

Teea Kokkonen

# Body Mapping

Kohti kokonaisvaltaista huilunsoiton harjoittelua ja opetusta

---

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Muusikko (AMK)

Musiikin koulutusohjelma

Opinnäytetyö

8.5.2015

Tekijä Otsikko	Teea Kokkonen Body Mapping – Kohti kokonaisvaltaista huilunsoiton harjoittelua ja opetusta
Sivumäärä Aika	29 sivua + 1 liite 8.5.2015
Tutkinto	Muusikko (AMK)
Koulutusohjelma	Musiikin koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Muusikon suuntautumisvaihtoehto
Ohjaaja	Kai Lindberg, MuT
<p>Opinnäytetyöni esittelee Body Mapping -metodia. Esittelyn lisäksi tarkastelen kuinka Body Mappingiä voidaan hyödyntää huilunsoiton harjoittamisen ja opetuksen tukena. Haluan omalla opinnäytetyölläni tutustuttaa lukijan metodiin ja sitä kautta rohkaista tutustumaan siihen syvemmin.</p> <p>Työni aineisto muodostuu pääosin Body Mapping -kirjallisuudesta ja opiskelijakollegoiltani kerätystä kyselystä. Kysyin heiltä kyselylomakkeella huilunsoiton osa-alueista ja siitä, kuinka he ovat oppineet ne sekä minkälaisia mielikuvia, harjoituksia ja kokemuksia heillä on kyseisistä osa-alueista. Työn kirjoittamishetkellä olen opiskellut viimeistä vuotta Metropolia Ammattikorkeakoulussa sekä opettanut huilunsoittoa kahdessa yksityisessä musiikkikoulussa pääkaupunkiseudulla. Kyselyvastauksien lisäksi työssäni tulevat esille opinnoissani ja työssäni tehdyt havainnot.</p> <p>Työni koostuu kolmesta osasta. Alussa esittelen metodin. Toisessa osassa avaan Body Mappingin keskeisiä osa-alueita ja lopuksi tarkastelen, kuinka Body Mappingiä voi toteuttaa käytännössä harjoittelussa, opettaessa ja esiintyessä.</p> <p>Olen työni myötä tullut vakuuttuneemmaksi siitä, että ymmärrys kehosta ja sen liikkeistä on ensisijaisen tärkeää muusiikin opiskelussa, opettamisessa ja esiintymisessä. Vaikka työ painottuukin pääosin huilunsoiton näkökulmaan, voivat työstäni hyötyä myös muiden instrumenttien soittajat. Toivon, että työni innostaa muusikkoja tuomaan kehonkartoituksen osaksi jokapäiväistä työskentelyään.</p>	
Avainsanat	Huilunsoitto, Body Mapping, Body Map, Alexander -tekniikka, huilu

Author Title	Teea Kokkonen Body Mapping – Towards Holistic Flute Playing and Teaching
Number of Pages Date	29 pages + 1 appendix 8 May 2015
Degree	Bachelor of Music
Degree Programme	Music
Specialisation Option	Music Performance
Supervisor	Kai Lindberg, DMus
<p>My Bachelor's thesis focuses on the Body Mapping method from the perspective of flute playing. In addition giving an overview of the method, I examine how Body Mapping can be used in practicing and teaching the flute. Through my Bachelor's thesis, I want to introduce the method to readers and encourage them to deepen their knowledge.</p> <p>A questionnaire was used to find out how my fellow flute students understand the aspects of flute playing and asked them to elaborate on their images, experiences and exercises related the flute. In addition to the questionnaire, the material of my thesis consists mostly of literature on Body Mapping. Since Body Mapping is based on Alexander Technique, the literature on Alexander Technique was also used. While writing this thesis, I have been studying at the Metropolia University of Applied Sciences and working as a flute teacher in two private music schools in the Helsinki Metropolitan Area. In my work, I also disclose perceptions based on my own study and teaching experience. Finally I suggest how this method could be used in practicing, teaching and performing.</p> <p>After writing my thesis, I am even more convinced of the importance of knowledge of the body and its movements for studying, teaching and performing music. This thesis is mostly targeted at flute players, but it can also be helpful to other instrumentalists. I hope my thesis inspires musicians to integrate Body Mapping into their day-to-day work.</p>	
Keywords	Flute playing, Body Mapping, body map, Alexander Technique, flute

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Body Mapping -metodi	3
2.1	Body Mappingin määritelmä	3
2.1.1	Kinesteettinen aisti	4
2.1.2	Kokonaisvaltainen tietoisuus ja tarkkaavaisuus (Inclusive Awareness)	5
2.2	Body Mappingin taustaa	6
2.3	Alexander-tekniikka	7
3	Body Mappingin osa-alueita	9
3.1	Primary Control	9
3.2	Balanssi ja tuki	11
3.3	Hengitys	13
3.4	Pää, niska ja leuka	16
3.5	Ansatsi, ja kielitys	17
3.6	Kädet ja sormet	20
4	Käytännön kokemuksia	21
4.1	Harjoittelemisesta	21
4.2	Opettamisesta	22
4.3	Esiintymisestä	25
5	Pohdinta	27
6	Lähteet	29
	Liite 1. Kyselylomake	

## 1 Johdanto

The most important reason for studying Body Mapping is this: Your body map governs your movement. Like a road map, you follow it as you go about your daily life. (Pearson 2006, 6.)

Opinnäytetyöni käsittelee Body Mapping -metodia. Työssäni esittelen metodia ja tarkastelen kuinka sitä voidaan hyödyntää huilunsoiton harjoitteluun ja opettamiseen.

Huilisti Eeva Heikkilä luennoi Body Mappingistä keväällä 2012. Osallistuin luennoille ja kuulin tuolloin menetelmästä ensimmäisen kerran. Luennot antoivat aiheesta perustiedot ja syksyllä 2012 palasin aiheeseen kirjallisuuden avulla. Tässä vaiheessa huomasin, että haluan syventää tietämystäni aiheesta. Tämän jälkeen olen osallistunut myös Liisa Ruohon Body Mapping -luennoille.

Opinnäytetyötäni varten hankin tietoa ammattipiirissä olevilta huilisteilta. Kysyin heiltä kyselylomakkeella huilunsoiton osa-alueista ja siitä, kuinka he ovat oppineet ne sekä minkälaisia mielikuvia, harjoituksia ja kokemuksia heillä on kyseisistä osa-alueista.

Olen kohdannut huilunsoitossani haasteita, jotka ovat osittain johtuneet hankalasta rakenteestani ja siitä aiheutuneista jännitystiloihin. Saatuaani apua rakenteelliseen hankaluuteen aloin etsiä uudestaan mahdollisimman luonnollista ja tasapainoista soittotapaa. Huomasin pian kuinka automatisoituneet rakenteestani johtuneet toimintatavat olivat. Tiedostin myös, että ymmärrykseni omasta kehostani, sen rakenteesta ja toiminnasta olivat puutteellisia. Kuten sanottu, olin aikaisemmin kuullut Body Mappingistä, mutta omia haasteita työstäessäni palasin metodin pariin tarkemmin. Body Mappingin avulla olen syventänyt ymmärrystä kehostani ja sen luontaisista toimintatavoista. Tämä puolestaan on tukenut kokonaisvaltaista huilunsoiton harjoittelua ja se on ollut myös oiva apu opettaessa.

Huilistin hankala soittoasento vaatii keholta paljon. Sen vuoksi huilistin tulisi hakea soittaessa mahdollisimman luonnollista soittoasentoa. Huilistien fyysisiin ongelmiin puututaan usein vasta silloin, kun ne ovat jo akuutteja. Huilunsoiton ammattipiirille teettämäni kyselyn perusteella kävi ilmi, että kaikilla vastanneilla

on ollut jonkinasteisia huilunsoitosta aiheutuneita fyysisiä ongelmia. Body Mapping voi auttaa kehollisen tiedostamisen kehittämisessä ja ennaltaehkäistä huilistin fyysisien ongelmien syntymistä.

Body Mapping -käsitteenä ei ole Suomessa kovin tunnettu eikä aiheen ympäriltä löydy vielä suomenkielistä kirjallisuutta. Haluan omalla opinnäytetyölläni tuoda Body Mapping -metodia lähemmäs suomalaisia huilunsoitonopiskelijoita ja opettajia sekä herättää laajempaa kiinnostusta metodia kohtaan. Olen käyttänyt opinnäytetyössäni pääosin Body Mapping -aiheista kirjallisuutta ja lisäksi etsinyt tietoa vertailuksi muusta kirjallisuudesta. Suomenkielisen kirjallisuuden puutteen vuoksi haluan opinnäytetyöni avulla avata ja helpottaa käsitteistön ymmärtämistä. Opinnäytetyöni on suunnattu pääosin huilunsoitonopiskelijoille ja -opettajille, mutta siitä voivat hyötyä myös muiden instrumenttien soittajat.

Työni toisessa luvussa määrittelen Body Mappingin. Kerron myös metodin taustasta, kehittäjästä ja sen yhteydestä Alexander-tekniikkaan. Luvussa käyn läpi myös kinesteettistä aistia sekä kokonaisvaltaista tietoisuutta ja tarkkaavaisuutta (*inclusive awareness*). Avaan näitä kahta Body Mappingin keskeistä termiä. Kolmannessa luvussa avaan Body Mappingin keskeisiä osa-alueita. Kokoan näkökulmia Body Mapping -kirjallisuudesta, kyselyvastauksistani sekä omista kokemuksistani käsin. Neljännessä luvussa tarkastelen tarkemmin kuinka Body Mappingiä voi käytännössä toteuttaa harjoittelun, opettamisen ja esiintymisen tukena. Tämän luvun näkökulmat olen koonnut omista kokemuksistani sekä Body Mapping -kirjallisuudesta.

Opinnäytetyöni tarkoitus on johdattaa lukijaa Body Mappingin maailmaan. Laajempaan ymmärrykseen vaaditaan syvempää tarkastelua ja aiheeseen perehtymistä. Lukija voi jatkaa tutustumista aiheeseen kirjallisuuden avulla.

## 2 Body Mapping -metodi

William Conable määrittää Body Mappingin seuraavasti (2000, 5):

Body Mapping is the conscious and refining of one's Body Map to produce efficient, graceful, and coordinated movement. Body Mapping, over time, with application, allows any musician to play like a natural.

### 2.1 Body Mappingin määritelmä

Jokaisella ihmisellä on tietty kuva kehostaan ja sen toiminnasta. Mary Jean Allen kiteyttää Body Mapin määritelmän ihmisen mentaaliseksi kuvaksi kehonsa koosta, rakenteesta ja toiminnasta. Allen täsmentää, että tämä kuva kehosta määrää kuinka sitä käytetään. Käytän Body Mapista nimitystä kehon kartta. Body Mapping -metodi puolestaan on tämän kuvan korjaamista, kehittämistä ja ilmentämistä käytännössä. (Allen ym. 2013, 2.) Vääränlainen kehonkuva altistaa huonolle kehon käytölle ja liikkeille. Tämä voi edesauttaa mahdollisten vaurioiden syntymistä. Jos taas kehon kuva on paikkansapitävä, ovat liikkeet hyviä. Päästäkseen syvemmälle omasta kehon kuvastaan, on soittajan tutkittava ja observoitava itseään jatkuvasti. (Conable 2000, 5.)

Kehon kartta aivoissa perustuu havaintoihin ja liikkeeseen. Kartta muuttuu jatkuvasti ja usein nämä muutokset ymmärretään vain tiedostamattomalla tasolla. Tähän tasoon voi kuitenkin päästä käsiksi syvällisen ja kärsivällisen työskentelyn avulla. Kun keho muuttuu ja kasvaa jatkuvasti, muuttuu kehon kartta sen mukana. Nämä muutokset mahdollistavat myös väärin kehon kuvien korjaamisen minkä ikäisenä tahansa. Tällä on tärkeä painoarvo muusikoille, koska itsensä kehittäminen jatkuu heillä läpi elämän. (Pearson 2006, 5.)

Kehon kartta pitää sisällään kolme elementtiä: kehon rakenne, koko ja toiminta. Kehon kartta aivoissa voi korjaantua heti, mutta yleensä tämä prosessi kestää pitkään. Vaatii monia interventioita, jotta kehon kartoitus aivoissa kehittyä ja muuttuu oikeaksi. Kehon kuvan korjaaminen, joka vaatii kärsivällistä ja pitkäjänteistä työtä, kehittää liikkeen hallintaa. (Allen ym. 2013, 3.)

Body Mapping ei ole pelkästään anatomian oppimista vaan se on nimenomaan liikkeeseen tarvittavan anatomian oppimista. Body Mappingin avulla opitaan miten lihakset, luut, jänteet, hermot ja nivelet toimivat yhdessä luodakseen liikettä ja kuinka sitä hyödynnetään laulamissa ja soittamisessa. (Andover Educations,

<http://bodymap.org>) Mielestäni kokonaisuus on ratkaiseva tekijä monessa ongelmassa. Olen havainnoinut tämän omassa soitossani, opettaessani ja kuunnellessani muita huilisteja. Tästä esimerkkinä: jos kielitys tuottaa vaikeuksia, keskitetään huomio usein kieleen, sen rakenteisiin ja toimintaan. Tämä aiheuttaa sen, että huomio suuntautuu esimerkiksi hyvästä balanssista pois, mikä aiheuttaa entistä enemmän jännitystä kieleen. Harjoitellessa ja opettaessa on hyvä paneutua yhteen asiaan kerrallaan, mutta samalla pitää huolta kokonaisuudesta. Jos huomio kiinnittyy liikaa tiettyihin osaluoksiin, kokonaisuus heikentyy. Ja juuri kokonaisuus on se, mikä on pidettävä mielessä jatkuvasti.

Another component of Body Mapping is teaching inclusive awareness so that the student is aware of their whole self within the larger world. (Andover Educators, <http://bodymap.org>)

Luvussa 2.1.2 käyn läpi kokonaisvaltaista tietoisuutta ja tarkkaavaisuutta ja sitä, miten muusikon on sen avulla mahdollista kokonaisuus huomioiden keskittyä tiettyyn asiaan kerrallaan. Body Mappingin opiskelu voi antaa näkökulmia ja välineitä soittamisen lisäksi jokapäiväisiin toimiin, kuten liikkumiseen ja työskentelemiseen.

### 2.1.1 Kinesteettinen aisti

Stephen Caplan antaa kinesteettiselle aistille kolme määritystä: ”kuudes aisti”, liikkeen havaintokyky ja sisäinen aisti, joka kertoo kehon koosta ja asennoista (11, 2009).

Jotta muusikko tulee tietoiseksi kehon liikkeistä, tarvitaan vahvaa kinesteettistä aistia, liikeaistia. Liikeaisti auttaa hahmottamaan kehon liikkeitä ja se antaa tietoa kehon asennosta, koosta ja ominaisuuksista. Kehon kartta aivoissa edustaa sitä, millainen kinesteettinen aisti henkilöllä on. Selkeän kehon kartan omaavalla henkilöllä on usein myös pitkälle kehittynyt kinesteettinen aisti. (Pearson 2006, 11.) Tein tästä johtopäätöksen, että huilisti jolla on vahva kinesteettinen aisti ei ole niin altis fyysisille ongelmille. Caplan tekee saman johtopäätöksen. Henkilö, joka tiedostaa kinesteettisen aistin merkityksen, on vähemmän altis kuormittamaan kehoaan väärällä tavalla (11, 2009). Conable viittaa tilastoihin; neljäkymmentä prosenttia muusikoista kärsii kivuista ja loput eivät. Jos ongelmat aiheutuisivat ainoastaan jatkuvasta staattisesta työskentelystä, kaikilla muusikoilla olisi kipuja. Päätelmien perusteella muusikot, joilla on kipuja saattavat väärinkäyttää kehoaan. Tämä voi johtua rajoittuneesta



kinesteettisestä aistista, virheellisestä kehon kartasta, liiallisesta työskentelystä (*effort*) tai kehon liikkeiden väärinymmärryksestä. (1995, 132.)

Sidekalvoissa, lihaksissa ja erityisesti nivelissä sijaitsevat aistireseptorit välittävät kinesteettistä informaatiota. Tämän aistin avulla pystymme tuntemaan liikkeemme sijainnin, koon, laadun ja balanssin. Liikeaisti on yhtä tarpeellinen kuin muut aistit. (Allen ym. 2013, 6.) Allen käyttää esimerkkinä laulajaa. Laulajan on kehitettävä kinesteettistä aistia hahmottaakseen paljonko työtä eri liikkeet tarvitsevat. Kun laulaja käyttää oikean määrän työtä kyseessä olevaan liikkeeseen, on liike tehokas, sujuva ja näin olleen ääni soinniltaan kaunis. (2013, 6.) Myös Pearsonin mukaan huilistin liikkeen laatu määrittää äänen laadun. Kireällä tai jäykällä soittotavalla äänessä ei ole syvyyttä eikä kaikkia mahdollisia äänen värejä. Kannatettu ja vapaa soittotapa mahdollistaa runsaan, täyteläisen ja vapaan äänen. (2006, 11.)

### 2.1.2 Kokonaisvaltainen tietoisuus ja tarkkaavaisuus (*Inclusive Awareness*)

Kokonaisvaltainen tietoisuus ja tarkkaavaisuus (*inclusive awareness*) on oman itsensä ja ympäristön samanaikaista havainnointia. Kinesteettinen aisti ja kokonaisvaltainen tietoisuus tukevat toisiaan; kokonaisvaltainen tietoisuus auttaa kehittämään kinesteettistä aistia ja vahva kinesteettinen aisti puolestaan kehittää kokonaisvaltaista tietoisuutta. Kokonaisvaltainen tietoisuus edellyttää kaikkien aistien toimintakykyä. Aistien yhteistyö vahvistaa sidettä ympäristön ja oman itsensä välillä. Kokonaisvaltaisen tietoisuuden avulla ihminen huomioi kaikki ärsykkeet ja ymmärtää miten kaikki osatekijät liittyvät toisiinsa. (Allen ym. 2013, 8.)

Muusikolta edellytetään kykyä keskittyä moneen asiaan samanaikaisesti. Esimerkiksi orkesterissa soittaessaan muusikon on pystyttävä samanaikaisesti lukemaan nuotteja, seuraamaan kapellimestaria ja kuuntelemaan itseään ja muita. Kokonaisvaltaisen tietoisuuden ja kinesteettisen aistin avulla nämä toiminnot ovat mahdollisia yhtäaikaisesti. Muusikko pystyy havainnoimaan samanaikaisesti sekä itseään että ympäristöään. Allenin mukaan jokainen kehon osa on vuorovaikutuksessa toisiinsa. Tämän mahdollistaa sisäisen ja ulkoisen tietoisuuden integraatio. Kokonaisvaltainen tietoisuuden ja kaikkien elementtien yhteistyön tiedostaminen ei vaadi ponnistelua. Tarkoituksena ei ole sulkea pois liikoja ärsykejä, vaan lisätä tietoisuutta itsestä suhteessa ympäristöön ja oman ympäristön suhdetta itseen. Kokonaisvaltaisen tietoisuuden avulla muusikko voi siirtää huomionsa lukuisista ärsykkeistä huolimatta

siihen osa-alueeseen, joka sillä hetkellä tarvitsee eniten huomiota. Vaikka huomio kiinnittyy hetkeksi johonkin tiettyyn osa-alueeseen, kokonaisvaltaisen tietoisuuden avulla voi silti säilyttää siteen muihin elementteihin. Taitavat muusikot, laulajat, näyttelijät, tanssijat ja urheilijat käyttävät luonnostaan kokonaisvaltaista tietoisuutta. Taitoa voi kehittää ja sen voi myös opetella uudelleen. Moni on omannut tämän taidon luonnostaan jo lapsena, mutta hukannut sen myöhemmin. (Allen ym. 2013, 9.) Myös Caplanin mukaan kokonaisvaltainen tietoisuus on tekijä, jonka avulla muusikko voi keskittyä useaan asiaan samanaikaisesti. Hänen mukaansa kokonaisvaltainen tietoisuus käsittää kaiken mitä kokemuksessa on läsnä. Muusikon työskentelyssä on läsnä kaikki, esimerkiksi musiikki; rytmit ja fraasit, itse; omat tuntemukset, henkinen- ja fyysinen olotila sekä ympäristö. (2009, 12.)

## 2.2 Body Mappingin taustaa

Body Mapping -metodin on kehittänyt amerikkalainen Ohio State University School of Musicin sellonsoiton professori William Conable. Conable observoi oppilaitaan, heidän liikkeitään soiton aikana ja selvitti, kuinka he hahmottivat oman kehonsa rakenteen. Hän huomasi, että oppilaat käyttävät kehoaan siitä näkökulmasta kuinka he uskovat kehonsa toimivan eikä siitä, kuinka se oikeasti toimii. Näiden havaintojen ja johtopäätösten myötä alkoi muodostua Body Mapping konsepti. (Conable 2000, 5.)

Amerikkalainen Alexander-tekniikan opettaja Barbara Conable sovelsi käytäntöön William Conablen konseptin kirjoittamalla ensimmäisen Body Mapping- kirjan *What Every Musician Needs to Know about the Body: The Practical Application of Body Mapping to Making Music* ja luennoimalla samannimistä kurssia. Tämän jälkeen William Conable perusti yhteisön, Andover Educators, joka kouluttaa muusikkoja opettamaan Body Mappingia. (Pearson 2006, 1.)

Ensimmäinen Body Mapping -aiheinen kirja on katsaus yleisesti muusikoille, mutta myöhemmin julkaistut Body Mapping -kirjat on kohdennettu tiettyjen instrumenttien soittajille. Tähän mennessä julkaistut Body Mapping- kirjat on julkaistu huilisteille, oboisteille, pianisteille, pasunisteille, viulisteille, laulajille ja tanssijoille. (Andover Educators, [bodymap.org](http://bodymap.org)) Huilulle Body Mapping kirjat on kirjoittanut amerikkalainen Lea Pearson.

Mielestäni Suomessa Body Mapping ei ole vielä laajemmin tunnettu. Ajattelen sen johtuvan siitä, että aiheesta ei ole vielä suomenkielistä materiaalia. Sibelius-Akatemian huilunsoiton lehtori Liisa Ruoho on lisensoitu Andover Educator. Ruoho on opettanut kehollisuutta muusikoille neljänkymmenen vuoden ajan. Hän opettaa Sibelius-Akatemiassa Body Mapping -kurssia kaikille instrumenttiryhmille.

### 2.3 Alexander-tekniikka

Body Mappingin pohjautuu Alexander-tekniikkaan. Alexander-tekniikka on käytännön metodi, jota käytetään helpottamaan ja vapauttamaan kehon liikkeitä ja parantamaan tukea, balanssia, koordinaatiota ja joustavuutta. Tekniikka edistää suoristuskykyä, mitä vaaditaan taiteen alan harjoittajilta. (Conable 1995, 1.) Alexander-tekniikan on kehittänyt australialainen Fredrick Matthias Alexander. Alexander määrittelee tekniikkaa seuraavasti (Conable 1995, 12):

..the establishment of a manner of use of the self as a whole which provides the best conditions for raising the standard of the functioning of the various mechanisms, organs, and systems.

Vapaasti suomennettuna Alexander painottaa mielen ja kehon kokonaisvaltaista toimintaa.

Alexander oli ammatiltaan näyttelijä. Lausuntaa harjoittaessaan hän kärsi ääniongelmista. Alexander ei saanut apua lääkäreiltä, joten hän päätti selvittää ongelmaansa ratkaisun itse. Alexander huomasi, että hänen käsityksensä omasta kehostaan ja sen toiminnasta oli vääristynyt. Tämä vääristymä esti reagoimasta kehon omiin viesteihin ja tuntemuksiin. Näiden Alexanderin omien havaintojen ja pohdintojen kautta alkoi kehittyä Alexander-tekniikka. Keskeisintä oli löytää keholle luontainen tasapaino, jota sovelletaan kaikessa toiminnassa. Tutkittuaan asioita syvemmin Alexanderin käsitys ihmisestä kokonaisvaltaisena vahvistui. Hänen mukaansa fyysisyys ja henkisyys ovat vahvasti yhtä ja näiden välillä on oltava tasapaino. Vuosien myötä Alexander-tekniikka ja sen menetelmät kehittyivät pidemmälle. Alexander luopui työstään näyttelijänä ja ryhtyi opettajaksi. Alexander-tekniikkaa on opetettu yli viisikymmentä vuotta ympäri maailmaa ja tekniikan opetus on yleistä varsinkin musiikin ja esittävän taiteen oppilaitoksissa. (Suomen Alexander-tekniikan opettajat, <http://www.finstat.fi>)

Tutustuin Alexander-tekniikkaan ensimmäisen kerran Yhdysvalloissa vuonna 2008. Paikallinen huiluopettajani Barbara Hois oli Alexander-tekniikan opettaja ja hän käytti metodologia opetuksensa tukena. Seuraavan kerran palasin tekniikkaan keväällä 2014 opiskellessani *The Royal Conservatory of Antwerpenissä* Belgiassa. Konservatoriolla toimi Alexander-tekniikan opettaja Helga Henckens, jonka ryhmätunneille osallistuin. Minulla oli tunneille osallistuessani tiedossa tulevan opinnäytetyöni aihe ja koin mielenkiintoiseksi vertailla näitä kahta metodologia. Kokemukseni mukaan Alexander-tekniikkatunnit ja niillä tehdyt harjoitukset toivat vapautta soittooni. Alexander-tekniikan opettajalla oli mielestäni suuri vaikutus tähän vapauden tunteen löytymiseen. Ongelmaksi koin, että tunneilla saavutettu vapaus ei löytynyt enää itsenäisen harjoittelun pariin palattuani. Mielestäni Body Mapping täydentää Alexander-tekniikkatunneilla opittuja harjoituksia. Oman kehon ja sen toimintatapojen tunteminen on keskeinen osa-alue itsenäisessä harjoittelussa. Tietoisuus omasta kehosta ja sen osien rakenteesta, sijainnista ja toiminnasta auttavat Alexander-tekniikan harjoitteiden tekemistä ja vapauttavat sitä kautta soittamista.

Oman kokemukseni mukaan Alexander -tekniikan ja Body Mappingin erona on, että Body Mapping syventää Alexander-tekniikan osa-alueita. Body Mappingin avulla voi oppia tarkasti kehon osien nimet ja niiden funktiot. Tiedostamalla nämä ominaisuudet voi soittaja oppia vapauttamaan ja helpottamaan omaa soittamistaan sekä opettaa opittua eteenpäin omille oppilaille.

### 3 Body Mappingin osa-alueita

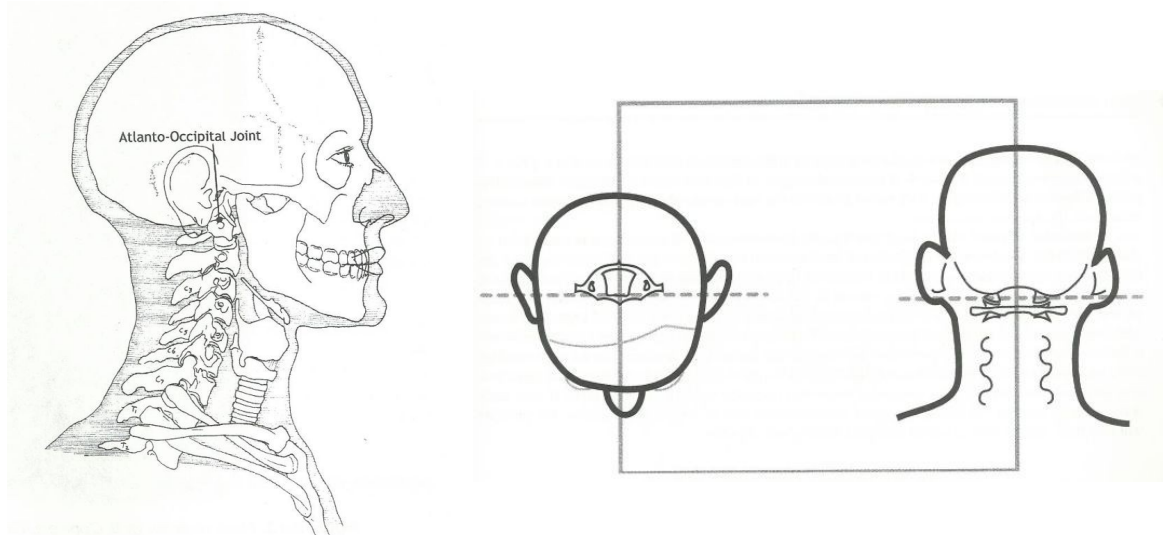
Tässä luvussa tarkastelen Body Mappingin eri osa-alueita. Osa-alueet tukevat huilunsoittoa ja toimiessaan balanssissa edesauttavat kokonaisvaltaista huilunsoiton harjoittelua ja opettamista. Työn luonteesta johtuen pidän osa-alueiden esittelyn perusteissa. Lukija voi syventää tietoa osa-alueista kirjallisuuden avulla.

#### 3.1 Primary Control

Conable määrittää Primary Controlin seuraavasti (2000, 94):

If the mind is felt perception of what the brain does, and the self is the felt perception of what body does, then the primary control is the felt perception, within the self, of the postural reflexes-those patterns of involuntary muscular activation that support and coordinate voluntary movement-unless, as we have seen, those patterns are interfered with by imposed patterns of tension.

En kokenut aiheelliseksi suomentaa käsitettä *primary control*. Mielestäni käsitteen merkitys muuttuu käännettäessä se englannista suomeksi. *Primary control* on käsite, jonka Alexander antoi vaivattomalle balanssille ja tuelle. Tila on mahdollista saavuttaa pään ja niskan hyvällä kontaktilla.



Kuvio 1. Kuvat atlanto-okkipitaaliniivelen paikasta. (Allen ym. 2013, 31.)

Atlanto-okkipitaaliniivelen vapaus heijastuu koko selkärankaan. Tämä vapaus puolestaan vaikuttaa kehon muiden osien liikkeisiin sekä hengitykseen. *Primary*

*controlin* avulla kehoa on mahdollista käyttää sille tarkoitetulla tavalla. Tästä vaivattomasta ja vapaasta työskentelytavasta ovat esimerkkinä muusikot, tanssijat ja urheilijat, joista näkyy ulospäin luonteva vapaus, balanssi ja vaivattomuus. (Pearson 2006, 9.)

Huulistien yleinen maneeeri on pään ja leuan tuominen eteen huilua huulille tuotaessa sekä nuottia lukiessa. Nämä toiminnot häiritsevät merkittävästi *primary controlin* saavuttamista. Monet huilunsoitonopettajat kehottavatkin oppilasta tuomaan huilun itsensä luo, ei toisinpäin.

Conablen mukaan *primary control* on kehon luontainen ja synnynnäinen balanssin sekä tuen mekaniikka. *Primary control* varmistaa vaivattoman pystyssä pysymisen ja että tämä liike on tuettu ja liikkuva. (1995, 1.)

*Primary control* toteutuu dynaamisen tuen, keveyden, palautumisen ja liikkeen voiman kautta. Muusikolle tämä pitäisi tuntua jatkuvalta liikkeeltä, ei paikallaan olemiselta. (Conable 2000, 94.) Mielestäni *primary control* on juuri se tila, jota soittajan tulisi tavoitella. Tilaan tarvitaan sopiva määrä vapautta ja energiaa, ja niiden on oltava balanssissa keskenään. Tämä tila on tavoitettu, kun keho toimii balanssissa. Sanat ”soittoasento”, ”tuki” ja muut samankaltaiset saattavat johtaa harhaan ja aiheuttaa hämmennystä. Ne voidaan mieltää helposti liikkumattomaksi ja näin ollen luonnollinen ja vapaa soittoasento häviää.

Muusikko liikkuu työkseen. Tämä liikkuminen on monimutkaisinta liikettä mitä ihminen voi tehdä. Vaikka muusikon liikkeen merkityksestä on tultu tietoisemmiksi viimeisten vuosikymmenien aikana, valtaosassa musiikinopetusta ei silti kiinnitetä siihen tarpeeksi huomiota. Liikkeen huomiotta jättäminen näkyy muusikoiden fyysisinä ongelmina ja teknisinä vaikeuksina. (Conable 1995, 132.) Muusikon työtä voi verrata ammattiurheilijan työhön. Molemmissa kuormitetaan kehoa välillä äärimmäiselläkin tavalla. Eroavaisuutena on, että muusikko käyttää pienempiä lihasryhmiä, mutta palautuminen ja harjoittelun vaihtelu pitäisi olla samankaltaista molemmissa. Ammattiurheilijan ja muusikon on huolehdittava harjoituspäivien välisestä tasapainosta. Harjoitteluojelmaan on kuuluttava aikaa lepoon ja palautumiseen.

Pearsonin mukaan *primary controlin* ollessa vajavainen, tuntuu se siltä kuin kehoa pitäisi kannatella jatkuvasti. Maa mahdollistaa kannattelullaan kehon liikkeiden

vapauden. Jos kannattelun tunne on hukassa, yritetään sen puutetta usein kompensoida jännittämällä jotakin kehon osaa. Nämä luonnottomat jännitystilat ovat esteenä kehon vapaalle toiminnalle. (2006, 9.)

### 3.2 Balanssi ja tuki

When musicians conceive the sound they want to make they must also, simultaneously, conceive the movement that makes it. -Barbara Conable (Caplan, 2009, 11).

Pearsonin mukaan balanssi on vapaa (*fluid*) tila. Tässä tilassa keho toimii sille kaikkein luonnollisimmalla ja tehokkaimmalla tavalla vähentäen kuormitusta. Koko keho osallistuu balanssin luomiseen ja sen saavuttaminen vaatii kaikkien kehon osien toimimista balanssissa suhteessa toisiinsa. Balanssi on luonnollisen tuen saavuttamista soitossa. Hyvän balanssin ja tuen omaava huilisti on liikkeissään vapaa, jolloin on mahdollista työskennellä vaivattomasti ja kehoa liikaa kuormittamatta. Vapaus mahdollistaa hyvän tekniikan ja äänten värien moninaisuuden. (Pearson, 2006, 17.)

Pearson kehottaa balanssin kartoituksessa soittajaa miettimään, mitkä ovat luuston ja lihaksiston tehtävät. Luiden tehtävä on antaa rakenteellinen tuki keholle. Lihakset puolestaan liikuttavat luita. (2006, 15-17.)

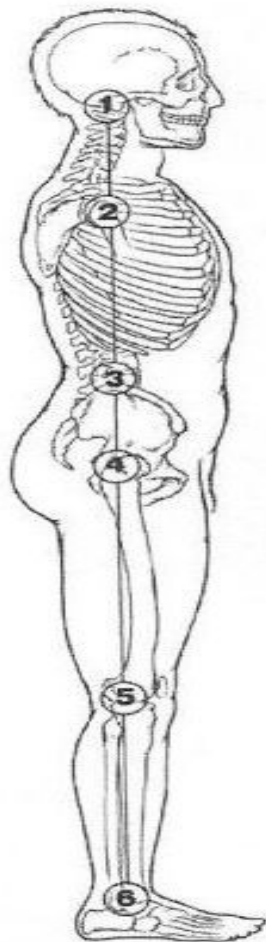
Huilunsoitonopetuksessa puhutaan soittoasennosta. Käsitteenä se on toimiva, jos oppilas ymmärtää mitä opettaja sillä tarkoittaa. Oppilas voi ymmärtää ”soittoasento” -käsitteen vääriin, sillä ”asento” viittaa paikallaan olemiseen ja liikkumattomuuteen. Allen linjaa, että tämä sama näkyy myös laulajissa parissa. Laulajat, jotka laulavat opitussa ”hyvässä asennossa” näyttävät ulospäin jäykiltä ja heidän oma tuntemuksensa laulamista on raskas ja epämiellyttävä. Allenin mukaan tämä johtuu juuri sanasta ”asento”, joka johdattaa laulajan olemaan täysin paikallaan laulaessaan, vaikka laulaminen nimenomaan vaatii jatkuvaa liikettä. Tämän vuoksi sana ”asento” on vastakohtainen laulamille. (2013,12.)

Pearsonin mukaan sanat ”asento” ja ”ryhti” ymmärretään usein tilana, joka näkyy ulospäin. Hyödyllisempää olisi oppia aistimaan, miltä jokin tuntuu kehon sisällä. Oppilaat hakeutuvat helposti johonkin tiettyyn ”asentoon”. Pearson neuvoo kyseisessä tilanteessa opettajaa auttamaan oppilasta löytämään balanssin kinesteettisen aistin

avulla ja muistuttamaan oppilasta, että musiikki vaatii paikallaanolon sijasta balanssia ja liikettä. (2006, 33.)

Kuten aikaisemmin jo todettiin, kun soittaja käyttää kehoaan sille kaikkein toimivimmalla ja tehokkaimmalla tavalla, on kyseessä vapaa (*fluid*) tila, balanssi. Tässä tilassa kehon osat toimivat balanssissa suhteessa toisiinsa. Koko keho osallistuu balanssin rakentamiseen. Balanssin saavuttaminen ja siinä pysyminen auttavat huilistia löytämään ”tuen”, joka keventää työn kuormittavuutta ja vähentää fyysisten ongelmien syntymistä. (Pearson 2006, 17.)

Caplanin mukaan kehon kannatus toteutuu, kun luuston rakenne on linjassa. Tämä mahdollistaa lihasten vapaan toiminnan sekä reagoinnin aivojen lähettämiin viesteihin. Luuston antama kehon tasapaino rakentuu kuudesta kohdasta. (Caplan 2009, 27.)



1. Atlanto-okkipitaalinel (*A-O Joint*)
2. Käsivarsien rakenne (*Arm Structure*)
3. Lanneranka (*Thorax in relationship to lumbar spine*)
4. Lonkkanivelet (*Hip Joints*)
5. Polvinivelet (*Knee Joints*)
6. Nilkkanivelet (*Ankle Joints*)

Kuvio 2. Balanssin kuusi kohtaa. (Pearson, 2006, 20.)



Tietoisuus näiden jokaisen keskinäisestä balanssista mahdollistaa vapaan ja mukavan seisoma- ja istuma-asennon löytymisen (Pearson 2006, 19–20). Allenin mukaan balanssiin tarvittavan kartoituksen ollessa kunnossa vaikuttaa se parantavasti laulamiseen muun muassa näin: Koko keho on joustavampi ja mukautuvampi (*buoyant*), turhat lihasjännitykset poistuvat, äänen laatu paranee ja hengittäminen helpottuu. (2013, 12.)

Tuki on keskeinen käsite huilunsoitossa. Käsitteenä se voidaan kuitenkin kokea hankalaksi ja monitulkintaiseksi. Pearsonin mukaan tuki on painon kannattelua ja kohoamista (*hold up*). Ihmistä kannattelee maa, lattia tai tuoli ja luusto, yhdessä *primary controlin* ja voiman sekä vastavoiman (*normal force*) avulla. Luuston, joka on tuettuna maasta, tehtävä on taata kehon rakenteellinen tuki. Kun ajatus tästä kannattelusta toteutuu, on mahdollista keventää kehon kuormaa. (2006, 15.) Myös Conable määrittää tuen olevan sanakirjan mukaisesti massan tai rakenteen kannattelua tai kohoamista. Conablen mukaan on hyvä huomioida, että kannattelu ja kannattaminen ovat kaksi eri asiaa. (1995, 74.)

Melissa Malden mukaan tuki voidaan jakaa kahteen eri kategoriaan; rakenteelliseen tukeen ja tukeen hengityksessä. Rakenteellinen tuki on yhtä kuin luusto, joka on kannatettuna maasta painovoiman avulla. Tuki hengityksessä on sitä, miten hengitystapahtuma helpottaa sointia. (2013, 87.)

Huilunsoiton ammattiopiskelijoille teettämäni kyselyn vastaajille balanssi ja tuki hahmottuivat monella tavalla. Esimerkkeinä he listasivat: ”käsien balanssin”, ”huilun tukipisteet”, ”kehon balanssin”, ”kehon tasapainoisuuden”, ”painon tasainen jakautuminen molemmille jaloille” ja ”mahdollisuuden kaatua sekä eteen että taakse”.

### 3.3 Hengitys

Barbara Conablen mukaan jokaisen muusikon on löydettävä luonnollinen hengitys. Jos hengitykseen liittyy väärinymmärryksiä eikä kartoitus ole kunnossa, rajoittaa se myös muiden kehonosien vapautta. (2000, 75.) Malde toteaa, että laulajien hengittämiseen liittyy erityispiirteitä. He eivät ole keskivertohengittäjiä. Keskimääräisesti tavallinen ihminen ottaa noin 17 000–23 000 hengenvetoa päivässä. Elämiseen tarvittavan hengittämisen lisäksi laulajat hengittävät tuottaakseen ääntä. (2013, 55.) Soveltuvien osin tätä voidaan pohtia huilunsoittoon. Huilisti saa huilun soimaan ilman avulla ja hän

säätölee ilman tuottoa; painetta, suuntaa ja määrää. Hengittäminen on siis lähtökohta luonnolliselle soittotapahtumalle. Huilisteilla voi olla puutteita luonnollisessa hengityksessä. Olen huomannut tämän harjoitellessani, opettaessani ja kuunnellessani toisia huilisteja. Hengitykseen tarvittavien kehonosien kartoittaminen tukee huilistin vapaata ja luonnollista ilmankäyttöä.

Malden mukaan hengitykseen liittyy myös paljon uskomuksia. Malde käyttää esimerkkinä laulajia ja toteaa, että tapoja hengittää on yhtä monta kuin on laulajia. Tämä voi aiheuttaa hämmennystä ja turhautumista. (2013, 55.) Koen, että tätä voidaan soveltaa myös huilisteihin. Huilisteilla on erilaisia käsityksiä hengittämisestä ja sen myötä tapoja opettaa sitä eteenpäin. Kaikilla soiton osa-alueilla samat mielikuvat ja tavat opettaa eivät sovi kaikille ja tästä voi aiheutua turhia jännitystiloja kehoon. Malde kehottaa kartoittamaan hengitykseen tarvittavat anatomiset elimet ja rakenteet. Kun ymmärtää hengitystapahtuman, voi alkaa luoda omia mielikuvia hengitysprosessista. Väärinymmärtämisten välttämiseksi on opettajan oltava tarkkana kielenkäytöstä. Conable kertoo opettajien saaneen parhaita tuloksia oppilaillaan, kun he käyttivät hengitystä opettaessa tarkkoja kielellisiä ilmauksia. Erityisesti hengitystä ja ilmankäyttöä opettaessa on oltava tarkkana. (1995, 73.)

Barbara Conablen mukaan koko keho osallistuu hengittämiseen. Nivelet liikkuvat; osa vähemmän, osa enemmän. Pää liikkuu samalla, kun ranka pitenee ja lyhenee. Jalat tukevat hengitystä. Koko torso osallistuu hengitystapahtumaan erilaisin liikkein. (2000, 75.)

Conable on tavannut oppilaita, joiden käsityksen mukaan heidän on hengitettävä niin, että ilma kulkeutuu keski- ja alavartaloon saakka. Tämä aiheuttaa oppilaissa ylimääräisiä jännityksiä ja vääriä liikkeitä. Vapaa hengittäminen vaatii jatkuvaa liikettä. Tämä on häiriintynyt monella oppilaalla, koska he lukitsevat rintakehän liikkumattomaksi. (1995, 73.) Myös Pearsonin mukaan rintakehän paikallaan pitäminen estää vapaan hengittämisen ja kylkiluiden liikkeitä. Jos rintakehä liikkuu ylös ja alas, tapahtuu työ rangasta ja luonnollinen hengitys muuttuu ponnisteluksi. (2006, 79.)

Pearson toteaa, että vapaa hengitys ei ole syvää tai pinnallista. Hengitystapahtuma on samanlainen ottaapa huilisti ilmaa enemmän tai vähemmän: liikettä tapahtuu kylkiluissa, palleassa, lantionpohjassa, jaloissa ja muualla kehossa. Erona on, että vähemmän ilmaa otettaessa liikelaajuus on pienempi kuin isossa hengityksessä.

Huilisteille opetettava ilmaus ”Ota niin paljon ilmaa kuin saat” olisi hyvä ilmaista mieluummin ”Ota niin paljon ilmaa kuin tarvitset”. (2006, 79.) Conablen mukaan soittajat ovat taitavia ilmansäännöstellijöitä ja heille on kehittynyt kyky ottaa juuri sen verran ilmaa kuin he tarvitsevat. Ollessaan tietoinen hengitystapahtumasta muusikko voi alkaa säädellä hengitystään soiton vaatimien tarpeiden mukaan. Joillakin muusikoilla ilmansäätely tulee luonnostaan, mutta toisilla se kehittyy tiedostavan harjoittelun myötä. (2000, 89.)

Huilisteille sanotaan usein, että hengityksen kuuluisi olla mahdollisimman äänetön. Äänettömään hengitykseen olen kuullut ohjeistettavan ”pitämällä kurkun auki”. Conablen mukaan sisäänhengityksessä kuuluva ”ääni” ei ole lähtökohtaisesti kaulan alueen ongelma vaan niskan. Kurkun ja kaulan ei ole mahdollista olla vapaina, jos niska on jännittynyt. Kun kehon muut osat vapautuvat, vapautuu niska ja sitä kautta kaula. (1995, 74.) Pearson toteaa, että oppilaan äänekäs hengitys aiheutuu jännityksistä kaulan lihaksissa. Jännitys voi aiheutua pelkästään siitä, että oppilas ajattelee, että näiden lihasten kuuluisi olla töissä hengityksen aikana. Kaulan alueelle voi tulla jännitystä myös ulospuhalluksen lopussa. Jännityksestä voi aiheutua myös tahatonta ”lauluääntä” kurkunpäästä (*larynx*). (2006, 76.) Kuten jo kappaleen alussa todettiin, huilistit ja laulajat eivät ole keskivertohengittäjiä. Mielestäni vapaata hengitystä häiritseviin tapoihin on perusteltua puuttua. Turha ”äänettömän hengityksen” jatkuva tarkkailu on kuitenkin perusteetonta. Tärkeintä on, että hengitys tukee soittajan ilmaisuvoimaa. Kuunnellessa ja seuratessa ammattilaishuilistien levytyksiä ja konsertteja voi kuulla hyvin äänekästä hengitystä. Mutta häiritsemisen sijaan se voi päinvastoin parhaimmillaan vahvistaa ilmaisua.

Conable listaa hengitykseen liittyviä väärinkäsityksiä. Hänen mielestään huonoin ajatus on hakea tukea hengitykseen hengitysrakenteiden avulla. Kylkiluut ja pallea eivät tue hengitystä, vaan ne liikkuvat luonnollisesti hengityksen mukana. Jos kylkiluut ja pallea eivät liiku, ei ihminen yksinkertaisesti pysty enää hengittämään. (1995, 75.) Myös Caplan listaa kyseenalaistettavia tapoja, joilla hengitystä opetetaan oppilaille. Näistä esimerkkeinä: ”Hengitä ensin alimpaan osaan keuhkoja, sitten keskiosaan ja viimeisenä yläosaan”, ”Työnnä palleasta” ja ”Hengitä vatsasta”. (2009, 71.) Itse olen kuullut huilunsoitossa esimerkiksi nämä ilmaisut: ”Hengitä vatsaan”, ”Hengitä alas asti”, ”Kurkku auki” ja ”Ota niin paljon ilmaa kuin saat”.

Huilunsoiton ammattiopiskelijoille teettämäni kyselyn vastaajille hengitys hahmottui muiden muassa näin: ”hengityksen kuuluisi olla äänetön”, ”rintakehä ei saa vajota”, ”kylkiin nojaaminen”, ”kokonaisvaltaisuus”, ”huokauksenomaisuus” ja ”rintakehän vapaus”. Vastaajille oli opetettu hengitystä muun muassa näin: ”selkään hengittäminen”, ”alavatsaan hengittäminen”, ”kylkiin hengittäminen”, ”lasin (keuhkojen) täytyminen pohjasta ylöspäin” ja ”syvä hengitys”.

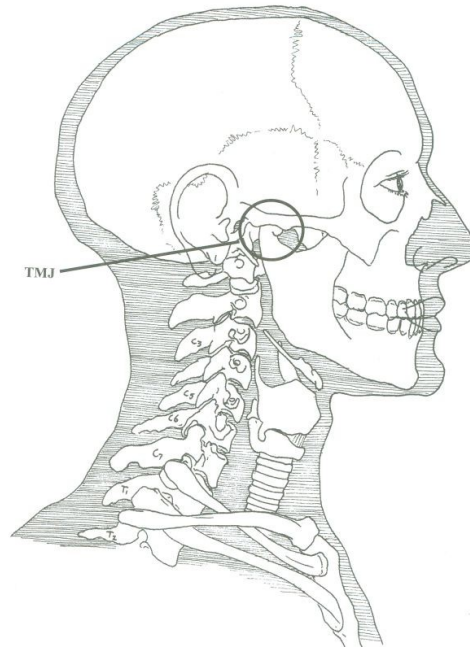
### 3.4 Pää, niska ja leuka

Pearsonin mukaan huilistien pään ja niskan alueen kartoituksessa on paljon epäselvyyksiä. Kartoitusongelmien lisäksi huilistit kärsivät niskan jännittymisestä. Tämä kävi ilmi myös huilisteille teettämästäni kyselystä. Jokainen vastaaja on kärsinyt niskahartiaseudun jännitystilosta. Pearsonin mukaan niskan jännitystilat heijastelevat muihinkin kehonosiin. Niskajännityksen seurauksena huilistilla voi olla ongelmia muiden muassa kielityksen, intonaation ja soinnin kanssa. (2006, 65–66.)

Huilun kiero soittoasento voi olla osasyynä niskan jännittymiseen. Koska käsien asento on toispuoleinen, pyritään siihen että ”keskusta” pysyy eteenpäin ja pää kääntyy hieman vasemmalle. Barbara Conable toteaa, että kun niskan lihakset ovat vapaat ja pää balanssissa pää säilyttää sen luonnollisen liikkuvuuden (2000, 6–8). Tämä voi siis mahdollistaa, että huilisti voi kääntää päätään hieman vasemmalle ilman turhaa lihasjännitystä ja ”keskusta” voi säilyä näin eteenpäin.

Conablen mukaan muusikon on hyvä tietää, että kaula ja kurkku ovat kaksi eri asiaa. Kaula on iso lihasryhmä, joka liikuttaa päätä. Kurkku on pienempi alue kaulan sisällä, josta tapahtuu puhuminen, laulaminen ja nieleminen. (2000, 90.) Tietoisuus erosta voi auttaa huilistia vapauttamaan kaulan lihaksia ja parantaa vapaan soinnin löytymistä.

Pearsonin mukaan leuka aiheuttaa huilisteille hämmennystä ja kipuja. Hän listaa pari asiaa, jotka olisi hyvä tiedostaa. Ensimmäiseksi: Leuka on yksi luu ja ei ole olemassa ala- ja yläleukaa. Toiseksi: temporomandibular -nivelen toiminta häiriintyy, jos niska on jännittynyt. (2006, 67.)



Kuvio 3. Temporomandibular -nivel (Allen ym. 2013, 138)

Temporomandibular-nivelet sijaitsevat heti korvien etupuolella. Nivelestä käytetään myös lyhennystä TMJ. TMJ on leuan ja kallon liitoskohta. (Malde ym. 2013, 138.)

Myös Caplan muistuttaa, että on olemassa vain yksi leuka. Alahampaat kiinnittyvät leukaan. Ylahampaat kiinnittyvät kalloon. Jos soittaja luulee että hänellä on kaksi leukaa, voi tapahtua ylimääräistä työtä. Turha työ häiritsee atlanto-okkipitaalinelven toimintaa ja tämä puolestaan haittaa balanssin säilymistä. (2009, 66.)

Huilunsoiton ammattipiskelijoille teettämäni kyselyn vastaajista moni oli sitä mieltä, että leuan rentouteen alettiin kiinnittämään huomiota vasta ammattiopinnoissa. Huilistin olisi tärkeää löytää vapaa leuka. Leuan rentous mahdollistaa ansatsin joustavuuden, intonoinnin sekä äänen monipuolisuuden.

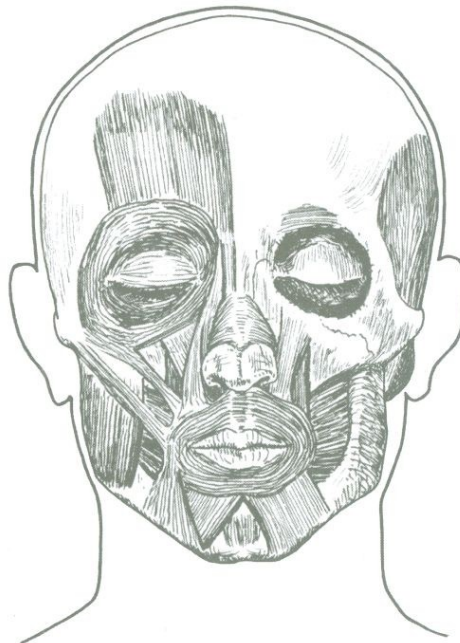
### 3.5 Ansatsi, ja kielitys

Huilisti saa huilun soimaan ilman avulla ja hän säätelee ilman painetta, suuntaa ja määrää. Ilmansäätelyyn osallistuu hengityslihakiston lisäksi ansatsi. Ansatsi toimii ikään kuin porttina, joka säätelee ilman ulospääsyä. Barbara Conable valaisee, että ansatsi on oikeasti kielikuva. Ansatsi tarkoittaa kirjaimellisesti joen suuta tai kohtaa,

jossa laakso muuttuu tasangoksi. Conablen mukaan tämä kielikuva ansatsista vastaa hyvin käytäntöä (2000, 91):

At the embouchure you breath air into your instrument the way a river pours into an ocean. Have you ever walked through a valley that opened up into a plain? The sudden sense of expansion?

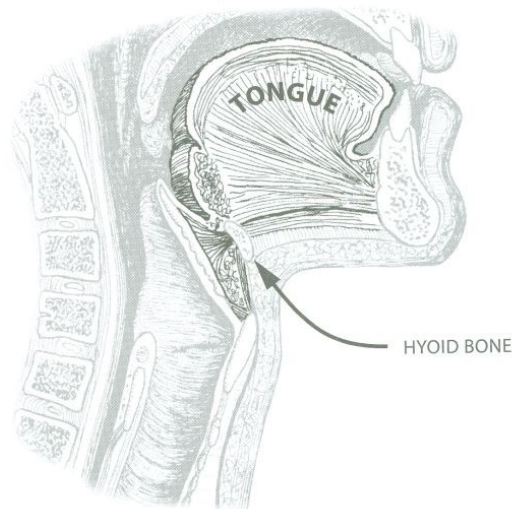
Conable täsmentää, että kaulan lihaksistoa jännittävä soittaja voi hyötyä tästä kielikuvasta. Kun soittaja ”vapauttaa” ilman soittimeen niin kuin joki virtaa mereen, ylimääräinen jännitys kaulanlihaksissa häviää. (2000, 91.) Tämä kielikuva soveltuu vahvasti huilunsoittoon. Ulospuhalluksen pitäisi tuntua ikään kuin ilman vapautukselta eikä ilman puskemiselta. Kun vapautuksen löytää, voi huilisti ikään kuin luottaa ja nojata omaan soittimeensa.



Kuvio 4. Suuta ympäröivät lihakset (Caplan 2009, 64.)

Pearsonin mukaan monella huilistilla on käsitys, että huulet käsittävät vain punaisen osan. Huulet rakentuvat useista eri lihaksista, jotka ympäröivät suuta. Huilunsoiton kannalta tämä on keskeistä. Kaikki suuta ympäröivät lihakset osallistuvat ansatsin muodostukseen. Ansatsin muodostus on hyvin yksilöllistä. Kun huilistin ymmärrys syvenee näistä lihaksista, on hänen kuitenkin mahdollista löytää itselle joustavin ja hienostunein ansatsi. (2006, 65.) Olen huomannut, että ansatsin opettaminen voi vaihdella paljon opettajasta riippuen. Osa huilunsoitonopettajista keskittyy hyvin paljon ansatsiin, osa sivuaa sitä ja osa ei puhu siitä lähestulkoon ollenkaan.

Monen huilistin käsitys kielestä, sen sijainnista, koosta ja toiminnasta on hyvin erilainen kuin se todellisuudessa on (Pearson 2006, 66). Olen huomannut saman omilla oppilaillani. Pearsonin mukaan kieli ei ole vain yksi lihas vaan se on ryhmä erilaisia lihaksia, joilla on erilaiset liikeradat (2006, 66).



Kuvio 5. Kieli (Conable, 2000, 92.)

Kielitys on omassa soitossani osa-alue, joka on tuottanut kaikista eniten hankaluuksia. Oma käsitykseni kielestä ja sen kartoituksesta on muuttunut merkittävästi vuosien varrella. Aikaisemmin ajattelin kielitystä pelkästään kielen työnä. Nykyään kieltä merkittävämpää on ilman käyttö. Kieli katkoo ilmavirtaa, mikä vaatii erilaista ilmavirran käyttöä.

Kielitys-käsitteen asemesta olisi hyvä käyttää käsitettä artikulaatio. Huilunsoiton artikulaatio on kuin puhetta. Pearsonin mukaan Liisa Ruoho kehottaa aloittamaan artikulaation opettamisen tavulla, jota käytetään omassa äidinkielessä. Hänen mukaansa oppilaan on helpompi oppia kielittämään kohtaan, joka tuntuu hänelle kaikkein luontevimmalta. Kun kielitys alkaa toimia, voi huilisti varioida kielen paikkaa ja kokeilemaan erilaisia tavuja ja sitä kautta monipuolistamaan artikulaatiota. (2006, 66.) Omia artikulaationhaasteita työstäessäni olen vaihdellut kielen paikkaa. Olen huomannut, että tärkeintä on löytää itselle toimivin ja rennoin tapa kielittää. Huilistien soittama ohjelmisto vaatii usein nopeaa artikulaatiota. Kielen nopeus on kiinni rentoudesta. Pearsonin mukaan tuplakielen harjoittelu voi olla turhaa työtä, jos kieli ei toimi rennosti. Kielen jännitys voi johtua niskan jännityksestä, eikä huilisti pysty tällöin

saavuttamaan haluttua nopeutta. (2006, 66.) Conablen mukaan niskan jännitys säteilee kaulalle ja kaulan jännitys puolestaan kielelle (1995, 71).

Huilunsoiton ammattiopiskelijoiden mukaan kielen kuuluu olla rento ja sen liikkeen mahdollisimman pieni.

### 3.6 Kädet ja sormet

Useilla huilisteilla on jonkinasteisia käsiongelmia. Tämä näkyi myös kyselyvastauksissani. Kaikilla vastaajilla oli ollut ongelmia käsien kanssa. Ongelmat eivät rajoitu pelkästään käsiin, vaan ne heijastelevat muuallekin kehonosiin.

Pearson kertoo, että huilunsoitonopettajat yleisesti käyttävät paljon aikaa käsien asentojen korjaamiseen. Pearsonin jatkaa, että käden rakenteen hyvä kartoitus tukee huilistia löytämään käsien ja sormien oikean liikeradan. (2006, 45.) Olisi hyvä muistaa, että ongelman ydin ei ole aina siellä missä sen ajatellaan olevan. Usein myös johonkin tiettyyn alueeseen tehdyt muutokset voivat helpottaa joiltakin osin, mutta ongelman lähtökohta ei tule välttämättä korjatuksi. Esimerkkinä Pearson antaa sormiin tehdyt muutokset. Korjaukset sormiin voivat antaa helpotusta joiltakin osin, mutta ongelman todellisen syyn laiminlyönti voi aiheuttaa lisäongelmia jatkossa. (2006, 57.)



## 4 Käytännön kokemuksia

Seuraavassa luvussa tarkastelen kuinka Body Mappingin voi tuoda käytäntöön harjoittelussa, opettaessa ja esiintyessä.

### 4.1 Harjoittelemisesta

Kokonaisvaltainen tietoisuus kehosta tukee huilistin harjoittelua ja oppimista. Harjoittelemisen lisäksi tietoisuus helpottaa haluttujen vivahteiden ja sävyerojen toteuttamista musiikissa. Kun huilisti on tietoinen kehonsa toimintatavoista, käyttää hän sitä parhaalla mahdollisella tavalla. Tämä tukee ja helpottaa soittajaa harjoittelussa, opettaessa ja esiintyessä. Pearson toteaa (2006, 8):

...the quality of sound is determined by the quality of movement, and the quality of movement is determined by the body map.

Vapaasti suomennettuna Pearson kiteyttää, että äänen laadun määrää liikkeen laatu ja liikkeen laadun määrää kehon hahmotusta.

Huilunsoiton ammattiopiskelijoille teettämäni kyselyn perusteella kävi ilmi, että kaikilla vastanneilla on ollut jonkinasteisia soitosta aiheutuneita fyysisiä ongelmia. Huilistit olivat saaneet apua muiden muassa lääkäreiltä, fysioterapeuteilta, jäsenkorjaajilta, kiropraktikoilta sekä hierojilta.

Itseohjautuvuus on keskeinen osa huilunsoiton harjoittelua. Oman kokemukseni mukaan oman soiton kehittämisessä on huomioitava kaksi näkökulmaa; omat tuntemukset sekä opettajien havainnot ja ohjeet. Body Mappingin opiskelu ja sen avulla saavutettu tietoisuuden lisääntyminen omasta kehosta voi tukea ja vahvistaa omaa harjoittelua. Kun omat tuntemukset vaihtelevat eri harjoittelupäivinä ja niiden sisällä, kehon tietoisuus, perusasioiden hallinta ja huomiointi nousevat keskiöön. Perusasioihin kuuluvat esimerkiksi soittoasento ja hengitys. Tuntemukset muuttuvat vapautuneemmiksi kehon kartan korjaamisen myötä. Harjoittelupäivän sisällä tapahtuvat tuntemuksen muutokset ovat kartan korjaamista lyhyen ajan sisällä. Tämä on mahdollista, vaikka usein kartan korjaaminen vaatii enemmän aikaa ja useita interventioita.

Stephen Caplanin mukaan musiikkialaan liittyvä henkinen paine vaikuttaa myös harjoittelun laatuun. Paineet tekevät harjoittelusta helposti tehotonta. Soittajan olisi hyvä tiedostaa, että mielialat vaikuttavat myös soittimen käsittelyyn ja liikkeiden laatuun. Kehon kartoituksen avulla soittaja oppii pitämään liikkeet oikeina mielialoista huolimatta. (2009, 142.) Mielestäni Caplanin ajatus on perusteltu. Muusikon on opittava siirtämään omat sen hetken mielialat syrjään ja keskittyttävä musiikkiin ja sen sisältöön. Oma olotila on perusta hyvälle soittamiselle, mutta musiikin on oltava aina keskiössä. Conablen mukaan musiikki itsessään voi vapauttaa soittajan jännityksiä. Kun muusikko syventyy soittamaansa musiikkiin ja on avoin sille, voi vapautuminen tapahtua kuin itsestään. (2000, 98.)

Järjestelmälliseen kehon kartan korjaamiseen on useita keinoja kuten esimerkiksi:

- Työskentely lyhyissä jaksoissa.
- Mentaaliharjoittelu.
- Keskittymisen suuntautuminen soittimen sijaan kehoon.
- Liikkeessä pysyminen.
- Keskittyminen prosessiin, ei tavoitteisiin.
- Palaaminen Body Mappingin perusteisiin.  
(Pearson, 2006, 96–97.)
- Pakkomielleisen tavoitteisiin pyrkimisen asemesta keskittyminen tavoitteeseen vaadittaviin vaiheisiin.
- Myönteinen sisäinen puhe. Negatiivinen sisäinen puhe estää kuulemasta musiikin, jota on soittamassa.
- Oman soittamisen kuvaaminen ja äänittäminen.
- Mielen ja kehon yhteys.  
(Caplan, 2009.)

#### 4.2 Opettamisesta

On monta tapaa opettaa. Omien opetuskokemuksieni perusteella sekä observoituani muiden opetusta olen huomannut, että tietyt toimintamallit ja opetustavat siirtyvät sukupolvelta toiselle. Lukiessani Body Mapping -kirjallisuutta aloin kiinnittää opettaessani huomiota omiin totuttuihin toimintamalleihini sekä kyseenalaistamaan jo opittuja asioita ennen kuin opetan niitä eteenpäin. Pyrin kiinnittämään huomiota puhetapaan ja mielikuviin, joita käytän opettaessani.

Kun opettaja käyttää Body Mapping -metodia, antaa hän oppilaalle tärkeää tietoa. Tämä tieto auttaa oppilaita ja sitä kautta heidän tulevaisuuden huiluoppilaita. Kun opettajan oman kehon kartoitus alkaa olla selvillä, on hänen mahdollista soveltaa ja opettaa opittua tietoa eteenpäin oppilaille. Aluksi voi olla vaikeaa hahmottaa oppilaan ongelmakohtia ja sitä mistä ne johtuvat. Mitä enemmän soittaja hahmottaa oman kehonsa karttaa, sitä enemmän hän alkaa huomata samoja asioita oppilaissaan ja oppii observointitaidon. (Pearson 2006, 95.) Olen huomannut tämän omassa opetuksessani. Observointitaitoni on parantunut huomattavasti oman kehollisen tiedostamisen myötä. Olen myös havainnut, että joskus oma kartta selkiytyy samalla kun opetan oppilaalle samaa asiaa, jonka kanssa itselläni on haasteita.

Musiikin opetuksessa käytetään paljon mielikuvia, mikä parhaimmillaan edesauttaa pääsemistä hyvään soivaan lopputulokseen. Toisaalta mielikuvien kautta voi myös syntyä helposti vääriä käsityksiä. Opettajan vastuulla on mielestäni varmistaa, että oppilas ymmärtää, mitä opettaja tarkoittaa. Kun ymmärrys syvenee, voi mielikuvilla värittää puhetta. Esimerkiksi Pearsonin *Body Mapping for Flutist* -kirja rakentuu edellä mainitulla tavalla; ensin opitaan anatomiset perusteet ja sen jälkeen ymmärrystä syvennetään mielikuvien avulla. On hyvä huomioida, että kaikki mielikuvat eivät toimi jokaisella, mutta onnistunut mielikuva voi olla ratkaiseva tekijä ilmiön ymmärtämisessä.

Mielikuvat syntyvät puheesta, ilmaisusta ja eleistä. Vuosien varrella olen huomannut miten eri tavalla mielikuvat vaikuttavat oppimiseen. Esimerkiksi ilmaisutapa, henkilön oma olotila ja vastaanottavaisuus saattavat vaikuttaa mielikuvien merkitykseen. Mielikuvat voivat vaikuttaa positiivisesti ja niillä voi olla myös negatiivisia vaikutuksia. Epätarkka tai epätäsmällinen kielellinen ilmaisu voi mahdollisesti synnyttää näitä negatiivisia vaikutuksia. Conable kehottaa opetustilanteessa kiinnittämään huomiota kielenkäyttöön. Esimerkiksi, kun opettaja käyttää sanaa "asento", saattaa oppilas ymmärtää sen jäykkyytenä tai kun pyydät oppilasta "rentoutumaan", voi lopputuloksena olla oppilaan liika velttous. (1995, 97.) Myös Pearson kehottaa kiinnittämään opettaessa huomiota kielelliseen ilmaisuun. "Asennon" ja "ryhdin" sijaan olisi hyvä käyttää ilmaisuja "vapaus", "mukavuus" ja "balanssi". (2006, 96.)

Huilunsoiton ammattiopiskelijoille teettämäni kyselyn vastauksista kävi ilmi huilunsoitonopetuksessa ilmeneviä fyysisiä haasteita. Näitä olivat muiden muassa erilaiset kiputilat, kiertyvä soittoasento, jaksamisongelmat huilua kannatella, hyvän

soittoasennon löytyminen, niskahartiaseudun ongelmat sekä käsien väsyminen. Vastaajat kertoivat, että huilunsoiton fyysisyyteen oli paneuduttu pääasiassa vasta ammattiopinnoissa. Mielestäni olisi tärkeää, että kehollisuus olisi lapsesta asti osana huilunsoittamista. Kehollisuutta voi soveltaa opetuksessa monella eri tavalla. Tärkeintä on, että oma kehon kartoitus on selvillä. Olen huomannut että lapsillekin voi puhua asioista niiden oikeilla nimillä ja sen lisäksi laajentaa ja värittää opittua mielikuvien avulla. Barbara Conablen mukaan nuoret oppilaat oppivat mielellään kehostaan. Oppimisen apuna voi käyttää näköhavaintoja. Conablen mukaan esimerkiksi luuranko on mainio apuväline havainnollistamisessa. (1995, 96.)

Opettaessani olen huomannut, miten hankala oppilaiden on hyväksyä, että kehon kartan muutos ei tapahdu hetkessä. Tämä on ollut haasteena myös omassa harjoittelussani sekä opetuksessani. Kärsimättömyys ja malttamattomuus ovat huono yhdistelmä kehon kartan uudelleen oppimisessa. Pearson rohkaisee työskentelemään läpi turhautumisen. Hänen mukaansa oppimista tapahtuu eniten juuri silloin, kun oppija turhautuu. Tyytymättömyys halutun asian saavuttamisessa saa kokeilemaan erilaisia keinoja. Hän kehottaa tarkastelemaan turhautumista aiheuttavaa ongelmaa uudesta näkökulmasta ja palaamaan ongelman alkulähteille. (2006, 97.) Olen havainnut saman. Turhautuneena on valmis tekemään mitä tahansa ratkaistakseen ongelman. Ongelman alkulähteille palaaminen edesauttaa ongelman ratkaisussa. Haasteeksi muodostuu, että muutos ei usein tapahdu hetkessä vaan muutokset voi tulla viipeellä. Lisäksi perusteisiin palaaminen voi tuntua osaltaan turhautavalta. Nämä haasteet vaativat soittajalta pitkäjänteisyyttä, luottamusta ja lempeyttä itseään kohtaan.

Oppilaan kehon kartoituksen parantamiseen auttavia näkökulmia:

- Tule tietoisiksi oman kehoasi kartasta. Kun tunnet oman kehoasi kartan, pystyt välittämään tietoa myös oppilaillesi (Pearson 2006, 95).
- Tarkkaile puhettasi ja mieti miten ilmaiset asiat niin että, minimoit turhat väärinkäsitykset.
- Tarkkaile omaa kehoasi ja olemistasi. Huomioi, että olet esimerkkinä oppilaallesi; vastavuoroinen observointi.
- Kysy paljon kysymyksiä. Kysymällä tarkentavia kysymyksiä oppilas joutuu itse miettimään kehonsa toimintaa. (Pearson 2006, 96)
- Käytä hyödyksi kokonaisvaltaista tietoisuutta ja kinesteettistä aistia. Näin pystyt havainnoimaan useaa asiaa yhtä aikaa. (Allen ym. 2013)

- Säilytä opetuksessa myönteinen ilmapiiri. Opettajan ja oppilaan välinen luottamus heijastuu myönteisesti oppimistilanteeseen.
- Vastavuoroinen oppiminen: Opettaja voi oppia oppilaalta yhtä hyvin kuin vain että oppilas oppii opettajalta.
- Liikkeessä pysyminen (Pearson 2006, 97).

#### 4.3 Esiintymisestä

Muusikolle esiintyminen on vain yksi vaihe pitkässä prosessissa. Esiintymiseen valmistautuminen on pitkä tai lyhyt prosessi riippuen teoksesta, aikataulusta ja kyseessä olevan teoksen vaikeusasteesta. Body Mapping antaa muusikolle välineitä esiintymiseen ja tukee parhaan soittovireen saavuttamista esiintymisessä. Esiintyminen vaatii muusikolta monipuolisia tietoja ja taitoja. Itse esiintymistilanteessa muusikko ei voi enää vaikuttaa tähän valmistautumiseen, vaan kaikki vaiheet ennen esiintymistä ovat ratkaisevia tekijöitä onnistumisen kannalta. Kuitenkin itse esiintymistilanteesta muusikko saa valmiuksia tuleviin esiintymisiin. Kun muusikko observoi omaa esiintymistään ja siihen valmistautumista, saa hän valmiuksia ja parannusehdotuksia omaan harjoitteluunsa ja tuleviin esiintymisiin.

Koen, että Body Mapping voi auttaa esiintymistilanteeseen valmistautumisessa ja itse esiintymistilanteessa. Oman kehon ja sen kartan tuntemisen avulla muusikko pystyy palauttamaan itsensä soiton osa-alueisiin. Liisa Ruoho kehottaa keskittymään haastavien paikkojen asemesta kehoon ja hyvän olon hakemiseen ennen esiintymistä. Oman kehon kartoitus ja tunteminen voi olla helpottava tekijä esiintymisjännityksen hallinnassa. Caplanin mukaan kehon huomiotta jättäminen harjoittelussa vaikuttaa myös esiintymiseen. Kehon laiminlyönti voi näkyä hallitsevina jännitysoireina. Kehon kartoitus ja sen tiedostaminen jokapäiväisessä harjoittelussa heijastuu myös esiintymiseen. Mitä enemmän oppii kehostaan, sitä paremmin voi tiedostaa myös esiintymisessä tapahtuvat kehon muutokset. Kehon kartoituksen avulla saavutettu tietoisuus voi vähentää jännitysoireita merkittävästi. (2009, 133–134.)

Luvussa kaksi käsitellyt kokonaisvaltainen tietoisuus ja tarkkaavaisuus (*inclusive awareness*) sekä kinesteettinen aisti tukevat muusikkoa esiintymisessä. Allenin mukaan kinesteettisen aistin ja kokonaisvaltaisen tietoisuuden avulla voi esiintyessä havainnoida ja tiedostaa itsensä ja samalla ympäristön. Muusikko voi havainnoida yhtäaikaaisesti lukemattomia asioita kuten esiintymistilan, kehon, musiikin, yleisön,

vaatteet, kapellimestarin ja toiset muusikot. Monella on käsitys, että kokonaisvaltaisella tietoisuudella havainnoidut asiat ovat liikaa mielelle käsiteltäväksi kerralla. Aivot käyttävät kuitenkin kokonaisvaltaista tietoisuutta hyödyksi suunnitelmallisesti. (Allen ym. 2013, 8.)

Thomas Markin mukaan kehonkartoituksen lisäksi on hyvä kartoittaa tila (*space*), jossa soittaa. Tilan havainnointi vaikuttaa siihen, miten muusikko soittaa ja liikkuu. Mieltäessään tilan isommaksi kuin se on, soitto muuttuu ilmaisuvoimaisemmaksi. (2003, 131.) Kokemukseni mukaan Alexander-tekniikkatunneilla puhuttiin kyseisestä tilasta; tilasta edessä, mutta erityisesti tilasta takana. Kun muusikko havainnoi takana olevan tilan, keho vapautuu. Mark antaa ohjeita tilan (*space*) saavuttamiseksi (2003, 131):

Never practice in a space smaller than the smallest space in which you will ever perform” sekä ”Whole body, whole piano, whole world.

Hän muistuttaa, että vaikka muusikko harjoittelisi pienessä harjoitusluokassa, voi hän soitossaan saavuttaa kaiken mahdollisen tilan (2003, 131). Myös Caplanin mukaan hyvän soittajan pitää pyrkiä löytämään laajuus soittoon soittipa hän pienessä harjoitusluokassa tai suuressa salissa. Kun soittaja saavuttaa kaiken mahdollisen tilan, muuttuu soitto ilmaisuvoimaisemmaksi. Hänen mukaansa musiikista tulee silloin kommunikointia. (2009, 139.) Huilisti voi soveltaa tätä. Huonoimmassakin akustiikassa huilisti voi pyrkiä löytämään tilan, joka ei ulotu pelkästään lähelle vaan kantaa kauas.

## 5 Pohdinta

Opinnäytetyön kirjoitusprosessi on ollut ennen kaikkea tutkimusmatka oman kehoni karttaan. Tuntemus omasta kehostani ja sen liikkeistä on muuttunut opinnäytetyöprosessin aikana merkittävästi. Muutos ei ole ollut jatkuvaa eikä vain ylöspäin, vaan koin kirjoitusprosessin puolivälissä merkittävän notkahduksen omassa soitossani. Notkahdus näkyi teknisinä vaikeuksina, kehon väsymisenä ja liiallisena kuormituksena sekä motivaation puutteena. Kaikkien oivalluksien ja ymmärryksien väliin tuli valtava turhautuminen omasta kehon kartasta ja sitä kautta soitosta. Turhautuminen näkyi sekä omassa harjoittelussani sekä opetuksessani.

Kirjoitusprosessin aikana huomasin, että kirjoittamisen osa-alueet etenivät tietyssä järjestyksessä. Osa-alueet, joilla koin eniten itsellä ongelmia, kirjoitin viimeiseksi. Kehon kartoituksesta kirjoittaminen todella vaati sen, että itekin syvennyin osa-alueisiin täysin. Monet asiat alkoivat avautua vasta usean luku- ja käännskerran jälkeen, jolloin aloin ymmärtää paremmin mistä on kyse. Ymmärtäminen syveni lisää, kun kokeilin ja toin Body Mappin -osa-alueet käytäntöön harjoitellessani ja opettaessani. Koen, että kehon kartoitus on läpi elämän jatkuva prosessi. Mitä enemmän olen syventynyt kehollisuuteen, sitä enemmän olen huomannut puutteeni tiedoissa ja taidoissa. Kuten mieli muuttuu, muuttuu keho kaikkien kokemusten mukana. Helpottavaa on, että karttaa voi korjata milloin vain.

Lähetämiini kyselyihin oli vaikea saada vastauksia. Syitä on varmasti monia, mutta jäin kuitenkin pohtimaan syitä katoon. Mahdollisesti pysähtyminen ja soiton osa-alueiden pohtiminen tuntui liikaa aikaa vievältä. Toisaalta, jos muusikon oma kehonkartoitus olisi selvillä, ei vastaamista voitane pitää työläänä.

Tärkeimpänä Body Mappingin hyödyistä koen balanssin löytymisen omaan tekemiseen. Huilunsoiton opiskelussa ja opetuksessa osa-alueiden balanssi on keskeinen tekijä. Huilisti tarvitsee balanssia jokaisen soittamisen ja muusikkouden osa-alueen ylläpitämiseksi. Saavuttaakseen halutut asiat ja ilmaistakseen itseään, on huilistin eri osa-alueiden toimittava balanssissa keskenään.

Laulajaystäväni totesi mielestäni osuvasti: ”Laulutekniikkaa opiskellaan sen takia, että huonompanakin päivänä pystytään mahdollisimman hyvään suoritukseen”. Tätä voi mielestäni soveltaa Body Mappingin opiskeluun. Hyvä kehon kartoitus ja sen jatkuva

opiskelu luo pohjaa hyvälle ja luonnolliselle soittotavalle. Tämä puolestaan mahdollistaa läpi elämän jatkuvan soittamisen. Kuten jo todettu, tärkein syy opiskella kehon kartoitusta on tämä: ”Kehon kartta määrää liikkeesi. Niin kuin tiekartta, seuraat kehosi karttaa läpi elämän.” (Pearson 2006, 6).



## 6 Lähteet

Andover Educators 1999–2013. FAQs. Osoitteessa <http://bodymap.org/main/?p=409> (Luettu 25.1.2015)

Caplan, Stephen, 2009. Oboemotions: What Every Oboe Player Needs to Know about the Body. Yhdysvallat. GIA Publications, Inc.

Conable, Barbara. Conable, William, 1995. How to Learn the Alexander technique – A Manual for Students. Yhdysvallat. GIA Publications, Inc.

Conable, Barbara 1998, 2000. What Every Musician Needs to Know About the Body – The Practical Application of Body Mapping to Making Music. Yhdysvallat. GIA Publications, Inc.

Malde, Melissa. Zeller, Kurt Alexander. Allen, MaryJean 2013. What Every Singer Needs to Know About the Body. Plural Publishing, Inc.

Mark, Thomas 2003. What Every Pianist Need to Know About the Body. Yhdysvallat. GIA Publications, Inc.

Pearson, Lea 2006. Body Mapping for Flutists - What Every Flute Player Needs to Know About the Body. Yhdysvallat. GIA Publications, Inc.

Suomen Alexander-tekniikan opettajat, 2015. Historiaa. Luettavissa osoitteessa: <http://www.finstat.fi/historiaa/> (Luettu 12.2.2015)

## Kyselylomake

Opiskelen huilua viimeistä vuotta Metropolia Ammattikorkeakoulun musiikin koulutusohjelmassa. Teen opinnäytetyötäni Body Mapping -metodista. Tarkastelen, kuinka metodia voidaan hyödyntää huilunsoiton harjoittelemisessa ja opetuksessa. Pyrin myös selvittämään millaisin sanallisin ja fyysisin keinoin huilistit ovat oppineet soittoon liittyvät osa-alueet. Käsittelen vastaukset anonymisti. Kiitos vastauksistasi!

1. Kerro hieman taustasi: Missä olet opiskellut? Missä opiskelet? Onko sinulla jo opetuskokemusta?
2. Oletko kuullut Body Mappingistä? Määrittele, mitä Body Mapping mielestäsi tarkoittaa?
3. Minkälaisia fyysisiä ongelmia olet kohdannut omassa huilunsoitossasi? Minkälaista apua olet saanut niihin?
4. Minkälaisia fyysisiä ongelmia olet kohdannut oppilaillesi opettaessasi? Jos sinulla ei ole vielä omaa opetuskokemusta, voit kertoa esimerkiksi observoidessa tehtyjä huomioita.
5. Seuraavaksi pyytäisin kirjoittamaan ensimmäiset mieleesi tulevat ajatukset liittyen kuhunkin huilunsoiton osa-alueeseen (ranskalaisin viivoin riittää). Toivoisin, että kerrot lyhyesti myös miten sinulle on opetettu kyseisiä osa-alueita, miten hahmotat nämä osa-alueet ja miten itse opetat niitä eteenpäin omille oppilaillesi?

- Balanssi ja tuki
- Pää ja niska (ansatsi, leuka, kielitys..)
- Kädet (käsivarret, kämmenet, sormet...)
- Hengitys