

Opinnäytetyö (YAMK)

Kulttuuriala, Musiikkipedagogi

2024

Isabella Warnicki

Toimintamenetelmä sellonsoiton harjoitteluun



Opinnäytetyö ( YAMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Kulttuuriala, Musiikkipedagogi

2024 | 68

Isabella Warnicki

## Toimintamenetelmä sellonsoiton harjoitteluun

Kehittämishankkeeni on toimintamenetelmä sellonsoiton harjoittelun opettamiseen. Menetelmässä harjoitellaan eriteltynä sellonsoiton eri osa-alueet, suurimpana painoalueena hahmottaminen; niin psyykinen kuin fyysinenkin. Taustalla ovat omat pedagogiset arvoni. Tarkoitus on tuoda vanhojen metodien rinnalle uusi näkökulma; luoden tehokkaan ja yksinkertaisen menetelmän suunnitelmalliseen harjoitteluun. Toimintamenetelmässä korostetaan fysiologista ja pedagogista näkökulmaa sellonsoiton opettamiseen, sekä oppilaan motivaation ja instrumentaalisen itsetunnon kasvua. Soittaminen ja harjoittelu ovat psykofyysinen kokonaisuus, eikä fysiikka saisi irrottaa psyykkisistä osa-alueista. Näkemykseni on, että kaikki mitä instrumenttimme kanssa teemme, tulisi olla sidoksissa musiikkiin. Myös fysiologian läsnäolo soittamisessa on selvää; jäsenemme liikkuvat lihasten voimalla. Vanhat metodit eivät mielestäni tue tätä näkemystä, eikä oppilaslähtöistä opetustyyliä.

Haen ratkaisua seuraaviin kysymyksiin: miten oppilas hahmottaisi musiikin peruselementtejä ja ilmaisua sekä niiden yhdistymistä kehon toimintaan paremmin? Voiko teknisiä asioita opetella kappaleissa ilman erillisiä harjoituksia ja etydejä? Miten fysiologia kytkeytyy sellonsoiton harjoittelussa musiikilliseen ilmaisuun? Vertaan toimintamenetelmääni aikaisempiin sellonsoiton harjoittelumenetelmiin ja sellokouluihin; suhtautuen kriittisesti sen etuihin ja mahdollisiin puutteisiin. Tutkimus on autoetnografinen ja vertailu tehdään tapaustutkimus luonteisesti.

Asiasanat:

Musiikkipedagogiikka, sello, soitonopetus, harjoittelu, fysiologia, motivaatio

Master's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Master's Degree

2024 | 68

Isabella Warnicki

## An Operational Method for Cello Practice

My development project is a method for teaching cello practice. The method involves practicing various aspects of cello playing in a detailed manner, with the primary focus on perception—both mental and physical. The foundation of this method lies in my own pedagogical values. The aim is to introduce a new perspective alongside traditional methods and create an efficient and straightforward approach to structured practice. The method emphasizes both the physiological and pedagogical aspects of teaching cello playing, as well as fostering the student's motivation and instrumental self-confidence. Playing and practicing are a psychophysical whole, and in my opinion, physical aspects should not be separated from mental ones. I believe that everything we do with our instrument should be connected to music. The presence of physiology in playing is also evident; our limbs move through muscle power. I find that traditional methods do not support this view or a student-centered teaching style. I seek solutions to the following questions: How can students better perceive the basic elements of music and expression and their integration with body movements? Can technical aspects be learned within pieces without separate exercises and etudes? How does physiology relate to musical expression in cello practice?

I compare my method to previous cello practice methods and cello schools, critically evaluating its advantages and potential shortcomings. The research is autoethnographic and the comparison is conducted in a case study manner.

Keywords:

Music pedagogy, cello, instrumental teaching, practice, physiology, motivation

# Sisältö

<b>Käytetyt lyhenteet tai sanasto</b>	<b>6</b>
<b>1 Johdanto</b>	<b>8</b>
1.1 Kehittämishalu	11
1.2 Katsaus lähteisiin ja tutkimusotteeseen	13
<b>2 Harjoitteluun vaikuttavat asiat</b>	<b>17</b>
2.1 Harjoittelusta yleisesti	17
2.2 Harjoittelun sovellettavuus ja mukautuvuus	18
2.3 Harjoittelun motivaatiosta	19
2.4 Harjoittelun olosuhteet	23
<b>3 Filosofian synty</b>	<b>25</b>
3.1 Lapsuudesta	25
3.2 Uusi opetustyyli	27
3.3 Ammattiopinnot	28
3.4 Opettajana	30
<b>4 Fysiikka</b>	<b>31</b>
4.1 Harjoittelun fysiikka	31
4.2 Lepo	33
4.3 Fysiologia ja soittoasennot	35
4.3.1 Lihakset	35
4.3.2 Luurankolihakset	36
4.3.3 Hengityksestä	39
4.3.4 Olkanivel	39
4.3.5 Ranne	40
4.3.6 Peukalo	42
<b>5 Toimintamenetelmä</b>	<b>43</b>
5.1 Toimintamenetelmän viitekehys	43
5.2 Toimintamenetelmä käytännössä ja sen vertaaminen	48

5.2.1 Bachin 1. soolosellosarjan Preludi	48
5.3 Toimintamenetelmän soveltaminen	60
<b>6 Kehittämistyö kehittää kehittäjänsä</b>	<b>62</b>
6.1 Kehittämistyöstä ja harjoittelusta	62
6.2 Toimintamenetelmästä	64
<b>Lähteet</b>	<b>66</b>

## **Kuvat**

Kuva 1. Kuva: aarohuttunen.com	36
Kuva 2. Kuva: istockphoto.com	37
Kuva 3.	39
Kuva 4.	40
Kuva 5.	40
Kuva 6.	41
Kuva 7.	41
Kuva 8.	50
Kuva 9.	52
Kuva 10.	53
Kuva 11.	62

# Käytetyt lyhenteet tai sanasto

## Metodi

Esitellessäni kehittämishankettani kanssa opiskelijoille ja tutoropettajilleni, olen joutunut huomaamaan erilaisten käsitteiden tuomat vivahteet ja assosiaatiomerkitykset.

Erytisesti *metodi* -sana tuntuu herättävän aivan erilaisia mielikuvia, kuin mikä sanan todellinen merkitys on.

Ville Äyräväinen on kirjoittanut opinnäytetyön nimeltä: Perustekniikan rakentamisesta sellisteille Heikki Pekkarisen metodiin perustuen (2010, 1–2.), jonka hän on kääntänyt englanniksi seuraavasti: The Basic technique in cello playing based on Heikki Pekkarinen´s studies. Äyräväinen on siis korvannut sanan *metodi* sanalla *studies*, jonka suora suomennos on *tutkielma, opinnot, tutkimus, oppi*. Tämä on jännittävä valinta, sillä metodin suora käänös olisi englanniksi *method*. Method suomennetaan *metodi, menetelmä, työtapo, tekniikka, menettelytapo, suunnitelmallisuus*. Metodilla soittamisen yhteydessä voidaan myös tarkoittaa erilaisia harjoituksia, joiden avulla saavutetaan tietty päämäärä harjoittelussa.

Metodi -sana itsessään kuvaa vain suunnitelmallista työskentelytapaa. Eli se ikään kuin tekee loogisen mallin työskentelylle, jotta meidän sitä seuraamalla olisi helppo työskennellä ja päästä samalla haluttuun suunniteltuun lopputulokseen.

Oma tarkoitukseni metodi -sanaa käyttämällä oli alun perin kuvailla oivaltamaani uutta harjoittelumenetelmää, yhtään väheksymättä tai muutenkaan arvottamatta jo olemassa olevia sellonsoiton harjoittelumetodeja. (Ravila, P. Virittäjä, 1951. 116.) Metodi sanalle synonyymi on suomen kielen sana *menetelmä*. Lopulta päädyin valitsemaan synonyymin menetelmä, jota käytän tekstissä tästä eteenpäin. Tarkennettuna *toimintamenetelmä*, jotta menetelmän konkreettisuus ja toiminnallisuus korostuisi.

## **Tekniikka**

Tekniikalla tässä työssä tarkoitetaan instrumentin soittoon tarvittavia kehon liikkeitä. Olen selkeyttänyt asiaa usein laittamalla sulkeisiin (fysiikka) tekniikka-sanan jälkeen, korostamaan asian kehollisuutta. Puhuessani vanhempien harjoittelumenetelmien yhteydessä tekniikasta, tarkoitan kehon käyttämistä niin, ettei liikkeissä ja asennoissa ole huomioitu fysiologiaa eikä kehollisen toiminnan yhteyttä musiikilliseen ilmaisuun. Olen pyrkinyt olemaan tämän suhteen selkeä ja laittanut sulkeisiin lisäselvityksiä.

## **Fysiikka**

Fysiikalla tässä työssä tarkoitetaan fyysistä eli kehollista toimintaa, jota käytämme instrumentin soittamisessa.

## **Fysiologia**

Fysiologialla tässä työssä tarkoitetaan tieteenalaa, joka tutkii ihmiskehon toimintaa.

## **Pedagogiikka**

Pedagogiikalla tässä työssä tarkoitetaan sen laajaa kasvatustieteellistä merkitystä, joka tutkii teoreettisesti ja empiirisesti kasvatuksen, ohjaamisen ja opettamisen perusteita erilaisissa kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen liittyvissä vuorovaikutuksen ympäristöissä.

## **Filosofia**

Filosofialla tässä työssä tarkoitetaan tieteenalaa, joka on ollut kaikkien tieteiden lähtökohtana ja tarkoittaa käännökseltään ´viisauden rakastamista´. Se tutkii todellisuuden luonnetta ja asioiden moraalisia ja eettisiä puolia.

# 1 Johdanto

Kehittämishankkeeni on toimintamenetelmä sellonsoiton harjoittelun opettamiseen. Menetelmässä harjoitellaan eriteltynä sellonsoiton eri osa-alueet ja siinä korostetaan fyysistä rentoutta ja tietoista keskittymistä sekä oppilaan motivaation ja instrumentaalisen itsetunnon kasvua. Taustalla vaikuttaa pedagoginen näkemykseni siitä, että kaikki mitä instrumenttimme kanssa teemme, tulisi olla sidoksissa musiikkiin.

William Pleeth kiteyttää ajatteluani näin:

Our heart has the most wonderful partner in our hands – their gestures are the outward expression of what we feel inside. Whenever we make a stroke with our bow, when we place a finger on a string, we cause a sensation of sound and feel; and the gesture of the bow and of the finger which brought that sound into existence must breathe with the life of the emotion that gave birth to it. (Pleeth 1992, 5.)

Vapaa suomennos Pleethin tekstistä: ”Kätämme ovat sydämemme parhaat kumppanit – käsiemme liikkeet ovat sisäisten tunteidemme ulkoinen ilmaus. Aina kun vedämme jousen ja asetamme sormen kielelle, luomme aistikokemuksen äänestä ja tunteesta; jousen sekä sormen liike, mitkä toivat äänen esiin, täytyy kuvastaa sitä tunnetta, joka sen synnytti”.

Vaikka koen itse ymmärtäväni Pleethin sanat ja niiden tarkoituksen hyvin, ei oppilas, joka kamppailee oman harjoittelunsa kanssa, tulisi edellä mainitusta luultavasti ’hullua hurskaammaksi’.

Tarkoitukseni onkin harjoittelun toimintamenetelmällä päästä konkreettisesti kiinni siihen, että oppilas osaisi sen avulla kotona työskennellessään harjoitella omaa sellismiään ja instrumentaalista kehitystään edistävällä tavalla.

Ollessani itse oppilas, kuulin usein opettajien sanovan soittamisessa olevan paljon sellaista, mikä vain täytyy itse löytää ja ymmärtää. Jos sillä tarkoitetaan musiikin tulkinnassa olevia emotionaalisia vivahteita, voi se hyvinkin pitää paikkansa.

Kuitenkin usein koin, että sitä käytettiin harjoittelun ja musiikin mystifioimiseen, kun opettajalla itsellään ei ollut antaa riittäviä ohjeita oppilaalle ja tarkoitukseni on myös tällä kehittämistyöllä vähentää tällaista vääränlaista mystiikkaa

sellonsoiton harjoittelusta ja tarjota lisää työkaluja harjoittelun opettamiseen opettajille.

Toimintamenetelmää voi soveltaa muihinkin instrumentteihin, erityisesti jousisoittimiin. Sellonsoiton opettajana työskennellessäni harjoittelumenetelmä on ikään kuin muotoutunut tavoitteelliseksi menetelmäksi opetustyössäni.

Aiheeni sai alkusysäyksen jo vuosia sitten, kun käsiini osui Erik Bertrand Larssenin *Paras* -kirja. Kirjassaan Larssen kuvaa uraansa henkisenä valmentajana eri alojen huippuammattilaisten kanssa ja hän painottaa jokaisen pystyvän parhaimpaansa, jos on valmis muuttamaan omia toimintatapojaan ja jotta näin kävisi, täytyy olla äärimmäisen motivoitunut (2014, 5–26). Tämä pätee täydellisesti sellonsoiton harjoitteluun.

Omina AMK- opiskeluvuosinani ponnistin voimani äärimmilleen löytääkseni itselleni parhaan mahdollisen tavan harjoitella. Aikaisemmat sellonsoiton opettajani olivat painottaneet harjoittelussa lähinnä riittävän ajankäytön ja harjoittelun huolellisuuden tärkeyttä (kertomatta miten voin olla huolellinen), jonka takia koinkin olevani pahasti tuuliajolla harjoitellessani.

Opettajani edustivat kahta erilaista koulukuntaa sellonsoitossa, mikä olennaisesti vaikutti heidän harjoitteluohjeisiinsa ja he myös painottivat siinä eri asioita.

Kuitenkaan kummankaan koulukunnan tapa ei tuntunut sopivan minulle hyvin, sillä huolimatta järjestömän suuresta ajankäytöstäni harjoitteluun, ei soittamiseni kehittynyt niin nopeasti, kuin (varsinkaan) minä ja opettajani olisimme toivoneet. Näin ollen henkilökohtaisen kokemukseni kautta tiedän, miten turhauttavaa voi olla, kun tuntee uhraavansa kaiken aikansa kehittyäkseen ja silti kokee pysyvänsä edelleen lähtöpisteessä.

Sain Larssenin kirjasta lisämotivaatiota oman harjoitteluni tehostamiseen korkeakouluopinnoissa ja kun valmistuin musiikkipedagogiksi 2019, alkoi ajatus opettaessa kääntyä enemmän ja enemmän siihen, miten opettajana voisin motivoida oppilaitani parhaaseen tulokseen ja helpottaa heidän työskentelyään.

Motivoinnista ajatus eteni siihen, miten harjoittelua voisi oppilaalle parhaiten opettaa. Voisiko harjoittelun opettamista myös kehittää?

Ollessani jo hyvän matkaa tämän kehittämistyöni äärellä, huomasin sen muistuttavan AMK-opinnäytetyötäni (2019); *Millaista on hyvä pedagogiikka? - näkymiä sellon takaa*. Opinnäytetyössäni tutkin erilaisia pedagogisia oppimiskäsityksiä ja musiikinopetuksen didaktiikkaa.

Toinen osuus työstäni oli sellopedagogien haastattelu, joita analysoimalla yritin päästä perille siitä, millainen hyvä sellopedagogi on.

Motivaationi alkupiste työlleni oli sama kuin tässä kehittämishankkeessa: miten olla hyvä sello-opettaja.

Jo viisi vuotta sitten opinnäytettä tehdessäni näin yhteyden yleisien oppimiskäsitysten ja didaktisten metodien välillä.

Yhteys on opettajan persoona ja hänen opetustyyliinsä, joka muodostuu näistä malleista; joskus se on omaksuttu kirjallisessa muodossa tai sitten sellonsoitolle tyypillisempään tapaan oppitunneilla opettajalta oppilaalle sekä lapsuudesta, mikäli kyseessä on musikaaliset vanhemmat.

Useimmiten nämä kaikki aspektit sekoittuvat ja kuvaavatkin hyvin näkemystäni oppimisesta kontekstuaalisen oppimiskäsityksen tapaan; oppilaan aikaisemmat tiedot ja taidot luovat pohjan sille, miten hän havainnoi ympäristöään ja mitä hän oppii sen vuoksi opetettavasta asiasta.

Miksi opettajan persoona ja hänen käyttämät oppimisteoriat sekä filosofia sitten mielestäni ovat tärkeitä soitonopetuksessa?

Eihän oppimisteorioita ja musiikkipedagogisia metodeja edes käsitellä musiikkipedagogin koulutuksessa.

Koska ne vaikuttavat oppilaan motivaatioon.

Oppimiskäsitykset kuvaavat aina aikansa yhteiskuntaa ja käsitykset kuvastavat myös sitä, mitä siihen aikaan on opettajan ja oppilaiden välisestä roolista ajateltu. Siksi se tarjoaa myös jonkinlaisen viitekehyksen instrumenttiopetuksen käytänteisiin. Didaktiikka taas tutkii opettamista itseään ja on yksi kasvatustieteiden osa-alue.

AMK-opinnäytetyötä tehdessäni en osannut vielä yhdistää näitä asioita konkreettisesti johonkin sellonsoiton opetuksen osa-alueeseen.

Tässä kehittämishankkeessani tuo sellonsoiton opetuksen osa-alue on harjoittelu. Ja olennaista harjoittelussa on hahmottaminen; fyysisesti ja psyykkisesti.

Jotta harjoittelua voisi hyvin opettaa, tuon esiin myös yleistä pedagogista lähestymistapaani erityisesti motivaation kautta; joka ohjaa kaikkea toimintaamme.

### 1.1 Kehittämishalu

Aloin opettaessani entistä enemmän huomaamaan, että tärkeintä ei ollut *mitä* harjoittelee, vaan *miten* harjoittelee. Olin oman kokemukseni kautta huomannut, että jo käytössä olevissa harjoittelumenetelmissä oli ongelmia; esimerkiksi nopeiden kohtien harjoitleminen hitaasti.

Ongelma muodostuu siitä, että tekniikka (eli fyysinen toiminta) on erilainen, kun soitamme sellolla hitaasti tai nopeasti. Erityisesti jousikädessä.

Tämän takia tempon nostaminen on vaikeaa, koska joudumme oppimaan samalla uuden teknisen tavan soittaa. Eli voisi jopa sanoa, että opettelemme ensin hitaassa tempossa eri tekniikan, kuin mihin pyrimme.

Minkä takia?

Koska emme pysty hahmottamaan harjoiteltavan kohdan vaatimia asioita nopeassa tempossa.

Toinen ongelma vanhoissa harjoittelumenetelmissä on harjoiteltujen virheiden korjaaminen, joka vie paljon aikaa. Virheiden tekemiseen ei tietenkään pyritä missään harjoittelumenetelmässä, mutta vanhat menetelmät ikään kuin mahdollistavat huonoihin toimintatapoihin ajautumisen ja näin myös mahdollistavat ongelman.

Mielestäni ongelma on hahmottamisessa sekä keskittymisessä; vanhoilla menetelmillä oppilaan on vaikea harjoitella niin, ettei yhtään väärää ääntä tai

vääränlaista jouta tulisi harjoiteltaviin tahteihin, intonaation kärsiessä sellonsoitossa ensimmäisenä.

Kolmas ongelma on mielestäni se, että vanhoissa menetelmissä tekniikka (eli fysiikka) helposti ikään kuin eritellään musiikista. Keskitymme eritellyissä harjoituksissa pääosin vain tekniikkaan hahmottamatta lihaksistomme ja hermostomme asettamia edellytyksiä sille; tämä on paitsi täysin musiikin luonteen vastaista niin myös mahdollinen teknisten ongelmien ja rasitusvammojen lähde.

Tällaisella harjoittelulla, jonka on tarkoitus edistää soittamista, saatammekin aiheuttaa itsellemme joskus pitkäaikaista haittaa.

Koin itse oppilaana musiikin teoreettiset hahmottamisaineet haastaviksi.

Tylsiksi. Epäolennaisiksi, koska en ymmärtänyt miten ne auttoivat soittamistani.

G-avaimella kirjoitetut nuotit tuntuivat hyvin hankalilta lukea jo

sävelkorkeudenkin puolesta, sillä sellossa käytetään hyvin pitkään vain F-

avainta. Rytmä oli sellon laulavan soinnin ja jousenkäytön opettelu vuoksi

haastavaa hahmottaa tarkasti pikkuoppilaana; rytmien epätarkkuus onkin hyvin

yleinen haaste sellonsoiton oppilaille.

Soittamiseen sen sijaan suhtauduin intohimoisesti ja jos sello-opettajani olisi

korostanut hahmotusaineiden merkitystä sellonsoiton edistymisessä, olisi se

varmasti edesauttanut opiskeluni hahmotusaineissa.

Tämä ja taustani muskariopena sai minut miettimään, että eikö paljon

loogisempaa olisi yhdistää soitto ja musiikin hahmottaminen konkreettisesti

tunnilla oppilaan kanssa niin, että hän saisi hahmotusaineista sen hyödyn kuin

kuuluu ja oppisi samalla niiden välisen yhteyden? Ja jos kerran harjoittelun

ongelmat johtuvat usein hahmottamisen vaikeudesta, eikö tämä tukisi myös

harjoittelua ja soittoa itseään? Toimintamenetelmäni tavoitteena on parantaa

musiikinperuselementtien hallintaa. Peruselementeillä sellonsoitossa tarkoitan

rytmiä ja tempoa, sävelkorkeutta sekä intonaatiota (eli sävelpuhtautta),

dynamiikkaa ja fyysistä rentoutta sekä kehon painoa.

Instrumenttiopetus tukisi näin musiikin hahmottamisen opintoja, joka on uuden opetussuunnitelman mukaista.

Nämä edellä mainitsemani asiat, ohjasivat toimintamenetelmän syntymistä yhdessä opiskelutaustani ja kirjavan opettajatyökokemukseni kanssa.

## 1.2 Katsaus lähteisiin ja tutkimusotteeseen

Instrumentin harjoittelusta on kirjoitettu paljon kirjallisuutta ja olen itsekin käyttänyt lähteinä *The Musician's Way, A Guide to Practice, Performance, and Wellness*, jonka on kirjoittanut professori Gerald Klickstein, professori Nora Pyronin kirjoittama *Cello*, joka kuvastaa suurien sellokuuluisuuksien opettajan professori William Pleethin ajatuksia, *Cello Secrets, Over 100 Performance Strategies for the Advanced Cellist*, kirjoittajina professori Brian Hodges ja säveltäjä ja viulisti Jo Nardolillo sekä enemmän henkilöhistoriaan, mutta myös harjoittelusta ja opettamisestakin kertovaan Jorma Mellerin kirjaan *Arto Noras, Sello*.

Nämä lähteet ovat tutustuttaneet minut toisten instrumenttiopettajien ajatuksiin ja käytänteisiin harjoittelusta, jotka ovat olleet tärkeitä itsereflektion vuoksi toimintamenetelmän ominaisuuksia miettiessäni.

Itsereflektio on hyvin tärkeää, ottaen huomioon autoetnografisen tutkimusluonteen tässä kehittämistyössä (Kallinen & Kinnunen 2021, verkkojulkaisu).

Toisenlaisen näkökulman ja työskentelytavan harjoitteluun saa monista sellokouluista, jotka ovat tarkoitettu edistämään sellonsoittoa nuottien muodossa alkaen helpommasta edeten kohti vaikeampaa harjoitusta tai etydiä. Tässä lähestymistapana instrumentin opettamiseen ja harjoitteluun on se, että hallitaksesi soittamisen fysiikkaa eli tekniikkaa kappaleissa, täytyy sinun harjoitella ensin niitä erillisten harjoitusten kautta. Tätä on perusteltu vanhemmissa metodeissa sillä, että kun kappaleen vaatima tekniikka on

harjoiteltu etukäteen, voi sitten 'työkalupakista' ottaa tarvittavat työkalut ja keskittyä musiikilliseen ilmaisuun (Äräväinen, 2010, 30).

Joissakin sellokouluissa kerrotaan ohjeita siitä, miten kirjan asioita tulisi soittaa ja mitä erilaiset merkinnät tarkoittavat.

Näistä tutkin monia ja päädyin valitsemaan lähteiksi kaksi sellokoulua muiden koulujen ongelmallisuuden vuoksi; paitsi vertailussa omaan toimintamenetelmääni niin myös yleisesti sellonsoitossa, kun ohjeet harjoitteluun puuttuvat. Ja jos harjoitteluohjeet harjoituksiin löytyvätkin, jää silti paljon kysymyksiä ilmaan; ohjeissa kerrotaan *mitä* pitäisi tehdä, mutta ei *miten* ne voi saavuttaa.

Ensimmäiseksi vertailuun olen valinnut Marjukka Puution (2014) opinnäytteensä pohjalta tehdyn opettajan oppaan (laajempi käsitys kuin sellokoulu) *"Kuuntele ope, ihana ääni!" Kohti luovaa instrumenttiopetusta* sellonsoiton opettamiseen; voidakseni verrata toimintamenetelmääni toiseen nykyaikaisen instrumenttipedagogiikkaan pohjautuvaan opetus ja harjoittelumenetelmään. Toiseksi vertailuun olen valinnut sellokoulun *Suzuki Cello School, Cello part, volume 1*. Suzuki-koulu edustaa jo filosofialtaankin erilaista lähestymistapaa sellonsoiton harjoitteluun, minkä takia halusin ottaa sen mukaan vertailuun. Toinen syy oli juuri Suzuki-koulun taustalla oleva filosofia, mihin koen joitakin yhtymäkohtia omassa sellonsoiton harjoittelun toimintamenetelmässäni. Näitä edellä mainitsemia sellokouluja ja opettajan opasta tulen vertamaan omaan toimintamenetelmääni käytännön esimerkein luvussa 5.2 Toimintamenetelmä käytännössä ja sen vertaaminen, tuodakseni esiin käytännön esimerkillä toimintamenetelmän käyttämistä ja sen arvoa opettamisessa.

Omaa luokkaansa lähteissä edustaa professori Thomas Offermannin kirjoittama *Modern Guitar Technique*. Offermann selittää kirjassaan lihasten toimintaa fysiologian kannalta hyvin yksityiskohtaisesti ja sen yhdistymistä harjoitteluun; jonka vaikutukset näemme terveydessämme asti. Offerman mainitsee esipuheessaan (2015, 10) ihmettelevänsä miksi nykyajan tiedoilla ihmiskehon

toiminnasta, ei nykyaikaisessa instrumentti opetuksessa tunnuta kiinnittävän lihasten toimintaan mitään huomiota, vaikka kiistatta käytämme soittaessa lihaksia. Tämä on myös yksi syy kehittämishankkeeni valintaan. Haluan tuoda esiin tätä fysiologista näkökulmaa yhdistettynä pedagogiikkaan, joka usein mielestäni sivuutetaan soitonopettamisen yhteydessä. On päädytty ratkaisuun, jossa ihmiskehon toimintaa opetelleet fysioterapeutit tulevat opettamaan soittajille ergonomista kehontoimintaa (ergonomialla instrumenttiopetuksessa tarkoitetaan tekniikan sovittamista ihmiskehollemme sopivaksi, terveyttä ja hyvinvointia edistäväksi toiminnaksi), vaikka he eivät ymmärrä juuri siitä fyysisestä toiminnasta, jota instrumentin hallinnassa tarvitaan. Muistan useamman kuin yhden opettajan maininneen opiskeluaikoinani, että soittoasentoja on taas korjattu kaksi viikkoa sen jälkeen, kun fysioterapeutti kävi opettamassa instrumenttiopiskelijoille ergonomiaa. Tämän takia olisi tärkeää, että soitonopettajat itse ymmärtäisivät soittamisen fysiologisia аспекteja siinä määrin, kuin ne soittamiseen vaikuttavat.

Toinen saman aihepiirin lähde on Tuulia Niemisen opinnäytetyö, *KUN SOITTAMINEN SATTUU! Neuraalikudoksen ärsytyksen vaikutus sellon soittoon*. Opinnäytetyössään Nieminen kuvaa omaa soittoansa kivun kanssa ja esittelee samalla niiden hermojen toimintaa fysiologiselta kannalta, jotka hänen omiin kipuihinsa vaikuttaa. Hermosto on instrumenttien soitossa aina käytössä ja kiinteästi yhteydessä lihasten toimintaan.

Nieminen myös kertoo, miten hermoston aiheuttamia kipuja voisi välttää alkaen soittoasennosta. Tämä palautti mieleeni omat opiskeluaikaiset fyysiset jäykkyyteni; ne jarruttivat tekniikkani edistymistä vielä AMK-opintojenikin kahtena ensimmäisenä vuonna. Fysiikan hahmottamiseen liittyvät ongelmat ovat erilaiset kivut ja lihasjäykkyydet, jotka usein aloittavat itseään ruokkivan kierteen; aina rasitusvammoihin asti (Nieminen 2010, 15).

Fysiologisen hahmottamisen tukena, olen lähteinä käyttänyt monia fysiologian opinnäytetöitä. Tarkoitukseni ei kuitenkaan ole tehdä ergonomista kehittämistyötä, vaan yhdistää ergonomia ja lihasten fysiologia

musiikkipedagogiseen yhteyteen; tarkennettuna sellonsoiton harjoittelun opettamiseen toimintamenetelmän avulla.

Kehittämishankkeeni on laadullista tutkimusta ja tapaustutkimus tyylisesti vertaan toimintamenetelmääni jo olemassa oleviin sellonsoiton harjoittelumenetelmiin.

Toisaalta tutkimus on piirteiltään autoetnografinen; toimintamenetelmä on sellonsoiton opiskeluni ja sello-opettajatyökokemukseni myötä muotoutunut tavoitteelliseksi toimintamenetelmäksi sellonsoiton harjoitteluun.

## 2 Harjoitteluun vaikuttavat asiat

### 2.1 Harjoittelusta yleisesti

Mielestäni harjoittelu on ydin musiikin tekemiseen ja myös siihen, onko sen oppiminen mielekäästä ja motivoivaa. Kuitenkin se on juuri se osa-alue soittamisesta, joka yleisesti koetaan vähiten mieluiseksi.

Harjoittelu vaatii paljon keskittymistä ja usein se kohdistuu vanhoissa menetelmissä pääosin harjoittelun tekniseen (eli fyysiseen) tekemiseen. Keskittymisen ollessa huono (johon päädytään usein, jos harjoittelussa korostetaan ajan käyttämistä), alkaa harjoittelusta kadota kaikki muu paitsi fyysisen toistaminen. Tämä takia selkeiden sellonsoiton harjoitteluun kuuluvien toimintatapojen kuvaus oppilaalle vaihe vaiheelta on tärkeää, jotta harjoittelu ei perustuisi esimerkiksi pelkästään ajankäyttöön vailla kovinkaan suurta tulosta tai aiheuttaisi oppilaalle fysiologisia tai psyykkisiä haittoja.

Näen opettajan vastuun suurena; Noraskin toteaa Mellerin kirjassa opettajan voivan ainakin teoriassa ”pilata nuoren ihmisen psyyke aivan kokonaan” opettaessaan. Tosin hän myöskin toteaa ”musiikinopetuksessa auktoriteetti on säilyttänyt ja säilyttää merkityksensä”, mikä antaa erilaisen kuvan hänen edustamasta opetustyylistä. (Meller 1988, 16.)

Harjoittelun opiskelemiseen liittyy samoin kuin muuhunkin opiskeluun; asioiden hahmottaminen ja ymmärtäminen, kuitenkin soitonopiskeluun liittyy yhtä tärkeänä myös fysiikka. (Tätä käsittelen enemmän myöhemmin luvussa 4.1 Harjoittelun fysiikka ja luvussa 4.3 Fysiologia ja soittoasennot.)

Mentaalista eli ilman instrumenttia tapahtuvaa harjoittelua pidetään yleisesti soitonopetuksessa tärkeänä, vaikka sitä opetetaan enemmän ammattiopiskelijoille. Varsinkin esiintyvät artistit kertovat harjoittelevansa näin paljon.

Mentaaliharjoittelulla esimerkiksi säästetään fysiikkamme ylläpidosta ja koska hermostomme (joka esimerkiksi ohjaa lihaksistoa, hengitystä,

aineenvaihduntaa ja tunteita) (Offerman 2019, 33) lähettää viestejä aivoihin, on mentaaliharjoittelun todettu olevan yhtä tehokasta kuin fyysinen harjoittelu.

Tosin tässä on se varaus, että hermoston täytyy olla tarpeeksi kehittynyt toimiakseen tässä yhteydessä yhtä hyvin kuin fyysinen harjoittelu; opettajan kannattaa huomioida tämä oppilaiden kanssa.

Mentaaliharjoittelun suurin hyöty ennen ammattiopintoja opiskeleville oppilaille, on mielestäni kolmessa asiassa ja siksi mentaaliharjoittelu näkyy toimintamenetelmässäni; harjoittelun fyysisten yksityiskohtien hahmottamisessa sekä musiikin peruselementtien hahmottamisessa.

Kolmas hyöty on esiintymisen harjoittelu ja stressinsietokyky, joka on mielestäni vielä oma aihepiirinsä.

Mentaaliharjoittelun on myös todettu edistävän kappaleiden ulkoa oppimista ja lisäävän musiikin sisäistä kuulemistä. (Loimusalo 2012, 12.) Tämäkin on tärkeää, erityisesti intonaation kehittymiseksi.

## 2.2 Harjoittelun sovellettavuus ja mukautuvuus

William Pleeth (1992, 5–38) ajattelee, että koska kaikki opiskelijat ovat sekä fysiikaltaan että temperamentiltaan erilaisia, ei valmista metodia harjoitteluun voi olla; harjoittelun pitäisi aina tapahtua oppilaan ehdoilla hänelle sopivalla tavalla. Metodilla Pleeth tarkoittaa tässä yhteydessä ikään kuin valmista muuttia soittamiseen, jolloin oppilaat kuulostavat jäljittelevän opettajansa soittoa. Hän ajattelee humanistin tavoin tämän ´katkaisevan oppilailta siivet´, kun heidän persoonaansa ja vahvuuksiaan ei opetuksessa oteta huomioon.

Oppilaan persoona on se, josta lopulta rakentuu hänen musiikillinen ilmaisunsa sen yhdistyessä musiikin tyylisuuntiin. Tämän takia harjoittelulle pitäisi jättää mahdollisuus variointiin ja improvisaatioon, joka lisää kehon luonnollista toimintaa edistäen ergonomiaa.

Harjoittelun toimintamenetelmääkin on syytä soveltaa, jos se parhaiten edistää oppilaan instrumentaalista ja musiikillista kehitystä mihin se pyrkii.

Toimintamenetelmän soveltamisesta kerron lisää luvussa 5.3

Toimintamenetelmän soveltaminen.

Improvisaatio harjoittelussa korostaa oppilaalle, mitä musiikki oikein on. Se voi olla pienimuotoista hetkessä tapahtuvaa tekemistä, esimerkiksi asteikkojen soittoa erilaisilla rytmeillä ja dynamiikoilla.

Vierastan itse sellaista ajatusta, että soitamme jousella ääniä sellosta ja toteamme sen olevan musiikkia.

Musiikki on jotain sellaista, mikä tulee meidän sisältämme; eihän nuottejakaan olisi olemassa ilman jotakuta, joka sen on säveltänyt. Toki säveltää voi monella tapaa, mutta keskiössä on aina joku ajatus tai idea, mistä lähdetään liikkeelle. Ja idea syntyy aina ihmisestä.

Länsimaisen taidemusiikin perinteisten harjoittelumenetelmien ohjeistus ei välttämättä anna oppilaalle tällaista kuvaa, koska siinä ei keskitytä improvisaatioon. Jääkin opettajan vastuulle korostaa musiikillisen tulkinnan yhteyttä fysiikkaan. Offerman (2019, 17) sanoo tekniikan aina sisältävän kysymyksen: miten. Miten istumme, miten kehomme on suhteessa instrumenttiin, miten teemme dynamiikkaa ja miten tempon vaihtelu vaikuttaa tekniikkaamme. Tämän takia tekniikkaa (fyysistä tekemistä) ei voi olla ilman musiikillista ilmaisua.

### 2.3 Harjoittelun motivaatiosta

Opettajia paljon puhuttava aihe on, miten oppilasta voisi motivoida harjoittelemaan. Harjoittelu jousisoittimissa on jo itsessään niin haastavaa (menetelmästä riippumatta) sen vaatiman keskittymisen ja tarkkuuden vuoksi, että jos harjoittelumenetelmä osoittautuu epämotivoivaksi tietää jokainen instrumentalisti sen olevan epämieluisia (Valkeus 2011, 5.) (Harjoittelun haastavuudesta kerron lisää luvuissa 2.3. Harjoittelun fysiikka ja 3.1. Toimintamenetelmän viitekehys.)

Harjoittelun laadun parantaminen ja sen tekeminen mielekkäämmäksi on yksi keino motivoida oppilasta.

Syy miksi olin Larssenin *Paras* -kirjasta niin innoissani (ja yhä olen), on se, että sen luettuani ymmärsin paljon paremmin esimerkiksi omiin harjoittelumotivaatioihini vaikuttavia syitä.

Samoin soitonopettajien on tärkeää oppia ymmärtämään oppilaidensa ajatuksia ja tunteita, jotta he ymmärtäisivät mikä heitä motivoi.

Instrumentalistit viettävät lukuisia tunteja harjoittellessaan (todella paljon enemmän, kuin esiintyessään) ja siksi harjoittelumenetelmän motivoiva voima on tärkeä, varsinkin opiskeluvaiheessa.

Motivaation merkitystä opiskeluun on tutkittu paljon ja sen merkityksen on nähty kasvavan opiskelussa viimeisten vuosikymmenten aikana. Motivaatiosta on paljon erilaisia teorioita ja yhdet tälläkin hetkellä suosituimmat niistä, peilaavat hyvin myös soitonopiskelun opettamiseen.

### **Motivaatioteorioita**

Ryanin ja Decin (2017) *itseääräämisteorian* mukaan oppilaat motivoituvat voidessaan itse vaikuttaa tekemiseensä ja saadessaan päättää asioista. Opiskelijoita motivoi autonomia; heitä ohjaa oma toiminta ja sisäsyntyiset motivaatiotekijät eikä ulkoiset saavutukset ja palkinnot (Salmela-Aro, K. 2018, 11).

Soitonopiskelussa tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että oppilas voi itse vaikuttaa soittamiensa kappaleiden valintaan sekä milloin ja miten hän niitä esittää.

Tässä näkyy voimakkaasti humanistinen kädenjälki; halutaan antaa yksilön vahvuuksien kehittyä ja loistaa, eikä tukahduttaa häntä esimerkiksi opettajan määrittämään muottiin. Tuetaan oppilaan vahvuuksia, jotta hänestä kasvaisi persoonallinen ja luova soittaja.

Humanistisen oppimiskäsityksen taustalla on positiivinen ihmisenäkemyks, pessimistisemmät soitonopettajat varmasti näkevät oppilaan liiallisen valinnanvapauden luomat katastrofin mahdollisuudet oppilaan soitonopiskelun kehittymistä ajatellen; hän valitsee liian vaikeat kappaleet itselleen, ei koskaan esiinny tai unohtaa tulkinnessaan kaikki musiikkityylien perinteet.

Opettajan täytyy olla herkkävaistoinen sen suhteen, kuinka paljon valinnanvapautta hän oppilaalleen antaa. Soitonopettajan tehtävä onkin nykyisen oppilaslähtöisen opettamisen mukaan ohjata oppilasta hänen valinnoissaan; mahdollistaen persoonan kehittymisen ja luovuuden, kehittäen turvallisen toimintaympäristön asettamallaan valinnanvapauden rajoilla (Rauhala & Uusitalo. 2019, 18).

Ecclesin (2004) *odotusarvoteoria*. Teoriassa nähdään, että esimerkiksi opiskelijoiden odotukset eri tilanteissa menestymisestä luovat pohjan oppimiselle. Jos oppilas uskoo menestyvänsä tehtävässä ja haluaa onnistua siinä; hän panostaa siihen. Odotusten on huomattu keskeisesti liittyvän opiskelijan minäkäsitykseen (Salmela-Aro, K. 2018, 11).

Soittaessa on tärkeää kokea hahmottavansa sen mitä harjoittelee; pystyvyyden kokemus syntyy myönteisistä kokemuksista soittaessa. Näin ollen instrumentaalisen itsetunnon kasvu on harjoittelun etenemisen kannalta tärkeää; se ruokkii opiskelijan pystyvyyden tunnetta ja kasvattaa siten motivaatiota. Instrumentaalilla itsetunnolla tarkoitan opiskelijan käsitystä itsestään soittajana. Tämä käsitys alkaa muodostua opiskelijalle jo virittämisestä lähtien aina esiintymiseen asti, sisältäen kaiken siltä väliltä; joista tapahtumat soittotunnilla ovat iso osa.

Tähän myös perustuu ajatukseni siitä, että musikaalisuus pitäisi olla läsnä kaikessa mitä instrumenttimme kanssa teemme. Miksi? Jos oppilas esimerkiksi virittäessään puolihuolimattomasti soittaa huonolla äänenlaadulla, joka ei syty, luo hän samalla itselleen kuvaa jousikätkensä huonosta tekniikasta.

Tämän takia opettajan on hyvä painottaa laadukasta työskentelyä instrumentin kanssa oppitunneilla; nehan toimivat oppilaalle myös mallina siitä, miten hänen pitäisi harjoitella.

Mitä nuorempi oppilas on, sitä enemmän hän ottaa opettajasta mallia.

Niin ikään positiiviset onnistumisen kokemukset oppitunneilla ovat tärkeitä, Anita Ahlstrand (2019, nettiartikkeli) kirjoittaa siitä, miten sanat vaikuttavat opiskelijaan ja miten palautteella antamisen tyyllillä on vaikutusta oppimiseen. Hän toteaa oppilaan virheiden ja epäonnistumisen korostamisen ja

huomioimisen olevan täysin turhia; ne eivät opeta oppilasta parempaan suoritukseen, vaan nöyryyttävästä tilanteesta selviytymiseen.

Soitonopiskelussa vahoissa menetelmissä sisältyy autoritäärisen opettamisen takia ajatus siitä, että joku asia on oikeata ja toinen väärää, jos se ei ole juuri sellainen kuin opettaja halusi.

Tällainen ajattelumalli on oppilaalle hyvin kuormittava; harjoitellessa hän alkaa keskittyä vain virheisiin, mutta se ei opeta hänelle niistä selviytymistä.

Autoritääriseen opettamistyyliin kuuluu myös virheiden esiintuominen, joka voi esimerkiksi johtaa jopa oppilaan osalta oppituntien perumiseen.

Soittaminen on aina harjoittelusta riippumatta yllättävien tilanteiden kanssa toimimista (jousi voi tippua kädestä tai kieli mennä poikki); tärkeää onkin, että oppilas oppisi luottamaan kykyynsä selviytyä näissä tilanteissa.

Dweckin (2006) kehittämässä *tavoiteorientaatioteoriassa* opiskelijat eroavat sen suhteen, motivoiko heitä tehtävät vai minäsuuntautuneisuus. Tehtävään suuntautunut oppija on kiinnostunut itse tehtävästä ja minäsuuntautunut sen sijaan haluaa osoittaa olevansa parempi jossakin tehtävässä kuin muut.

Dweckin teoriassa oppilaat eroavat toisistaan ajattelutavaltaan.

Tehtävään suuntautuneet oppilaat uskovat voivansa oppia uusia kykyjä ja taitoja. Teorian mukaan oppija voi näin myös kehittää ominaisuuksiaan ja oppia virheistään; uskotaan jatkuvaan oppimiseen ja sen tukemiseen kasvatuksen avulla. Vaikeudet ja vastoinkäymiset nähdään tarpeellisina oppimiskokemuksina, joita ilman ei uuden oppiminen olisi mahdollista.

Sen sijaan minäsuuntautuneet ajattelevat kykyjensä olevan kehittämättömissä, eivätkä he siksi ole motivoituneita niitä viemään eteenpäin (Salmela-Aro, K. 2018, 11–12).

Instrumentinopiskelussa opettajan on tärkeää pyrkiä olemaan oppilaan tukena; esimerkiksi esiintymisen mentyä huonosti. Jos opettaja ei selitä huonompien kokemusten tarpeellisuutta kehittymisen takia (oppilas ei muuten olisi huomannut, ettei vielä hallitse teosta niin hyvin kuin luuli), vaikuttaa ne negatiivisesti oppilaan instrumentaaliseen itsetuntoon.

Tällainen teoria voi myös selittää autoritääristä opetustyyliä; opettaja yrittää oppilaan virheitä esiin tuodessaan ikään kuin sisuunnuttaa oppilasta, jotta hänessä heräisi halu olla parempi kuin muut.

Oman kokemukseni mukaan hyvin harva oppilas motivoituu näin.

Tehtäväsuuntautuneet oppilaat motivoituvat nimenomaan mahdollisuudesta kehittää itseään jatkuvasti ja positiivinen palaute negatiivisen sijaan korostaa tätä.

Jos harjoittelumenetelmä ei ole oppilaalle motivoiva päädytään kummalliseen asetelmaan: se mikä alkoi innostuksesta ja intohimosta musiikkiin, tuntuu loppuvan turhautumiseen ja ahdistukseen oppilaalle soveltumattoman harjoittelun takia. Näin motivaatio laskee edelleen ja negatiiviset ajatukset alkavat kuormittaa sekä kehoa että psyykettä.

Ja päinvastoin: kun harjoittelu etenee hyvin ja on motivoivaa, päästään irti kehoa ja psyykettä kuormittavista kielteisten tunteitten kierteensä; myös fyysinen puristaminen ja painaminen väistyvät antaen kehonpainon ja tehtävään tarkoitettujen lihasten aloittaa toimintansa. (Hodges & Nardillo 2018, 24–25.) Harjoittelun edetessä tähän pisteeseen, voi se tuntua energiaa lisäävältä kuormittavuuden sijaan, vaikka se onkin haastavaa ja intensiivistä työskentelyä; saadaan ensikosketus ergonomiaan.

## 2.4 Harjoittelun olosuhteet

Harjoittelun taustalla on myös tärkeä ymmärtää olosuhteiden vaikutus ja mikä opettaja kiinnostaa eniten, miten siihen voi vaikuttaa.

Opettaja itse voi vaikuttaa oppilaan harjoitteluun hyvillä ohjeilla tunnilla (rutiinien tärkeys harjoittelussa ja säännöllisyys), kontaktilla oppilaaseen tuntien välissä (esimerkiksi viestein, jos oppilaalla on ongelma harjoittelussa) ja pyytää oppilasta ottamaan video harjoittelustaan, joka oppitunnilla käydään yhdessä

läpi; nämä kaikki vaikuttavat positiivisesti hänen harjoitteluunsa (Korhonen 2023, nettiartikkeli).

Kontaktilla oppilaaseen, tarkoitan ongelmien ilmetessä oppilaan harjoittelussa hänen mahdollisuuttaan kysyä opettajalta apua, myös soittotunnin ulkopuolella.

Itselläni on sello-opettajana tällainen käytäntö (olen painottanut vastaavani silloin kun ehdin), sillä välillä se voi pelastaa oppilaan koko viikon harjoittelun.

Näin oppilas saa paitsi apua harjoitteluun, niin myös tunteen siitä, että hänen kehittymisensä on opettajalle tärkeää ja se tyypillisesti motivoi oppilasta.

Toinen mikä heijastuu oppilaan omaan harjoitteluun, on opettajan huomioida oppilaan soitosta soittotunnilla; jos opettaja korostaa positiivisuutta, huomioi oppilas itsekkin sitä soitossaan negatiivisuuden sijaan.

Oppilas itse voi vaikuttaa harjoitteluunsa paljonkin: hyvät rutiinit, riittävä lepo, hyvä ruokavalio ja liikunta ovat kaikki fysiikkaa edistäviä tekijöitä.

Psyykkisiin tekijöihin ja omaan harjoittelumotivaatioon oppilas voi halutessaan vaikuttaa (opettajan ohjeilla erityisesti) paljonkin: harjoittelun pitää tuntua mukavalta.

Harjoitteluympäristö on tärkeä, esimerkiksi metelissä on vaikea keskittyä.

Oppilas voi myös itse motivoida itseään; kun opin tämän kohdan, voin seuraavaksi tehdä jotain kivaa -tyylisellä ajattelulla.

## 3 Filosofian synty

### 3.1 Lapsuudesta

Omiin näkemyksiini sellonsoitosta vaikuttaa paitsi lapsuuden ja nuoruuden sello-opettajani niin myös vanhempani, jotka ovat muusikoita.

Isäni on puolalainen klassisen korkeakoulutuksen saanut pianisti, jolla on ollut useampia musiikkikouluja ja hän on varsinkin kevyenmusiikin puolella esiintynyt lähes koko elämänsä.

Kuitenkin koen, että pedagogisiin näkemyksiini on vaikuttanut eniten äitini.

Äitini on laulaja, joka nuoruutensa vietti esiintymislavoilla, mutta sitä ennen ehti tehdä itsestään kasvatustieteiden maisterin. Äitini onkin ollut roolimallini pedagogista, joka pyrkii jatkuvasti kehittämään itseään; hän on tehnyt pedagogisia töitä mm. kuvataiteen ja musiikin, rehtorina toimimisen ja kansainvälisyyskoordinaattorin rooleissa.

Vanhempani ovat musiikki taustaltaan hyvin erilaisia: isälläni on venäläistaustainen klassisen musiikin koulutus (jossa kevyt musiikki oli kielletty) ja äitini on täysin itseoppinut; hän jopa opetteli pianonsoittamisen kirjeiden välityksellä säestääkseen laulamistaan 16-vuotiaana.

Lapsuuden kodissani soitettiin yhdessä ja keskusteltiin ruokapöydän ääressä sekä musiikista että pedagogiikasta.

Isäni oli ehdoton instrumentalisti, joka ei ymmärtänyt, ettei kaikkien muusikkojen tavoite ollut luoda uraa kansainvälisenä solistina. Hänen pedagoginen näkemyksensä rajoittui usein oman soittamisensa ehdottomaan erinomaisuuteensa, mistä saimme koko perheen voimin esimerkin hänen opettaessa kahta veljeäni pianonsoitossa; jonka tuloksena molemmat veljistäni lopettivat soittamisen kokonaan.

Isäni oli äärimmäisen tarkka harjoitteluni riittävästä ajankäytöstä. Tarkkuuttakin hän vahti. Asteikkoja piti soittaa puolituntia ja vasta sitten siirtyä etydeihin ja

kappaleisiin. Tämän takia aloin lukea asteikkoja soittaessa kirjaa, jottei niiden harjoittelu olisi niin tylsää.

12-vuotiaana mietin soittamisen lopettamista harjoittelun vaatiman ajan ja ahdistavuuden takia, mutta rakkauteni selloon voitti onneksi isäni harjoittelulle luomat olosuhteet.

Huolimatta vanhempieni rakkaudesta musiikkiin, oli sellonsoitto täysin oma keksintöni 8-vuotiaana.

Kiitos äitini, kävin Steinerkoulua ja koululuokkaani tuli sellonsoiton opettaja esittelemään seltoa. Sellon äänen kuullessani, ihastuin instrumenttiin palavasti.

Juuri Steinerkoulussa opin oppilaslähtöiseen opetustyyliin, vaikka se vielä 1990-luvulla ei ollut Suomessa niin yleistä.

Myös äitini on aina edustanut tämän kaltaista pedagogista tyyliä ja yrittikin hillitä isäni hallitsevaa autoritääristä suhtautumista harjoitteluuni.

Aloitin itse sellonsoiton opettamisen yksityisesti 18-vuotiaana ammattiopintojeni rinnalla, aluksi taloudellisista syistä. Opettamista sanotaan kuitenkin syystä kutsumusammattiksi; oppilaideni innostus tarttui minuun nopeasti. Ymmärsin kuitenkin omat vahvuuteni opettamisessa (oppilaideni kiitoksesta huolimatta) vasta paljon myöhemmin ammattikorkeakoulussa, ollessani 25-vuotias.

Opiskelin sellonsoittoa yksityisesti, sillä kuntamme ei suostunut rahoittamaan musiikkiopistomaksujani kuntaosuudellaan.

Ensimmäinen sello-opettajani oli hyvin ihastunut barokkimusiikkiin, enkä muista hänen soitattaneen minulla muuta musiikkia. Tämän takia menetinkin kiinnostukseni harjoitteluun, kunnes häntä sijaisti opettaja 2 (joka opiskeli tuolloin AMK:ssa), jonka inspiroiva ote musiikkiin ja selloon teki hänestä opettajani seuraavaksi neljäksi vuodeksi.

Musiikkiopisto-opintoni alkoivat vasta lukiossa, muuttaessani Kuopioon. Sain opettajakseni arvostetun Arto Noraksen oppilaan (ja monien mukaan kopion opetustyyliiltään) opettajan 3. Tässä vaiheessa kohtasin ensimmäistä kertaa itse voimakkaasti edeltävän sukupolven autoritääriseen opetustyyliin.

### 3.2 Uusi opetustyyli

Opettaja 2 kanssa sellonsoitto oli kappaleiden soittamista ja oppimista (mitkä sain myös itse valita yhdessä hänen kanssaan), kuin myös keskustelua ja syvää tutustumista selloon instrumenttina.

Koenkin hänen luoneen vahvan pohjan omalle instrumenttaaliselle itsetunnolleni, jota ilman en olisi luultavasti edennyt myöhemmissä ammattiopinnoissani.

Opettaja 3 opetustyyli oli minulle aluksi shokki. Opettaja 2 kanssa olin tottunut ehdottomaan luottamuksen ilmapiiriin, jossa omia tunteita ja ajatuksia musiikista pystyi ilmaisemaan vapaasti.

Opettaja 3 aloitti oppitunnit niin, että tervehdittyään hän keskittyi lehtensä lukemiseen ja oletti minun soittavan läksyt läpi sillä välin. Opinkin sitten lehden kääntymisen äänistä jo tietämään, mitä mieltä hän oli harjoittelustani.

Aluksi tuntui, että hänen kylmän ja etäisen ulkokuorensa alla ei ollut juurikaan mielenkiintoa voimakastahtoista ja tunteellista luonnettani kohtaan.

Myöhemmin kuitenkin opin hänen olevan salaa ylpeä tunteitten hallitsemasta oppilaastaan, joka soitti soittotunneilla opettajan vaatimalla tavalla, mutta esiintyessään omalla näkemyksellään.

Opiskelu kävi helpommaksi, kun ymmärsin tämän. Monet kuitenkin pelkäsivät oppitunteja ja pitivät opettaja 3 äärettömän ankarana ja ehdottomana.

Ensimmäistä kertaa elämässäni oli näkyvissä nämä kaksi hyvin erilaista sellonsoiton opettamisen näkökulmaa: Noraksen luoma ehdottomuus ja instrumentaalinen ankaruus (jossa piti soittaa juuri niin kuin opettaja sanoi ja niitä kappaleita mitä opettaja valitsi; niissä asennoissa kuin opettaja ohjeisti). Kun taas opettaja 2 edusti myöhäisemmän opettajani 4 kanssa erilaista suhtautumista sellonsoittoon; kyseessä ei ollut vain tekniikkaa korostava suoritus, johon myöhemmin lisättiin musiikki, vaan oppilaan kasvaminen instrumentin ympärille taitavaksi muusikoksi ilmaisten instrumenttinsa välityksellä ajatuksiaan ja tunteitaan musiikin tyyliuunnat huomioiden.

Opettaja 3 opetuksessa aloin ensimmäistä kertaa narskuttamaan hampaitani; joka oli tulosta teknisestä joustamattomuudesta.

### 3.3 Ammattiopinnot

Ammattiopintoni alkoivat Tampeereen konservatorion ammatillisella toisella asteella. Opettajanani opettaja 3 (joka myöskin oli Noraksen oppilas). Hänen musiikin tulkintaa ja filosofista näkemystä korostava opetustyyli ja oma tulinen temperamenttini sekä musiikin ilmaisun nälkäni; teki meistä toisiamme kunnioittavan ja ihailevan työparin, vaikka kunnioitukseni opettajaani kohtaan ylittikin ihailuni.

Kehityin musiikillisesti valtavasti, päästessäni vapaaksi autoritäärisestä opetustyylistä; opettaja 4 antoikin minun valita lähes täysin itse ohjelmistoni. Silloin luulinkin, että yhtäkkiä eteeni ilmaantuvat fyysiset ongelmani johtuivat liian vaikeista kappaleista; todellisuus alkoi valjeta minulle viimeisenä opiskeluvuonnani instrumentaalisen itsetuntoni murentuessa C-kurssitutkintoni suorituksesta. Sain paniikkikohtauksen ennen tutkintoa ja itkin jo ennen lavalle astumista.

Kokemus oli traumaattinen itsevarmalle esiintyjälle, joka oli aina nauttinut esiintymisestä; silloinhan pystyi soittamaan juuri niin kuin halusi ilman opettajan puuttumista, nauttien pianon luomasta harmoniasta.

Sain työskennellä ankarasti AMK- opinnoissani, päästäkseni irti esiintymisjännityksestä; se vaikeutti AMK-opintojeni alkuvuosia.

AMK-opintoni Turussa alkoivat riemukkaissa tunnelmissa; olin jo pitkään huomannut tekniikkani puutteiden katkaisevan musiikillisen ilmaisuni ja vihdoinkin tapasin opettajan, joka osasi auttaa minua teknisissä asioissa. Opettaja 5 ei ollut opettaja 4 tapaan lempeä luonteeltaan. Hänen temperamenttinsa oli samanlainen kuin omani ja se näkyi tunneilla; ensimmäisenä vuonna itkin tunneilla melkein enemmän, kuin olin itkemättä.

Koin kuitenkin saavani välitöntä apua ja tiesin myös loogisesti ajatellen, ettei opettaja 5 tuhlaisi aikaansa minuun (niin kuin hän itsekin asian ilmaisi), jos hän ei näkisi minussa mahdollisuuksia ja kehittymisen paloa.

Opettaja 5 opetustyyli oli sekoitus autoritääristä opetustyyliä ja oppilaslähtöistä yksityiskohtien huomioimista; hän vaati kunnioitusta välillä pisteliälläkin kommentteillaan soitostani, joiden syyn hän kyllä pyrki heti korjaamaan eikä koskaan jättänyt minua vailla konkreettisia ohjeita teknisessä tai musiikillisessa mielessä.

Hän myös sanoi ”help deskin” toimivan aina; viestiä sai lähettää, jos ongelmia harjoittelussa ilmeni ja hän rohkaisi myös videoiden tekemiseen. Vaikka hän oli ankara, motivoi minua kehittymiseni ja opettaja 5 ”help deskin” välittämä kiinnostus kehittymistäni kohtaan.

Opettaja 5 huomasi minun harjoittelevan liikaa ajallisesti ja kahden ensimmäisen opintovuoteni jälkeen olin saanut supistettua harjoitteluni keskimäärin kuuteen tuntiin per päivä.

Hän oli ensimmäinen opettaja, joka opetti minulle harjoittelua systemaattisesti. Esiintymisen harjoittelua käytiin ensimmäistä kertaa läpi ja aloin pikkuhiljaa rakentamaan instrumentaalista itsetuntoani uudestaan.

Sain ensimmäiset pedioppilaani (harjoitusoppilaani) ja didaktista pedagogiikkaa opetti opettaja 6. Olin aatteiltani henkeen ja vereen pedagogi. Opettaja 6 ohjaus oli hyvin käytännön läheistä ja koin sen innostavana.

Tein jo toisena opiskeluvuonna sello-opettajan töitä Toivonlinnan musiikkiopistossa. Samaan aikaan esiinnyin aktiivisesti varsinkin jousi kvartetilla.

Kävin myös opettaja 6 luokkatunneilla soittamassa, koska opettaja 5 opetti Helsingissä Sibelius-Akatemiolla.

Opettaja 5 ja opettaja 6 jakama intohimo kamarimusiikkiin vei minutkin mennessään.

Orkesterityötä olin pitänyt itselleni saavuttamattomana, sen suuren fyysisen rasituksen vuoksi, jota viikoittain vaihtuvan ohjelmistojen harjoittelu teettää. Opettaja 5 opetuksessa fyysiset jäykkyyteni alkoivat avautumaan, mutta vuosien väärällä soittotekniikalla soittaminen oli tehnyt sellaisia jälkiä, jotka sain täysin pois vasta valmistuttuani Musiikkipedagogiksi 2019.

### 3.4 Opettajana

Valmistumiseni jälkeen esiinnyin ahkerasti puoli vuotta ja sitten alkoikin korona; työt loppuivat kuin seinään.

Niinpä kun alakoulun rehtori soitti minulle tarjotakseen vuodeksi laaja-alaisen erityisopettajan työtä alakoulussa, otin sen innokkaasti vastaan.

En ollut täysin ymmärtänyt millaiseen työhön olin lupautunut; laaja-alaisen erityisopettajan työhön kuului tukea tarvitsevien oppilaiden opettaminen pienissä ryhmissä 1.–6. -luokilla ja laaja-alainen oli se, joka myös piti oppilaiden paperit kunnossa sekä ohjeisti opettajia ja vanhempia oppilaiden tuen tarpeista.

Kokemus oli kasvattava ja pääsin eri tavalla kiinni siihen, mitä oppilaan hahmottamiseen kuuluu; tuen tarvitsijoille oli pakko laatia henkilökohtaiset opintosuunnitelmat ja heidän etenemistään seurattiin tarkasti.

Työ oli eri tavalla raskasta kuin soittaminen; sosiaali-ilmoitusten tekeminen kuului osana työhön.

Seuraavana vuonna Vakka-Suomen musiikkiopiston rehtorin pyysi minua sijaiseksi vuodeksi muskariin (musiikkileikkikouluun) ja sello-opettajaksi; näin alkoi toinen kasvattava työvuoteni.

Muskarissa opin aivan uudesta lähtökohdasta hahmottamaan oppilaan opetuksen konkreettisuuden tarpeet; alle kouluikäiset lapset eivät hahmottaneet muunlaista opetusta.

Nykyään opetan edelleen sello-oppilaita Vakka-Suomen musiikkiopistossa ja toimin samalla aktiivisesti esiintyen yrittäjänä.

## 4 Fysiikka

### 4.1 Harjoittelun fysiikka

Itselleni on tärkeää tässä kehittämishankkeessa tuoda esiin se yhteys, mikä musiikin ilmaisun ja tekniikan (eli fysiikan) välillä on sellonsoitossa sekä miten tämän voisi harjoittelussa ottaa huomioon.

Pleeth on opettanut monia maailmanlaajuisesti kuuluisia sellistejä (joista esimerkkinä Jacqueline du Pré) ja hän mieltää tarpeen tekniikan korostamiseen harjoittelussa kumpuavan ihmisen pelosta, ettei hän hallitse soittamista ja pyrkii siksi etsimään valheellista turvaa ”fyysisestä” harjoittelusta.

Ei ole loogista syytä tarpeelle erotella musiikillista ilmaisua soittamisen tekniikasta, kun juuri musiikillinen ilmaisu ja tunteet ovat niitä, joiden pitäisi ohjata teknistä suoritustamme.

Toisin sanoen esimerkiksi dynamiikka vaikuttaa olennaisesti sekä jousen käyttöömme että vasempaan käteemme.

Toinen esimerkki on vibraton käyttö, joka vaikuttaa siihen, missä kohtaa otelautaa käsi on intonaation takia. Myös fyysinen käden liike, kulma ja paino ovat erilaisia kuin ilman vibratoa.

Oppimisen yhteydessä puhutaan paljon hahmottamisesta, kuitenkin instrumenttiopetuksessa ei puhuta yleensä *fysiikan hahmottamisesta*. Tekniikan harjoittelu mielletään yleensä fyysisten liikeratojen toistoon; ei fyysisten liikeratojen hahmottamiseen.

Tämä voi juontaa juurensa autoritäärisestä opetustyylistä, jossa opettajaa piti jäljitellä kaikin tavoin; oppilaan fysiikan hahmottamiselle ei ollut tarvetta.

Nykyaikainen opetus suomessa perustuu humanistisiin arvoihin, joissa oppilaan omia kokemuksia arvostetaan ja häntä kannustetaan autonomiseksi toimijaksi; kantaen itse vastuun opiskelustaan.

Opettajan tärkeimmäksi tehtäväksi, nähdään itsensä tekeminen tarpeettomaksi.

Herääkin kysymys: miten oppilas voi osata harjoitella tekniikkaa omaa kehitystään edistävällä tavalla, jos hän ei syvällisesti hahmota kehonsa toimintaa ja sen yhdistymistä musiikin ilmaisuun?

Suomalaisessa sellonsoitossa on vahvat perinteet autoritäärisen opetustyyliin, joka korostaa tekniikkaa (ilman fysiologista hahmottamista).

Tämä on lähtöisin Arto Noraksesta, joka on merkittävästi kehittänyt suomalaista sellismiä 70-luvulta alkaen melkein tähän päivään asti.

Hän on ollut kuuluisan Tortelierin oppilas, samaan aikaan Jacqueline du Prén kanssa opiskellessaan ranskassa. Meller kirjassaan referoi Norasta (1988, liitesivu) kuvassa, jossa näkyy maestron selloalusta; Noras soitti edelleen lapsuutensa selloalustalla, koska sanojensa mukaan kuului niihin muusikkoihin, jotka hyvän ratkaisun löytäessään myös pysyivät siinä.

Tämä kuvastaa mielestäni jollain tavalla hänen suhtautumistaan esimerkiksi tekniikan opettamiseen ja sen oppimiseen; hän itse on kopioinut täydellisesti opettajansa jousitekniikan (Meller 1988, 54–55). Ennen kaikkea Noras itse harjoittelee määrällisesti todella paljon, minkä takia luultavasti hänen oppilaansakin ovat välittäneet tätä ajankäytön korostamista opettaessaan. Noras oli myös tarkka soittamisen laadusta ja esimerkiksi intonaatiosta; hänen toteutuksensa sen opettamisesta, eivät vain vastaa nykyaikaista pedagogiikkaa. Noras kertoo kirjassa opetustyyliinsä perustuvan ´soitattamiseen`. (Meller 1988, 117.) Tällä hän tarkoittaa samojen asioiden soittamista uudelleen ja uudelleen. Tällainen soiton opetustyyli vaikuttaa mielestäni negatiivisesti oppilaan tekniikan kehitykseen; kun musiikillinen ilmaisu ja tekniikan (fyysiikan) hahmottaminen jää opettamatta, on oppilaan edettävä ikään kuin virheestä toiseen ´soitattaessaan`. Tästä jää oppilaalle paitsi vääristynyt käsitys harjoittelun etenemisestä, niin myös negatiivinen kuva omasta soitosta opettajan vielä korostaessa ´virheitä` joita soitossa ilmenee.

Noras myös sanoo kysyttäessä musiikin ilmaisusta, että harjoittelussa tärkeintä on tekniikka (tässä yhteydessä fyysinen toistaminen ilman fyysiikan hahmottamista ja musiikillista ilmaisua).

Itse opettamisesta Noras toteaa, että: ”mutta kun ei tiedä muutakaan...Kun muutakaan tapaa oppia ei ole olemassa” (Meller, 1988, 117).

Nykyajan haasteet opettajalle ovat erilaiset; vaihtoehtojen runsaus voi tuntua sekavalta omaa opetustyyliä etsiessä.

Ajatus opetuksesta on 90-luvun jälkeen kehittynyt paljon, mutta vanhat opetustavat tuntuvat vieläkin istuvan osittain paikoillaan.

Uutta oppilaslähtöistä opetusta saatetaan pitää vanhemman koulukunnan edustajien mielestä liian vapaana ja epämääräisenä, sillä vanhemman sukupolven edustajilta oppilaslähtöisestä opetuksesta puuttui miltei kokonaan tekniikan opettamisen painottaminen.

Oppilaslähtöisen opetuksen painopiste on soveltamisessa: esimerkiksi tekniikassa, jossa nykyään huomioidaan soittoasunnoissa myös oppilaan fyysiset edellytykset; pitkäraajainen oppilas tarvitsee jousikäteen luultavasti vähemmän rotaatiota kuin lyhytraajaisempi opiskelija.

Näin ollen soittamisen tekniikka ei voi olla kaikille identtistä.

Noraksen koulukunnassa jousikäsi oli Tortelierin asennossa ja vaikka olkapää välillä kipeytyi voimankäytöstä ja kehon asennosta, ei hyväksi todettua ollut syytä vaihtaa.

Sellonsoiton harjoittelun toimintamenetelmällä haluankin korostaa, että vaikka opetus olisi oppilaslähtöistä, voi se silti samalla olla erittäin tavoitteellista, suunnitelmallista ja myös teknisesti tehostettua työskentelyä.

## 4.2 Lepo

Soitonopettajalla voi olla muunkinlaisia haasteita oppilaan kanssa, kuin motivointi. Joskus juuri oppilaan intohimo ja halu tehdä musiikkia voi ohjata häntä väärään suuntaan harjoittelussa.

On tärkeää muistuttaa oppilaalle, että lihasten täytyy myös levätä; pitämällä itsestään huolta soitonopiskelija edistää tekniikkaansa.

Esimerkiksi nukkuminen on lihasten hyvän toiminnan edellytys. Juuri tästä syystä on epäloogista korostaa suurta ajankäyttöä harjoittelussa, niin kuin jotkut omista opettajistani tekivät.

Oma liiallinen ajan käyttöni fyysiseen harjoitteluun, vei soittoani samalla aina vähän taaksepäin sen edistyessä; kehoni oli liian väsynyt ja keskittymisen loppuessa myös luin väärin sävelkorkeutta ja jousia. Että olin päässyt soitossa niin pitkälle ilman konkreettisia harjoitteluohjeita, sai AMK-opettajani vakavaksi. Asia heijastui tuolloin perustekniikkaani asti.

Saatoin ammattiopintojeni alkaessa harjoitella kahdeksan tuntia päivässä ja olin epätoivoinen, kun harjoittelu ei edistynyt niin hyvin kuin olisi pitänyt. Tällaisen harjoitteluviikon jälkeen olin viikon sairaana.

Liiasta fyysisestä harjoittelusta aiheutuva yllärasitus kehoon oli itselleni opiskelijana niin tyypillistä, että vasta kun sairastuin, ymmärsin kehoni tarvitsevan lepoa.

Näin jälkeensä on pahoillaan siitä, ettei osannut antaa kehonsa viesteille niiden ansaitsemaa huomiota; miten paljon aikaa menikään hukkaan puskiessa eteenpäin vailla itselleen sopivia harjoitteluohjeita (Valkeus, 2010, 13).

Suomalaiseen kansanluonteeseen kuuluu yksi sana, joka ei aina ulospäin näy ja se on sisu.

Sisukkuus ja tahto ovat hyvin valjastettuina mahtava työkalu, mutta jos opettaja havaitsee oppilaansa olevan taipuvainen koettelemaan rajojaan liikaa ja liian aikaisessa vaiheessa, voi oppitunnilla ottaa puheeksi oman hyvinvoinnin vaikutukset soittamiseen.

Vaikutus on valtava; harjoitellessani yhden viikon kahdeksan tuntia päivässä, olinkin seuraavan viikon harjoittelematta ollessani sairaana. Kun kuvittelin käyttäväni paljon aikaa harjoitteluun, käytinkin sitä lopulta vähemmän huonontaan samalla terveyttäni.

Usein ajatellaan laulajien olevan hankalammassa tilanteessa kuin instrumentalistit, jos hän esimerkiksi sairastuu, koska keho on heidän instrumenttinsa.

Instrumentalistit kuitenkin tarvitsevat kehoaan äänen tuottamiseen instrumentistaan vähintään yhtä paljon kuin laulajat, jonka takia ajatus onkin absurdi; se kuvastaa muusikoiden huonoa fyysistä hahmottamista.

### 4.3 Fysiologia ja soittoasennot

Fysiologinen näkemys harjoitteluun on mielestäni tärkeä harjoittelun fysiikan paremmaksi hahmottamiseksi. Tämä on hyvin laaja aihe ja siitä voisi tehdä kokonaan oman kehityshankkeensa. Tässä kehittämishankkeessa puhun fysiologiasta sen verran, kuin se mielestäni on toimintamenetelmän ja harjoittelun opettamisen kannalta relevanttia. Jos asiaan haluaa perehtyä yksityiskohtaisesti, suosittelen lämpimästi Offermannin kirjaa. Kirja löytyy lähteistäni ja johdannosta luvusta 1.2 Lähteistä ja tutkimusmenetelmästä. Olen käyttänyt laajemman fysiologisen kuvan hahmottamiseksi myös fysiologisia artikkeleita ja opinnäytetöitä, koska Offerman on kirjassaan lähestynyt fysiologiaa kitaristille tärkeiden lihasten näkökulmasta.

#### 4.3.1 Lihakset

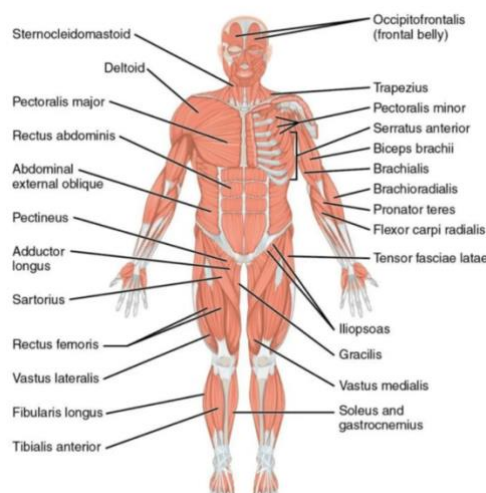
Jokainen tietää tarvitsevansa soittamiseen lihaksia, mutta ymmärretäänkö miten ne toimivat, onkin eri asia. Fysiologisesti ajatellen ihon alla tapahtuu valtavasti, mutta ne mitkä instrumenttipedagogin fyysiseen ohjeistukseen ja soittoasentoihin luo pohjan ovat lihakset, niiden voimaa välittävät faskiat (kalvorakenteet) ja hermosto.

Lihaksia on kolmessa ryhmässä:

Luurankolihakset, jotka ovat tahdonalaisia lihaksia ja saavat aikaan kehon tietoisia liikkeitä. Nämä lihakset liikuttavat luita ja siten jäseniämme.

Sileät lihakset, jotka ovat tahdosta riippumattomia lihaksia, joita on esimerkiksi hengitysteiden ja verisuonien seinämissä. Ne ylläpitävät esimerkiksi hengitystä ja ruuansulatusta.

Sydänlihakset, jotka ovat vastuussa sydämen toiminnasta.  
(Huttunen, 2017, nettiartikkeli.)



Kuva 1. Kuva:  
aarahuttunen.com

#### 4.3.2 Luurankolihakset

Instrumentalistille olennaisimmat ovat luurankolihakset (Kuva 1), joita soittaessa käytämme.

Niiden liike perustuu lihasten yhteistoimintaan; lihakset voivat vain supistua (eli tuoda kiinnityskohtansa toisiaan kohti, joita voi olla useita), minkä takia ne tarvitsevat toisia lihaksia, jotka liikkuvat vastakkaiseen suuntaan.

Esimerkiksi käsivartta ojentamalla aktivoituu paitsi päävaikuttajalihas (agonisti) niin myös vastavaikuttajalihakset (antagonisti) ja liikettä avustavat lihakset (synergisti) (Leikko, 2022, 6). Tämän takia soittaessamme emme käytä vain käsiemme lihaksia, vaan lihaksia jaloista asti.

Tämän lihasten yhteistoiminnan takia nivelet (jotka ovat lihasten välisiä liitoksia ja mahdollistavat lihasten liikkeen (Huttunen & Vesalainen, 2017, 12)) eivät ylikuormitu; tämä on instrumentalisteille tärkeä huomio, koska nivelten tulehdusta ja yllirasitusta esiintyy soittajien keskuudessa toistuvasti. Niveliin liittyviä ongelmia esiintyy erityisesti sormien ja ranteiden alueella, jonka takia on tärkeää ymmärtää ranteen fysiologiaa. Tästä lisää alla sormien ojentajalihasyhteydessä.

Toinen hahmottamisen kannalta tärkeä asia on, että soittaessa teknisten liikkeiden tulisi olla mahdollisimman laajoja, koska lihasten luonnolliseen toimintaan kuuluu niiden yhdessä toimiminen ja näin saadaan aktivoitua enemmän lihaksia. Tämä on erityisen tärkeää silloin, kun harjoitellessa haluamme välittää voimaa lihaksistamme instrumenttiin; mitä enemmän lihaksia, sitä enemmän kehonpainoa. Voimaan vaikuttaa myös painovoima ja rotaatioliikkeet, jolloin esimerkiksi käsivarren kiertyessä aktivoi se koko joukon muita lihaksia (Huttunen & Vesala 2017, 18).



Luurankolihasen toimintaa ohjaa hermostomme (Kuva 2), joka välittää viestin aivoihin. (Tämä selittää fysiologisesti esimerkiksi mentaaliharjoittelun hyödyn.) Lihasmassan voimaa välittää eteenpäin fasciat eli kalvorakenteet, jotka välittävät lihasten voiman niveliin, josta syntyy liike. (Leikko, 2022, 3; Offerman, 2019, 19–24.)

Kuva 2. Kuva:  
istockphoto.com

Leikkon tutkimuksessa (2022) lihasmassan määrän vaikuttamisesta voimankäyttöön ilmenee, ettei lihasmassan

suuruus lisää lihasten voimaa. Instrumentalisteille tämän pitäisi olla itsestään selvää, sillä muuten esimerkiksi naisilla ei olisi mahdollisuutta soittaa yhtä hyvällä äänellä kuin miehillä, joiden lihasmassa on lähes poikkeuksetta isompi kuin naisten.

Soittajille tärkeät luurankolihakset ovat sormien toimintaan vaikuttavat lihakset, joita on niin paljon, ettei ole relevanttia ruveta niitä tässä työssä erikseen luettelemaan.

Relevanttia sen sijaan on, että esimerkiksi sormia liikuttavat sormien ojentajalihakset (*extensor digitorum*) alkavat olkavarresta ja loppuvat sormiin, jättäen ainoastaan sormien päät ja peukalon niiden ulkopuolelle. (Heinonen ym. 2016, 19; Offermann 2019, 20–21).

Tämän takia on tärkeää opettaessa korostaa olkapäiden ja hartioiden rentoutta, koska jännitykset heijastuvat suoraan sormiimme. Fysiologisesti ajateltuna lihakset eivät ole koskaan lepotilassa, vaan päin vastoin aktiivisia levätessään ja valmiit toimintaan.

Toisin sanoen, kun pyrimme pitämään lihaksemme rentoina soittaessa, mahdollistamme niiden optimaalisen valmiustilan seuraavaa liikettä varten.

Tämänkin takia kaikenlainen puristaminen ja lihasjännitys erityisesti kehon suurissa lihaksissa pitäisi opettaessa pyrkiä oppilaalta poistamaan.

Rentoutus myös tukee musiikillista ilmaisua; oppilaan ollessa rennosti lihaksillaan valmiustilassa myös keskushermosto toimittaa viestejään paremmin (esimerkiksi tuntoaisti ja lihasten liikkeet).

Rentouden vaikutus psyykkiseen toimintaan on huomattava, koska oppilas kokee kontrolloivansa tilannetta ollessaan rauhallinen; hänellä on näin suurempi mahdollisuus yhdistää fyysiset liikkeet haluamaansa soivaan kuulokuvaan.

Yksi syy, miksi en näe logiikkaa tekniikan erottamisesta musiikillisesta yhteydestä ja fysiikan syvällisestä ymmärtämisestä, on intonaatio.

Intonaation harjoittelu sellaisella tekniikalla, jossa fysiologista hahmottamista ja lihasten toimintaa ei huomioida vaan pakotetaan keho tiettyihin asentoihin (joiden opettajan mielestä pitäisi kaikille sopia), johtaa lopulta oppilaan toistuvaan epävarmuuteen intonaatiostaan. Mitä enemmän hän harjoittelee näin, sitä epävarmemmaksi hän tulee. Näin käy siksi, että käsivarren ollessa jännittynyt lakkaa sormien luurankolihakset toimimasta ja liian suuri paine kohdistuu sormien pieniin lihaksiin (jotka ovat voimavaroiltaan vähäisemmät) (Offermann 2019, 22–27). Tämä luo käteen puristusta, jolloin lihaksien käyttö ja hermoston viestit tuntoaistin välityksellä ovat epämääräiset aivoille. Näillä edellytyksillä oppilas ei voi oppia sävelen oikeaa paikkaa, vaikka harjoittelisi määrällisesti paljon.

### 4.3.3 Hengityksestä

Lihasten rentoudella on myös suuri vaikutus hengityksestä vastuussa oleviin rintakehään kiinnittyviin hengityslihaksiin ja pallean lihaksiin.

Suuret keskivartalon lihakset taas kiinnittyvät pallean lihaksiin.

Sisään hengittäessä käytämme palleaa ja ulompia kylkiväli lihaksia, kun taas vatsalihakset ovat aktiivisina toimijoina erityisesti uloshengityksessä, vaikka ne osallistuvat myös sisäänhengitykseen. Pallean kanssa toimivat lantiopohjan lihakset; eli kun pallea supistuu, lantiopohjan lihakset rentoutuvat. Vahvat lantiopohjan lihakset tukevat sisäelimiä. (Leevilä ym. 2015, 6).

Tässä oli suuri lista lihaksista, ja totean saman kuin aiemminkin; lihasten yhdessä toimivuuden takia pyrkimys rentoon fyysiseen tekemiseen on tärkeää. Jokainen muusikko tietää, miten tärkeää hengittäminen on musiikin ilmaisun kannalta, mutta sen fysiologisia puolia ei tyypillisesti huomioida.

### 4.3.4 Olkanivel



Kuva 3.

Olkanivelen tehtävä on ojentaa käsivartta ja siksi se liittyy olennaisesti jousikäden toimintaan. Sen toimintaan vaikuttaa todella monta eri lihasta ja se toimii aina yhdessä lapaluun, olkapään sekä olkavarren kanssa; joko stabiloiden tai liikuttaen toisiaan tiettyyn suuntaan. Erittäin tärkeää on lapaluun toiminta, joka mahdollistaa olkanivelen kolmiulotteisen liikkeen. (Huttunen & Vesala 2017, 23.)

Jousikäden toiminnassa on tärkeää huomioida lapatuki, tämä näkyy sellonsoitossa istuma-asennossa (Kuva 3) Hartialinjan pitää olla suora, eikä hartiat saa pyöristyä eteenpäin. Sellonsoitolle on ominaista varsinkin ylävartalon vaihteleva liike, johtuen eri asemista soittamisesta (eli eri kohdassa otelautaa) ja näin pitääkin olla fysiologisesti ajatellen. Kuitenkin on hyvä rento hartialinja ja

suora selkä (ei ylisuoristettu) hyvä olla perusasennossa koko ajan läsnä, ettei olkavarsi yllirasittuisi tai hermoradat joudu puristuksiin (Valkeus 2010, 16–17).



Kuva 4.

Tämä asento alkaa itseasiassa jo lantion liikkeestä eli siitä, että istuisimme tukevasti istuinluidemme päällä (Kuva 4). Istuinluiden päällä olemista omien kokemusteni mukaan opetetaan kiitettävästi.

Sellisteille tyypillinen virheasento on jousikäden liika ojentaminen eteenpäin, koska näin kuvitellaan olevan lähempänä sellon kieliä, mikä mahdollistaisi paremman voiman siirtämisen.



Kuva 5.

Omasta mielestäni sama haluttu lopputulos saavutetaan sillä (Kuva 5), että sellon sarjan takaosa on niin keskellä rintalastaamme kuin mahdollista (otelaudan osuessa kaulan sivuun) jolloin olemme kieliä lähellä ja saavutamme molemmilla käsillä paljon suuremman voiman siirron; jousen kautta kieliin, kun sivuttainen jousenliike (ikään kuin vipuvarsi) suurenee ja vasemmassa kädessä sormiin. Näin jousen kärjessäkin voi soittaa laadukkaalla äänellä, mikä vapauttaa jousikäden toimintaa tuntuen siltä, kuin olisimme saanut jouseen lisää pituutta.

Myös vasen käsi rentoutuu tästä ja tämä on myös ideaali asento molempien käsien rotaatioon, joka lähtee ranteista.

#### 4.3.5 Ranne

Ranteen toiminnan ymmärtäminen on sellistille tärkeää molemmissa käsissä. Ranteen ojentamista ja koukistamista ohjaa sormien ojentajalihas (extensor digitorum). Offerman kirjoittaa (2019, 24) sormien optimaalisen voiman saavuttamisen olevan mahdollista vain silloin, kun ranne on vähän ojentunut

(Kuva 6). Muuten ranne jännittyy sormien lyhyisiin lihaksiin ja niveliin kohdistuvan rasituksen vuoksi ja ongelmat ovat näköpiirissä.



Kuva 5.



Kuva 6.

Tämän takia jousikädessä rannetta ei saa nostaa liian korkealle (Kuva 7), vaan sen pitäisi olla rystysten kanssa melko samassa linjassa D- ja G-kielellä soittaessa. A- ja C-kielellä jousen asento ja painovoima toimii eri tavalla, jolloin rannekin nousee korkeammalle. Itse soitin opiskeluaikoina liian korkealla ranteella, koska opettajani olivat varovaisia rotaation (ranteen kallistamisen) suhteen. Asiassa on syytäkin olla harkitseva, mutta minun lyhyillä raajoillani ei voimaa välittynyt instrumenttiin hyvin ilman rotaatiota. Tämä aiheuttaa sen, että oppilaan sormet eivät meinaa pysyä jousessa kiinni. Toinen sivuoire on lihaksiin kohdistuva liiallinen jännitys (eli puristaminen), joka lukitsee koko käsivartta heikentäen voiman välittymistä instrumenttiin entisestään. Toisin sanoen oppilaan raajojen pituus näyttölee suurta roolia siinä, millaiset käden asennon kulmat ovat hänelle ergonomiset tekniikan kannalta.

Toinen ranteeseen liittyvä huomautus on, että sen pitäisi pysyä melko samanlaisessa asennossa sekä vetojousessa, että työntöjousessa. Ranne meinaa helposti kääntyä alaspäin vetojousessa kärkeen tullessa, jolloin se on yliojentunut eikä voimansiirto sormien välityksellä jouseen toimi. Tämä myös jännittää peukalon lihasta, mistä alkaa ongelmien vyyhti. Ratkaisu tähän on olkavarren ojentaminen kyljestä lähtien; toki tämä ei onnistu, ellei sellon sarjan takaosa ole keskellä rintalastaa, jolloin käsi ei ojennu vapaasti.

#### 4.3.6 Peukalo

Peukalon lihaksia on useampia ja ne ovat pituutensa vuoksi alttiita rasitukselle (Offermann 2019, 40.) Tästä syystä sellonsoitossa peukalot ovat molempien käsien osalta syy mahdollisiin fyysisiin ongelmiin. Molempien käsien käytössä täytyy kohdistaa lihasten voimaa instrumenttiin ja jos sitä kohdistetaan peukaloon, ei se kestä sitä. Opettajan on hyvä korostaa paitsi peukaloiden rentoa paikallaan oloa (toinen jousessa ja toinen otelaudan takana) niin myös niiden oikeita asentoja, joiden ollessa huonot peukalot jännittyvät.

Molempien käsien alkuasento on helppo opettaa oppilaalle: laita kädet kuvitteellisen tennispallon ympärille ja siirrä sitten käsi oikealle paikalle. Kun oppilaan käsi on kuvitteellisen tennispallon ympärillä, on tartunta ote luonteva; peukalo on sivuttaissuunnassa suhteessa sormiin.

Tämä on äärimmäisen tärkeää, jotta siihen ei kohdistu jännitystä.

Vasen käsi on helpompi tässä asiassa, sillä painovoima muutenkin irrottaa peukaloa otelaudasta varsinkin, jos opettaja ohjeistaa ikään kuin vetämään sormien päillä otelautaa alaspäin (näin lihasten paino välittyy kieliin).

Jousikäsi on tyypillisesti hankalampi, koska vetojousessa peukaloon kohdistuu hiukan painetta ja se luo illuusion peukalon aktiivisesta roolista. Opettajan on tärkeää painottaa peukalon sivuttaista suuntaa ja korostaa sen passiivista roolia.

## 5 Toimintamenetelmä

### 5.1 Toimintamenetelmän viitekehys

Toimintamenetelmä auttaa sello-oppilaita kokonaisvaltaisesti parantamaan omaa soittoaan; harjoittelun parantamisen tuloksena.

Harjoittelumenetelmän yksi etu on yksinkertaisuus ja järjestelmällisyys, minkä takia se on helppo ottaa käyttöön, vaikka toteutus vaatiikin intensiivistä tietoista keskittymistä. Olen toteuttanut menetelmää noin kaksi vuotta omilla sello-oppilaillani; soveltaen toimintamenetelmää oppilaan kehitymisalueet huomioiden.

Toimintamenetelmän toteuttamisen yksinkertaisuudella vähennetään muistettavien asioiden määrää. Tämä on tärkeää, jotta nuorempikin oppilas pystyy oppimaan sen käytännöt nopeasti ja toteuttamaan menetelmää harjoitellessaan.

Monien asioiden muistaminen luo oppilaille psyykkistä raskautta, mikä vaikeuttaa oppimista ja vaikuttaa oppilaan harjoittelumotivaatioon negatiivisesti. Tästä syystä fyysisen rentouden painottaminen tukee kokonaisvaltaisesti oppilaan hyvinvointia ja jaksamista (fysiologisia etuja tässä huomioimatta). Kerralla muistettavien asioiden määrä vähenee, kun harjoittelun eteneminen on selkeä (Klickstein 2009, 8).

Toimintamenetelmän fyysinen rentous ja tietoinen keskittyminen eivät sulje toisiaan pois, vaan päinvastoin tukevat toisiaan vahvistaen oppilaan instrumentaalista itsetuntoa; soittimen hallinnan vahvistuessa. Oppilas saa hallinnan tunteen myös siitä, että hän on varma harjoittelun käytäntöjen etenemisestä.

Harjoittelumenetelmän kehittäminen peilaa nykyaikaa musiikkilaitosten oppimissuunnitelman sisällön takia: enää ei keskitytä vaadittavan ohjelmiston rakentamiseen, vaan tehdään ohjelmistoa oppilaslähtöisesti kunkin oppilaan

kehitystä vaativien alueiden mukaan, huomioiden oppilaan henkilökohtaiset tarpeet soittamisen parhaan kehittymisen takaamiseksi.

Suuri osa sellonsoiton harjoittelun haastavuudesta tulee monien asioiden paitsi huomioimisesta ja ennakoinnista, niin myös muistamisesta samaan aikaan: jousikäsi tekee yhtä asiaa, vasenkäsi toista, samalla luemme nuottien sävelkorkeutta ja kestoja ja vielä kaikki tämä yhdistetään musiikilliseen ilmaisuun.

Myös käsien toiminta voidaan pilkkoa osiin esimerkiksi sormien osalta. Jousikäsi: käden ollessa rento, laskeutuu sen paino etusormelle. Etusormi on aktiivisin sormi: etusormi vastaa äänen syttymisestä ja jousen kontaktista kieliin. Muut sormet toimivat ikään kuin apuvoimana ja tukena kiinnittyen kevyesti (lähtökohtaisesti) sormen päiden kautta jouseen. Peukalo toimittaa samaa apuvoiman virkaa kuin muutkin sormet, mutta erityisesti vetojousessa sen kiinnityskohtaan kohdistuva paine tuntuu siltä, kuin se myös vetäisi jousta. Tämä johtaa usein peukalon puristamiseen peukaloon kohdistuvan lihasjännityksen takia, ellei opettaja korosta sormien rentoutta oppilaalle.

Edellä mainittu kuvaus on vain karkea esimerkki, jotta on helpompi ymmärtää moninaisia toimintoja, jota yhden käden pelkissä sormissakin jo tapahtuu.

Vanhemmissa opetusmenetelmissä sellonsoitossa käytetään erilaisia harjoituksia, jotta voidaan keskittyä yhteen asiaan kerrallaan ja siten tietoisesti harjoitella kyseistä asiaa eritellysti.

Tämä on juuri se punainen lanka, johon omakin menetelmäni perustuu. Uusi toimintamenetelmä eroaakin perinteisistä menetelmistä siten, että mielestäni eritellysti ja tietoisesti voidaan harjoitella myös ilman erillisiä harjoituksia.

Toisin sanoen, voimme metodin omaisesti jakaa harjoittelumme osiin myös soittamalla kappaleita tai etydiä, tai mitä tahansa teosta haluammekaan harjoitella.

”Vaikeiltakin tuntuvat asiat saadaan toimimaan, kun suuri kokonaisuus pilkotaan pieniin osiin, jotka sitten harjoitellaan toimiviksi ja lopuksi kootaan yhteen. On huomattavasti helpompaa oppia hallitsemaan yksi uusi asia kerrallaan, sen sijaan, että hyökkäisi suoraan valtavan ongelmanipun kimppuun.” (Äyräväinen, 2010, 30).

Monien asioiden huomioiminen on ratkaistu toimintamenetelmässä sillä, että harjoittelu etenee osissa keskittyen aina yhteen osa-alueeseen kerrallaan. Osa-alueita on yhteensä viisi.

1. Ensin oppilaalle luodaan kuulokuva harjoiteltavista tahdeista (kaksi-neljä, tai musiikillisen fraasin mukaan), joko opettajan soitolla tai yhteismusiikissa muuten), jonka aikana oppilas seuraa kuulemaansa nuoteista.

Näin oppilas saa jo viitekehystä musiikin ilmaisuun, jonka takia hänen on helpompi hahmottaa nuotissa olevia esimerkiksi dynaamisia ja tempollisia merkintöjä.

2. Tämän jälkeen keskitytään nuottien lukemiseen ilman instrumenttia, jotta hahmotetaan myös nuottien sävelkorkeus ja kesto (tempon sisällä), sekä nuotin sijainti otelaudalla.

Selossa samat nuotit voidaan soittaa useasta paikasta otelautaa ja oppilaan on tärkeää hahmottaa missä kohtaa sormen pitäisi suurin piirtein olla, jo ennen kuin hän soittaa äänen; otelaudan hahmottamisen puute on yksi tyypillisin virheiden syntyisyys (Hodges & Nardolillo 2018, 8).

Näin myös luodaan konteksti musiikin hahmottamiselle ja sisäiselle kuulemiselle, mikä on jousisoittimissa esimerkiksi intonaation ja musiikin ilmaisun kannalta tärkeää. Tämä myös harjoittaa oppilaan primavista (ensi näkemältä) -taitoja. Primavistan harjoittaminen on tärkeää esimerkiksi oppilaan kamarimusiikin ja orkesterimateriaalin soittamisen vuoksi, jossa nuottimäärän ollessa laaja on tärkeää osata luottaa myös soiton onnistumiseen ilman suurta

ajankäyttöä nuottien yksinkertaisempien alueiden harjoitteluun. (Tämänkin vuoksi oppilaan instrumentaalisen itsetunnon tukeminen on tärkeää.)

3. Tämän jälkeen soitetaan pelkällä vasemmalla kädellä nuotit otelaudalta sisältäen edellä opittu nuottien sävelkorkeus ja kesto, sekä lisäten siihen sorminumero (eli millä sormella äänen soittamme).

Tässä kehittyä paitsi oppilaan hahmotus nuottien sijainnista sellon kaulalla niin myös lihasvoima, koska vasemmalla kädellä täytyy pystyä soittamaan rennosti aktivoiden sormien lihaksia, jotta siitä kuuluisi ääni. Oppilaat usein kokevat vasemmankäden vaikeaksi ja tällä menetelmällä huomaavat, että jousikäsi onkin se, joka on heille haastavampi.

Aluksi tämä harjoitus voi tuntua haastavalta, varsinkin jos harjoiteltava kohta sisältää vapaita kieliä, jolloin kuulokuvaan tulee tauko. Tämän takia harjoitus vaatii jo tässä vaiheessa oppilaalta hyvää hahmotuskykyä temposta ja musiikin sisäisestä kuulemisesta.

Käden on tärkeää edetä rytmisesti oikein ja oppilas voi myös laulaa ääneen vapaat kielet hahmottamisen helpottamiseksi.

Laulussa ei ole tärkeää sävelpuhtaus, vaan rytmin ja vasemman käden hahmotus. Tämä on myös opettajalle varmistus siitä, että oppilas todella hahmottaa nuottikuvaa. Laulamiseen tottumattomalle oppilaalle se voi kuitenkin tuntua turhan vaikealta ja opettaja näkee myös vasemmankäden etenemisestä otelaudalla, hahmottaako oppilas ilman vapaiden kielten kuulumista harjoiteltavia tahteja.

Kun vasenkäsi soitetaan erikseen, on oppilaalla mahdollisuus huomioida käsivarren paino sormissa ja peukalon rentous joko otelautaa vasten tai välillä irti siitä. Myös käden rotaatio ja erityisesti kyynärpään asento (korkeus) on eri asemissa (eli eri kohtaa otelaudalta soittaessa) erilainen, käden (lihasten) painon säilyttämisen takia. Käden painon käyttö ja tärkeys sellonsoitossa johtuu sen ergonomisuudesta.

Rennoksi ohjattu soittoasento voi joskus teettää oppilailla jalkojen irtoamista maasta, jolloin paino karkaa yleensä istuinluiden päältä. Siksi opettajan täytyy tarkistaa oppilaan hartian olevan alhaalla ja selän suorassa, jotta paino pysyisi istuinluiden päällä.

Tämä vaihe myös sitoo musiikilliset elementit ensimmäistä kertaa fysiikkaan; musiikin sisäinen kuulokuva yhdistyy vasemmankäden tekniikkaan ja nuottien sävelkorkeus yhdistyy sorminumeroihin.

Näin saadaan kahdessa eri vaiheessa harjoiteltua vasenta kättä; ensin ilman instrumenttia ja sen jälkeen instrumentin kanssa.

4. Seuraavaksi siirrymme jousikäteen, soittaen vapailla kielillä jousien pituudet, joka sisältää nuottien kestot. Tähän lisätään dynamiikka.

Jousien pituus vaikuttaa paitsi siihen miltä ääni kuulostaa (yhdessä etusormen kanssa, joka johtaa kädenpainon jouseen) niin myös siihen, miten paljon muuta osaa kasivarresta käytämme eli miten jousen pituus vaikuttaa fyysiseen tekemiseen. (Pleeth 1992, 44–50).

Asian hahmottaminen on olennaista fyysisen rentouden saavuttamiseksi.

Edellä mainittuun lisätään dynamiikka. Näin siksi, että dynamiikka on sidoksissa jousen pituuteen ja nopeuteen: jos soitan nopeasti, tulee suurempi dynamiikka (tähän vaikuttaa myös käden paino ja rotaatio jousikädessä) ja sen mukana täytyy jousen pituutta muuttaa.

5. Kädet soitetaan yhteen nuottikuvan mukaisesti.

Kun yllä mainitut asiat hallitaan, voidaan kädet soittaa yhteen nuottikuvan mukaan. Käsien yhdistäminen on hyvä tehdä saman harjoituskerran aikana, jotta muistijäljeksi jää se, mikä on kappaleen soiva kuulokuva. Tarpeeksi lyhyt tahtimäärä on tarpeellinen myös siksi, että toimintamenetelmän viisi vaihetta ehditään harjoitella saman harjoituskerran aikana, joka on sellonsoiton eri osa-alueiden yhdistämisen vuoksi tärkeää.

Fyysisenkin hahmottamisen takia on hyvä yhdistää asiat saman harjoituksen aikana, jotta myös lihaksiin jää oikeanlainen muistijälki. Fyysinen toiminta ei ole vain lihasten aktivointia vaan yhtä usein myös rentouttamista, juuri sitähän kehon painon käyttö on: siirrämme rentojen lihasten painoa instrumenttiin (joko jousikädellä tai vasemmalla kädellä) vain haluttujen lihasten ollessa toiminnassa. Haaste onkin opettaa oppilaalle, miltä tuo kehon paino tuntuu, jotta hän osaisi sitä käyttää.

## 5.2 Toimintamenetelmä käytännössä ja sen vertaaminen

Vertaan oman toimintamenetelmäni opettamista Suzuki-koulun opetusmenetelmään ja Marjukka Puution opettajan oppaaseen. Puution opettajan oppaassa on hyvin selkeä ohje kappaleen harjoittelun etenemisen vaiheisiin, mutta Suzuki-koulun kohdalla on hyvä ottaa huomioon harjoitteluohjeiden osittainen suppeus.

Ensin hiukan Bachin soolosellosarjojen historiasta.

Sen jälkeen kuvaan numeroiden (1-5) toimintamenetelmän etenemistä ja sen jälkeen sen edellä mainitsemani sellokirjallisuuden; verraten samalla niitä toimintamenetelmäni. Vertailun jälkeen on aina loppukoonti.

### 5.2.1 Bachin 1. soolosellosarjan Preludi

Konkreettiseksi esimerkiksi toimintamenetelmän opettamisesta olen ottanut Bachin 1. soolosellosarjan Preludin, jota lähes kaikki sello-oppilaat jossain vaiheessa opintojaan soittavat.

Bachin sävellykset olivat pitkään unohduksissa, kunnes 14-vuotias Pablo Casals löysi niiden nuotit eräänä päivänä Barcelonan kirjastosta.

Casals oli jo lapsena musiikillinen lahjakkuus; instrumentteina piano, huilu ja viulu sellon lisäksi. Seitsemänvuotiaana hän valitsi instrumenttikseen sellon, eikä siitä luopunut.

Casalsin levytykset Bachin soolosellosarjoista alkoivat 1936 Lontoossa (12 vuoden harjoittelun jälkeen), mutta Espanjan sisällissodan takia jatkuivat vasta 1939, jolloin levytykset saavuttivat heti maailman laajuisen suosion ja toivat teokset tunnetuiksi. (Vialma.com n.d.)

Nykyään Bachin soolosellosarjat ovat jokaisen sellistin ohjelmiston perusta, ja ne ovat tulleet sovituksina suosituksi monille muillekin instrumenteille.

## **Esivalmistelu**

Opettaja merkitsee nuottiin valmiiksi ne asemat (tai millä kielellä soitamme roomalaisin numeroin, joka on yhtä yleinen tapa auttaa oppilasta hahmottamaan missä ääni on) ja sorminumerot, joita tietää oppilaan tarvitsevan kotona harjoitellessaan.

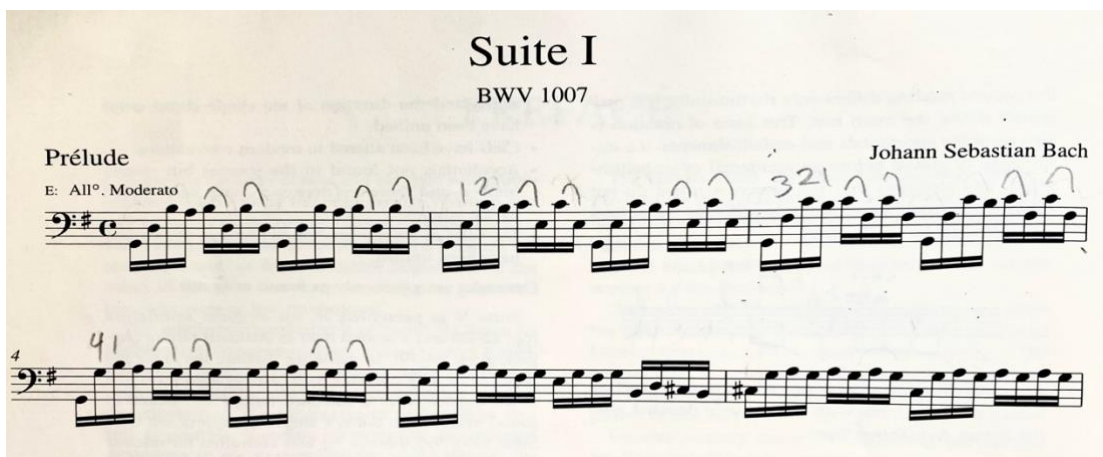
Itse suosin roomalaisia numeroita, koska mielestäni oppilaan on tärkeintä heti hahmottaa, millä kielellä hänen kätensä on ja näin oppilas myös joutuu hahmottamaan käden sijaintia nimenomaan sävelkorkeuden perusteella (joka tukee nuottien lukemista ja jota uusien kappaleiden harjoittelussa tarvitaan) eikä asemien, joiden sijaintia hän jatkossa ei tarvitse.

Asemien harjoittelu perustuu soitonopetuksen alkeissa juuri otelaudan hahmottamiseen ja sillä kompensoidaan nuottien lukua, mutta se ei poista tätä hahmottamisen ongelmaa vaan mielestäni lisää vain yhden uuden asian oppilaan muistettavien asioiden listaan. Joitakin oppilaita se auttaa olennaisesti ja silloin itsekin merkitsen asemat oppilaalle.

Opettaja merkitsee myös jousien suunnat tai pidemmällä oleva oppilas voi niitä itsekin merkitä, tärkeintä on oppilaan hahmotus jousen liikkeen suunnasta.

1.

Kappaleen harjoittelu alkaa, kun oppilaalle annetaan nuotti ja opettaja soittaa hänelle ensimmäiset neljä tahtia, joita aletaan harjoittelemaan. Oppilas seuraa samalla nuottia (Kuva 8).



Kuva 7.

2.

Seuraavaksi oppilas lukee kyseiset tahdit vielä ilman instrumenttiaan, keskittyen hahmottamaan nuottien sävelkorkeutta ja kestoa (tempon sisällä) huomioiden sorminumerot ja vasemman käden sijainnin otelaudalla (roomalaiset numerot tai asemat).

Jos oppilas haluaa, voi hän merkitä iskut nuottiin, rytmin paremmaksi hahmottamiseksi.

Opettaja kertoo, että painokkaat iskut ovat ensimmäinen isku kolmas isku, kappaleen voi ajatella (varsinkin myöhemmin) menevän kahteen.

Bachissa rytmin on tarkoitus elää eikä olla tasaisen metrinen; kunhan eläminen tapahtuu iskujen sisällä.

Rytmi on Bachin soittamisessa äärettömän tärkeä; se ohjaa musiikillista ilmaisua ja tukee jousen tekniikkaa ollessaan hyvä.

3.

Tämän jälkeen oppilas soittaa pelkällä vasemmalla kädellä nuotit otelaudalta, missä oppilaan sisäisen kuulokuvan ja tempon hahmottamisen rooli on suuri, sillä tahteissa on paljon vapaita kieliä.

Opettaja tarkistaa istuma-asennon.

Vasemman käden on tärkeää edetä rytmisesti oikein ja opettaja näkee käden etenemisestä otelaudalla, hahmottaako oppilas ilman vapaiden kielien kuulumista harjoiteltavia tahteja.

Jos hahmotus on liian haastavaa, otetaan mukaan laulaminen; oppilaan (tai opettajan jos se on oppilaalle vaikeaa) toimesta hahmottamisen parantamiseksi.

Tässä kohtaa on hyvä huomata, että nuottien ripeän vaihtumisen takia on sormien pysyttävä samaan aikaan otelaudalla: 2 tahdissa ykkös- ja kakkos-sormi, 3 tahdissa kolmos-, ja kakkos- sormi sekä 4 tahdissa nelos- ja ykkös-sormi. Tämä myös vaikeuttaa kuulokuvaa; kun sormet ovat samaan aikaan kiinni, ei niistä kuulu ääntä.

Riippuu hyvin paljon oppilaan kehitysvaiheesta, miten hyvin hän saa vasurilla nuotit otelaudalta kuulumaan.

Tässä sitä harjoitellaan, eli opettaja seuraa oppilaan käden rentoutta ja asentoa (hartia ja kyynärvarsi) äänien kuulumisen saavuttamiseksi. Katsotaan, miten käden rotaatio toimii suhteessa oppilaan fysiikkaan; tuoko se helpotusta (yleensä jos raajat ovat vartaloon nähden lyhyet) vai ei.

On tärkeä huomioida vasurin ergonominen liike; ykkös- sormen soittaessa kyynärvarsi on korkeammalla, kuin nelos- sormen soittaessa (Hodges & Nardillo 2018, 3). Tämän takia oppilaan käsivarsi ei saisi olla staattinen, vaikka hän soittaisikin samassa asemassa. (Fysiologisia asioita tässä muuten huomioimatta.)

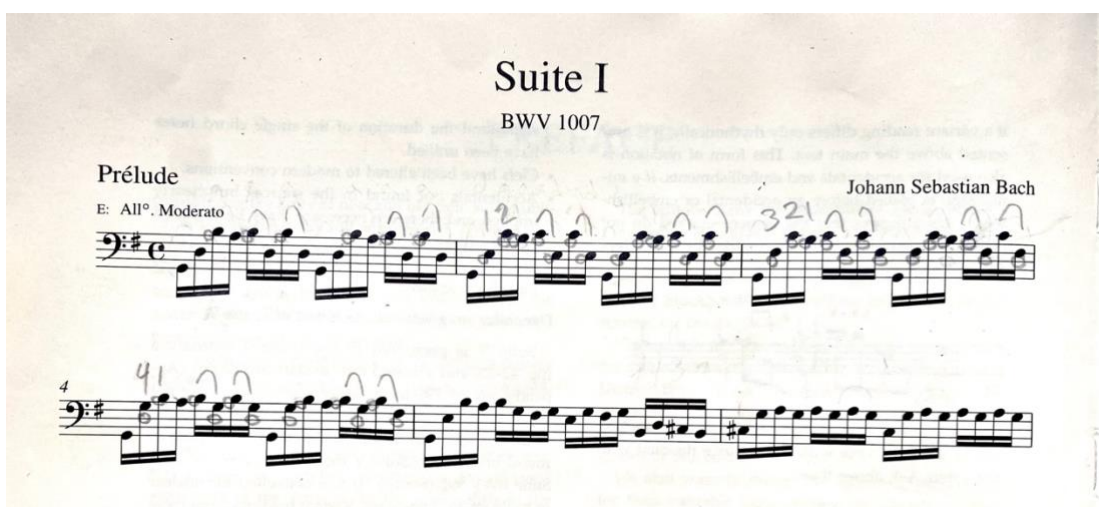
Myös hartian rentous ja lavatuen asento on hyvä tarkastaa; onko hartia alhaalla ja hartialinja sekä selkä suora. (Selkää ei saa yli suoristaa, mutta tärkeää on, ettei hartialinja ala kallistumaan eteenpäin Kuva 1.)

Opettajankin on helpompi havainnoida oppilaan fysiikkaa, kun keskitytään ensin vain vasempaan käteen.

4.

Sitten siirrymme jousikäteen: oppilas soittaa nuottikuvasta poiketen sen vapaan kielen, jolla nuotti sijaitsee.

Alla kuvassa on kirjoitettu vapaat kielet nuottiviivastolle asian selkiyttämiseksi, mutta oppilaan nuottiin niitä ei kirjoiteta; oppilaan on tarkoitus itse hahmottaa, millä kielellä nuotti sijaitsee. (Kuva 9.)



Kuva 8.

Tähän sisältyy edellä opittu tempo ja nuotin kesto. Huomioidaan myös jousitukset.

Opettaja ohjeistaa, että soitetaan jousen keskivaiheilla lähempänä kantaa (kärjen vastakohta) rennolla kädellä syyttäen etusormella (nojauksella jouseen) äänet. Jousityyli on legato (sidottu) koko ajan, vaikka osa nuoteista on sidottu kaarilla ja osa ei. Riippuen oppilaasta, määritetään sopiva rotaatio jousikäteen. Koska paino on ensimmäisellä ja kolmannella iskulla, ovat jouset silloin pidemmät ja hiukan nopeammat, jolloin saamme halutun dynaamisen eron iskuihin.

Nyt opettaja ja oppilas pääsevät havainnoimaan jousikäden liikettä ja jousien suuntia, sekä miten ne yhdistyvät kappaleen rytmeihin.

Preludin haaste on juuri jousen liike, kielten ylitykset pitää tapahtua ergonomisesti ennakoiden kielten vaihtoja, ollen tarpeeksi lähellä aina seuraavaa kieltä.

Oppilaan pitää olla tietoinen mihin hän on jousella musiikillisesti menossa (ihan kuin pyörälläkin ajaessa, jottei liike lopu kesken); ensimmäiseltä iskulta kolmannelle iskulle.

5.

Sitten oppilas saa soittaa kädet yhteen, hiukan maltillisemmassa tempossa kuin lopputulos. Opettaja havainnoi käsien yhteen asettumista; yleensä tämä sujuu luontevasti, jos aiemmat vaiheet on tehty huolellisesti.

Nyt kun saamme kappaleen oikean kuulokuvan, keskittyä opetus intonaatioon. Oppilaan käsien ollessa valmiiksi rennot ja oikeissa asennoissa, sisäisen hahmottamisen ja kuulokuvan musiikista ollessa vahva, on intonaatio lähtökohtaisesti hyvä.

Kolmas tahti on haasteellinen (Kuva 10): kolmos- ja kakkos- sormen yhtäaikainen olo otelaudalla ja niiden suhteet toisiinsa. Kakkos- sormi on



Kuva 9.

lähempänä ykkös- sormea, jolloin keskisormen ja nimettömän väliin tulee erotusta.

Kun intonaatio on hallussa, opettaja kysyy oppilaalta, minkälaisen tunteen hän soittaessa haluaa välittää. (Esimerkiksi iloinen tai surullinenkin käy hyvin nuoremmalta

oppilaalta, vanhemmalta oppilaalta olisi hyvä saada jo tarkempaa kuvausta.)

Käsien toimiessa hyvin yhdessä soitetaan tahteja hetken, jotta oppilas pääsee toteamaan oppineensa ne ja samalla opitun asian muistijälki vahvistuu.

Tämän jälkeen harjoitellaan seuraavat neljä tahtia; näin systemaattisesti edeten on lopulta koko kappale käyty koko kappale läpi ja minimoitu teknisten ongelmien syntyminen (mikä jarruttaa harjoittelua huomattavasti ja voi tehdä pysyvää haittaa) sekä minimoitu virheiden syntyminen soittaessa (joiden harjoittelu pois kehosta (joskus myös musiikin ilmaisusta ja soivasta kuulokuvasta) on työlästä ja aikaa vievää.

Toimintamenetelmän kehys on aina sama, (harjoitettava kappale luo siihen aina omat olosuhteensa) jolloin oppilaan on yksinkertaista harjoitella näin myös kotona.

### **Marjukka Puutio (Opettajan opas)**

1.

Puution ensimmäinen vaihe kappaleen lähestymiseen on saman kaltainen, kuin toimintamenetelmäni kohta 2.

Menetelmässä opettaja tutkii yhdessä oppilaan kanssa nuotin hahmottamiseen liittyvät asiat: sävellaji, tahtiosoitus, dynamiikka merkinnät (näitä nuotissa ei ole), artikulaatio merkinnät (näitä nuotissa ole), mahdollisesti toistuvat rytmit, teknisesti (fyysisesti) haastavat kohdat.

Ensimmäinen vaihe on juuri tämän kappaleen kohdalta nopeasti ohi, sillä nuotissa ei ole paljon merkintöjä musiikilliseen ilmaisuun liittyen. Puutio ohjaa oppilasta samoin kuin toimintamenetelmäni (kohta 2.), siitä vain puuttuu kuulokuvan luominen ja sävelkorkeuden luku, mikä herättää itsessäni kysymyksen; mitä oppilas oikeastaan hahmottaa kappaleesta, kun hän tutkii niin summittaista viitekehystä? Ainakaan hänellä ei ole edellytystä musiikin soivaan kuulokuvaan.

Näin jää myös sävelkorkeuden lukemiseen tarvittava taito harjoittelematta, jonka takia koen hahmotusaineiden integroimisen soittotunnille jäävän vaillinaiseksi.

2.

Seuraavaksi oppilas soittaa asteikon G-duurissa. G-duurin soittoa varioidaan: soitetaan improvisaatiokorttien mukaan (nyanssien vaihtelu) tai harjoittelemalla 16- osa nuottien muodostamaa rytmiä.

Puutio haluaa oppilaan soittavan kappaleen sävellajia asteikkona jo ennen kappaleen soittamista, mikä on mielestäni hyvä lähestymistapa; harmonia ja sormien paikat ikään kuin istutetaan oppilaan fysiikkaan valmiiksi.

Ongelmaksi näen oppilaiden yleisen innottomuuden asteikkojen soittoa kohtaa; tosin improvisaatiokortit ovat pienemmille oppilaille varmasti kiinnostavat ja aionkin ottaa ne heille omaan opetukseeni käyttöön asteikkojen soitossa (käytän niitä itsekkin sävellajien oppimiseksi ja intonaation kehittämiseksi).

Myös tekniikan luominen asteikon avulla vasempaan käteen on mielestäni toimiva idea, joskin tällöin oppilaan täytyy osata soveltaa eli hahmottaa fysiikan siirtyminen kappaleeseen; mitä nuorempi oppilas, sen haastavampaa se oppilaalle on.

Rytmiä harjoittelu asteikon avulla on myös mielestäni hyödyllistä oppilaalle; se tukee hyvin jousikäden kehitystä ja tekee asteikkojen soitosta paljon musiikillisempaa, opettaen samalla ikään kuin salaa oppilaalle hankalampiakin rytmejä (mikä joskus kappaleen musiikillisen ilmaisun viitekehysessä voi olla haastavaa). Tosin tämän kappaleen kohdalla rytmin muotoutuminen liittyy niin vahvasti kappaleen harmoniaan ja musiikilliseen ilmaisuun, että sitä on asteikon avulla miltei mahdoton harjoitella.

3.

Kolmannessa vaiheessa oppilas tekee improvisaatioharjoituksia kappaleen viitekehysten mukaan, esimerkiksi G-duurin säveliä käyttäen tai kappaleen tunnelman mukaan esimerkiksi eri jousityylejä soittaen.

Improvisaatio on oppilaan luovuuden ja musiikillisen ilmaisun kehittämiseksi tärkeä työkalu (jota itsekkin opetuksessani eri yhteydessä käytän), mutta tässä kappaleen oppimisen yhteydessä näen saman ongelman kuin kohdassa 3.; oppilaan on haastavaa yhdistää oppimiaan asioita kappaleen soittamiseen. Tässä näkyy myös vanhempien harjoittelumenetelmien vaikutus; opetellaan

kappaleen harjoittelun edistämiseksi sellaista tekniikkaa, mitä kappaleen soittamisessa ei tarvita.

Ratkaiseva syy miksi en kappaleen oppimisen yhteydessä käyttäisi tätä improvisaatio harjoitusten integrointia, on sen vaikutus oppilaan omaan harjoitteluun; oppilaalle jää toimintatapa malliksi hänen harjoitteluunsa. Oppilaan itse näin harjoitellessa on se vaara, että keskittyminen kappaleen oppimiseen siirtyykin improvisaatioiden soittamiseen.

#### 4.

Nuotti käydään vielä uudestaan opettajan kanssa läpi ja mietitään yhdessä esimerkiksi rytmejä, jotta oppilas hahmottaisi niiden olevan harjoitusten kautta tuttuja. Sitten oppilas soittaa kappaleen rauhallisessa tempossa läpi, jonka jälkeen musiikin tunnelmaa mietitään yhdessä. Seuraavaksi soitetaan kappaleen teemaa varioiden erilaisia tunnelmia; oppilas voi yllättää opettajan ja opettaja arvaa mitä tunnelmaa oppilas halusi välittää.

Jos aikaa riittää, ohjaa opettaja oppilasta miettimään ensi tunniksi esimerkiksi kolme erilaista tapaa harjoitella G-duuria.

Nuotin hahmottamisen harjoittelu uudestaan, on hahmottamista tukevaa. Kuitenkin edelleen ohjeistus on nuottien sävelkorkeuden suhteen epäselvä, josta herää kysymys seuraavasta vaiheesta; kuinka hyvin oppilas pystyy kappaleen soittamaan läpi tällä hahmotustavalla? Vasemman käden harjoittelun puuttuminen, tuo haasteita viimeistään siinä vaiheessa, kun oppilaan pitäisi pitää sormia yhtä aikaa otelaudalla yhden sijasta. Kolmannen tahdin haastava keskisormen ja nimettömän välineen erotus ei ilman teknistä harjoittelua onnistu oppilaalta, ellei hänellä ole poikkeuksellisen hyvä vasemman käden tekniikka. Edellä mainittuja vasemman käden tekniikan asioita ei ole asteikkoa soittamalla voitu harjoitella, ja ne ovat kappaleen keskeisiä kappaleen intonaation sekä oppilaan fyysisen rentouden kannalta.

Myöskään jousikäden toimintaa ei ole tuettu kuin asteikon rytmien soittamisella, jolloin harjoiteltu tekniikka on ollut joko eri kuin kappaleessa ja irrotettuna

kappaleen musiikillisesta ilmaisusta. Lopputuloksena on, ettei oppilas ole harjoitellut kappaleen jousitekniikka sellaisena, kun se kappaleessa esiintyy.

## **Loppukoonti**

Puution menetelmä on mielestäni suunnattu selkeästi nuoremmille sellonsoiton opiskelijoille, joille sen monet piirteet ovat luovutensa ja innostavuutensa vuoksi erittäin hyviä.

Hasteeksi näenkin sen ongelmakohdat juuri pikkuoppilaille.

Menetelmän pyrkimys hahmotusaineiden integrointiin on kunnioitettavaa, vaikkakin se jää mielestäni puolittiehen.

Myös luovuuden korostaminen juuri kappaleen yhteydessä, on ongelmallinen oppilaan oman harjoittelun toimintatapojen oppimiseksi.

Puutio mainitsee opettajan oppaassaan ”perinteisen soittotekniikan” ja instrumentin hallinnan tarpeesta olla harjoittelun keskiössä (tällä tarkoitetaan musiikillisen ilmaisun yhdistymisen puuttumista tekniikan fysiologiseen puoleen), vaikka luovat työtavat ovat käytössä.

Tätä näkemystä itse en loogisesti ajateltuna nykyisen fysiologisen tietämyksen takia ymmärrä.

Sain tästä ideoita omaan opetukseeni ja se korostaa menetelmän hyviä puolia: oppilaan luovuuden kasvattamista, musiikin oppimisen tekemistä motivoivaksi ja hahmotusaineiden integrointia oppitunnille. Taustalla on Humanistinen filosofia ja menetelmässä korostuu pedagoginen viitekehys, jossa opetus ajatellaan oppilaslähtöiseksi.

Menetelmän heikkoutena näen fysiologisen hahmottamisen puuttumisen harjoitusmenetelmästä ja musiikin ilmaisun yhdistymisen siihen; oppilaiden tulevan tekniikan perusta jää luomatta.

## Suzuki

1.

Suzuki-menetelmä alkaa samankaltaisesti kuin toimintamenetelmäni; oppilas kuuntelee kappaleen. Kuuntelee sen jo paljon ennen sen harjoittamista ja moneen kertaan kotonaan; tarkoitus on näin kasvattaa oppilaan musikaalisia taipumuksia ja lisätä oppilaan oppimiskykyä.

Opettaja ohjeistaa vanhempia olemaan aktiivisesti oppilaan harjoittelun tukena, pyrkien motivoimaan häntä kotona.

Tämä on hyvä menetelmä oppilaan musikaalisuuden tukemiseksi. Näin oppilaan sisäinen kuulokuva musiikista kehittyy, mikä tekee koko musiikin hahmottamisesta helpompaa. Motivoinnin merkityksen korostaminen on toinen yhtymäkohta toimintamenetelmäni ja vanhempien osallistaminen on todella tärkeää nuorempien oppilaiden kohdalla.

Aina vanhempien kanssa yhteistyössä toimiminen ei ole itsestään selvää ja se myös saattaa vähentää oppilaan omaa autonomisuutta harjoitteluun sekä vähentää sisäsyntyisiä motivaatiotekijöitä; tämän takia se ei esiinny toimintamenetelmäni yhteydessä.

Tietysti hyvä kysymys on, että mitä silloin tehdään, jos oppilas ei osoita itseohjautuvuuden merkkejä harjoittelun suhteen?

Hyvin usein kysymysmerkeissä oppilaan toiminnasta, löytyy vastaus motivaatiosta. Ja jos vanhempien osallistaminen motivoi lasta harjoittelemaan, on se hyvä ottaa käyttöön.

2.

Opettaja tarkistaa oppilaan oikean soittoasennon; erityisesti jousikäden. Ennen kappaleen soittamista soitetaan harjoitus, jossa pizzicaton (näppäilyn) resonanssi toimii ohjaavana tekijänä oppilaan äänenmuodostamiseen

jousikädellä. Harjoitus on aina kappaleen sävellajissa ja se soitetaan jokaisella oppitunnilla, jota seuraa asteikon soitto.

Sitten oppilas soittaa kappaletta ensin hitaasti, nostaen tasaisesti tempoa.

Oppilaan asentojen tarkistaminen on hyvä asia. Sen sijaan sellokoulun mallikuva oikeasta asennosta, ei perustu fysiologiaan.

Soittoasennossa sellon otelauta on kaukana oppilaan kaulasta; aiheuttaen kiertyneen istuma-asennon ja vasemman käden ojentumisen väärään suuntaan. Tämä luo monia ongelmia oppilaan tekniikkaan, jotka olen jo aiemmin kuvaillut luvussa 4.3 Fysiologia ja soittoasennot.

Näin oppikirja antaa virheellisen kuvan soittoasennosta ja jättää opettajan omien kokemustensa varaan.

Kun kappaletta aletaan soittamaan, on oppilaan sisäinen musiikin kuuleminen vahva edellisen vaiheen (1.) vuoksi. Se varmasti helpottaa sekä nuotin luvun että vasemman käden tekniikan harjoittamisen puuttumista, mutta ei poista sitä. Olemme taas ikuisuuskysymyksen äärellä; miten oppilaan voi olettaa hahmottavan asioita, joita hänelle ei ole opetettu?

Epäilen, voiko oppikirjan kuvan vasemman käden asennolla edes soittaa hyvällä äänellä kolmannen tahdin (selitetty yksityiskohtaisesti yllä Puutio otsikon alla kohdassa 4. sekä otsikon Bachin 1. soolosarjan Preludi alla kohdassa 5.) hankalaa otetta; keskisormen ja nimettömän muodostamaan erotusta.

Oppikirjan ohjeistus jättää myöskin opettajan päätettäväksi sen, kuinka monta tahtia kappaletta kerralla harjoitellaan.

## **Loppukoonti**

Kaiken kaikkiaan Suzuki-metodin filosofia jokaisen oppilaan mahdollisuudesta musikaalisuuteen ja sen edistämiseen oikeilla välineillä, on mielestäni pedagogisesti ajateltuna rohkaisevaa. Suzuki-koulu on maailman laajuinen ja opettajille on olemassa paljon lisämateriaalia Suzuki filosofiasta. Oppikirja on tarkoitettu sellonsoiton alkeismateriaaliksi, mutta tässä yhteydessä sitä sovellettiin Bachin 1. soolosarjan Preludiin, jolloin sillä ei ollut merkitystä.

Mielestäni pyrkimys oikeanlaisen äänen etsintään ja intonaatioon sekä musiikin sisäiseen kuulemiseen on arvokasta. Tämän aion ottaa käyttöön omilla sellon vasta-alkajillani.

Kuitenkin nuottien ja fysiologisen hahmottamisen puute ovat oppikirjassa ilmeisiä, vaikka filosofiassa painotetaan oikeita soittoasentoja; erityisesti jousikättä.

### 5.3 Toimintamenetelmän soveltaminen

Toimintamenetelmä on systemaattisesta toimintaa ohjavasta luonteestaan huolimatta ja myös sen vuoksi helposti opettajan sovellettavissa eri oppilaille, erilaisiin soittokehityksen vaiheisiin.

Opettaja voi toimintamenetelmän käyttöä miettiessään ajatella, että mitkä ovat oppilaan vahvuudet, eli mitä hän hahmottaa soittaessaan hyvin ja mikä tarvitsee vahvistusta. Näin opettaja hahmottaa itsekin paremmin oppilaansa kehitysvaihetta.

Esimerkiksi jos opettaja ajattelee vasemman käden ja nuotinluvun tarvitsevan harjoitusta, mutta jousikäden olevan poikkeuksellisen hyvä oppilaalla, voi hän helposti jättää vaiheen 4. tekemättä ja edetä muuten toimintamenetelmän mukaisesti.

Varsinkin edistyneemmillä oppilailla toimintamenetelmästä on apua, kun halutaan tehokasta järjestelmällistä harjoittelua. Oppilas voi itsekin valita näin harjoittellessaan, mitä osa-aluetta haluaa kehittää.

Nopeita kohtia varten vasemmankäden soittaminen otelaudalta on tehokas tapa oppia oikeat äänet, sotkematta jousikäden tekniikkaa tai musiikillista ilmaisua. Vanhempia oppilaita voi kehottaa myös itse syytä perehtyä hiukan fysiologiaan, jotta tiedon käyttö soittotekniikassa olisi tarkoituksen mukaista.

Pienempien oppilaiden kohdalla on tärkeää tehdä oppimisesta myös elämyksellistä; esimerkiksi jousen liikkeitä harjoitellessa (vaiheessa 4.) varioida jousen nopeuksia ja oppilas saa kertoa miltä se kuulostaa (auto, lentokone,

avaruusalus) tai vasenta kättä soittaessa (vaihe 3.) miettii minkä eläimen tassu otelaudalla liikkuu, kappaleen tunnelman mukaan.

Omat pienet oppilaani ovat olleet todella innostuneita temponkin laskemisesta ja tietysti yhteissoitosta.

Yhteissoittoa ja sen hyötyjä sekä elämyksiä oppilaalle suosittelen heti pienestä pitäen. Se on itselleni keskeinen osa musiikin tekemistä; sekä opettajana, että esiintyessäni muusikkona.

Toimintamenetelmää voi soveltaa myös mielestäni mihin vain soittamiseen; valitsipa sitten käyttää sen yhtä vaihetta tai kaikkia niistä.

## 6 Kehittämistyö kehittää kehittäjänsä

### 6.1 Kehittämistyöstä ja harjoittelusta

Vaikka harjoittelu on monille muusikoille välttämätön paha, olen itse aina nauttinut sen käsillä tekemisen luonteesta ja ennen kaikkea; sen vaatimasta keskittymisestä, jolloin kaikki muu elämässä katoaa taka-alalle (Kuva 11). Parhaimmillaan harjoittelu on filosofisen kauneuden yhdistämistä fyysiseen nautintoon, joka intensiivisestä harjoittelusta syntyy.

Tämän takia minulle on tärkeää saada oppilaat motivoitumaan siitä, koska selvää on se, ettei edellä mainitsemaani kokemukseen päästä ilman säännöllistä rutiinia ja itsensä haastamista.

Tärkeää on saada opettajat huomaamaan, että harjoittelu on yhtä kuin oppilaan soitto; jos oppilas harjoittelee laadukkaasti, hän myös soittaa laadukkaasti.

Ja miten tähän kvaliteettiin päästäisiin kiinni?

Siihen toivon toimintamenetelmäni edes osittain vastaavan.



Kuva 10.

Kehittämistyön yksi tarkoitus oli henkilökohtaisen kompetenssini lisääminen sellonsoiton opettajana ja se työssä toteutui.

Sillä vaikka toimintamenetelmä on muotoutunut opettaessani, jouduin kehittämishankettani varten perehtymään syvällisesti lähteisiin; samalla sain esimerkiksi omaa fysiologista hahmotustani ja tietotaitoa kehitettyä.

Fysiologinen ajattelu ei perinteisesti kuulu musiikin opettamiseen ja olen itsekin saanut ne aspektit elämäni ja harjoitteluuni ikään kuin pakotettuna; harjoitteluni

ei edennyt halutusti ja terveyteni kärsi. Juuri siksi halusin pureutua aiheeseen ja se sopii myös ajan henkeen; kaikki fyysiseen itsestään huolehtimiseen olevat asiat ovat pinnalla. Millä tavalla, onkin sitten eri asia.

Toinen ajan henkeen ja kiinteämmin musiikkipedagogiseen yhteyteen kuuluva asia, on musiikin hahmotusaineiden yhdistäminen instrumenttiopetukseen. Tämä on toimintamenetelmässä tärkeää, koska mielestäni harjoittelussa ennen kaikkea on kyse hahmottamisesta; fyysisestä ja psyykkisestä. Oppilaan kannalta on yhteys musiikin hahmotustuntien ja soittotuntien välillä oltava selkeä, enkä loogisesti ajattelemalla tai käytännössä ole löytänyt parempaa tapaa tuota yhteyttä korostaa, kuin integroimalla musiikin hahmotuksen soittotunnille.

Työn tarkoitus oli saada musiikillisen ilmaisun ja tekniikan yhdistymisen fysiologiset syyt selville ja tuoda fysiologista näkemystä esiin; tämä tuli mielestäni sellopedagogisesta näkökulmasta esille, joskin aivoni mieltivät jo seuraavaa vaihetta: tarkka fysiologinen näkökulma harjoitteluun ottaen huomioon myös sen ajan, joka sellotuntien ja harjoittelun väliin jää. Näin saataisiin tietoa oikean ravinnon, liikunnan, nukkumisen ja rutiinien vaikutuksesta harjoitteluun.

Ottaen tämän kehittämishankkeen fysiologisen viitekehyksen huomioon, ei ole epäilystäkään siitä, etteivätkö nämä asiat vaikuttaisi harjoittelumme taustalla. Myös yksityiskohtainen soittoasentojen kuvaaminen verbaalisesti ja kuvin; miksei videoinkin olisi hyödyllistä materiaalia sellonsoitonopettajille.

Tästä looginen seuraava ajatus onkin musiikillisen ilmaisun ja psykologisen näkökulman miettiminen, mikä olisi luonteelleni kaikista mieluisinta, sillä mitä musiikki oikeastaan on ja miksi se herättää meissä niin paljon tunteita? Olen niin sanotusti kantapäähän kautta joutunut oppimaan, että vaikka juuri musiikin ilmaisullinen puoli on aina kiinnostanut minua eniten ja tuntunut luontevimmalta lähestymistavalta musiikkiin, ei sitä voida tietyn

kehittymisvaiheen jälkeen enää saavuttaa soittaessa ilman fysiologista hahmottamista; ilmaisu loppuu fyysisten ongelmien ilmaantuessa.

Pedagogisen viitekehyksen tuominen entistä enemmän ja konkreettisesti instrumenttiopetukseen, oli yksi tavoitteistani.

En tule koskaan unohtamaan, kun pianoa sivuaineisesti opiskellessani opettaja hakkasi käsiäni koskettimistoa vasten huutaen samalla korvani juuressa: ”RENTOUDU! RENTOUDUU!”.

Hän oli pianopedagogiikan didaktiikan lehtori Tampereen konservatoriossa; arvaatte varmaan, miten rentoutumiseni kanssa kävi.

Toivon kehittämistyöni tuoneen esiin oppilaslähtöisen pedagogiikan edut ja myös käytännön läheiset oppilaan motivaatioon vaikuttavat syyt.

Itselläni pedagogiset näkemykset istuvat niin syvällä istuinluideni päällä, että on vaikea arvioida, miten ne lopulta työssä toteutuivat.

## 6.2 Toimintamenetelmästä

Kehittämistyö alkoi toimintamenetelmästäni ja selkiytti sen muotoa; olen aikaisemminkin huomannut kirjoittamisen jäsentävän ajatuksiani.

Olenkin siinä mielessä onnekas, sillä se on yksi kehittämishankkeen pedagogisista tarkoituksista.

Itselleni tuli aivan yllätyksenä, ollessani ikään kuin jo kädet mullassa, pedagoginen yhteys AMK-opinnäytetyöni ja nykyisen kehittämishankkeeni välillä.

Eihän se loogisesti ajatellen ole mitenkään epätavallista, että jos on halu kehittämiseen, niin sitä tekee koko ajan systemaattisesti ja varsinkin oman työnsä taustalla.

Pedagogisen viitekehyksen ja fysiologisen näkökulman hahmottamisen kanssa työhöni oli hyvin tiukka aikataulu, joka johtui nykyisen opiskeluaikani kanssa samaan aikaan käynnissä olevasta työtilanteestani.

En kuitenkaan menettänyt uskoani työni valmistumisen ja musiikkipedagogian ulkopuoleltakin olevan viitekehysten suhteen; olenhan koko elämäni pyrkinyt työskentelemään keskittyneesti ja tehokkaasti.

Toimintamenetelmä onkin tietyllä tavalla oman työskentelyni malli; edetään rauhassa keskittyen ja hahmottaen selkeästi kaikki mitä työskentelyyn kuuluu (vaikka tilanne olisi stressaava), jottei virheiden korjailuun tarvitsisi käyttää kallisarvoista aikaa.

Tämä on myös se, mitä muusikko konserttiin valmistuessaan joutuu aina mielestäni käymään läpi ja siksi ajattelenkin kehittämistyön esiintymiseen valmistautumisesta liittyvän myös työni aihepiiriin ja olevan itselleni mielenkiintoinen.

Toimintamenetelmän käytännön kuvaus ja sen vertaaminen Puution opettajan oppaaseen ja Suzuki kouluun, toi käytännönläheisesti esiin toimintamenetelmän eroavaisuudet ja yhtymäkohdat toisiin sellonsoiton harjoittelumenetelmiin.

Itse on vaikea arvioida toimintamenetelmän hyötyjä; fysiologiselta kannalta katsottuna ja hahmotusaineiden integroinnissa harjoitteluun se näyttää vertailussa täyttävän tehtävänsä. Myös sen kyky yhdistää musiikin ilmaisu tekniikkaan fysiologisen hahmottamisen kautta, tuntuu toimivalta.

Kuitenkin kun menetelmä heijastaa omaa ajatteluani ja filosofiaani, en voi olla objektiivinen sitä arvioidessani.

Oppilaitani se on vienyt selkeästi eteenpäin. Sellainenkin oppilas, joka ennen toimintamenetelmääni ei saanut kahta nuottia pidempää soitettua ennen keskeytystä, koska hänen hahmottamisensa ei harjoittelusta huolimatta riittänyt, pystyy nyt soittamaan useamman tahdin yhtäjaksoisesti.

Itselle oppilaat ovatkin paras peili siihen, miten opettaessa toimii; opettaja oppii jatkuvasti opettaessaan.

## Lähteet

Ahlstrand, A. 2019. Sammakoita vai suitsutuksia – palautteen merkitys oppimiselle. Hiiltä ja timanttia -blogi. Viitattu 27.5.2024.

<https://blogit.metropolia.fi/hiilta-ja-timanttia/2019/10/24/sammakoita-vai-suitsutuksia-palautteen-merkitys-oppimiselle/>

Heinonen, E Laitinen, A. Mäkelä, H. 2016. Ranteen ja kyynärpään tutkiminen: fysioterapeuttisen tutkimislomakkeen toteuttaminen. Opinnäytetyö (AMK). Lahti: Lahden ammattikorkeakoulu. Viitattu 29.5.2024.

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/110412/Heinonen\\_Erja.pdf?sequence=2](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/110412/Heinonen_Erja.pdf?sequence=2)

Hodges, B & Nardillo, J. 2018. Cello Secrets: Over 100 Performance Strategies for the Advanced Cellist. London: Rowman & Littlefield.

Huttunen, A. 2017. Faskia (lihaskalvo): merkitys ja toiminta, nettiartikkeli. Viitattu 28.5.2024. <https://aarahuttunen.com/lihaskartta/>

Huttunen, A. & Vesalainen, V. 2017. Olkanivelen voiman mittaamisen luotettavuus ja toistettavuus kädessä pidettävällä dynamometrillä: Systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Fysioterapian opinnäytetyö (AMK). Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017120720146>

Meller, J. 1988. Arto Noras, sello. Helsinki: WSOY.

Nieminen, T. 2010. Kun soittaminen sattuu! Neuraalikudoksen ärsytyksen vaikutus sellon soittoon. Opinnäytetyö (AMK). Musiikin koulutusohjelma. Helsinki: Metropolia ammattikorkeakoulu. Viitattu 23.5.2024.

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/15374/Kun%20soittaminen%20sattuu.pdf>

Kallinen, T. & Kinnunen, T. 2021. Etnografia. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 27.4.2024.

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>.

Klickstein, G. 2009. *The Musician's Way*. New York: Oxford University Press.

Korhonen, T. 2023. Musiikkiammatilaisen mukana kulkeva työasema 3/3. Open Online Music Campus -sivusto. Viitattu 28.5.2024.

<https://www.oomc.fi/2023/03/musiikkiammatilaisen-mukana-kulkeva-tyoasema-3-3/>

Leevilä, K. Manninen, E. Pohjalainen, M. Saukkola, S. 2015.

Hengitysfysioterapian perusteet, itseopiskelumateriaalin tuottaminen fysioterapiaopiskelijoille. Fysioterapian opinnäytetyö (AMK). Lahti: Lahden ammattikorkeakoulu.

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/103434/Leevila\\_Katri.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/103434/Leevila_Katri.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Leikko, E. 2022. Luurankoli hasten ja poikkipinta-alan ja rasvattoman massan yhteys maksimivoimatuotantoon voimaurheilijoilla ja fitnessurheilijoilla.

Fysiologian kandidaatintutkinto. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 29.5.2024.

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/81393/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-202206013017.pdf>

Loimusalo, N. 2012. Mentaali harjoittelu osana pianonsoiton ammattiopiskelijoiden harjoittelustrategioita. Pro gradu tutkielma.

Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/40778/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201301281131.pdf>

Offerman, T. 2019. *Modern Guitar Technique, Integrative Movement Theory for Guitarists*. Englanninkielinen painos. Bologna: Ut Orpheus Edizioni S.r.l.

Pleeth, W. 1992. *Cello*. Yehudi Menuhin music guides. London: Kahn & Averill.

Puutio, M. 2014. "Kuuntele ope ihana ääni!" Kohti luovaa instrumenttipedagogiikkaa. Opettajan opas. Kokkola: Puutio.

Rauhala, V. & Uusitalo, A. 2019. Luokanopettajien ja 5.–6.-luokkalaisten oppilaiden kokemuksia oppilaslähtöisyyden toteutumisesta. Kasvatustieteen pro-gradu tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 27.5.2024. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/64887/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201906273490.pdf>

Salmela-Aro, K. 2018. Motivaatio ja oppiminen. Jyväskylä: Santalahti-kustannus.

Suzuki, S. 2014. Suzuki Cello School Volume 1. Revised Edition. Florida: Summy-Birchard Inc.

Valkeus, M. 2011. Harjoittelun taito : suunnitelma tehokkaan soittoharjoittelun kurssista musiikin ammattiopiskelijoille. Opinnäytetyö (AMK). Musiikin koulutusohjelma. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 27.4.2024. <http://www.theseus.fi/handle/10024/32189>

Vialma.com, n.d. Casals and the Bach Cello Suites. Viitattu 31.5.2024. <https://www.vialma.com/en/articles/72/Casals-and-the-Bach-Cello-Suites>

Warnicki, I. 2019. Näkymiä sellon takaa -millaista on hyvä pedagogiikka? Opinnäytetyö (AMK). Musiikin koulutusohjelma. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 27.5.2024. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019061216645>

Äyräväinen, V. 2010. Perustekniikan rakentamisesta sellisteille Heikki Pekkarisen metodiin perustuen. Opinnäytetyö (AMK). Musiikin koulutusohjelma. Lahti: Lahden ammattikorkeakoulu. Viitattu 27.4.2024. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201005068053>

