomisessa

Mielikuvaharjoittelun käyttö auttoi myös aktivoimaan mielikuvitusta. Luovuuden ja oman ajattelun aktivoinnin myötä asiat myös sisäistyivät paremmin.

Esimerkiksi kävimme kerran läpi konserttikappaleen sisäisesti kuunnellen niin, että oppilas seurasi omaa etenemistään piirtämästään sarjakuvasta. Sarjakuva oli piirretty kappaleesta. Tulos tuli samalla tunnilla ja oppilas sanoi itsekin että auttoi tosi paljon. Hän opetteli kappaletta ulkoa ja seuraavalla soittokerralla se meni vaivatta.

Soitonopettajien vastausten perusteella oppilas voisi hyötyä mielikuvaharjoittelusta seuraavilla tavoilla:

- tulkinnan löytyminen ja yleinen musikaalisuus soitossa
- sisäisen kuulemisen taito
- uusi työkalu opitun asian omaksumiseen
- harjoittelun tehostaminen ja keskittymiskyvyn kehittäminen
- intonaation harjoittelu



- harjoittelun jatkuvuuden takaaminen
- positiiviset tunteet ja musiikillisen itsetunnon vahvistaminen: itsevarmuus, levollisuus, pitkäjänteisyys, luovuus
- esiintymisjännityksen hallinta.

Mielikuvaharjoittelun käyttöön liitettyjä ennakkoluuloja madaltamalla ja järjestelmällisen tutustuttamisen kautta suhtautuminen mielikuvaharjoittelua kohtaan muuttuisi varmasti objektiivisemmaksi. Selkeä, tarkkaan mietitty ja luotettava oppimateriaalin tapaan kehitetty aineisto voisi myös varmasti helpottaa sen hyödyntämistä opetuskäytössä.

### 5.3 Sisäisen korvan aktivointi mielikuvaharjoittelun keinoin

Viulisti Ivan Galamian neuvoo kirjassaan ”Galamianin viulumetodi” seuraavasti:

”Erittäin tärkeää kaikenlaisille tekniikkaharjoituksille on henkisen valmistautumisen periaate. Tämä tarkoittaa, että älyn on aina ennakoitava fyysiset liikkeet ja annettava sitten niiden suorituskäsky. Se on teknisen kontrollin avain, ja kaiken tekniikan kehittämistä ja erityisvaikeuksista suoriutumista koskevan harjoittelun on keskityttävä tämän vuorovaikutuksen kehittämiseen ja parantamiseen. Perusajatuksena on antaa käsky lihaksille suorittaa yksinkertaisista monimutkaisempiin eteneviä tehtäviä.” (Arjas 2001, 85)

Galamianin mukaan kaiken harjoittelun lähtökohtana tulisi olla kirkas ajatus ja mielikuva halutusta lopputuloksesta. Harjoittelemista voisikin pitää prosessina, jossa mieli ja keho harjoitetaan toimimaan niin, että lopputulos vastaa mielikuvaa. Hän syyttää kirjassaan nykyisiä opetusmetodeja puhtaasti mekaanisen ja fyysisen tarkastelutavan yksipuolisesta korostamisesta. Galamianin mukaan fyysisiä liikkeitä tärkeämpää on henkinen kontrolli. Hyvän viulutekniikan hallinta ja optimaalinen sormivalmius löytyy hänen mukaansa aivojen ja lihasten suhteesta eli kyvystä toteuttaa kuviteltu liike mahdollisimman nopeasti, tarkasti ja täsmällisesti. Tämä edellyttää korvan harjaannuttamista ja sitä, että jo ennen kuin soittaja soittaa ensimmäistäkään nuottia, hän on sisäistänyt soitettavan teoksen mielikuvien avulla ja tietää, millä tavoin työskennellä jotta saavuttaisi pään sisäisen kuulokuvansa. (Arjas 2001, 124.)

Kyselytutkimuksen vastauksista nousi esille samankaltaista ajattelua:

Kun on mielessä ajatus hetken päästä tapahtuvasta soittotilanteesta, voi toimia ikään kuin kapellimestarina itselleen. Luodaan ajatus siitä, miltä soiton tulisi kuulostaa, ja pyritään toteuttamaan.

Mielikuvaharjoittelu liittyy myös vahvasti ihan tavalliseen harjoitteluun ja soittoon. Tärkeää kuulla mielessä ääni joka kohta syntyy, ja tietää mikä sormi, mikä kohta jousesta mihin suuntaan, millä tavalla, mikä ajatus taustalla. Harjoittelussa käytän taukoja jolloin valmistetaan tulevat äänet. Opetuksessa pienetkin lapset oppivat sen nopeasti kun ymmärtävät mistä on kyse. Se vaatii keskittymistä paljon. Tämä on vähän kuin harjoittelua mielikuvaharjoitteluun, lähdetään liikkeelle pienin askelin muutamasta äänestä. Se helpottaa kovasti ulkoaopetteluä. Voidaan myös lähteä ihan viulun ottamisesta esiin. Millainen kaveri se on? Millainen on oma mielikuva omasta viulustani? Mitä piti muistaa ennen kuin alan soittamaan?

Kyselystä kävi ilmi, että soitonopettajien mielestä mielikuvaharjoittelu on raskasta ja se vaatii paljon keskittymistä. Näin on kuitenkin myös konkreettisen harjoittelun kohdalla, jos se tehdään kunnolla. Kun harjoittelua ohjaa tiedostettu mieli, ei vääriä toistoja pääse syntymään niin helposti ja tekeminen on suunnattu oleelliseen. Kató Havas kirjoittaa, että harjoittelumäärällä ei ole mitään tekemistä todellisen oppimisen kanssa, jos harjoittelu ei ole keskittynyttä (Havas 1961, 70). Harjoittelun voisikin ajatella olevan luovaa ongelmanratkaisua, jossa pyritään poistamaan tulkintaa ja vapaata musiikin virtaa haittaavat esteet niin fyysisesti kuin mentaalisesti. Tähän työhön tarvitaan ainakin konkreettisia toistoja, psyykkistä valmentautumista, sisäisen korvan harjoittamista ja kuuntelemista, jännitysten purkua ja kykyä voittaa itsensä aina uudestaan.

#### **5.4 Mitä haasteita mielikuvaharjoittelun opettamisessa on?**

Mielikuvaharjoittelun hyödyntämiseen opetustyössä liittyy joitain haasteita. Ensiksikin on vaikea löytää mitään systemaattista menetelmää, jonka mukaan mielikuvaharjoittelua käytettäisiin nykyään osana opetusta. Käyttötapa ja -aste riippuu siis paljon opettajasta. Esimerkiksi Immosen tekemän haastattelututkimuksen haastatellut eivät käyttäneet mitään selkeää metodia mielikuvaharjoittelun opettaiseksi (Immonen 2007, 92).

Yksi syy epäsystemaattiselle opetuskäytölle voi olla, että mielikuvaharjoittelua kohtaan on edelleen ennakoasenteita ja tiedon puutetta. Mielikuvaharjoittelun käsittekin on monille epäselvä: esimerkiksi mielikuvaharjoitteluksi saatetaan helposti mieltää ainoastaan mentaalinen esiintymiseen valmistautuminen. Jos tietoa ja kokemuksia mielikuvaharjoittelun toimivuudesta ei ole tarpeeksi, on ymmärrettävää, ettei sitä aina koeta luontevaksi osaksi omaa opetusmetodia. Mielikuvaharjoittelu ei myöskään sovi työkaluna kaikille. Kyselystä erottui vastauksia, joissa mielikuvaharjoittelua opetustyössä ei koettu niin tehokkaaksi, vaikka sitä käytti omassa harjoittelussa.

Käytän omassa harjoittelussa ja ennen esiintymistä. Mielikuvaharjoittelu on mielestäni todella hyödyllistä. Myös opettaessa kehotan oppilaita joskus mielikuvaharjoitteluun, mutta se usein jää aika pinnalliseksi ja joillakin nuorilla oppilailla se toimii jonkun verran, toisilla ei. Ensikosketuksia mielikuvaharjoitteluun sain taitoluisteluharrastuksesta jo nuorena. Mielikuvaharjoittelun avulla voi mm. parantaa käsitystä onnistuneesta ”suorituksesta” ja vahvistaa monia muitakin osa-alueita oppimisessa.

Kyselytutkimukseen osallistujat pohtivat lisäksi mielikuvaharjoittelun mahdollista haitallisuutta oppilaalle joissain tilanteissa:

Mielikuvaharjoittelu voi olla haitallista, jos esimerkiksi mielikuva optimaalisen onnistuneesta esiintymisestä aiheuttaa jännitystä ja ahdistusta harjoittelussa ja esiintyessä, johtuen liiallisesta yrittämisestä saavuttaa täydellinen esiintyminen. Mielikuvat ovat erinomaisia apuvälineitä uusien taitojen opettelussa, mutta siinä vaiheessa kun opetettava taito on riittävästi sisäistetty mielikuva voi olla jopa haitallinen ja aiheuttaa turhia jännityksiä kehossa.

Haittaa voi olla ehkä silloin, jos oppilas ruokkii mielessään negatiivisia mielikuvia omaan onnistumiseensa liittyen. Tässä kohtaa opettajan ohjaus on varmasti tarpeen, jotta oppilas voi löytää itselleen toimivimman tavan hyödyntää mielikuvaharjoittelua.

Mielikuvaharjoittelun haitoista ja haasteista puhuessa on hyvä muistaa, että jokainen reagoi mielikuvaharjoitteluun eri tavoilla. Tärkeää onkin, että kommuni-

kaatio toimii opettajan ja oppilaan välillä sekä oppilas ymmärtää, mihin mielikuvaharjoittelulla pyritään. Pääosin mielikuvaharjoittelua ei kuitenkaan nähty haitallisena tai turhana. Kuten minkä tahansa metodin kohdalla, on kuitenkin tärkeää huomata, johtaako se parempiin vai huonompiin tuloksiin ja toimia sen mukaan.

Jos oppilas kokee sen turhana, hän ei todennäköisesti sitä myöskään tee. Oppilaan kohdalla, jolla on esim. vaikea elämäntilanne tai psyykkisiä sairauksia, olisin hieman varovaisempi tehtävän annoissa, koska omata taidot, eivät ehkä riitä tilanteessa. Kun lähdetään ottamaan tunteita mukaan mielikuvaharjoitteluun, on hyvä tehdä mielessään tilannekartoitusta oppilaan sen hetkisestä olotilasta. Tärkeä on muistaa olevansa pedagogi ei terapeutti.

Luulen, että ihan pienten oppilaiden kanssa mielikuvaharjoittelu ei onnistu niin hyvin kuin nuorten kohdalla. Toisaalta itselläni ei ole tarpeeksi tietotaitoa opettaa mielikuvaharjoittelua, vaikka itse sitä käytänkin. On vaikea tietää, osaako oppilas hyödyntää mielikuvaharjoittelua oikein ja mitä mielessä oikeasti tapahtuu, kun sinne ei näe :)

Ei varsinaisesti turhaa tai haitallista, mutta siitä hyötyy vain jos kykenee melko jäsenytyneeseen ja kurinalaiseen mielensisäiseen työskentelyyn. Monilla varsinkin nuorilla oppilailla keskittyminen on hyvin haasteellista jos ei voi käyttää kehoaan konkreettisten liikkeiden kautta.

Vaikka mielikuvaharjoittelua on tutkittu paljon, ei edelleenkään täysin tunneta periaatetta, jolla mielikuvat luodaan. Myöskään ei tarkkaan tiedetä, mikä olisi paras tapa opetella tai opettaa mielikuvaharjoittelua. Jos mielikuvaharjoittelua halutaan tuoda systemaattisemmin musiikinopetukseen, mallia kannattaa ottaa ainakin osin urheilusta, jossa sitä on käytetty säännöllisesti ja tuloksetkaasti. (Immonen 2007, 173) Ennen kaikkea tämä vaatisi kuitenkin avointa ja innostunutta keskustelua aiheesta musiikin ammattilaisten parissa ja syntyneiden ajatusten jalostamista jaettavaan muotoon.

## 6 POHDINTA

Tämän aiheen ääreen minut ohjasi halu oppia paremmaksi harjoittelijaksi. Ammattiopinnot aloittaessani minulla oli harjoittelemisesta käsitys, että kunhan soittimen kanssa viettää aikaa tuntimäärällisesti paljon, oppii kyllä soittamaan paremmin. Tämän seurauksena soitin itseni usein väsyksiin saakka, mutta silti minulla oli tunne, etteivät kappaleeni ja tekniikkaani edistyneet tarpeeksi. Samalla muutamia vuosia aikaisemmin puhjennut hermovaurio vasemmassa kädessä osoitti pahenemisen merkkejä. Ymmärsin, että tavassani harjoitella oli jotakin vialla, vaikka yritin kaikin keinoin käyttää aikani tehokkaasti ja olla ahkera musiikin opiskelija.

Tiedostetumman harjoittelun pariin minut johdattivat opettajani, jotka lähestyivät viulunsoittoa vahvasti musiikillisista lähtökohdista. Intohimoinen lähestymistapa tulkintaan yhteydessä tinkimättömän laadun kanssa ajoi minut miettimään, mikä harjoittelussa on olennaista. Tulkinnantarpeen seurauksena nousi myös sisäinen tarve kehittää omaa tekniikkaa. Tekniikan voisi yksinkertaistaen määritellä olevan sitä, että osaa tehdä sitä, mitä haluaa tehdä (Immonen 2007, 102). Tekniikka on siis tulkinnan väline.

Viulunsoiton harjoittelu kaikessa yksinkertaisuudessaan on vaikea laji. Jos harjoittelu olisi yksinkertaista, kaikki olisivat siinä mestareita. Harjoittelumääriin liittyy edelleen sitkeitä myyttejä ja oletuksia, ja tämä keskustelu vie helposti huomiota pois harjoittelun laadun merkityksestä. Useat kokeneet musiikkipedagogit sekä myös psykologit kritisoivat muusikoita liian suurista harjoittelumääristä (Arjas 2001, 124). Kató Havas taas kirjoittaa, että liian suurissa harjoittelumäärissä ei välttämättä ole kyse mistään muusta kuin yrityksistä todistaa itselleen ja muille, että on varteenotettava muusikko (Havas 1961, 70). Jascha Heifetz taas kertoi harjoittelevansa 24 tuntia vuorokaudessa, mutta tästä ajasta konkreettiseen harjoitteluun hän käytti vain kolme tuntia (Kangas, 2005). Mielen ohjaaminen kaikilla mahdollisilla tavoilla vaikuttaakin olevan näiden pedagogien mielestä vähintään yhtä merkittävä osa taidon oppimista kuin konkreettisen harjoittelun.

Alun perin halusin tutkia tässä opinnäytetyössä, miten mielikuvaharjoittelulla voi edistää rentoutta viulunsoitossa. Rentoutta voikin hyvin harjoitella mielikuvien

avulla. Laajemmin tässä on kuitenkin kyse laadukkaasta harjoittelusta: siitä, että tiedostaa, mitä tekee. Aihe siis laajeni käsittämään oppimisprosessia ja mielikuvaharjoittelua yleisemmin. Lisäksi tässä opinnäytetyössä käsiteltiin tekijöitä, jotka vaikuttavat optimaaliseen tapaan soittaa viulua lähtien ergonomiasta ja soittoasennosta siihen, miten psyyke ja henkiset jännitykset vaikuttavat tapamme harjoitella ja esiintyä.

Eri osa-alueiden jaottelu tuntui myös välillä keinotekoiselta, koska viulunsoitossa kaikki vaikuttaa kaikkeen. Musiikin tekemisessä psyykinen ja fyysinen puoli on totta totisesti yhtä, ja sen vuoksi yhdessä aiheessa pysyminen tuntui toisinaan asioiden yksinkertaistamiselta. Lisäksi oli vaikeaa rajata aihetta niin, että tärkeimmät asiat olisivat tulleet esiin, mutta mitään oleellista ei olisi jäänyt puuttumaan. Viulunsoitosta saakin tehtyä hyvin moniulotteisen asian, jos perehtyy tarpeeksi syvästi instrumentin luonteeseen, tekniikkaan sekä soitonoppimiseen liittyviin mekanismeihin.

Opinnäytteestä ja sen tueksi tehdystä kyselytutkimuksesta käy ilmi, että mielikuvaharjoittelulla voidaan kehittää sekä omaa oppimista että opettaessa tehostaa oppilaan oppimisprosessia. Luovuuden ja mielikuvituksen käyttö lisää usein motivaatiota ja mielenkiintoa opittavaa asiaa kohtaan. Lisäksi mielikuvaharjoittelun opettaminen antaa oppilaalle uuden välineen oman oppimisen analysointiin ja kehittämiseen. Vaikka nykytutkimukset ovat valaisseet mielikuvaharjoittelun hyötyjä, on samalla kuitenkin tärkeä muistaa, että mielikuvaharjoittelu ei välttämättä sovi kaikille ja että sitä kannattaa käyttää vain, jos sen kokee hyödylliseksi ja luontevaksi osaksi omaa opettajuutta.

Suuri osa musiikin tekemisestä koostuu harjoittelusta. Harjoittelun avulla osaamme toteuttaa itseämme musiikin kielellä. Havaksen mukaan (Havas 2003, 10) ei pidä ajatella, että viulunsoitto tai mikään taide olisi helppoa, vaan lopputuloksen eteen on tehtävä paljon töitä. Mielikuvaharjoittelua ei kuulukaan pitää minään oikotienä onneen, vaikka se toivottavasti tarjoaa apuja niin psyykkisten, teknisten kuin fysiikkaan liittyvien haasteiden kanssa painivalle muusikolle. Avain kehittymiseen onkin, että harjoittelumme olisi inspiroivaa ja mielekästä mielettömän puurtamisen sijaan.

## LÄHTEET

Aivoliitto. 2022. Pääosassa pää, osa 4. Verkkosivu. Viitattu 27.11.2022.  
<https://www.aivoliitto.fi/paaosassapaa/osa4/#d316ad25>

Aivoliitto. 2018. Musiikki antaa aivoille siivet. Verkkosivu. Viitattu 28.11.2022.  
<https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/mieli/musiikki-antaa-aivoille-siivet#d316ad25>

Arjas, P. 2001. Iloa esiintymiseen. Muusikon psyykkinen valmennus. 2. painos. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino oy.

Arjas, P. 2014. Varmasti lavalle. Muusikon esiintymisvalmennus. 1. painos. Jyväskylä: Atena kustannus oy.

Fischer, S. 2013. The violin lesson. A manual for teaching and self-teaching the violin. 1. painos. Lontoo: Peters Edition Limited.

Fritzen, S. 2014. Musik und Sport. Verwandte oder getrennte Lebensbereiche? Clarino, nro 3 / 2014.

Happonen, P., Holopainen, M., Sariola, H., Sotkas, P, Tihtarinen-Ulmanen, M. 2018. Bios 4. Ihmisen biologia. 16.-17.painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Havas, K. 1961. A new approach to violin playing. 14. painos. Lontoo: Bosworth & Co. Ltd.

Heikkilä, J. 1998. Viulunsoittoa helpottavia ergonomisia ohjeita ja harjoitteita. omakustanne.

Immonen O. 2007. Muusikon mentaaliharjoittelu: konsertoivan ja opettavan pianistin mentaaliharjoittelu. Väitöskirja. Helsinki: Yliopistopaino.

Kangas, E. 2005. Soitonopiskelijoiden rasitusvammakokemuksia. Tutkimus musiikin ammattikopiskelijoiden rasitusvammoista. Musiikkitieteen maisteriohjelma Jyväskylän yliopisto. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 30.11.2022.

Liukkonen, J. 2020. Kuka hallitsee mieltäsi? 1.painos. Jyväskylä: Tuuma,

Pardue L. & McPherson, A. 2019. Real-Time Aural and Visual Feedback for improving Violin Intonation. Front. Psychol., 2.4.2019. Luettu 4.10.2022.

Pitkänen, M. n.d. Peda.net. 8. Aivot. Verkkosivu. Viitattu 28.11.2022.  
[https://peda.net/p/mari.pitkainen/Biologia\\_maantieto\\_5\\_68/ihminen/aivot](https://peda.net/p/mari.pitkainen/Biologia_maantieto_5_68/ihminen/aivot)

Porander, K. 2008. Yleistä ergonomiasta. Verkkosivu. Viitattu 20.10.2022.  
<https://sites.uniarts.fi/web/harjoittelu/yleista-ergonomiasta>

Selkäkanava. 2020. Yksilölliset tekijät vaikuttavat ryhtiin. Verkkosivu. Viitattu 20.10.2022. <https://selkakanava.fi/selkakipu/selan-rakenne-ja-toiminta/yksilolliset-tekijat-vaikuttavat-ryhtiin>

Schoenbaum, D. 2015. Die Violine. Eine Kulturgeschichte des vielseitigsten Instruments der Welt. 1. painos. Kassel: Bärenreiter-Verlag. Stuttgart, Weimar: J. B. Metzler.

Kielitoimiston sanakirja. 2021. Mielikuvaharjoittelu. Verkkosivu. Viitattu 1.11.2022. <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/mielikuvaharjoittelu?searchMode=all>

Kojo I & Kalakoski V. 1998. Mielikuvasta ei saa tarkkaa kuvaa. Helsingin Sanomat. Verkkosivu. Viitattu 9.11.2022. <https://www.hs.fi/tiede/art-2000003721462.html>

Ylinen A & Sirviö J. 1997. Verkkosivu. Muistin biologinen perusta. Duodecim. Verkkosivu. Viitattu 27.11.2022. <https://www.duodecimlehti.fi/duo70407>



## LIITTEET

Liite 1. Kyselytutkimuksen lomake.

1(4)

# Mielikuvaharjoittelun hyödyntäminen soitonopettajan työssä

Mielikuvaharjoittelulla tarkoitetaan pelkästään mielessä tapahtuvaa harjoittelua ilman konkreettista kohdetta, suoritusta ja tilannetta. Mielikuvaharjoittelu suoritetaan pääsääntöisesti ilman soitinta. Se voi sisältää esim. harjoitettavaan toimintaan liittyvää sisäistä kuuntelemista ja visualisointia, fyysisten liikeratojen ja tuntoaistimusten harjoittamista mielessä sekä kokonaisvaltaista eläytymistä esiintymistilanteisiin ja niihin liittyviin tunnetiloihin (Immonen 2007, s.8).

Tällä kyselyllä kartoitetaan, millä tavalla soitonopettajat suhtautuvat mielikuvaharjoitteluun sekä millä tavalla ja missä määrin sitä käytetään opetustyön tukena. Vaikka sinulla ei olisi kokemuspohjaa mielikuvaharjoittelun käytöstä itse tai et ole opettanut sitä oppilaille, kyselyn täyttäminen on silti arvokasta.

Teen musiikkipedagogin opinnäytetyötä Tampereen ammattikorkeakoulussa mielikuvaharjoitteluun liittyen. Kysely on osa opinnäytetyötä ja sen vastauksia käytetään vain opinnäytetyöhön liittyen. Kysely täytetään nimettömänä.

Yhteystiedot:

Laura Pietiläinen

[laura.pietilainen@tuni.fi](mailto:laura.pietilainen@tuni.fi)

Kyselyn vastaamiseen menee aikaa noin 15 minuuttia. Kiitos vastauksestasi!

**\*Pakollinen**

**Mielikuvaharjoittelu osana omaa harjoittelua**

2 (4)

1. Syntymäaika \* *Merkitse vain yksi soikio.*

2000-

1995-99

1990-94

1980-89

1970-79

1960-69

1950-59

2. Mitä instrumenttia / instrumentteja opetat? \*

3. Kauanko olet opettanut instrumenttiasi? \*

4. Onko mielikuvaharjoittelu sinulle tuttua? \* *Merkitse vain yksi soikio.*

1 ei lainkaan tuttua

2

3

4

5 todella tuttua

5. Käytätkö itse mielikuvaharjoittelua osana harjoittelua tai esiintymiseen \*  
valmistautuessa?

1 en lainkaan

2

3

3 (4)

4

5 aina

6. Jos käytät mielikuvaharjoittelua, millä tavoin? Oletko kokenut sen hyödylliseksi? \*

### Mielikuvaharjoittelu osana opetusta

7. Käytätkö itse mielikuvaharjoittelua opetustyössä? *Merkitse vain yksi soikio.*

1 En koskaan

2

3

4

5 Säännöllisesti

8. Koetko, että mielikuvaharjoittelusta voisi olla merkittävää hyötyä opetustyössä? *Merkitse vain yksi soikio.*

1 En lainkaan

2

3

4

5 Ehdottomasti

9. Voiko mielikuvaharjoittelu olla mielestäsi turhaa / haitallista oppilaalle? Milloin ja miksi?

**Jos koet, että mielikuvaharjoittelu ei tuo opetukseen merkittäviä hyötyjä, siirry kyselyn loppuun.**

10. **Mitä apua** oppilas voisi saada mielikuvaharjoittelusta?

11. **Millaisille oppijoille** mielikuvaharjoittelusta olisi mielestäsi eniten hyötyä?

12. Kannattaako mielikuvaharjoittelua mielestäsi opettaa kaikenikäisille oppilaille?

12. Onko sinulla kokemuksia, että mielikuvaharjoittelu olisi merkittävästi auttanut oppilasta? Jos on, millä tavalla?

13. Voiko mielestäsi mielikuvaharjoittelu auttaa ehkäisemään ylimääräistä jännitystä soitossa / laulussa? *Merkitse vain yksi soikio.*

1 Ei lainkaan

2

3

4

5 Varmasti

**Kiitos vastauksestasi!**