

Opinnäytetyö (AMK)

Musiikki

Musiikkipedagogi

2014

Hellin Heilimo

# A OPINNÄYTEKONSERTTI

- TURUN NUORTEN SOLISTIEN KONSERTTI 2013

# B SOITTOHARJOITTELUN TAIDE

- LAADUKKAAN HARJOITTELUN MERKITYS VIULUNSOITOSSA



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Musiikki | Musiikkipedagogi

22.05.2014 | 21

Soili Lehtinen, Vesa Kankaanpää

Hellin Heilimo

## A OPINNÄYTEKONSERTTI: TURUN NUORTEN SOLISTIEN KONSERTTI 2013

## B SOITTOHARJOITTELUN TAIDE

Opinnäytetyössäni on kaksi osaa. Opinnäytetyöni taiteellinen osio on Turun Nuorten Solistien konsertti 2013, jossa soitin Khachaturianin viulukonsertosta ensimmäisen osan Turun Filharmonisen orkesterin solistina. Tämä opinnäytetyöni kirjallinen osio kertoo laadukkaan soittoharjoittelun merkityksestä viulunsoiton opiskelussa ja oppimisessa.

Muusikko harjoittelee päivittäin, vuodesta ja vuosikymmenestä toiseen. Uskon, että silti moni musiikinopiskelija ja muusikko käyttää ison osan harjoitteluajastaan vain soitellen, ei oikeasti harjoitellen. Tässä opinnäytetyön kirjallisessa osiossa etsin vastausta kysymykseen miten muusikon tulisi harjoitella.

Syy kirjallisen opinnäytetyöni aiheen valintaan on omassa kokemustauustassani. Koen että harjoitteluun ei kiinnitetä tarpeeksi huomiota viulunsoitonopetuksessa. Opettajan tulisi opastaa oppilas kädestä pitäen hyvälle harjoittelutavoille. Varsinkin alkeisopetuksessa hyvien harjoittelutapojen omaksuminen on ehdottoman tärkeää.

Itse opin harjoittelemaan tehokkaasti ja tarkoituksenmukaisesti vasta ammattiopinnoissa. Jotta hyvät harjoittelutavat opittaisiin jo lapsena, tarvitaan aikuisen apua ja läsnäoloa. Laadukkaalla harjoittelulla säästytään virheiden toistamiselta, opitaan nopeammin ja voidaan näin ollen myös käyttää vähemmän aikaa harjoitteluun, kun turha harjoitteleminen karsitaan pois. Myös musikaalisuutta voi toteuttaa vapaammin, kun oikeanlaisella harjoittelulla vapaudutaan nopeammin teknisistä haasteista. Kun harjoittelu on suunnitelmallista, ei tarvitse harmitella joka vuorokauden hetkeä kun olisi voinut harjoitella; aika kun ei tunnu riittävän jos harjoittelu ei ole suunniteltua.

Tämä kirjallinen opinnäytetyöni jakautuu myös kahteen osaan: ensin kerron laadukkaan harjoittelun lähtökohdista, ja sen jälkeen harjoittelusta prosessina. Mukana kulkevat neuvot Lajos Garamin ja Yehudi Menuhinin kirjoista sekä Alexander Vinnitskin haastattelussa saamani näkökulmat.

### ASIASANAT:

viulu, jousisoittimet, harjoittelu, soittaminen-opetus, pedagogiikka, muusikkous, esiintymispelko, musiikki, soittaminen, soittimet

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Music | Music pedagog

2014 | Total number of pages

Soili Lehtinen, Vesa Kankaanpää

Hellin Heilimo

## A THESIS CONCERT B THE ART OF PRACTICING INSTRUMENTS

My thesis is divided into two parts. The artistic part of my thesis was the young soloist's concert in Turku( 05/2013) where I performed the first movement of A.Khachaturjan's violin concerto with Turku Philharmonic orchestra. The written part of my thesis tells about the importance of quality practicing in studying violin playing.

A musician practices daily, from year to year, decade after another. Yet there are many musicians and music students that use a majority of their reserved practice time just playing, not practicing. In this written part of my thesis I'm trying to find an answer for the question how a musician should practice efficiently.

The reason behind choosing this subject for the written part of my thesis is based on my own experience as a student/ violinist. I think we do not pay enough attention to our practicing habits in violin playing. Teachers should teach their students good practicing habits. Good practicing habits should be adopted right in the beginning of musician's education- the sooner the better.

It wasn't until I began my professional studies that I learned how to practice correctly productively. In order to learn good practicing habits already in childhood, the student needs the presence of an adult. With quality practising we learn how to avoid repeating our mistakes, we learn faster thus save many pointless practising hours. Also technical challenges get easier a lot faster, and we can express ourselves more freely through music. When we plan our practicing time, we don't have to regret spending time elsewhere( eating, sleeping, sports, spare time) but instead we are more motivated and eager getting back to practicing.

In this thesis I will first tell about the basis of quality practicing followed by practicing as a process. A few important sources of information on practicing in this thesis are taken from books written by Lajos Garam, Yehudi Menuhin and viewpoints from professor of violin playing Alexander Vinnitski's interview.

### KEYWORDS:

musical instrument, practice, violin, musician, pedagogy, stage fright, music, strings, perform on, teaching

# SISÄLTÖ

<b>JOHDANTO</b>	<b>5</b>
<b>LAADUKKAAN SOITTOHARJOITTELUN LÄHTÖKOHDAT</b>	<b>7</b>
Miksi laadukkaan harjoittelun opettelu on niin tärkeää?	7
Hidas harjoittelu ja keskittyminen	9
Harjoitteluhetki	11
<b>SOITTOHARJOITTELU PROSESSINA</b>	<b>13</b>
Soittoharjoitusprosessin ensimmäinen vaihe	14
Soittoharjoitusprosessin toinen vaihe	15
Soittoharjoitusprosessin kolmas vaihe	15
<b>POHDINTA</b>	<b>17</b>
<b>KUVAT</b>	<b>19</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>20</b>

## LIITTEET

Liite 1. A.Khachaturjan: Viulukonsertto d-molli: 1.osa. Nuorten Solistien konsertista toukokuussa 2013.

## KUVAT

Kuva 1. Viiden viikon harjoitusprosessin vaiheet kaavamaisesti( Garam, 1972, 129).

# 1 JOHDANTO

Harjoittelu on muusikoksi opiskelevan työtä. Se on iso osa musiikin harrastajan tai musiikin ammattilaisen elämää, jo heti alusta alkaen. Hyväksi muusikoksi kehittyminen vaatii tuhansia tunteja raakaa työtä. Tämä pitäisi ymmärtää jo ennen ammattiopintoja, jotta hyvät harjoittelutottumukset opittaisiin mahdollisimman aikaisin. Hyvin harjoittelemalla muusikko säästää paljon aikaa ja edistyy taidoissaan nopeammin. Kappaletta ei voi soittaa hyvin, jos ei ole harjoitellut huolella. Onneksi laadukkaan harjoittelun voi aloittaa milloin vain. Se ei ole koskaan liian myöhäistä.

Soittoharjoittelu on sitä, että opetellaan hallitsemaan omaa instrumenttia; omaa kehoa ja omaa mieltä. Soittamiseen sisältyy fyysisen puolen lisäksi myös mentaalinen puoli, mikä näkyy monen muusikon kohdalla esimerkiksi jännityksenä ennen esiintymistä. Harjoittelemalla laadukkaasti mm. esiintymisjännitys väheenee, kun tiedetään että kappale osataan teknisesti ja harjoittelu on ollut moitteetonta. Silloin voi vapaammin ilmaista itseään musiikin kautta eivätkä tekniset vaikeudet häiritse.

Harjoitella voi monella eri tavalla. Jokaisella muusikolla on omat tapansa harjoitella, mutta harjoitteluun on olemassa myös hyviksi ja huonoiksi todettuja tapoja. Kaikki muusikot tietävät, että kappaleen valmistumisprosessi ei etene jos kappaletta soitetaan alusta asti alkuperäisessä tempossa jättäen soittaessa tehdyt virheet huomiotta. Olen kuitenkin huomannut, että moni musiikinopiskelija ei tosiasiassa tiedä miten lopulta tulisi harjoitella. Harjoittelun suunnitelmallisuus tuntuu olevan hukassa varsinkin isommassa mittakaavassa. Tämä näkyy esimerkiksi silloin, kun suunnitellaan ison ohjelmiston valmistumista kuukausien päähän. Monesti harjoittelulla ei ole konkreettista päämäärää, kuten konserttia tai muita esiintymisiä; ammattiopinnoissakin yhteisiä matineoita saattaa olla harvoin. Jotkut ammattiviulistit ovat kirjoittaneet harjoittelusta kirjoissaan, mutta harva opiskelija vaivautuu lukemaan ja vertailemaan harjoittelutekniikoita.

Itse halusin neuvoja harjoitteluun, joten päätin tehdä ko. aiheesta opinnäytetyön. Erityisesti halusin oppia harjoittelusta sen takia, että voisin opastaa omia oppilaitani laadukkaaseen harjoitteluun mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. On hyvä oppia tehokkaat harjoittelumenetelmät ja hyvät harjoittelutottumukset jo heti soittoharrastuksen alkuvaiheessa, koska näin saadaan paremmat työkalut itsensä toteuttamiseen musiikin avulla, tähtää soittaminen sitten ammattiin tai ei. Soittamista ei tehdä silloin hutiloiden tai siihen keskittymättä. Pienen oppilaan kanssa vanhempien rooli harjoittelun tukemisessa on merkittävä.

Tässä kirjallisessa opinnäytetyössäni keskityn muusikon omien harjoittelustrategioiden kehittämiseen, siihen miten muusikko valmistaa kappaleen hyvin. Tässä käytän apuna pääasiassa Lajos Garamin kirjoja "Viulunsoiton peruskäsitelmiä", "Viulunsoiton opetus" ja "Lahjakkaan viulistin kasvatusta" sekä Yehudi Menuhinin kirjaa "Kuusi Viulutuntia". Sain myös paljon hyviä vinkkejä laadukkaaseen harjoitteluun opettajaltani Alexander Vinnitskiltä soittotuntieni aikana, sekä haastatellessani häntä harjoittelusta joulukuussa 2012.

Taiteellinen osio opinnäytetyössäni on A.Khatchaturianin viulukonsertin (Op.46) 1.osan esittäminen Nuorten Solistien konsertissa toukokuussa 2013. Turun Filharmonista orkesteria johti Anna- Maria Helsing.

## 2 LAADUKKAAN SOITTOHARJOITTELUN LÄHTÖKOHDAT

Lajos Garamin mukaan (1972, 128) hyödyllisen soittoharjoittelun tuntomerkkejä ovat päämäärätietoisuus, analysointikyky, hitaat harjoittelutempot ja tinkimättömyys omia virheitä kohtaan. Harjoiteltaessa on soitettava aina niin hyvin kuin soittaja kykenee. Tämä on Garamin mukaan oikeanlaisen harjoittelumoraalin ydin. Kokonaisuudesta, musiikin olemuksesta, musisoimisesta, on aina lähdettävä ja siihen jälleen palattava (Garam, 1972, 128).

Viulunsoiton harjoittelu ei ole aina helppoa. Se on työtä, joka vaatii itsekuria ja täsmällisyyttä. Nämä ovat lähtökohtia laadukkaalle harjoittelulle. Mitä vanhemmaksi soittaja kasvaa, sitä paremmin hän pystyy ottamaan vastuun omasta harjoittelustaan. Vanhemman mukanaolo lapsen harjoittelussa on tärkeää, jotta lapsi oppisi harjoitteluun keskittymisen ja harjoittelun säännöllisyyden tärkeyden. Riippumatta siitä tähtääkö soittaminen ammattiin tai ei, oppilaan täytyy saada hyvät työkalut harjoitteluun ja tätä kautta soittamiseen. Opettajalla on tietysti iso merkitys soittoharrastuksen alkuvaiheessa, kun soittamista opetellaan. Oikeanlaista harjoittelua on hyvä käydä läpi soitotunnilla. Vaikka tunnilla ei tavallisesti harjoitella, on tärkeää että oppilas tietää miten harjoitella kotona. Opettajaltaan oppilas oppii hyvät harjoittelutavat, ja tunnollinen oppilas pitää näistä kiinni myös kotona.

### 2.1 Miksi laadukkaan harjoittelun opettelu on niin tärkeää?

Olen havainnut, että kun oppilas huomaa tunnilla kuinka nopeasti voi oppia tehokkaalla harjoittelulla, hän harjoittelee myös entistä paremmin kotona. Olen oppilaideni kanssa soittamisen lisäksi keskittynyt harjoitteluun paljon myös soitotunnilla. Näin oppilas näkee miten harjoittelun tulisi tapahtua. Kotona harjoittelu saattaa lipsahtaa helposti läpisoittamiseksi keskittymättä ja liian nopeassa tempossa; pääasia oppilaalle on että on soittanut läksykappaleita. Oppilas pitäi-

si saada ymmärtämään että joka äänellä ja tahdilla on merkitys, ja kappaletta ei kannata pilata huonolla harjoittelulla. Vaikka oppilas ei tähtäisikään soitossaan ammattitasolle, hän voi saada mielihyvää siitä, että harjoittelee hyvin ja tätä kautta edistyy nopeammin. Laadukkaan harjoittelun kautta koko soittaminen muuttuu varmemmaksi. Kun harjoittelu tapahtuu oikein, virheitä tulee vähän tai ei ollenkaan, jolloin on myös epätodennäköisempää että niitä tulee esiintymisessäkään.

Lapsena halusin soittaa, koska se oli mukavaa, mutta en osannut pitää harjoittelua tai harjoittelutapoja tärkeänä asiana. Soittelin viulua, koska rakastin sen ääntä, soittamista ja musiikkia ylipäänsä. En ymmärtänyt, että jos haluaa edistyä taidoissaan ja oppia soittamaan, täytyy tehdä pitkäjänteistä työtä sen eteen. Pelkästään jo harjoittelua suunnittelemalla ja harjoittelutapoja muuttamalla saa paljon paremman otteen omasta soittamisesta ja harjoittelusta. Vanhemman olisi hyvä valvoa lapsensa harjoittelua ja auttaa tarvittaessa. Lapsen olisi hyvä ymmärtää, että vain harjoittelemalla voi edistyä taidoissaan, ei pelkästään soittamalla. Hyvät harjoittelutavat omaava ja lahjakas oppilas voi päästä nopeasti eteenpäin ja lisätä kappaleita ohjelmistoonsa nopealla tahdilla, ilman että kappaleet ovat hutaistuja.

Jos hyvät harjoittelutottumukset opitaan jo lapsena, niistä on helpompi pitää kiinni myöhemminkin. Esiintymisjännityskin vähenee, kun tiedetään, että on harjoiteltu hyvin eikä virheitä ole oikeastaan edes jäänyt lihasmuistiin. Tämä helpottaa myös tutkintoja ja pääsykokeita. Oikeanlainen harjoittelu jättää aikaa myös muulle. Pienellä koululaisella on myös koulutehtävät ja leikkiminen, jotka ovat tärkeitä tehtäviä soiton lisäksi myös tulevaisuuden kannalta. Isompikin koululainen tarvitsee koulun ja soittamisen lisäksi myös vapaa-aikaa. Kun harjoitteluai-ka on suunniteltua, soittajan ei tarvitse miettiä tuhlaavansa kallista harjoitteluai-kaa vapaa- ajalla. Olen huomannut, että kun harjoittelu on hyvin suunniteltua, tekee mieli aina palata takaisin harjoittelemaan koska huomaa itsekin paremmat oppimistulokset. Kun taas harjoittelu ei ole ollut suunnitelmallista, soittaja väsyy helpommin ja harjoittelu ei ole niin keskittyntä.



## 2.2 Hidas harjoittelu ja keskittyminen

Roomalaisilla on sanonta "kärsivällisyys voittaa kaiken". Joskus viulunsoitto tuntuu toivottoman hankalalta. Mikään ei ole kuitenkaan hankalaa, kun sen suorittamiseen annetaan riittävästi aikaa. Viulunsoiton harjoittelussa taikasana on hitaasti. Hitaasti soittaminen ei tarkoita sitä, että pelkästään tempo on hidas. Täytyy harjoitella hitaasti ja lisäksi oikealla tavalla! Tähän pitäisi jokaisen viulistin kiinnittää huomiota. (Garam 1972, 121-123.)

Yksi tärkeimmistä soittoharjoittelun metodeista on hitaasti soittaminen. Kuten harjoittelu yleensä, tämäkin vaatii täydellistä keskittymistä.

Muistan, että musiikkiopistossa opiskellessani ajattelin opettajan kehotusten harjoitella hitaasti tarkoittavan pelkästään hidasta tempoa. Harjoittelin siis samalla tavalla kuin aina ennenkin, mutta tempo oli hitaampi. Pääasiassa soitin kappaletta läpi niin monta kertaa kuin jaksoin, ja ensimmäiset kerrat maltoin soittaa hitaasti, siihen enempää keskittymättä. Tämä on toki parempi kuin se, että soittaa nopeassa tempossa, vaikka ei vielä osaa kappaletta, jolloin tulee paljon virheitä. Jos ajatus ei ole mukana harjoittelussa, ei hidas tempokaan paljoa auta kappaleen oppimisessa. Tuntuu siltä, että monesti ajatellaan harjoittelun olevan pelkkää läpisoittoa ja aivotonta treenausta.

Garamin mukaan (Garam, 1972, 122) soitossa on aina kaksi vaihetta: valmistava vaihe sekä soiva vaihe. Valmistavassa vaiheessa sävel soi esittäjän mielessä ja sormi on siirtymässä uuteen säveleen. Soiva vaihe saattaa uuden sävelen kuuluville. Valmistava vaihe on vähintään yhtä tärkeä kuin soiva vaihe. Kun hitaasti harjoittelu tapahtuu oikein, soittaja keskittyy täysin niihin sekunnin murtoosiin, joiden aikana sormet ovat paraikaa putoamassa otelaudalle. Tämä vaihe hidastetaan äärimmilleen. Sormi päästetään laskeutumaan otelaudalle niin hitaasti, rennosti ja hallitusti kuin mahdollista. Samalla ajatellaan kiinteästi seuraavaa säveltä! (Garam 1972, 122.)

Hitaasti harjoiteltaessa tempo pidetään aluksi hitaana, jolloin on helpompi keskittyä suoritustapaan ja tulevaan säveleen tai säveliin. Myöhemmin, kun kappale

sujuu jo paremmin, tempoa voi nopeuttaa ja silti ajatus pysyy mukana, jopa hieman edellä. Kaikki mitä soittaa on tiedostettua. Itse ajattelen tämän sillä tavalla, että edelliseen ääneen kuuluu aina seuraavan äänen valmistaminen. Valmistava vaihe tapahtuu mielessä samalla kun soitetaan edellistä ääntä.

Hidasta harjoittelua olisi hyvä harjoitella myös oppitunnilla. Oppilaitani harjoitutin paljon niin, että jokaisen äänen tai fraasin jälkeen( soitettavan pätkän pituus riippuu siitä kuinka hyvin kappale jo osataan/ tunnetaan) pidetään tauko, jossa valmistetaan seuraava ääni tai äänet. Tauon aikana laitetaan vasemman käden sormet oikeaan kohtaan ja jousi oikealle kielelle jne. Kun kädet ovat valmiina tulevaan ääneen tai ääniin ja mielessä on kuulokuva tulevista äänistä, kyseessä oleva kohta tai ääni soitetaan täten mahdollisimman hyvin. Hitaasti soittaessa on helppo soittaa ilman virheitä.

Kun kohta tai kappale osataan hyvin hitaassa tempossa, voi tempoa nostaa ja äänien tai fraasien välissä olevaa taukoa lyhentää. Seuraavaa ääntä valmistava tauko lyhenee ja poistuu lopulta kokonaan, kun sitä ei enää tarvita. Tällä tavalla on päästy nopeasti oikeaan tempoon. Oppilas oppii nopeasti seuraavan äänen valmistamisen idean ja kerta kerralta se tapahtuu nopeammin. Oppilas soittaa nopeammin, mutta suoritustapa mielessä on silti hidas. Tällöin jokainen ääni on tiedostettu - kappale on opittu hallitsemaan hyvin. Hidas harjoittelu vaatii paljon keskittymistä ja on hyvin haastavaa pienelle oppilaalle. Hitaaseen harjoittelutapaan saattaa myös jämähtää, jolloin ei muisteta soittaa ollenkaan nopeammasa esitystempossa. Jos kappale on vaikea, soittaja voi soittaa vaikka vain yhden tahdin nopeassa tempossa ja valmistaa tauon aikana seuraavan tahdin. Sitten yhdistää tahteja yksi kerrallaan nopeaan tempoon ilman taukoja. Tärkeää on muistaa keskittyä tarkasti ja soittaa mahdollisimman oikein.

Kun harjoitellaan huolimattomasti, jokainen tuhrainen sävel vastaa harhailevaa ajatusta. Sen sijaan kauniisti soiva, etukäteen kuunneltu sävel on identtinen soittajan selkeän, keskittyneen ja voimakkaan musiikillisen ajatuksen kanssa. Oikeanlainen hitaasti harjoittelu on juuri kirkkaitten, musiikillisten ajatusten vah-

vistamista samalla, kun sormia totutellaan oikeisiin liikesuorituksiin.( Garam, 1972, 127)

Laadukas harjoittelu vaatii keskittymistä juuri siihen hetkeen jolloin harjoittelu tapahtuu. Lapsella harjoittelu voi tapahtua lyhyissä ja usein toistuvissa jaksoissa, nuoret voivat harjoitella pidempiä aikoja kerrallaan. Hidas harjoittelu on vain yksi tapa harjoitella. Sen lisäksi jokainen voi opetella omat harjoittelurutiininsa, esimerkiksi alkulämmittelyt ja erilaiset tekniikkaharjoitukset. Uuden kappaleen opettelussa hidaskäyttö on kuitenkin välttämätöntä, jotta aivot ja lihakset oppivat uuden kappaleen heti oikein. Ajatus ja keskittyminen pitää olla aina mukana harjoittelussa. Lähtökohta laadukkaassa harjoittelussa on itsekuri. Ilman pientäkään itsekuria harjoittelu saattaa lähteä alusta asti väärille raiteille.

Laadukas harjoittelu vaatii sekä itse soittajan että opettajan huomiota. Harjoittelun pitäisi aina olla keskittynyttä. Viulunsoittaja voi syyllistyä vain yhteen kuolemansyntyyn, nimittäin kärsimättömyyteen (Garam 1972, 3).

### 2.3 Harjoitteluhetki

Suunnitteleamalla harjoittelua voidaan välttää kiusaus vain soittaa. Kun musiikinopiskelija tulee harjoitustilaan, hänen olisi hyvä rauhoittua hetki ja keskittyä juuri siihen hetkeen. Joillakin tämä voi olla lyhyt joogahetki, itse venyttelen ja hengitän rauhallisesti pari minuuttia. Tämä auttaa keskittymään harjoitteluun paremmin.

Ajan voi jakaa osiin, jolloin tietää mitä tulee seuraavaksi. Esimerkiksi lämmittely, käsissä olevan teoksen tutkiminen, sormitusten ja jousitusten tekeminen tai kappaleessa teknisesti samanlaisten kohtien harjoittelu. Harjoittelun lopuksi voi arvioida harjoittelun onnistumista( esimerkiksi viikoittain), ja suunnitella tulevaa harjoittelua.

Harjoittelussa pitää muistaa kehon fyysisyys; soittaminen ei suju hyvin jos keho ei ole tasapainossa tai jos on kipuja. Kivut johtuvat yleensä vääränlaisesta soittoasennosta tai liiasta soittamisesta. Harjoitteluun kuuluu myös välipäiviä, jolloin

keho ja mieli saavat levätä fyysisestä harjoittelusta. Kun soittaja harjaantuu harjoittelussa, hän oppii suunnittelemaan harjoitteluaan paremmin. Silloin vältetään paremmin väsyneenä harjoittelu. Fyysisestä kunnostaan soittajan tulee pitää huolta urheilemalla. Viulistin keskivartalon lihakset joutuvat koville, joten nämä lihakset täytyy huomioida erityisesti. Esimerkiksi pilates tai jooga ovat urheilumuotona ihanteellisia, sillä ne vahvistavat mm. kehon tärkeitä keskivartalon lihaksia ja ryhtilihaksia sekä tekevät soittajan notkeaksi. Tällöin harjoittelukin tuntuu paremmalta.

Soittajan menestymisen omalla alallaan ratkaisee henkilökohtaisesti omaksuttu harjoittelutapa. Hyödyllisen harjoittelutavan omaksuminen päivittäiseen käyttöön on äärettömän vaativa tehtävä. Tehokkaasti harjoitellessaan soittaja joutuu pitämään tarkkaa huolta monista kymmenistä seikoista samanaikaisesti. (Garam 1972, 124). Garam jatkaa, että väsyneenä ajatuksia on vaikea pitää harjoittelussa ja valvoa kaikkea mitä soittaessaan tekee. Harjoittelu tällaisessa tilassa on suoraan sanottuna ajan hukkaa ja saattaa viedä soittajaa pelkästään taaksepäin. Tällöin saatetaan muun muassa harjoitella vain toistamaan omia virheitä.

Ehkä tärkeintä harjoittelussa on huolehtia yhtä aikaa vaikuttavien lukemattomien yksityiskohtien täsmällisyydestä ja kontrollista. Mielen pitää olla vireä huomaamaan yksityiskohtia toisensa jälkeen. Mitä moitteettomampi harjoittelu on, sitä moitteettomampi on myös esitys. (Menuhin 1987, 123.) Harjoiteltaessa pitää muistaa päämäärä, jota kohti pyritään.

### 3 SOITTOHARJOITTELU PROSESSINA

Soittoharjoittelua voi tarkastella prosessina, joka alkaa siitä kun opiskelija saa uuden kappaleen käsiinsä ja loppuu siihen, kun kappale osataan soittaa tai kun kappale on valmis tai se esitetään. Monen kappaleen kohdalla harjoitusprosessi tietysti jatkuu esityksen jälkeenkin ja kappale jää ohjelmistoon.

Harjoitusprosessi on yksilöllinen - kaikilla hieman erilainen. Prosessin nopeuteen vaikuttavat mm. muusikon kokemus ja taidot, älykkyys, temperamentti ja ulkoiset harjoitteluolosuhteet. Liitteenä oleva kuva( kuva 1.) on yksi esimerkki harjoitusprosessin vaiheista.

VIIDEN VIIKON HARJOITUSPROSESSIN VAIHEET KAAVAMAISESTI				
1. viikko	2. viikko	3. viikko	4. viikko	5. viikko
Tutkittava teosta rauhallisesti ja esittävä oikeat sävelet ja oikeat rytmit. Ote- tava huomi- oon nyaas- sit. Harkittava erilais- ten jousitusten ja sormitusten keski- näistä paremmuut- ta. Kvaliteettikuvan muo- dostaminen. Soitetaan hitaassa hitaassa tempossa.	Liikesuoritusten tarkka organisoi- ni, liikkeiden eko- nomian suunnit- telu. Asemanvaih- dot kuntoon. Kielenvaih- dot kuntoon. Jousenvaih- dot kuntoon. Nyanssit Soitetaan hitaassa tempossa.	Kaiken edellä hyö- dylliseksi havaitun vakiinnuttaminen. Oikeiden liikkeiden (ei ornien virheiden) automaattii- seksi saatta- minen. "Va- lokuvaus." Nyanssien ja rytmii- kan liioit- teleminen. Lisätään varovasti tempoa.	Kokonaisuuden lo- pullisen hahmotta- minen, Teoksen usein toistuva läpi- soitto. Spontaanin tulkinnan päästäminen etualalle. Nuoteista ir- roitautumi- nen, ulkoa soitto. Harjoittelun kulu- essa ilmenneiden heikkojen renka- den vahvistus (vai- keimpien kohtien hionninen). Lisätään edelleen va- rovasti tem- poa. Kokeil- laan lopul- lista tempoa.	Teoksen esit- täminen niin usein kuin mahdollista yleisölle. Mahdollisten virhei- den tarkkaaminen ja korjaaminen. Soitetaan lopullisessa tempossa. Harjoittelussa on silti hyvä välillä tinkiä esitystempos- ta.

129

Kuva 1. Viiden viikon harjoitusprosessin vaiheet kaavamaisesti( Garam, 1972, 129).

Garam (1972, 129) näyttää tässä viiden viikon harjoitusprosessin vaiheet kaa- vamentaisi. Tavoitteena on saada kappale esityskuntoon. Tämä on vain yksi esimerkki harjoittelun suunnitelmallisuudesta - näinkin voisi suunnitella omaa

harjoitteluaan. Tämä voisi olla myös esimerkkinä opettajalle oppilaan harjoittelua varten.

Haastattellessani opettajaani, viulunsoiton professori Alexander Vinnitskiä, sain paljon hyviä neuvoja harjoitteluun ja soittamiseen ylipäänsä.

Alexander Vinnitskin mukaan ammattiopinnoissa olevan muusikon harjoitusprosessin pitää aina lähteä kokonaisuudesta. Täytyy tuntea säveltäjän tyyli ja musiikki. Tärkeää on myös oppia ja sisäistää nuotit hyvin. Hyvään harjoitteluun kuuluu kappaleen oppiminen kokonaisuutena, ei irrallisina osina. Ajattelu kulkee isommasta rakenteesta pienempään. Vinnitski kehottaa näkemään lopputuloksen ennen kuin aloittaa harjoittelun ja sitten harjoittelun myötä pyrkimään sitä lopullista tavoitetta kohti.

Hän ohjeistaa myös käyttämään kaikkia erilaisia harjoittelumetodeita alusta lähtien ja aloittamaan alusta lähtien tarkalla työskentelytyylillä. Soittajat ovat eritasoisia, joten jokaisella kestää oma aikansa opetella kappale.

Hyvä soittoharjoittelu tapahtuu sydämellä ja ajattelulla, sekä ymmärtämisellä. Musiikki ei ole robotteja varten eivätkä muusikot ole robotteja. Musiikin tekeminen on tärkeintä. Hyvin ei voi soittaa ajattelematta.

### 3.1 Soittoharjoitusprosessin ensimmäinen vaihe

Aluksi soittajan pitää miettiä mikä on päämäärä kunkin kappaleen kohdalla ja miten siihen pääsee. Päämääränä voi olla esimerkiksi matinea tai suunnitelma koko vuodelle. Selkeät tulevaisuuden suunnitelmat omaavalla nuorella oppilaalla voi olla huomattavan erilaiset päämäärät kuin esimerkiksi aikuisoppilaalla.

Aluksi siis selvitetään ideaalikuva kappaleen lopullisesta muodosta. Se, miten tämä toteutuu, riippuu soittajan iästä ja kypsyydestä. Joskus ideaalikuva selkenee vasta soitettaessa ja kappaleen kypsyessä. Opettajan tehtävä on tutustuttaa nuori oppilas niihin musiikin aspekteihin, jotka ovat hänelle vieraita ja inspiroida oppilasta omalla esimerkillään. Varttuneempi oppilas osaa luoda jo kuvan

siitä, mihin hän haluaa pyrkiä. Hän kertoo mielessään kaiken, mitä tietää ko. kappaleen säveltäjästä ja tyylistä. Garamin mukaan( 1972, 126) hyödyllistä olisi myös tutustua aikakauden henkeen, säveltäjän filosofiaan ja hänen kirjeisiinsä. Itse koen että soittamisen lisäksi pitäisi kuunnella paljon ko. säveltäjän musiikkia. Uuden kappaleen kanssa olisi syytä tutustua ko.säveltäjän muihin teoksiin.

Tämän jälkeen oppilas tutustuu teoksen rakenteelliseen puoleen ilman instrumenttia ja luo siitä itselleen selväpiirteisen kokonaiskuvan, johon myöhemmin kaikki yksityiskohdat sijoittuvat (Garam,1972,126).

### 3.2 Soittoharjoitusprosessin toinen vaihe

Toiseksi otetaan viulu esiin ja mietitään sormitukset ja jousitukset huomioiden musiikilliset ja instrumentaaliset näkökohdat. Tämä vaihe on nk. "Rakennusvälineiden kokoamisvaihe" ja se tapahtuu pääasiallisesti hitaassa tempossa.

### 3.3 Soittoharjoitusprosessin kolmas vaihe

Kolmas vaihe on Garamin mukaan( Garam, 1972, 126) "valokuvausvaihe". Tässä vaiheessa hiotaan oikeat liikeradat automaattisiksi. Jos harjoittelu on ollut laadukasta tähän asti, on helpompaa soittaa oikein ja ilman teknisiä virheitä tässäkin vaiheessa. Oikein harjoiteltuina jokainen käden/ kehon liikesuoritus tapahtuu joka kerta samalla tavalla oikein. Tempo on oltava tarpeeksi hidas, jotta virheitä ei pääse painumaan motoriseen muistiin. Sinne tulee painaa vain puhtaita suorituksia.

Virheitä tulee kaikin tavoin pyrkiä välttämään. Vaikeimpia kohtia on valokuvattava, siis toistettava yhä uudelleen, jopa 30-40 kertaa, mikäli halutaan oikea tarkoituksenmukainen liikesuoritus todella automaattiseksi.( Garam, 1972,126-127). Jos jotakin fraasia soitetaan muutamia kertoja väärin harjoitteluvaiheessa; ei esiintymisessäkään voi olla koskaan varma oikeasta ja onnistuneesta lopputuloksesta. Harjoittelun täytyy olla kurinalaista ja päämäärätietoista. Harjoitte-

lussa ei saa olla kärsimätön. Pitää ymmärtää, että harjoittelu on työtä. Konsertissa on mahdollisuus soittaa jokainen ääni vain kerran. Kun koko kappale osataan ja kehon liikeradat on harjoitettu automaattisiksi, on helppoa esittää kappaletta. Esiintyminen kypsyttää kappaletta lisää ja onkin sen vuoksi tärkeä osa soittoharjoitusprosessia. Kolmas vaihe kappaleen oppimisprosessissa voisi olla kolmannelta viikosta eteenpäin liitteenä olevassa kuvassa. Kuvassa näkyy hieman eritellymmmin, mitä valokuvausvaihe tarkoittaa käytännössä.

Harjoitteluun on aina keskityttävä "juuri nyt". Kirjassaan Lahjakkaan viulistin kasvatus Garam toteaa: "Hyödyllisessä harjoittelussa viulisti ei nautiskele omasta osaamisestaan konsertoimalla itselleen, vaan etsii soittoonsa hellelittämättä yhä parempaa taiteellista teknistä laatua. Hän lausuu viulunsa avulla samaa fraasia monella tavalla löytääkseen puhuttelevimman tulkinnan. Löydettyään mielestään parhaan version, hän harjoittaa sen automaattiseksi ja saattaa sen lopuksi tunnetasolle. Koska harjoittelumateriaalin tulee olla monipuolista sekä teknisesti että taiteellisesti, on hyvä jakaa päivittäisen harjoittelun sisältö selkeästi useaan toisistaan poikkeavaan osaan." (Garam, 2000, 138.)



## 4 POHDINTA

Soittoharjoitteluun musiikinopiskelussa pitäisi puuttua opintojen alusta alkaen enemmän. Onhan harjoittelu se asia mikä saa meidät edistymään taidoisamme, siis avainasia koko soittamisessa. On selvää, että huonot harjoittelutottumukset omaavalta oppilaalta ei voi olettaa huippusuoritusta soittotunneilla tai esiintymisissä. Harjoittelussa on siis pyrittävä maksimaaliseen keskittymiseen. Soittajan pitäisi ottaa harjoittelu omaksi asiakseen, suunnitella sitä ja toteuttaa suunnitelmiaan. Tavoitteiden ei tarvitse hipoa taivaita, koska pienenkin tavoitteen toteuttaminen tuottaa oppilaalle mielihyvää ja oppimisen iloa. Opettajan tulisi kysyä harjoittelun sujumisesta ja ohjata oppilas huomaamaan laadukkaan harjoittelun tärkeys. Siitähän se oppimisen ilo tulee, kun konkreettisesti huomaa oppineensa ja tehneensä oikein. Silloin on ilo soittaa. Tästä syystä voisi myös sanoa että hyvät harjoittelutavat ovat merkittävä tekijä hyvälle soittomotivaatiolle.

Oikea tapa laadukkaaseen harjoitteluun rohkaisemisessa ja sen oppimisessa on itselläni vielä mietinnän alla. Ammattikorkeakoulun viimeisellä opetusharjoittelun kurssilla tekemäni kokeilut hyvään harjoitteluun rohkaisemisessa koin kuitenkin positiivisena. Soittotunneilla keskustelimme oppilaan kanssa harjoittelusta ja harjoittelimme itse harjoittelua. Kehotin vähän vanhempia oppilaitani suunnittelemaan ajankäyttöään siten että harjoittelulle on varattu tietty aika ja näytin esimerkkiä oman harjoitteluajan suunnittelemisesta. Mielestäni he oppivat koko ajan paremmin suunnittelemaan harjoitteluajansa sekä tiedostamaan paremmin laadukkaan harjoittelun vaikutuksen omaan soittoonsa. He saattoivat kertoa miten olivat harjoitelleet mielessään( =mielikuvaharjoittelua) lyhyitä aikoja esimerkiksi bussissa ja miten tämä lyhytkin aika oli edistänyt kapaleen oppimista ja miten seuraavalla harjoituskerralla oli ollut helpompi syventyä harjoitteluun. Vaikka laadukkaista harjoittelutavoista ei jaksettu aina pitää kiinni itsenäisessä harjoittelussa, huomasin lyhyen ajan kuluessa että edistymistä oli tapahtunut paljon ja harjoittelu ja soittaminen oli keskittyneempää kuin ennen. Havaitsin myös että oppilaan soittomotivaatio kasvoi ja ilo soitossa lisää-

tyi kun hän oppi harjoittelemaan paremmin. Kun motivaatio kasvaa, harjoittelemaan haluaa mennä, ja kappaleita ajattelee enemmän. Tällöin muodostuu positiivinen kehä joka vahvistaa itseään. Tulee halu harjoitella laadukkaasti.

Tuntuu, että soittajien keskuudessa on yleistä ajatella harjoittelevansa liian vähän. Mikään määrä ei riitä, aina pitää harjoitella enemmän. Onhan se osittain tottakin, koska milloinkaan ei voi olla valmis ja harjoitellut kaikkea tarpeeksi. Mutta silti on raja kuinka paljon päivittäin on hyvä harjoitella fyysisesti. Harjoittelun suunnitelmallisuus on tässä suhteessa tärkeää. Koen, että ”huono omatunto” harjoitteluajan suhteen johtuu osittain siitä, että opiskelija ei ole tyytyväinen siihen miten harjoittelee. Tämä taas kertoo siitä, että harjoittelusta ja laadukkaan harjoittelun vaikutuksesta omaan soittoon ei tiedetä tarpeeksi. Tai vaikka tiedettäisi, sitä ei osata toteuttaa käytännössä - edes ammattiopinnoissa.

Musiikkiopintoihin pitäisi pakollisena osana kuulua harjoittelutyöpajoja, joissa puhuttaisiin harjoittelusta ja tehtäisiin lista esimerkiksi itselle sopivista harjoittelumetodeista tai viikoittainen harjoittelusuunnitelma oman kalenterin mukaan. Tällainen selkiyttäisi monen oppilaan harjoitteluajan käyttöä jo esimerkiksi musiikkiopistossa, varsinkin jos oma opettaja ei ole ohjannut hyvin harjoittelutapoihin.

Musiikkiopistossa harjoittelu jaksottuu ainakin kevät/- ja kurssitutkintojen ympärille, mutta pienempiä tavoitteita tulisi olla paljon, kuten ryhmätunteja ja matineoita. Oppilaan olisi hyvä ymmärtää että esiintyminen on positiivinen ja iloinen asia; musiikki on tärkeintä. Esiintyminen ei ole vain suoritus jota mitataan ja arvostellaan. Kun kappale on harjoiteltu hyvin, on mukava mennä esiintymään.

Musiikin oppiminen on rajatonta. Vaikka harjoitella ei voi ikinä liikaa, fyysistä harjoittelua pitäisi suunnitella tarkemmin ja ehkä rajata siihen käytettävää aikaa. Mielessä voi harjoitella sitten vuorokauden muut tunnit jos haluaa. Jos fyysistä harjoittelua on liikaa, se lipsahtaa helposti kappaleen toistoksi ja päämäärättömäksi vaelteluksi ilman taukoja. Luulen, että harjoittelutapojen ja tottumusten parantaminen tekisi hyvää itse kullekin meistä muusikoista.

## 5 KUVAT

Kuva 1. Viiden viikon harjoitusprosessin vaiheet kaavamaisesti( Garam, 1972, 129).

## LÄHTEET

Turun Amk:in viulunsoiton lehtori Alexander Vinnitskin haastattelu Turun Amkissa 20.12.2012.

Alexander Vinnitski toimi Turun konservatorion lehtorina useita vuosia ennen siirtymistään Turun ammattikorkeakoulun musiikin koulutusohjelmaan. Vinnitski – aito venäläisen "kultakauden" viulupolven kasvatti – on opiskellut legendaarisen David Oistrahin oppilaana. Alexander Vinnitski on menestynyt kansainvälisissä viulukilpailuissa, joista maittakoon Verceli-kilpailu Italiassa ja Tsaikovski-kilpailu Venäjällä. Vinnitski opettaa myös Turun konservatoriossa sekä Sibelius-Akatemiassa, ja hän on Moskovan Tsaikovski-konservatorion viulunsoiton professori. Opettamisen lisäksi Vinnitski toimii aktiivisena kamarimuusikkona ja on tehnyt myös levytyksiä. Alexander Vinnitskin oppilaista useat ovat menestyneet sekä kansainvälisissä että kotimaisissa viulukilpailuissa. ( [www.raisionseurakunta.fi/content/vinnitski-konsertoi-lapsipotilaiden-hyvaksi](http://www.raisionseurakunta.fi/content/vinnitski-konsertoi-lapsipotilaiden-hyvaksi))

Garam, Lajos. 1972. Viulunsoiton peruskysymyksiä. Helsinki. Fazer.

Garam, Lajos. 1984. Viulunsoiton opetus. Helsinki. Fazer.

Menuhin, Yehudi. 1971. Kuusi viulutuntia. Suom. Leena Siukonen-Penttilä. Juva. WSOY. ( Englanninkielinen alkuteos: VIOLIN, Six lessons with Yehudi Menuhin)

Garam, Lajos. 2000. Lahjakkaan viulistin kasvatusta. Helsinki. Yliopistopaino.

<http://www.violinonline.com/practicetips.htm> 22.02.2014

<http://www.youtube.com/watch?v=6noasTa4eiY> 22.03.2014 (James Ehnes: "Thoughts on practicing")

## **Liitteen otsikko**

Soitin opinnäytetyön taiteellisena osiona A. Khachaturjanin viulukonsertosta 1.osan, Allegro Fermezza, Turun Filharmonisen orkesterin kanssa. Orkesteria johti Anna-Maria Helsing. Konsertti pidettiin Turun Sigyn- salissa toukokuussa 2013( konsertin taltioivat Turun Amk:in musiikkiteknologian opiskelijat). Videotal- lenne on kuultavissa Turun Konservatorion kirjastossa.