SAVONIA
ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
KULTTUURIALA

MIELI TEKEMISEN KOMPASSINA

Pedagoginen kehittämistyö mentaaliharjoittelusta ja sen vaikutuksista

TEKIJÄ Anni Kutvonen

SAVONIA-AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ
Tiivistelmä

Koulutusala Kulttuuriala	
Tutkinto-ohjelma Musiikkipedagogin tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä(t) Anni Kutvonen	
Työn nimi Mieli tekemisen kompassina: Pedagoginen kehittämistyö mentaaliharjoittelusta ja sen vaikutuksista	
Päiväys 30.3.2023	Sivumäärä/Liitteet 34/0
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Savonia-Ammattikorkeakoulu	

Tiivistelmä

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutustua mentaaliharjoittelun erilaisiin käyttömahdollisuuksiin ja vaikutuksiin. Työ johdattaa mentaaliharjoittelun pariin esittelemällä harjoitteita, joita on mahdollista soveltaa alasta ja lähtökohdista riippumatta. Tekijä pyrki selvittämään mentaaliharjoittelun hyötyjä omassa harjoittelussa ja pohti harjoitteiden käyttöä soitonopetuksessa. Työn aihe valikoitui tekijän oman mielenkiinnon sekä muiden pedagogiopiskelijoiden kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta. Mentaaliharjoittelun käyttömahdollisuuksista oltiin hyvin kiinnostuneita.

Opinnäytetyö on pedagoginen kehittämistyö, jota varten perehdyttiin aluksi mentaaliharjoittelun taustaan, sen fysiologiaan, käyttömahdollisuuksiin urheilussa ja musiikissa sekä psyykkeen vahvistamisen keinoihin sen avulla. Tietoa kerättiin muun muassa mielenhallinnan oppaista, urheiluvalmennukseen liittyvistä kirjoista ja muusikoiden harjoittelusta kertovista teoksista. Aiheen tietoperustaan perehtymisen sekä mentaaliharjoittelun osa-alueisiin pohjaten luotiin viisi mentaaliharjoittelun käyttötapaa. Harjoitteissa esitellään ensin harjoitusten perusrunko, jonka jälkeen kutakin harjoitetta seuraa käytännön esimerkki. Nämä esimerkit koottiin kirjoittajan oikeasta elämästä harjoitteiden perusrunkoa testaamalla ja soveltamalla.

Tekijän kehittämät harjoitteet keskittyvät pääosin psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseen eri tavoin ja ne ovat kenen tahansa sovellettavissa. Mentaaliharjoittelun voidaan todeta olevan yksilöllinen keino, jolla käsitellä menneitä tapahtumia tai suunnata keskittyminen tulevan tapahtuman läpikäymiseen. Opinnäytetyöprosessi osoitti mentaaliharjoittelun edistävän varsin monenlaisten taitojen kehittymistä.

Avainsanat

musiikki, mentaaliharjoittelu, viulu, musiikkipedagogiikka, psyyke

SAVONIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

THESIS
Abstract

Field of Study Culture	
Degree Programme Degree Programme in Music Pedagogy	
Author(s) Anni Kutvonen	
Title of Thesis The mind as a compass: Pedagogical development work about mental training and its effects	
Date 30.3.2023	Pages/Appendices 34/0
Client Organisation /Partners Savonia University of Applied Sciences	

Abstract

The purpose of this thesis is to study the potential uses and effects of mental training. The work introduces mental training exercises which can be applied to various fields, regardless of learners' background. The author reflects on the benefits of mental training in their own practise and the use of mental training exercises in teaching. The topic is motivated by the author's own interest and their conversations with other music teacher students who expressed great interest in the possibilities of using mental training.

The thesis is a pedagogical development work that presents the back-ground of mental training, its physiology, potential uses in sports and music as well as ways to strengthen the psyche with it. To this end, the author studied literature on mind control, sports coaching books and studies on practising music. Based on the literature, the author presents five methods of mental training. The theoretical concept of each method is supported by a practical example. These examples are applications of the theoretical concept that stem from practical testing by the author.

The exercises mainly focus on supporting psychological well-being in different ways and can be used by anyone. Mental training can be described as an individual way of dealing with the past or focusing on future events. The thesis argues that a wide variety of skills can be improved by mental training.

Keywords

music, mental training, violin, music pedagogy, psyche

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO 5

2 MIKÄ IHMEEN MENTAALIHARJOITTELU? 7

2.1 Mentaaliharjoittelu käsitteenä 7

2.2 Aivot ja mielikuvitus 7

2.3 Mentaaliharjoittelu fysiologisena ilmiönä 8

2.4 Psyyken vahvistaminen ja ajattelutapojen muokkaaminen 10

2.5 Mentaaliharjoittelu urheilussa 11

2.6 Mentaaliharjoittelu musiikissa 11

3 PEDAGOGINEN KEHITTÄMISTYÖ 13

3.1 Lähtökohta ja tavoitteet 13

3.2 Toteutustapa 14

3.3 Mentaaliharjoittelun osa-alueita 16

3.3.1 Yksilön mentaaliharjoittelu 16

3.3.2 Rentoutuminen ja keskittymiskyky 19

3.3.3 Psyykkinen vahvuus ja sen harjoittamisen keinoja 20

3.3.4 Haitallisten tunteiden poisherkistäminen 23

3.3.5 Uuden kappaleen opetteleminen ja ulkoa soittaminen 23

3.4 Osa-alueiden käytännön esimerkit 25

3.4.1 Tekemättä toteuttaminen 25

3.4.2 Lähtölaskenta rentoutumiseen 25

3.4.3 Mielen avain motivaatiolukkoon 26

3.4.4 Auringon lailla lavalla 28

3.4.5 Kuule, tunne ja näe itsesi 29

3.5 Harjoitteiden arviointi 30

4 PÄÄTÄNTÄ 32

LÄHTEET 34

1 JOHDANTO

Nykymaailman hektisyys luo omat hankaluutensa pysähtymiseen ja meitä ympäröivien asioiden pohtimiseen. Jokapäiväiset toimintatapamme ovat pitkälti automatisoituneita ja näin tekemisemme tietoinen tunnistaminen vähäisempää. Hektisyyttä luovat muun muassa pelit ja sosiaalisen median kanavat, jotka on suunniteltu saamaan käyttäjänsä jäämään koukkuun. Algoritmit ohjailevat mieltämme tarjoten eri kanavien kautta jatkuvasti miellyttävää sisältöä, jota meidän ei tarvitse itse edes hakea. Informaation tulva on valtava. Koska kaikki on nyt heti saatavillamme, ovat pitkän aikavälin tavoitteet, suunnitelmallisuus, sitoutuminen ja vaivannäkö osoittautuneet ongelmallisiksi. Siksi asioiden äärelle pysähtyminen ja keinot oman mielen hallitsemiseen ovat entistä tärkeämpiä.

Mieli tekemisen kompassina on pedagoginen kehittämistyö, joka esittelee viisi mentaaliharjoittelun käyttötapaa. Opinnäytetyön tavoitteena on avata mentaaliharjoittelua mahdollisimman helposti ja yksinkertaisesti toteutettavaksi sekä kuvata harjoittelun vaikutuksia. Lisäksi tavoitteena on selvittää, voinko pedagogina hyödyntää sitä omille oppilailleni. Vaikka työn on kirjoittanut valmistuva musiikkipedagogi, se ei ole suunnattu ainoastaan muusikoiden käyttöön. Itse henkilökohtaisesti toivoin löytäväni keinoja keskittymiskykyni syvenemiseen ja ajatusteni selkeään suuntaamiseen harjoittelussani. Jo ennen rajattua aihevalintaani halusin opinnäytetyöni olevan jollain tapaa kehittävä työ, joka ei rajautuisi vain tietylle kohderyhmälle. Mentaaliharjoittelun monikäyttöisyyden ansioista siitä on mahdollista hyötyä kenen tahansa. Työssä esitellään yleisesti mentaaliharjoittelua ja harjoittelun vaikutuksia, sen käyttömahdollisuutta psyykkisen hyvinvoinnin vahvistamiseen sekä keinoja hyödyntää sitä myös instrumentin harjoittelussa. Esiteltävät harjoitteet perustuvat lähteistä koottuihin mentaaliharjoittelun tapoihin, jotka on kirjoitettu lähteitä mukaillen ja helposti sovellettavaan muotoon. Näitä harjoituksia toteuttaen on luotu muusikon elämään pohjaavat käytännön esimerkit.

Opinnäytetyön aihevalinta tarkentui keväällä 2022 esiintymiseen liittyvän kurssin myötä. Kurssin muiden opiskelijoiden kanssa käydyissä keskusteluissa mentaaliharjoittelun todettiin olevan vieras, mutta kaivattu keino harjoittelun monipuolistamiseen. Aihevalintaani liittyi myös henkilökohtainen kiinnostukseni mielen sekä ihmisen kokonaisvaltaiseen toimintaan. Lähdin liikkeelle aivan nollasta ilman aiempaa tietämystä aiheesta. Opinnäytetyön suunnittelun ja lähdeaineistoon tutustumisen aloitin keväällä 2022. Työn rakenteen ja sisällön hahmottelu sekä kirjoittaminen alkoi syyskuussa 2022 ja työ viimeisteltiin maaliskuussa 2023. Työskentelyprosessi koostui teoriaosuuden kokoamisesta, jonka lomassa tutustuttiin harjoitteluun ja kehitettiin esiteltäviä mentaaliharjoitteita. Pedagogisen kehittämistyön lukuun 3.3 on koottu lähdeaineistosta teoriassa esitettyjä mentaaliharjoittelun tapoja, joita testaamalla olen laatinut luvun 3.4 omaan elämään pohjautuvat käytännön esimerkit. Harjoitusten lukumäärä on rajattu viiteen ja ne keskittyvät pääasiassa psyykkisen hyvinvoinnin ja mielen taitojen vahvistamiseen, tavoitteen asetteluun sekä motivaatioon. Aiheet valikoituivat opinnäytetyöhöni tärkeytensä ja monialaisten käyttömahdollisuuksien ansioista. Muusikkoutta sekä musiikkipedagogiuutta kehittääkseni työ sisältää myös muusikoille suunnatun, uuden teoksen opetteluun liittyvän luvun. Opinnäytetyössä ei käsitellä tarkemmin liikkeen tai tekniikan harjoittamista, sillä yksi työn tavoitteista on harjoitteiden toteuttamismahdollisuus alasta tai instrumentista riippumatta. Lisäksi tämä rajaus erottaa työni aiemmin tehdyistä samaan aihepiiriin liittyvistä opinnäytetöistä.

Työssäni on käytetty pääosin suomenkielisiä lähteitä terminologian selkeyden vuoksi. Joillekin englanninkielisille kuvauksille oli haastavaa kääntää samaa tarkoittava vastine. Myös englanninkielisten lähteiden todenperäisyyden varmistaminen oli toisinaan hankalaa.

Urheilu- ja liikuntapainotteista mentaaliharjoittelusta kertovaa kirjallisuutta, tietoa ja nettisivuja löytyy musiikin alaan verrattuna enemmän. Vaikka urheilun sekä musiikin harjoittamisesta löytyvät samat pääpiirteet, kuten pitkäjänteinen harjoittelu, paine ja lopputulokseen (konsertti/kilpailu) tähtääminen, on mentaaliharjoittelu kokemukseni mukaan varsin harvoin käytetty keino muusikoiden keskuudessa. Muusikoiden mentaaliharjoittelun opettajista ja kirjoittajista mainittakoon esiintymis- ja oppimisvalmennuksen lehtori Päivi Arjas. Hän on urallaan keskittynyt esiintymisjännitykseen ja valmentanut asian tiimoilta henkilöitä ympäri maailmaa. Hän toimi myös innoittajanani aiheen pariin. Työtä varten olen tarkastellut mielen hallintaan ja sen kehittämiseen liittyvää aineistoa Jarmo Liukkosen teoksista. Niiden sekä Minna Marshin kirjojen avulla sain kattavan katsauksen mentaaliharjoitteluun, sen tapoihin ja vaikutuksiin. Näihin teoksiin palaan tarkemmin luvuissa 2 ja 3. Keräämääni tietoa reflektoin omaan soittoharjoitteluuni, kokemuksiini sekä tapoihini toimia ja ajatella.

Mentaaliharjoittelun voi todeta hyvin monialaiseksi sekä monikäyttöiseksi harjoittelukeinoksi. Toisinaan voi olla haastavaa vetää raja mentaaliharjoittelun ja keskittyneen tekemisen välille. Jokuhan on voinut mentaaliharjoitella koko elämänsä ajan sitä tietämättään. Keräämäni tiedon mukaan oikeaoppiseen harjoitteluun tarvitaan kuitenkin kehitettävän kohteen tiedostamista sekä tietoista toiminnan kehittämistä. Toivon työni antavan uutta ja käytännöllistä tietoa myös lukijalle.

2 MIKÄ IHMEEN MENTAALIHARJOITTELU?

2.1 Mentaaliharjoittelu käsitteenä

Mentaaliharjoittelulla tarkoitetaan yleisimpiä mielen avulla tehtäviä psyykkisen säätelyn harjoituksia, kuten rentoutumis- ja keskittymisharjoituksia, menneen tai tulevan suorituksen läpikäymistä, valmistautumista tulevaan tai motoristen taitojen kuvittelua. (Miettinen, 2020.) Harjoittelussa yhdistetään toisiinsa useampi aisti, esimerkiksi kuulo ja tunto. Mentaaliharjoittelu ei siis pohjaa ainoastaan näköhavaintoon tai muistikuviin, joten siksi käytän tässä työssä termiä mentaaliharjoittelu kattamaan laajemmin mielen avulla tehtäviä psyykkisiä harjoituksia. Mentaaliharjoittelusta puhuttaessa liitetään siihen usein myös termit visualisointi, mielikuvaharjoittelu, motorinen liikekuvittelu, kuvittelu ja psyykkinen valmennus.

Sana mielikuva tarkoittaa ihmisen kuvittelemaa kuvaa jostakin asiasta tai tilanteesta, joka voi olla aiemmin koettu tai täysin kuviteltu. ”Kyseessä on aina sisäinen kokemus, johon ei välttämättä liity ulkoista ärsykettä, kuten todellista ääntä tai fyysistä suoritusta” (Marsh 2015, 147). Mielikuvat ja kuvittelu ovat sidoksissa muistiin. Koska mielellämme on kyky koota ja tarkastella kerättyä informaatiota, soveltaa sitä menneinä kokemuksina ja luoda sen pohjalta uusia, voimme niiden avulla oppia uusia taitoja sekä korjata niissä esiintyviä puutteita. (Liukkonen 2017, 90.)

Kirjassaan Iloa esiintymiseen- muusikon psyykkinen valmennus, Päivi Arjas (1997, 37, 44–55) määrittelee psyykkisen valmennuksen mentaaliharjoittelun yläkäsitteeksi ja sen sisältävän kaiken kehittävän harjoittelun, joka tehdään fyysisen harjoittelun ohella. Psyykkisen valmennuksen peruselementeiksi mainitaan hengitys, rentoutus ja keskittyminen, jotka luovat perustaa onnistuneelle suoritukselle sekä mentaaliharjoittelulle.

Motorisilla taidoilla tarkoitetaan kehon osilla tehtäviä tahdonalaisia liikkeitä, kuten kävelyä (karkeamotoriikka) tai sormenpäiden tuomista yhteen (hienomotoriikka). Liikesuoritusten kuvittelua kutsutaan” ideomotoriseksi harjoitukseksi”, joka kehittää liikesuorituksen nopeutumista sekä automatisoitumista. Sen etuna on mahdollisuus täydellisen suorituksen kuvitteluun. Aivojen motorisella alueella tapahtuu tällöin samankaltaisia muutoksia, kuin tehtäessä liike oikeasti. (Liukkonen 2017, 97.)

2.2 Aivot ja mielikuvitus

Isot aivot ovat ihmisaivojen tärkein osa ja niiden noin kymmenen miljardin solun toimintojen avulla ihminen erottuu muista älyllisistä olennoista. Liikettä ja ruumiillisia reaktioita ohjaavat väli- ja keskiaivot sijaitsevat isojen aivojen alla. Yläpuolelta tarkastellessa aivot jakautuvan kahteen puoliskoon, oikeaan ja vasempaan, ja ne yhdistyvät toisiinsa aivokurkiaisen avulla. Sen välityksellä tieto kulkee aivopuoliskosta toiseen. (Björkman 1982, 124–125.)

Tutkimusten mukaan vasen aivopuolisko sisältää analyyttisia ominaisuuksia ja sitä pidetään oikeaa, luovempaa puolta hallitsevampana. Oikealla puolella on kuitenkin monia suoriutumisen kannalta merkittäviä tekijöitä, kuten asenteellinen valmius, kielellinen lahjakkuus, myönteisyys sekä mielikuvien luominen. Oikean aivolohkon avulla on mahdollista hyödyntää paremmin mielen voimavaramme. Päästäksemme suorituksissamme parhaimpaan lopputulokseen on meidän käytettävä yhtä lailla kumpaakin aivopuoliskoamme. (Björkman 1982, 124–126, Helding 2020, 43–47.) Nykypäivänä

tietoa aivopuoliskojen eri ominaisuuksista ja niiden dominoivuudesta pidetään kuitenkin myyttinä. Tutkimukset saavat jatkuvasti uusia tuloksia aivojemme toiminnasta. Monet tieteelliset tekstit pohjaavat kuitenkin oikean ja vasemman aivopuoliskon välisiin eroihin.

Mielikuvaharjoittelun toimivuuden katsotaan perustuvan aivojen peilisolujen toimintaan. Asiaa on tutkittu mittaamalla makakiapinoiden aivosähkökäyriä. Tutkimuksissa huomattiin apinoiden aivoissa aktivoituvan vastaavat aivoalueet niiden syödessä sekä nähdessä muiden syövän. Tämän peilisoluteorian mukaan aivomme peilaavat ja havaitsevat ympäristössämme tapahtumia ja kuvitelmiamme. Peilisolujen heijastamisen avulla on saatu selitys myös ihmisen empatiakyvylle ymmärtää toisten tunteita. (Liukkonen 2020, 26, Helding 2020, 114–115.)

Käsite *mielikuvitus* on lähtöisin kreikan kielestä ja se on yhdistetty verbeihin ”valaista, tuoda valoon, tuoda näkyviin” ja merkitsee siis ”näkyväksi tekemistä”. Juho Hollo viittaa Aristoteleen ajatukseen näköaistin olevan kuvittelussa muita aisteja arvokkaampi. (Hollo 1918, 61.) Yksinkertaisimmillaan mielikuvitus ja kyky kuvitella asioita voidaan määritellä jonkin uuden tulevan luomiseksi tai menneen tapahtuman luomiseksi uudelleen (Immonen 2007, 34). Liukkosen (2020, 13–15) mukaan mielikuvitus on vahvasti kytköksissä muistiimme ja yhdessä ne toimivat lähteenä luovuudellemme. Vaikka syntymästämme lähtien kaikilla meillä on rajaton kyky käyttää mielikuvitustamme ja lapsuusajan luovuutta sekä kekseliäisyyttä pyritään kehittämään, alkaa kuvittelukykymme vähitellen rajoittua todellisen maailmankuvan tiedostuessa. Mielikuvitusta voidaan pitää myös valtavana henkisenä voimavarana, jonka avulla päästää irti ahdistavista tuntemuksista keskittämällä mielemme parempiin ajatuksiin, mahdollisesti johonkin jo koettuun tai tulevaan.

Erilaiset mielikuvaharjoitteet aktivoivat eri aivoalueitamme, jolloin tapahtuu hermostollinen ärsykevaste. Esimerkiksi visuaalispainotteisessa harjoittelussa takaraivolohkon näköalue aktivoituu, kun taas auditiiviset, kuuloon painottuvat mielikuvat harjoittavat ohimolohkon kuuloaluetta. (Liukkonen 2020, 26.)

Inkeri Savan (2007, 55–57) mukaan ihminen pystyy tunnistamaan todellisuutta monin eri tavoin, esimerkiksi vastaanottamalla valmista informaatiota aistimalla, lukemalla, toimimalla tai kokemalla. Pystymme hahmottamaan ympäröivää maailmaa myös mielen kuvien kautta uneksimalla, tarinoiden avulla sekä mielessä luotujen tuntemusten, ajatusten ja aistimusten avulla. Mielikuvissa on kysymyksessä mielessä näkyvä kuviteltu kuva, joka ei kuitenkaan sillä hetkellä ole yhteydessä näköaistiin. Hän pitääkin ajattelua ja kuvittelua toisiaan täydentävinä prosesseina.

2.3 Mentaaliharjoittelu fysiologisena ilmiönä

Mielikuvaharjoittelun tehokkuutta on epäilty kauan ja ainoana keinona motoriseen oppimiseen pidettiin fyysistä suoritusta. Tutkijoita on läpi ajan kiinnostanut ihmismieli ja sen harjoittamisen vaikutusten selvittäminen. Mielen tutkiminen johti ihmiskehon sisäisiin tutkimuksiin. 1930-luvulla Edmund Jacobsonin tekemä tutkimus lihassolujen aktivoitumisesta mielikuvaharjoittelun aikana mullisti oman aikakautensa. Jacobs osoitti, että ero kuvitellun ja aktiivisen liikkeen välillä oli vain jännitteen suuruus (engl. the degree of voltage). Hänen tekemiensä jatkotutkimusten seurauksena selvisi, kuinka lihassolujen aktivoitumisen lisäksi mielikuvaharjoittelulla on vaikutusta myös sydämen sykkeeseen, verenpaineen nousuun sekä hengityksen kiihtymiseen. Vasta 1990-luvulla neurotieteen kehittyessä

saatiin aiemmin mainitsemiani tuloksia peilisoluista, kuinka vain tekemisen ajattelu aktivoi aivoissa liikeohjelman (eng. motor program). Löytöä alettiin nimittää liikkeen jäljittelyn teoriaksi (eng. motor simulation theory) tai toiminnallisen vastaavuuden hypoteesiksi (eng. functional equivalence hypothesis). Siihen liittyvät ensimmäiset onnistuneet magneettikuvaukset suoritettiin pianisteilla. (Helding 2020, 113–115.)

Filosofian kandidaatti ja psykologi Anja Björkmanin (1982, 152) mukaan yksi selitys mentaaliharjoittelun tehokkuudelle on sen koostuminen neurofysiologisista reaktiosta, jolloin mielessä kuviteltu liike saa kehon sisäisten sähköimpulssien avulla aktivoitumaan samat hermoradat sekä lihakset, kuin suoritettaessa liike oikeasti. Aivosolujen ja lihasten välinen polku vahvistuu mielikuvien ja aistien vaikuttaessa aivoihin (Marsh 2014, 115). Tätä tapahtumaketjua kutsutaan myös ”Carpenter-ilmiöksi” (Immonen 2007, 5).

Harjoittelun tehokkuuden toisena selitysmallina Björkman (1982, 152) pitää niin sanottua “kielellistä tunnistamista”, jossa harjoituksen suoritusvaiheet tunnistetaan ja symboloidaan. Tämän jälkeen niitä harjoitetaan uudestaan vaiheittain. Hän kutsuu tätä “symboliseksi selitysmalliksi”. Liukkosen (2017, 89) mukaan motorisessa oppimisessa aivoissa muodostuu myös uusia hermoverkostoja, jotka ohjaavat suorituksia vastaavanlaisissa tilanteissa tulevaisuudessa. Koska lihaksistomme ja hermosysteemimme ei aina erota oikeaa liiketapahtumaa kuvitellusta, varastoimme molempien harjoitusten aikana muistiimme uusia suorituskertoja, joiden avulla pystymme oppimaan uusia taitoja sekä korjaamaan esiintyviä puutteita. Immosen (2007, 48) tekstissä Jansson esittää, kuinka mentaaliharjoiteltaessa kuviteltu suoritus tulisi sijoittaa normaaliin ympäristöönsä ja sen tulisi tapahtua todellisuutta vastaavalla nopeudella. Harjoiteltaessa ensin rauhallisesti ja sen jälkeen nopeammin, voivat suoritukset tuntua samankaltaisilta, mutta hermoratamalleiltaan ne ovat erilaiset. Pelkkä hitaasti harjoittelu ei siis paranna suoritusta vaan lisäksi vaaditaan myös nopeampi kuvittelu.

Kirjassaan *Psyykkinen valmennus* Björkman (1982, 152) käsittelee taitojen automatisoitumista vahvistamalla aivoissa olevia suorituspolkuja. Siksi on tärkeää ensin analysoida suoritus eri vaiheisiin (symbolinen selitysmalli), jonka jälkeen harjoittaa niitä suunnitellusti ja onnistunein toistoin. Immosen (2007, 30) mukaan Eronen (1983) määrittelee automatisaation tahdonalaiseksi liikesarjaksi, jonka suorittamiseen ei käytetä tietoista ajattelua. Liikkeiden automatisoituessa alemmat keskushermoston tasot ohjaavat toimintaa. Suorituksen sekä henkisen jännityksen kannalta olisi hyödyllistä pystyä automatisoimaan kaikki mahdollinen taitojen samalla kehittyessä. Opittaessa tekemään jokin asia automaattisesti, on hyvä välttää tietoisesti sekaantumasta suoritukseen. Parhaiden tulosten saavuttamiseksi tulisi harjoitellessa keskittyä tiettyihin yksittäisiin kohtiin ja hetkiin suurien kokonaisuuksien sijaan ja pureutua pieniin osiin eri aistikokemusten avulla riippuen harjoittelun tarkoituksesta.

Vaikka mielikuva käsitteenä viittaa yleisesti visuaaliseen kokemukseen, on sillä mahdollista vahvistaa muitakin aistikanavia. Visuaalisen näköaistin lisäksi aistikanaviksi luetaan auditiivinen (kuulo), kinesteettinen (kehon tuntemukset), olfactorinen (haju), gustatorinen (maku), taktiilinen (tunto), vestibulaarinen (tasapaino ja liike) sekä proprioseptiivinen (lihasten ja nivelten asento- ja liikeaistit). Nämä aistikanavat voimistavat mielikuviamme eri tavoin ja niiden dominoivuus on myös yksilöllistä.

Jotkut eläytyvät helpoiten kehon tuntemuksiin eli kinesteettisiin ominaisuuksiin, kun toiset tarvitsevat visuaalisen tai auditiivisen ärsykkeen. Omaa vahvinta aistikanavaansa pystyy harjoittamaan keskittymällä fyysisessä harjoittelussa kyseiseen aistimukseen ja aktivoimalla sen mielikuvaharjoituksessa käyttöönsä. (Liukkonen 2017, 91.)

2.4 Psyyken vahvistaminen ja ajattelutapojen muokkaaminen

Jyväskylän Yliopiston liikuntapedagogiikan professori Jarmo Liukkonen (2017, 88) määrittelee yleisimmiksi mielikuvaharjoittelun tavoiksi rentoutumisen, menneen tai tulevan suoritustilanteen läpikäymisen, traumaattisten kokemusten poisherkistämisen sekä motorisen liikekuvittelun. Harjoittelulla voidaan luoda ja ennakoida tulevaisuuden kuvia, joita sovelletaan erilaisiin tilanteisiin tavoitteista riippumatta. ”Mielikuvat ovat ennen kaikkea karttoja siihen potentiaaliin, joka sinussa ja elämässäsi vielä on” (Marsh 2015, 148).

Ajattelutavoillamme pystymme lisäämään hyvinvointia sekä pahoinvointia. Ei siis ole yhdentekevää mitä ja miten ajattelemme. Mitä enemmän ajattelemme jotakin asiaa, sitä useammin se aktivoituu tahtomattamme mielessämme uudestaan. Ihmisellä on kuitenkin kyky valita niin sanotusti parempi ajatus huonomman sijasta ja mahdollisuus vahvistaa valittuja ajatuksia toiston avulla. (Marsh 2015, 43–45.) Mentaaliharjoittelussa käytetään tietoisesti myönteisiä ajattelutapoja ja itsepuhelua, otetaan käyttöön uusia tapoja ajatella sekä reagoida ja pyritään muokkaamaan kielteiset ajattelu- ja toimintatavat myönteisemmiksi (Liukkonen 2020, 39). Yhtenä myönteisen ajattelun ja toiminnan keinona voidaan pitää optimismia eli tapaa suhtautua asioihin toiveikkaasti hyvää lopputulosta odottaen. Optimistinen ihminen uskoo tavoitteiden saavuttamisen olevan mahdollista, on realistinen tavoitteidensa suhteen, mutta myös kyvykäs tarvittaessa muokkaamaan niitä vastoinkäymisten sattuessa. Hän pystyy hyväksymään vastoinkäymiset ja pääsemään niistä yli. Optimististen piirteiden katsotaan selittyvän osittain perintötekijöiden kautta, mutta kaikkien on kuitenkin mahdollista harjoittaa joustavaa sinnikkyyttä sekä toiveikkaan ajattelemisen taitoja. (Arajärvi & Thesleff 2020, 83.)

”Mielikuvat onnistuneesti toteutetuista suorituksista lisäävät itseluottamusta” (Liukkonen 2017, 88). Itseluottamuksen vahvistamisen perustana katsotaan olevan ymmärrys positiivisten ajatusten edesauttavuudesta kognitiivisessa ja fyysisessä suorituskyvyssä sekä erilaisten ajattelutapojen aiheuttamista muutoksista elimistössämme. Kun tunnistamme ajatusten ja suoritusten välisen yhteyden, on meillä mahdollisuus kehittää itsetietoisuuttamme sekä ajatusmallejamme. (Liukkonen 2017, 88, 103.) Psyykkinen hyvinvointi ja sen vaikutus suorituskykyyn kasvaa yhä ratkaisevammaksi tekijäksi, mitä korkeatasoisempi suoritus on kyseessä (Arajärvi & Thesleff 2020, 47).

Myönteisellä itsesuggestiolla eli itsepuhelulla on valtava merkitys psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. Myönteinen itsepuhelu vaikuttaa merkittävästi itseluottamukseen sekä onnistuneisiin suorituksiin. Björkmanin (1982, 142) mukaan se on itsemme vakuuttelua ja saa suuntaamaan ajatuksemme haluttuihin asioihin, tässä tapauksessa onnistuneisiin suorituksiin ja itsensä ylittämiseen. Itsepuhelulla kontrolloimme ajatusmallejamme, jolloin keskitymme onnistumiskokemusten vahvistamiseen, esimerkiksi kehumalla ja rauhoittamalla itseämme lausein ”olen harjoitellut hyvin” ja ”suoritus tulee sujumaan loistavasti”. Itsepuhelulla pystymme myös säätelemään omaa vireystilaamme ennen suoritusta ja sen aikana. Pitkäkestoisessa suorituksessa ajatukset lähtevät usein harhailemaan ja silloin

tulisi olla keinoja keskittymiskyvyn takaisin fokusointiin, esimerkiksi keskittymällä hengitykseen tai palauttamalla mieleen tietty lause tai tunnetila. Nämä keinot ovat hyvin yksilöllisiä ja ne tulisi harjoitella etukäteen. (Liukkonen 2017, 88–110.)

2.5 Mentaaliharjoittelu urheilussa

Mentaaliharjoittelu on urheilussa hyvin käytetty ja tutkittu harjoittelumuoto. Liikunta- ja urheilupsykologia ovat olleet kiinnostuneita, kuinka psykologiset ominaisuudet ja mielen toiminta vaikuttavat yksilön tai ryhmän urheilusuorituksiin. Mentaaliharjoittelua on tutkittu laajasti erityisesti pohjoisamerikkalaisissa yliopistoissa ja tutkimukset ovat johtaneet hyviin tuloksiin jo 1960-luvulla. Mielikuvaharjoittelun on todettu muun muassa kehittävän lihasvoimaa ja motorisia taitoja, valmistavan mieltä ja kehoa kohti todellista kokemusta, vaikuttavan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, auttavan oppimaan pois virheistä, laskemaan tai nostamaan vireystasoa sekä auttamaan löytämään ratkaisumalleja. (Marsh 2014, 115–117; Arajärvi & Thesleff 2020, 47.)

Tutkija Vinoth Ranganathan halusi selvittää, kuinka mielikuvaharjoittelulla voidaan vaikuttaa lihasvoiman kasvuun. Kaksitoista viikkoa kestäneessä kokeessa koehenkilöt istuivat viisi kertaa viikossa viiden minuutin ajan pöydän ääressä kuvitellen liikuttavansa painavaa esinettä pikkusormellaan. Kahdentoista viikon jälkeen mittaustulokset osoittivat pikkusormen lihasvoiman kehittyneen 35 prosenttia, kun taas vertailuryhmällä lihasvoima ei ollut kasvanut lainkaan. (Marsh 2014, 116.)

Etenkin urheilumaailmassa ovat käytössä termit psyykkinen valmennus sekä valmentautuminen. Psyykkisellä valmentamisella tarkoitetaan urheiluvalmentajien ja liikuntapsykologian ammattilaisten ohjaamia psyykkisiä harjoitteita yksilöurheilijoille tai joukkueille. Valmentautumisella tarkoitetaan itseohjautunutta psyykkisen suorituskyvyn harjoittamista. (Arajärvi & Thesleff 2020, 104.)

Immonen (2007, 26) esittää urheilututkimusten myötä mentaaliharjoittelun potentiaalisimmiksi kohteiksi taidon oppimisen ja harjoittelemisen, taktisen ja strategisen pelaamisen, suoritukset ja esittämisen, psykologiset taidot sekä vaativasta harjoittelusta tai loukkaantumisesta toipumisen. Tutkimukset osoittavat, kuinka mielikuvaharjoittelusta voidaan hyötyä joko tekemällä sitä fyysisen harjoittelun ohella tai korvaamalla sillä fyysinen harjoittelu osittain. Useimmissa kokeissa näiden kahden harjoittelutavan yhdistäminen on johtanut parhaimpiin tuloksiin. (Björkman 1987, 150–160.) Lajeissa, joissa vammautumisen riski on suuri tai harjoituskerrat rajalliset, mentaaliharjoittelu on keskeisessä osassa fyysisen harjoittelun rinnalla. Tällaisiksi lajeiksi on mainittu muun muassa alppihiihto ja mäkihyppy. (Arjas 1997, 41.)

2.6 Mentaaliharjoittelu musiikissa

Opiskeltaessa musiikkia tulisi instrumentin hallintataitojen ja musiikillisen ymmärtämisen lisäksi keskittyä myös psyykkisen puolen harjoittamiseen. Muusikko voi hyödyntää mielikuvaharjoittelua esimerkiksi soitto- tai laulutekniikan parantamiseen, uuden teoksen opetteluun, tunnelman luomiseen, vammoista kuntoutumiseen, esiintymisjännitykseen sekä mielen ja kehon yhteiseen toimintaan parantamalla keskittymistä (Hyytinen 2018, 80). Hyytinen kertoo kirjassaan *Soiva Keho* (2018, 80), kuinka muusikon pystyessä luomaan selkeän mielikuvan soitettavasta fraasista, pystyy hän myös toteuttamaan sen instrumentillaan. "Mielikuvaharjoittelu tehostaa keskittymistä ja parantaa soiton tai laulun hallintaa. Musiikin sisäinen hahmottaminen auttaa lisäksi teknisesti haastavien fraasien ja

sävelkulkujen opettelussa” (Hyytinen 2018, 80). Muusikon mielikuvaharjoittelu voi olla esimerkiksi uuden soitettavan teoksen kuuntelemista, sen pilkkomista osiin ja niiden osien analysointia. Tällainen harjoittelu luo oikeanlaisen kuvan soitettavasta teoksesta, pois-sulkee mekaanisten toistojen kautta tehdyn tavaamisen ja mahdolliset virheet. Toisin sanoen muusikko opettelee musiikin, tässä tapauksessa nuotit ja kappaleen kuulokuvan ensin itselleen selviksi, jonka jälkeen alkaa vasta harjoitella instrumenttinsa kanssa.

Muusikon mentaaliharjoittelu sisältää eri aistikanavien, kuten auditiivisten, visuaalisten ja kinesteettisten representaatioiden yhteistyötä. Muusikolla tulisi olla hyvin kehittynyt kyky luoda musiikillinen kuulokuva, joka mahdollistaa toteutussuunnitelman musiikkiteoksen ymmärtämisestä ja ilmaisusta. Musiikilliseen kuvittelukykyyn vaikuttaa olennaisesti muistiin varastoituneet representaatiot, joita pystytään käyttämään konkreettisen äänilähteen puuttuessa. (Immonen 2007, 17,19.) Representaatioilla tarkoitetaan asian tai ilmiön mahdollista ilmentymistä mielessä, esimerkiksi muusikon kykyä kehittää itselleen soiva kuulokuva musiikista, jonka avulla hän oppii sitä ulkoa. Immonen pitääkin representaatioita ja skeemoja keskeisinä käsitteinä ja mentaalityöskentelyn pohjana. Skeemalla tarkoitetaan havainnointiin, motorisiin kykyihin, ajatteluun, minäkäsitykseen ja emootioihin vaikuttavaa tietoa. (Immonen 2007, 22.) Hänen mukaansa skeemojen avulla pystytään jäsentämään uutta tietoa aiemman opitun kautta. Niitä voidaan myös vahvistaa kuvittelemalla onnistuneita ja täydellisiä suorituksia, ja ne voivat selittää hyvät mentaaliharjoittelun tulokset henkilöillä, joilla on voimakas kyky kuvitella. (Immonen 2007, 22–25.) Representaatioista tärkeimpinä esitetään 1.”toimintapresentaatio”, jonka avulla muusikko luo välttämättömiä motorisia toimintoja, 2.”päämääräpresentaatio”, joka ohjaa esittämisen toivottuun lopputulokseen ja 3.”äänimaailma representaatio” jossa kuuntelemalla verrataan tapahtuvaa esittämistä toivottuun esittämiseen ja mitataan, kuinka onnistunut suoritus lopuksi oli. (Immonen 2007, 17–18.)

Instrumentin tai laulun harjoittamisessa käytetään samaan aikaa monia eri aivojen alueita, jolloin aktivoituvat esimerkiksi tunteisiin, luovaan ajatteluun sekä liikkeeseen vaikuttavat aivoalueet (Hyytinen 2018, 103). Aivojen vasen lohko analysoi nuotteja, soinnin kestoa, äänten järjestystä sekä rytmiä. Oikea aivolohko auttaa sävelten sekä sointivärin tunnistamisessa sekä musiikin tulkinnassa. Hyvin harjoiteltaessa ja soitettaessa muusikko käyttää molempia aivolohkoja tasapainoisesti, mutta yksipuolinen ja virheitä varova harjoittelu voi korostaa enemmän vasemman puolen toimintaa. (Hyytinen 2018, 73.) Tutkimukset ovatkin osoittaneet harjaantuneiden muusikoiden vasemman aivopuoliskon olevan aloittelijoiden aivopuoliskoa kehittyneempi, sillä harjaantuneempi muusikko analysoi musiikkia aloittelijaa tarkemmin (Immonen 2007, 13).

3 PEDAGOGINEN KEHITTÄMISTYÖ

3.1 Lähtökohta ja tavoitteet

Opinnäytetyöni on pedagoginen kehittämistyö, jossa esitellään eri tilanteisiin sovellettavia mentaaliharjoituksia ja harjoittelun vaikutuksia. Aihevalintani perustuu oman kiinnostukseni ja vähäisen tietämykseni lisäksi muusikkotuttavieni kanssa käytyihin keskusteluihin. Muusikkopiireissä mentaaliharjoittelu on koettu liian harvoin käytetyksi tavaksi harjoitella, mutta oman kokemukseni mukaan siitä ollaan hyvin kiinnostuneita. Opinnäytetyössäni pyrin kuvaamaan, mitä mentaaliharjoittelulla voidaan saavuttaa ja kuinka sitä toteuttaa.

Oppimani mukaan mentaaliharjoittelulla voidaan vahvistaa sisäistä motivaatiota sekä musiikin ymmärtämistä, joita pidän tärkeinä lähtökohtina soittamisessa. Aihe on itselleni ajankohtainen, koska valmistaudun samanaikaisesti viulunsoiton B-tutkintooni. Koen saavani tukea harjoitteluuni ja tutkintotilanteeseen valmistautumiseen opinnäytetyön aihevalintaan perehtymisestä. Henkilökohtaisina tavoitteinani minulla on löytää keinoja parantaa keskittymiskykyäni ja kehotietoisuuttani voidakseni pystyä paremmin kontrolloimaan ajatuksiani sekä kehoani soittaessani. Viulunsoiton opettajana haluan pystyä tarjoamaan keinoja instrumentin hallitsemisen lisäksi psyykkisen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Uskon aiheeseen perehtymisen vaikuttavan minuun usealla tavalla, kuten yleisen hyvinvoinnin lisääntymisellä sekä pedagogisten taitojen ja oman soittotaitoni kehittymisellä.

Musiikkiala on vaativa fyysisesti sekä psyykkisesti. Harjoittelemme paljon yksin, yritämme löytää ongelmiimme ratkaisuja, olemme jatkuvasti paineen alla ja silti jokaisen tulisi loistaa ja erottua joukosta instrumenttinsa taitajana. Nämä kuormittavat henkistä jaksamista ja voivat koetella motivaatiota. Jonkun muusikon voidaan sanoa olevan lahjakas, mutta pelkkä lahjakkuus ei kanna loputtomiin. Lahjakkuudella voi erottua soittouran alussa, mutta jos halutaan menestyä pitkällä tähtäimellä, on menestyksen eteen nähtävä paljon suunniteltua sekä järjestelmällistä työtä. Psyykeen vahvistaminen on siis erittäin tärkeää ja tämä huomioidaan mielestäni liian harvoin. Psyykkisen puolen ongelmien ennalta ehkäisemiseksi sekä niiden ratkaisujen löytämiseksi haluan opinnäytetyöni avulla löytää harjoituskeinoja.

Sain varsinaisen innoituksen opinnäytetyöni aihevalintaan *Monimuotoinen muusikkous* -kurssin myötä, jossa kävimme läpi arjen kuormittavuutta, palautumista, harjoittelun jaksottamista sekä harjoittelutottumuksiamme. Kävi ilmi, että ryhmän jäsenten soittoharjoittelun tavat olivat hyvin samankaltaisia ja mentaaliharjoittelua ei juuri kukaan käyttänyt. Sibelius-Akatemian lehtori ja esiintymis- ja oppimisvalmentaja Päivi Arjas ohjasi meille muutaman tunnin, jossa käytimme mielikuvaharjoittelua jännittämisen hallintaan sekä onnistuneen suorituksen kuvitteluun. Tämä mielenhallinta ja sen harjoittamisen seuraukset olivat ryhmässäni hyvin innoittavia ja herättivät keskustelua sekä mielenkiintoa. Kokemus herätti kiinnostukseni ja halun oppia hyödyntämään omaa mieltäni paremmin.

Mentaali- ja mielikuvaharjoittelua käsitteleviä opinnäytetöitä on tehty aiemminkin, mutta ne painottuvat usein esiintymisjännityksen hallintaan. Pyrin tässä opinnäytetyössä esittelemään lukijalle muita mentaaliharjoittelun tapoja ja hyötyjä. Tavoitteenani on selvittää itselleni mitä mentaaliharjoittelu käsittää sekä esittää keinoja muillekin, kuin muusikoille, kuinka hyödyntää mieltämme. Haluan tuoda mentaaliharjoittelun helpommin lähestyttäväksi ja auttaa lukijaa luomaan siihen yleiskatsauksen.

Toivon työni hyödyttävän muusikkokollegoitani sekä pedagogeja auttaen heitä löytämään mentaaliharjoittelun omaan soittoonsa sekä tavat harjoitusten hyödyntämiseen osana opetusta. Halusin muotoilla valitsemani osa-alueiden harjoitteet käytettäväksi lähes alasta tai henkilöstä riippumatta, sillä mielikuvaharjoittelun voi liittää useaan elämän osa-alueeseen. Mielestäni mentaaliharjoittelusta hyötyvät muusikoiden ja urheilijoiden lisäksi esimerkiksi paljon esityksiä pitävät, puhujat ja näyttelijät.

3.2 Toteutustapa

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä voi pitää toimintatutkimusta. Hannu Heikkinen (2007, 196-198) esittää toimintatutkimuksen piirteiksi toiminnan ja tutkimuksen samanaikaisuutta, jolla saavutetaan käytännöllistä hyötyä sekä toiminnan kehittämistä. Ongelman ratkaisussa toimintatutkimuksen tekijältä odotetaan luovaa ajattelua ja kykyä soveltaa erilaisia menetelmiä niiden oikeasta käyttötarkoituksesta riippumatta. Tutkimuksen aikana myös tutkimusmenetelmät voivat muuttua ja Heikkinen (2007, 198) kuvaakin toimintatutkimusta kokonaisvaltaiseksi oppimisprosessiksi. Opinnäytetyössäni toteutuvat esimerkiksi tutkimisen ja toiminnan yhtäaikaisuus, soveltaminen ongelmanratkaisussa sekä työn pyrkimys luoda käytännöllistä hyötyä (tässä tapauksessa harjoitteita). Työn tutkimuksellinen osuus on lähteiden kautta tutustumista mentaaliharjoittelun tapoihin, sen käyttömahdollisuuksiin eri aloilla (musiikki ja urheilu) ja harjoittelulla saataviin vaikutuksiin. Toiminnalla tarkoitan lähteiden tutkimisen lomassa tehtyä harjoitusten testaamista, jonka seurauksena syntyivät kootut harjoitteet ja niiden käytännön esimerkit. Heikkinen (2007, 197) määrittelee toimintatutkimuksen olevan sosiaalinen prosessi ja toiminnan kehittävän ihmisten yhteistoimintaa. Koen toimintatutkimuksen ja mentaaliharjoittelun kohtaavan myös niiden molempien käsitellessä ihmisen toiminnan ohjautuvuutta järjen ja ajattelun avulla. Yhdeksi toimintatutkimuksen tarkoitukseksi onkin nostettu toiminnan tiedostaminen ja sen kielellinen jäsentäminen (Heikkinen 2007, 197).

Työ aloitettiin kartoittamalla aiheesta tehtyjä opinnäytetöitä. Käytin hakiessani pääasiassa termejä *psyykkinen valmennus*, *mielikuvaharjoittelu* sekä *mentaaliharjoittelu*. Esiintymisjännitystä ja -valmennusta käsittelevien töiden lisäksi löysin muutaman pianistien näkökulmasta tehdyn mentaaliharjoittelua sivuavan sekä psyykkiseen valmennukseen viittaavan työn. Myöhemmässä tarkastelussa löysin vuonna 2011 tehdyn psyykkisestä valmentautumisesta ja mentaaliharjoittelusta viulunsoitossa kertovan opinnäytetyön. Työ oli toteutettu työpajan muodossa ja sisälsi harjoituksia opetukseen lisättäväksi. Työ oli erittäin viulistipainotteinen, jännitykseen liittyvä ja sisällöltään hyvin pinnallinen katsaus aiheeseen.

Aineistoa varten tiedonhakua tehtiin eri tiedonhakupalveluiden kautta verkossa sekä oppilaitoksen kirjaston tietokantoja hyödyntäen. Aloitin tutustumalla ensin urheilijan psyykkiseen valmentamiseen, jonka jälkeen siirryin musiikin pariin. Päivi Arjaksen ja Tommi Hyytisen esiintymiseen liittyvien kirjojen lisäksi päädyin muusikon mieltä käsitteleviin teoksiin. Keskustelin opinnäytetyöni aihevalinnasta myös erään opettajana toimineen näyttelijän kanssa. Hänen kauttaan tutustuin Minna Marshin kirjoihin.

Etsiessäni verkosta jonkinlaista lähtötietoa mentaaliharjoittelusta, törmäsin useasti pianisti Outi Immosen (2007) väitöskirjaan konsertoivan ja opettavan pianistin mielikuvaharjoittelusta. Tämä haastattelututkimus tuli esiin monen eri verkkosivun kautta sekä sitä oli käytetty useassa tekstissä lähteenä. Urheiluun ja hyvinvointiin painottuvia blogeja ja nettisivuja tarkasteltiin myös. Musiikillisia nettisivuja löytyi huomattavasti vähemmän. Jarmo Liukkosen nimi tuli vastaan useissa urheiluun ja mielikuvaharjoitteluun liittyvissä kirjoituksissa, joten perehdyin häneen tarkemmin. Sähköisen tiedonhaun lisäksi kirjallisuutta etsittiin Kuopion Taideyliopiston kirjastosta sekä heidän tietokannoistaan. Moni teos tilattiin muualta ja muutama ostettiin myös uutena. Etsiessäni tietoa mielikuvituksesta löysin tekstikatkelman viitaten kasvatustieteilijä Juho Hollon kirjoituksiin. En voinut käyttää löytämääni katkelmaa lähteenä sen olemattomien lähdemerkintöjen vuoksi, mutta kirjaston henkilökunnan avulla saimme selville Hollon alkuperäisen kirjan. Teos on peräisin vuodelta 1918 ja teksti hyvin vaikeatulkintaista, mutta halusin kuitenkin perehtyä hänen tekstiinsä, sillä hyvin moni mielikuvituksesta ja mielen kehityksestä kertova kirjoitus pohjaa häneen.

Opinnäytetyön tekemistä ja harjoitteiden luomista on lähestytty kehittämisen ja tutkivan opettajan näkökulmasta. Anneli Niikko (2007, 214) kuvaa tutkivan opettajan työskentelyä hankitun tiedon analysoimiseksi, sen kyseenalaistamiseksi ja uuden tiedon luomiseksi omaan ajatteluun ja kokemuksiin pohjaten. Opettaja on siis oman työnsä tutkija sekä kehittäjä, joka tarkastelee ajatteluaan ja toimimistaan oppiakseen itsestään ja pystyäkseen samalla kehittymään parempaan suuntaan (Niikko 2007, 214, 220). Tutkivan opettajan yhdeksi tavoitteeksi esitetäänkin oman opettajuuden laajentamista (Niikko 2007, 221). Työskentelytapani sopii tutkivan opettajuuden kuvaukseen hyvin. Työvaiheitani olivat teoriapohjaisen tiedon hankinta, sen analysoiminen ja reflektointi, tiedon käyttöönotto ja soveltaminen, siitä saadun tulosten pohdinta, tämän kokonaisuuden saattaminen kirjalliseen muotoon, jonka jälkeen oli prosessin lopputuloksen arviointi. Myös tavoite oman opettajuuteni kehittämisestä toteutuu.

Pedagoginen kehittämistyö koostuu luvuista *3.3 Mentaaliharjoittelun eri osa-alueita* ja *3.4 Osa-alueiden käytännön esimerkit.* Luvussa 3.3 esittelen viisi harjoitetta, jotka olen koonnut pohjaten eri lähteisiin. Jarmo Liukkosen *Kuka mieltäsi hallitsee* (2020) ja *Psyykkinen vahvuus* (2017) sisälsivät useita erilaisia mentaaliharjoittelun keinoja. Lisäksi perehdyin muusikkopainotteisempiin Päivi Arjaksen *Iloa esiintymiseen* (1997) sekä Tommi Hyytisen *Soiva keho* (2018) kirjoihin ja näiden neljän teoksen pohjalta kokosin luvun 3.3. Harjoitteiden mallia voi pitää harjoitusten perusrunkoina, joita soveltaa yksityiskohtaisesti omaan käyttötarkoitukseen sopivaksi. Harjoitteet on pyritty kirjoittamaan alkuperäistä lähdetekstiä mukaillen mahdollisimman neutraaleiksi, jotta niitä olisi helppo käyttää tekijästä tai tarkoituksesta riippumatta.

Luvun 3.3 kaksi ensimmäistä harjoitetta, *Yksilön mentaaliharjoittelu* ja *Rentoutuminen ja keskittymiskyky*, ovat olennainen osa myös monessa muussa harjoitteessa, joten työ aloitettiin kuvaamalla nämä peruselementit. *Psyykkinen vahvuus ja sen harjoittamisen keinoja* avaa kattavasti, mitä eri asioita psyykkisellä vahvuudella voidaan tarkoittaa ja millä keinoin näitä ominaisuuksia sekä taitoja kehittää. Kappaleessa käsitellään mielen hallinnan taitoja ja kuinka niillä voimme vaikuttaa muun muassa motivaatioon ja omaan minäkuvaan. *Haitallisten tunteiden poisherkistäminen* käsittelee ole-

massa olevien ikävien tunteiden ja muistojen kohtaamista. Kappale esittelee keinoja käsitellä ja tutkia poisherkistettävää tapahtumien ja tunteiden kytköstä sekä kuinka muokata ei-haluttuja tunteita lievemmiksi. *Uuden kappaleen opetteleminen ja ulkoa soittaminen* on tarkoitettu tukemaan muusikoiden harjoittelua. Luku käsittelee uuden teoksen lähestymistä sekä mahdollisimman tehokkaan harjoittelun vaiheita kappaleen sisäistämiseksi sekä teknisesti oppimiseksi.

Luku *Mentaaliharjoittelun eri osa-alueet* toimi aineistonani luodessani luvun 3.4 käytännön esimerkkejä. Jokaiselle luvun 3.3. harjoitteelle esitellään esimerkki, miten kutakin harjoitusta voi hyödyntää käytännössä. Esimerkiksi luvun 4.3.1. *Tekemättä toteuttaminen* tekstiin on merkitty luvun 3.3.1 *Yksilön mentaaliharjoittelu* viittaukset kirjaimin ja numeroin. Koska esimerkit ovat kirjoittajan musiikkipedagogin arjessa testaamia ja luotuja, ovat ne sisällöltään muusikkopainotteisia. Esittelemäni viisi harjoitetta painottuvat pääosin psyykkisen hyvinvoinnin ja mielen taitojen kehittämiseen. Aiheet valikoituivat opinnäytetyöhöni tärkeytensä sekä monipuolisten käyttömahdollisuuksiensa ansioista. Harjoitteet soveltuvat niin eri instrumenttien harjoittajille, kuin kenelle tahansa hyödynnettäväksi elämän varrella.

3.3 Mentaaliharjoittelun osa-alueita

3.3.1 Yksilön mentaaliharjoittelu

Moni mentaaliharjoittelun osa-alueista vaatii kykyä keskittyä, hiljentää ajatukset ja vain pysähtyä hetkeksi. Näiden toteutumiseksi Liukkonen (2020, 39) ehdottaa seuraavaa:
Mentaaliharjoittelu tulisi aloittaa opettelemalla rentoutumaan ja pystyen hiljentämään mieli erilaisista häiritsevistä ajatuksista. Tätä harjoittelua tulisi tehdä systemaattisesti.

Seuraavat harjoittelun vaiheet on koottu Jarmo Liukkosen (2020, 40-46) tekstiä mukaillen.

A) Ennen mentaaliharjoitusta

1. Määrittele tavoite
Tee suunnitelma, kuinka etenet harjoituksessa vaihe vaiheelta alun lähtötilanteesta rauhoittuneeseen keskittymiseen ja siitä loppua kohti heräämiseen saakka. Mieti tavoitteesi tarkasti tai mihin haluat tällä harjoituskerralla keskittyä.

2. Luo olosuhteet ja sopiva mielentila
Olosuhteiden sekä mielentilan tulisi olla suotuisat mentaaliharjoittelun toteuttamiseksi. Mielen tulisi olla virkeä ja innostunut tulevaa harjoitusta kohtaan. Häiritsevät tekijät, kuten puhelin, voimakkaat äänet ja kirkkaat valot olisi hyvä poistaa harjoituksen ajaksi ja luoda tilasta mahdollisimman rauhallinen. Erityisesti mentaaliharjoittelun alkuvaiheessa kokemusta ollessa vielä vähän, on tärkeää huomioida rauhalliset olosuhteet keskittymiskyvyn syventämiseksi. Kokemuksen lisääntyessä olisi harjoittelua kyettävä tekemään suoritukselle ominaisessa ympäristössä, esimerkiksi ennen esiintymis- tai pelitilannetta.

3. Sopiva ajankohta
Harjoittelun ajankohtaan tulee kiinnittää huomiota sopivan mielentilan aikaansaamiseksi. Koska mielen olisi hyvä olla virkeä ja keskittynyt, ei harjoittelua kannata ajoittaa kiireisten hetkien keskelle tai

viimeiseksi asiaksi ennen nukkumaan käyntiä. Mieli tulisi pystyä fokusoimaan kohti harjoituksen aikana työstettäviä ajatuksia. Ehdotankin harjoittelun sijoittuvan aamuun aloittaaksesi sen avulla päiväsi.

B) Mentaaliharjoittelun aikana

1. Induktio eli syventyminen
Aloita harjoitus noin 2–5 minuuttia kestävällä syventymisellä. Näin luot rauhoittuneen mielentilan esimerkiksi keskittymällä johonkin tai joihinkin tiettyihin aistiärsykkeisiin. Voit keskittää katseesi kaukaisuuteen, kuunnella ympärilläsi kuuluvia ääniä tai tunnustella oman hengityksesi syvenemistä. Kun ympäristön ärsykkeet ja sisäiset häiriöt on rauhoitettu yhdentekeviksi, voit siirtyä itse mentaaliharjoitukseen.

2. Selkeästä vaikeampaan
Harjoitus tulisi aloittaa helpoilla mielikuvilla voimakkaiden aistikokemusten syntymiseksi ja keskittymiskyvyn säilyttämiseksi. Alussa harjoittelun tulisi olla mahdollisimman vaivatonta ja luontevaa. Tämän jälkeen voi mielikuviin vähitellen lisätä haastavampia suoritustilanteita ja niihin häiritseviä tekijöitä.

3. Aistielämykset
Mielikuviin tulisi sisällyttää aistikokemuksia ja erilaiset mielikuvat vaativat eri aistejamme. Voit tehdä samaa harjoitusta tutkien sitä eri aistien kautta ja näin vahvistaa aistiesi tuntemista sekä aktivoimista. Tämänkin voit toteuttaa aloittaen helpoimmasta ja vähitellen siirtyen kohti vaikeampia aistikokemuksia.

4. Vireystila, reaktiot ja todentuntuisuus
Voit vaikuttaa vireystilaasi rytmittämällä hengitystäsi pinnallisen ja syvähengityksen välillä. Hengitysrytmiin pystyt liittämään itsepuhelun vaikuttaen vireystilan lisäksi kokonaisvaltaiseen oloon harjoituksen aikana. Luodessasi mielessä kuvaa onnistuneesta suorituksesta, voit sisäänhengityksen yhteydessä puhua kannustaen itseäsi sanoin "Onnistun tässä, nautin onnistumisen tunteesta!". Rauhallista mielikuvaa luodessa voit huomioida voimakkaammin uloshengityksen ja keskittyä kehon tuntemuksiin sanoen "Tunnen lämmön leviämisen kehossani, mitä laajemmalla lämpöä on, sitä levollisemmalta kehoni ja mieleni tuntuu." Pyri luomaan niin todentuntuiset mielikuvat ja niihin liittyvät aistikokemukset, kuin mahdollista.

5. Ankkurointi
Voimakkaat mielikuvien aiheuttamat tunnetilat on mahdollista kytkeä eri aisteihin, jotka pystyt palauttamaan käyttöösi eri tilanteissa aistiärsykkeiden avulla. Esimerkiksi aktiiviseen vireystilaan vaikuttavat onnistumiskokemukset ja niihin liittyvät positiiviset tunteet voit kytkeä energisoivaan sisäänhengitykseen, lämmön tunteeseen kehossa, hymyyn tai johonkin avainsanaan. Rauhoittumista edistävät mielikuvat ja tunteet on hyvä liittää uloshengitykseen, lihasten rentouttamiseen tai johonkin levolliseen muistikuvaan uppoutumiseen.

6. Mielikuvaperspektiivit
Suorituksen yksityiskohtien sisäistämisessä olisi hyvä tarkastella itseä ulkopuolelta katsojan silmin eli

ulkoisesta perspektiivistä. Suoritukseen valmistauduttaessa ja kehollista kokemusta hakiessa on käytössä sisäinen perspektiivi, jolloin tekijä on henkilö itse. Esitän perspektiivien sisäistämisen ja käyttöönoton vaativan harjoittelua sekä olevan hyvin yksilöllistä ja riippuvan harjoituksen asiayhteydestä.

7. Ratkaisukeskeisyys

Pyri käyttämään ratkaisukeskeisiä mielikuvia, ei ongelmiin keskittyneitä. Suggestiot eli itsepuhelu ja mielikuvat eivät sisällä negaatioita tai kieltosanoja, vaan niiden sisältö tulee olla aina kannustava ja positiivinen. Voit kääntää negaatioita sisältävät lauseet ratkaisukeskeisiksi esimerkiksi näin:

"Älä purista käsivartta ja sormia" — "Koko kätesi on rento, kämmenesi on pehmeä ja valmiina liikkumaan sulavasti."

"Nyt on se vaikea paikka, varmasti menee pieleen!" — "Olen harjoitellut ja tiedän osaavani tämän. Keskityn, hoidan sen ja jatkan eteenpäin."

8. Tukisanat ja mielikuvien korostaminen

Erilaisten tukisanojen tai -lauseiden kautta voit luoda syy-seuraussuggestioita, joilla vahvistaa mielikuvan luomia vasteita eli reaktioita. Ne auttavat tunnistamaan mitä ja miksi tapahtuu. Voit vahvistaa harjoituksesi tunnetilaa korostamalla hengitystäsi.

"Hengittäessäni sisään, tunnen uuden energian virtaavan ilmavirran mukana kehooni. — Jokaisella uloshengityksellä tunnen, kuinka kehoni painuu pehmeämmin lattiaa vasten ja jännitys poistuu hengityksen mukana."

"Tunnen saavani lisää voimaa, sillä täytän itseni aktiivisen sisäänhengityksen avulla. — Olen saavuttanut rentouden ja levollisen olon, koska olen keskittynyt seuraamaan uloshengitystäni." Tällöin jokaisella kerralla keskityt hieman korostamaan hengitystäsi.

9. Toistot

Kuten ajatuksetkin, mielikuvat ja niiden luomat vasteet automatisoituvat toistojen myötä. Toistoissa keskittyessä esimerkiksi kinesteettiseen eläytymiseen, "hengittäessäni ulos niska ja hartiani rentoutuvat" tai visuaaliseen mielikuvaan, "seistessäni lavalla loistan ja tunnen onnistumisen tunteen täyttävän kehoni" nämä mielikuvat ja niihin kytkeytyneet tunteen vahvistuvat ja aktivoituvat yhä helpommin.

10. Jälkisuggestiot eli ohjeet tulevaan

Harjoituksen lopussa on hyvä tehdä lyhyt yhteenveto kuluneesta harjoituksesta ja ohjata itseä tulevaa kohti. Voit pohtia missä onnistuit, mihin keskittyä jatkossa ja mitä vielä kerrata.

11. Harjoituksesta herääminen

Syvään rentoutumiseen päästessä voi lihasten velttous ja kehon voimattomuus jäädä päälle, vaikka yrität herätä harjoituksen jälkeen. Kehon takaisin aktivoiminen voi olla tällöin haastavaa. Mitä pidempi ja syvempi harjoitus on ollut, sitä pidempi on myös heräämisvaihe. Kehoa voi alkaa lempeästi herätellä aloittaen varpaista ja jatkaen kohti päälakea jokaisen sisäänhengityksen vieden ajatusta

seuraavaan kehonosaan. Kehoa herättelevä aktivointi tapahtuu pienen liikkeen avulla. Voit myös laskea kymmenestä alaspäin nollaan ja jokaisella numerolla kehon ja mielen virkeystaso lisääntyy. Päästessäsi nollaan olet hereillä ja normaalissa olotilassa. (Liukkonen 2020, 40–46.)

3.3.2 Rentoutuminen ja keskittymiskyky

Rentoutuminen on keino fyysisestä sekä psyykkisestä kuormituksesta palautumiseen. Sen avulla keho ja mieli palautuvat suoritusta edeltävään normaaliin tilaan täydentäen samalla aiemmin ehtyneitä voimavaroja. Tutkimustulokset ovat osoittaneet tietoiset rentoutusharjoitukset tehokkaammiksi, kuin rentoutumisen lukemisen tai musiikin kuuntelemisen avulla. Rentoutumista voi kuvata ”tajunnan tilan muutoksena”, jolloin vireystila laskee ja tietoisuus alenee. Tämä unen ja valveen raja on kohdattavissa hetki ennen nukahtamista sekä juuri ennen heräämistä ollessamme luovimmillamme. Niinä hetkinä mielemme etsii ratkaisuja erilaisiin ongelmiin ja kehittää uusia innovaatioita. (Liukkonen 2017, 72, 76, 66–67.)

Rentoutuminen vaikuttaa hermojärjestelmäämme. Elintoimintoja, joihin emme suoranaisesti pysty vaikuttamaan säätelee autonominen hermosto, joka muodostuu sympaattisesta ja parasympaattisesta hermoston osasta. Sympaattista hermostoa voi kutsua energisoivaksi hermostoksi, sillä se aktivoituu stressitilanteissa, voimakkaasta kivusta ja suurista tunteista. Nämä aiheuttavat haitallista sykkeen kiihtymistä ja verisuonten supistumista. Parasympaattisen hermosto muodostuu rauhoittavasta osasta, joka aktivoituu rentoutuessa. Sen vaikutuksesta muun muassa hengitys tasaantuu, kehon jännitystilat vähenevät, mielihyvähormonien tuotanto nousee, keskittyminen syvenee ja kivun tunteet hellittävät. Rentoutumisen ja psyykkisen säätelyn avulla on mahdollista opetella kontrolloimaan autonomista hermojärjestelmää ja sen avulla edesauttaa kehon ja mielen muutoksissa. (Liukkonen 2017, 67–68.)

Rentoutumisen avulla voimme vaikuttaa keskittymisen, havainnointikyvyn ja itsetuntemuksen lisääntymisen lisäksi suorituskyvyn kasvuun. Liukkonen (2017, 72–73) esittää kunnon kohoamisen liikunnassa perustuvan ”superkompensaatio-ilmiöön”, jolloin elimistö varautuu uuteen suoritukseen korvaamalla rasituksen aikana kulutetut energiavarastot lähtötilannetta suuremmiksi. Tämän edellytyksenä on riittävä palautuminen, jotta jokaisen harjoituskerran jälkeen varastojen ylikorvautuminen olisi mahdollista ja kunnon kohoaminen nousujohteista. Harjoituskertojen tapahtuessa harvoin ja palautumisen ollessa liian pitkäaikaista, superkompensaatio-tila heikkenee. Henkisen kuorman ollessa liian suuri ja palautumisen ollessa vähäistä, seurauksena voi syntyä ”yliharjoittelutila”, joka vaikuttaa fyysiseen sekä psyykkiseen suorituskykyyn. Oireet voivat esiintyä esimerkiksi rasitusvammoina, unettomuutena ja kunnon heikkenemisenä. Ulkopuolisen voi olla haastavaa laatia toiselle kokonaisvaltaisesti toimiva harjoitusohjelma ja siksi on hyvä opetella itse tuntemaan omat jaksamisen ja suorituskyvyn optimaaliset rajansa. Mielestäni nämä asiat pätevät niin urheilussa, musiikissa, kuin arkipäiväisessä elämässä.

Rentoutumisen harjoittamiseen on erilaisia tapoja tilanteesta ja tarkoituksesta riippuen. Harjoitusten onnistuminen on myös hyvin yksilöllistä ja itselle sopivien keinojen löytäminen vie yleensä aikaa ja voi vaatia useamman toistokerran. Arjas (1997, 49) listaa hyviksi harjoituskeinoiksi progressiivisen ja

autogeenisen rentoutuksen, mielikuvien avulla rentoutumisen ja joogan. Progressiivisessa rentoutuksessa tunnistetaan ero rentoutuneen ja jännittyneen lihaksen välillä, jolloin alussa haetaan lihakseen maksimaallinen jännitys, jonka jälkeen lihas vapautetaan rennoksi. Tämä avulla on mahdollista paremmin tunnistaa aktivoitavat lihakset.

Ajatuksen kautta tehtävässä autogeenisessä rentoutuksessa skannataan keho tietoisesti läpi tunnistaen samalla jännityksiä ja antaen niille käskyjä rentoutua. Etuina tässä tavassa ovat sen nopeus ja helppous tehdä se missä vain riippumatta ajasta tai paikasta, mutta rentouttamisen oppiminen voi viedä aikaa. (Arjas 1997, 50.)

Mielikuvien avulla rentoutumiseen ja keskittymisen harjoittamiseen on monia yksilöllisiä tapoja. Harjoituksen alussa valitaan hyvä asento, suljetaan silmät ja keskitytään syventämään hengitystä. Yksi tapa on kuvitella virtaavaa lämpöä ja pehmeyttä rentouttamaan halutut kehonosat. Toinen tapa on niin sanottu 3-2-1-metodi, jossa ensin keskitytään kuulemaan kolme ääntä, näkemään kolme kohdetta ja fyysisesti tuntemaan kolme eri asiaa. Tämän jälkeen keskitytään kahteen ääneen, kahteen nähtävään kohteeseen, kahteen tunteeseen, yhteen ääneen, kohteeseen ja tunteeseen. Suuntaamalla keskittymisen yhteen aistiin kerrallaan, ihminen poissulkee ylimääräiset ajatukset ja huomiot. (Arjas 1997, 50–51, 53)

Monipuolinen jooga on fyysistä vahvuutta kehittävä sekä psyykkisiä ominaisuuksia vahvistava harjoittelutapa. Harjoitteluun kuuluu venyttävää ja vahvistavaa asana- eli asentoharjoittelua, hengittämisen ja tietoisen läsnäolon harjoittamista sekä rentoutumista ja meditaatiota. (Haapanen, 2020.) Viulisti Lajos Garam toteaa joogan vaikuttavan mielenlaadun ja keskittymiskyvyn paranemiseen, rauhoittumiseen, ajatusten selkiytymiseen, aistien herkistymiseen sekä optimaalisen vireystilan löytymiseen. Joogan hankaluutena voidaan pitää sen pitkäjänteistä ja sitoutunutta opettelemista ja tekniikan haastavuutta. (Arjas 1997, 51.) Oman kokemukseni mukaan joogan avulla on mahdollista oppia parempaa kehotietoisuutta, mutta kuten Arjas toteaa, vie joogan opettelu aikaa. Harjoittelu ja liikkeiden opettelu vaativat toistoja automatisoituakseen, jonka jälkeen on mahdollisuus keskittyä syvemmin kehon tuntemuksiin sekä mielen rauhoittamiseen.

3.3.3 Psyykkinen vahvuus ja sen harjoittamisen keinoja

Psyykkiset vahvuudet eli mielen taidot ovat harjoiteltavissa olevia yksilöllisiä taitoja. Vahvuuksista keskeisimpiä ovat kyky rentoutua ja keskittyä, vireystilan säätely, itseluottamus sekä motivaatio. Näitä voidaan vahvistaa erilaisten harjoitteiden avulla. (Liukkonen 2017, 21.) Arajärven ja Thesleffin (2020, 107) mukaan mielen taitojen harjoittaminen voi viedä aikaa ja taitoja tulisi ylläpitää, jotta vaikutus säilyisi.

Arajärvi ja Thesleff (2020, 103) määrittelevät psyykkisen harjoittelun tietoisesti toteutetuksi suoritukseksi, joka johtaa psyykkisen suorituskyvyn kehittymiseen. Psyykkisen harjoittelun voi jakaa kahteen tapaan: ajattelun tasolla tapahtuvaan sekä käyttäytymiseen ja toimintaan perustuvaan. Ajattelutason työskentely keskittyy omiin oivalluksiin, itsetuntemukseen, pohdiskeluun sekä uskomuksiin ja ajatusmalleihin. Toimintaan perustuvilla tavoilla voi muokata tapoja ja toimintaansa käytännön har-

joitteilla. (Arajärvi & Thesleff 2020, 104.) Näiden kahden tavan esitetään tukevan toisiaan. ”Psyykkinen harjoittelu ja ohjaus ovat luonnollinen ja välttämätön osa ihmisen toimintaa, kun työskentelemme kehittyäksemme kohti tavoitteitamme” (Arajärvi & Thesleff 2020, 104).

Arjas (1997, 56) kuvaa itsetunto-ongelmien kanssa kamppailevien muusikoiden jännittävän hyvän itsetunnon omaavia enemmän. Jännittämiseen voi liittyä kokemus, jossa yleisön arvostelun koetaan koskevan soittajan omaa persoonaa musiikin sijaan, epävarmuus omasta ulkonäöstä, palautteen saaminen ja usea epäonnistuminen. Vahvan itsetunnon omaava osaa suhtautua esiintymistilanteeseen realistisesti ja ymmärtää, ettei oma ihmisarvo ole riippuvainen soittosuorituksesta. Heikko itsetunto voi johtaa myös toisten miellyttämisen tarpeeseen ja oman äänensä ja mielipiteiden kadottamiseen. (Arjas 1997, 59.)

Keinoja itseluottamuksen rakentamiseen on monia. Itseluottamusta voi parantaa esimerkiksi positiivisen itsepuhelun kautta, jossa keskitytään omiin vahvuuksiin käyttämällä minää vahvistavia ilmaisuja. Onnistumiskokemusten uudelleen luominen mieleen vahvistaa hyvänolon tunnetta ja yksityiskohtaisesti kuviteltuna vaikuttaa kaikkiin aisteihimme. On tärkeää ymmärtää ajatuksen ja suorituksen välillä oleva seurausyhteys. Itsetietoisuuttaan voi kehittää huomioimalla omat ajattelutapansa ja ajattelua seuraavat suoritukset. Itsetietoisuudella on merkittävä rooli hyvässä itsetunnossa. (Liukkonen 2017, 120–121.) Omia ajattelutapoja on mahdollista harjoittaa ja luoda uudestaan. Arjas (1997, 63) kertoo ”kognitiivisesta uudelleenrakentamisesta”, jolloin huonot ajattelutavat ja mielikuvat tietoisesti tunnistetaan ja käydään läpi. Sen jälkeen ne on mahdollista joko poistaa mielestä kokonaan tai muokata parempaan muotoon sekä todellisuuteen sopiviksi.

Itsensä tunteminen ja uskallus olla oma itsensä ovat osana itseluottamuksen perustaa. Siihen liittyvät myös vahvuuksiin keskittyminen ja itsensä hyväksyminen. Kyky ottaa vastaan positiivista palautetta sekä itsensä kehuminen ovat merkittäviä tekijöitä hyvää itseluottamusta harjoittaessa. (Liukkonen 2017, 120.) ”Kannustaminen ja myönteinen palaute ovat tärkeä osa persoonallisuuden terveessä rakentumisprosessissa” (Arjas 1997, 62).

Myös virheiden huomioiminen ja hyväksyminen on oppimista ja niiden tunnistaminen vie kohti onnistumista (Liukkonen 2017, 120). Virheiden takia koetut epäonnistumiset voivat merkittävästi haitata itseluottamustamme, koska niillä on tapana vaikuttaa omantunnon arvoomme.

Motiivit ja motivaatio ohjaavat jokapäiväisiä ajatuksiamme, valintojamme ja niiden kautta tekojamme. Liukkosen mukaan (2017, 122–127) motivaation ylläpitoon tarvitaan selkeitä tavoitteita, visioita ja tulosten tarkkailua. Motivaatio syntyy oman halun ja tavoitteiden tiedosta. Hän pitää realistista tavoitteenasettelua oleellisena tekijänä motivaation syntymiselle, joka auttaa ohjaamaan tekoihin ja valintoihin päämäärään pääsemiseksi. Selkeällä tavoitteenasettelulla on seurauksia tehokkaampaan työskentelyyn, tulosten syntymiseen ja yleiseen hyvinvointiin. (Liukkonen 2017, 127–129.)

Sovellus Liukkosen (2017, 139–141) yhteenvedosta motivaation vahvistamisesta tavoitteenasettelun avulla.

1. Määritä tavoite ja selvitä itsellesi lyhyen aikavälin välitavoitteet, joiden avulla voit seurata etenemistäsi.

2. Luo tavoitteestasi sekä koko prosessista visio. Kuvittele saavuttaneesi tavoitteesi. Keskity tähän tilanteeseen kaikkien aistiesi avulla. Miltä sinusta tuntuu, mitä kuulet ja näet? Näin voit selkiyttää yksityiskohtaisesti mielikuvaasi tavoitteen lopputuloksesta.
3. Määritä tavoitteeseen pääsemiseen käytettävä aika.
4. Luo selkeä reitti lähtötilanteesta lopputulokseen välitavoitteiden avulla. Tee itsellesi vuosikello, listaus, aikajana, taulukko tai jokin muu sinulle sopiva visuaalinen tuotos luomaan tavoitteen saavuttaminen konkreettiseksi. Esimerkiksi aikajanan tai vuosikellon avulla välitavoitteiden ajoittaminen ja seuraaminen on selkeää.
5. Pohdi lähtötilanteen suhdetta lopputulokseen. Voit pohtia asiaa esimerkiksi itsetuntosi, taitojesi, tulevaisuuden tai oman hyvinvointisi näkökulmasta. Näihin ajatuksiin on hyvä pysähtyä jo välitavoitteissasi.
6. Huomioi suurempi kokonaiskuva ja ole realistinen. Pohdi, kuinka tavoitteesi ja siihen pääseminen vaikuttavat kokonaisvaltaisesti elämääsi. Onko tarvittava välineistö kunnossa, mitä hankintoja tarvitsee tehdä sekä tarvitsetko mahdollisesti apua prosessissasi?
7. Lähesty tavoitettasi positiivisuuden, mielenkiinnon ja hyväksynnän näkökulmasta. Arvioi edistymistäsi säännöllisesti, hyväksy mahdolliset epäonnistumiset ja muokkaa suunnitelmaasi tarvittaessa. Muista palkita itsesi, kun välitavoitteet ja lopputulos on saavutettu.

Visiot eli kuvitellut mielikuvat tulevaisuudesta luovat kuvan halutusta lopputuloksesta. Visioiden voimakas ajattelu lisää mielihyvän tunnetta ohjaten toimintaamme haluttuun suuntaan. Huolimatta nykytilanteen ja halutun lopputuloksen välisestä kuilusta, on voimakkaalla tahdolla ja motivaatiolla mahdollisuus löytää keinot lopputulokseen pääsemiseksi. (Liukkonen 2017, 123.) Tulosten seuranta vaikuttaa motivaation ylläpysymiseen. Seurannat vievät kohti päämäärää ja niiden avulla voidaan tarkkailla, onko työskentely tuottanut halutunlaista tulosta. Tarkkailu voi olla määrällistä sekä laadullista riippuen tavoitteen ominaisuudesta. (Liukkonen 2017, 128–129.)

Vireystilasta ja sen säätelystä puhuttaessa tarkoitetaan virkeyteen liittyvää kehollista ja mielellistä tilaa, mutta myös reagointia ympäristön olosuhteisiin, muihin ihmisiin ja tilanteen kokonaiskuvaan. Säädelläkseen omaa reagointikykyään on huomioitava rentoutuminen ja tavat keskittää huomio itseensä paremman tunteiden hallinnan saavuttamiseksi. Vireystilan säätelyyn Liukkonen (2017, 146–148) esittää muun muassa mielikuvamatkailua ja haluttujen tunnetilojen ankkurointia suorituksiin. Niissä on kyse suoritustilanteiden analysoimisesta mielessä, tapahtumien sekä tunteiden ennakoimisesta ja niiden muokkaamisesta kytkemällä mielikuviin haluttuja tunteita. Optimaaliseen suorituskykyyn päästäkseen tulisi löytää omaa vireystilaa aktivoivat sekä rauhoittavat keinot. Näihin voidaan liittää fyysiset rutiinit ennen suoritustilannetta sekä suggestioiden hyödyntäminen. (Liukkonen 2017, 147.)

Liukkonen (2020, 16) esittää sanan suggestio olevan peräisin latinan kielestä sanasta *suggero,* jolla tarkoitetaan ehdottamista ja vihjaamista. Hän määrittää suggestiot meitä ohjaaviksi johdatteleviksi viesteiksi. Arjaksen (1997, 69) mukaan *sosiaaliset suggestiiviset normit* ohjaavat alitajuntaisesti toimintaamme päivittäin kertoen, mitä pystymme tai emme pysty tekemään. Ihminen toimii tällöin ympäristön asettamien odotusten mukaisesti. Oman toiminnan ja minäkuvan vahvistaminen sekä auto-

maattisten ajatuskuvioiden muuttaminen myönteisen itsesuggestion eli itsepuhelun avulla vaatii uskoa omaan tekemiseen. Asioiden muuttumiseen on oltava ensin sisäinen tarve ja suggestion sisällön ihmisen itsensä hyväksymä. Toimiva suggestio on sisällöltään positiivinen, joka vahvistaa alitajuntaisesti itsetuntoa opettaen vähitellen luopumaan kielteisistä tuntemuksista sekä ajatuksista. (Arjas 1997, 70–71.)

3.3.4 Haitallisten tunteiden poisherkistäminen

Haitallisia tunteita, kuten pelkoja ja ahdistuneisuutta voidaan ”desensitisaatioida” eli poisherkistää. Tunteen poisherkistämisessä haetaan muutettava tunne ensin esille, jonka jälkeen sitä lähdetään vaiheittain purkamaan käyttäen apuna aiemmin opittuja rentoutusmenetelmiä. Niiden tarkoituksena on rauhoittaa kohdattaessa haitallisia tunteita mielikuvissa sekä oikeissa tilanteissa. Poisherkistäminen perustuu tunnekokemusten ja muistijäljen muokkaamiseen sekä aistien ominaisuuksien säätelyyn. Poisherkistämisen avulla voidaan vaikuttaa myös esimerkiksi kivun lievittämiseen. (Liukkonen 2020, 88–89, 94.)

Mielikuvien avulla on mahdollista turvallisesti tarkastella poisherkistettäviä tunteita ja asioita etäännyttämällä ja pienentämällä niitä tai kuvittelemalla esteen itsensä ja asian väliin. Mentaaliharjoittelua olisi hyvä tehdä useita kertoja viikossa turvallisuuden ja positiivisten tunteiden ylläpitämiseksi.

Sovellus Liukkosen (2020, 92–93) harjoituksesta ei-toivotun tunteen tai asian poisherkistämiseksi.

1. Valitse muokattava ajatus, tunne tai kohde, jonka poisherkistämiseen haluat keskittyä.
2. Aloita rauhoittumalla ja kuvittelemalla mahdollisimman tarkasti turvallinen ympäristö.
3. Kohtaa valitsemasi poisherkistämisen kohde pitäen kiinni turvallisuuden tunteesta. Hyvän olon lisäämiseksi voit kuvitella jonkun läheisen ihmisen kokevan tilanteen kanssasi.
4. Keskity hengitykseesi ja tunne turvallisuuden tunteen virtaavan läpi koko kehon. Jännitys ja ei-toivotut tunteet poistuvat uloshengityksen mukana.
5. Siirry kohti poisherkistettävää kohdetta ja tutki sitä nyt lähempää. Pidä voimakas turvallisuuden tunne koko ajan. Voit jatkaa lähestymistä niin kauan, kuin tuntuu turvalliselta.
6. Jos ei-toivottu tunnetila nousee liian suureksi, palaa alun turvalliseen ympäristöön ja keskity hengityksen avulla luomaan jälleen hyvä olo.
7. Kun koet harjoituksen riittävän siltä erää ja olevasi tyytyväinen, voit lopettaa harjoituksen lämmön ja turvallisuuden tunteeseen. Muista onnitella itseäsi rohkeudesta kohdata epämiellyttäviä tunteita sekä henkisten voimavarojen hyödyntämisestä.

3.3.5 Uuden kappaleen opetteleminen ja ulkoa soittaminen

Päivi Arjas (1997, 79–82) viittaa tekstissään Carl Leimerin ajatukseen visualisoinnin olevan lähtökohtana teoksen oppimiselle. Leimerin mielestä tällainen ulkoa opettelu ennen varsinaista fyysistä harjoittelua mahdollistaisi loogisen muistamisen sekä korvan harjoituttamisen. Uuteen teokseen tutustuminen tulisi aloittaa musiikillisen tulkinnan sisäistämisellä ja oikeaoppisen nuotinluvun hallinnalla, ei teknisen osaamisen kautta. Tällöin musiikista saisi selkeämmän kuvan ilman soittamisen tuomaa fyysistä suoritusta. Varma kuulokuva toimii siis edellytyksenä kappaleen ulkoa muistamiselle.

Tommi Hyytisen (2018, 84) mukaan mentaaliharjoittelun tulisi olla tasapainossa instrumentilla harjoittelun kanssa, sillä se nopeuttaa ulkoa oppimista, tukee musiikillista tulkintaa ja lihasten koordinaatiokykyä sekä vaikuttaa mielen toimintoihin. Hän mainitsee rentoutumis- ja läsnäoloharjoitukset tärkeiksi apukeinoiksi syventämään keskittymistä ja näin auttamaan ajatusten sekä tunnetilojen hallitsemisessa. Ihminen pystyy keskittymään tehokkaasti noin 90 minuuttia yhtäjaksoisesti, jonka jälkeen on hyvä pitää kehoa ja mieltä palauttava tauko. Keskittynyttä harjoittelua voi päivän aikana olla noin kolme-neljä tuntia, mutta tämäkin on hyvin yksilöllistä. ”Se miten harjoittelet, on suorassa suhteessa siihen, miten soitat konserttilavalla tai koesoitossa. Keskittyminen ja mielen vahva läsnäolo ovat olennaisessa roolissa harjoitusprosessissa” (Hyytinen 2018, 102). Jo pelkästään kuvitellussa konserttitilanteessa voi mieleen nousta samoja negatiivisia ajatuksia ja niiden myötä kehoon syntyä jännityksiä, kuin oikeassakin esiintymistilanteessa. Yksi mielikuvaharjoittelun hyödyistä onkin tällaisten tunnetilojen tiedostaminen ja niistä irti päästäminen. (Hyytinen 2018, 81–82, 102.)

Hyytinen (2018, 80–82) on teoksessaan jakanut mielikuvaharjoittelun seitsemään vaiheeseen, jotka hän on kirjoittanut käyrätorvensoittajan näkökulmasta. Siihen pohjaten olen soveltanut seuraavan instrumentista riippumattoman ohjeistuksen.

Harjoittelun ensimmäinen vaihe on uuden teoksen kuunteleminen. Kuunnella voi ilman nuottia sekä nuotin kanssa, jolloin käytössämme ovat auditiivinen ja visuaalinen aisti tukemassa toisiaan.

Toisena lähestymistapana Hyytinen mainitsee kappaleen opettelun keskittymällä nuottikuvaan ja rytmien tavaamiseen ilman soitinta. Näin on mahdollista välttää turhia virheellisiä teknisiä toistoja sekä kehon jännitystiloja.

Kolmannessa ja neljännessä vaiheessa keskitytään fraaseihin ja niiden säveltasojen opetteluun. Hyytinen kannattaa säveltapailua tehtäväksi ensin pianon avulla, jonka jälkeen fraaseja tulisi laulaa fraseerauksen ja tulkinnan löytämiseksi. Neljäs vaihe on teoksen musiikillisten jaksojen tutkiminen, joka auttaa musiikillisen juonen ja huippukohtien hahmottamisessa. Näiden selkiytyminen ja musiikillisen kokonaiskuvan hahmottuminen auttaa erityisesti ulkoa oppimisessa.

Seuraavat vaiheet keskittyvät tekniikan vahvistamiseen. Viidennessä vaiheessa nuottia luettaessa keskitytään kehon käyttämiseen ja sen toimintoihin teknisen toteutumisen helpottumiseksi. Harjoituksessa pyritään kuvittelemaan soitto- tai laulusuoritus nuottia luettaessa ja tunnustellaan hengitystä sekä kehon liikkeitä ja tuntemuksia. Kuudennessa vaiheessa harjoitellaan hitaasti oikeita sormituksia ilman instrumenttia. Tähän harjoitusvaiheeseen voi liittää myös muita tekniikkaan liittyviä taitoja instrumentin mukaan, esimerkiksi kielityksen, hengityksen, asemanvaihdot, kaaritukset tai jousiteknisiä asioita.

Seitsemäs eli viimeinen vaihe on kuviteltu teoksen esittäminen. Siinä tulisi pyrkiä mahdollisimman yksityiskohtaisiin aistikokemuksiin sekä musiikillisesti kuulemaan soittimen äänen niin kuin haluaisit sen oikeastikin soivan. Harjoituksessa voi myös keskittyä esimerkiksi sävelpuhtauteen, sointiin, artikulaatioon, selkeyteen sekä äänenlaatuun.

Kun nämä vaiheet on harjoiteltu onnistuneesti erikseen, voi ne yhdistää yhdeksi kokonaiseksi harjoituksesi rentoutumisharjoituksen rinnalle. Mentaaliharjoituksia tulisi tehdä viikoittain, sillä harjoituskerrat voivat olla tunnetiloiltaan erilaisia ja jokaisen harjoituskerran myötä musiikin kokonaisuuden

hahmottaminen syvenee. Hyytinen (2018, 82) mainitsee yhdistetyn mentaali- ja rentoutumisharjoituksen parantavan mielen ja kehon tasapainoa vähentäen stressiä.

3.4 Osa-alueiden käytännön esimerkit

3.4.1 Tekemättä toteuttaminen

On aamu, olet kotona valmistautumassa uuteen päivään ja soittoharjoitteluusi. Suunnittelet mitä tuleva päiväsi tulee sisältämään, mihin haluat keskittyä, missä harjoituksesi teet, kuinka kauan se kestää ja voit kuvitella myös harjoituksen mahdolliset tunnetilat. Tässä mentaaliharjoituksessa haluat mielessäsi keskittyä asteikoiden hyvään äänenlaatuun. (A1) Käyt maton päälle lattialle selällesi, suljet silmäsi ja keskityt rauhoittamaan hengityksesi muutaman minuutin ajan. (B1) Olosi on virkeä, mutta rauhallinen. Ympärilläsi on hiljaista, kuulet hetken muutamia ääniä, mutta huomiosi palaa takaisin hengitykseesi. (A2,3) Hengityksesi hidastuu ja syvenee, mielesi rauhoittuu ja alat kuvitella itseäsi ulkoisesta perspektiivistä. (B6) Kuvitelmassasi olet harjoitusluokassa viulusi kanssa, olet virittänyt ja aloitat lämmittelemään soittamalla asteikkoa. Huomioit hyvän soittoasennon ja hengityksen. Soitat ensimmäisen sävelen, sitten toisen, kolmannen... (B2) Kehosi tuntuu rennolta ja levolliselta. Näet itsesi soittamassa. Kuulet mielessäsi puhtaan soiton ja katselet, kuinka jousi liikkuu kielillä. Vasemman käden sormet ovat rennot ja ote jousesta on pehmeä, mutta tukeva, soitto on vaivatonta ja selkeää. Keskityt koko ajan kuulemaan hyvän äänenlaadun ja näet itsesi toteuttamassa siihen vaadittavaa soittoa. (B3) Pidennät kaaria samalla aktivoiden hieman kehoasi ja nopeuttaen vasemmankäden normia, mutta jousen liike on yhä rauhallinen ja aseman- ja kielenvaihtosi sulavia. Aktivoit itseäsi hengittämällä hieman nopeammin, mutta säilytät rauhan tekemisessäsi. Soittosi kuulostaa hyvältä ja tunnet onnistuneesi. (B4) Kiinnität huomion pehmeisiin käsiisi ja tunnet uloshengityksen avulla laskevasi hartioita alemmas, jolloin vähäinenkin jännitys hälvenee kehossasi. (B5,8)

Lähestyt harjoituksesi loppua, olet kuunnellut ja katsonut itseäsi soittamassa, tunnet onnistumista ja olet rauhallinen. Koet saavuttaneesi harjoituksesi tavoitteen. (B10) Voit vähitellen alkaa liikutella sormia ja varpaita, keinutella jalkateriä puolelta toiselle, aktivoida reisiä ja pakaroita, pyöristää selkää ja tuoda ajatuksiasi tietoisesti takaisin tähän hetkeen. Avaat pikkuhiljaa silmäsi ja hengityksesi palaa normaaliin. (B11) On kulunut kymmenen minuuttia, tunnet lämmön ja onnistumisen tunteen kehossasi ja mielesi on selkeä. Saatat vielä hetken istua lattialla, sen jälkeen nousta ylös ja jatkat aamutoimiasi.

3.4.2 Lähtölaskenta rentoutumiseen

Olet harjoitusluokassa aloittamassa soittoharjoittelua. Aloitat rauhoittumalla ja poissulkemalla hälinää mielestäsi. Asettaudut tuolille istumaan, suljet silmät ja rauhoitat hengityksesi muutamien syvähengitysten avulla. Keskity hetkeksi vain hengitykseesi ja rentouta hartiat, kasvojenlihakset ja kaikki ylimääräinen jännitys kehostasi. Voit etsiä kehosi lihaksiin maksimaallisen jännityksen ja rentouden ääripäät ensin hengittämällä sisään ja jännittämällä hartiasi äärimmilleen muutaman sekunnin ajaksi, jonka jälkeen uloshengityksellä rentoutat itsesi aivan rennoksi. Toista tämä jännitys-rentoutus samassa kohdassa muutaman kerran ja voit skannata näin koko kehosi läpi hartioiden, käsien, selän, pakaroiden, jalkojen ja jalkaterien alueella. (*autogeeninen rentoutus)*

Olet nyt rentouttanut kehosi läpi ja keskityt kuuntelemaan ympärilläsi kuuluvia ääniä. Kuulet luokassa tikittävän kellon, jossakin huilistin harjoittelevan sekä laulajan. Keskityt ensin huilistiin, sitten kuuntelet myös laulajaa. Minuutin ajan pyrit kuuntelemaan näitä kolmea ääntä. Sen jälkeen siirrät ajatuksesi kolmeen asiaan, jotka näit harjoitusluokassa silmiesi ollessa auki. Valitset ikkunan kahvan, viherkasvin ja julisteen luokan seinältä. Keskity mielessäsi kuvailemaan nämä kolme asiaa vuorotellen mahdollisimman tarkasti. Tämän jälkeen keskity kolmeen fyysiseen tunteeseen. Tunnet selkäsi painuvan vasten selkänojaa, jalkapohjasi lattiaa vasten ja kätesi pehmeästi sylissäsi. Vuorotellen käyt nämä tunteet läpi mahdollisimman keskittyneesti ja saatat samalla tuntea pystyväsi rentouttamaan jonkun kehosi osan vieläkin paremmin. Kuuntele välillä hengitystäsi. Onhan se edelleen syvä ja rauhallinen? Palaat kuulemiisi ääniin ja kuulet yhä kellon tikittävän ja saman laulajan. Keskityt niihin. Siirrät keskittymisen näkemiisi asioihin ja palautat mieleesi nyt kaksi asiaa, jotka näit luokassa. Valitset saman viherkasvin, mutta valitset toisen julisteen. Keskity kuvaamaan ne jälleen mahdollisimman tarkasti. Siirryt tunnustelemaan kehoasi. Tunnet selkäsi pehmeänä vasten selkänojaa ja takareitesi tuolin istuinosalla. Kehosi painuu vasten lämmintä tuolia hartioista polvitaipeisiin. Palaat kuuntelemaan kellon tikitystä. Hengität rauhassa ja lasket kuuteenkymmeneen sekuntiviisarin tikityksen mukana. Samalla huomaat voivasi rentouttaa leukaa ja hartioita hieman. Minuutin jälkeen siirrät huomiosi aiemmin tarkastelemaasi julisteeseen. Yrität löytää siitä mielessäsi vielä jonkin yksityiskohdan, mitä et aiemmin ehkä huomannut. Tarkastelet sitä hetken ja palaat sen jälkeen kehoosi. Tunnustelet jalkojesi asentoa, niiden 90:n asteen kulmaa, kuinka takareitesi lepäävät tuolin päällä, pohkeesi osuvat hieman tuolin etureunaan, kipristät hieman varpaitasi ja tunnet koko jalkapohjasi vasten lattiaa. (*3-2-1-metodi*) Skannaat koko kehosi vielä läpi ylimääräisten jännitysten poistamiseksi, hengität muutamia kertoja syvään ja alat liikutella kehonosiasi herätelläksesi itseäsi. Avaat silmäsi, nouset tuolilta ja herättelet vielä hetken kehoasi ravistelemalla ja kevyin venytyksin.

3.4.3 Mielen avain motivaatiolukkoon

Tapa 1) Tavoitteen määrittäminen oppilaalle pedagogisesta näkökulmasta

1. Määritä oppilaasi kanssa tavoite, esimerkiksi soittotutkinto. Kerro, mitä tutkinto tulee sisältämään, etsikää yhdessä tutkintovaatimukset täyttävät ja häntä miellyttävät kappaleet ja tehkää alustava suunnitelma. Tässä tapauksessa tutkintoon kuuluvat tekninen- sekä konserttiosuus, jonka tulee sisältää konserton ensimmäinen osa ja kaksi pienempää kappaletta. Tutkinto-ohjelmaa suunniteltaessa olisi hyvä miettiä kappaleita tukevia etydejä sekä muita harjoitteita ja huomioida realistisesti niihin käytettävä harjoitteluaika. Pohdi teknisten taitojen lisäksi, miten voit vahvistaa oppilaasi itsevarmuutta. Korosta jo olemassa olevia vahvuuksia ja tuo ne esiin tutkinto-ohjelmaa valittaessa. Oppilaasi vahvuuksiksi koet vibraton ja pitkät laulavat linjat. Etsit siis esimerkiksi konserton, jossa nämä asiat korostuvat.
2. Keskustelkaa tutkintokonserttiin pääsemisen vaiheista. Luokaa yhdessä yksinkertaisia välitavoitteita, esimerkiksi missä järjestyksessä kappaleet työstetään ja esitetään. Keskustelkaa myös tutkinnon jälkeisestä ajasta. Onko oppilaalla kappaletoiveita, joita voisitte alkaa harjoitella seuraavaksi tutkinnon jälkeen? Luo näin motivaatiota ja madalla tutkinnon kynnystä.

3. Tehkää aikataulusuunnitelma. Huomioi oppilaan tähänastinen eteneminen ja mieti sen avulla, kuinka kauas tutkinto voisi sijoittua. Ota huomioon myös orkesteri ja kamarimusiikkikokoonpanot sekä muut mahdolliset harrastukset, opiskelu, työt ja perhe-elämä. Suunnittelette tutkinnon ajankohdaksi tulevan maaliskuun ja teillä on kuusi kuukautta aikaa päästä tähän tavoitteeseen. Tiedät jo nyt oppilaasi olevan poissa tammikuussa ja harjoittelun jäävän vähemmälle silloin, mutta otat tämän huomioon ajoissa.
4. Piirrätte aikajanan nykytilanteesta maaliskuuhun ja sen varrelle välitavoitteet. Olette valinneet konserton ja yhden uuden kappaleen harjoiteltavaksi. Toinen kappale valikoitui jo soitetuista eli sen opetteluun ei mene aikaa. Konsertto on suuritöisin, joten sen esittämisen ajoitatte vasta helmikuuhun. Kaksi muuta kappaletta esitettäisiin jo tammikuussa. Näiden harjoittelun ohella suoritatte jouluun mennessä teknisen osuuden. Merkitsette aikajanalle tammikuun poissaolon ja huomioitte, kuinka toimia ennen sitä ja sen jälkeen.
5. Mitä sinä haluat ja mitä oppilaasi haluaa tutkinnolta? Miettikää yhdessä lähtötilannetta ja mihin olette pyrkimässä. Onko jotain tiettyjä teknisiä taitoja, joita tutkintoprosessin aikana kehitätte? Voisiko kappaleita esittää konserttien lisäksi myös muualla tuoden itsevarmuutta esiintymiseen?
6. Voit pohtia myös varasuunnitelmaa ja mahdollista aikataulujen muuttumista. Onko oppilaasi valmis sitoutumaan ahkeraan harjoitteluun ja suunnitelman noudattamiseen? Keskustele asiasta mahdollisesti vanhempien kanssa.
7. Pyri tekemään tutkinnosta oppilaallesi mielenkiintoinen asia, ei painostava tai liian saavuttamattomissa oleva. Paineen kasvaessa edistyminen voi hidastua ja motivaatio kärsiä. Keskustelkaa myös epäonnistumisten ja viivästysten hyväksymisestä ja niiden kuulumisesta kokonaisvaltaiseen oppimisprosessiin. Näitä ovat esimerkiksi loukkaantumiset, ulkopuoliset tekijät, väsyminen ja suunniteltua hitaampi oppiminen. Voitte yhdessä miettiä myös välitavoitteiden palkitsemista sekä ajatuksia ja tunteita saavutettaessa lopullinen tavoite.

Tapa 2) Tavoitteen määrittäminen itselle

Tavoitteenasi on parantaa jousitekniikkaasi viulun soitossa. Aloitat selventämällä itsellesi, mitkä jousilajit ovat jo hallussa ja mitä tarvitsee harjoittaa enemmän. Valitset kehitettäviksi kohteiksi martelén, spiccaton, collén ja arpeggiot. Etsit niiden harjoittamiseen soveltuvia etydejä, harjoitusvihkoja ja pystyt harjoittelemaan osaa niistä myös asteikkoa soittaessasi. (1) Tukeeko jonkun jousilajin harjoittelu jo ohjelmistossa olevaa kappaletta vai kerryttäisitkö ohjelmistoa uudella kappaleella harjoitusten lomassa? Tiedät haluavasi soittaa tulevaisuudessa jonkin teoksen, joka vaatii vahvaa tekniikan hallitsemista. Kuvittele itsesi soittamassa kyseistä teosta ja luo näin motivaatiota itsellesi. (2) Suunnittelet tulevan kevään painottuvan jousilajien opettelemiseen. (3) Kevään aikana käyt säännöllisesti läpi valitsemasi lajit ja sisällytät jokaiseen harjoituskertaan jonkun/jotkut niistä. Luot näistä uuden rutiinin harjoitteluusi. Päätät harjoittaa jokaista jousilajia viikoittain yhteen-kahteen lajiin harjoituskerrassa keskittyen, esimerkiksi kahta etydiä soittaen. Teet itsellesi kirjallisen ”check-listan”, mitä kunkin lajin harjoittelu sisältää, mitä harjoitteita käytät ja mitkä etydit ja kappaleet sopivat kuhunkin. Näin voit merkata ylös, kun kukin asia on huolellisesti harjoiteltu ja opittu. (4) Pohdi, miksi näiden taitojen opettelu on tärkeää. Mihin se johtaa ja mitä se voi mahdollistaa? (5) Jousilajien harjoitteluun voi yhdistää asteikoiden lisäksi ar-

peggion harjoittelun pariäänillä ja huolellisten kielten vaihtojen ja jousikäden kielikulmien hiomisen. Pystyt kehittämään useampaa hienovaraista tekniikkaa samoilla harjoitteilla samanaikaisesti. Näiden taitojen harjoittaminen antaa sinulle valmiuksia vaativampien teosten soittamiseen tulevaisuudessa, eikä aikaa kulu siihen tarvittavan tekniikan opetteluun alusta saakka. Kehityt soittajana tunnistamaan sekä kehittämään puutteellisia taitoja. Lisäksi musiikillinen osaamisesi kehittyy. (5 & 6) Keskustele harjoitteluprosessistasi opettajasi kanssa ja käy perusasiat läpi. Keskustele myös muiden viulistien kanssa. Heillä voi olla hyviä ideoita ja tapoja harjoitella. Lisäksi huomioi soittimesi. Onko jousesi kunnossa? Missä sijaitsee sen painopiste? Kuinka hyvin jousesi reagoi? (6) Niin soittaja kuin soitin on oma yksilönsä. Voit haastaa myös kaverisi harjoittelemaan ja näin saatte vertaistukea toinen toisiltanne. Tämä motivoi molempia harjoittelemaan kehittäen samalla vuorovaikutteista oppimista. Yhteisen harjoittelukerran voi päättää esimerkiksi kahvihetkeen palkinnoksi onnistuneesta suorituksesta. (7)

3.4.4 Auringon lailla lavalla

1. Haluat keskittyä epäonnistumisen ja jännittyneisyyden tunteiden poisherkistämiseen. Tunteet johtuvat kokemuksesta, jolloin soittaessasi mestarikurssilla konserttitilanteessa koit itsesi epävarmaksi uuden opettajan ja tuntia seuranneiden henkilöiden edessä. Epävarmuutesi ilmeni kehosi jännittymisellä ja sen tottelemattomuudella, omaan kuoreen sulkeutumisella. Jos pystyt, tutki jo tässä vaiheessa mitkä tekijät aiheuttivat kehosi lukkiutumisen. Miltä sinusta tuntuu? Valitset poisherkistämisen kohteeksi kyseisen lukkiutumisen tunteen ja siitä vapautumisen.

2. Aloitat rauhoittamalla itsesi sinulle sopivalla rentoutusharjoituksella, esimerkiksi sulkemalla silmät ja keskittymällä hengitykseen. Alat kuvitella mieleesi kuvaa turvallisesta paikasta ja luoda tätä turvallisuuden tunnetta mahdollisimman vahvaksi keholliseksi tuntemukseksi. Kuvittelet itsesi kesämökille, jossa pystyt tuntemaan ihollasi auringon lämmön ja kuulet lintujen laulun. Hengitä sisään ja täytä itsesi auringon säteillä. Keskityt voimistamaan tätä hyvänolon tunnetta.

3. Siirrät vähitellen ajatuksesi konserttisaliin, jossa näet itsesi lavalla. Katselet itseäsi yleisöstä pitäen samalla kiinni äsken luodusta turvallisuuden ja rauhan tunteesta. Voit hetkittäin miettiä, miltä lavalla olevasta sinusta tuntuu ja kuvitella siirtäväsi hyvänolon tunnetta esiintyvään sinuun. Jos koit vieraan opettajan aiheuttaneen kehosi lukkiutumisen, poista hänet tilasta. Lisätäksesi turvallista oloasi, kuvittele joku mieleinen henkilö samaan tilaan kanssasi. Hän voi olla oma opettajasi, läheinen ihminen yleisössä tai tuttu pianisti kanssasi lavalla.

4. Hengittäessäsi sisään hengityksesi mukana virtaa samoja turvallisuuden ja hyvänolon tunteita, joita koit ollessasi kesämökillä. Kuvittele sama lämmön ja kirkkauden tunne. Lukkiutuminen ja kehosi jännitystilat poistuvat vähitellen uloshengityksen mukana. Tarkkaile yhä itseäsi yleisöstä.

5. Vähitellen lähestyt kohti lavalla seisovaa itseäsi, menet lavalle itsesi viereen ja pidät yllä lämmön ja kirkkauden tunnetta. Näet samalla yleisön, ja jos koet olosi mukavaksi, voit kuvitella myös vieraan opettajan heidän joukkoonsa. Tunnet turvallisuuden tunnetta voimistavan henkilön läsnäolon tilassa. Voit tässäkin tilanteessa tutkia mikä aiheutti kehosi lukkiutumisen ja hallitsemattomuuden tunteet. Pyri poistamaan näitä ei-haluttuja tunteita uloshengityksen mukana.

6. Huomaat jännittyneesi, hengityksesi muuttuu pinnallisemmaksi ja keskittymisesi herpaantuu. Ikävä tunne palaa kehoon ja mieleen. Irtaannuta ajatuksesi kuvitellusta konserttitilanteesta ja palauta mielesi mökille alun turvallisuuden tunteeseen. Ole siellä hetki ja keskity palauttamaan hengityksesi rauhalliseksi. Lopeta harjoitus hyvänolon tunteeseen. Voit toistaa harjoitusta useita kertoja ja sen avulla vähitellen poisherkistää ei-haluttuja tunnemuistoja.

3.4.5 Kuule, tunne ja näe itsesi

Aloitat tutustumisen uuteen teokseen. Koet tämän teoksen mielenkiintoiseksi sekä taitotasollesi sopivan haasteelliseksi. Aloitat kuuntelemalla eri levytyksiä, joista huomaat kappaletta soitettavan monessa eri tempossa ja myös eri tavoin. Löydät muutaman mieluisan version ja jatkat tutustumista nuottien kanssa. Kiinnität kuunnellessasi huomiosi muun muassa tunnelmaan, rytmiikkaan, harmonioihin, kappaleen jaksottumiseen, huippukohtiin ja tempoon. Samalla sisäistät teosta luomalla mielikuvia ja tunnetiloja musiikin draamaan.

Muutaman kuuntelukerran jälkeen teos tulee tutummaksi. Pystyt jo kuulemaan jakautuuko teos jaksoihin ja minkälaisia mahdolliset jaksot ovat, esiintyykö toisteisuutta ja mikä on niiden tunnelma sekä suhde toisiinsa. Opit kuulemaan myös jaksojen sisäisiä fraaseja. Vähitellen opit teoksen kuulokuvallisesti ulkoa. Luo mielikuvia ja tunteita, joita pystyt liittämään kuulemaasi. Kuviteltu mielikuva kulkee rinnakkain musiikin kanssa ja tukee kappaleen ulkoa oppimista.

Kun sinulla on selkeä kuulokuva teoksesta, voit keskittyä teoksen analyyttisempää harjoitteluun. Jaat kappaleen osiin ja tutustut niihin syvemmin pienemmissä osissa. Sen lisäksi harjoitat kuulokuvaa sekä teoreettista osaamistasi käymällä teosta läpi pianon avulla ja laulaen. Vahvistat kappaleen ulkoa oppimista jakamasi osien avulla sekä esimerkiksi opettelemalla jaksojen lähtösävelet nimeämällä äänet. Selkiytät itsellesi myös rytmit, intervallit, harmoniat, uudet sävellajit jne. Huomioit jo tässä vaiheessa nuotin dynamiikkamerkinnät ja esitysmerkit (esimerkiksi ”sul G”).

Palaat seuraavana päivänä kuuntelemaan kappaletta. Tutkit nuottia ja kuvittelet nyt itsesi soittamassa sitä tunnustellen samalla kehon tuntemuksia. Voit kuvitteellisesti kehossasi tuntea, miltä musiikin toteuttaminen tuntuu. Tässä vaiheessa on hyvä hakea mielikuviin myös pehmeyden ja rentouden tunnetta, joka mahdollistaa samojen tuntemusten syntymisen soittaessasi oikeasti. Huomioi musiikin yksityiskohtia. Kuunnellessasi äänitettä keskity kuuntelemaan vibratoa ja mieti, kuinka toteuttaisit sen. Kuinka laaja tai kapea vasemman käden liike on vibraton aikaansaamiseksi? Miltä jousen liike tuntuu?

Lopulta kuule, tunne ja näe tavoittelemasi lopputulos itsesi toteuttamana. Voit nähdä itsesi ulkoisesta perspektiivistä soittamassa tai olla soittajana. Kuulet teoksen päässäsi ja pystyt tuntemaan sen musiikillisen toteuttamisen kehossasi. Pidä yllä aiemmin harjoittelemasi rentous ja keskity hengittämään. Pyri mahdollisimman yksityiskohtaiseen kuvitteluun. Tällä harjoituskerralla keskityt kuulemaan hyvän äänenlaadun ja tuntemaan vasemman käden tekniikan. Teosta ei tarvitse harjoittaa kerralla kokonaan vaan voit tutkia sitä jakamissasi osissa keskittyen yksityiskohtaisemmin tiettyihin osa-alueisiin eri kerroilla.

3.5 Harjoitteiden arviointi

Toteuttaessani esittelemiäni mentaaliharjoitteita, koin aluksi haasteelliseksi ajan löytämisen sekä oma mieleni hallitsemisen. Mitä oikein olin tekemässä? Kuinka kauan tässä pitäisi harjoitella? Milloin harjoitella? Oli vaikeaa löytää itselle sopiva rytmi, kuinka usein ja minkälaisina hetkinä pysähtyä hetkeksi rauhoittumaan. Alkuun käytin valmiita rentoutumiseen tarkoitettuja äänitteitä, joihin pystyin uppoutumaan. Näin ymmärsin miltä keskittynyt ja rentoutunut olotila tuntuu. Myöhemmin siirryin varsinaisiin esimerkkiharjoituksiin. Päivän aloittamisesta ja lopettamisesta lyhyellä keskittymis- ja rentoutusharjoituksella muodostui itselleni toimiva rutiini. Koen rentoutumisharjoitusten johtaneen paremman palautumisen lisäksi kehotietoisuuteen ja myös keskittymiskykyni on lisääntynyt. Näitä voi mielestäni pitää perustaitoina, joiden jälkeen harjoittaa muita osa-alueita.

Lähes jokaisessa harjoitteessa läpikäytävä asia analysoidaan ja jaetaan pienempiin harjoitettaviin osiin. Osien käsittelyn jälkeen alkuperäinen asiakokonaisuus jälleenrakennetaan uudelleenharjoitelluin osin. Prosessin avulla tunnistetaan puutteellisia sekä harjoittelua kaipaavia psyykkisiä ja fyysisiä taitoja, käsitellään jo koettuja asioita uudelleen, muokataan tunteiden ja muistojen yhteyttä ja tähdätään parhaaseen mahdolliseen suorituskykyyn.

Psyykkisten taitojen vahvistamisesta sekä haitallisten tunteiden poisherkistämisestä kertovat opinnäytetyöni luvut koen hyvin sovellettavaksi alasta tai henkilöstä riippumatta. Pidän luvuissa esiteltyjen aiheiden pohtimista myös hyvin henkilökohtaisena asiana. Näihin aihealueisiin syventyminen ja erilaisten tunteiden ja kokemusten tunnistaminen vaatii kykyä reflektoida. Heikkisen (2007, 201) mukaan ihmisen reflektoidessa itseään, tulee hän kyseenalaistamaan tapojaan toimia ja ajatella. Ihminen katsoo itseään uudesta näkökulmasta pyrkien ymmärtämään ajattelunsa ja toimintansa syyt ja seuraukset. Pystyäkseen kehittämään itseään, tarvitaan mielestäni reflektion lisäksi myös rehellisyyttä myöntää itselleen puutteelliset sekä harjoitusta kaipaavat seikat. Koska erilaisten harjoitteiden avulla voi käsitellä arkojakin aiheita, koen sen vahvistavan myös itsensä tuntemista. Pohdintojen, reflektoinnin ja harjoittelun seurauksena voi löytää yllättäviäkin syitä sekä ratkaisuja ongelmiin.

Uuden kappaleen opettelemisen ja sen ulkoa soittamisen sekä *tavoitteen asettelun* koen olevan helpoiten hyödynnettävissä oppilaiden kanssa. Koen ne konkreettisimmiksi ja opettajana helpoiten ohjattaviksi esittelemistäni harjoitteista. Ne ovat sovellettavissa pienille lapsillekin yksinkertaistamalla niiden vaiheita. Lasten mielikuvituksen yhdistäminen soittoharjoitteluun ja mielikuvien luomiseen on mitä mahtavin keino oppimiseen. Jo alusta asti opittu musiikillisen tulkinnan sisäistäminen, analyyttinen kuuntelu sekä kehon tunteminen hyödyttävät oppimista myöhemmässä vaiheessa. Muut esittelemäni osa-alueiden harjoitteet koen hieman haastavammiksi tehdä oppilaiden kanssa, mutta harjoitteet on silti hyvä tuoda tarvittaessa esille, keskustella niistä ja käydä läpi oppilaasta riippuen.

Lähdeaineistoon pohjaamani tiedon mukaan mentaaliharjoittelua tulisi tehdä hiljaa paikoillaan hämärässä huoneessa. Koen tämän kuitenkin riippuvan asiayhteydestä. Paikallaan olo ei ole ainoa tapa harjoitella, sillä liikkeen yhdistäminen ääneen voi rentouttaa kehoa entisestään. Toisin sanoen kokemukseni mukaan liike voi syventää kappaleen kuuntelua ja musiikillista ymmärrystä jopa paikallaanoloa paremmin. Liike voi olla esimerkiksi vain kävelyä tai muuta yksinkertaista liikkumista, joka mahdollistaa kuitenkin keskittyneen kuuntelun. Yksilöllistä tämäkin. Koko kehon rentoutumista ja syvällisempää keskittymistä edesauttaa kuitenkin pimeässä tilassa rauhoittuminen.

Mentaaliharjoittelun myötä koen soittoharjoittelustani tulleen järjestelmällisempää ja analyyttisempaa. Keskittymiskykyni on parantunut sekä pitkäjänteisyyteni muuhunkin, kuin soittamiseen on kasvanut. Soittaessani pystyn keskittymään pidempiä aikoja paremmin ilman ajatusten harhailua tai levottomuuden tunnetta. Tunnen myös osaavani kuunnella kehoani varmemmin sekä olen alkanut löytää keinoja jännitystiloista irti pääsemiseen. Mentaaliharjoittelua ei tietenkään voi pitää yksiselitteisenä ratkaisuna, mutta koen sen olleen merkittävä tekijä liikunnan ja muiden elämäntapojen rinnalla.

4 PÄÄTÄNTÄ

Opinnäytetyön tekeminen oli kokonaisvaltaisesti hyvin opettavainen prosessi. Pidin tiedon etsimisestä sekä harjoitteiden kokoamisesta ja olin yllättynyt, kuinka paljon mentaaliharjoittelusta tiesinkin jo etukäteen. Haastavaksi muodostui luotettavien ja selkeiden lähteiden etsimisen lisäksi lukemiseen tarvittavan ajan varaaminen sekä kokoamani tiedon henkilökohtainen pohdinta. Tämä tiedon saattaminen sanoiksi opinnäytetyöhöni otti myös monta kirjoituskertaa muotoutuakseen lopulliseen muotoonsa. Työn tekeminen vaati paljon lukemani tiedon reflektointia pystyäkseni soveltamaan teoriaa käytäntöön. Myös Björkmanin 1980-luvulla kirjoittaman teoksen aivoja käsittelevät tekstit osoittautuivat osittain vanhoiksi tieteen kehittyessä jatkuvasti. Etsiessäni tietoa aivojen, luovuuden ja musiikin yhteyksistä, löysin tutkimustuloksia lähinnä musiikista ja muistisairauksista, jotka eivät vastanneet tarpeeseeni.

Yksi tavoitteistani oli tuoda mentaaliharjoittelua helpommin lähestyttäväksi. Onnistuin työssäni kartoittamaan ja avaamaan mentaaliharjoittelun eri käyttömahdollisuuksia yleisesti sekä rajaamani aihealueen sisällä. Koen löytäneeni tavat esittää teoriaan pohjaavat harjoitukset käytännössä ja vahvistavani niiden ymmärrettävyyttä käytännön esimerkkien kautta. Lisäksi sain myös kerrytettyä itselleni henkilökohtaista tietoa, esimerkiksi kuvitellusta liikeharjoittelusta, minkä jätin aiherajauksen myötä opinnäytetyöni kirjallisen osuuden ulkopuolelle.

Koska mielikuvaharjoittelusta kertovaa kirjallisuutta ja tietoa on saatavilla, pitäisi niitä mielestäni hyödyntää opetuksessa enemmän. Sen myyttisyyttä tulisi hälventää tuomalla harjoittelua helposti lähestyttävästi käyttöömme. Mentaaliharjoittelulla voidaan vaikuttaa moneen elämän osa-alueeseen ja se on hyvin sovellettavissa, joten miksi harjoitteita ei käytettäisi peruskoulun opetuksessakin? Harjoittelun avulla voidaan muun muassa kehittää hyväksyntää, tunnetaitoja, herättää luovuutta, vaikuttaa positiivisin tavoin mieleen ja lieventää jopa kiputiloja. Näiden taitojen omaamisesta on tuskin haittaa. Urheilu, musiikki tai mikä vain jatkuvaa sitoutumista vaativa laji on usein suurena osana identiteettiä ja sen takia itsensä määrittäminen saattaa tapahtua näiden kautta. Psyykkiseen hyvinvointiin on siis kiinnitettävä huomiota ja mentaaliharjoittelu on siihen oiva keino.

Voisin summata mentaaliharjoittelussa olevan suurelta osin kyse reflektoinnista sekä tietoisesta oman toiminnan tunnistamisesta ja kehittämisestä. Opinnäytetyön tekeminen harjoituksineen laittoi minut pohtimaan mennyttä sekä nykyistä muusikon polkuani ja herätti ajattelemaan omia oppimiskokemuksiani. Kuinka nämä kokemukset olivat vaikuttaneet minuun, ja mitä niistä haluan toistaa toimiessani pedagogina? Koen pystyväni paremmin antamaan keinoja psyykkisestä hyvinvoinnista huolehtimiseen ja tasapainon ylläpitämiseen soittoharjoittelussa. Opin myös, että ilman kykyä rehellisesti analysoida omaa tekemistään on mahdotonta kehittyä. Lisäksi olen saanut mentaaliharjoittelun myötä uusia tapoja uuden kappaleen opetteluun, jonka koen kasvattaneen minua niin muusikkona kuin opettajana.

Opinnäytetyöni myötä olen ymmärtänyt paremmin mielikuvien tärkeyden opetuksessa sekä omassa soittamisessani. Itse aikuisena koen mielikuvituksen käyttämisen mielikuvien luomiseen entistä haastavammaksi, mutta sitäkin tärkeämmäksi apukeinoksi. Haluankin korostaa sen merkitystä etenkin lasten kanssa työskennellessä. Pedagogisesta näkökulmasta koen monipuolistuneeni viulunsoiton

opettajana, mutta myös kokonaisvaltaisena kasvattajana. Kasvattaminen sekä henkilökohtainen kasvaminen ei päde vain opettaja-oppilas-asetelmaan vaan muihinkin ihmissuhteisiin. Mentaaliharjoitteluun liittyvään aineistoon tutustumisen myötä olen saanut hyödyllistä tietoa muun muassa tunteiden käsittelystä, itsetunnon kehittämisestä ja niiden merkityksestä motivaatioon. Tätä tietotaitoa koen tarvitsevani ja pystyväni hyödyntämään monessa elämän vaiheessa.

Suoritettu tiedon haku, aineiston tarkastelu ja sen kokoaminen kehittivät lähdekriittisyyttäni sekä asiakielen kirjoitustaitojani. Mielenkiintoni lukemiseen ja tieteelliseen tekstiin syventymiseen kasvoi myös. Olisin halunnut testauttaa soveltamiani harjoitteita muutamalla henkilöllä, mutta tunsin asiasta epävarmuutta. Myöskään aikatauluni ei antanut myöten kehittää harjoitteita laajemmin. Työni lukijat antoivat kuitenkin myönteistä palautetta harjoitteistani ja kertoivat pystyvänsä hyvin samaistumaan niihin sekä soveltamaan niitä omaan elämäänsä. Työtä voisi jatkokehittää luomalla sen avulla tavat, kuinka sisällyttää mentaaliharjoittelu osaksi soitonopetusta ja itsenäistä harjoittelua. Vaikka muutamat osa-alueet, esimerkiksi kuviteltu liikeharjoittelu, ei opinnäytetyöhöni päätynyt, aion tutustua siihen lisää ja ottaa sen käyttöön myöhemmässä vaiheessa. Kaikkiaan koen työni oivaksi katsaukseksi mentaaliharjoittelun teoriaan, tapoihin ja hyötyihin.

Mentaaliharjoittelemaan oppii vain harjoittelemalla. Omat rutiinit löytyvät testaamalla sekä soveltamalla harjoitteita, tutkimalla mikä sopii kenellekin ja kuinka harjoittelu asettuu kunkin omaan viikkorytmiin. Oppimani mukaan ehdotan laajempaa mentaaliharjoittelua tehtäväksi viikoittain ja hengitys- ja rentoutusharjoituksia päivittäin. Mentaaliharjoittelusta kertovaan kirjallisuuteen tutustuminen on suositeltavaa laajentaakseen tietämystä eri harjoittelumahdollisuuksista. Ajattelen, ettei harjoitteluun ole yhtä oikeaa tapaa. Mentaaliharjoittelu on keino, jolla ottaa käyttöön yksilöllinen sisäinen kompassimme.

LÄHTEET

Arajärvi, Paula & Thesleff Paula 2020. Suorituskyvyn psykologia- Tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville. Livonia Print. Lahti: VK-Kustannnus Oy.

Arjas, Päivi 1997. Iloa esiintymiseen- muusikon psyykkinen valmennus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Björkman, Anja 1982. Psyykkinen valmennus: 1, Henkisten voimavarojen hyödyntäminen. Helsinki: Valmennuskirjat Oy.

Haapanen, Henna 2020. Mitä jooga on? https://joogit.fi/joogan-aloittaminen/mita-jooga-on/. Viitattu 17.11.2022

Heikkinen, Hannu 2007. Toimintatutkimus- toiminnan ja ajattelun taitoa. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Toinen painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 196-209.

Helding, Lynn, 2020. The Musician's Mind. Teaching, Learning, and Performance in the Age of Brain Science. Lanham, Maryland. The Rowman & Littlefield

Hollo, Juho 1918. Mielikuvitus ja sen kasvattaminen. Porvoo: Werner Söderström osakeyhtiön kirjapaino

Hyytinen, Tommi 2018. Soiva keho: Uusi metodi muusikoille kehon ja mielen harjoittamiseen. Helsinki: Blosari Kustannus.

Immonen, Outi 2007. Muusikon mentaaliharjoittelu. Haastattelututkimus konsertoivan ja opettavan pianistin mentaaliharjoittelusta. Väitöskirja. Helsingin Yliopisto. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta. Soveltavan kasvatustieteen laitos. Tutkimuksia 284. Helsinki: Yliopistopaino.

Liukkonen, Jarmo 2020. Kuka hallitsee mieltäsi? Mielikuvien hyödyntämisen kirja. Jyväskylä: Tuuma.

Liukkonen, Jarmo 2017. Psyykkinen vahvuus: Mielen taitojen harjoituskirja. 3. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Marsh, Minna 2014. Miksi maali ei synny? Henkistä kuntoa pelaajalle. Toinen painos. Juva: Gummerus.

Marsh, Minna 2015. Mentaaliherätys!: Opas henkiseen kuntoiluun. Juva: Gummerus.

Miettinen, Nelli 2020. Mielikuvaharjoittelu- voimavara ihan meidän jokaisen elämässä. https://www.tuumakustannus.fi/artikkelit/mielikuvaharjoittelu. Viitattu 26.9.2022

Niikko, Anneli 2007. Tutkiva opettaja ongelmanratkaisijana. Teoksessa Juhani Aaltola & Raina Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Toinen painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 212–227.

Sava, Inkeri 2007. Katsomme-näemmekö?: Luovuudesta, taiteesta ja visuaalisesta kulttuurista. Juva: WS Bookwell Oy.