

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Musiiikin koulutusohjelma

Nuutti Hannula

TIETOISEN SOITTAMISEN TAITO

Opinnäytetyö
Marraskuu 2014



OPINNÄYTETYÖ
Marraskuu 2014
Musiikin koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80220 JOENSUU
puh. 050 311 9545

Tekijä(t)
Nuutti Hannula

Nimeke
Tietoisien soittamisen taito

Toimeksiantaja
-

Tiivistelmä

Opinnäytetyöni käsittelee kontemplatiivisten harjoitusten sekä musiikin yhdistämistä. Työn tarkoituksena on käydä läpi erilaisia ongelmia, joita muusikolle tulee vastaan työssä sekä opiskelussa. Nämä ongelmat voivat liittyä taiteelliseen ulosantiin tai pedagogisiin tilanteisiin. Pyrin antamaan opinnäytetyössäni välineitä, joiden avulla psyykkisiä ongelmia pystytään ratkaisemaan. Nämä ratkaisumallit pohjaavat suurimmaksi osaksi meditatiiviseen perinteeseen sekä kirjoihin, jotka ovat kirjoitettu tästä aiheesta.

Käsittelen työssäni muusikoiden huonoa henkistä hyvinvointia eri näkökulmista. Osa näistä alueista liittyy muusikoiden huonoon työhyvinvointiin. Näitä ovat mm. esiintymistilanteet, opettaminen sekä pääsykokeet. Työssäni koetan löytää erilaisia näkökulmia siihen, kuinka työ- ja opiskeluhuvinvointia saataisiin parannettua.

Suurin osa-alue opinnäytetyössäni on instrumentin harjoittelu ja siihen liittyvät psyykkiset ongelmat. Käsittelen aihetta erilaisista näkökulmista, joiden pääideana on soittajan mielen ymmärtäminen meditatiivisen lähestymistavan kautta. Opinnäytetyön tavoite on löytää tapoja, joilla soittaja pystyy hahmottamaan oman mielensä toimintaa paremmin. Pääajatuksena on pystyä erottamaan tarkkaileva sekä tuomitseva mieli ja oppia tuntemaan mielen toiminnan periaatteita. Näiden esimerkkien avulla on tarkoitus antaa tietoa, joka helpottaa psyykkisten esteiden voittamista.

Kieli

suomi

Sivuja 24

Liitteet -

Asiasanat

hyvinvointi, meditaatio, soittaminen, harjoittelu, instrumentti, opettaminen



THESIS
November 2014
Degree Programme in Music

Tikkarinne 9
80220 JOENSUU
FINLAND
Tel.: +358 50 311 9545

Author (s)
Nuutti Hannula

Title
The Art of Meditative Playing

Commissioned by
-

Abstract

This thesis deals with combining music and contemplative exercises. The purpose of this thesis was to go through various problems that musicians face in their profession and in their study environment. These problems may be related to artistic or educational issues. In this thesis I try to give tools to musicians to help them solve psychological problems. These solutions are based on traditions of meditation, as well as books that are written on this subject.

This thesis deals with musicians' poor mental well-being from different perspectives. These includes presentations, teaching and entrance exams. In this thesis I try to find different points of view on how to make better mental conditions for musicians to study and to practise their profession.

The largest sector in my thesis is instrument training and the mental problems related to that. This subject is dealt with from different perspectives and the main idea is to understand the musician's mind through meditative approach. The main goal of this thesis was to find ways to help musicians to perceive their minds. The main idea was to separate the judgmental-mind and the observant mind and to get to know their operation principles. These examples are meant to provide information that will help to overcome the psychological barriers.

Language

Pages 24

Finnish

Pages of Appendices -

Keywords

well-being, meditation, playing, practising, instrument, teaching

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Esiintymisjännitys	6
3	Huono henkinen hyvinvointi	9
4	Harjoittelu ja keskittyminen	10
4.1	Harjoittelun 4 vaihetta	11
4.1.1	Vaihe 1	12
4.1.2	Vaihe 2	12
4.1.3	Vaihe 3	14
4.1.4	Vaihe 4	15
5	Minä 1 ja minä 2	15
5.1	Tietoisuus	17
5.2	Tahto	18
5.3	Luottamus	19
6	Opettaminen	20
7	Säveltäminen	21
8	Pohdinta	22
	Lähteet	24

1 Johdanto

Mieli määrittää ihmisen toimintaa lukemattomilla tavoilla. Tämän takia on yllättävää, että moni muusikko kiinnittää niinkin vähän huomiota psyykkisiin ominaisuuksiinsa. Pelkkä motorinen taitavuus ei riitä hyväksi muusikoksi tulemiseen. Tarvitaan harmoniassa oleva vuoropuhelu kehon sekä mielen välillä.

Soittajan hallitessa mielelliset ominaisuutensa soiton aikana, pystyy hän käyttämään suurempaa kapasiteettia omasta musikaalisesta potentiaalistaan. Tällöin monen ammattimuusikon kokemaa ahdistusta ja jännitystä ei enää pääse syntymään. Soitosta tulee sekä luontaista että helppoa.

Miten sitten lähteä kehittämään näitä taitoja? Säveltäjä, pianisti ja kouluttaja Kenny Werner (1996) puhuu kirjassaan *Effortless mastery* soittajan mielen harjoittamisesta. Myös kontrabasisti ja opettaja Barry Green sekä kirjailija Timothy Gallwey (2011) kertovat omia näkemyksiään aiheesta kirjassa *Inner game of music*. Tämä ratkaisu on soittajan tietoisuustaitojen kehittäminen. Näin muusikko pystyy työskentelemään itselleen mahdollisimman optimaalisessa mielentilassa ja pystyy myös nauttimaan soitosta.

Erityyppiset kontemplatiiviset harjoitukset vähentävät myös esiintymisjännitystä sekä ehkäisevät stressin oireita. Kontemplatiivisilla menetelmillä tarkoitetaan meditaatiota sekä siihen liittyviä harjoituksia. Nämä voivat olla itsensä tarkkailua kaikissa elämän tilanteissa, joogaa, erilaisia istumameditaation muotoja tai mitä tahansa, minkä henkilö kokee harjoittavan tietoisuustaitoja.

Kontemplatiivisten metodien yhdistäminen musiikinopiskeluun on suhteellisen tuore ilmiö länsimaisessa musiikinopiskelujärjestelmässä. Olen kuitenkin huomannut viime vuosien aikana ihmisten suuren kiinnostuksen kyseisiä harjoituksia kohtaan. Moni kiinnostunut soittaja törmää kuitenkin siihen tosiasiaan, että materiaalia ei vielä ole tarjolla kovinkaan paljon. Mielestäni olisi erittäin tärkeää tutkia näitä asioita myös musiikin kautta, jotta voitaisiin saavuttaa psyykinen tasapaino muuten hyvin stressaavaan alaan.

2 Esiintymisjännitys

Suurin osa muusikoista kärsii esiintymisjännityksestä, mutta aiheesta ei kuitenkaan yleisesti puhuta. Mistä tämä sitten johtuu? Kyseessä on kuitenkin ratkaiseva osa muusikon taiteellista ilmaisua, joka lopulta määrittää muusikon tason esiintyjänä ja artistina.

Muusikoille on tavanomaista kieltää jännityksentunne. Tämä aiheuttaa kuitenkin usein vielä suurempaa jännitystä ja hermostuneisuutta. Soittajan olisi tärkeää oppia hyväksymään eri tilanteissa heräävät tuntemukset. Monet suuret esiintyjät sanovat, että he käyttävät jännitystä polttoaineena hyvään esiintymissuoritukseen. Tämä johtuu siitä, että epämiellyttävän tunteen hyväksyminen kääntää tunteen energian usein positiiviseksi.

Olen myös itse huomannut keikkamuusikon työssä, että näiden taitojen hyödyntämisestä on suurta apua. Esiintymisjännitys on luontainen tunne, eikä sitä voi paeta tai sulkea pois. Jännityksen hyväksyminen kuitenkin helpottaa todella paljon soittamista. On tärkeää, että ei ota oman mielen tuottamia ajatuksia liian vakavasti. Kokemukseni mukaan asioiden on parasta antaa kulkea omalla painollaan. Tällöin ennen esiintymistä tehty harjoitus pääsee optimaalisimmin esille.

Kontemplatiiviset menetelmät ovat yksi tehokas väline mielenhallintaan. Esimerkiksi jooga tai meditaatio kehittävät tutkitusti mielen luovuutta ja auttavat kestämaan epämieluisia mielentiloja paremmin. Nykyhetken hyväksyminen sellaisenaan on avain myös hyvään esiintymiseen sekä flow-tilan saavuttamiseen.

Flow on tila, jossa ihminen käyttää koko potentiaalinsa hyväksi. Psykologi Mihaly Csikszentmihalyin mukaan ihmiselle saapuva informaatio on tässä tilassa tasapainossa minän tavoitteiden kanssa. Flow-tilan aikana ihminen on paneutunut täysin toimintaan ja sulkee kaiken muun mielestään. Flown syntymiselle on tärkeää, että tavoitteet ja haaste ovat sopivassa suhteessa keskenään. Csikszentmihalyi on ensimmäinen, joka lanseerasi flow-termin käytön noin 50 vuotta sitten. (Csikszentmihalyi 2005, 69 – 72.)

Meditatiivisten harjoitusten pääpointtina on nykyhetken hyväksyminen sellaisenaan, kuin se on. On tärkeää, että ei jaottele kokemuksia hyviin ja huonoihin, vaan ottaa kaiken tapahtuvan vastaan kasvattavana kokemuksena.

Meditaatiota on tutkittu eri yliopistoissa ympäri maailman. Tutkimukset ovat olleet positiivisia ja meditaatiota tutkitaan yhä enemmän. Yhdysvaltojen yliopistoissa, kuten Harvard, Berkley ja Madison, on tehty jo kymmenien vuosien ajan tutkimuksia lyhyt- sekä pitkäkestoisen meditaation vaikutuksista aivoihin. Tutkimuksista saatujen tulosten mukaan ihminen, joka ei ole tehnyt meditatiivisia harjoituksia, pystyy keskittymään noin viiden minuutin ajan, minkä jälkeen hänen mielensä alkaa vaellella muihin asioihin. Näissä tutkimuksissa testattiin myös ihmisiä, jotka olivat meditoineet elämänsä aikana 10 000 – 60 000 tuntia. Näiden testattavien keskittymisessä ei tapahtunut minkäänlaista muutosta edes 45 minuutin jälkeen. Testien aikana todettiin myös, että ne osa-alueet, jotka aivoissa aiheuttavat pelkoa, vihaa, jännitystä ja muita negatiivisia tunteita, eivät paljon meditoivilla ihmisillä olleet enää juurikaan aktiivisia ja joissain tapauksissa nämä alueet olivat lopettaneet kokonaan toimintansa. (Ricard 2010, 19.)

Meditatiivisten taitojen kehittyessä ihminen oppii hallitsemaan omaa parasympaattista hermostoaan. Parasympaattinen hermosto on elimistön stressinsäätelykykyyn vaikuttava puolustusjärjestelmä, joka aktivoituu muun muassa syvissä hengitys- ja meditaatioharjoituksissa. Kun henkilö saa tämäntyyppisen hengityksen automaatioksi, siirtyy rentoutunut kehon- ja mielentila myös muihin elämän osa-alueisiin, kuten soittamiseen. (Hanson & Mendius 2009, 82 – 84.)

Psykoanalytikko Ben Furman kirjoittaa myös psykoanalyysin pyrkivän nykypäivänä samaan pisteeseen. Ihmisillä on usein vaikeaa kohdata todellisuutta sellaisenaan ja tämä aiheuttaa erilaisia ongelmia. Hän kertoo artikkelissaan, että keinoilla hyväksyä itsensä ei ole sinänsä väliä, kunhan ne toimivat henkilölle itselleen. (Furman 2014.)

Olen itse harrastanut meditaatiota päivittäin kuuden vuoden ajan. Se on auttanut minua keskittymään paremmin kaikkiin tekemiini asioihin ja olen kokenut

sen erittäin tehokkaaksi välineeksi torjua stressiä sekä jännitystä. Meditaatio on myös auttanut paljon oman instrumentin hahmottamisessa ja huonojen työtapojen korjaamisessa.

Osa tiedeyhteisöstä ei vielä hyväksy meditaatiota osaksi todistettavaa tiedettä. Positiivisia tuloksia on kuitenkin saatu monissa tutkimuksissa, joten ajan kanssa tilanne tulee todennäköisesti muuttumaan. On tärkeää, että asiaa tutkitaan, koska monille ihmisille tieteen näkökulma on erittäin tärkeä. Mitä enemmän tieteellistä vakuuttavuutta näissä tutkimuksissa saadaan, voi moni ihminen hyötyä näistä taidoista.

Meditaatio on tämän hetken muotiharrastus ja se on osa monen ihmisen arkea. Vaikka mielestäni on tärkeää, että ihmiset meditoivat, kaipaen keskusteluun myös muita näkökulmia. Meditaatio on tällä hetkellä suurelle yleisölle lenkkeilyyn verrattava harraste. Tämän takia monelle tuleekin yllätyksenä, kuinka vahva mielenkäsittelyväline meditaatio on.

Meditaatiota pidempään harrastaneet tietävät termit ”the dark night of the soul” tai ”the dark projection”. Tämä tarkoittaa usein minäkuvan hajoamista, pelkoa sekä hallusinaatioita, jotka voivat kestää jopa useita vuosia. Ihmiset eivät ole usein ollenkaan tietoisia tämäntyyppisten tilojen olemassaolosta ja ovat kauhuissaan. Usein nämä tilat tulevat vastaan vain erittäin aktiivisilla harrastajilla. Niitä kokee noin 4 – 5 prosenttia aktiiviharrastajista. Monissa perinteissä, kuten buddhalaisuuden eri suuntauksissa, nämä tilat ovat luonnollinen osa meditaatiota, joilla opitaan mielen toimintaa.

Olen myös itse käynyt läpi ”the dark projection” -kokemuksen. Kyseinen ajanjakso oli erittäin raskas, mutta myös mielestäni tarpeellinen itsetuntemuksen kannalta. Kokemuksen aikana mieleni rakenteet romahtivat kokonaan, minkä jälkeen ne oli rakennettava uudestaan.

Mielestäni meditaatiota kannattaa ehdottomasti harrastaa, mutta on tärkeää ottaa selvää, mistä on kyse. Ihmisellä on lukematon määrä uskomuksia, tunteuksia ja ajatuksia, mitkä ovat ristiriidassa keskenään. Näiden ristiriitojen ym-

märtäminen voi olla hankalaa ja tuskallistakin, joten kannattaa edetä varovasti harjoituksessa.

3 Huono henkinen hyvinvointi

Huono henkinen hyvinvointi on tabu muusikoiden keskuudessa. Vaativa työ ja kovat suorituspaineeet aiheuttavat monille sietämätöntä psyykkistä kärsimystä. Tämä johtaa usein negatiiviseen suhtautumiseen itseensä sekä soittamiseen.

Suorituspaineeita kertyy muusikolle keikkojen, vaativien opetustilanteiden sekä muun muassa studiosessioiden yhteydessä. Kaikkia taitoja ei ole mahdollista ylläpitää tasaisesti yllä, joten soittaja on koko ajan tilanteessa, jossa asioiden toivoisi sujuvan paremmin.

Koulutuksellisesta näkökulmasta pop/jazz -perinne on vielä hyvin nuori ja tämän takia on ymmärrettävää, että monia pedagogisia ongelmia ei ole vielä saatu ratkaistua. Vaatii korkeaa pedagogista taitoa opettaa samaan aikaan rohkaisevasti, mutta myös vaativasti. Mielestäni olemme kuitenkin menossa opetuksen kannalta parempaan suuntaan.

Musiikkialalla toimivat ihmiset rakentavat usein itselleen niin sanotun ”musiikkillisen egon”, joka lopulta täyttää koko heidän elämänsä. Tämä johtaa usein siihen, että soittaja samaistuu kokonaan omaan muusikkouteensa. Tämän jälkeen hän rupeaa hahmottamaan koko elämänsä musiikin kautta. Tämä aiheuttaa minäkuvassa vääristymiä ja saa olon tuntumaan riittämättömäksi.

Riittämättömyyden tunne aktivoi tehokkaasti ihmisen SNS/HPAA-järjestelmää, joka käynnistää ”Taistele tai pakene” -reaktion kehossa. Kyseinen järjestelmä toimii seuraavanlaisesti: Kärsimys etenee sympaattista hermostoa pitkin (SNS) ja endokriinisen (hormoni)järjestelmän hypothalamus-aivolisäke-adrenaliini-akselia (HPAA) pitkin. Stressi laukaisee tämän järjestelmän erittäin nopeasti, sillä psykologinen tuska hyödyntää samoja hermoverkkoja kuin fyysinen kipu.

Tämä taas altistaa kehon erilaisille sairauksille, esimerkiksi: sydän ja verisuonisairauksille, immuunijärjestelmän huonontumiselle, vatsa- ja suolistosairauksille sekä aikuistyyppin diabetekselle. (Hanson & Mendius 2009, 78 – 81.)

Stressitasojen nousu voi aiheuttaa ensin uupumusta ja kehittyä sen jälkeen myös masennukseksi. Tämän takia ylirasitustiloja tulisi tarkkailla koko ajan. Niin sanottu burnout voi syntyä, jos tällainen ylirasitustila jatkuu liian pitkään. (Sampo & Verho 2014.)

Soittamisessa ja opettamisessa tulisi ottaa huomioon samat lainalaisuudet kuin työnteossa yleensäkin. Näitä ovat erilaiset laadulliset tekijät kuten:

- työtavoitteiden selkeys / epäselvyys
- hyvä ammattitaito / riittämätön ammattitaito
- selkeä käsitys työyhteisöstä / liian usein toistuvat organisaatiomuutokset.

Epäsuhta ihmisen ja työnteon välille pääsee syntymään usein silloin, jos työtehtävä ja oma tekeminen ovat väärässä suhteessa. Näin on usein tilanteissa, joissa työtehtävä osoittautuu liian haastavaksi, mutta työntekijä ei kykene tunnistamaan tätä. (Sampo & Verho 2014.)

Muusikoiden psyykkiset ongelmat voivat osittain johtua myös siitä, että muusikoilla ei ole yhtä selkeää ammatillista identiteettiä kuin vaikkapa tavallisessa päivätyössä käyvällä ihmisellä. Muusikon identiteetti rakentuu monista pienistä palasista, jotka muodostavat kokonaisuuden. Perinteisesti taiteilijoiden elämäntapaan on aina kuulunutkin jonkinasteinen kärsimys taiteen synnyttämiseen, ja omalla tavallaan se onkin juuri näin. Muusikko joutuu kuitenkin tekemään myös paljon muuta kuin luomaan ja improvisoimaan. Heittelehtivä mieliala ja impulsivisuus tarttuvat helposti myös vähemmän taiteellisiin toimiin ja synnyttävät paljon jännitteitä soittajan sekä opettajan mielessä. Tämä aiheuttaa henkistä kärsimystä henkilölle itselleen sekä hänen lähellä oleville ihmisille.

4 Harjoittelu ja keskittyminen

Soittajan, joka haluaa kehittyä taitavaksi, täytyy harjoitella paljon ja tehokkaasti. Pelkkien tuntimäärien laskeminen ei kuitenkaan riitä tuloksien saavuttamiseen, vaan tarvitaan harjoittelutehokkuutta.

Soittaja on monelta osin niin kuin urheilija. Pitää olla lepoa ja muita virikkeitä, jotta kehitystä tapahtuu. Moni soitonopiskelija harjoittelee liikaa ja liian yksipuolisesti. Tämä johtaa usein eri tyyppisiin raskustiloihin, joista voi olla vaikea päästä yli.

Soittajan tulisi pyrkiä harjoittelussa aina laadullisesti mahdollisimman hyvään suoritukseen. Tutkimusten mukaan ihmisäivot pystyvät keskittymään noin neljä tuntia päivässä keskittyneesti soittamiseen (Heiskanen & Joukamo-Ampuja 2008).

Vaikeinta harjoittelussa on keskittyminen. Monet harjoittelevat pitkiä aikoja miettien aivan muita asioita, kuin soittamista. Tämä johtaa siihen, että ihmiset harjoittelevat pitkiä aikoja, mutta kehitystä ei tapahdu. Se aiheuttaa usein turhautumista.

Kirjassa *Effortless mastery* (1996) jazz-pianisti Kenny Werner ohjaa oikeanlaiseen harjoitteluun, tarkoituksena opetella vanhat harjoitusmenetelmät pois. Nämä uudet menetelmät perustuvat eräänlaiseen meditatiiviseen harjoitteluun. Harjoittelusta tehdään meditoinnin kohde, jolloin soittaja ei koe tylsistymistä, hänen keskittymisensä ei herpaannu ja hän saa tavallista enemmän ahaa-elämyksiä.

4.1 Harjoittelun 4 vaihetta

Kenny Werner jakaa kirjassaan *Effortless mastery* harjoittelun neljään osioon, joilla pystytään tietoisesti muokkaamaan soiton aikana ilmenevää olotilaa. Tämä mielentila, jota hän kutsuu nimellä "the space" on jatkuva luomisen tila, jonka ulkopuolella ovat itsensä arvostelu sekä tyytymättömyyden tunne. (Werner 1996, 131 – 133.)

4.1.1 Vaihe 1

Ensimmäinen vaihe alkaa rentoutumisella. Oli kyse mistä soittimesta tahansa, on tärkeää laittaa selkä suoraksi ja vain hengittää. Tässä vaiheessa harjoitus on puhtaan meditatiivista. Soittaja rentouttaa näin vaihe vaiheelta kaikki kehon osat, isoista lihasryhmistä pieniin lihasryhmiin, samalla hidastaen egon virtaavaa ajatusten tulvaa niin kauan, että se lakkaa. (Werner 1996, 135 – 136.)

Kun keho ja mieli ovat täysin rentoutuneet, lasketaan kädet soittimelle. Aluksi riittää pelkkä yksi ääni soittimesta. On varmistettava, ettei ajatus pääse missään vaiheessa rikkomaan yhteyttä soittimeen. Tässä vaiheessa ainoa tapahtuva harjoittelu on yksittäisiä nuotteja, ilman sen suurempaa päämäärää. (Werner 1996, 136 – 137.) Tämä vaihe on syytä opetella erittäin perusteellisesti. Olen usein huomannut, että soittajat, jotka tutustuvat näihin harjoitteisiin, yrittävät hypätä tämän vaiheen yli, koska se kuulostaa helpolta.

Todella teknisesti taitavat soittajatkaan eivät välttämättä kuitenkaan löydä ensimmäisen vaiheen ydintä pitkänkään harjoittelun jälkeen. Tämä johtuu siitä, että vanhat ajatusmallit voivat olla aluksi hyvin tiukasti juurtuneita ja vaativat siksi paljon muutoksia. Soittajan on päästävä niin sanottuun ”ei tekemisen”-tilaan, jossa hän ei enää yritä mitään. Kun ihminen lopettaa yrittämisen, hän alkaa onnistumaan tekemisessään.

Harjoittelu on aina parasta aloittaa tällä harjoituksella, koska se on pohja muille vaiheille. Aina kun soittaminen lopetaan on tämä harjoitus syytä tehdä uudelleen. Näin saadaan keskitettyä huomio takaisin tekemiseen.

4.1.2 Vaihe 2

Toisessa vaiheessa on tarkoituksena lisätä harjoitukseen hieman lisää vaikeusastetta. Ensimmäinen vaihe on tähän siirryttäessä syytä hallita erittäin hyvin.

Vaikeuksien ilmetessä on parasta siirtyä aina ensimmäiseen vaiheeseen ja sitä kautta seuraaviin harjoitteisiin.

Harjoituksen ensimmäisessä osassa oli tarkoitus soittaa vain yksittäisiä säveliä instrumentilla. Tässä harjoituksen osassa keskitytään vapaaseen improvisaatioon meditatiivisessa tilassa. Soittaja voi näin löytää mielentilan, jossa hän seuraa käsiensä toimintaa ikään kuin sivustakatsojana. (Werner 1996, 145 – 147.)

Wernerin toiseen vaiheeseen kuuluu merkittävänä osana harjoitus, jota hän kutsuu nimellä ”The Monk princible”. Nimi tulee pianisti Thelenius Monkin omaperäisestä ja paikoin hyvin dissoinoivasta tavasta soittaa pianoa. ”The Monk princible” tarkoittaa jokaisen sävelen täydellistä hyväksymistä. Ennen kuin soitat sävelen, sanot itsellesi: ”Tämä on kaunein ääni, mitä olen ikinä kuullut.” Werner sanoo tämän olevan positiivista aivopesua. Tässä viitataan ihmisen luontaiseen kykyyn suggeroitua erilaisiin negatiivisiin ajatusmalleihin. On tärkeää ymmärtää, että ihmisen samaistuminen toimii myös positiiviseen suuntaan. (Werner 1996, 148.)

Mielestäni positiivinen ajattelu harjoittelussa on hyvä alku kohti suurempaa ymmärrystä soitosta. On kuitenkin tärkeää muistaa, että jossain vaiheessa konkreettisista sanoista pitää pystyä luopumaan, koska sanoista on lopulta aina vastuussa musiikillinen ego, joka voi kääntää positiiviset ajatukset negatiivisiksi minä hetkenä tahansa. Tämän takia positiivista ajattelua on syytä käyttää ainoastaan siirtymävaiheena kohti egotonta tilaa.

Edellä mainitut asiat ovat enemmän kokemuksellisia kuin mielen ratkaistavissa olevia asioita. Mieltä ja sanoja on järkevintä ajatella työkaluina, joita käytetään tarvittaessa. Kun puhutaan niinkin abstraktista asiasta kuin taide, on ihmisen kokemuksellisuudella usein enemmän annettavaa kuin ajattelulla. Nämä kaksi eivät kuitenkaan sulje toisiaan pois. Ajattelu ja kokemuksellisuus kulkevat parhaassa tapauksessa käsi kädessä ja tukevat luovaa prosessia.

Musiikin opetuksessa pitäisi mielestäni löytää keskitie akateemisen opettamisen ja tunneilmaisun väliltä. Tämä lisäisi oppilaiden sekä opettajien nautintoa musiik-

kista. Uskon myös, että opetustehokkuus lisääntyisi, jos painopistettä siirrettäisiin hieman enemmän tunneilmaisun suuntaan.

Hyvänä esimerkkinä pidän omassa koulutuksessani esiintymiskurssia, johon osallistuivat pop/jazz-opiskelijoiden lisäksi myös kansanmusiikin opiskelijat sekä tanssijat. Kurssin sisältö painottui huomattavan paljon juuri tunteiden välitykseen, joka oli ainakin itselleni jotain aivan uutta koulutuksellisesta näkökulmasta. Yksikin tämäntyyppinen intensiivikurssi jokaisena opiskeluvuotena tekisi mielestäni ihmeitä myös soittajana kehittymiseen.

4.1.3 Vaihe 3

Kolmannessa vaiheessa soittaja harjoittelee informaation käsittelyä meditatiivisessa tilassa. Tähän kuuluvat nuotinluku, kommunikointi yhtyeen kanssa sekä erilaiset tekniset harjoitukset. Tämä voi olla aluksi haastavaa, mutta harjoittelun myötä soittaja löytää tilan, jossa psykologisia esteitä tekemiselle ei ole. (Werner 1996, 151.)

Tämä on mahdollista soittamalla niitä asioita, joita oikeasti osaa soittaa. Niin kauan kuin kappale tuntuu vaikealta, se ei ole vielä valmis esitettäväksi. Lavalla onkin syytä soittaa vain jo syvemmin omaksuttuja asioita. Aina tämä ei tietenkään ole mahdollista, mutta pyrkimys kohti vapaampaa ilmaisua auttaa hankalampienkin osioiden yli. (Werner 1996, 152.)

Avainsana tiedostavalle soitolle on tuttuus. Yhtä kappaletta on harjoiteltava riittävän kauan ja mahdollisimman säännöllisesti. On syytä tehdä harjoituksia, mitkä harjoittavat juuri tuota tiettyä kappaletta. Riittävän harjoittelun jälkeen kappale alkaa tuntua helpolta ja voit siirtyä seuraavaan. (Werner 1996, 154.)

On tärkeää tunnistaa itselleen sopivat musiikilliset ideat ja osata soveltaa niitä mahdollisimman monipuolisesti. Muutamankin idean erinomainen osaaminen voi riittää monipuoliseen improvisaatioon sekä säveltämiseen. Tämän vaiheen

aikana soittaja oppii hahmottamaan oikean osaamisalueensa. Tätä kautta löytyy vähitellen myös oma musiikillinen ääni ja sanavarasto.

4.1.4 Vaihe 4

Neljännessä vaiheessa soittaja on yhtä tekniikkansa kanssa. Hän pystyy toteuttamaan itseään, missä tahansa tilanteessa. Tämän kaiken hän pystyy tekemään ilman yhtäkään ajatusta. (Werner 1996, 159.)

Säilyttääksesi tämän tilan, sinun on tehtävä harjoituksia vain ja ainoastaan "the space"-tilassa. Jos teet harjoituksia sen ulkopuolella, ne alkavat vaikuttamaan soittoosi. (Werner 1996, 160.)

Mielestäni Wernerin kuvailema neljäs vaihe on dilemma. Se on taso, jossa soitto kulkee flow-tilassa ilman herpaantumista. Tämän takia neljännessä vaiheesta on vaikea puhua. Juuri ajatukset ovat tämän vaiheen este, joten mielestäni neljäs vaihe on lopputulos, ei niinkään tavoitteellisen harjoituksen aiheuttama.

Neljännän vaiheen tärkeimmäksi tekijäksi voisin nostaa kontrollista luopumisen. Soittajan on annettava asioiden olla juuri niin, kuin ne ovat, mitään muuttamatta. Tämän jälkeen vapaus soittoon voi löytyä. Tämä ei saa kuitenkaan olla pelkästään älyllistä ymmärrystä. Pelkkä älyllinen ymmärtäminen murtuu aina vaikeammassa tilanteissa. Hankalissa tilanteissa pitää pystyä tuntemaan luottamus omaan itseensä sekä soittimeensa. Neljännessä vaiheessa soittaja on oppinut hyväksymään omat tunteensa ja hän hyväksyy oman haavoittuvaisuutensa.

5 Minä 1 ja minä 2

Timothy Gallwey ja Barry Green käsittelevät näillä termeillä soittajan mieltä kirjassaan *Inner game of music* (2011). Minä 1 on niin sanottu ihmisen tuomitseva mieli. Se on muodostunut ihmisen kokemuksista, joita hän on saanut elämänsä

aikana. Myös termi ego kuvaa ihmisen tuomitsevaa mieltä meditatiivisessa kirjallisuudessa.

Näistä ihmisten kokemuksista useat ovat valitettavasti negatiivisia, koska musiikinkoulutusjärjestelmä usein ajaa soittajan pelkäämään esiintymistä sekä muita musiikillisesti jännittäviä tilanteita. Monilla soittajilla voi olla erittäin traumaattisia kokemuksia jo lapsuusvuosilta. Jos näitä kokemuksia ei ole pystytty käsittelemään, ne vaikuttavat kaikkeen tekemiseen myös aikuisiällä.

Minä 1 on aina läsnä, joten on tärkeää ymmärtää sen toiminnan periaatteet. Tämä tiedostaminen tapahtuu minä 2:n avulla, jota voidaan kutsua myös tietoisuudeksi tai tarkkailevaksi mieleksi. Kaikki ajatukset, mielikuvat tai uskomukset heräävät minä 1:stä, mutta minä 2 on aina taustalla. Tällöin tarkkailun mahdollisuus on aina olemassa.

Suurin ongelma on usein, että soittaja ei ymmärrä näiden mahdollisuuksien olemassaoloa ja hän samaistuu minä 1:een. Tämän ajatuksen ymmärtäminen on kaikkein keskeisimpiä asioita sisäisessä pelissä. Soittaja ei ole enää impulsiansa armoilla ja täten hänelle tarjoutuu uudenlaisia mahdollisuuksia edetä soittajana. Minä 1:n ja minä 2:n välille pitää löytää keskitie, jota kulkemalla soittaminen ja esiintyminen helpottuu. (Green & Gallwey 2011, 16 – 18.)

Toimiminen minä 1:den kanssa voi olla erittäin haastavaa, vaikka ymmärrystä Minä 1:den ja minä 2:den toiminnasta jo olisikin. Minä 1 huijaa soittajan usein luulemaan, että kaikki, mitä hän ajattelee on todellista. Näissä tilanteissa on tärkeintä vain tarkkailla omaa mieltään, tuomitsematta tai vastustelematta. (Green & Gallwey 2011, 18 – 20.)

Green ja Gallwey käsittelevät kirjassaan erinäisiä harjoituksia, joilla voidaan kehittää tietoisien soittamisen kykyä. Ennen kuin mennään pidemmälle, on hyvä pitää mielessä, että näiden kaikkien harjoitusten taustalla on ajatus siitä, että ymmärretään minä 1:n toiminta sekä sen aiheuttamat traumat eri soiton osaluoksiin. Nämä harjoitukset voidaan jakaa Greenin ja Gallweyn mukaan kol-

meen kategoriaan, jotka ovat: tietoisuus, tahto ja luottamus. Seuraavissa luvuissa avaan näiden käsitteiden merkitystä. (Green & Gallwey 2011, 23 – 24.)

5.1 Tietoisuus

Arkikielessä tietoisuudella tarkoitetaan usein valveilla oloa sekä tajuntaa. Länsimainen psykologia kuvaa usein tietoisuutta nykyhetken elämisenä mennyttä muistellen ja tulevaisuutta suunnitellen. Ihmiselle kuuluu myös mahdollisuus tarkkailla itseään sekä sisältä että ulkoapäin. (Vilkko-Riihelä 1999, 127 – 128.)

Uusi länsimaisen psykologian sukupolvi on ymmärtänyt, että tietoisuus on kuitenkin jäänyt mysteeriksi vanhemmissa psykologisissa tutkimuksissa. Sitä, mikä psyykkeessä on kokemuksellisesti keskeistä, ei ole juurikaan tutkittu. Nykytutkijoiden kiinnostus on kuitenkin herännyt viime vuosina aihetta kohtaan. Muun muassa Wisconsinin yliopiston psykologian professori Richard J. Davidson on tehnyt urauurtavaa työtä koskien meditaatiota sekä emootioita. Davidson on tehnyt tutkimusta yhteistyössä Dalai Laman kanssa meditaation sekä neurotieteen yhteydestä. Time-lehti valitsi 2006 Davidsonin sadan maailman vaikutusvaltaisimman ihmisen joukkoon, ja hänen tutkimuksiaan on julkaistu monissa arvostetuissa julkaisusarjoissa (ks. esim. Davidson ym., 2000; Davidson ym. 2002; Nitschke ym. 2006; Brefczynski-Lewis ym. 2007; Lutz ym. 2009; Oler ym. 2010). (Valtonen 2011.)

Meditatiivisessa kirjallisuudessa tietoisuutta kuvataan usein ajatusten ja tunteiden taustalla olevana kenttänä. Ajatus eroaa hieman perinteisestä länsimaisesta tietoisuuden käsityksestä. Tietoisuus itsessään on tila, joka käyttää ihmisen koko potentiaalin hyväkseen.

Jokainen muusikko muistaa keikan, joka vain jostain selittämättömästä syystä sujui täydellisesti. Ei täydellisesti ainoastaan teknisesti, vaan myös tunteen ja energian puolesta. On uskomatonta huomata, että soiton oivaltamisen perusteena onkin kyky keskittyä omaan itseensä ja omiin tunteuksiin.

Soittaja voi näin oivaltaa, mitä ylipäättään haemme soittamisesta. Onko kyse vain ja ainoastaan yleisölle virtuositeetin näyttämisestä vai onko kyseessä jokin syvempi tarkoitus. Tärkeintä ei ole yleisön vakuuttaminen, vaan oman nautinnon saaminen soittamisesta. Kun oppii itse nauttimaan soitosta, niin siitä todennäköisesti nauttii myös joku muu. (Green & Gallwey 2011, 37 – 40.)

Yksi tapa löytää tämä läsnäolon taso voi olla esimerkiksi johonkin aistiin keskittyminen. Soittaja voi keskittyä esimerkiksi pelkän kuulon varassa soittamiseen. Näin keskittyminen tähtää vain yhteen asiaan ja ajatusten virta katkeaa. Tämän jälkeen ihminen siirtyy tietoisuuden tasolle, eli käyttämään minä 2:ta. Tässä tilassa hänellä on mahdollisuus käyttää kaikkia taitojaan sekä aistejaan suurimmalla mahdollisella potentiaalilla. Tällä tavalla jännitystä ei myöskään enää pääse syntymään. (Green & Gallwey 2011, 40 – 44.)

Jos keskittyminen herpaantuu, palaa myös esiintymisjännitys. Keskittymisen herpaannuttua soittaja palaa käyttämään takaisin minä 1:den ajatusrakennelmia, joissa esiintymisjännitys tuntuu pelottavalta.

Ihmiset ovat persoonallisuuksia ja tämän takia jokaisen kannattaa etsiä, mikä aisti heillä mahdollisesti on vahvin reagoimaan. Näin muusikko voi varmistaa vaativammassakin tilanteessa, että hänen keskittymisensä ei petä. (Green & Gallwey 2011, 44 – 48.)

Kyse on kuitenkin muustakin, kuin pelkästä ajatusleikistä. Soittajan täytyy soveltaa tämä minä 1 ja minä 2 -periaate myös arkielämäänsä. Jos hän ei tee tätä, jää koko harjoitus pintapuoliseksi eikä näin ollen auta tosi paikoissa. Parasta harjoitusta onkin tehdä mahdollisimman paljon arkipäivän askareita näiden metodien mukaan. Näin ne siirtyvät luontevasti myös musiikkiin lopulta niin, että niitä ei tarvitse enää prosessoida. (Green & Gallwey 2011, 48 – 52.)

5.2 Tahto

Soittaja tarvitsee tahtoa pitääkseen kurssin, minne suunnata. Maaleja, jonne suunnata, voi olla monia. Yksi niistä voi olla vaikkapa musiikin nautinnon löytäminen uudestaan. (Green & Gallwey 2011, 52 – 58.)

Tahto on kompassi, jonka avulla muusikko tietää, minne on menossa. Kun tavoitteet ovat selvät, soittajan ei tarvitse käyttää aikaa niiden etsimiseen. Musiikon ura tuo eteen ne esteet, joita soittaja tarvitsee tavoitteidensa löytämiseksi. (Green & Gallwey 2011, 62 – 72.)

On tärkeää asettaa itselleen tavoitteita soittajana. Tämä ei kuitenkaan tarkoita tavoitteiden pakonomaista miettimistä päivittäin. Pieni analysointi vaikkapa ennen uuden projektin alkamista jäsentää harjoittelua ja luo sille perustan, jota kohti kulkea. Olen huomannut omassa harjoittelussani tämän tapahtuvan kuin itsestään. Ei ole myöskään syytä tehdä tavoitteista liian tarkkoja. Intuitio johdat-
taa oikeiden harjoitteiden äärelle, jos pysähtyy hetkeksi kuuntelemaan itseään.

5.3 Luottamus

Luottamus on tietoisuuden ja tahdon jälkeen viimeinen asia, johon täytyy kiinnittää huomiota. Näiden kolmen yhdistäminen yhtenäiseksi kolmioksi tekee mahdolliseksi olla aina valppaana ja tiedostavana vaikeissakin tilanteissa. Luottamus on taito kokea empatiaa itseään kohtaan. (Green & Gallwey 2011, 79 – 81.)

Kyse ei ole sokeasta uskosta siihen, että kaikki aina sujuu täydellisesti. Voimme puhua uskosta, joka tulee kovan työn jälkeen. Vuosien harjoittelun jälkeen suurin este hyvään soittoon on usein päämme sisällä. (Green & Gallwey 2011, 81 – 83.)

On tärkeää osata päästää irti ja luottaa, että asiat kyllä sujuvat. Ja vaikka asiat eivät aina menisikään täydellisesti, lopputuloksena on aina jonkin uuden oppimista. Epäonnistumiset ovat työkalu, jonka kautta soittaja oppii hahmottamaan, mitä osa-alueita olisi vielä syytä harjoittaa. (Green & Gallwey 2011, 83 – 84.)

Irti päästäminen on vaikeata, mutta kun sen on tehnyt tarpeeksi monta kertaa, muuttuu se aina myöskin helpommaksi. Rentoutuneena soittajasta tulee kana-va, jonka kautta musiikki kulkee. Muusikko voi näissä tilanteissa, niin sanotusti unohtaa itsensä ja olla vain osa musiikkia. (Green & Gallwey 2011, 84 – 86.)

Vaikka edellä mainitut harjoitukset kuulostavat yksinkertaisilta, on kuitenkin monia sudenkuoppia, johon astua. Yksi tällainen sudenkuoppa on keinotekoisen läsnäolontilan tekeminen. Vaikka onkin tärkeää seurata minä 1:den ja minä 2:den toimintaa, vaarana on mennä minä 2:den alueelle egollisesti. Soittaja kuvittelee siis olevansa läsnäolon tilassa, mutta ei kuitenkaan ole. Oikea läsnäolon tila ei muodostu tekemisen kautta. Tähän liittyykin koko asian suurin vaikeus. Jos ei sovelta näitä harjoituksia koko elämäänsä, on erittäin vaikeaa päästä tähän tilaan myöskään soittaessa.

6 Opettaminen

Opettamisessa pätevät samat lainalaisuudet kuin soittamisessakin. On olemassa tiedostavaa sekä tiedostamatonta opettamista. Jos opettaja pystyy opetuksen aikana olemaan tiedostavassa tilassa, hän pystyy lähestymään oppilasta ihmisenä sekä myötäelämään tämän mahdollista epävarmuutta. Monen mahdollisesti potentiaalisen soittajan ura on loppunut varhain juuri huonojen opettajien takia, joten olemme tärkeiden kysymysten äärellä. Mitkä ovat ne keinot, joilla saamme oppilaamme innostumaan ja oppimaan?

Kenny Werner (1996) kertoo kirjassaan siitä, miten oppilaan ylikuormittaminen valtavalla kasalla materiaalia voi saada soittajan aivan lukkoon. Jos opettaja antaa viikosta toiseen ja kuukaudesta toiseen valtavasti uutta materiaalia, alkaa ylikuormitus, joka johtaa usein musiikillisen minäkuvan vääristymiseen. (Werner 1996, 65.)

On erittäin haitallista, varsinkin nuorille soitonopiskelijoille, työntää eteen materiaalia, ilman, että he pystyvät hahmottamaan, mistä on kyse. Ylikuormitus läk-

syjen määrässä sekä opettajan negatiivisessa palautteessa saavat aikaan tuhoisia reaktioita. Oppilasta pitäisi tukea nimenomaan materiaalin ymmärtämisen kanssa. (Werner 1996, 66.)

Vaikka oppilas ei sitä usein ymmärräkään, on opettajan heikko itsetunto yleensä syynä negatiiviseen opettamistapaan. Tämä ei välttämättä liity siihen, onko opettaja taitava soittaja. Taitavallakin soittajalla voi olla erittäin suuria itsetunto-ongelmia, jotka heijastuvat opetukseen. (Werner 1996, 66.)

Opettajan täytyy olla opetustilanteessa erityisen herkkä emotionaalisesti. Hyvä opettaminen vaatii suurta itsetuntemusta, jotta oppimisprosessi olisi oppilaan kannalta mielekäs. Vaikka oppilaasta ei ikinä tulisikaan ammattilaista, voi musiikki silti olla erittäin tärkeä asia läpi koko elämänkaaren. On tärkeää tarjota oppilaille mahdollisuus ilmaista tunteitaan sekä elämäniloaan musiikin kautta. Tällöin opetuksen tärkeimmät tavoitteet toteutuvat. (Harjula 2012.)

7 Säveltäminen

Säveltäminen on monen nuoren muusikon suurin haave. On kuitenkin valloillaan käsitys siitä, että ainoastaan todella poikkeusyksilöt pystyvät tekemään mahtavia sävellyksiä. Samoin kuin soitossa, tämä johtuu pelosta ympäröivää maailmaa kohtaan. Loppujen lopuksi pelko soittaa on hyvin samantyyppinen ilmiö kuin pelko säveltää. Soittaja yksinkertaisesti estää itseään tekemästä kyseisiä asioita. Tämä ei tietenkään ole tiedostettua, koska yhteiskunta ja koulutusjärjestelmä ovat opettaneet ihmiset pelkäämään. Kaikki tiivistyy pelkoon itseämme kohtaan. Kun tämä pelko vapautetaan, on mahdollista tehdä mitä tahansa.

”The fear of composing, like fear of playing, is irrational. The source is the same: fear of writing bad compositions.” (Werner 1996, 73.)

Kenny Werner (1996) puhuu kirjassaan pelkoon perustuvasta säveltämisestä. Hänen mielestään säveltämisen suurin vaikeus on pelko säveltää huono kappa- le. Kuitenkin juuri tämä estää hyvien kappaleiden syntymisen. Wernerin mukaan säveltäjällä pitää olla ehdoton hyväksyntä kaikkeen, mitä hän ikinä tekeekään. Tällöin hän käyttää koko potentiaaliaan musiikillisesti. (Werner 1996, 73 – 74.)

Werner ehdottaa seuraavanlaista lähestymistapaa pelkoon säveltää. Sen si- jaan, että muusikko yrittäisi säveltää maailman parhaan kappaleen, hän kään- tääkin asian ylösalaisin. Werner kehottaa säveltämään kolme huonoa kappalet- ta päivässä. Yhtäkkiä säveltäjänblokkia ei enää olekaan. Tämä metodi alkaa usein tuottamaan tuloksia jo hyvin lyhyessä ajassa. (Werner 1996, 75.)

On ymmärrettävä, että egon kuvitelma hienosta sävellyksestä on huijaus. Sä- veltäjä voi kuvitella, että nyt hän säveltää mahtavan teoksen, joka pyyhkii lau- dalta kaikki klassiset mestariteokset ja jazz-klassikot siinä samassa, mutta tällä tiellä ei ikinä tule olemaan muuta kuin pettymyksiä. Oikeat mielenluonnosta kumpuavat sävellykset tulevat kuin itsestään. Ne yllättävät joka ikinen kerta.

8 Pohdinta

Jokaisen soittajan on mahdollista löytää syvempi ymmärrys omasta soitostaan. Yleisesti on ajateltu tämän kuuluvan vain musiikin mestareille. Tutkiessani mie- lenhallintaa ja soittamista olen kuitenkin huomannut, että näin ei tarvitse olla. Meidän täytyy olla parhaita omia itsejämme. Psykkiset traumat soittamista koh- taan ovat parannettavissa. On vain otettava selvää, mitkä ovat ne menetelmät, jotka toimivat juuri itsellämme.

Musiikinopetuksessa tulisi mielestäni painottaa huomattavan paljon enemmän psyykkisiä taitoja. Monen nuoren muusikon suurimmat vaikeudet liittyvät usein todella paljon enemmän mielellisiin ominaisuuksiin kuin motorisiin kykyihin. Yh- distämällä teoreettisen, motorisen ja tunnepuolen älykkyyden saamme kokonai-

suuden, joka antaa valmiudet luoda hienoa taidetta, mutta joka kestää myös musiikkialan kovenevaa vaatimustasoa.

Improvisoinnin ja kontemplatiivisten harjoitteiden yhdistämisestä olisi mielestäni saatava myös kursseja musiikin ammattiopintoihin. Improvisaatiossa on kuitenkin kyse juuri tässä hetkessä luodusta taiteesta. Jos soittajalla ei ole meditatiivisia taitoja, ei hän pysty toimimaan suorana musiikin välityskanavana. Joillekin poikkeusyksilöille nämä taidot tulevat luonnostaan, mutta nyt viimeistään olisi luovuttava siitä käsityksestä, että näitä taitoja ei voisi oppia.

Näiden asioiden ymmärtäminen syvällisesti on perustana kaikelle musiikilliselle toiminnalle. Tämän asian ymmärrettyäsi parasta mitä voit tehdä, on siirtää tietosi eteenpäin pedagogina. Vaikka kaikista oppilaistasi ei tulisikaan mestarisoittajia, olet varmasti saanut annettua näillä metodeilla positiivisia kokemuksia.

Tämän opinnäytetyön tekeminen on antanut minulle mahdollisuuden analysoida omaa soittoani sekä opettamista aivan uudelta kantilta. Kirjoittaminen on toiminnut minulle jäsentelykanavana muusikon sekä pedagogin työssä. On tervettä kyseenalaistaa aina tietyin väliajoin omia näkemyksiään ja uudistaa niitä.

Työskennellessäni opinnäytetyön parissa huomasin, että materiaalia työn tekemiseen ei ollut helppo löytää. Teoriaa aiheesta löytyi erittäin vähän. Toivon, että tulevaisuudessa tilanne tulee kuitenkin muuttumaan, jotta yhä useampi muusikko pystyisi saamaan apua psyykkisiin ongelmiinsa. Kenenkään ei tarvitse kärsiä työssään. Ei edes muusikon.

Lähteet

Csikszentmihalyi, M. 2005. Flow-Elämän virta: Tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu. Rasalas kustannus.

Furman, B. 2014. Lyhytkin psykoterapia auttaa pahaan oloon. Helsingin sanomat. <http://www.hs.fi/terveys/a1305882425190>. 8.10. 2014

Gallwey, T. & Green, B. 2011. Inner game of music. Published by Barry Green. E-kirja.

Hanson, R. & Mendius, R. 2009. Buddhan aivot. Basam books.

Harjula, L. 2012. Väitös: 26.5. Musiikin opettaminen vaatii herkkiä tuntosarvia (Huhtinen-Hilden). <https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2012/05/tiedote-2012-05-09-15-19-42-807752>. 08.11.2014.

Heiskanen, J. & Joukamo-Ampuja, E. 2008. Tärkeää suunnittelussa harjoitusoppaiden mukaan. www2.siba.fi/harjoittelu. 27.9.2014.

Ricard, M. 2010. Meditoinnin taito. Basam Books.

Sampo, V. & Verho, M.-T. 2014. Tunnista ajoissa stressi ja uupuminen. <http://www.introspekt.fi/artikkelit/httpswww-varma-fifipdfdocumentsanonymousjulkaisutyohyvinvointistressiuupuminen-pdf/>. 13.11.2014.

Valtonen, J. 2011. Vääränlaista tutkimusta. <http://www.psykologia.fi/arkisto/vanhat-numerot/lehtien-otteita/75-otteita-lehdestae-052011/toimittajan-kommentti/126-vaeaeraenlaista-tutkimusta>. 15.11.2014.

Vilkko-Riihelä, A. 1999. Psykye - psykologian käsikirja. Helsinki: WSOY.

Werner, K. 1996. Effortless mastery: Liberating the musician within. Published by Jamey Aebersold Jazz inc. <http://pmo.fs.cvut.cz/lib/werner/Kenny%20Werner%20-%20Effortless%20Mastery%20-%20Liberating%20The%20Master%20Musician%20Within.pdf>. 17.11.2014.