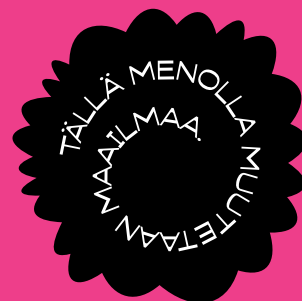


SAVONIA



OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
MUSIIKKI JA TANSSI

TAVOITTEENA SOITON VAPAAUS

Ideoita yhteismusisoinnista viulunsoiton yksilöharjoitteluun

TEKIJÄ Martta Laitinen

Koulutusala Kulttuuriala	
Tutkinto-ohjelma Musiikkipedagogin tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä Martta Laitinen	
Työn nimi Tavoitteena soiton vapaus: ideoita yhteismusisoinnista viulunsoiton yksilöharjoitteluun	
Päiväys	15.5.2025
	26/1
Yhteistyötaho Savonia-ammattikorkeakoulu	
<p>Tässä opinnäytetyössä käsiteltiin vapaan soiton olotilaa klassisen viulistin näkökulmasta. Kiinnostus aiheeseen syntyi henkilökohtaisista kokemuksista, joita haluttiin sanallistaa ja tutkia tarkemmin. Työssä keskityttiin muusikon sisäisen puheen merkitykseen soittamisen vapautumisessa ja tutkittiin, miten yhteismusisointitilanteet vaikuttavat sisäiseen ääneen. Tarkoituksena oli selvittää, millaisia sisäisen äänen myönteisyyttä tukevia harjoitusmetodeja yhteissoittoharjoituksista voi soveltaa itsenäiseen harjoitteluun.</p> <p>Työn menetelmänä oli havainnointi. Opinnäytetyön tekijä keräsi autoetnografista tutkimusaineistoa pitämällä oppimispäiväkirjaa kahden erilaisen kokoonpanon harjoituksista. Toinen aineiston ryhmistä oli klassinen kamarimusiikkiryhmä ja toinen kansanmusiikkiyhtye. Päiväkirjassa havainnoitiin yhteissoittoharjoitusten ja sosiaalisen tilanteen synnyttämiä tuntemuksia ja pohdittiin, mitä harjoituksista voisi siirtää yksilöharjoitteluun. Havaintojen pohjalta esiteltiin itsenäiseen harjoitteluun tarkoitettuja sovellusideoita, jotka edistävät soiton vapautta. Lisäksi luotiin huoneentaulu, joka kokoaa työn keskeiset ajatukset yhteen.</p> <p>Työssä todettiin, että yhteismusisointitilanteet voivat edistää vapaan soiton olotilaan pääsemistä ja tukea sisäisen puheen myönteisyyttä. Tutkimusaineistosta nousseet havainnot ja niiden pohjalta esitellyt harjoitteluideat jaettiin kolmeen kategoriaan: vuorovaikutukseen, luovuuteen ja lempeyteen. Tärkeiksi teemoiksi nousivat leikkillisuus, soiton ilo, mentaaliharjoittelu ja armollisuus itseä kohtaan. Tuotoksena syntynyt huoneentaulu toimii inspiraation lähteenä viulistien lisäksi muillekin muusikoille.</p>	
Avainsanat harjoittelu, kansanmusiikki, klassinen musiikki, positiivisuus, sisäinen puhe, viulunsoitto, yhteismusisointi	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	4
2	SISÄINEN ÄÄNI HARJOITTELUSSA	6
2.1	Viulunsoiton harjoittelu.....	6
2.2	Soiton harjoittelu yhdessä.....	7
2.3	Tyyllilajien yhdisteleminen	8
2.4	Sisäinen ääni	8
2.5	Myönteisyyden kehittäminen	9
3	TUTKIMUSMENETELMÄ.....	12
3.1	Havainnointi autoetnografisena menetelmänä	12
3.2	Oppimispäiväkirja-aineiston kerääminen ja analysointi	12
3.3	Aineiston käsittely eettisesti ja luotettavasti.....	13
4	HAVAINNOISTA UUSIKSI IDEOIKSI.....	15
4.1	Harjoituksista tekemäni havainnot	15
4.2	Soveltamisideat	17
4.2.1	Vuorovaikutteisuus	17
4.2.2	Luovuus.....	18
4.2.3	Lempeys.....	19
4.3	Tuotoksena huoneentaulu	20
5	POHDINTA.....	22
	LÄHTEET	25
	LIITE 1: HUONEENTAULU.....	27

1 JOHDANTO

”Rentoa ja kannustavaa kommunikaatiota voisi käydä myös itsensä kanssa.”

(Laitinen 2025)

Norjalainen viulisti ja säveltäjä Henning Kraggerud kuvaa blogitekstissään (2020) kokemusta, joka soittajan voi toisinaan vallata. Esteet katoavat ja tilalle tulee luovuuden, mahdollisuuksien ja ilon kukoistus. Yhteys tunteisiin on tavanomaista syvempi, ja soittajan on helppo eläytyä soitettavaan musiikkiin. Soittaminen tuntuu luonnolliselta. (Kraggerud 2020.) Olen itsekin kokenut tällaisia hetkiä soittaessani viulua. Tällöin keho tuntuu rennolta, käyttäen vain tarvittavan lihastyön soiton fyysiseen toteutukseen. Myös mieli on rento: sitä eivät vaivaa negatiiviset ajatukset vaan se on avoin mukautumaan soitettun musiikin ilmaisuun. Nimitän tällaista olotilaa vapaaksi soitoksi.

Vapaan soiton kokemus on sukua flow-kokemukselle, joka Antti S. Mattilan (2018) mukaan on intensiivistä keskittymistä käsillä olevaan tekemiseen. Vapaa soitto voi ilmentyä tällaisena virtauksen kokemuksena, mutta se ei ole edellytys sille. Tarkoittamani ilmiö on erityisesti vapautta kriittisistä ajatuksista, mikä heijastuu soittamiseen ilona ja vapauden tunteena. Tämä lisää uskaliaisuutta kokeilla monipuolisesti ilmaisullisia keinovaroja. Lähestyn siis aihetta pohtimalla soittajan sisäisen äänen vaikutuksia. Uskon, että valoisa mielenmaisema auttaa löytämään vapaan soiton olotilan yhä useammin ja helpommin. Luottamus omiin kykyihin vapauttaa mieltä ja sitä kautta kehoa, jolloin soittamisesta tulee rentoa ja luontevaa.

Ei liene sattumaa, että Kraggerud (2020) mainitsee esimerkkitilanteeksi kamarimusiikkiharjoituksen. Kokemukseni mukaan yhteismusisointitilanteet ovatkin usein erityisen otollisia paikkoja tavoittaa vapaan soiton olotila. Sosiaalisuus luo tilanteeseen uusia sävyjä, sillä jokainen muusikko tuo mukanaan omanlaisen energiansa. Parhaimmillaan toisten seura auttaa rentoutumaan ja ikään kuin unohtamaan kriittisen sisäisen äänen. Toisilta muusikoilta voi saada niin sanatonta kuin sanallistakin kannustusta, jonka tukemana suhtautuminen omaan soittoon rakentuu positiiviseksi.

Tässä opinnäytetyössä selvitän, mikä rooli yhteismusisoinnilla on klassisen viulistin vapautuneen soiton kehittämisessä. Tutkin aihetta harjoittelun näkökulmasta, koska olen pitkään ollut kiinnostunut toimivan harjoittelun periaatteista ja erilaisista harjoitusmenetelmistä. Etsin harjoitteluun uudenlaisia ideoita yhdistämällä yksilö- ja ryhmäharjoittelun toisiinsa. Keskityn tutkimuksessani yhteismusisointiharjoitusten merkitykseen varsinkin sisäisen äänen muotoutumisessa. Hiljentääkö vai korostaako sosiaalinen tilanne sisäistä kriittikkoa? Pysin löytämään ryhmäharjoituksista vapaata soittoa edistäviä tekijöitä ja pohdin, miten yhteismusisoinnissa käytettyjä harjoitusmenetelmiä voi soveltaa yksin tehtävään harjoitteluun.

Tutkimukseni pohjana on kirjallisuuskatsaus, minkä lisäksi kerään autoetnografista aineistoa oppimispäiväkirjan muodossa. Havainnoin tuntemuksiani ja toimintaani kahden erilaisen pienryhmän harjoituksissa ja analysoin, miten ryhmätilanne vaikuttaa sisäiseen puheeseeni. Yhteenvetona etsin ryhmäharjoituksissa hyväksi havaittuja toimintamalleja ja esittelen ideoita niiden soveltamiseksi yksilöharjoitteluun. Kokoan tärkeimmät pointit huoneentauluksi.

Teen työn klassisen viulistin näkökulmasta ja tutkimuksen myötä kehittelemäni harjoitteluideat suunnittelen lähtökohtaisesti klassisen musiikin ohjelmiston harjoitteluun. Kuvailmani vapaan soiton piirteet eivät kuitenkaan ole instrumentti- tai tyylilajisidonnaisia. Mikään ei siis estä soveltamista ideoita

laajasti monenlaiseen musiikkiin. Avoin suhtautuminen musiikin eri lajeihin on minulle tärkeä arvo, ja vaalin sitä tutkimuksessani keräämällä aineistoa klassisen musiikin lisäksi myös kansanmusiikin puolelta. Yhtenä tavoitteena onkin lisätä tietoisuutta kansanmusiikin harjoittelun hyödyistä klassiselle muusikolle.

2 SISÄINEN ÄÄNI HARJOITTELUSSA

Sisäisellä äänellä on valtava valta tehdä harjoituskerrasta onnistunut tai epäonnistunut. Jos olen positiivisella mielellä ja tyytyväinen työskentelyyni, lyhyt ja suppeakin harjoitus voi olla erittäin onnistunut. Jos taas sätin itseäni enkä tunnusta kykyjäni, pitkäkestoinen ja monipuolinenkin harjoittelu menettää tehoaan. Se jää muistikuvissa ja tunnetasolla epäonnistuneeksi harjoittelukokemukseksi, vaikka se objektiivisesti katsoen olisikin sisältänyt edistystä.

Carl Flesch (2000) määrittelee harjoittelemisen yksinkertaisuudessaan siksi prosessiksi, jonka avulla uusi kappale otetaan haltuun. Aluksi nuotit ovat vieraita, mutta vähitellen soittaja omaksuu niiden tuottamiseen tarvittavat liikkeet niin hyvin, että lopulta hänen ei erikseen tarvitse ajatella niitä. Motoriset liikkeet automatisoituvat ja soittaja pystyy irrottautumaan nuoteista. (Flesch 2000, 81.) Tässä luvussa käyn läpi hyvän harjoittelun piirteitä ja myönteisen sisäisen puheen merkitystä soittamisessa.

2.1 Viulunsoiton harjoittelu

Viulupedagogit Ivan Galamian (1990, 75) ja Yehudi Menuhin (1987, 136) tuovat esiin harjoittelun tehokkuuden ja valppaan mielentilan tärkeyden. Vaikka soittaja olisi valmis suureen työmäärään, usein puutteita on nimenomaan työskentelyn laadussa ja tehokkuudessa (Aho 2009, 64). Keskittynyt ote harjoitteluun on tärkeää, sillä ilman sitä tehty mekaaninen sormiharjoittelu ja suuret toistomäärät ovat turhaa ajankäyttöä ja jopa haitallisia soiton oppimiselle (Galamian 1990, 75). Myös Flesch (2000) kirjoittaa ajatuksettomien toistojen vaaroista. Pelkkien teknisten haasteiden harjoittelu vaikeuttaa soitosta nauttimista ja ilmaisullisen spontaanisuuden säilyttämistä. Erityisesti ennen konserttia kannattaa välttää mekaanista teknistä harjoittelua. (Flesch 2000, 81–82.)

Harjoittelu-aika tulisi jakaa tasapainoisesti sekä tekniikan että tulkinnan harjoittelulle (Galamian 1990, 76). Päämääriä on hahmotettavissa kolme: soittotekniikan kehittäminen mahdollisimman pitkälle, tekniikan oikeanlainen soveltaminen työn alla oleviin kappaleisiin sekä hyvään tekniikkaan nojaava musiikillisesti korkealaatuinen esittäminen. Viimeksi mainitun päämäärän harjoittelu jää usein liian vähälle huomiolle, vaikka se on lopulta kaikkein tärkein. Harjoittelusessioista onkin varattava reilusti aikaa kappaleiden läpisoitolle, jolloin harjoitellaan esittämistä ja ilmaisua. (Flesch 2000, 82–83.) Samalla harjoitellaan myös virheiden sietämistä (Arjas n.d.). Huomaan oman harjoitteluni ajankäytössä olevan parannettavaa: harjoittelen paljon tekniikkaa mutta soitan kappaleita yleensä enemmän läpi vasta esiintymisten lähestyessä. Pohdin, miten tekniikkaan keskittyminen näkyy soiton vapauden löytämisessä. Tekninen harjoittelu viulunsoitossa on luonteeltaan pikkutarkkaa, millä saattaa olla lukkiuttavia vaikutuksia, jos harjoitteluaikojen jakaminen eri osa-alueiden kesken ei ole tasapainossa.

Vaikka tekniikan harjoittelu on välttämätöntä, siihen ei kannata suhtautua pakollisena pahana (Flesch 2000, 82). Englannin kielessä sana *playing* tarkoittaa sekä soittamista että leikkimistä, mikä ohjaa ajattelemaan, että näillä tekemisillä on pohjimmiltaan samanlainen luonne. Lasten luontainen luovuus ja spontaanisuus karisee usein iän karttuessa, mutta soittamisen harjoittelemisessa on hyvä vaalia kykyä leikkillisyyteen iästä riippumatta. Leikinomaisuus ruokkii luovuutta ja rohkaisee kokeilemaan uusia asioita. Harjoittelemisen ei tarvitse olla ankeaa aherrusta, vaan tulokset voivat olla jopa parempia ja nopeammin saavutettavissa myönteisyyden ja hauskuuden kautta. (Kraggerud 2020.)

Niin ilmaisullisia kuin soittoteknisiäkin asioita kannattaa siis pyrkiä harjoittelemaan mahdollisimman luovilla ja inspiroivilla tavoilla.

On parempi harjoitella pieni määrä päivittäin kuin suuri määrä yhtenä päivänä. Olennaista on paitsi harjoittelun säännöllisyys myös itselleen sopivien harjoittelutapojen löytäminen. (Galamin 1990, 75–76.) Yksi merkittävä työväline musiikin opiskelussa on mentaaliharjoittelu. Erja Joukamo-Ampuja toteaa Raija Kaljusen artikkelissa (2018) mielikuvaharjoittelun eduksi oikeanlaisen teknisen suorituksen vahvistamisen, sillä mielessä harjoitellessaan soitossa ei tee virheitä. Päivi Arjaksen (n.d.) mukaan jokaisen muusikon kannattaa etsiä itselleen parhaat tavat muodostaa mentaalinen kuva harjoiteltavasta kappaleesta. Tarkoitus on visualisoida soitto kokonaisvaltaisesti ja luoda kinesteettinen muistikuva: miltä soittaminen tuntuu kehossa? (Arjas n.d.)

2.2 Soiton harjoittelu yhdessä

Musiikki on luonteeltaan sosiaalista tekemistä, joten on tärkeää päästä soittamaan yhdessä toisten kanssa (Lindgren & Löytty 2014, 64). Yhdessä harjoittelu muistuttaa paljon yksin harjoittelua (Aho 2009, 65). Mielestäni yhteismusisoinnilla on kuitenkin myös monia erityisiä etuja, kuten mahdollisuus vertaistukeen ja tunteiden jakamiseen. Kokemukset yhdessä soittamisesta ovat usein erityisen positiivisia ja edistävät soitonopiskelua (Suni 2006, 45–46). Keijo Ahon (2009) mukaan ryhmään kannattaa pyrkiä luomaan avoin ja turvallinen ilmapiiri, koska se vähentää jännittyneisyyttä ja tehostaa työskentelyä. Tällaisessa ilmapiirissä on tavallista, että harjoituksiin liittyy keskustelua myös musiikin ulkopuolisen elämän asioista. (Aho 2009, 55–56.)

Yhteismusisointi voi edesauttaa vapaata olotilaa sen vuoksi, että tällöin vastuu musiikin tekemisestä jakautuu toisten muusikoiden kanssa. Huomio ei ole pelkästään omassa soitossa, vaan muusikko sulautuu osaksi suurempaa joukkoa. Tämä saattaa olla monelle hyvin vapauttava kokemus. (Green & Gallwey 1987, 211–212.) Riikka Suni (2006) nostaa esiin myös musiikillisen kommunikointitaidon kehittymisen. Yhdessä harjoittelu opettaa kuuntelutaitoa ja reagoitakykyä, sillä yhteissoitossa on tärkeää osata sopeuttaa oma soittonsa toisten soittoon. Omiin virheisiin ei voi takertua, vaan ratkaisevaa on päästä nopeasti takaisin mukaan kappaleeseen. (Suni 2006, 44–53.) Muiden soittoa seuraamalla on myös mahdollista omaksua esimerkiksi uusia ilmaisukeinoja ja pyrkiä hyödyntämään niitä muissakin teoksissa.

Nina Sajaniemi (2024, 155–158) kommentoi nykyajassa vallitsevaa yksilökeskeisyyden korostamista. Ihminen on luonnostaan sosiaalinen olento, jolle kokemus yhteisöön kuulumisesta tuo psykologista turvaa. Osallisuus suojaaa ihmisen terveyttä ja hyvinvointia. ”Koettu turva vapauttaa aivojen tiedonkäsittelytoiminnot tavoitteelliseen toimintaan, oppimiseen ja luovuuteen.” Itselle tärkeiden asioiden tekemisen lisäksi tarvitaan myös toisten kuuntelemista ja heistä välittämistä. (Sajaniemi 2024, 155–158.) Olen itsekkin pohtinut yksilökeskeisyyden painottumista yhteiskunnassamme. Suomen virallisen tilaston (2023) mukaan 16 vuotta täyttäneestä väestöstä lähes 30 % koki yksinäisyyttä vuonna 2022. Uskon, että musiikin harjoittelu yhdessä voi olla yksi keino lievittää yksinäisyyttä ja lisätä hyvinvointia. Muun muassa Keski-Pohjanmaalta ponnistavassa näppäripedagogiikassa merkityksellisinä pidetäänkin juuri yhteismusisoinnin positiivisia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin (Järvelä 2014, 31).

2.3 Tyylilajien yhdisteleminen

Vapautuneen soiton tavoittelussa voi auttaa myös soitettun ohjelmiston monipuolisuus. Kansanmusiikkiryhmässä harjoittelu avaa klassiselle muusikolle ovia toisenlaiseen katsantokulmaan. Esimerkiksi korvakuulolta soittaminen on melko erilainen lähestymistapa kuin klassiseen musiikkiperinteeseen liittyvä nuoteista soittaminen ja nuottikuvan perusteellinen tutkiminen. On hyödyllistä haastaa tottumuksiaan ja opetella kappaleita välillä uudenslaisilla tavoilla (Arjas n.d.). Klassisen musiikin soittaminen on luonteeltaan säänneltyä, ja esimerkiksi orkesterissa pyritään soittamaan mahdollisimman yhdenmukaisesti ja toteuttamaan jonkun toisen visio ilmaisusta (Lindgren & Löytty 2014, 81). Tämä ei välttämättä ole omiaan auttamaan vapaan olotilan löytymisessä, vaikka raamit voivatkin edustaa myös turvallisuutta ja luoda suojaa vapauden etsimiseen.

Kansanmusiikki tyylilajina voi kuitenkin auttaa irrottautumaan säännöistä, jos ne kokee rajoittavina. Kokemusteni mukaan kansanmusiikkipiireissä on usein erityisen hyväksyvä ja rento tunnelma. Mauno Järvelä (2014) toteaa, että näppäripedagogiikan yksi perusajatus on ottaa kaikki halukkaat mukaan ilman pääsykokeita. Jokaiselle soittajalle tarjotaan taitotasoon sopivaa soitettavaa, mikä mahdollistaa keskenään hyvinkin eritasoisten muusikoiden yhteissoiton. (Järvelä 2014, 30–42.) Koen tämän ajatuksen inspiroivana ja armollisena: kenenkään panos ryhmään ei ole riippuvainen hänen taidoistaan. Mentaliteettia kannattaa hyödyntää myös omassa harjoittelussa ja pyrkiä tunnustamaan oman tekemisen arvokkuus riippumatta ohjelmiston vaativuudesta tai suoriutumisen laadusta.

Järvelä (2014, 38) näkee, että on tärkeää vaalia monipuolista musiikkisuhdetta, joka ei kallistu pelkästään johonkin tiettyyn tyylilajiin. Kansanmusiikot hyötyvät klassisen musiikin soittamisesta ja klassiseen musiikkiin erikoistuneet muusikot kansanmusiikista. On järkevää käyttää ohjelmiston valinnassa luovuutta ja esimerkiksi etsiä työn alla olevan tekniikan harjoitteluun soveltuvia teoksia laajasti musiikin eri lajeista. Tämä mahdollistaa motivoivan ohjelmiston laatimisen. (Järvelä 2014, 38.) Olen Järvelän (2014) kanssa samaa mieltä monipuolisen musiikkisuhteen merkityksellisyydestä ja pidän mielekkäänä soittaa klassisen ohjelmiston lisäksi laajasti myös muuta musiikkia.

2.4 Sisäinen ääni

Itsekriittisyys on tavallinen ilmiö, joka on tuttu lähes kaikille ihmisille. Vallatessaan ajatuksista paljon tilaa se voi kuitenkin olla hyvin haitallista ja häiritä itselle tärkeiden asioiden tekemistä. Myötätuntainen suhtautuminen itseen puolestaan auttaa vahvistamaan hyvinvointia ja saavuttamaan tavoitteita. (Mielenterveystalo n.d.) Vaikka harjoittelu olisi miten monipuolista ja hyvin jäsenneltyä, vapautunutta olotilaa on kokemusteni mukaan vaikea tavoittaa, jos muusikon sisäinen ääni on hyvin kriittinen. Oman ainutlaatuisen potentiaalin tunnustaminen auttaa myönteisen äänen rakentamisessa. Yksi merkittävä tekijä opiskelijan asenteen ja sisäisen puheen muokkautumisessa on instrumenttiopetus.

Klassisen musiikin opetustraditio perustuu mestari-kisällimetodiin, jossa opettaja siirtää osaamistaan häntä jäljittelevälle opiskelijalle. Metodi antaa instrumenttiopettajalle paljon valtaa ja vastuuta. Ihanteellisessa tilanteessa opettaja pyrkii toiminnallaan puhtaasti kohti oppijan parasta, mutta asetelma mahdollistaa myös haitallisen vallankäytön toteuttamisen. (Huhtanen 2004, 86, 94.) Väitöskirjatutkija Anna Ramstedt kertoo Satu Kivelän haastattelussa (2023) klassisen musiikin kentällä vallitsevasta henkisen väkivallan kulttuurista. Tällöin opettaja käyttää asemaansa esimerkiksi nöyryyttääkseen opiskelijaa. Kyse ei silti ole niinkään yksittäisen opettajan toiminnasta vaan normeista ja rakenteista.

Musiikin opiskelu on suorituskeskeistä ja kilpailullista, ja opiskelijoita vertaillaan toisiinsa. Ilmiöön on vaikea puuttua, koska se on niin normalisoitu. Henkisen väkivallan ennaltaehkäisyssä täytyykin puurtua käytänteisiin ja ihanteisiin ja pohtia, mitkä ovat riskitekijöitä henkiselle väkivallalle. (Kivelä 2023.)

Henkisen väkivallan yleisyydestä huolimatta kaikki musiikinopiskelijat eivät suinkaan joudu kohtamaan sitä (Kivelä 2023). Vaikka henkistä väkivaltaa ei olisi itse kokenut, pohdin, voiko klassisen musiikin suorituskeskeinen maailma silti vaikuttaa opiskelijan sisäiseen ääneen negatiivisesti. Opettajan toteuttama henkinen väkivalta saattaa aiheuttaa esiintymiskammoa, ahdistuneisuutta, riittämättömyyden tunteita ja jopa itsevihaa (Kivelä 2023). Kenties vaatimusten täyttämä kulttuuri kuitenkin jo itsessään altistaa niille. Kerroin aiemmin hyvän ja tehokkaan harjoittelun piirteistä. On tärkeää suunnitella harjoittelun ajankäyttöä ja käyttämiään harjoitusmetodeja, mutta kaikkea toimintaa ohjaavaksi periaatteeksi koen harjoitteluun asennoitumisen ja sisäisen puheen.

Mietin myös, miten klassisen musiikin opetuskulttuuri vaikuttaa opiskelijan kykyyn löytää yhteys sisäiseen luovuutensa ja musikaalisuuteensa. Nicholas Cook (2018, 178) kirjoittaa, että musiikkioppilaitoksissa on nykyään vallalla ajatus kannustaa opiskelijoita luovuuteen ja kappaleiden omanlaiseen tulkintaan. Käytännössä omaperäisyyttä ei kuitenkaan välttämättä arvosteta kovin paljon, koska klassisen musiikin soittamiseen liittyvät traditiot ovat niin vahvasti juurtuneita. Tämä ristiriita teorian ja käytännön välillä täytyisi pystyä ratkaisemaan paremmin. (Cook 2018, 178.)

Myös Minna Lindgren (2014, 137–138) pohtii klassisen musiikin traditioiden vaikutusta kappaleiden tulkintoihin. Hän kertoo Olli Löytylle osoitetussa kirjeessään klassisille muusikoille tyypillisestä virheen pelosta. Lindgrenin mielestä muusikoista kasvatetaan perfektionisteja, jotka välttelevät virheitä parhaansa kykynsä mukaan. Ilmiö ”kangistaa klassista musiikkia musiikkiopistosta alkaen” ja vähentää muusikoiden omaperäistä ilmaisua. (Lindgren & Löytty 2014, 137–138.) En pitäisi itsekään mahdollisena ajatusta, että opitut mallit siitä, miten esimerkiksi jonkin tietyn aikakauden tai säveltäjän musiikkia odotetaan soitettavan, lisääisivät jäykkyyttä ja paineita soittajan mieleen. Tyylinmukaisuuden opiskelu on toki oleellinen osa musiikkikoulutusta, joten merkityksellistä olisikin pohtia, miten se parhaiten tukee opiskelijaa.

2.5 Myönteisyyden kehittäminen

Ratkaisua myönteisen sisäisen äänen rakentamiselle voi hakea esimerkiksi positiivisen pedagogiikan mallista, jonka tavoitteena on lisätä oppijan tietoisuutta omista kyvyistään (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 10). Tämän hyvinvointiin keskittyneen pedagogisen suuntauksen ydinideana on keskittyä puutteiden sijaan voimavaroihin ja myönteisiin kokemuksiin. Tarkoituksena on huomioida ja sanoittaa erityisesti vahvuuksia ja onnistumisia, koska heikkoudet tai virheet tulevat usein huomatuksi helpommin. Voimavaroihin keskittymisen avulla oppija kokee itsensä hyväksytyksi ja rakastetuksi, mikä edistää paitsi hyvinvointia myös oppimista. Oppilas pyritään tuntemaan mahdollisimman hyvin, jolloin opettajan on mahdollista rakentaa opetus yksilöllisesti jokaiselle oppilaalle. Toisaalta myös yhteisöllisyyden merkityksen tunnustaminen yksilökeskeisyyden rinnalla on tärkeää. (Avola & Pentikäinen 2020, 30, 59, 62–63.)

Subjektivistisen katsomuksen mukaan jokainen ihminen muodostaa tulkintansa ympäröivästä maailmasta omista lähtökohdistaan käsin. Tieto pohjautuu aistimuksille ja on näin ollen subjektiivista. Aistien luoma todellisuus muovautuu ihmisen koko eliniän ajan. Siihen vaikuttavat lukemattomat seikat

yhteiskunnasta ja kulttuurisesta ympäristöstä kasvatukseen ja elämänkulkuun. Myös ihmisen luonne muokkaa kokemusmaailmaa ja tulkintoja. (Avola & Pentikäinen 2020, 60–61.) Sisäistä puhetta tutkiessa subjektivismiin käsite auttaa tunnistamaan oman kokemusmaailman arvon. Jokaisella muusikolla on alalle ainutlaatuinen panos annettavanaan, sillä kenenkään toisen kokema todellisuus ei ole täysin samanlainen.

Kraggerud (2020) esittää mielestäni mielenkiintoisen ja tuoreen näkemyksen, jonka mukaan jokainen muusikko on vähintään yhtä hyvä ja usein parempikin kuin parhaimman soittokokemuksensa hetkellä. Kyse on siitä, miten sisäisen potentiaalin saa kaivettua esiin ja valjastettua käyttöön. Omien arvojen ja päämäärien pohtiminen auttaa tässä prosessissa, jonka tavoitteena on sallia itselleen sisäisen potentiaalin täysi hyödyntäminen. Vapaan soiton kokemuksen syyksi Kraggerud ehdottaa soittajan huomion kiinnittymisen tavanomaisista poikkeaviin asioihin. Hän ei keskittyntykään tuttuun tapansa esimerkiksi opettajan antamiin ohjeisiin tai kriittiseen sisäiseen ääneensä, vaan huomio oli jossain muualla. (Kraggerud 2020.)

Lotta Uusitalo-Malmivaara ja Kaisa Vuorinen (2016, 53) kannustavat opettelemaan hetkeen keskittymistä, koska tällöin on helpompi kannustaa itseään myönteisyyteen kuin muistelemalla menneitä tai murehtimalla tulevaa. Ihminen tulkitsee tapahtumia menneiden kokemustensa pohjalta (Avola & Pentikäinen 2020, 62). Ajattelen, että jokainen hetki on kuitenkin aina uusi tilaisuus opetella uudenlaista tulkintatapaa. Eräs kuoronjohtaja totesi kerran, että jokainen hengitys on uusi mahdollisuus, ja mielestäni tämä armollinen ja inspiroiva ajatus on sovellettavissa hyvin myös myönteisen sisäinen puheen kehittämiseen.

Barry Green ja W. Timothy Gallwey (1987, 45–48) kuvailevat tilannetta, jossa muusikolla on kappaleessaan jokin erityisen haastava kohta. Kun hän antaa itselleen luvan epäonnistua, hän todennäköisesti soittaa kohdan oikein. Paine virheiden välttämiseen katoaa ja muusikon on helpompi keskittää täysi huomionsa musiikkiin. (Green & Gallwey 1987, 45–48.) On hyvä tunnistaa virheiden tekemisen väistämättömyys, sillä täydellisen virheetöntä soittoa ei ole realistista odottaa keneltäkään. Tähdätessä musikaalisesti rikkaaseen soittoon tulisi hyväksyä se, että rajojen rohkea etsiminen kasvattaa samalla todennäköisyyttä virheiden tekemiseen. Virheisiin kannattaakin suhtautua opettavaisina ja harjoittelua ohjaavina tekijöinä sen sijaan, että antaa niille valtaa myönteisyyden heikentämiseksi. (Aho 2009, 71–72.)

Ratkaisukeskeisyys on asenne ja menetelmä, joka auttaa keskittymään tulevaan. Ihmiselle luontainen tapa pohtia ongelmien syitä ja syyllisiä voi auttaa ymmärtämään tilannetta, mutta on aiheellista kysyä, kuinka tarpeellista syiden tietäminen on. Se ei vielä tarkoita ongelmien päihittämistä. Sen sijaan ratkaisujen pohtimisen kautta löydämme mahdollisuuksia ja lisäämme hyvää. (Avola & Pentikäinen 2020, 65–68.) Paras tapa harjoitella onkin suhtautua siihen kuin ongelmanratkaisuun: hankaluus soittaa jokin kohta ei kerro soittajan kyvyistä vaan siitä, ettei hän vielä ole löytänyt sopivaa ratkaisutapaa (Arjas n.d.). Analysoimisen lisäksi myös kehoysteys on tärkeää. Luottamalla intuition ja kehon luontaiseen ongelmanratkaisukykyyn voi löytää aivan uudenlaisen tason soittoonsa. (Green & Gallwey 1987, 234.)

Tietynlaisiin asioihin keskittyminen lisää kykyä huomata niitä ympäröivässä todellisuudessa (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 20). Kohdistamalla huomion tietoisesti onnistumisiin ja ratkaisukeskeiseen asenteeseen on tilaisuus huomata, miten paljon enemmän hyvää kuin huonoa kaikessa

ympäröivässä on. Hyvän huomioiminen vahvistaa sitä ja lisää sen toteutumisen todennäköisyyttä jatkossakin. (Avola & Pentikäinen 2020, 65–68.) Ihmiskunnan historiassa negatiivisiin asioihin keskittyminen on ollut elintärkeää, sillä uhkien tiedostaminen on auttanut ihmistä selviytymään vaaroista. Optimistista elämänasennetta ja myönteistä sisäistä puhetta on kuitenkin mahdollista oppia ja kehittää. On luonnollista, että mielessä vaeltaa monenlaisia ajatuksia, eikä tarkoitus ole sivuuttaa hankalia tunteita, mutta nostamalla myönteiset tunteet valokeilaan on mahdollisuus vahvistaa niitä. Sisäistä ääntä kannattaa kyseenalaistaa ja opetella tunnistamaan sen kielteisyys. Tällöin sitä on tilaisuus haastaa. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 19–22, 49–52.)

3 TUTKIMUSMENETELMÄ

Taiteelliseen työhön kuuluu toiminnallinen ja kehollinen kokemus, jota voi olla hankala täysin pukeaa sanoiksi. Sitä tutkittaessa pyritään sanallistamaan tällaiset näkymättömät ja sanattomat ilmiöt näkyviksi. (Gröndahl 2023.) Sanojen ja käsitteiden avulla ilmiöt tuodaan ihmisten tietoisuuteen. Tällöin ne saavat voimaa ja niitä voi käyttää muutoksen alkuun saattamisessa. (Lahti 2024, 134.) Koska vapaan soiton kokemus jää helposti sanallisen hahmottomuuden piiriin, lähdin tutkimaan sitä havainnoinnin ja oppimispäiväkirjan avulla.

3.1 Havainnointi autoetnografisena menetelmänä

Havainnointi on yksi tutkimuksissa yleisesti käytetyistä aineistonkeruun menetelmistä. Se sopii hyvin esimerkiksi vuorovaikutuksen tutkimiseen. Havainnointimenetelmiä on useita, ja niitä voidaan käsitellä kahden määräävän tekijän avulla. Toinen tekijöistä koskee tutkijan roolia havainnointitilanteessa, toinen puolestaan havainnoinnin sääntelyn määrää: havainnointi voi olla systemaattista ja etukäteen säädeltyä tai vapaata ja tilanteessa muokkautuvaa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 186–187, 208–209.) Havainnointia voidaan dokumentoida monilla tavoilla, esimerkiksi tekemällä muistiinpanoja (Jyväskylän yliopisto n.d.).

Tutkijan rooli eli positio suhteessa tutkimuskohteeseen vaikuttaa käytettyyn menetelmään. Yksi havainnointimenetelmistä on osallistuva havainnointi, jossa tutkija on osa tutkittavaa kohdetta ja havainnoi toimintaa sisältä päin. (Vilka 2021, 80–81; Jyväskylän yliopisto n.d.) Autoetnografiassa tutkija puolestaan asettaa itsensä suoraan tutkimuskohteeksi ja tulkitsee itse tuottamia aineistoja. Menetelmän avulla tuotetaan uutta tietoa maailmasta autoetnografian kokemusten välityksellä. (Vilka 2021, 179–180.) Koska vapaan soiton olotila on hyvin henkilökohtainen kokemus, koin autoetnografian luontevaksi lähestymistavaksi tutkimukseeni.

Osallistuvan havainnoinnin etuna on sen kokonaisvaltaisuus, mutta tutkimuksen eettisyyden kannalta on tärkeää pohtia, miten tutkijan rooli havainnointitilanteessa vaikuttaa havaintojen tulkintaan. Myös ennakkokäsitykset tutkimuskohteesta vaikuttavat havaintoihin. Sosiaalisista tilanteista tehdyissä havainnoissa on lisäksi otettava huomioon niiden ainutkertaisuus ja punnita niiden yleistämismahdollisuuksia. (Vilka 2021, 82–83.) Joskus havainnointia on vaikea tallentaa heti havainnointitilanteessa. Tällöin tutkijan on luotettava muistiinsa ja kirjattava havainnot ylös jälkikäteen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 208–209.) Riippuvuus tutkijan muistista vaikuttaa sekin tutkimuksen luotettavuuteen.

3.2 Oppimispäiväkirja-aineiston kerääminen ja analysointi

Oppimispäiväkirja mahdollistaa ajatusten ilmaisun vapaasti ja keskeneräisesti. Päiväkirjaa kirjoitetaan itselle, joten merkintöjä ei tarvitse sensuroida. (Nikander 2005–2008.) Koin tämän hyödylliseksi lähtökohdaksi tutkimukselleni ja valitsin siksi työskentelytavakseni oppimispäiväkirjan. Halusin dokumentoida havaintoni sellaisella alustalla, joka ei aseta vaatimuksia tuotetulle aineistolle, vaan luo mahdollisimman turvallisen, vapaan ja epämuodollisen ympäristön kirjata tuntemuksiani.

Oppimispäiväkirja koostuu kahden erilaisen soittoryhmän harjoituksissa tekemistäni havainnoista. Päiväkirjatyöskentelyn tavoitteena oli konkretisoida ryhmien työskentelytapoja ja kokemuksiani ryhmätilanteiden vaikutuksesta sisäiseen ääneen sekä toimia välineenä vapaata soittoa mahdollistavien

tekijöiden tutkimiseen. Fokus oli oman toimintani ja sisäisen maailmani havainnoimisessa. Hypoteesini oli, että yhteissoittotilanne edistää soittamiseen liittyvää vapauden kokemustani. Halusin selvittää, millaisia harjoittelumenetelmiä ryhmäharjoituksista voi siirtää ja soveltaa yksilöharjoitteluun.

Yhdenmukaisen datan saamiseksi muotoilin päiväkirjan pohjaksi seuraavat kysymykset:

- a. Millainen olotilani oli ennen harjoituksia?
- b. Millainen yleinen olotilani oli harjoitusten aikana?
- c. Mihin asioihin kiinnitin huomiota soiton aikana?
- d. Minkä verran keskityin soittoteknisiin asioihin?
- e. Mihin soittoteknisiin asioihin keskityin?
- f. Millaiseksi koin sosiaalisen tilanteen?
- g. Millainen olotilani oli harjoitusten jälkeen?
- h. Mitä harjoituskerrasta voisi soveltaa omaan harjoitteluun?
- i. Muita huomioita?

Aineiston ryhmistä toinen oli klassinen kamarimusiikkiryhmä, jonka harjoituksissa työstimme yhtä teosta, useimmiten ohjaavan opettajan johdolla. Prosessin alussa ryhmä oli hiljattain muodostettu. Toiseksi kokoonpanoksi valitsin kansanmusiikkiyhtyeen, joka oli päiväkirjan aloitusvaiheessa toiminut noin vuoden verran. Ohjelmistossa oli useita kappaleita, ja työn alla olleet kappaleet vaihtelivat jonkin verran harjoituskertojen välillä. Kansanmusiikkiryhmästä kerätty aineisto koostuu ryhmän jäsenten keskinäisistä harjoituksista. Ryhmien instrumentaatio oli moninainen, mutta soitin itse molemmissa viulua. Molempien ryhmien harjoitukset sisälsivät pelkästään instrumentaalimusiikkia, minkä vuoksi käytän yhteismusisoinnin rinnalla termiä yhteissoitto.

Jotta tutkimustulokset olisivat mahdollisimman luotettavia, pyrin siihen, ettei päiväkirjan pitäminen vaikuttaisi harjoitusten kulkuun ja sitä kautta tuloksiin. Sen takia kirjasin vastaukset kysymyksiini aina vasta harjoitusten jälkeen. Havainnointimenetelmässä on tärkeä erottaa havainnot omista tulkinnoista (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 212). Tavoitteeni olikin tehdä päiväkirjamerkinnot neutraalisti raportoiden. Tein aineistonkeruun molempien ryhmien osalta 2.12.2024 ja 18.2.2025 välisenä aikana. Ajanjaksolle sijoittui usean viikon mittainen joululoma, mutta muuten pidimme harjoituksia tasaisin väliajoin. Päiväkirjamerkinnot perättäisistä harjoituksista on yhteensä neljätoista, seitsemän kummastakin ryhmästä.

Analysoin aineistoa etsimällä päiväkirjamerkinnoissa toistuvia teemoja ja ajatuksia. Linjauksena oli pyrkiä löytämään erityisesti ryhmille yhteisiä havaintoja ja nostaa käsittelyyn vapaata olotilaa edistäviä tekijöitä. Kolmen kuukauden mittaiseen harjoittelujaksoon kuului luonnollisesti myös tilanteita, jotka edistämisen sijaan vaikeuttivat vapaan olotilan syntymistä, mutta tämän työn kannalta ei ole olennaista keskittyä niihin.

3.3 Aineiston käsittely eettisesti ja luotettavasti

Työskentelytapa, jossa dokumentoin havainnot kirjoittamalla, edesauttoi sensitiivistä ja eettistä aineiston käsittelyä. Ryhmien jäsenistä ei talletettu muuta materiaalia kuin päiväkirjaan merkitsemäni havainnot. Kirjasin ylös kussakin harjoituksessa läsnä olleiden henkilöiden etunimet, koska niiden avulla minun oli helpompi analysointivaiheessa palauttaa kukin harjoituskerta mieleen. Tämä auttoi

havaintojen kokoamisessa. Harjoituskertojen osallistujatiedot olivat koko ajan pelkästään minun käytävissäni.

Kaikki aineiston harjoituksiin osallistuneet henkilöt allekirjoittivat tekemäni tietosuojalomakkeen, jossa avasin henkilötietojen käsittelyä ja oppimispäiväkirjan roolia tutkimuksessa. Kerroin, että osallistujat pysyvät anonyymeinä ja että hävitän päiväkirja-aineiston opinnäytetyön valmistuttua. Oppimispäiväkirjan sisältöä esitellessäni nostan esiin sellaisia huomioita, joista yksittäistä harjoituskertaa tai henkilöä ei voi tunnistaa. Aineiston sensitiivistä käsittelyä tukee myös valintani jättää harjoituskauden negatiiviset kokemukset vähälle huomiolle.

Tutkimuksen luotettavuutta pohtiessa on tarpeen huomioida käyttämäni aineistonkeruumenetelmän subjektiivisuus. Esimerkiksi harjoitusten sosiaaliseen luonteeseen liittyvät havaintoni ovat vain yksi näkemys asiasta. Kuten aiemmin Vilkan (2021) mukaan sivusin, tekemiäni havaintoja ei välttämättä voi suoraviivaisesti yleistää. Omakohtaisuus tuo kuitenkin tutkimukseen ainutlaatuisen näkökulman, josta koko tutkimuskysymys on lähtöisin. Vapaaseen soittoon liittyviä kokemuksiani avaamalla mahdollistan aiheen tutkimisen kauttani. Luotettavuuteen vaikuttaa myös se, etten kirjannut havaintoja muistiin heti harjoitusten aikana. Lisäksi ennakkoon asettamani hypoteesi ryhmäharjoitusten positiivisista vaikutuksista saattoi ohjata tekemiäni havaintoja, vaikka pyrinkin avoimuuteen ja neutraaliuuteen.

4 HAVAINNOISTA UUSIKSI IDEOIKSI

Tässä luvussa käyn läpi tekemääni oppimispäiväkirjaa ja esittelen sen pohjalta kehittämiäni sovel-lusideoita ja luomaani huoneentaulua. Autoetnografian periaatteiden mukaisesti havaintoni ovat hen-kilökohtaisia, mutta etsin niiden kautta tietoa yleisemmästä kokemuksesta (Vilkkä 2021, 180). Pyrin löytämään päiväkirjasta toistuvia ajatuksia, joihin muut muusikot voivat peilata omia kokemuksiaan. Näin itseni kautta tehdyt havainnot laajenevat yleisempään keskusteluun. Ideoimani harjoitusmene-telmät ovat sovellettavissa klassisesta viulunsoitosta eri instrumenteille ja tyylilajeihin.

4.1 Harjoituksista tekemäni havainnot

Yhteenvetona oppimispäiväkirjasta on havaittavissa, että yhteissoittoharjoitukset vaikuttivat vireysti-laani ja fiilikseeni yleensä positiivisesti. Ennen harjoituksia minulla oli usein väsynyt olo, mutta har-joitusten jälkeen olo oli usein joko virkeämpi ja iloisempi tai kutakuinkin sama. Hyvin harvoin kirjasin olotilani aiempaa väsyneemmäksi tai kurjemmaksi. Seuraavissa otteissa (Laitinen 2025) näkyy oloti-lan muutos yhden harjoituksen aikana:

[Millainen olotilani oli ennen harjoituksia?]

Väsynyt ja ärsyyntynyt, on ollut huono päivä.

(--)

[Millainen yleinen olotilani oli harjoitusten aikana?]

Väsymys painoi, mutta en enää tuntenut ärsyyntyneisyyttä.

(--)

[Millainen olotilani oli harjoitusten jälkeen?]

Väsynyt edelleen, mutta fiilis oli muuttunut positiivisemmaksi.

Havainnoimani kokemukset heijastelevat siis esimerkiksi Järvelän (2014, 31) näkemystä yhteismusi-soinnin positiivisista vaikutuksista muusikon hyvinvointiin.

Harjoitusten aikana huomioni jakautui soittoteknisiin asioihin, yhteissoittoon ja kappaleeseen liittyviin seikkoihin sekä sosiaaliseen tilanteeseen. Kirjaamani asiat vaihtelevat hyvin paljon harjoituskerran mukaan. Pyrin keskittämään huomiotani kulloinkin työn alla olleisiin musiikillisiin asioihin, mutta esi-merkiksi paikalla olijoiden välinen kommunikaatio tai ohjaajan läsnäolo vei usein huomiotani. Toi-saalta keskityin myös itseeni ja havainnoin kehoni olotilaa ja soittoasentoani. Yhteissoittollisesti oli mielenkiintoista havainnoida toisilta soittajilta vastaanottamiani musiikillisiä impulsseja.

Oppimispäiväkirjaa pitäessäni huomasin nopeasti, että osa itselle asettamistani kysymyksistä ei pal-vellut tarkoitustaan kovin hyvin. Erityisesti kysymyksen d vastaukset jäivät epämääräisiksi, koska koin soittoteknisiin asioihin keskittymisen määrän arvioimisen vaikeaksi ilman etukäteen määriteltyä arviointiasteikkoa. Vastauksista, kuten ”aika paljon” tai ”en kovinkaan paljon”, on haastava tehdä johtopäätöksiä, kun niitä ei ole valittu yhdenmukaiselta asteikolta. Päiväkirjasta on kuitenkin huomata-vissa, että keskityin soittoteknisiin asioihin klassisen kokoonpanon harjoituksissa enemmän kuin kansanmusiikkiryhmässä. Eräiden klassisen ryhmän harjoitusten jälkeen vastasin kysymykseen ”Minkä verran keskityin soittoteknisiin asioihin?” seuraavasti (Laitinen 2025):

Jonkin verran? En selvästikään niin paljon kuin yksin harjoitellessa, jolloin huomio on usein yksinomaan tekniikassa, mutta kyllä jos vertaataan kansanmusiikkitreeneihin niin enemmän kuitenkin näissä treeneissä.

Sisällöllisesti kirjasin keskittyneeni useimmiten intonaatioon sekä jousenkäytön eri osa-alueisiin, kuten jousituksiin, kielenvaihtoihin, jousen jakamiseen, jousen nopeuteen tai sen paikkaan otelaudan ja tallan välissä. Intonaatiosta on huomioita yli puolella kerroista, jousikäteen keskittymisestä lähes jokaisella harjoituskerralla. Muita havaittuja teknisiä osa-alueita olivat erityisesti vibrato sekä pyrkimys mahdollisimman rentoon käsien käyttöön.

Yksin harjoitellessani keskityn tyypillisesti hyvin paljon teknisiin asioihin ja jätän kappaleiden musiikillisesta annista nauttimisen sivuseikaksi. Ryhmässä soittaessa musiikillinen ilmaisu nousi herkemmin päärooliin, jolloin tekninen suoritus on selkeämmin väline yhdessä sovittujen musiikillisten asioiden toteutukseen. Fleschin (2000, 83) mukaan yhteissoittoharjoitukset voivatkin toimia tärkeänä osana tulkinnan harjoittelua. Mainitsen päiväkirjassa joitakin kertoja muun muassa dynamiikkaan, tempoon ja erilaisiin sävyihin keskittymisen. Huomiota vaativia seikkoja on niin paljon, ettei esimerkiksi yksittäiseen käden liikkeeseen välttämättä ehdi keskittyä samalla tavalla kuin yksin soittaessa. Tämä voi osaltaan auttaa vapaaseen olotilaan pääsemistä. Myös ohjelmiston vaativuus suhteessa taitotasooni vaikutti siihen, miten paljon soittotekniset asiat vaativat huomiota.

Molemmissa ryhmissä huomio hajaantui soittotekniikasta paljon muihinkin asioihin. Vapautumiseen johdattavista tekijöistä kaikkein merkittävimmäksi koin sosiaalisen tilanteen vaikutuksen. Vaikka tavoitteena on löytää reitti vapaaseen soittoon riippumatta sosiaalisten tilanteiden luonteesta, toiset ihmiset voivat merkittävästi auttaa reitin etsimisessä. Mitä tutumpien ihmisten kanssa harjoittelin, sitä rennommaksi koin soittamisen. Myös ryhmän koko sekä mahdollisen ohjaajan läsnäolo vaikutti sosiaaliseen tilanteeseen. Koin oloni luontevaksi varsinkin niillä kerroilla, kun paikalla oli vain muutama mahdollisimman tuttu ihminen: ”oli tosi rentoa ja mukavaa ja sain nauraa” (Laitinen 2025).

Pohdin usein ryhmän jäsenten keskinäisten suhteiden vaikutusta yhteissoittoon. Päiväkirjamerkinnoissä toistuu ajatus siitä, että tutustuminen ryhmän muihin jäseniin ihmisinä auttaa yhdessä soittamisessa ja yhteissoitossa tarvittavassa herkässä reagoinnissa. Kuten edellä mainitsin, kokemusteni mukaan tutustuminen edesauttaa myös vapaan olotilan syntymistä. Harjoituksissa kannattaa vaihtaa kuulumisia ja keskustella rennosti soittamisen lomassa. Henkilökohtaisen elämän avaaminen toisille muusikoille kertoo luottamuksellisesta ilmapiiristä ja onnistuneista harjoituksista (Aho 2009, 56). Jos soittajat eivät tunne toisiaan kovin hyvin, kommunikaatio pysyy helposti kohteliaalla mutta samalla varovaisella tasolla. Kohteliaisuus voi jossain määrin tukea vapaata soittoa, mutta tuttavallinen ilmapiiri luo silti kokonaisvaltaisemmin luottamuksellista ilmapiiriä ja avaa paremmin mahdollisuuksia esimerkiksi erilaisten tulkintatapojen kokeiluun.

Myös huumorin läsnäolo edistää rennon fiiliksen saavuttamista harjoitustilanteessa (Aho 2009, 56). Sajaniemi (2024, 164) huomauttaa naurun yhdistävän ihmisiä ja lisäävän hyvinvointia. Sitä kautta sisäinen puhekin voi rakentua positiiviseksi, mistä päiväkirjamerkintä ”kykenin nauramaan itselleni” (Laitinen 2024) kertoo. Vaikka yhdessä soittaminen teki sisäisestä äänestäni usein myötätuntoista, joskus tilanne vaikutti toisinkin. Kerran reflektoin muutosta tällä tavalla (Laitinen 2025):

Viime aikoina (– –) yksin harjoitellessa on ollut hyvä fiilis soitosta ja tuntunut, että se sujuu. Näköjään heti, kun paikalla oli muita, sisäinen puhe soitostani kääntyi negatiivisemmaksi. Tuli ajatuksia ”en osaa”, ”soitan epäpuhtaasti” jne.

Yhdessä harjoittelemisen vaikutukset sisäiseen ääneeni eivät olleet yksiselitteisesti pelkästään positiivisia tai negatiivisia, vaan myös esimerkiksi vireystilani tai yleinen fiilikseni omasta soittamisesta vaikuttivat tilanteeseen.

Sosiaalisen tilanteen havainnointiin liittyvän kysymyksen lisäksi sain vastauksia erityisen kattavasti omaan harjoitteluun sovellettavien metodien pohdintaan. Käsittelen metodien soveltamista tarkemmin seuraavassa alaluvussa. Päiväkirjan kysymyksistä viimeinen oli avoin tila vapaille huomioille, ja usein jätin sen tyhjäksi. Pyrin kirjaamaan havaintoni mahdollisimman nopeasti harjoitusten jälkeen, mutta muutaman kerran kävi niin, että havaintojen kirjaus tapahtui vasta jonain toisena päivänä. Tällöin vastaukset kaikkiin kysymyksiin olivat suppeita. Erityisesti olotilaan liittyviä havaintoja oli haastava muistella jälkikäteen, kuten totesin tammikuussa 2025: ”Oppimispäiväkirjan täyttö vasta seuraavana päivänä on huono idea, en enää muista niin tarkasti tuntemuksia ja tapahtumiakaan” (Laitinen 2025).

4.2 Soveltamisideat

Esittelen seuraavaksi ajatuksia yhteissoittoharjoituksissa havaittujen piirteiden soveltamisesta yksilöharjoitteluun. Kummankin ryhmän harjoituksista tehdyissä päiväkirjamerkinnoissa on pohdintaa mentaaliharjoittelusta. Visualisointi erilaisissa muodoissaan voikin näkemykseni mukaan olla merkittävä työkalu vapaan soiton harjoittelussa ja omien tuntemusten reflektoinnissa. Mentaaliharjoittelu on hyvä väline myös uusien musiikillisten ideoiden löytämiseen (Arjas n.d.). Näiden syiden vuoksi monet ideoimistani harjoitusmetodeista pohjautuvat mentaaliharjoitteluun. Jaan metodit kolmeen pääkategoriaan päiväkirjassa nousseiden teemojen pohjalta: vuorovaikutteisuuteen, luovuuteen ja lempeyteen. Kantavana teemana on sisäisen äänen myönteisyyden vahvistaminen.

4.2.1 Vuorovaikutteisuus

Sain harjoituksissa ryhmien jäseniltä innostavia impulsseja omaan soittooni. Saatoin reagoida toisen muusikon artikulaatioon tai fraseeraukseen ja löytää sitä kautta uudenlaisia ideoita ilmaisuuni. Yhdessä soittaminen rohkaisi, kuten kirjoitin päiväkirjaani joulukuussa 2024: ”on helpompi heittäytyä yhdessä” (Laitinen 2024). Tällaisten kokemusten pohjalta mietin, miten toisten muusikoiden soittoa voisi käyttää inspiraation lähteenä myös yksin harjoitellessa. Taltiointien kuunteleminen ja niistä ideoiden omaksuminen on yksi hyvä vaihtoehto, mutta inspiraatiota voi hakea myös kuvittelemalla soittavansa inspiroivan muusikon kanssa tai asettuvansa tämän kenkiin. Tällöin uudet ideat tulevat helpommin suoraan keholliseksi kokemukseksi.

Edellä mainitussa harjoitusmetodissa itsensä kanssa käy ajatusleikkiä, jossa kuvittelee toisen muusikon soittoa mahdollisimman elävästi ja esittää itselleen seuraavan kaltaisia kysymyksiä: Miten hän soittaisi tämän kappaleen? Millaisella sävyllä tai intensiteetillä hän tulkitsisi tämän kohdan? Millaisia rohkeita ilmaisullisia keinoja hän käyttäisi? Kysymysten kautta on mahdollista löytää soittoonsa sävyjä ja piirteitä, jollaisia ei itse luonnostaan ensimmäisenä tulisi ajatelleeksi. Ryhmätilanteissa vallitsevaa ideoiden vaihtamista ja toisille soittajille ominaisia ilmaisutapoja saa näin tuotua läsnä oleviksi virikkeiksi yksilöharjoitteluun.

Myös Green ja Gallwey (1987, 106) ehdottavat harjoittelutavaksi toisen muusikon soiton kuvittelemista. Inspiraation lähteeksi voi valita ihailemansa muusikon, opettajan tai vaikka tulevaisuuden itsensä. Tarkoituksena on esittää olevansa valitsemansa muusikko ja soittaa harjoiteltava kappale juuri niin kuin tämä sen soittaisi. Metodin avulla pyritään kaivamaan itsessä piilevää musikaalisuutta paremmin esiin. (Green & Gallwey 1987, 106.) Ajattelen, että toisilta muusikoilta saatuihin impulsseihin reagoimista kannattaa kokeilla harjoitella myös kuvittelemalla soittavansa vuoropuheluna haluamansa muusikon kanssa. Harjoitusmetodi vaatii hyvää visualisointi- ja keskittymiskykyä, joten mikäli se tuntuu haastavalta, inspiroitumisen voi hyvin aloittaa taltiointeja kuuntelemalla.

Joskus mitä parhaimmassakin ryhmässä voi kokea ulkopuolisuuden tunnetta. Pohdin, voisiko tällaisen kokemuksen käsittelemistä siirtää soiton harjoitteluun niin, että tietoisesti pyrkisi ottamaan enemmän pääesiintyjän roolia omassa soitossaan. Vapautuneen soiton olotilassa rooli ei välttämättä ole päärooli, vaan olennaista on joustavuus, mahdollisuus ja valmius erilaisten roolien ottamiseen. Kun musiikki virtaa, soittaja kykenee liukumaan roolista toiseen sujuvasti kappaleen eri osioiden vaatimalla tavalla. Hän ei ole ulkopuolinen vaan tärkeä osa kokonaisuutta. Myös soolokappaleissa rooli voi vaihdella. Pääroolin tietoisesta ottamisesta kautta voi kuitenkin harjoitella rohkeutta, joka auttaa muidenkin roolien ottamisessa. Tällä tavoin monenlaiset roolit tulevat luontevaksi osaksi omaa osaa mispalettia.

Erilaisia rooleja harjoitellessa on hyödyllistä kuvitella ympärilleen ryhmä, jossa itsellä on helppo ja luonteva olla. On tärkeää, että ryhmän muihin jäseniin on hyvä luottamus. Vaikka edellä mainittu harjoitus tehdään yksin omassa tilassa, kannustavan ja turvallisen ympäristön visualisointi auttaa taistelussa ulkopuolisuuden kokemusta vastaan. Turvallisuuden kokemus auttaa oppimisessa (Sajaniemi 2024, 158). Tässä mentaaliharjoituksessa toiset muusikot tukevat kaikkia rooleja ja täydentävät kokonaisuuden omalla toiminnallaan. Vääriä roolituksia ja ratkaisuja ei ole.

4.2.2 Luovuus

Kansanmusiikkiin luontevana osana liittyvää korvakuulolta soittamista on hyödyllistä siirtää sovelletusti myös klassisen ohjelmiston harjoitteluun. Seuraavassa päiväkirjakatkelmassa (Laitinen 2024) pohdin, mitä eräästä kansanmusiikkiryhmän harjoituskerrasta voisi soveltaa omaan harjoitteluun:

Korvakuulolta soittaminen! Se kehittää ihan eri tavalla kuin nuotista soittaminen. Vaikka klassista ohjelmistoa ei suoranaisesti soittaisi korvakuulolta, voisi pyrkiä enemmän irti nuoteista ja soittaa työstämiään kappaleita välillä ulkomuistista. Silloin on kenties helpompi keskittyä fraseeraukseen ja siihen, että todella tekee musiikkia kuulonvaraisuus edellä. Musiikki on kuitenkin tehty kuunneltavaksi!

Nuoteista soittaessani saatan jäädä ikään kuin vain toteuttamaan visuaalista nuottikuvaa, mutta ulkoa soittaminen auttaa minua usein keskittämään huomion kuuntelemiseen. Kokemusteni mukaan ilman nuotteja soittaminen syventää kappaleen tuntemusta ja edistää olotilan vapautumista, mutta en kuitenkaan arvota ulkoa soittamista nuoteista soittamisen yläpuolelle. Mielestäni esimerkiksi esitystilanteissa molemmille tavoille soittaa klassista musiikkia on omat perustellut paikkansa. Tarkoituksena onkin lisätä ulkoa soittamista nimenomaan harjoitteluun ja hakea visuaalisuudesta irrottamisen tuomaa vapautta esimerkiksi jo muutaman tahdin mittaisen pätkän harjoittelussa.

Cook (2018, 38) näkee, että kaikenlainen musiikkiin liittyvä päätöksenteko sisältää improvisointia. Vaikka klassisten kappaleiden kohdalla tavoitteena on lopulta soittaa nuotit siten kuin säveltäjä on ne kirjoittanut, tietynlaisena improvisointina voidaan siis pitää myös esimerkiksi muusikon tekemiä tulkinnallisia valintoja. Mielestäni improvisointia voisi klassisia kappaleita harjoitellessa tehdä laajemminkin, unohtaa välillä tarkoituksellisesti melodialinjojen yksityiskohdat ja improvisoida saman harmonian pohjalta uusia melodioita. Tällaisen harjoituksen tarkoituksena on lisätä ymmärrystä kappaaleen harmoniasta ja rakenteesta, kehittää improvisointitaitoja ja tuoda kehoon rentoutta ja ilmaisuun monipuolisuutta. On tärkeää hahmottaa teoksen olennaiset elementit, joiden muodostamiin raameihin lopulta sijoittaa musiikillisen virtansa. Improvisoinnin kautta on mahdollista löytää soittoonsa uudenlaista vapautta (Arjas n.d.). Improvisointitaitojen kehittäminen tuo lisäksi varmuutta esitystilanteisiin.

Korvakuulolta soittaessa tai improvisoidessa on hyvä tilaisuus harjoitella myös musiikin fiilistelyä ja tunnelmaan heittäytymistä, koska teknisten seikkojen analyttinen pohtiminen jätetään silloin tarkoituksellisesti sivuseikaksi. Molempien ryhmien harjoituksissa huomasin toisinaan ajattelevani, miten ihanaa jotain kappaletta on soittaa yhdessä, ja tällaisten ajatusten ruokkiminen on uskoakseni hyväksi myös yksin harjoitellessa. Kuten Kraggerud (2020) tuo ilmi, harjoitustilanteista ei kannata tehdä totista puurtamista, vaan tärkeää on pitää yllä soiton iloa ja leikkisyyttä. Kansanmusiikki on ollut itselleni toimiva kanava ylläpitää iloa oman instrumentin kanssa työskentelyssä, koska kansanmusiikin soittaminen on ollut minulle harrastuksenomaista toimintaa ja näin mahdollistanut kepeämmän suhtautumisen ohjelmiston harjoitteluun.

Sekä Flesch (2000, 82–83) että Galamian (1990, 76) korostavat tulkinnan harjoitteluun varatun ajan tärkeyttä. Mielestäni tulkinnallisia seikkoja on hyödyllistä harjoitella paitsi soittimen kanssa myös mentaalisesti. Harjoituksissa toisinaan käyttämämme metodi oli seurata nuotista omaa stemmaansa tai partituuria samalla, kun ryhmän muut jäsenet tai osa heistä soittivat kappaletta. Tämä auttoi hahmottamaan oman ja muiden stemmojen rooleja kokonaisuudessa. Tekniikkaa voi hyödyntää myös yksin harjoitellessaan kuuntelemalla nauhalta harjoiteltavaa kappaletta tai mahdollisuuksien mukaan pelkkää säestystä, jos kyseessä on solistinen ohjelmisto, ja visioimalla oma tulkinta nuottia samalla seuraten. Teknisen taitotason mahdollisesti tuomat haasteet saa unohtaa, koska tarkoitus on kuvitella omaa soittoaan mahdollisimman vapaasti unelmoiden ja harjoitella musiikkiin uppoutumista. Visualisoinnin rinnalla hyödyllistä on harjoitella tulkinnan toteuttamista myös soittimen kanssa. Äänitteiden lisäksi netistä löytyvät soittovideot voivat toimia hyvänä soittokaverina ja peilinä omalle soittole.

4.2.3 Lempeys

Jotta oppii päästämään irti itselleen asettamista esteistä ja kiinnikkeistä, on tärkeää harjoitella lempeää sisäistä puhetta. Ryhmien harjoituksissa kappaleen soittamista jatkettiin, vaikka joku olisi soittanut väärän sävelen tai tehnyt jonkin muun niin kutsutun virheen. Vaikka pyrimme laadukkaaseen soittoon, tavoitteemme ei ollut virheettömässä soitossa. Ei ollut vaarallista, jos soitossa oli rososuutta ja epätäydellisyyttä. Tärkeämpää oli yhdessä soittamisen ilo ja yhteisesti sovittujen musiikillisten asioiden toteuttaminen. Tällainen asennoituminen oli omiaan taltuttamaan Lindgrenin (2014, 137–138) mainitsemaa virheen pelkoa. Se auttoi myös rentouttamaan olotilaa, lisäämään kokeilunhaluisuutta ja vaientamaan sisäistä kriitikkoa. Tavoitteita on mielestäni hyvä tarkastella säännöllisin

väliajoin myös omassa harjoittelussa. Esimerkiksi vivahteikkaus voisi olla sellainen tavoite, joka jo sanana kuulostaa minusta sallivalta ja inspiroivalta.

Vaikka muun muassa Uusitalo-Malmivaara ja Vuorinen (2016) kannustavat keskittymään vahvuuksiin, näen toisaalta hyvänä ideana senkin, että kriittisen sisäisen äänen antaa sanoa sanottavansa, minkä jälkeen sen kanssa voi keskustella. Yksi väline sisäisen kriitikon kanssa kommunikointiin on videointi. Eräissä kamarimusiikkikokoonpanon harjoituksissa nauhoitimme kappaleen läpimenon, ja koin tallenteen katsomisen hyväksi tilaisuudeksi reflektoida omaa tekemistäni. Käytän videointia muutenkin harjoittelun apukeinona, koska mielestäni se konkretisoi soittoon liittyviä onnistumisia ja kehityskohteita tarpeeksi täsmällisesti ja objektiivisesti. Voin osoittaa sisäiselle kriitikolleni onnistuneet kohdat ja keskustella kehitettävien kohtien työstämisestä. Kriittisen äänen ei tarvitse olla vihollinen, vaan siihen voi suhtautua kuin suorasanaiseen ystävään, joka haluaa parastani mutta tarvitsee vastapainokseen lempeän ja empaattisen sisäisen puhujan.

Lempeyden houkutteluun sopii säännöllinen pysähtyminen omien voimavarojen ja tunnetilojen pohtimiseen. Tällainen reflektointi olisi hyvä tehdä jokaisen harjoituspäivän aluksi ja räätälöidä harjoittelu sen pohjalta. Kun harjoittelusuunnitelmassa ottaa huomioon sisäisen maailmansa senhetkisen tilan, on helpompi saavuttaa onnistumisen kokemuksia, jotka puolestaan vahvistavat positiivisia ajatuksia omasta soitosta. Pohdintahetkessä kannattaa huomioida paitsi mentaaliset seikat myös kehon fyysinen olotila. Aineistonkeruun ajanjaksolle sijoittui soittamista fyysisesti haastavia kiputiloja, joiden pakottamana tulin kuunnelleeksi kehoani tavallista herkemällä korvalla. Kivuttomassakin tilanteessa on hyvä miettiä kehon rasituksia ja pyrkiä harjoittelemaan niin, että rasitus ja lepo ovat tasapainossa. Kehoonsa kohdistama tietoinen lempeys auttaa myönteisen soittominäkuvan luomisessa.

Positiivisen minäkuvan vahvistamisen pohjaksi käy esimerkiksi Avolan ja Pentikäisen teoksen (2020) liitteessä esitelty listaus 60 myönteisestä tunteesta ja tunnesanasta. Listassa mainitut sanat, kuten hämmästynyt, sisukas tai hellä, eivät välttämättä tule ensimmäisenä mieleen soittamista miettiessä, joten niiden kautta on mahdollista löytää minäkuvaan uusia ja odottamattomia hyveitä. Uusitalo-Malmivaara ja Vuorinen (2016) puolestaan listaavat luonteenvahvuuksia, joihin tutustuminen on myös hyvä väline omien vahvuuksien tutkimiseen. Luonteenvahvuuksia ovat muun muassa uteliaisuus, toiveikkaus ja huumorintaju. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016.)

4.3 Tuotoksena huoneentaulu

Hyvinvoinnin lisääminen on pitkä prosessi, joka vaatii pohjatiedon lisäksi aikaa ja tietoista keskittymistä aiheeseen. Tärkeintä on asenne ja halu panostaa hyvinvointiin, sillä siihen keskittymisen helpous vaihtelee luonnollisesti päivästä toiseen. (Avola & Pentikäinen 2020, 55, 86.) Jotta sisäisen äänen myönteisyyden kehittäminen olisi helposti läsnä arjessa, kokosin yksilöharjoitteluun kehittelemäni sovellusideat huoneentauluksi (liite 1), jonka voi sijoittaa esimerkiksi harjoitushuoneeseen. Näin siihen on helppo palata aina soittamista harjoitellessaan. Sen voi laittaa myös vaikka kännykän taustakuvaksi. Taulun tarkoituksena on jäsentää tutkimustuloksia ja muistuttaa myönteisyyden hyivistä vaikutuksista vapautuneeseen soittamiseen.

Huoneentaulun otsikko ”Kun harjoittelen, myönteisyys vapauttaa” tiivistää ydinsanomani. Lisäksi poimin jokaisesta aiemmin esittelemästäni teemasta kaksi pointtia, jotka muotoilin vuorovaikutuksen, luovuuden ja lempeyden otsikoiden alle lyhyiksi ohjeiksi. Luovuuden kohdalla oleva lause ”löydän

soiton ilon!” sai seurakseen huutomerkin, koska koin sen erityisen tärkeäksi ohjenuoraksi myönteisen sisäisen puheen kehittämiseksi. Huomioin kirjaamissani ohjeissa myös nuoteista irrottautuminen, mentaaliharjoittelun ja reflektointihetkeen pysähtymisen.

Kirjoitin taulun tekstit yksikön ensimmäisessä persoonassa, jotta se olisi mahdollisimman puhutteleva, kannustava ja helposti lähestyttävä. Käskevien ohjeiden sijaan pyrin kirjoitusasulla lempeään muistutteluun. Sisäisen puheen myönteisyyden kehittäminen on yksilöllinen prosessi, jossa avainasemassa on oma-aloitteinen halu paneutua sisäisen maailmansa tutkimiseen. Koinkin siten luontevaksi kirjata huoneentaulun ohjeet minämuodossa. Myös toteava sävy, kuten lauseissa ”pysähdyn kuulostelemaan oloani” ja ”inspiroidun mentaaliharjoittelusta”, tuo ohjeisiin lempeyttä ja sallivuutta. Ei haittaa, vaikka reflektointihetkeä ei olisi tehnyt koskaan aiemmin tai mentaaliharjoitteluun ei olisi jaksanut ennen keskittyä. Jokainen päivä on hyvä päivä aloittaa.

Käytin huoneentaulun tekemiseen Canva-verkkosivustoa. Hyödynsin sieltä löytyviä graafisia elementtejä, mutta en kuitenkaan käyttänyt sivuston valmiita julistepohjia, vaan sommittelin kokonaisuuden itse. Halusin taulun visuaalisen ilmeen kuvastavan myönteistä sisäistä ääntä ja lempeää asennetta, minkä vuoksi etsin grafiikoista sydämiä. Sydänten design tuo mieleeni vesivärimaalaukset, mikä symboloi luovuutta. Värit ovat pehmeät ja harmoniset, ja vihreä tuo hieman kontrastia muihin sävyihin, jotta kokonaisvaikutelma on eloisa ja inspiroiva. Tekstin fontin pyrin valitsemaan moderniksi, pirteäksi ja samalla selkeäksi. Tavoitteenani oli, että taulun näkeminen synnyttää positiivisia mielleyhtymiä jo visuaalisuutensa avulla.

5 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessi opetti minulle uusia asioita niin käsittelemästäni aiheesta kuin tutkimuksen tekemisestäkin. Ennen tätä työtä en tiennyt tarkasti tutkimuksen tekoon liittyvistä osa-alueista, joten opin prosessin aikana uutta esimerkiksi lähteiden käsittelystä, tietosuojasta ja tutkimusten rakenteesta. Työn tekeminen lisäsi tietoisuuttani soiton vapautteen johdattavista tekijöistä ja harjoittelun periaatteista. Lähteiden tutkiminen oli mielenkiintoista, ja erityisen antoisaksi koin oppimispäiväkirja-aineiston keräämisen ja analysoimisen. Mieluinen osio työn tekemisessä oli myös huoneentaulun luominen. Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi tuntui mielekkäältä ja inspiroivalta.

Olen tyytyväinen päätökseeni tehdä tutkimus autoetnografisesti, sillä näin pääsin oppimaan aiheesta suoraan itseni kautta. Autoetnografisuus oli tutkimusasettelulleni luonteva lähtökohta, mutta se toi mukanaan myös haasteita työn tekemiseen. Kuten aiemmin kirjoitin, tulosten analysoinnissa piti käyttää harkintaa, koska yhden ihmisen kokemusten pohjalta on vaikea tehdä suoria yleistyksiä. Toinen merkittävä haaste oli löytää raja sille, miten paljon haluan työssä jakaa omista tunteistani ja sisäisestä maailmasta. Omien kokemusten avaaminen oli edellytys tulosten saamiseksi, mutta saamaan aikaan pyrin kuuntelemaan rajojani.

Vapaa soitto on itselleni kokemuspohjainen käsite, jonka sanallistamisen koin pulmalliseksi. Pohdin paljon valitsemani termin käyttöä ja sitä, miten parhaiten avaisin kokemustani lukijalle. Flow'n käsite on tunnetumpi, ja välillä mietin, pitäisikö minun yksiselitteisyyden vuoksi käyttää sitä, vaikkei sen yleinen määritelmä täysin pädekään tarkoittamaani vapautumisen kokemukseen. Halusin kuitenkin käyttää työssä sitä nimitystä, jonka itse koen parhaiten kuvaavan käsittelemääni olotilaa. Näin sen tärkeänä erityisesti työn autoetnografisen luonteen vuoksi. Päiväkirjassa ei noussut esiin varsinaisia flow-kokemuksia. Lisäksi kehittämieni sovellusideoiden tarkoituksena on edistää sisäisen äänen myönteisyyttä sekä soittajan vapautumista ja rentoa olotilaa, ei niinkään luoda reittiä flow-kokemuksen saavuttamiseksi.

Työhön liittyi seikkoja, joita toisin tekemällä tulokset olisivat voineet olla vielä kattavammat. Oppimispäiväkirjatyöskentelystä olisi voinut saada enemmän irti muotoilemalla osan kysymyksistä eri tavalla. Määrän arvioimiseen olisi ollut hyödyllistä asettaa jonkinlainen numeerinen tai sanallinen asteikko, mutta sellainen olisi helpottanut myös olotilan reflektoinnin yhteenvedoa. Sisäisestä äänestä ei ollut erillistä kysymystä, koska työn aiheen painotus nimenomaan sisäisen puheen tutkimiseen ja myönteisen sisäisen äänen kehittämiseen muotoutui vasta prosessin edetessä. Tulosten kannalta olisi kuitenkin ollut hyvä saada yhteismusiisointitilanteista sisäiseen ääneen keskittynyttä päiväkirjadataa.

Nostin havainnoistani esiin enimmäkseen vapaata soittoa edistäneitä tekijöitä. Tein tämän valinnan monesta syystä. Ensinnäkin se suojeli sekä ryhmäharjoituksiin osallistuneita henkilöitä että minua itseäni. Koin kunnioittavaksi jättää haastavien tilanteiden raportoinnin työn ulkopuolelle. Valinta oli mielestäni perusteltu myös työni näkökulman puolesta, keskityin nimenomaan positiivisen sisäisen puheen kehittämiseen. Jätin negatiiviset kokemukset vähälle huomiolle myös siitä yksinkertaisesta syystä, ettei niitä ollut merkittävää määrää. Positiivisia kokemuksia oli enemmän. Työn luotettavuuden kannalta on kuitenkin tärkeä huomioida tekemäni tietoinen valinta jättää osa havainnoista käsittelyn ulkopuolelle.

Työssäni esiintyneet musiikin kaksi tyylilajia, klassinen musiikki ja kansanmusiikki sulautuivat päiväkirjatyöskentelyssäni monin osin toisiinsa. Toin vain vähän esiin havaintoja ryhmien välisistä eroista.

Tämä oli harkittu valinta, jolla pyrin yhtenäistämään havaintoja ja luomaan ryhmille tasavertaisen aseman työssäni. Muusikkona haluan edistää yhdenvertaista suhtautumista eri tyyllilajeihin. Tavoitteeni lisätä tietoisuutta kansanmusiikin harjoittelun hyödyllisyydestä toteutuikin osaltaan juuri tällä tavoin, madaltamalla kynnystä soittaa monipuolisesti kaikenlaista musiikkia. Toisaalta esittelin myös etuja, joita erityisesti kansanmusiikin soittaminen voi tarjota klassiselle muusikolle, kuten idean korvakuulolta soittamisesta.

Osassa ideoimistani harjoitusmenetelmistä on läsnä ajatus sosiaalisen tilanteen siirtämisestä yksilöharjoitteluun. Se ei tietenkään sellaisenaan ole mahdollista, minkä vuoksi päädyin ideoimaan mentaaliharjoittelun tapoja luomaan illuusiota siitä. Yksin soittaminen ei kuitenkaan koskaan täysin voi korvata toisilta ihmisiltä saatua läsnäolon energiaa. Pidän läsnä olemista korkeassa arvossa elämässä, ja olen kokenut esimerkiksi lähiopiskelun yleensä etäopiskelua mielekkäämpänä. Se on myös oleellinen osa musiikkia taidemuotona. Onkin syytä huomioida, että musiikkia opiskellessa on tärkeää vaalia monipuolista yhteismusisointia yksilöharjoittelun rinnalla.

Haastavimmat vaiheet työssäni liittyivät aiheen valintaan ja lähteiden läpikäymiseen. Aiheeni haki pitkään muotoaan, mikä viivästytti prosessia ja aiheutti minulle stressiä. Olen silti tyytyväinen, että annoin itselleni luvan elää niin pitkään epätietoisuudessa, sillä lopulta aihevalintani loksautti kohdalleen ja alkoi tuntua oikealta. Myös lähteiden etsiminen ja käsitteleminen pitkitti työn etenemistä, koska varsinkin alussa koin lähteiden kanssa työskentelyn haastavaksi. Prosessin myötä lähteiden tutkiminen muuttui sujuvammaksi ja sitä kautta mieluisammaksi. Opin myös tekoälyn hyödyllisyydestä lähteiden etsimisen apuvälineenä.

Oli mielenkiintoista seurata oman ajatteluni kehittymistä opinnäytetyöprosessin aikana. Ajatukset esimerkiksi armollisuuden tärkeydestä soittamisessa eivät olleet minulle uusia, vaan olen aiemminkin vaalinut pehmeitä arvoja tekemisessäni ja pyrkinyt luomaan kannustavaa ilmapiiriä ympärilleni. En kuitenkaan ollut ennen pohtinut näin syvällisesti sisäisen puheen merkitystä soittamisen harjoittelussa. Oli hyödyllistä pysähtyä aiheen äärelle. Etsin ja ideoin työssä harjoittelumetodeja itsenäiseen harjoitteluun, mutta työ sai minut samalla oivaltamaan entistä selkeämmin, miten suuri vaikutus hyvin toimivalla yhtyeellä voi olla muusikon myönteiseen minäkuvaan. Lukuisat positiiviset kokemukseni yhteismusisointitilanteista eivät pelkästään lisää yleistä hyvinvointiani, kehitä soittotaitojani ja ole mukavaa ajanvietettä. Yhdessä soittamista kannattaa tehdä myös sen vuoksi, että se voi tukea merkittävästi sisäisen äänen myönteisyyden kehittämistä.

Huoneentaulun tekeminen ei kuulunut alkuperäiseen työsuunnitelmaani, vaan idea siitä kehittyi opinnäytetyöprosessin edetessä. Olin alusta asti toivonut tutkimuksen tuottavan mahdollisimman konkreettisia harjoitteluvinkkejä, ja huoneentaulun avulla pystyin jäsentämään päiväkirja-aineiston pohjalta syntyneitä pohdintoja konkreettisemmiksi ohjeiksi. Taulun tekstisisällön suunnitteleminen auttoi työn tulosten hahmottamisessa, ja visuaalisen ilmeen suunnittelu oli innostavaa. Pidän myös hyvänä ajatuksena koota harjoitteluvinkit sellaiseen muotoon, joka itsessään kuvastaa työni sanomaa eli myönteisyyden voimaa vapautuneen soiton kehittämisessä. Toivon huoneentaulun toimivan inspiraation lähteenä muillekin muusikoille ja auttavan heitä suhtautumaan harjoitteluun ja itseensä muusikkona lempeästi. Haluan opinnäytetyöni kautta lisätä klassisen musiikin maailmaan empaattisuutta ja armollisuutta.

Raporttia kirjoittaessa löysin itsestäni uusia puolia kirjoittajana. Pidän kirjoittamisesta ja koen sen luontevana tapana ilmaista itseäni. Pitkään tuudittauduinkin siihen ajatukseen, että kirjoittaminen kyllä luonnistuu, kunhan aiheenrajaus ja lähteet ovat selvillä. Minut yllätti se, miten hidasta näin laajan työn kirjoittaminen oli. Pelkkä kirjoitustaito tai -into ei vielä ratkaissut esimerkiksi rakenteen suunnittelua ja suurien kokonaisuuksien hallintaa. Myös lähteiden kanssa kommunikointi tuntui haastavalta. Toisaalta tämä prosessi muistutti kirjoittamisen ainutlaatuisuudesta ilmaisumuotona ja virkisti intoa kirjoittaa tulevaisuudessa lisää monenlaisia tekstilajeja.

Opinnäytetyön tekeminen kehitti ammatillista osaamistani tarjoamalla uusia näkökulmia viulunsoiton harjoitteluun ja tukemalla näin muusikkona kehittymistäni jo työn kirjoitusvaiheessa. Se toimi hyvänä apuvälineenä muun muassa tutkinto-ohjelmiston valmistamisessa. Tulevaisuudessa voin hyödyntää yhteismusisoinnista ammentamiani ideoita paitsi omassa harjoittelussani myös pedagogin työssä. En rajannut opinnäytetyötäni minkään tietyn ikäryhmän tai taitotason mukaan, vaikka tutkimuksen omakohtainen tulokulma ammattiopiskelijana onkin nähtävillä havainnoissa. Esimerkiksi luomani huoneentaulu soveltuu kuitenkin laajasti monen ikäisten ja tasoisten muusikoiden käytettäväksi, joten sitä on mahdollista hyödyntää myös soitonopetuksessa. Tuloksissa nousseet ajatukset lempeyden ja soiton ilon tärkeydestä vahvistivat aiempia näkemyksiäni pehmeiden arvojen merkityksellisyydestä musiikin alalla.

Seuraava askel aiheen tutkimisessa olisi esittelemieni sovellusideoiden kokeileminen käytännössä omassa harjoittelussa. Koska työ on autoetnografinen ja suunnittelin ideat vahvasti omasta lähtökohdastani käsin, olisi hedelmällistä jatkaa aiheen parissa autoetnografian keinoin. Tekemäni huoneentaulun aion kiinnittää seinälleni. En hyödyntänyt työssä kaikkia oppimispäiväkirjassa esille nousseita harjoitusmetodeja, vaan valikoin joukosta ne, jotka soveltuivat parhaiten vapaan soiton työstämiseen. Havainnointimenetelmällä ja oppimispäiväkirja-aineistoa keräämällä voisikin jatkossa tutkia yhteissoitto- ja yksilöharjoitusten yhdistämismahdollisuuksia myös muista näkökulmista.

LÄHTEET

- Aho, K. 2009. Kamarimusiikin taito. Ohjaajan opas. Classicus Oy.
- Arjas, P. n.d. Practicing. Verkkosivustolla From Potential to Performance. Practicing tips for musicians. <https://web.uniarts.fi/practicingtipsformusicians/practicing/index.html>. Viitattu 19.4.2025.
- Avola, P. & Pentikäinen, V. 2020. Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy Publishing Oy.
- Cook, N. 2018. Music as Creative Practice. New York: Oxford University Press.
- Flesch, C. 2000. The Art of Violin Playing. Book One. Engl. Rosenblith, E. Carl Fischer, LLC.
- Galamian, I. 1990. Galamianin viulumetodi. Suom. Salmiala, S. Sibelius-Akatemia. Helsinki: VAPK-kustannus.
- Green, B. & Gallwey, W. T. 1987. The Inner Game of Music. Lontoo: Pan Books.
- Gröndahl, L. 2023. Taiteilija, tutkija vai taiteilija-tutkija? Taiteellinen tutkimus. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu. Verkkojulkaisu. <https://disco.teak.fi/taiteellinen-tutkimus/taiteilija-tutkija-vai-taiteilija-tutkija/>. Viitattu 13.4.2025.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Huhtanen, K. 2004. Pianistista soitonopettajaksi. Tarinat naisten kokemusten merkityksellistäjänä. Väitöskirja. Studia Musica 22. Sibelius-Akatemia. <https://taju.uniarts.fi/handle/10024/6541>. Viitattu 20.4.2025.
- Jyväskylän yliopisto n. d. Havainnointi eli observointi. Verkkojulkaisu. <https://sites.app.jyu.fi/mehu/fi/menetelmapolku/aineistonhankintamenetelmat/havainnointi-eli-observointi>. Viitattu 9.4.2025.
- Järvelä, M. 2014. Näppäripedagogiikka. Huntus, A. (toim.) Kansanmusiikki-instituutti.
- Kaljunen, R. 2018. Harjoittelussa ratkaisee laatu, ei määrä. Helsingin konservatorio. Verkkojulkaisu. 28.8.2018. <https://www.konservatorio.fi/uutiset/harjoittelussa-ratkaisee-laatu-ei-maara/>. Viitattu 19.4.2025.
- Kivelä, S. 2023. Klassisen musiikin opiskelua varjostaa mestari-kisälli-malli. Havainnoita ihmisestä. Podcast. Yle Areena -verkkopalvelu, julkaistu 7.12.2023. <https://areena.yle.fi/podcastit/1-66772603>. Viitattu 19.4.2025.
- Kraggerud, H. 2020. Find more meaning through conversations with better parts of yourself (How To Stay Motivated part 2). Henning Kraggerudin blogi. 17.4.2020. <https://www.henningkraggerud.com/single-post/2020/04/17/find-more-meaning-through-conversations-with-better-parts-of-yourself-how-to-stay-motivat>. Viitattu 25.3.2025.
- Lahti, E. E. 2024. Lämmin sisu. Armollisuutta, itsetuntemusta ja viisautta vastoinkäymisten äärellä. Teoksessa Uusitalo, L. (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: Santalahti-kustannus, 133–154.
- Laitinen, M. 2024. Oppimispäiväkirja.
- Laitinen, M. 2025. Oppimispäiväkirja.
- Lindgren, M. & Löytty, O. 2014. Sinfoniaanisin terveisin. Kirjekurssi klassisen musiikin maailmaan. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Teos.
- Mattila, A. S. 2018. Flow-kokemukset. Onnentaidot. Terveyskirjasto. Kustannus Oy Duodecim. Verkkojulkaisu. 27.8.2018. <https://www.terveyskirjasto.fi/ont00907>. Viitattu 20.4.2025.
- Menuhin, Y. 1987. Kuusi viulutuntia. Suom. Siukonen-Penttilä, L. Juva: WSOY.

Mielenterveystalo n.d. 11. Tunnista liika itsekritiikki. Verkkojulkaisu. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/opiskelu-uupumuksen-ehkaysyn-omahoito-ohjelma/11-tunnista-liika-itsekritiikki>. Viitattu 21.4.2025.

Nikander, S. 2005–2008. Vinkkejä oppimispäiväkirjan kirjoittamiseen. Verkkojulkaisu. Päivitetty 6.2.2008. <https://www.cs.helsinki.fi/u/nikander/opk.html>. Viitattu 11.4.2025.

Sajaniemi, N. 2024. Ihminen voi hyvin joukossa. Teoksessa Uusitalo, L. (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: Santalahti-kustannus, 155–173.

Suni, R. 2006. Viulistien yhteissoiton merkitys soitonopetuksessa ja sen vaikutus motivaatioon. Pro gradu -tutkielma. Musiikin laitos, musiikkikasvatus. Jyväskylän yliopisto. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-200738>. Viitattu 7.5.2025.

Suomen virallinen tilasto (SVT) 2023. Elinolotilasto. ISSN=2669-8854. Helsinki: Tilastokeskus. Verkkojulkaisu. Päivitetty 26.3.2024. <https://stat.fi/tilasto/eot>. Viitattu 7.5.2025.

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2016. Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luonteenvahvuutensa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilkka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

LIITE 1: HUONEENTAULU

