

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävä taide / Musiikki

2024

Autio Niilo

Esiintymisen opettaminen musiikin taiteen perusopetuksessa

– Jännittäminen osana esiintymistä

Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Esittävä taide / Musiikki

2024 | 24 sivua

Niilo Autio

Esiintymisen opettaminen musiikin taiteen perusopetuksessa

- Jännittäminen osana esiintymistä

Opinnäytetyö muodostuu kahdesta osasta: taiteellisesta- sekä kirjallisesta opinnäytetyöstä. Taiteellinen opinnäytetyö on samalla B-tasosuorituskonsertti, joka järjestettiin 22.4.2024 klo 12 Sigyn-salissa ja johon valmistautumisessa on hyödynnetty kirjallisen opinnäytetyön havaintoja. Opinnäytetyön kirjallisessa osassa tutkitaan esiintymisen opettamista ja esiintymisjännitystä lähdekirjallisuuden, haastattelujen sekä omien kokemusten ja havaintojen avulla.

Opinnäytetyön tavoitteena on tutkia sitä, miten esiintymistä voisi opettaa taiteen perusopetuksessa ja jännitystä osana esiintymistä. Opinnäytetyön on tarkoitus havainnollistaa eri keinoja, joita soitonopettaja voi hyödyntää esiintymisen ja siihen valmistautumisen opettamisessa.

Kirjallisten lähteiden, haastattelujen ja kirjoittajan omien kokemusten perusteella esiintymisen opettamisessa on tärkeää, että soitonopettaja opettaa, kuinka esiintymiseen tulee valmistautua. Sen lisäksi on tärkeää, että oppilaalle annetaan keinoja esiintymistilanteen hallintaan. Hyvään valmistautumiseen kuuluvat muun muassa sopiva ohjelmisto sekä määrätietoinen harjoittelu. Esiintymistilanteen hallinnassa auttavat mielikuva- ja mentaaliharjoittelu, harjoitusesiintymiset sekä psyykinen harjoittelu. Kirjoittaja hyötyy tässä opinnäytetyössä keräämistään tiedoista tulevassa musiikkipedagogin työssään.

Asiasanat:

esiintyminen, opettaminen, taiteen perusopetus, musiikki, esiintymisjännitys

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Performing Arts / Music

2024 | 24 pages

Niilo Autio

Teaching performance in basic education in the arts

- Performance anxiety as part of performance

This thesis consists of two parts: the artistic and the written theses. The artistic part of the thesis is the B-course concert which took place on 22.4.2024 at 12 o'clock in Sigyn-hall and where the observations from the written thesis are being utilized. In the written thesis, the teaching of performance and performance anxiety are examined through relevant literature, interviews and personal experiences and observations.

The aim of this written thesis is to examine how performing could be taught in the basic education in the arts and to study performance anxiety as a part of performing. The purpose of this written thesis part of the thesis is to illustrate different means that the instrument teacher can use in teaching performing and preparing their pupils for a performance.

Based on written sources, interviews, and the author's own experiences, it is important that the instrument teacher teaches how to prepare for a performance. In addition, it is important that the instrument pupils are given the means to manage the situation of the performance. Good preparation includes suitable repertoire as well as determined and goal-oriented practicing. Techniques for managing the situation of the performance include mental training and guided visualization exercises, performance practice and psychic training. The author will benefit from the information collected in this thesis in his future work as a music pedagogue.

Keywords:

performing, teaching, basic education in the arts, music, performance anxiety

Sisältö

1 Johdanto	5
2 Esiintymisen opettaminen	7
2.1 Portaittainen altistuminen esiintymiselle	7
2.2 Esiintymisen tehtävä taiteen perusopetuksessa	9
2.3 Arviointi ja palaute	10
2.4 Esiintymisvalmennus	11
2.5 Instrumenttiopettajan osuus esiintymisten suunnittelussa	13
3 Esiintymisjännityksen hallinnan keinoja	15
3.1 Esiintymisjännityksen yleisimmät fyysiset reaktiot	15
3.2 Muusikon psyykkinen valmennus	16
3.3 Mentaali- ja mielikuvaharjoittelu	18
3.4 Esiintymiseen valmistautuminen sekä esiintymisen harjoittelu	20
4 Yhteenveto	22
Lähteet	24
Liitteet	26
Liite 1. B-tasosuorituskonsertin juliste	26
Liite 2. B-tasosuorituskonsertin käsiohjelma	27
Liite 3. Linkki konserttitallenteeseen	28

1 Johdanto

Esiintyminen on taito siinä missä muutkin taidot – siinä voi oppia paremmaksi. Jännittäminen on irrottamaton osa esiintymistä, josta voi olla sekä hyötyä että haittaa. Jännitys alkaa usein jo ennen esiintymistä ja jatkuu esiintymisen ajan. Näihin kahteen jaksoon voi ja kuuluukin valmistautua erikseen.

Esiintymistä tulee opettaa siinä missä muitakin soittamisen osa-alueita. Instrumenttiopettajan tulee tarjota oppilaille monipuolisesti erilaisia tilanteita esiintyä ja ennen kaikkea mahdollisuuksia harjoitella esiintymistä. Näitä tilanteita ovat instrumenttiopetuksen ryhmätunnit, luokkatunnit, matineat ja muut esiintymistilaisuudet. Lisäksi oppilas voi harjoitella esiintymistä huoltajilleen tai esimerkiksi videota varten. Tämän lisäksi instrumenttiopettajan tulee kyetä tarjoamaan oppilaille tekniikoita esiintymisen tueksi, kuten apuja teosten ulkoa soittamiseen, esiintymistilanteen hallintaan ja rentoutumiseen.

Valitsin opinnäytetyöni aiheeksi esiintymisen opettamisen ja esiintymisjännityksen, sillä olen itse kamppailut esiintymisjännityksen kanssa ja halusin löytää konkreettisia työkaluja esiintymistilanteen hallintaan. Musiikkipedagogiopintojeni myötä koin myös tarpeelliseksi tutkia esiintymisen opettamista. Koen, että etenkin taiteen perusopetuksessa ollessani siitä ei puhuttu tarpeeksi. Koin esiintymisen asiaksi, joka välillä onnistui ja välillä ei, mutta johon en itse osannut kovinkaan hyvin vaikuttaa. Myös muilta opiskelijoilta olen kuullut vastaavia kokemuksia. Pianistina, kamarimuusikkona ja pianonsoiton opettajana koen, että taidot esiintymisen hallintaan ovat keskeinen osa muusikon ammattitaitoa.

Tavoitteeni on kirjallisessa opinnäytetyössäni selvittää lähdekirjallisuuden pohjalta, miten esiintymistä ja siihen suhtautumista voisi taiteen perusopetuksessa opettaa. Tavoitteenani on myös lähdekirjallisuuden avulla löytää keinoja esiintymistaidon opetuksen kehittämiseksi. Keskeisimpinä lähteinäni ovat Päivi Arjaksen *Iloa esiintymiseen* (1997) sekä *Varmasti lavalle* (2014), Päivi Jordan-Kilkin, Eija Kauppinen ja Eeva Viitasalo-Korolaisen 2012 toimittama Musiikkipedagogin käsikirja *Musiikkipedagogin käsikirja* ja Dolf

Grundwaldin (1989) *Anna persoonallisuutesi puhua*. Etenkin Arjaksen kirjoittamissa teoksissa pedagoginen lähestymistapa on keskeisessä roolissa esiintymisjännitystä tutkittaessa. *Musiikkipedagogin käsikirjassa* käsitellään laajemmin pedagogiutta. Grundwaldin teos sisältää laajemmin esiintymisvalmennusta ja esiintymisen psykologiaa. Lisäksi haastattelen kahta opiskelijaa sekä yhtä instrumenttiopettajaa heidän omista kokemuksistaan esiintymisen opettamisesta ja siihen liittyvistä ilmiöistä.

Etsin opinnäytetyössäni vastauksia seuraaviin kysymyksiin: Miten esiintymistä pitäisi opettaa, jotta oppilas voisi parhaiten kehittyä siinä? Millä keinoilla instrumenttiopettaja voi auttaa oppilastaan kohtaamaan esiintymisjännityksen paremmin?

2 Esiintymisen opettaminen

Esiintyminen on keskeinen osa musiikin opiskelua taiteen perusopetuksessa. Esiintymistä opetellaan ensin yhdessä instrumenttiopettajan kanssa soitto- tai laulutunneilla, jonka jälkeen esiintymistä harjoitellaan instrumenttiryhmän luokkatunneilla, esiintymisellä huoltajille ja lopulta oppilaskonserteissa. Yleensä lapset esiintyvät mielellään (Arjas 2014, 143) ja ovat siinä luonnostaan hyviä. Tämä luontainen mielekkyys kuitenkin usein häviää iän myötä. Positiivisten esiintymiskokemusten saaminen taiteen perusopetuksen aikana on tärkeää, ettei esiintymiseen pääse muodostumaan ongelmallista suhdetta, saati pelkoa.

Taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelman perusteissa (OPH 2017, 42) musiikin esittämiselle ja ilmaisemiselle määritellään mm. seuraavat tavoitteet:

- tarjota oppilaalle tilaisuuksia esiintymisen harjoitteluun
- ohjata oppilasta toteuttamaan oma osuutensa osana musiikillista kokonaisuutta
- ohjata oppilasta musiikilliseen ilmaisuun
- rohkaista oppilasta tuottamaan omia musiikillisia ideoita ja ratkaisuja

Musiikin teemaopinnoissa mainitaan lisäksi elävä ilmaisu ja improvisointi, säveltäminen sekä sovittaminen. Koulutuksen järjestäjille ja siten opettajille jää päävastuu siitä, kuinka paljon instrumenttioppilaat esiintyvät ja minkälaisia esiintymistilanteita heille järjestetään.

2.1 Portaittainen altistuminen esiintymiselle

Esiintymiset kannattaa aloittaa pienistä ja turvallisista tilanteista ja siirtyä siitä isompiin esiintymisiin. Ohjelmiston kanssa kannattaa toimia samalla tavalla. Oppilaan ensiesiintyminen on itsessään jännittävä tilanne, joten instrumenttiopettajan kannattaa valita esitettävät kappaleet niin, ettei jo pelkästään niistä selviytyminen aiheuta jännitystä. Päivi Arjas kutsuu tätä

progressiiviseksi kehitykseksi, jossa esiintymisten ja ohjelmiston vaativuutta tulee kasvattaa portaittain. Tämä portaittainen lähestyminen pitää huolen siitä, ettei soitto-oppilas joudu tilanteeseen, johon ei ole vielä valmis. (Arjas 2014, 144.)

Soitto-oppilaita on tietenkin erilaisia ja toisille esiintyminen ei tunnu vieraalta tai jännittävältä. Tämän olen huomannut niin muiden kuin omissa oppilaissani. Osalle esiintyminen tuntuu arkipäiväiseltä ja osalle se valitettavasti tuntuu ahdistavalta. Esiintymisen arkipäiväisyys ja sitä kautta mutkattomuus on niin oppilaalle kuin soitonopettajallekin paras mahdollinen tilanne. Niiden oppilaiden kanssa, jotka esiintyminen ei jännitä, soitonopettajan tulee pitää siitä lähtökohdasta kiinni ja vahvistaa mielikuvaa esiintymisen mutkattomuudesta. Esiintymisen tueksi tulee silloinkin kyetä antamaan valmennusta ja apuja, joita oppilas voi käyttää esiintymisensä kehittämiseksi.

Portaittaisessa esiintymisen harjoittelussa esitettävä ohjelmisto on tärkeä elementti. Arjaksen (2014, 144–145) mielestä ensin tulee harjoitella esiintymistä helpompien teosten kanssa ja sitten vasta nostaa ohjelmiston vaativuutta. On totta, että opettajankin on helpompi havainnoida esiintymisen kehitystä silloin, kun tietää oppilaan varmasti selviävän esitettävästä ohjelmistosta. Oppilaallekaan ei jää esiintymisestä hyvää muistoa, jos hän joutuu selviytymään sekä liian haastavasta esityskappaleesta että itse esitystilanteesta. Ohjelmistoa valittaessa opettajan tulee siis olla riittävän realistinen.

Katarina Nummi-Kuisma (2012) näkee, että oppilaan edistystä ei voi ennustaa. Sen lisäksi sen ennustamiseen liittyy eettisesti kestämättömiä elementtejä. Nummi-Kuisma lisääkin, että tavoitteita tulisi asettaa instrumenttiharjoittelulle ja sen tavoille, eikä niinkään sille musiikin esittämisen osaamisen tasolle, jolle opettaja toivoisi oppilaansa yltävän. Instrumenttioppilaan edistymisen ennustamiseen syyllistyvät varmasti kaikki pedagogit, mutta keskeistä lieneekin se, että instrumenttiopettaja ei tee sen pohjalta liian suuria ratkaisuja. Liian vaikea ohjelmisto hidastaa oppimista ja ennen kaikkea pidentää esiintymisten välille jäävää aikaa. Nuoren ja aikuisen instrumenttioppilaan kanssa edistymisen tavoitteista voi ja täytyykin keskustella. Tämä oppilaan ja opettajan välinen dialogi

ohjautuu myös luontevasti niihin työtapoihin, joilla instrumenttiopettaja näkee niiden olevan saavutettavissa.

2.2 Esiintymisen tehtävä taiteen perusopetuksessa

Taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelman perusteissa (OPH 2017, 42) selkeästi määritellään esiintyminen yhtenä osana opetuksen tavoitteita. Esiintymisestä kirjoitetaan opetussuunnitelman perusteissa musiikin opintojen osiossa pehmeästi. Esiintymistä tulee saada harjoitella, oppilasta tulee ohjata esiintymisessä ja musiikillisessa ilmaisussa yksin ja ryhmässä. Oppilasta tulee myös rohkaista omien ideoidensa ja ratkaisujensa toteuttamisessa. (OPH 2017, 42.) Nämä ohjeet jättävät kuitenkin paljon tulkinnanvaraa koulutuksenjärjestäjille, jotka laativat perusteiden pohjalta oman opetussuunnitelmansa.

Musiikin opintojen tavoitteissa oppilasta ohjataan esiintymään ja ilmaisemaan ottamatta kantaa siihen, miten oppilas saattaa kokea esiintymisen. Esimerkiksi Opetushallituksen (OPH 2017, 52) laatimissa sirkustaiteen tavoitteissa yhtenä tavoitteista on se, että oppilas ”uskaltaa esiintyä ja toimia yleisön edessä”. Esiintyminen sirkustaiteessa on toki luonteeltaan erilaista kuin musiikissa, mutta myös musiikin opinnoissa instrumenttiopettajan on tärkeä ohjata oppilasta siihen, että hän uskaltaa esiintyä ja ilmaista itseään yleisön edessä. Monet laulun- ja soitonopettajat varmasti puhuvatkin oppilaittensa kanssa esiintymisestä ja siitä, miten se voi tuntua jännittävältä, mutta merkillepantavaa on se, ettei sitä mainita erikseen musiikin tavoitteissa.

Etsin vastausta kysymykseen, miten esiintymiseen suhtaudutaan musiikkikoulutuksen järjestäjän tekemässä opetussuunnitelmassa. Tutkin esimerkkinä Turun konservatorion taiteen perusopetuksen opetussuunnitelmaa. Turun konservatorion (2021, 5) opetussuunnitelman yleisissä tavoitteissa todetaan, että oppilaan oppimistavoitteet käyvät ilmi esiintymistilanteessa. Lisäksi luvussa 9, joka käsittelee oppilaan arviointia, tarkennetaan vielä seuraavasti: ”Oppilaan oppimistulokset tulevat ilmi esittämällä musiikkia

julkisesti”. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että oppilaan etenemistä seurataan pistejärjestelmällä, jossa pisteitä kertyy vain ja ainoastaan julkisista esiintymisistä. Opetussuunnitelma siis ohjaa vahvasti oppilaita esiintymään julkisesti. Videointia ei erikseen mainita, mutta on tulkittavissa, ettei siitä saa pisteitä. Pistejärjestelmä toki omalta osaltaan ohjaa esiintymään usein, mikä edistää oppilaan esiintymistaitoja ja -varmuutta. Tämä järjestelmä ei ole kuitenkaan täysin ongelmaton – se ei tunnista lainkaan niiden oppilaiden kehitystä, jotka eivät syystä tai toisesta esiinny oppilaskonserteissa tai muissa julkisissa tilaisuuksissa. Tämä pistevetoinen malli voi myös luoda esiintymiselle lisäpainetta.

Esiintyminen on parhaimmillaan kokemus, joka tuo iloa niin esiintyjälle kuin kuulijallekin. Esiintyjälle onnistumisen kokemus antaa intoa opintoihin. Monille oppilailleni esiintyminen toimii myös hyvänä kannustimena harjoitella ahkerammin. Opettajan tehtävänä onkin siis ilmoittaa esiintymisestä hyvissä ajoin, jotta soitto-oppilaalla on tarpeeksi aikaa valmistautua tavalla, joka sopii hänelle parhaiten. Ennen esiintymisiä usein harjoittelen oppilaan kanssa esiintymistä. Harjoitteleminen kumartamista/niiaamista ja pianon luo kävelemistä. Olen kokenut tärkeäksi myös keskustella pienempien oppilaitteni kanssa siitä, miksi kumarramme ennen esiintymistä sekä muutenkin niistä rooleista, jotka konsertissa esiintyjällä ja yleisöllä on. Oppilaalle on tärkeää luoda kuva siitä kokonaisuudesta, jossa esiintyminen tapahtuu, jotta oppilas voi olla parhaiten lavalla oma itsensä.

2.3 Arviointi ja palaute

Arviointi ja palaute ovat oppilaitoksen ja opettajan keskeisiä työkaluja. Arvioinnilla ja palautteella pyritään sekä kartoittamaan nykyistä osaamista että ohjaamaan oppimista ja sitä kautta osaamista haluttuun suuntaan. Vielä kymmenen vuotta sitten instrumenttien kurssitutkinnot toimivat keskeisinä mittareina osaamisen arvioinnissa musiikkioppilaitoksissa. Soittajat tai laulajat saivat kurssitutkinnoista suullisen palautteen, jonka lisäksi kurssitutkinto arvosteltiin asteikolla 1–5. Vuoden 2017 opetussuunnitelman perusteista poistui maininta kurssitutkinnoista

ja sen mukana oppilaitokset ovat siirtyneet muihin tapoihin mitata osaamista ja oppimisen edistymistä. Osassa musiikkioppilaitoksia käytössä on kurssitutkinnon tapaisia järjestelmiä, kuten taitonäytteitä, mutta toisissa musiikkioppilaitoksissa on siirrytty kokonaan erilaisiin järjestelmiin, kuten jatkuvaan arviointiin ja pistejärjestelmiin.

Palautteenanto on opettajalle keskeinen työkalu oppilaan ohjauksessa ja arvioinnissa. Soitonopettaja antaa palautetta lähes jatkuvasti. Lisäksi palautetta annetaan esiintymisten yhteydessä. Arviointia suoritetaan erilaisissa yhteyksissä ja sen merkitys on erilainen. Lukukauden lopulla annettu arviointi heijastaakin kaikkea lukukaudella annettua palautetta, mutta sen tarkoituksena on kiteyttää lukukaudella tapahtunut oppiminen ja työskentely. Molemmilla on paikkansa ja tehtävänsä.

Lähes kaikilla tuntemillani muusikoilla on kokemuksia huonosta ja asiattomasta palautteesta. Tämä toistui myös haastateltavieni kokemuksissa. Monilla on kokemuksia persoonaan menevästä ja ilkeästä palautteesta. Huono palaute lamauttaa, heikentää itsetuntoa ja pahimmillaan tukahduttaa innostuksen musiikkiharrastukseen. Palautteella on suuri merkitys oppilaan ohjauksessa eteenpäin.

2.4 Esiintymisvalmennus

Merja Almonkarin (2006) mukaan esiintymisjännitystä pidetään oppimisen tuloksena. Aikaiset kokemukset oppimisessa ovat olennaisimpia. Jännittäminen voi olla tulosta lapsuuden tai nuoruuden kokemuksista. Opettajan oma suhtautuminen jännitykseen kuuluu opetuksessa. Se käy ilmi sanavalinnoissa ja esiintymiseen valmistautumisessa. Haastattelemani Tanja Nisonen (2024) ei esimerkiksi puhu oppilailleen lainkaan jännittämisestä juuri tästä syystä. Jos esiintymiseen liittyvästä jännityksestä tarvitsee puhua, siitä voi, etenkin pienempien oppilaiden kanssa, käyttää sanaa ”esiintymisinnostuminen”. Almonkarin mukaan kuitenkin esiintymisjännityksen kohtaaminen ja hyväksyminen ovat peruspilareja esiintymisvarmuuden opettamisessa ja

oppimisessa. Esiintyä pitää niin paljon, että esiintyminen menettää mystisyytensä. Liian pitkä väli esiintymisten välillä antaakin yksittäiselle esiintymiselle liian suuren painoarvon.

Opettajan tehtävänä onkin siis järjestää riittävän paljon ja monipuolisesti esiintymistilanteita, joissa oppiminen voi tapahtua. Luokkatunnit ja ryhmätunnit ovat hyviä matalan kynnyksen esiintymistilanteita, joissa esiintymistä voi opetella matalalla kynnyksellä. Ne ovat myös opettajalle mahdollisuus nähdä oppilas kahdesti saman viikon aikana ja varmistaa oppimisen eteneminen. Ryhmä- ja luokkatunnit ovat oppilaille myös oivallisia tilanteita tavata muita soittajia ja laulajia. Vertaisryhmälle esiintyminen toimii hyvänä porttina matineassa esiintymiselle, jossa yleisössä voi olla ketä vain. Haastatteleman Helmi Tynkkynen (2024) ja Sakari Eirola (2024) pitivät myös luokka- ja ryhmätunteja yksinä tärkeimpinä esiintymistilanteina. He kokivat niiden arvon tulevan ennen kaikkea vertaisryhmästä.

Esiintymisen taitojen hankkiminen on tärkeää paremmaksi esiintyjäksi tulemisessa. Taitoihin kuuluu esiintymisen pilkkominen osiin, joka luo hallinnan tunnetta esiintyjälle hänen esiintyessään. Esiintymisen voi myös nähdä viestintänä, jossa esiintyjän tehtävänä on saada viesti perille. (Almonkari 2006). Viestinnästä puhui haastattelussa myös Sakari Eirola (2024). Eirola koki, että erityisesti laulajan on hyödyllistä harjoitella lauluja monologin tapaan viestien teksti puhumalla. Tällä tavoin kappaleen runko saadaan kohdalleen. Samankaltaista tekniikkaa käyttävät pianistit silloin, kun käsiä harjoitellaan erikseen.

Instrumenttiopettajan kohdalla esiintymiseen valmistautuminen alkaa jo esitettävän kappaleen valinnasta. Lisäksi instrumentin harjoittelun ja oppituntien tulee tähdätä kohti esiintymistä tarpeeksi määrätietoisesti. Tanja Niiranen (2020) korostaakin artikkelissaan *Esitystä kohti – esiintymistaitoja opettelemaan instrumenttiopetuksessa* analyyttisen ja määrätietoisen harjoittelun tärkeyttä esiintymiseen valmistautumisessa. Ulkoa esitettävä kappale tulee harjoitella niin, että niin sanottuja muistin turvasatamia on tarpeeksi usein, jotta kappaletta on turvallisempi esittää. On myös tärkeää pohtia jo etukäteen mahdollisia

vaaranpaikkoja niin musiikillisesti kuin teknisestikin, jotta instrumenttiopettaja voi ohjata vaikeiden paikkojen harjoittelua siten, että niitä ei tarvitsisi erikseen jännittää. Niirasen mainitsemien asioiden lisäksi olen kokenut hyviksi harjoittelukeinoiksi soittoharjoittelun opettamisen nopeammassa ja hitaammassa tempossa, mahdollisten hyppyjen harjoittelun suurempina kuin ne on kirjoitettu sekä eri voimakkuuksilla. Näillä keinoilla kappaleen voi soittaa monilla eri tavoin ilman, että se tuntuu vieraalta tai liian vaikealta esiintymistilanteessa, joka poikkeaa harjoittelutilanteesta aina jotenkin.

2.5 Instrumenttiopettajan osuus esiintymisten suunnittelussa

Esiintyminen on aina korkeintaan yhtä hyvä kuin siihen valmistautuminen. On aina instrumenttiopettajan vastuulla ilmoittaa oppilas konsertteihin ja ylipäättään esiintymisiin. On myös opettajan vastuulla suunnitella esitettävän materiaalin harjoittelu niin, että oppilaalla on hyvät edellytykset onnistua. Esitettävä kappale tulee osata niin, että se ei ole este onnistumiselle. Toisaalta esiintymistä ei pidä lykätä. Usein sanotaankin, että ensimmäinen esiintyminen on vielä harjoitus. Etenkin jo alkeet hallitsevien oppilaiden kanssa kannattaa esiintyä mahdollisimman paljon. Samalla tai samoilla kappaleilla esiintyminen kehittää esiintymistaitoja, puhumattakaan esitettävien kappaleiden edistymisestä. Tämä vähentää myös esiintymistilanteiden mystisyyttä.

Esiintymisten suunnittelussa instrumenttiopettajan harkinnalla on tärkeä merkitys. Opettajan täytyy tuntea oppilaansa taipumukset jännitykseen ja hermoiluun, mutta toisaalta myös esiintymisestä nauttimiseen. Esityskappaleiden perusosaamisen kannattaa olla korkealla tasolla, jotta erityisesti esiintymistä jännittävä oppilas voi tukeutua esiintymistilanteessa tekniseen osaamisensa. Jos oppilas ei ole vielä esiintynyt, opettajan tehtävänä on tehdä esiintymistilanteesta mahdollisimman kannustava ja turvallinen.

Vertaistuki on myös tärkeä osa esiintymistaitojen kehittymistä (Almonkari 2006). Esiintyminen tilanteissa, jossa muut jännittävät yhtä lailla, helpottaa esiintymistä. Vertaisryhmä koetaan kannustavana sekä ennakkopaineita vähentävänä. Jo itse

esiintymiselle annettu sopiva nimi saattaa vähentää jännityksen kokemusta. Vertaisryhmää olivat kokeilleet haastatteleman Helmi Tynkkynen (2024) sekä Tanja Nisonen (2024). Helmi oli pitänyt yhteistunnin kahdelle esiintymistä jännittävälle oppilaalleen. He olivat soittotunnilla soittaneet, harjoitelleet ja keskustelleet siitä, mikä esiintymisessä tuntuu jännittävältä. Vertaisryhmä oli helpottanut jännityksen tuntemusta. Tanjan lähestymistapa vertaisryhmän pitämiseen oli hyvin saman kaltainen. Tanja oli pitänyt matinean jälkeen ryhmätunnin, jossa oli purettu matinean jälkeisiä tunnelmia.

3 Esiintymisjännityksen hallinnan keinoja

Esiintymisjännitys on osa monia ammatteja. Jännitys johtuu muusikoiden tapauksessa työn luonteesta, jossa esiintyminen on keskeinen, ellei jopa keskeisin osa työskentelyä. Muusikoilla esiintymiseen liittyy myös suuria odotuksia sekä itsen että yleisön suunnalta. Esiintymistilanteessa muusikon soittotaito ja siten ammattitaito ovat suurennuslasin alla. Muusikoilla työnkuvaan ja erityisesti harjoitteluun kuuluu oman soiton tai laulun kriittinen tutkiminen, joka itsessään asettaa paineita ja odotuksia esiintymisen onnistumiselle. Vallalla oleva uskomus siitä, että muusikko on yhtä hyvä kuin hänen edellinen esiintymisensä, ei myöskään lievitä jännitystä. Muusikot ovat toisaalta useimmiten rutinoituneita esiintyjä ja jännityksestä johtuva korkeampi vireystila on heille tuttu olotila, johon he osaavat valmistautua etukäteen. Lisäksi esiintymisrutiinit ja -tekniikat vähentävät koettua jännityksen vaikutusta.

Esiintymisjännitystä koetaan luonnollisesti esiintymistilanteissa, mutta olennaisesti myös ennen sitä. Jännityksen kokemus riippuu paljon yksilöstä, mutta myös tilanteesta, jossa esiinnyttään. Pienelle yleisölle, etenkin läheisille ihmisille, esiintyminen voi tuntua helpommalta kuin lukumäärältään suuremmalle yleisölle. Jännitys riippuu myös siitä, minkälaisen painoarvon esiintyjä asettaa esiintymiselle. Yhtenä jännitystä lievittävänä keinona onkin tilanteen arvon kieltäminen.

3.1 Esiintymisjännityksen yleisimmät fyysiset reaktiot

Esiintymisjännitys aiheuttaa usein fyysisiä oireita, jotka hankaloittavat soittamista tai laulamista ja siihen keskittymistä optimaalisesti. Kylmät tai hikoavat sormet ja normaalista poikkeavat kehotuntemukset, kohonnut syke ja lihasjännitys ovat yleisiä esiintymisjännityksen oireita. Nämä voivat olla lamauttavia ja vähintäänkin esitystä häiritseviä tekijöitä, etenkin jos edellisestä esiintymisestä on pidempi aika – puhumattakaan jos se on ensimmäinen esitys. Näitä oireita kutsutaan autonomisiksi reaktioiksi (Grundwald 1989, 170). Nämä reaktiot ovat normaalisti

pieniä ja niihin harjaantumattomalle ihmiselle huomaamattomia. Niitä esiintyy esimerkiksi silloin, kun ihminen kokee nälän tunnetta, stressiä tai mielihyvää.

Toisaalta jännityksestä johtuva normaalia korkeampi vireystila voi auttaa esiintymisen hallinnassa. Liian korkea vireystila toki hankaloittaa keskittymistä jo siinä määrin, että sen positiiviset vaikutukset kumoutuvat. Vireystilan vaikutusta suoritustasoon voidaan kuvata Yerkes–Dodson-kuvaajalla (Arjas 2012, 16). Kuvaaja näyttää u-kirjaimelta väärinpäin, jossa vireystila korottaa suoritustasoa tiettyyn pisteeseen, jonka jälkeen sillä on siihen käänteinen vaikutus. Taiteen perusopetuksessa ja erityisesti pienten lasten esiintymistilanteissa vireystila voi olla liian matala, joka johtaa harjoiteltua huonompaan suoritustasoon. Matineat ovat usein illalla, jolloin pienten lasten vireystila voi olla jo koetuksella. Sama pätee kääntäen hieman vanhempiin lapsiin ja aikuisoppilaisiin. Näillä vireystila saattaa helposti mennä suotuisan rajan yli, joka aiheuttaa edellä mainittuja reaktioita. Tämä liian korkea vireystila johtuu yleensä stressistä ja/tai jännityksestä. Opettajan haasteena on saada molempia, liikaa tai liian vähän jännittäviä ryhmiä kohti kuvaajan lakipistettä. Näihin opettajan keinoihin ja huoltajien ohjeisiin palaan seuraavissa luvuissa, jossa tarkastelen esiintymiseen valmistautumista sekä esiintymisen harjoittelua.

3.2 Muusikon psyykkinen valmennus

Psyykkinen valmennus voidaan käsittää tarkoittamaan kaikkea muuta esiintymiseen valmistavaa tekemistä kuin fyysistä harjoittelua. Fyysinen harjoittelu sisältää itse soittamisen tai laulamisen sekä muun kehonhuollon, joka tukee musiikin esittämisen harjoittelua ja esiintymistä. Psyykkinen valmennus ja harjoittelu sisältävät siis kaiken, mikä tapahtuu ilman instrumenttia. Psyykkisiä harjoittelun keinoja ovat mm. mielikuvaharjoittelu, keskittymisharjoitukset ja rentouden hakeminen.

Päivi Arjas jakaa psyykkisen valmennuksen menetelmät teoksissaan *Iloa esiintymiseen* (1997) ja *Varmasti lavalle* (2014) hengitykseen, rentoutukseen ja keskittymiseen. Hengitys on tärkeä osa ihmisen normaalia toimimista ja

puutteellinen hengittäminen aiheuttaa meille monia seurauksia. Tavallisimmat hengittämisen ongelmat jännittäessä ovat hengityksen pidättäminen, pinnallinen hengitys sekä ylihengittäminen eli hyperventilaatio.

Hengityksen pidättäminen ja pinnallinen hengitys aiheuttavat tilanteen, jossa aivot ja lihakset eivät saa tarvitsemaansa määrää happea. Ne eivät silloin toimi oikein. Lihakset alkavat toimia anaerobisesti ja ne väsyvät herkemmin (Arjas 1997, 45). Tilanne, jossa lihakset väsyvät odotettua nopeammin voi olla yllättävä, jos sitä ei ole aiemmin kokenut. Hengityksen tulisikin olla nykyisin vallalla olevaa käytäntöä tärkeämpi osa musiikinopiskelijoiden esiintymisvalmennusta, jotta näitä ongelmia voitaisiin välttää. Ongelmat hengityksessä aiheuttavat esiintyjille erilaisia ongelmia instrumentista riippumatta.

Puhaltajille ja laulajille hengityksen vajavaisuus tuottaa akuutteja ongelmia ja niihin pureudutaankin näiden soitinten instrumenttiopetuksessa enemmän kuin muiden instrumenttien kohdalla. Kosketinsoittajat ja jousisoittajat eivät tarvitse soittimensa toimintaan puhallusta tai hengitystä, mutta opettajan olisi tärkeä pitää hengitys osana opetusta tavalla tai toisella, jotta jännittävässä tilanteessa ei ilmenisi hengitysongelmia. Lied-musiikkia soittaville pianisteille hengityksestä puhutaankin, sillä pianisti ja laulaja muodostavat duona yhden kokonaisuuden, jossa fraaseja hengitetään yhdessä. Eräällä lied-mestarikurssilla lauluopettaja laittoi minut soittamaan suu auki ja hengittämään fraaseja. Vaikka suhtauduinkin asiaan ensin skeptisesti, tuntia seuranneiden mielestä fraasit toimivat paremmin. Lisäksi sointi kuulosti paremmalta. Asiaa tämän jälkeen pohtineena, huomaan suun auki pitämisen rentouttavan kehoa ja sitä kautta auttavan kaikessa liikettä vaativassa tekemisessä. Tätä samaa ajatusta voisi aivan hyvin hyödyntää myös muussa instrumenttiopetuksessa iästä riippumatta.

Rentoutumisharjoitukset ovat keskeinen osa psyykkistä harjoittelua. Ihminen voidaan nähdä psykofyysisenä kokonaisuutena, jossa mieli ja keho ovat keskenään vahvasti yhteydessä (SomeBody 2024). Tämän lähestymistavan mukaan kehon tulee olla rentoutunut, jotta myös mieli voi rentoutua. Rentoutumisen määrä ennen esiintymistä on toki suhteellista, sillä liiasta rentoudesta on esiintymiselle haittaa. Rentoutumisharjoituksista on kuitenkin

apua jännityksiin, joita adrenaliini aiheuttaa lihaksissa myös huomaamatta. Jännittäminen alkaa mahdollisesti jo viikkoja ennen esiintymistä. Se voi aiheuttaa uniongelmia. Rentoutusharjoitukset voivat auttaa myös unen saamiseen.

Arjas (2014, 45) nostaa tärkeimmäksi rentoutusharjoitukseksi J. H. Schultzin menetelmän, jossa ajatuksen voimalla pyritään rentouttamaan järjestelmällisesti yksi lihas tai lihasryhmä kerrallaan. Harjoitteen voi tehdä monella tavalla – sen voi tehdä niin sanotusti alhaalta ylös tai siinä järjestyksessä, joka itselle tuntuu helpoimmalta. Toinen keino rentouttaa lihaksia on jännittää niitä keinotekoisesti, jonka jälkeen ne palaavat aiempaa rentoutuneempaan tilaan. Tätä voi soveltaa ennen kaikkea pienten oppilaiden kanssa, joille käytännönläheisempi harjoite soveltuu paremmin. Lihas jännitetään äärimmilleen, jonka jälkeen se vapautetaan täysin rennoksi. Tämä rentoutustekniikka on käytössä monissa urheilujoukkueissa sekä kaikissa niissä kuoroissa, joissa olen laulanut. Se on yksinkertaisuudessaan tehokas. Käytän sitä myös lämmittelyharjoituksena etenkin talvisin, jolloin oppilaat tulevat tunnille kädet kylminä.

Soittajille näistä kahdesta tekniikasta on eniten hyötyä ennen esiintymistä. Jos kädet tuntuvat kylmiltä, etenkin Schultzin tekniikalla käsiin voi saada lämpimämmän tunteen. Se on hyödyllisempi tapa kuin valuttaa lämmintä vettä käsien päälle. Vesi lämmittää vain käsien pintaverenkiertoa, mutta lisäksi se kuivattaa käsiä ja aiheuttaa niihin nihkeän tuntemuksen, joka on kiusallinen etenkin pianisteille.

3.3 Mentaali- ja mielikuvaharjoittelu

Mentaali- ja mielikuvaharjoittelu ovat mielenkiintoisia ja monille muusikoille vielä varsin tuntemattomia käsitteitä. Ne ovat laajemmin käytössä urheiluvallmennuksessa, mutta ovat vähitellen siirtymässä myös muusikoiden käyttöön. Viime aikoina niistä on alettu puhumaan jo useammin esiintymiseen valmistautumisen yhteydessä, mutta käytännössä sen toteuttaminen on vaikuttanut ainakin itselleni vieraalta. Miten siis harjoitella kappaletta ilman nuotteja? On kuitenkin tutkimusta siitä, että jo pelkkien käsien liikeratojen ajattelu

tuottaa samoja sähköimpulsseja lihaksissa kuin liikkeiden tekeminen. Mielikuvaharjoittelu onkin niiden instrumenttien soittajille, joilla liiallinen harjoittelu kuormittaa lihaksistoa, vieläkin arvokkaampi työkalu. Mentaaliharjoittelua tai niin sanottua kuivaharjoittelua olenkin tehnyt sivusoittimellani käyrätorvella, jossa kasvojen lihakset väsyvät nopeasti. Käytännössä olen siis mielessäni soittanut melodiaa, ja samalla puhaltanut ilmaa tarvittavan määrän, mutta ilman, että olisin puhaltanut suukappaleen läpi.

Mielikuvaharjoittelusta on hyötyä esiintymiseen valmistautumisessa psyykkisesti. Mielikuvaharjoittelussa voi visualisoida mielessään esitystilanteen: Mitä tapahtuu ennen esiintymistä? Miten kävelen lavalle ja miltä siellä näyttää? Mihin asioihin kiinnitän huomiota soittaessani? Kun olemme jo mielessämme esiintyneet, tuntuu itse esitystilanne turvallisemmalta ja tutummalta. Monesti mielikuvaharjoittelua auttaa se, että jos esiintymispaikka ei olekaan tuttu, niin etsii esimerkiksi netistä kuvan esiintymispaikasta. Hyödynsin tätä tekniikkaa tänä keväänä pääsykokeisiin osallistuessani. Etsin koulujen sivuilta kuvia salista, jossa pääsykoe järjestettäisiin. Tällä tavoin pystyin paremmin visualisoimaan mielessäni lavalle kulkua, esiintymisympäristöä ja muutenkin tilanteen aloitusta.

Mielikuvaharjoittelua voi myös helposti opettaa. Mielikuvaharjoittelua voi tehdä soittotunnilla, jolloin opettaja käy yhdessä oppilaan kanssa läpi harjoituksia. Turun filharmonisen orkesterin käyrätorvensoittaja sekä Turun konservatoriossa sijaisuuksia tekevä Tanja Nisonen (2024) kertoi haastattelussani opettavansa mielikuvaharjoittelua kaikille oppilailleen. Yhdessä harjoitteessa oppilaan kanssa laitetaan silmät kiinni ja yritetään keskittyä johonkin positiiviseen asiaan tai paikkaan. Sitten soittaessa kappaleen soittaminen pyritään liittämään tähän samaan paikkaan. Toinen harjoite on keskittyä harjoitusesiintymisessä esimerkiksi omiin varpaisiin.

Mentaaliharjoittelulla on muitakin hyötyjä. Mentaaliharjoittelulla kehitämme sitä tapaa, jolla ajattelemme musiikkia. Jos harjoittelee paljon, niin sanotun mekaanisesti eli ilman ajatusta, se ohjaa soittoa väistämättä juuri mekaanisempaan suuntaan. Tämä harjoittelutapa tulee helposti pintaan myös esitystilanteessa. Mekaanisessa harjoittelussa musiikin sisäiset linjat jäävät

helposti huomiotta keskittyessämme suoritukseen teknisen toteutuksen kautta. Harjoitellessamme ilman nuottia, keskitymme enemmän itse musiikkiin ja siihen miltä sen pitäisi mielestämme kuulostaa.

3.4 Esiintymiseen valmistautuminen sekä esiintymisen harjoittelu

Niiranen (2020) pohtii artikkelissaan ”Esitystä kohti – esiintymistaitoja opettelemaan instrumenttiopetuksessa” esiintymiseen valmistautumista ja paremmaksi esiintyjäksi tulemistä. Niiranen korostaa esiintymiseen valmistautumisen alkavan jo kappaleen valinnasta ja sen harjoittelun aloittamisesta. Jos aikoo esittää teoksen ilman nuotteja, sitä tulee harjoitella analyttisesti sekä ”muistin turvasatamia” käyttäen. Muistin turvasatamat ovat siis joitakin kohtia, joista saa kiinni tilanteessa, jossa teoksen esittäminen menee poikki tai on menemässä poikki. Tämän tekniikan olen kokenut varsin hyödylliseksi polyfonisissa teoksissa, etenkin Bachin moniäänisissä teoksissa. Tämä luo turvallisuuden tunnetta ja ennen kaikkea antaa mahdollisuuden keskittyä musiikin tekemiseen hetkessä. On myös tärkeää pohtia mahdollisia vaaranpaikkoja teoksen esittämisessä. Ne voivat olla vaikeita kohtia teknisesti, soinnillisesti tai tempon kannalta. Turvallisuuden tunne on siis keskeinen lähtökohta esiintymisen onnistumiselle ja se lähtee hyvästä valmistautumisesta ja hyvästä itseluottamuksesta. Opettajalla on keskeinen rooli näiden molempien kehityksessä.

Niiranen (2020) korostaa myös harjoitusesiintymisten tärkeyttä. Niillä valmistaudutaan itse esiintymiseen itselle turvallisemmassa tilanteessa. Harjoitusesiintyminen voi olla oma äänitys tai esitettävän ohjelman soittaminen opettajalle tai kavereille. Esiintyjän on tärkeää saada positiivisia esiintymiskokemuksia. Esiintyessä ei tule keskittyä siihen, mikä meni pieleen, vaan keskittyä musiikin senhetkiseen tilaan. Niiranen näkee, että harjoitusesiintymisissä voi pyytää omaa yleisöään yskimään, avaamaan ovia ja muuten häiritsemään, jotta esiintyjä olisi esiintymistilanteessa tottunut erilaisiin häiriötekijöihin. Myös jännityksen kokemuksista on hyvä saada kokemusta, jotta jännityksestä aiheutuvat kehon tuntemukset ja reaktiot eivät pääse yllättämään

tosipaikan tullen. Esiintymiseen valmistautuessa ei tule kuitenkaan unohtaa aivan perusasioita, kuten riittävää ravintoa ennen esiintymistä. Jalkapalloa pelatessani nuorempana joukkueelle painotettiin, että on tärkeää syödä kaksi tuntia ennen peliä. Sama toimii oikein hyvin myös soittamisen ja esiintymisen kohdalla.

4 Yhteenveto

Opinnäytetyöni tavoitteena oli selvittää, sitä miten esiintymistä voisi opettaa taiteen perusopetuksessa. Lisäksi tavoitteenani oli tutkia esiintymisjännitystä osana esiintymistä sekä keinoja sen hallintaan. Osaltaan tavoitteenani oli myös antaa itselleni sekä opinnäytetyötä lukeville konkreettisia työkaluja esiintymisen opettamiseen sekä oman esiintymisen tueksi. Valitsin tarkasteluun nimenomaan taiteen perusopetuksessa opettamisen, koska mitä todennäköisimmin tulen työskentelemään tulevaisuudessa taiteen perusopetusta tarjoavassa musiikkiopistossa.

Lähdekirjallisuudesta sekä haastatteluistani nousivat esiintymisen opettamisesta tärkeimmiksi kaksi asiaa: riittävä määrä esiintymisiä, tarpeeksi hyvä valmistautuminen ja määrätietoinen harjoittelu. Esiintymiset voivat olla monenlaisia. Ensimmäiset esiintymiset voivat olla esimerkiksi huoltajille tai puhelimen kameralle. Seuraavat esiintymiset voivat tapahtua muille oppilaille luokatunnilla ja vasta niiden jälkeen matineassa. Tätä kaavaa ei toki aina tarvitse toistaa, mutta etenkin pienempien lasten ja vähemmän esiintyneiden oppilaiden kanssa tämä on hyvä tapa harjoitella esiintymistä turvallisesti.

Hyvä valmistautuminen ja harjoittelu ovat perusedellytyksiä esiintymisen onnistumiselle. Jos kappaleen hallinnassa on suuria puutteita, opettaja ei voi olettaa niiden ratkeavan esiintymistilanteessa. Joskus käy toki niinkin, mutta useimmissa tapauksissa kappaleen soittamisesta huonosti voi jäädä todella ikävä muisto. Yhtenä taiteen perusopetuksen keskeisenä tavoitteena on elinikäisen musiikkisuhteen luominen ja siksi opettajalle onkin ensiarvoisen tärkeää pitää huoli siitä, että oppilaalla on aina mahdollisimman turvallinen olo esiintyä ja että oppilaalle annetaan parhaat mahdolliset eväät onnistumiselle.

Esiintymisjännityksen huomioiminen on tärkeää soiton- ja laulunopettajalle. Jännitys voi johtua monista asioista, mutta monesti se on opittua. Oppilaan kanssa on hyvä puhua jännityksestä ja siitä, mitä se tekee keholle ja mielelle. Jännittämisestä puhumisen yhteydessä oppilaan kanssa voidaan keskustella siitä, miten tilannetta voi paremmin hallita. Hallinnan keinot vaihtelevat oppilaan

iän mukaan. Nuorimpien oppilaiden kanssa jännitys on harvoin vielä muodostunut ongelmaksi ja jännityksestä puhumisen voi naamioida esimerkiksi innostuksesta keskustelemiseksi. Sitä vanhemmille olisi hyvä opettaa rentoutusharjoituksia, mentaali- ja mielikuvaharjoittelua sekä sitä, miten esityskappaleita kannattaa harjoitella erityisesti esiintymistä ajatellen.

Pianonsoiton opettajana voin hyödyntää työssäni tämän opinnäytetyön tuloksia suoraan. Tulokset olivat toki monella tavalla odotusten mukaisia, mutta erityisesti esiintymisjännitykseen liittyvää mentaali- ja mielikuvaharjoittelua tulen ehdottomasti hyödyntämään niin opetuksessani kuin omiin esiintymisiini valmistautumisessanikin. Musiikkioppilaitoksissa kollegion ja miksei koko opettajakunnankin kesken voisi olla hyvä keskustella esiintymisen opettamisesta. On tärkeää, että soittimesta riippumatta oppilaan olisi mahdollista saada valmennusta soittimen hallinnan lisäksi myös esiintymistilanteen hallintaan.

Onnistuin mielestäni opinnäytetyöhöni asettamieni tavoitteiden saavuttamisessa. Löysin kattavasti tietoa siitä, miten esiintymistä voisi opettaa paremmin sekä keinoja esiintymistilanteen hallintaan. Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista toteuttaa laajempi kyselytutkimus jossakin musiikkiopistossa siitä, miten esiintymistä opetetaan ja mitä eroja siinä mahdollisesti on eri soitinryhmien välillä. Lisäksi kyselyllä voitaisiin kartoittaa sitä, kuinka paljon oppilaat ylipäättään esiintyvät ja kuinka paljon he haluaisivat esiintyä. Lasten ja nuorten kokemasta esiintymisjännityksestä ja sen vaikutuksista onkin jo tehty monia kyselytutkimuksia.

Lähteet

Almonkari, M. 2006. Kyllä esiintymisvarmuuttakin voi opettaa. Teoksessa Almonkari, M. & Koskimies, R. (toim.) *Esiintymisjännittäjälle apua*. 2. painos. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 37. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. 39–44. Viitattu 12.10.2023. <https://hengittavamieli.fi/wp-content/uploads/2021/08/Esiintymisjannittajille-apua.pdf>

Arjas, P. 1997. Iloa esiintymiseen – muusikon psyykinen valmennus. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Eirola, S. 2024. Haastattelu. Turun ammattikorkeakoulun opiskelija Sakari Eirolaa haastatteli 16.4.2024 Niilo Autio.

Grunwald, D. 1989. Anna persoonallisuutesi puhua – Esiintymisen ja esittämisen psykologiaa. Suom. Antero Hellasvu. 3. muuttumaton painos. Helsinki: Yliopistopaino.

Niiranen, T. 2020. Esitystä kohti – esiintymistaitoja opettelemaan instrumenttiopetuksessa. Open stage. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 12.10.2023. <https://verkkolehdet.jamk.fi/openstage/2020/05/esitysta-kohti-esiintymistaitoja-opettelemaan-instrumenttiopetuksessa/>

Nisonen, T. 2024. Haastattelu. Turun filharmonisen orkesterin käyrätorvensoittaja Tanja Nisosta haastatteli 19.4.2024 Niilo Autio.

Nummi-Kuisma, K. 2013. Muusikon optimaalisen esiintymisvireen tukeminen oppimisprosessissa. Teoksessa Jordan-Kilkki, P.; Kauppinen, E. & Viitasalo-Korolainen, E. (toim.) 2013. Musiikkipedagogin käsikirja. Helsinki: Opetushallitus.

SomeBody 2024. Psykofyysinen lähestymistapa. Kehotietoisuus toimintakyvyn ja osallisuuden tukena. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 31.1.2024. <https://somebody.samk.fi/psykofyysinen-lahestymistapa/>

Turun konservatorio. 2021. Opetussuunnitelma. Taiteen perusopetus. Musiikin laaja oppimäärä. Turku. Viitattu 26.1.2024. https://docs.google.com/document/d/1lokZPcFpdcvjMNqsDfYwhAv__SW48RkyAMgIHKQtNol/edit#heading=h.w31sv4uxqu2z

Tynkkynen, H. 2024. Haastattelu. Turun ammattikorkeakoulun opiskelija Helmi Tynkkystä haastatteli 16.4.2024 Niilo Autio.

Liitteet

Liite 1. B-tasosuorituskonsertin juliste



Liite 2. B-tasosuorituskonsertin käsiohjelma

Niilon B- tasosuoritus konsertti

Maanantaina 22.4.2024 klo 12

Sigyn-sali

Ohjelma:

Ludwig van Beethoven: Sonaatti nro 4 Es-duuri, op. 7

I Allegro molto e con brio

II Largo con gran espressione

J. S. Bach: Preludi ja fuuga dis-molli DWK II

Sergei Rahmaninov: Étude-Tableaux op. 39 nro 5 es-molli

Olivier Messiaen: Vingt regards sur l'enfant-Jésus

IV Regard de la Vierge

Frédéric Chopin: Etydi op. 10 nro 8 F-duuri

Frédéric Chopin: Scherzo nro 3 cis-molli op. 39

Niilo Autio, piano

Liite 3. Linkki konserttitallenteeseen

<https://youtu.be/XFI7Q5j1G2Q>