



LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Lahti University of Applied Sciences

VAPISEVA HAAVANLEHTI

Kuinka päästä eroon vahingollisesta esiintymisjännityksestä

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Musiikin koulutusohjelma
Musiikkiteatteri
Opinnäytetyö
Kevät 2015
Satu Lemola

Lahden ammattikorkeakoulu
Musiikin koulutusohjelma

LEMOLA, SATU:

Vapiseva haavanlehti
Kuinka päästä eroon vahingollisesta
esiintymisjännityksestä

Musiikkiteatterin opinnäytetyö, 32 sivua, 1 liitesivu

Kevät 2015

TIIVISTELMÄ

Käsittelen tässä tutkimuksellisessa opinnäytetyössä vahingollista esiintymisjännitystä. Tutkimuskysymykseni on, kuinka päästä eroon vahingollisesta esiintymisjännityksestä. Käyn läpi erilaisia keinoja, joiden avulla esiintymisjännityksestä voi päästä eroon käyttäen apuna kirjallisuutta aiheesta. Työni sisältää myös Heikki Pekkarisen haastattelun Moro-refleksistä ja siihen liittyvästä harjoitteesta. Pohdin esiintymisjännitystä myös henkilökohtaisella tasolla omien kokemusteni kautta ja vertaan faktoja omaan esiintymishistoriaani. Lopuksi kokeilin itse muutamia harjoitteita ennen omaa esiintymistäni draamallisessa lauluillassa ja pohdin harjoitteiden vaikutuksia. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on olla mahdollinen apukeino esiintymisjännityksestä kärsiville esiintyville taiteilijoille. Tavoitteena on myös auttaa itseäni pääsemään eroon vahingollisesta esiintymisjännityksestä.

Avainsanat: Esiintymisjännitys, esiintymispelko, Moro-refleksi

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Music

LEMOLA, SATU:

The trembling leaf
Getting rid of destructive stage fright

Bachelor's Thesis in Musical Theatre 33 pages

Spring 2015

ABSTRACT

In this thesis I talk about stage fright. My examination question is: How does one get rid of stage fright? With the help of relevant literature, I go through different ways to eliminate stage fright. The thesis also includes an interview with Heikki Pekkarinen about the Moro-reflex and a relevant exercise. I also reflect on stage fright on a personal level, through my own experiences, and weigh up the facts against my own history of performance. Finally, I try a few of the exercises myself, before participating in a performance. I reflect on the effects of the above-mentioned exercises. The goal of this thesis is to help performing artists who suffer from stage fright. The goal is also to help myself dispose of stage fright.

Key words: stage fright, Moro-reflex

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	ESIINTYMISJÄNNITYS	2
2.1	Myönteinen esiintymisjännitys	2
2.2	Vahingollinen esiintymisjännitys	3
3	SYITÄ ESIINTYMISJÄNNITYKSEEN	4
3.1	Kehitysopilliset teoriat esiintymisjännityksestä	4
3.2	Tunne-elämän kehitykseen perustuvat teoriat	4
3.3	Moro-refleksi	5
4	JÄNNITYKSESTÄ EROON	8
4.1	Fyysiset harjoitukset	8
4.1.1	Hengitys	8
4.1.2	Kehon rentoutus	10
4.1.3	Aerobinen harjoittelu	12
4.2	Psyykkiset harjoitukset	13
4.2.1	Mentaaliharjoittelu	13
4.2.2	Mielikuvaharjoittelu ja suggestio	14
4.3	Heikki Pekkarisen haastattelu Moro-refleksistä	17
5	HENKILÖKOHTAISESTI	21
5.1	Minä jännittäjänä	21
5.2	Lauluilta lähestyy	23
5.2.1	Harjoitusten vaikutuksia	25
6	POHDINTAA	29
	LÄHTEET	31
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Moni esiintyvä taiteilija voi samastua seuraavaan mielikuvaan. Seisot kulisseissa. Odotat yleisön eteen astumista ja tiedät, että parin minuutin päästä täytyy valloittaa jokainen penkissä istuva ihminen. He odottavat tulevansa valloitetuiksi! Se on sinun tehtäväsi, etkä halua epäonnistua. Kuitenkin onnistumista alkaa välittömästi häiritä erilaiset asiat. Henki salpautuu. Koko keho vapisee kuin haavanlehti. Yrität lämmitellä kehoasi, mutta lihakset tuntuvat makaronilta. Yrität lämmitellä ääntäsi, mutta ulos tulee värisevä heikko ujellus. Olet harjoitellut esitysmateriaalin hyvin, mutta ajatus katkeilee ja mielessä pyörivät vain kysymykset: Miksi kidutan itseäni näin? Tätäkö minä haluan tehdä työkseni?

Mikäli joka ikinen ihminen katsomossa ei ole täydellisesti valloitettu, maailma ei lopu siihen. Eikä se tietenkään tosielämässä tarkoita epäonnistumista. Yleisö ei yleensä vaativana odota tulevansa valloitetuiksi vaan on itse asiassa usein esiintyjän puolella. Mutta tosiasiat sumentuvat jännittävän ihmisen mielessä.

Vahingollisesta esiintymisjännityksestä ei tarvitse kenenkään kärsiä. On lukemattomia keinoja päästä siitä eroon. Niistä muutamia käsitellen tulevilla sivuilla. Ne ovat keinoja, joita itse olen kokenut hyödyllisiksi sekä kiinnostaviksi. Lopulta jokaisen on kuitenkin löydettävä oma yksilöllinen tapansa hallita jännitystä, nousta sen herraksi ja muuttaa jännitys myönteiseksi. Olavi Noronen sanoo kirjassaan jokaiselle jännittäjälle lohdullisesti:

*Lähes kuka tahansa jännittäjä voi vapautua ongelmistaan kokonaan ja lopullisesti, siis **kokonaan ja lopullisesti**. Se voi vaatia paljonkin aikaa ja kärsivällisyyttä, mutta **aina ja jokaisen jännittäjän kohdalla se on täysin mahdollista**. (Noronen 1998, 85.)*

2 ESIINTYMISJÄNNITYS

Esiintymisjännitys on hyvin yleinen ilmiö, ja sitä esiintyy lähes jokaisella esiintyjällä. Jännitystä on kuitenkin monenlaista. On hyvä aivan ensimmäisenä selvittää hieman termistöä:

Esiintymisjännitys Kehon vireystila, joka valmistaa vaativaan tilanteeseen. Mitä vaativammaksi tilanne tulkitaan, sitä vahvemmin autonominen hermosto reagoi ja adrenaliinin erityis lisääntyy. (Almonkari, Koskimies 2015.)

Esiintymispelko tai vahingollinen esiintymisjännitys Tila, jolloin esiintymisjännitys on niin voimakas, että se haittaa tehtävän suoritusta. (Wilson 2003, 201.)

Vahingollisesta esiintymisjännityksestä eroon pyrkiessä on hyvä tutkia, mitä esiintymisjännitys oikeastaan on. Esiintymisjännityksen syiden tunteminen auttaa ymmärtämään omaa reagoimistamme.

On olemassa sekä vahingollista että myönteistä esiintymisjännitystä. Seuraavassa esittelen niiden eroja.

2.1 Myönteinen esiintymisjännitys

Esiintymisjännitys ei ole aina pelkästään kielteinen asia. Oikeassa muodossa se auttaa taiteilijaa keskittymään esitykseensä ja antamaan parastaan. Ben Furman tukee tätä väitettä: tietty määrä jännitystä, vaikka se tuntuisikin esiintyjästä jossain määrin epämiellyttävältä, on hyödyksi esitykselle. Monet taiteilijat ovat sitä mieltä, että ilman jännitystä heidän suorituksensa laatu huononee huomattavasti. (Furman 2002, 69.) Eräs näyttelijäystäväni kirjoittaa kolumnissaan omasta esiintymisjännityksestään:

Olen yrittänyt kääntää kohtuuttoman suurta taipumustani jännittää positiiviseksi. Kun avauduin asiasta muutama vuosi sitten musikaalin ohjaajalle,

hän kannusti minua sanoen: ”Sitten kun yleisö ei enää vaikuta tunteisiisi, niin on aika lopettaa. Esiintyjän kuuluu reagoida yleisön läsnäoloon.”(Lintala 2014.)

Olen ystäväni ohjaajan kanssa aivan samaa mieltä. Olisin todella huolissani, jos en joskus jännittäisi ennen esitystä. Jännitys on onneksi itselläni nykyään sillä tavalla kontrollissa, että voin sanoa sen useimmiten vaikuttavan positiivisesti esiintymiseeni. Poikkeustilanteita toki on vieläkin, ja parannettavaa löytyy.

2.2 Vahingollinen esiintymisjännitys

Siinä vaiheessa, kun oireet kasvavat niin vakaviksi, että suoritus huononee, on esiintymisjännitys vahingollista (Wilson 2003, 201). Minusta tämä lause tiivistää hyvin selkeästi myönteisen ja vahingollisen esiintymisjännityksen eron. Myönteinen esiintymisjännitys parantaa suoritusta, vahingollinen puolestaan huonontaa sitä.

Esiintymisjännityksen yleisimpiä oireita ovat seuraavat:

- tärisyvät kädet ja jalat
- nopea, pinnallinen pulssi
- kurkun kipeys
- kuiva suu
- heikko, korkea ääni
- vatsajännitys tai – kipu
- hengitysvaikeus
- muistinkadotus
- kyyristelevä asento
- hikoilevat kädet, keho ja kasvot. (Harra 2004, 70.)

3 SYITÄ ESIINTYMISJÄNNITYKSEEN

Esiintymisjännitystä ja sen syitä on tutkittu paljon, eivätkä asiantuntijat ole aivan yksimielisiä sen luonteesta. He ovat kuitenkin esittäneet muutamia huomionarvoisia teorioita. (Arjas 2001, 16.)

3.1 Kehitysopilliset teorit esiintymisjännityksestä

Päivi Arjas kertoo, että kehitysopillisissa teorioissa painotetaan esiintymisjännityksen primitiivistä alkuperää. Kun ihminen kokee tilanteen uhkaavana, tapahtuu elimistössä adrenaliinin lisäerittymistä. Tämä puolestaan aiheuttaa fyysisiä oireita, jotka auttavat aisteja toimimaan terävämmin. Sydämen lyöntitiheyden nopeutuminen, hikoilu ja muut jännittämisestä aiheutuvat fyysiset oireet syntyvät siis oikeastaan parantamaan keskittymistä sekä lisäämään voimaa ja nopeutta. Jännittäminen on kaikille nisäkkäille tyypillinen reagoitintapa, esimerkiksi ravihevosek saattavat hermostua pahasti ennen kilpailuja. Esiintymistilanteen ei pitäisi olla uhkaava, eikä se sisällä esimerkiksi saaliiksi joutumisen tai kuoleman riskiä. Ihminen kuitenkin vastaa psyykkisesti esitystilanteen vaatimukseen niin samankaltaisesti kuin esi-isämme esimerkiksi saalistustilanteeseen, että elimistömme reagoi sen mukaan. (Arjas 2001, 16.)

On mielenkiintoista, että se sama adrenaliini, joka asetti esi-isämme valmiustilaan esimerkiksi vaarallisessa metsästystilanteessa, saa meidät tuntemaan samoja asioita täysin vaarattomassa tilanteessa: esiintyessä. Vaarattomuudesta voidaan toki keskustella, nyky maailmassa selviytyminen vaatii erilaisia asioita kuin tuhansia vuosia sitten. Kehitysopillinen näkökulma kuitenkin selittää asian yksinkertaisesti evoluution avulla, ja avaa lähinnä esiintymisjännityksen fyysisten oireiden syitä. Vahingollisen esiintymisjännityksen syitä etsiessä on mielestäni kiinnostavaa löytää jokin muukin syy kuin se, että alitajuisesti luulen olevani kuolemanvaarassa.

3.2 Tunne-elämän kehitykseen perustuvat teorit

Ihmisen psykologiseen kehitykseen perustuvissa teorioissa painotetaan jännittämisilmiöön liittyviä tunteita. Arjaksen mukaan alitajuinen pelko hylätyksi

tulemisesta on niistä voimakkaimpia. Pelon juuret ovat syvällä varhaislapsuudessa: jo pieni vauva pelkää hylkäämistä enemmän kuin mitään muuta, koska koko hänen elämänsä on kiinni aikuisen huolenpidosta. Myös esiintyjä saattaa esiintymistilanteessa alitajuisesti ajatella, että epäonnistuminen aiheuttaa yhteisön ulkopuolelle sulkemisen. ”Kukaan ei välitä minusta, jos laulan huonosti.” (Arjas 2001, 17.)

Tunnistan itsessäni tällaista ajattelua, erityisesti opiskelujeni alkuvaiheilta. Monesti esiintymistilanteessa, ja taiteen tekemisen ylipäänsä, epäonnistuessa koen tietyllä tasolla epäonnistuvani myös ihmisenä. Ajattelumalli lipsahtaa helposti tällaiseksi taidealoilla, koska töitä tehdään suurelta osin oman persoonallisuuden kanssa. Olennaista on tiedostaa tämä ajattelumalli ja pyrkiä siitä eroon.

Luottamus omiin taitoihin vaikuttaa esiintymisjännitykseen. Jos usko itseen ja työhön puuttuu, ei esitystilanteella ole pohjaa. Siksi on Arjaksen mukaan tärkeää, että jo varhaisessa vaiheessa esiintymisuran alussa henkilö saa kokea onnistumisen elämyksiä ja iloa edistymisestä. Jatkuva vertailu ja kilpailuasetelmien luominen ei välttämättä nopeuta esimerkiksi soittoharrastusta aloittelevan lapsen edistymistä. Heikkoitsetuntoinen esiintyjä saattaa lakata yrittämästä, koska pelkää tuomitusta tulemista ja odottaa omaa epäonnistumistaan. Tämä on suojelumekanismi, jolla voi ohittaa arvostelun, koska ”ei edes yrittänyt”. (Arjas 2001, 18.)

3.3 Moro-refleksi

Moro-refleksin yhteyttä esiintymisjännitykseen ei ole tutkittu valtavasti, mutta se on mielestäni erittäin mielenkiintoinen aihe. Tässä alaluvussa kerron Moro-refleksistä yleisesti. Syitä, miksi sensomotorisesta näkökulmasta katsoen juuri Moro-refleksi aiheuttaa vahingollista esiintymisjännitystä, käsittelen myöhemmin Heikki Pekkarisen haastattelun kautta.

Moro on lapsen sensomotoriseen kehityskauteen kuuluva varhaisrefleksi. Se on vahvimmillaan vastasyntyneellä lapsella ja sen tulisi vaimentua n. 3-4 kuukauden ikäisenä. Veli ja Nina Laurinsalo Suur-Helsingin sensomotorisesta keskuksesta kuvaavat Moro-refleksin fyysistä ilmenemistä vastasyntyneellä seuraavasti:

Moro-refleksi saa aikaan pelästysreaktion, jossa vastasyntyneellä vauvalla kädet ja jalat levittyvät sivulle ja päätäakse, jonka jälkeen liikkeen suunta on takaisin suppuun. Reaktiona voi olla myös nopea ilman sisäänhengitys ja kasvot voivat menettää normaalin värinsä eli lapsi voi kalveta ja alkaa itkemään. Lapsi voi jäädä myös hetkeksi paikalleen pelästysasentoonsa. Pelästysrefleksi saattaa aktivoida sympaattisen hermoston toimintaa, josta seurauksena sydämen lyöntitiheyden nousu ja hengityksen tihentyminen. Hetken kuluttua lisääntynyt verenvirtaama voi saada kasvot punoittamaan. (Laurinsalo 2010, 132.)

Moro-refleksin voi laukaista jokin yllättävä tapahtuma, esimerkiksi tasapainon häiriintyminen tai voimakas visuaalinen tai auditiivinen ärsyke. Vastasyntyneellä lapsella ei ole riittäviä toimintamalleja ulkoisille ärsykkeille, eikä hän siis osaa käsitellä niitä loogisesti. Lapsi ei tiedä, mikä on hänelle vaarallista tai vaaratonta, joten Moro-refleksi tekee hälytyksen varmuuden vuoksi. (Laurinsalo 2010, 132.)

Laurinsalo arvioi, että Moro-refleksin tarkoitus evoluutiossa on hermoston hälytysratojen aktivoituminen ja mahdollisesti vaarasignaalien tunnistaminen ja muistaminen. Eräs etu siitä on myös hälytyksen antaminen ympäristölle odottamattoman tapahtuman seurauksena, jolloin esimerkiksi äiti rientää katsomaan ja tarvittaessa auttamaan lastaan. (Laurinsalo 2010, 132.) Moro liittyy siis mielenkiintoisella tavalla myös edellä esittelemiini kehitysopillisiin teorioihin esiintymisjännityksestä. Se linkittyy vaaratilanteisiin samankaltaisesti kuin kehitysopillisessa näkökulmassa adrenaliinin lisäerittyminen.

Aikuisiässä Moro-refleksi muuntuu normaaliksi säpsähdysrefleksiksi. Jos Moro kuitenkaan ei vaimene vauvaiässä, vaikutukset voivat olla hyvin laajat vaikuttaen sekä henkilön persoonallisuuden kehitykseen että fyysiseen toimintakykyyn. Yksi näistä vaikutuksista on vahingollinen esiintymisjännitys. Myöhäinen Moro-refleksi voi pitää ihmisen valmiustilaa jatkuvasti epätarkoituksenmukaisen korkeana, ja mm. adrenaliinitaso saattaa olla jatkuvasti koholla. (Laurinsalo 2010, 133–134.)

Varhaisrefleksien yhteyttä erilaisiin aikuisiällä esiintyviin ongelmiin on, kuten edellä mainittu, tutkittu melko suppeasti. Tämän vuoksi aiheeseen liittyvään tietoon on toki suhtauduttava kriittisesti. Mielestäni ajatus siitä, että Moro-refleksi olisi syynä

vahingolliseen esiintymisjännitykseen, on kuitenkin niin mielenkiintoinen, että on tärkeää esitellä se tässä opinnäytetyössä. Se, ettei asiaa ole tutkittu vielä laajalti, ei tarkoita sitä, etteikö se voisi olla totta.

4 JÄNNITYKSESTÄ EROON

Seuraavaksi kerron erilaisista tekniikoista ja harjoituksista, joita on kehitetty vahingollisen esiintymisjännityksen ehkäisemiseen ja lieventämiseen. Keinoja on olemassa valtava määrä, ja jokaisen esiintyjän on löydettävä keinot, jotka häntä yksilöllisesti auttavat. Olen valinnut tähän esiintymisjännitystä helpottavia harjoituksia, jotka itseäni kiinnostavat, jotka ovat jo auttaneet itseäni tai joiden koen mahdollisesti auttavan itseäni tulevaisuudessa. Tämä pääluke sisältää myös Heikki Pekkarisen haastattelun Moro-refleksistä ja aiheeseen liittyvästä harjoituksesta, jonka pitäisi hänen mukaansa poistaa haitallinen esiintymisjännitys kokonaan.

4.1 Fyysiset harjoitukset

Jännittämisen vaikutukset ovat sekä fyysisiä että psyykkisiä (Arjas 2014, 35). Se, mitä mielessä tapahtuu, voi näkyä fyysisinä oireina, kun taas fyysiset oireet voivat pahentaa psyykkisiä jännityksen oireita. Näin ihminen voi fyysisillä harjoitteilla vaikuttaa mielen rauhoittumiseen ja täten jännityksen helpottumiseen.

4.1.1 Hengitys

Omalla kohdallani hengitys on ensimmäinen asia, missä jännitys tulee esiin. Alan hengittää pinnallisesti. Voi, kuinka monta kertaa esiintymistilanteen jälkeen olen päivitellyt, että *laulu kuulosti pinnalliselta tai heikolta* tai kuinka *syvyys äänestä puuttui kokonaan*. Epäilen tämän kaiken johtuneen suurelta osin jännityksen vaikutuksesta hengitykseen. Vaikka en olisi muuten huomannut jännittäneeni, vaikka esimerkiksi ilmaisu olisi ollut täysin luontevaa, on kehoni ikään kuin jännittänyt itsekseen estämällä normaalin hengittämisen. Olen monesti törmännyt jopa niin radikaaliin ilmiöön, että esiintymistilanteesta poistuessa minulla on ollut hyperventilaation oireita: kasvoni ja käteni ovat puutuneet ja kihelmöivät, ja peukaloni ovat krampissa ja liimautuneet kämmeniini. Vasta noin viiden minuutin kuluttua olen saanut irrotettua peukalot omille paikoilleen.

Päivi Arjas osoittaa epäilykseni jännityksen vaikutuksesta hengitykseen laulun laadun heikkenemisessä todeksi. Kun hengitystekniikka ei ole kunnossa, pallea

jännittyy eikä toimi tarkoituksenmukaisesti. Hengitys siirtyy apulihasten vastuulle, mikä saa kaulan ja hartioiden lihakset jännittymään. Myös selitys hyperventilointiini löytyy Arjakselta: ylihengitettäessä ihminen ensin ottaa liikaa ilmaa eikä sitten puhalla sitä tarpeeksi tehokkaasti ulos ja ilma pakkautuu keuhkoihin. Tämä on juuri laulajilla yleistä, kun ilman riittäminen esimerkiksi fraasin ajan huolettaa. (Arjas 2014, 36.)

Kun ajattelen hengittämistä objektiivisesti ja katsen ympärilläni olevia ihmisiä, näen todella paljon outoja ja epämukavia hengitystapoja. Miksi niin moni aikuinen hengittää väärin? Hengittämisen pitäisi olla maailman luonnollisin ja helpoin tapa, sehän tapahtuu itsestään! Ehkä juuri siksi siihen ei tule keskityttyä, eikä sen puutteellisuutta huomattua.

Arjaksen mukaan pieni vauva osaa hengittää täydellisesti, samoin eläimet. Esimerkiksi nukkuessa heidän vatsastaan näkee, kuinka kokonaisvaltaista hengitys on. Vatsa liikkuu ylös ja alas ja myös laajenee ja supistuu kyljistä. (Arjas 2014, 36–37.) Tällaiseen hengitykseen haluan itsekin pyrkiä. Yksinkertaisilla hengitysharjoituksilla voi päästä alkuun hengitystekniikan parantamisessa ja sitä kautta sen normalisoinnissa myös esiintymistilanteessa, kun jännitys tulee vastaan.

Seuraavaa harjoitusta on käytetty paljon joogassa:

Sulje vasen sierain sormella ja ota ilmaa sisään oikean sieraimen kautta. Sulje hetkeksi molemmat sieraimet ja avaa sitten vasen uloshengitystä varten. Anna hengityksen kiertää puolelta toiselle ja hidasta rytmiä vähitellen. (Arjas 2014, 43.)

Harjoitus tuntuu erityisen rauhoittavalta, ja voisin kuvitella sen olevan hyödyllinen myös ihan jokapäiväisen elämän meditatiivisena ahdistuksen ja stressin helpottajana. Esimerkiksi juuri ennen lavalle menoa tämä voisi toimia erittäin hyvin sen lyhytaikaisuuden ja välittömän vaikutuksen vuoksi.

Arjas kehottaa kirjassaan jokaista tutkimaan omaa hengitystään. Asettamalla kämmenet kylkikaarien ympärille voi tarkkailla monia asioita. Laajeneeko keho sekä eteenpäin että sivusuunnassa sisäänhengityksen aikana ja supistuuko se

ulohengityksen myötä? Peilistä katsottaessa pysyvätkö hartiat paikallaan vai kohoilevatko ne hengityksen tahdissa? Löytyykö vasemmasta ja oikeasta puolesta eroja vai toimivatko ne yhtä hyvin? Hengitystä voi tarkkailla myös menemällä makaamaan selälleen lattialle ja asettamalla kirjan vatsan päälle. Mikäli se kohoilee ja laskee hengityksen tahdissa, on hengitys oikeanlaista eikä pelkkää ylähengitystä. (Arjas 2001, 46; Arjas 2014, 42.) Itse huomaan oikeiden asioiden tapahtuvan, kun keskityn hengittämiseen. Kuitenkin, esimerkiksi juuri nyt koneella kirjoittaessa, saan itseni kiinni välillä pinnallisesta hengittämisestä. Oikeanlaisen hengityksen automatisoitumiseen, eli siihen, että se pysyisi oikeanlaisena myös esimerkiksi esiintymistilanteessa, on vielä matkaa.

Seuraava harjoitus avaa vähitellen keuhkorakkuloita, rauhoittaa mieltä ja tuo keskittyneemmän olon (Arjas 2014, 43). Tämä sopisi varmasti harjoitukseksi pari tuntia ennen esiintymistä:

Hengitä sisään ja laske samalla mielessäsi neljään. Pidätä ilmaa hetki ja hengitä ulos laskemalla samalla tavalla neljään. Pidennä vaiheita hiljalleen yhden numeron verran kerrallaan, mutta säilytä sisään- ja ulohengitys samanpituuisina. (Arjas 2014, 43.)

4.1.2 Kehon rentoutus

Kehon rentouttaminen ja oikeanlainen hengitys kulkevat käsi kädessä. Oikeanlainen hengitys on mahdotonta, jos lihakset ovat jännittyneet. Vääränlainen hengitys puolestaan aiheuttaa lihasten jännittymistä. Noidankehä on valmis.

Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus. Mieli vaikuttaa ruumiin toimintoihin voimakkaasti – psykosomaattiset sairaudet ovat esimerkki siitä. Arjaksen mukaan psykofyysisuus toimii myös toisinpäin: mikäli ihminen kykenee rentouttamaan itsensä fyysisesti, hän ei voi olla samaan aikaan psyykkisesti täysin lukossa. (Arjas 2014, 43.) Huomaan tämän itse joka päivä omassa liikunnan tarpeessani. Jos en ole liikkunut pitkään aikaan, alkaa mieleni rakoilla. Ahdistun ja masennun. Yksikin juoksulenkki voi korjata tilanteen.

Ennen esiintymistilannetta on hengityksen lisäksi hyvä siis keskittyä myös lihasten rentouttamiseen. Kokonaisvaltaista rentoutusta ei kannata tehdä juuri ennen lavalle menoa, mutta ylimääräisen, esitystä haittaavan jännityksen poistaminen on keskeistä.

Eräs rentoutusmenetelmä on Arjaksen ja Wilsonin mukaan paljon käytetty ja tunnettu: Jacobson-nimisen lääkärin vuonna 1929 kehittämä progressiivinen rentoutus. Siinä hyödynnetään lihasten taipumusta rentoutua voimakkaan jännityksen jälkeen. Kun lihas jännitetään äärimmilleen ja annetaan sitten jännityksen laueta, on tuloksena alkutilaa rennompia lihaksia. Harjoituksessa käydään läpi vartalon eri osat yksi lihasryhmä kerrallaan vuorotellen jännittäen ja sitten rentouttaen ne. Rentouttaminen alkaa tavallisesti varpaista ja sormista ja siirtyy sisäänpäin kohti suurempia lihaksia. Yksilö tulee tällä tavalla tietoisiksi lihasjännityksistä ja pystyy paremmin hallitsemaan niitä. (Wilson 2003, 208; Arjas 2014, 45.) Itselleni tämä harjoitus on tuttu jo ala-asteen liikuntatuntien loppurentoutuksista. Esimerkki progressiivisesta rentoutuksesta voisi olla seuraavanlainen:

Purista oikea kätesi nyrkkiin ja jännitä se äärimmilleen, anna jännityksen laueta. Tee sama vasemmalla kädellä. Jännitä oikea jalkasi ja anna sen laueta. Tee sama toisella jalalla. Nosta hartiat niin ylös korviin kuin pystyt, jännitä ja anna laueta. Purista leukasi toisiaan vasten ja anna laueta. (Arjas 2001, 49.)

Yksi suosituimmista rentoutusmenetelmistä on saksalaisen J. H. Schultzin vuonna 1932 kehittämä autogeeninen rentoutus. Siinä keho ajatellaan lihas tai lihasryhmä kerrallaan rennoksi:

Tunnustele, kuinka veri virtaa oikeassa kädessäsi (vasemmassa, jos olet vasenkätinen). Tunne kädessäsi raskas, lämmin olo. Tee sama toisen kätesi kanssa. Etsi oikeaan (vasempaan) jalkaasi raskas ja lämmin tunne. Tunne, kuinka lämmin palleasi ja koko vatsansseutusi on. Etsi otsallesi viileä tunne. Totea lopuksi itseksesi ”mieli on tyyni ja rauhallinen”. (Arjas 2001, 50.)

Autogeenisen rentoutusharjoituksen aikana tulisi edetä vähitellen, esimerkiksi siirtyä jalkoihin vasta, kun kykenee täysin rentouttamaan kädet jne. Onnistuessaan tällä harjoituksella päästään hyvin syvään rentouteen, tilaan, jolloin esimerkiksi käsitys omien raajojen asennosta katoaa.

4.1.3 Aerobinen harjoittelu

Aiemmin viittasinkin siihen, kuinka liikunta ainakin itselläni vaikuttaa psyyken terveyteen voimakkaasti. Glenn Wilsonin mukaan sillä on positiivinen vaikutus myös esiintymisjännitykseen. Nimenomaan aerobisella liikunnalla saadaan psyykkistä hyötyä. Liikunta on aerobista, kun sitä jatketaan ainakin puolen tunnin ajan ja sydän saadaan lyömään kohtalaisen nopeasti. Siihen, miksi tämänkaltaisen liikunta vaikuttaa olevan yksi jännityksen ja masennuksen vasta-aineista, on esitetty useita selityksiä. Liikunta muun muassa vapauttaa endorfiineja eli aivoissa luonnostaan syntyviä hyvänolon tunteen tuottajia, jotka vähentävät kipua ja antavat hyvänolontunteen. Liikunta usein vaikuttaa myös ulkonäköön positiivisella tavalla, mikä voi lisätä esiintymisvarmuutta. (Wilson 2003, 210.)

Kouluaikanani sain nähdä aerobisen liikunnan positiivisen vaikutuksen jännitykseen näyttelijäntyön tuntien myötä. Opettajamme Jouni Leikkonen teetti ryhmällämme voimakkaasti kuormittavia liikuntaharjoituksia aina tunnin alussa. Opiskelimme näyttelijäntyötä aina noin 3,5 tuntia yhtämittaisesti, ja siitä urheilun osuus oli peräti 1,5 tuntia. Tämän tarkoitus oli väsyttää yksilö fyysisesti niin pitkälle, että itsekritiikin määrä näyttelijäntyön harjoituksissa oli minimissä. Joskus tuntui hyvin rankalta lähteä kahdeksalta aamulla juoksemaan Lahden mäkihyppytorrien katsomon portaita ylös ja alas, mutta se kaikki oli sen arvoista, kun näki, miten hienoihin näyttelijäntyöllisiin suorituksiin, erityisesti improvisaatiotehtävissä, luokkatoverini ylsivät. Huomasin itsekkin, että se ikuinen ääni takaraivossa, joka sanoo *et pysty tai tuo idea on huono*, vaimeni huomattavasti, kun takana oli sellainen urheilullinen rääkki että hyvä kun jaksoi pystyssä seisoa. Ei siinä tilassa jaksanut enää välittää omista peloistaan – minkä vuoksi myös suoritus parani.

4.2 Psyykkiset harjoitukset

Kun puhutaan esiintymisjännityksestä, tulee usein esiin se, miten oma psyyke tekee tepposet ja kuinka mieleen tunkeutuu sellaisia pelkoon liittyviä ajatuksia, joita ei muussa elämässä välttämättä tulisi lainkaan. On hyvä kuitenkin tiedostaa, että mieltään ja ajatuksiaan pystyy hallitsemaan. Esiintyjien keskuudessa puhutaan paljon psyykkäuksesta ennen lavalle menoa. Itselleni mielen hallinta, juuri tämä psyykkaus on osoittautunut kaikista tehokkaimmaksi.

4.2.1 Mentaaliharjoittelu

Mentaaliharjoittelu on ikivanha menetelmä, jota esiintyvät taiteilijat käyttävät. Sitä voi hyödyntää monissa eri osa-alueissa esiintymistilanteen ulkopuolellakin, esimerkiksi nuottien ulkoa opettelussa tai tekniikan opettelun tukena. Arjaksen mukaan mentaaliharjoittelu on mielikuvaharjoittelua: muusikko kuvittelee kappaleen tai tilanteen päässään ilman, että tekee fyysisesti asialle mitään. Toiminnan kuvittelu aiheuttaa lihaksissa samanlaisen sähköimpulssien etenemisen kuin fyysisesti suoritettussa liikkeessä – ihmisen hermosto ei erota toisistaan todellista ja intensiivisesti kuviteltua tilannetta. Tätä kutsutaan Carpenter-ilmioksi. (Arjas 2014, 89–90.)

Yksi mentaaliharjoittelun parhaista käyttötarkoituksista on esiintymisharjoittelu. Esitys käydään läpi mielessä useaan kertaan, jo useita viikkoja ennen oikeaa tapahtumaa. Tämä valmistaa henkisesti kohtaamaan todellisen esiintymistilanteen. (Arjas 2014, 102–103.)

Kuvitellaan, että kuukauden päästä on tulossa lauluilta, jossa itselläni on monta sooloa ja haastavia kappaleita. Päivi Arjaksen ohjeita noudattamalla aloittaisin mentaaliharjoittelun esimerkiksi kuvittelemalla, miltä tuntuu, kun näen nimeni Facebookissa esityksen tapahtumakutsussa. Miettin, miten suunnittelisin ajankäyttöni esityspäivänä, mitkä vaatteet päälläni olisivat ja miten lämmittelisin ääneni. Vaihe vaiheelta kuvittelisin lähenevän esiintymistilanteen siihen pisteeseen asti, kun avaan oven esiintymistilaan, astun sisään ja aloitan laulamisen. (Arjas 2014, 103.)

Edellisen kaltaisen harjoituksen toistamisella monta kertaa hyvissä ajoin ennen tärkeää esitystä olisi tarkoitus ohjata mieli ikään kuin tottumaan esitystilanteeseen niin hyvin, että oikea tilanne ei enää jännitä vahingollisella tavalla lainkaan (Arjas 2014, 103). Itseni on tällaiseen harjoitukseen vaikea ryhtyä. Olen aina vältellyt esiintymistilanteiden ajattelua niin pitkään kuin vain on mahdollista. Kuten varmasti moni muukin muusikko, olen luonnostani aina käyttänyt mentaaliharjoittelua apuna materiaalin sisäistämiseksi, mutta ajatus siitä, että karmiva ja jännittävä esitystilanne pitäisi käydä läpi, ei vain yhtä, vaan monta kertaa, on vastenmielinen. Toisaalta taas uskon mentaaliharjoittelun toimivuuteen esiintymisjännityksen lieventämisessä. Jos saa oikeiden, fyysisten esitysharjoitusten lisäksi potkittua itsensä tekemään näitä mentaaliharjoituksia, voi esityksestä tulla todella onnistunut.

4.2.2 Mielikuvaharjoittelu ja suggestio

Ihminen pystyy mielikuvilla eli suggestioilla vaikuttamaan itseensä merkittävällä tavalla. Wilson ja Arjas kertovat, että suggestiot voivat olla suuri sekä myönteisen että kielteisen voiman lähde. Kun edessä on isoja haasteita, suggestioilla voi vahvistaa omaa itsetuntoa, luoda uskoa ja motivoida itseään. Ennen esitystä myönteinen sisäinen puhe, kuten esimerkiksi sanat ”Olen lahjakas laulaja”, valmistaa mielen ja tunteet mahdollisimman hyvään tilaan esiintymistä varten. (Wilson 2003, 213–214; Arjas 2014, 80.)

Wilson ja Arjas jatkavat, että suggestiot ohjaavat toimintaamme jatkuvasti, alitajunnasta käsin. Ne kertovat meille, mitä kykenemme tekemään ja mitä emme. Ne varoittavat yrittämästä tehdä mitään mahdotonta. Samalla lailla kuin voimme itsesuggestiolla vaikuttaa omaan olotilaamme sekä suorituksiimme haastavissa tilanteissa, vaikuttavat myös ulkopuolelta tulevat suggestiot siihen, miten suoriudumme tehtävästä. Mikäli henkilöllä on tunne, että kukaan ei odota hänen onnistuvan, alkaa hän tahtomattaan toimia näiden odotusten mukaisesti. Ihmiset ovat suggestioherkkyydeltään erilaisia: osa aistii pienetkin ilmapiirin muutokset ja muiden ihmisten mielipiteet, kun taas toiset eivät juuri huomaa tai välitä siitä, mitä muut tekevät tai ajattelevat. Tämä ei ole riippuvaista pelkästä itsetunnosta. Toiset vain aistivat ympäristönsä asettamat vaatimukset ja odotukset herkemmin

kuin toiset. (Arjas 2001, 69; Wilson 2003, 214; Arjas 2014, 80–81.) Itse koen olevani todella herkkä ilmapiiriin ja ihmisten energioiden muutoksille. Usein jopa kuvittelen perusteettomasti ihmisten ajattelevan jotain negatiivista minusta tai jostain tekemisestäni. Vaikka kuvitelmani ovat joskus perusteettomia, uskon, että jokaisessa vaistonvaraisessa aavistuksessa, että “kaikki ei nyt ole hyvin”, on totuuden siemen. Yritän kuitenkin pyrkiä eroon ajattelutavasta, jonka mukaan kaikki pyörii ympärilläni ja jokainen huokaus, jonka seurassani oleva ihminen päästää suustaan, johtuu minusta. Tämä on minulle elämänmittainen oppitunti, ja vielä on matkaa.

Muiden ihmisten odotukset ja mielipiteet siis vaikuttavat suoritukseemme, se on selvää. Esiintyvän taiteilijan onkin olennaista tiedostaa sosiaalisen suggestion vaikutus itseensä. Ennen esitystä muilta ihmisiltä saattaa tulla vastaan sekä kannustavia että levottomuutta herättäviä kommentteja. (Arjas 2014, 82.)

– *Jännittääkö?*

– *En ollut hoksannut jännittää mutta kiitos, kun muistutit!*

(Furman 2002, 67.)

Siinä vaiheessa, kun oppii hyväksymään sosiaalisen suggestion vaikutuksen, ja olemaan vaikuttumatta siitä, on esiintyjä jo pitkällä hyvälaatuisen jännittämisen opettelussa. Ryhmässä usein tiivistyvistä jännityksen lietsonnasta (josta edellä oleva lainaus on hyvä esimerkki) voi pitää itsensä erossa hakeutumalla rauhalliseen paikkaan ja käyttämällä itsesuggestiota negatiivista energiaa vastaan: vakuuta itsellesi, että kaikesta huolimatta uskot omiin mahdollisuuksiisi ja että luotat itseesi. Arjas neuvoo, että mitä useammin itsesuggestiota toistetaan, sitä tehokkaampaa se on. Toimiva suggestio on aina positiivinen, eikä se saa sisältää kielteisiä ilmauksia kuten “ei”, “pitää”, ja “on pakko”. (Arjas 2014, 82.) Glenn Wilson puhuu tavoitteen kuvittelusta, eli ideasta “kuvata kaikki täydelliseksi” mielessään. Täydellistä saavutusta esittäville visuaalisilla mielikuvilla pyritään vaikuttamaan suorituksen onnistumiseen. Henkilö saattaa kuvitella olevansa itsensä sijaan joku hänen ihailemansa menestynyt näyttelijä, jolloin henkilön on helpompaa onnistua. Arvostamansa ihmisen on helpompi uskoa menestyvän kuin

oman itsensä, varsinkin jos ammatillinen itsetunto ei ole huippuluokkaa. (Wilson 2003, 214.)

Itselläni usein auttaa itesesuggestiona ajatus siitä, että yleisö haluaa minun onnistuvan – että yleisö on minun puolellani. Sanon usein itselleni: ”Ihanaa mennä tuonne lavalle, en malta odottaa, että pääsen pitämään hauskaa yhdessä vastaanäyttelijöiden ja yleisön kanssa.” Vaikka sinä päivänä todellisuus ei olisi niin iloinen, tällä itesesuggestiolla alan ajatella sen mukaisesti. Eräs toinen, pieni ja yksinkertainen harjoitus on kulkenut mukana ensimmäisestä puheroolillisesta näytelmästä, jossa olin mukana, lähtien. Olin vierailevana näyttelijänä Sipoon teatterin näytelmässä Zache, tähti ja kanervankukka (2009) ja minua jännitti valtavasti aina ennen esitystä. Eräs vanhempi näyttelijätär antoi minulle neuvon:

Kuvittele ennen lavalle menoa, että rinnassasi paistaa aurinko, joka säkenöi onnea ja itsevarmuutta. Se poistaa jännitystä ja parantaa ryhtiä.

Tämä neuvo auttaa minua aina, kun olen menossa lavalle. Vaikka näyteltävät tunteet olisivat synkkiä ja kielteisiä, aurinko auttaa silti minua saamaan tuntemaan itseni hyväksi ja karismaattiseksi.

Itsesuggestioon liittyy mielestäni suurelta osin myös mielikuvaharjoittelu. Seuraava Päivi Arjaksen laatima harjoitus vaikuttaa voimakkaasti alitajuntaan, ja voi toimia hyvinkin puhdistavana kokemuksena. Tätä harjoitusta voi mielestäni käyttää apuna muihinkin elämän osa-alueisiin kuin esiintymisjännitykseen meditatiivisena, rauhoittavana ja itsetuntoa kohottavana matkana omaan mieleen.

Rentoudu hyvin esimerkiksi pimeässä huoneessa maaten. Näe itsesi istumassa kesäiltana lammen rannalla. On tyyntä ja kaunista. Katsele kaukana siintävää vuorta. Sen huipulla välkkyy valo. Tunne, kuinka lähdet leijailemaan kohti valoa. Saavut vuoren huipulle ja näet pienen mökin. Astu sisään ja mene siellä olevaan hissiin, joka lähtee viemään sinua hitaasti alaspäin vuoren uumeniin. Matkan aikana pysähdyt eri värisiin

huoneisiin ja tunnet, kuinka värit vaikuttavat sinuun. Keltainen huone on täynnä aurinkoa, punainen rakkautta, sininen tuo sinulle miellyttävän viileän olon ja vihreä rauhoittaa ajatuksesi ja olemuksesi. Lopulta ovi aukeaa. Astut valkoiseen huoneeseen, jossa on liitutaulu. Se on suttuinen, ota sieni ja pyyhi taulu puhtaaksi. Ota tämän jälkeen käteesi liitu ja kirjoita taululle isoin kirjaimin "Luotan itseeni". Kirjoita muutama muukin itsellesi tärkeä lause "Hyväksyn itseni, vaikka epäonnistuisin", "Hyväksyn itseni, vaikka onnistuisin täydellisesti". Istu taulun edessä olevaan tuoliin, katso lauseita ja tunne lämmön ja energian virtaavan sinuun noista lauseista. Palaa hissillä vuoren huipulle. Leijaile takaisin lammen rannalle. (Arjas 2001, 71.)

Laulunopettajani tässä koulussa opiskeluni ajalta, Ulla Renko, käytti opetuksessaan mielikuvien voimaa. Kun hän halusi kehossani tapahtuvan oikeanlaisia lauluteknisiä asioita, hän pyysi minua ajattelemaan erilaisia mielikuvia. Hän saattoi pyytää minua kuvittelemaan, että takanani seisoo pitkä henkilö, ja laulamaan hänelle. Tai katsomaan ikkunasta näkyvää radiomastoa ja kuvittelemaan, että ääneni tulee sieltä ja minä vain vastaanotan sen. Erilaisia mielikuvia oli monia. Hän ei koskaan kertonut yksityiskohtaisesti, mitä fyysisiä asioita kehossani tapahtuu, tai pitäisi tapahtua, vaan sai oikeat asiat tapahtumaan mielikuvien avulla. Kun lauloin yksin harjoitusluokassa, kuvittelin aina nämä samat mielikuvat. Siten, kun lauloin esiintymistilanteessa, mieleeni tuli automaationa nämä tutut mielikuvat ja oikea laulutekniikka yleensä löytyi. Edellä mainittuja mielikuvia käytettiin myös äänenavauksessa. Äänenavaus on, ainakin itselleni, omalla tavallaan myös tehokas esiintymisjännityksen vähentäjä. Kun ääni on hyvin avattu ja tuntuu, että se toimii, voi olo kohentua yllättävän paljon.

4.3 Heikki Pekkarisen haastattelu Moro-refleksistä

Moro-refleksin yhteys esiintymisjännitykseen on mielestäni kiehtova aihe, koska se on ajatuksena melko utopistinen. Se, että syy ja ratkaisu niin monen ihmisen suurella tavalla elämää vaikeuttavaan ongelmaan olisi niin yksinkertainen, on

vaikea uskoa ja käsittää. Haastatellessani Heikki Pekkarista minulle heräsi monia kysymyksiä: mikäli Moro-refleksi on ratkaisu, miksi aihe ei ole yleisemmin tunnettu? On olemassa lukemattomia kirjoja täynnä tekniikoita jännityksen poistoon. Olen lukenut tätä opinnäytetyötä varten niistä monia. Moro-teorian ansiosta nämä kaikki tehtäisiin periaatteessa turhaksi. Miksei siitä ole enempää tietoa? Veli ja Nina Laurinsalon julkaisun sekä Heikki Pekkarisen kokemuseräisen tiedon perusteella sain kuitenkin ensimmäisen kosketuksen tähän kiinnostavaan aiheeseen. Pekkarinen on sellonsoiton lehtori Lahden konservatoriossa ja perehtynyt aiheeseen viidentoista vuoden ajan. Hän on teettänyt oppilaillaan Moro-refleksiä ehkäisevää Foetal Movement-sikiöliikeharjoitetta vahingollista esiintymisjännitystä vastaan ja näkee jatkuvasti tuloksia. On ymmärrettävää, että moni ei pysty uskomaan sikiöliikeharjoitteen ainutlaatuisen tehokkuuteen, mutta jokainen jännityksestä kärsivä on varmasti samaa mieltä siitä, että kokeilusta ei ole koskaan haittaa. Käsittelen myöhemmin tässä opinnäytetyössä tuloksia, joita sain itsessäni aikaan harjoitteen avulla.

Kuten aikaisemmilla sivuilla käy ilmi, Moro-refleksi kehittyy jo varhaisena sikiökautena, ja tulee vastasyntyneellä esiin yllättävässä tilanteessa, kuten tasapainon järkkyessä tai kovan äänen kuuluessa. Se on siis pelästymisrefleksi. Minua kiinnosti tietää, miksi aikuisiällä Moro tulee esiin juuri esiintymistilanteessa. Heikki Pekkarisen mukaan vastaus piilee siinä, että esiintymistilanne on aikaan sidottu. Erityisesti muusikoilla, kun esitettävä kappale menee juuri niin kuin se on kirjoitettu ja jo murto-osasekunnin horjuminen kuuluu kirkkaasti rytmiikassa, on paine virheen tekemisestä hyvin suuri.

Terve jännitys on vain hyvä asia. Vahingollisen esiintymisjännityksen takana on kirkasta pelkoa. Se huonontaa suoritusta. Moro-refleksi katkaisee ajatuksen. Mistään muusta syystä ajatus ei esiintymistilanteessa katkea. (Pekkarinen 2015.)

Pekkarinen kertoo myös, että Moro on tunneherkkien ihmisten vaiva, ja juuri tunneherkät ihmiset hakeutuvat musiikin pariin. Tämä selittää myöhäisen Moro-refleksin yleisyyden esiintyvillä taiteilijoilla. Monilla muidenkin alojen ihmisillä se varmasti on, mutta siitä ei ole havaittavaa haittaa.

Heikki Pekkarinen on teettänyt monilla oppilaillaan Foetal Movement -sikiöliikeharjoitetta, joka hänen mukaansa oikein tehtynä poistaa Moro-refleksin aiheuttaman vahingollisen esiintymisjännityksen kokonaan. Esimerkkejä on kymmeniä. Moro-refleksi on tullut oppilaissa esiin tilanteissa, joissa henkilö on esimerkiksi hakenut koulu- tai työpaikkaa saamatta sitä tai epäonnistunut jatkuvasti esityksissä. Pekkarinen on alkanut teettää sikiöliikeharjoitusta, ja ongelma on korjaantunut.

Liitesivulla on sikiöliikeharjoituksen ohje havainnollistavien kuvien kera. Heikki Pekkarisella on ohjeeseen pari selventävää lisäystä. Sekä liikkeen avaamisen että sulkemisen on ehdottomasti kestettävä 25 sekuntia, ei yhtään vähempää. Tämä on erittäin tärkeää. Hänellä on kokemusta henkilöistä, jotka ovat tehneet liikkeen esimerkiksi viidessätoista sekunnissa, eikä mitään vaikutusta ole näkynyt. Hän suosittelee ottamaan aikaa kellosta, koska 25 sekuntia tuntuu harjoitusta tehdessä erittäin pitkältä ajalta. Lisäksi Pekkarinen neuvoo, että liikkeen voi vaihtoehtoisesti tehdä sängyllä siten, että pää ja hartiat roikkuvat vapaana reunan ulkopuolella. Näin jalkojen painopiste muuttuu siten, ettei liike tunnu fyysisesti niin rankalta. Pekkarisen mukaan olisi suositeltavaa, että varsinkin alkuvaiheessa liikettä tehdessä olisi aina joku toinen henkilö tarkkailemassa, että liike sujuu oikein. Avaamisen ja sulkemisen tulisi onnistua tasaisesti ja nykimättä, mikä on hyväkuntoisellekin ihmiselle haastavaa.

Otin Foetal Movement -harjoituskuvan tiimoilta yhteyttä Suur-Helsingin sensomotorisen keskuksen piirissä työskentelevään Veli Laurinsaloon. Hänen mukaansa harjoitusta ei tulisi tehdä ilman terapeuttista seuranta ja harjoituksen vaikutuksen seuranta. On tärkeää tietää, että väärin tehtynä harjoitus voi pahimmillaan aktivoida moroa. (Laurinsalo 2015.) Joten tämän opinnäytetyön lukijaa kehotan lähestymään asiaan perehtynyttä henkilöä ennen harjoituksen tekemistä omin päin.

Lopuksi kysyin Heikki Pekkariselta hänen omia kokemuksiaan Moro-refleksiin liittyen. Hän ei omien sanojensa mukaan ole koskaan ollut kova jännittäjä, mutta on aina jollain tavalla epäonnistunut esityksissä verrattuna harjoitustilanteeseen. Kun hän opiskeluaikoina esiintyi noin 150 kertaa vuodessa, ei asiasta muodostunut esiintymiskokemuksen ansiosta ongelmaa, mutta kun esiintymiset vähenivät, tilanne hankaloitui. On mielenkiintoista, että jännityksen puuttumisesta huolimatta epäonnistuminen johtui Pekkarisen mukaan Morosta. 10 vuotta sitten hän aloitti sikiöliikkeen teon: ensin kaksi kuukautta kerran päivässä, tauko, ja sitten taas kaksi kuukautta kerran päivässä. Harjoituksen vaikutukset olivat erikoisia:

Neljäntenä päivänä oli tulossa konsertti Tapiola-salissa, pianolle ja kolmelle sellolle, ja mulle tuli ihmeellinen taantuma kenraaliharjoituksissa. Yhtäkään ääntä en soittanut oikein, en yhtäkään. Tämä johtui siitä että olin alkanut tekemään harjoitusta ja se oli möyhentänyt systeemiä niin syvältä. Se kesti vain sen 20 minuuttia yhtenä päivänä. (Pekkarinen 2015.)

Foetal Movement -harjoitus vaikuttaa ihmiseen siis hyvin primitiivisellä tasolla, se vie ikään kuin takaisin lapsuuteen. Pekkarisen sisko oli hänen mukaansa harjoituksen teon aloittamisen jälkeen muistanut lapsuudestaan asioita, joita ei ollut koskaan aikaisemmin muistanut.

Heikki Pekkarinen on huomannut harjoitteen vaikutuksia erityisesti nopeiden teosten tai pätkien soitossa. Hän on myös huomannut, että harjoituksen teon jälkeen kappaleet, jotka ovat hänen koko elämänsä ajan aina tuottaneet vaikeuksia, ovat menneet heti ensimmäisellä soittokerralla täydellisesti, vaikka hän ei olekaan ollut esiintymistilanteessa. On kiinnostavaa huomata, miten omalla kohdallani vaikutukset näkyvät. Onko mahdollista, että Foetal Movement -sikiöliikeharjoitus auttaa muuhunkin kuin vahingolliseen esiintymisjännitykseen? Voiko harjoitus auttaa esiintyviä taiteilijoita tulemaan yleisesti paremmiksi omalla alallaan?

5 HENKILÖKOHTAISESTI

Tässä pääluvussa kerron omasta henkilökohtaisesta jännityshistoriastani – minkälainen jännittäjä olen ollut ja olen nykyään. Kerron myös tässä työssä käsittelemieni esiintymisjännitystä ehkäisevien harjoitusten vaikutuksesta itseeni. 17.2.2015 olin mukana draamallisessa lauluillassa, jonka valmistelimme neljän musiikkiteatterin ammattilaisen voimin. Kokeilin osaa edellämämainituista harjoituksista käytännössä ennen esitystä. Näin pystyn nyt antamaan konkreettisen esimerkin näiden harjoitusten vaikutuksesta esiintymistilanteeseen. Jokaista aikaisemmin esittelemääni harjoitusta en kokeillut käytännössä siitä syystä, että niiden vaikutusten todenmukainen arviointi olisi vaikeutunut entisestään. Mikäli esiintymistilanteita olisi sattunut tuolle ajanjaksolle enemmän kuin yksi, olisi jokaisen harjoituksen kokeilu ollut kenties mahdollista.

5.1 Minä jännittäjänä

Olin todella iloinen lapsi. Nauroin paljon ja leikin mitä mielikuvituksellisempia leikkejä. Keksin paljon omia lauluja, ja kuulemani mukaan oli enemmän sääntö kuin poikkeus, että kun vieraita ihmisiä oli ympärillä, nousin pöydälle ja esitin omia teoksiani ylpeänä. En pelännyt koskaan sanoa, mitä ajattelin, ja muistan omana oletusarvonani olleen sen, että ihmiset halusivat aina minulle hyvää.

On varmasti sanomattakin selvää, että varhaislapsuuteni oli onnellinen ja ainakaan esiintymisjännityksestä ei ollut tietoaakaan. Siksi etsinkin edelleen vastausta kysymykseen, miksi noin 9–10-vuotiaana minusta tuli todella ujo ja aloin kammota esiintymistä. Tottakai useimmiten taaperoikäiset ovat vapautuneita esiintyjä, ja itsetietoisuus esilläoloon sekä kiinnostus muiden ihmisten mielipiteisiin syntyvät vasta myöhemmällä iällä. Tämä voi olla vastaus kysymykseeni, mutta jokin minussa etsii vielä toisenlaista vastausta.

Aloitin monivuotisen tanssiharrastukseni noin 4-vuotiaana kansantanssiryhmässä. Jostain syystä muistan tuosta elämäni ensimmäisestä esiintymisestä vain lopun. Kun oli rivissä kumarrettu, piti jonossa kävellä pois lavalta. Olin jonon viimeinen, ja unohduin tuijottamaan yleisöä. Miksi nuo kaikki katsovat minua? Lopulta olin seissyt yksin lavalla (kuulematta, kuinka ohjaajat huusivat minua nimeltä) niin

pitkään, että joku haki minut pois sieltä. Vanhempani ovat myöhemmin kertoneet tätä hauskana juttuna lapsuudesta muiden kummellustarinoiden lomassa.

Neljävuotias ei osaa esiintyä. Hän ei osaa tiedostaa esiintyvänsä samalla lailla kuin vanhempi henkilö sen tiedostaa. Ihminen ei luonnostaan osaa esiintyä, joten myöskään ihminen ei luonnostaan osaa jännittää esiintymistä. Missä vaiheessa keho siis alkaa reagoida muiden ihmisten edessä toimimiseen samalla lailla kuin villieläimen kohtaamiseen? Mitä siinä välissä tapahtuu?

9-vuotiaana aloitin klassisen kitaran soiton ala-asteen musiikkiluokilla ja tämän lisäksi musiikkiopistossa. Olin jo kolme vuotta soittanut pianoa, mutta opettajani ei ollut koskaan laittanut minua esiintymään. Musiikkiopistossa ja -luokilla alkoivat matineat ja esiintymiset kitaran kanssa. Pelkäsin kaikkia esiintymisiä kuollakseni. Aloin pelätä myös soittotunteja sekä kouluunmenoa. Asuimme matkan päässä koulusta ja opistosta, ja muistan vieläkin sen tunteen, kun istuin isäni kyydissä matkalla soittotunnille tai kouluun: teki mieli oksentaa. Olin koulussa todella ujo ja pelkäsin ääneen puhumista. Ääneni oli todella hiljainen, ja siinä missä muille kirjoitettiin reissuvihkoon viestejä häiriköinnistä tunnilla, minulle kirjoitettiin: ”Pidä enemmän ääntä itsestäsi” tai ”Olisi hyvä, jos viittaisit enemmän tunnilla ja puhuisit kuuluvammalla äänellä”. Kun katselen taaksepäin kouluvuosiani, mietin kuinka stressaavaa elämä silloin oli. Pienet asiat ja tilanteet tuntuivat kammottavan pelottavilta. Koska olin tuolloin myös todella tunnollinen oppilas, otin reissuvihkon ohjeet tosissani ja aloin pelosta huolimatta yrittää olla äänekkäämpi. Laitoin kaiken rohkeuteni peliin. Viittasin enemmän tunnilla ja aloitin aktiivisen äänenkuuluvuusharjoittelun. Muistan vahvasti, kuinka monta vuotta vastatessani tunnilla kysymyksiin minusta tuntui, että huusin vastaukset opettajalle, koska hiljaisempaa ääntä seurasi aina kysymys: ”Mitä?”

Ala-asteen viidennellä luokalla koulussamme tehtiin musikaali Kolme iloista rosvoa. Muistan ristiriidan kahden suuren tunteen välillä: kiinnostus näyttelemistä kohtaan sekä pelko esiintymistä kohtaan. Viime hetkellä ilmoittaudivin sivuroolin koe-esiintymiseen. Koe-esiintymisessä pyydettiin monologitehtävän lisäksi kuvittelemaan edessäni oleva tuoli lemmikkikoiraksi, jonka olin juuri saanut omakseni. Sen jälkeen pyydettiin kuvittelemaan, että koira viedään minulta pois. Itkin ja pidin kiinni tuolista hengenhädässä. Muistan koe-esiintymisen jälkeen opettajien olleen ihmeissään, koska olin yksi ujoimmista lapsista koko luokalla.

He eivät voineet ymmärtää, miksen ollut tällainen kaiken aikaa ja kysyivät, miksen hakenut pääroolia. Olin tyytyväinen leipurin sivurooliini, enkä jännittänyt yhdessäkään esityksessä. Tämä johtui siitä, ettei minun tarvinnut olla esillä omana itsenäni.

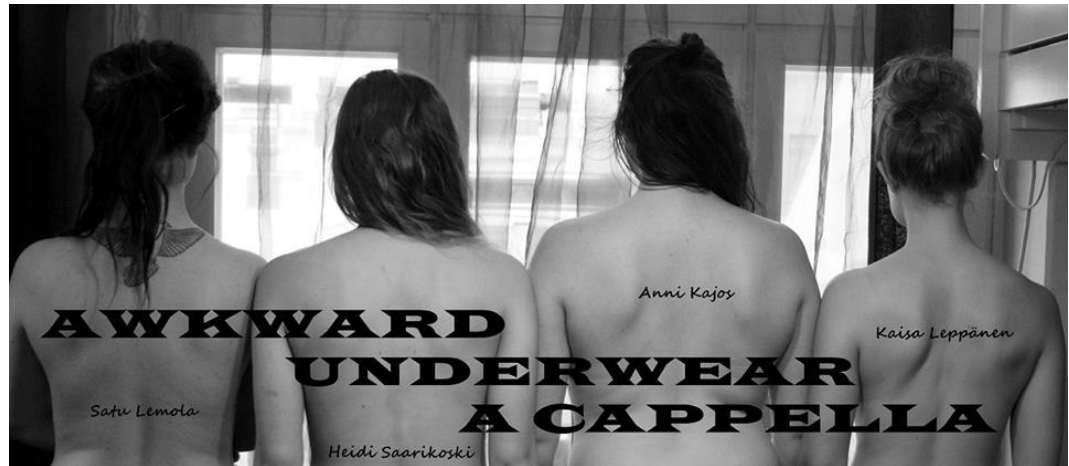
Sen jälkeen, kun ymmärsin, ettei minun tarvitse jännittää, kun esitän jotakuta muuta kuin itseäni, en jännittänyt kyseisissä tilanteissa enää niin paljon. Kuitenkin kaikki esitelmät ja soittotutkinnot, joissa olin arvostelun kohteena omana itsenäni, jännittivät edelleen todella paljon. En ole edelleenkään päässyt eroon kovasta jännittämisestä ennen esitelmiä. Onneksi valitsin alan, jossa harvoin tarvitsee pitää esitelmiä, ainakaan omana itsenään.

Nykyään jännitän paljon ennen omaan alaani kuuluvia esiintymistilanteita, mutta koen sen olevan hyödyllistä jännittämistä vahingollisen sijaan. Pystyn harjoitteiden avulla kääntämään jännityksen myönteiseksi lataukseksi, joka antaa energiaa esitykseen. Edelleenkään jännittäminen ei tunnu mukavalta. Minua oksettaa, lihakset jännittyvät ja hengitys pinnallistuu. Koen vaikeaksi jutella mukavia kanssaesiintyjien kanssa, koska jännityksen hallinta vie kaiken keskittymisen. Tästä huolimatta jännitys ei useimmiten vaikuta esiintymiseen vahingollisella tavalla – jännittämiseni on siis hallinnassa.

5.2 Lauuilta lähestyy

Käsittelin edellisessä pääluvussa erilaisia harjoitteita vahingollista esiintymisjännitystä vastaan. Seuraavaksi kerron siitä, miten osa harjoitteista vaikutti omaan jännittämiseeni ennen oikeaa esiintymistilannetta. Rakensimme draamallisen lauluillan kolmen ystäväni ja teatterin ammattilaisen kanssa. ”Awkward Underwear a cappella – vol. 1” -nimeä kantava lauluilta esitettiin Black Door -ravintolassa Helsingissä tiistaina 17.2.2015. Esitys sisälsi muun muassa itsellemme henkilökohtaisia soolokappaleita, uudelleen sanoittamiamme yhteiskappaleita sekä itse kirjoittamiamme monologeja. Lauuillan teema oli nolous. Halusimme käsitellä häpeää ja puhua asioista, mistä ei tiettyjen sosiaalisten kirjoittamattomien sääntöjen mukaan ole soveliasta puhua. Halusimme kertoa siitä, mikä meitä itseämme hävettää ja pelottaa. Halusimme puhua suoraan siitä, mitä tunnemme – ilman suojamuureja. Rikoimme myös

tarkoituksella ja itseironisesti käsitettä, jonka mukaan teatteri ei saisi olla esiintyjensä henkilökohtaista avautumista.



Kuva 1. 17.2.2015 esitetyn lauluillan julistekuva. Kuva Anni Kajos.

Lauluilta sopi siis paitsi ajankohdaltaan myös teemoiltaan täydellisesti opinnäytetyöni harjoitteiden kokeiluun käytännössä. Kaikkein jännittävintä, kuten edellä mainitsin, on mielestäni olla esillä omana itsenään. Ylläoleva lauluillan julistekuvakin ilmaisee, kuinka tarkoitus oli olla kuvainnollisesti paljas ja riisuttu. Tämän jännitysaspektin lisäksi esityksessä oli monia muita tavallisesta poikkeavaa jännitystä aiheuttavaa asiaa. Tarkoituksenamme on tehdä lauluillastamme koko illan teatterillinen kokonaisuus syksyllä 2015. Tarjoamme esitystä teattereihin. Helmikuussa esitetty lauluilta oli siis alun perinkin suunniteltu ikään kuin maistiaisiksi ennen syksyn kokonaista versiota. Rakensimme esityksen todella lyhyessä ajassa ja vähillä harjoituksilla, koska eräs esiintyjistä oli viimeisillään raskaana ja halusimme saada lauluillan tehtyä ennen vauvan syntymää. Lyhyen harjoitusajan myötä esitykseen päätyi paljon kohtauksia, jotka nojasivat osaksi improvisaatioon. Tämä ei kuulu omiin mukavuusalueisiini, joten jännitys oli jo pelkästään tämän asian takia huipussaan. Jännitystä lisäsi myös se, että esityspaikkana oli baari ja että lauloimme mikrofoneihin. Näistä asioista minulla ei ole suuresti kokemusta, joten tilanne luonnollisesti jännitti enemmän kuin normaalisti. Näiden jännitystä lisäävien seikkojen lisäksi sairastuin pahaan flunssaan viikkoa ennen esitystä. Jouduin jäämään pois osasta tärkeimmistä ja muutenkin vähäisistä harjoituksista. Minulta

lähti ääni kokonaan, joten en pystynyt edes harjoittelemaan itsekseni. Olin puhekiellossa monta päivää, mutta ääntä ei siitä huolimatta lähtenyt vielä silloinkaan, kun keikkaan oli yksi päivä. Lopulta esitystä edeltävänä iltana pystyin vihdoinkin laulamaan, joskin hieman puutteellisesti. Esityspäivänä ääni palautui poikkeuksellisen perusteellisen äänenavauksen myötä sellaiseen kuntoon, että muut kuin minä itse eivät huomanneet sitä, että olin sairas. On kuitenkin varmasti helppo uskoa, että kokeilemani jännitysharjoitukset tulivat todella tarpeeseen tämän esityksen kohdalla.

5.2.1 Harjoitusten vaikutuksia

Esityspäivänä heräsin hyvien unien jälkeen havaintoon edelleen kipeästä kurkusta sekä kuvottavaan jännityksen tunteeseen. Jännitys ei siis normaalisti ole itselläni näin voimakasta, mutta edellä mainitsemiä seikkojen vuoksi tilanne oli erityinen. Päätin aloittaa esitykseen valmistautumisen hyvällä aamiaisella sekä perusteellisella äänenavauksella. Ennen äänenavausta kokeilin aiemmin mainitsemaani Schultzin autogeenista rentoutusharjoitusta (ks. s. 10). Jostain syystä, omaksi yllätyksekseni, koin harjoituksen ahdistavana. Oli epämiellyttävää kokea omat raajat lämpiminä, rentoina ja voimattomina. Lisäksi raajojen rentoutus sai minut kiusallisen tietoiseksi pahoista jännitystilastoista esimerkiksi hartioissa, niskassa ja kaulassa. Tämä ei millään tavalla lisännyt luottamustani lauluäänen toimivuuteen, kuten voi kuvitella. Reaktioni ei kuitenkaan ole epätavallinen, ainakaan Päivi Arjaksen mukaan. Rentoutusharjoituksen aiheuttamat reaktiot voivat olla yllättäviä ja jopa niin pelottavia, että ihminen ahdistuu ja jättää harjoituksen kesken. (Arjas 2014, 44.) Minullakin melkein kävi niin. Tästä kaikesta voi siis päätellä, että kehon rentoutusharjoitus voimakkaasti jännittyneeseen lihaksistoon on haastava saada onnistumaan. On kuitenkin huomioitava, että vaikka tämä harjoitus ei toiminut halutulla tavalla minulle juuri tässä tilanteessa, se ei tarkoita, etteikö harjoitus voisi toimia jollakulla toisella. Harjoituksen teon jälkeen avasin perusteellisesti ääneni tutuilla laulunopettajani neuvomilla harjoituksilla (joihin aiemmin tässä työssä viitataan), ja oloni parani heti. Oli huojentavaa huomata, että oikeanlaisella laulutekniikalla on mahdollista saada ääni toimimaan vaikka sairaana ollessaan.

Noin neljä tuntia ennen esitystä kokeilin edellisessä pääluvussa esittelemääni mielikuvaharjoitusta (ks. s. 15). Harjoitus olisi toki toiminut parhaiten, jos olisin kuullut ohjeet jonkun kertomana sen sijaan, että itse luin ne. Harjoitukseen oli kuitenkin yllättävän helppo eläytyä. Visuaaliset mielikuvat ja paikat, joihin mielessäni menin, tuntuivat yllättävän aidoilta. Kun harjoituksen loppuvaiheessa pääsin mielessäni valkoiseen huoneeseen, jossa kirjoitin liitutaululle rohkaisevia asioita, tunsin suurta lohtua ja itseluottamuksen kasvua. Kun itse kirjoitin taululle lauseet: ”Hyväksyn itseni, vaikka epäonnistuisin” sekä ”Hyväksyn itseni, vaikka onnistuisin täydellisesti”, ne oli helppo uskoa. Harjoituksen loputtua ja avatessani silmäni, tunsin oloni hyvin rentoutuneeksi ja turvalliseksi. Tuntui, että esitys tulee onnistumaan hyvin. Ennen kaikkea tuntui hyvältä ajatus, että selviydyn joka tapauksessa, vaikka flunssa vaikuttaisi ääneeni tai vaikka jäätyisin improvisaatiotilanteessa. Oli erittäin hyvä, että tein tämän harjoituksen juuri esityspäivänä ja juuri muutamaa tuntia ennen esityksen alkua. Se antoi hyvän ja luottavaisen pohjan jatkaa esitykseen valmistautumista.

Illalla, esityksen lähestyessä aloin harjoittamaan itesesuggestiota sekä tekemään hengitysharjoituksia. Raitiovaunussa matkalla esiintymispaikalle hengittelin syvään ja koitin rauhoittua. Rauhoittelin itseäni sanomalla mielessäni ”Kaikki menee hyvin” ja ”Yleisö on täynnä ystäviä, he ovat sinun puolellasi”. Teen tämänkaltaisia asioita yleensä aina ennen esitystä. Esiintymispaikalle saapuessani jännitys lisääntyi, kuten aina. Muiden esiintyjien vaikutus on ristiriitainen: seurassa jännitys tiivistyy, koska jokaista jännittää, ja sen tietysti aistii. Yhdessä voi kuitenkin myös helpottaa jännitystä. Tämän esiintyjäporukan kanssa menimme yhdessä rauhaisaan tilaan ja halasimme ja sanoimme mukavia ja rauhoittavia asioita. Se helpotti jännitystä. Juuri ennen esitystä menin omiin oloihini ja tein hengitysharjoituksia. Kokeilin nyt käytännössä muun muassa aikaisemmin mainitsemaani paljon joogassa käytettyä hengitysharjoitusta (ks. s. 8). Harjoitus on hyvin lyhyt ja yksinkertainen, mutta juuri siksi erittäin sopiva itsensä rauhoittamiseen juuri ennen lavalle menoa. Harjoitus oli juuri minulle todella tehokas, ja sai oloni turvalliseksi ja varmaksi. Lopuksi vielä kuvittelin pyörivän onnenauringon rintaani, kuten minua viisaasti vuosia sitten neuvottiin (ks. s. 15), ja lavalle oli lähes helppo mennä.

Esitys oli kokonaisuutena erittäin onnistunut. Yleisö nautti, ja saimme paljon kiitosta ja hyvää palautetta. Itsekin olin huojentunut, ettei sairastumiseni aiheuttanut mitään huomattavaa harmia. Kuitenkaan oloni ei ollut täysin tyytyväinen, sillä itse tunsin laulaessani sen, kuinka flunssa esti minua käyttämästä ääntäni sen todellisen potentiaalin mukaisesti. Nyt kaikki eivät nähneet, mihin todella pystyn. Tämä on periaatteessa hyvin ironista ja naurettavaa. Viikkoa ennen lauluiltaa, kun taisteloin kuumeen kourissa, ajattelin, että jos selviän tästä lauluillasta kunnialla, voin olla todella ylpeä itsestäni. Olimme saaneet ennätyslyhyessä ajassa aikaan lauluillan, joka oli täynnä myös omaa materiaalia, joka oli oivaltavaa ja hauskaa. Kaiken tämän lisäksi taisteloin vielä kaksi päivää ennen esitystä menetetyn ääneni kanssa. Tästä kaikesta huolimatta teimme hienon esityksen, eikä kukaan edes huomannut kipeyttäni. Silti, kun esitys oli ohi, en voinut antaa itseni olla ylpeä. Tämä herättää ajatuksen siitä, olisiko jo aika lakata vaatimasta itseltään kuuta taivaalta.

Tutustuin edellä esittelemääni Moro-refleksiin ja siihen liittyvään Foetal Movement -sikiöliikeharjoitukseen (ks. s. 16) kaksi viikkoa ennen lauluiltaa, kun haastattelin Heikki Pekkarista aiheesta. Kysyin häneltä, onko minun mahdollista nähdä tuloksia tässä tulevassa esiintymistilanteessa, jos aloitan harjoituksen teon heti haastattelun jälkeen. Sikiöliikeharjoituksen ohjeessa sanotaan, että harjoitusta tulisi tehdä kerran päivässä viiden viikon ajan. Pekkarinen kuitenkin vastasi, että harjoituksen teon määrä ja se, kuinka nopeasti sen vaikutukset voi huomata, on yksilöllistä. Hän arveli, että jos teen liikettä vähintään kaksi kertaa päivässä, mieluiten 3–4 kertaa, saan vaikutukset näkymään esitykseen mennessä. Tein harjoitusta lopulta noin kaksi kertaa päivässä, lähes joka päivä. Sairastamani flunssan pahimmassa vaiheessa liike jäi ymmärrettävästi tekemättä. Liike on nimittäin fyysisesti yllättävän rankka. Pidän itseäni suhteellisen hyväkuntoisena ihmisenä, mutta 25:n sekunnin mittainen hidas liike tuolilla jalat ilmassa kuormittaa lonkankoukistajia todella voimakkaasti. Liike helpottui hieman, kun siirryin Heikki Pekkarisen ohjeiden mukaan tekemään sitä sängyllä. Kuten Pekkarinen haastattelussa vihjasi, oli 25 sekuntia liikettä tehdessä hyvin pitkä aika. Aluksi tuntui todella turhauttavalta tehdä fyysisesti kuormittavaa liikettä niin hitaasti. Kun liikettä oli tehnyt enemmän, muuttui se kuitenkin yllättävällä tavalla rauhoittavaksi.

On todella vaikea arvioida, vaikuttiko sikiöliikeharjoituksen teko lopulta jännitykseni tasoon lauluillassa – tilanteessa oli niin monta epätavallista aspektia. Ensinnäkin tein tämän harjoituksen lisäksi tämän opinnäytetyön pohjalta monta muutakin jännitystä lieventävää harjoitusta, joita en ennen ole tehnyt. Toiseksi tämä kyseinen lauluilta sisälsi epätavallisen monta jännitystä lisäävää seikkaa, joista edellä mainitsin. Tästä huolimatta tuntui, että opin materiaalin ulkoa erityisen helposti – sairastumiseni vuoksi jäin pois muutamasta viimeisestä harjoituksesta, joissa tehtiin vielä paljon muutoksia itse esitykseen. Nämä muutokset sisäistin erittäin hyvin, eikä mitään muistikatkoksia tullut esitystilanteessa. Juuri ajatuksen katkeaminenhan on morosta johtuva asia. Minulla ei ole ollut helmikuun lauluillan jälkeen yhtäkään esiintymistilannetta, jossa voisin tarkkailla tekemäni sikiöliikeharjoituksen vaikutusta pidemmällä aikavälillä. Odotan kuitenkin mielenkiinnolla, mitä seuraavassa, taas kerran jännittävässä esitystilanteessa tapahtuu nyt, kun olen tehnyt harjoitusta muutaman kuukauden ajan.

Lopuksi haluan korostaa, että tekemiäni harjoitusten tuloksista voin puhua vain subjektiivisesti, ja jokainen voi nähdä tulokset itsessään vain kokeilemalla niitä. Omalla kohdallani huomasin joidenkin harjoitusten helpottavan esiintymisjännitystä. Jotkut saattoivat puolestaan jopa pahentaa sitä, kuten autogeeninen rentoutusharjoitus. Esiintymisjännityksestä en päässyt harjoitteiden avulla eroon, eikä se missään nimessä ole tarkoituskaan. Tulen aina jännittämään, mutta myönteisellä tavalla.

6 POHDINTAA

Minulla on aina ollut tapana jättää kaikki viime tippaan: lukion koulutehtävien teosta asunnon siivoamiseen ennen vieraiden tuloa – kaikki. Näihin asioihin kuuluu myös asia, jota eniten rakastan: esiintyminen ja kaikki siihen liittyvä. Vaikka kyseessä olisi itselleni todella tärkeä esiintyminen tai vaikka oman päättöresitaalin rakentaminen, jää harjoittelun aloittaminen usein silti viimeiseen mahdolliseen hetkeen. Olen tähän opinnäytetyöhön opiskelemani materiaalin pohjalta miettinyt, onko se osittain seurausta siitä, että pelkään epäonnistumista niin paljon. Omalla alallani vaadin itseltäni kaiken. Mikään suorituksen taso ei riitä minulle. Niinpä, kun olen valmistautunut huonosti, voin selittää sekä itselleni että muille, että epäonnistuminen johtui siitä. Näin säästyn itseni ja oman todellisen tasoni kohtaamiselta. Jos puolestani onnistun, olen sekä itseni että muiden silmissä poikkeuksellisen lahjakas.

Edellämainitsemani lauluillan jälkeen keskustelin ystävien ja tuttujen kanssa, jotka olivat tulleet katsomaan esitystä. Huomasin, että minulla oli suuri tarve kertoa jokaiselle, että olin kipeä ja kuinka minulla ei ollut kaksi päivää sitten lähtenyt ääntä lainkaan. Tämä liittyy mielestäni vahvasti yhteen huonosti valmistautumisen taipumukseni kanssa. Siltä varalta, että joku katsojista ei olisi pitänyt suorituksestani, koitin pelastaa itseni kertomalla, että olen kipeä. Näin henkilö ei voi tehdä päätelmiä todellisesta tasostani. Jos taas henkilön mielestä olin hyvä, saa egoni nostatusta, koska en ollut edes normaalilla tasollani.

Kyseessä on paradoksi: samaan aikaan vaadin itseltäni kaiken, ja estän itseäni onnistumasta. Glenn Wilson puhuu asiasta kirjassaan. Hänen mukaansa itsensä estäjät pelkäävät itsetunnon menettämistä niin paljon, että sabotoivat omaa työskentelyään. He saattavat tahallaan valvoa myöhään ennen tenttiä tai juoda alkoholia ennen esiintymistilannetta, jotta voisivat suojella itsetuntoaan ja egoaan mahdollisen epäonnistumisen tuskalta, koska heillä on ”veruke”. (Wilson 2003, 215.) Joillakin ihmisillä vahingollinen esiintymisjännitys syntyy siis epäonnistumisen pelosta. He voivat päätyä noidankehään: pelko epäonnistumisesta johtaa voimakkaaseen esiintymisjännitykseen. Näin voi syntyä pelko siitä, että esiintymisjännitys aiheuttaa epäonnistumisen. Tämän seurauksena

henkilö saattaa joko välttää esiintymistä kokonaan tai tahallaan sabotoida suoritustaan, esimerkiksi edellämäinuiluilla tavoilla.

Tästä kaikesta voi päätellä, että minulle tärkeää on esiintymisjännitystä käsitellessä keskittyä oman itsetunnon hoitamiseen. Olen viimeisen vuoden aikana jo kehittynyt kovasti asiassa. Olen huomannut, että yksi parhaista tavoista päästä itsensä estämisestä eroon on saada kokemuksia, joissa kovan työn ja harjoittelun ansiosta onnistuu paremmin. Näin onnistuu ehdollistamaan itsensä siihen, että hyvin valmistautuminen tekee lopulta itsetunnolle hyvää. Perusteellinen valmistautuminen ja hyvä itsetunto puolestaan tekee esiintymisjännitykselle hyvää. Myös aktiivinen itsesuggestio itsensä hyväksymiseen ja jatkuvan mahdollisuuden vaatimiseen auttaa kaiken aikaa. Luulen, että kaikkien näiden asioiden toteuttaminen on elämänmittainen matka. Tietenkin olisi hienoa ajatella, että joskus olen täysin valmis, mistä eteenpäin luotan itseeni aina täydellisesti. Mutta hyväksyn myös ajatuksen, että kehityn hiljalleen, pala palalta, enkä välttämättä tule koskaan valmiiksi.

Palataanpa takaisin ensimmäisen kappaleen kauhukuvaan kulisseissa seisovasta jännittäjästä, joka miettii: miksi kidutan itseäni näin? Miksi tästä kaikesta kärsimyksestä huolimatta teen tätä työkseni? Voin vastata kysymykseen vain omien tunteideni mukaan. Minä teen tätä työtä, koska minun on pakko. En puhu epämiellyttävästä pakosta. Puhun pakosta, joka vain on. Minun on pakko laulaa. Minun on pakko luoda kehollani. Minun on pakko esiintymällä välittää tunteita itseni kautta muille, tai ainakin yrittää. Sillä muuten en voi elää. Rakastan laulamista, tanssia ja näyttelemistä. Ja siitä huolimatta, että se tuntuu joskus niin tuskaiselta, rakastan myös esiintymistä. Koen olevani uskomattoman onnekas, kun minulla on tällainen pakko. Toivon, ettei se koskaan haihdu.

LÄHTEET

Painetut lähteet:

Alopaesus-Laurinsalo, N. & Laurinsalo, V. 2010. Lapsen sensomotorinen kehitys ja oppimisvaikeudet. Helsinki: V. Laurinsalo T:mi, kustannustoiminta.

Arjas, P. 2001. Iloa esiintymiseen – muusikon psyykkinen valmennus. Jyväskylä: Atena kustannus Oy.

Arjas, P. 2014. Varmasti lavalle – muusikoiden esiintymisvalmennus. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Furman, B. 2002. Perhosiä vatsassa – apua pelkoihin paniikkiin ja ahdistukseen. Helsinki: Tammi.

Harra, K. 2004. Muusikoiden epäsuotuisat stressikokemukset ja niiden hallinta. Tampere: Opetus-, kasvatus- ja koulutusalojen säätiö.

Noronen, O. 1998. Jännittäjän kirja. Helsinki: Unio Mystica.

Wilson, G. D. 2003. Esittävän taiteen psykologia. Oy UNIPress Ab.

Elektroniset lähteet

Almonkari, M. & Koskimies, R. 2015. Esiintymisjännitys. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. [viitattu 20.3.2015]. Saatavilla:

http://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/terveystietopankki/133/esiintymisjannitys#Miksi

N. Lintala. 2014. Täydelliseen pyrkiminen on mahdotonta. Ilkka-yhtymä Oyj. [viitattu 23.3.2015]. Saatavilla:

<http://www.ilkka.fi/mielipide/kolumnit/taydelliseen-pyrkiminen-on-mahdotonta-1.1711004>

Suulliset lähteet

Pekkarinen, H. 2015. Sellonsoiton lehtori. Lahden konservatorio. Haastattelu 29.1.2015.

Laurinsalo, V. 2015. Sähköpostikirjeenvaihto. 21.3.2015.

LIITE 1

FOETAL MOVEMENT

Terapian apuna käytetään tuolia, jossa ei ole käsinoja ja jossa on normaali selkänöja, ei niskaan saakka ylettyvä korkea selkänöja. Istutaan tuolin istuinosan etummaiselle osalle ja nojataan taaksepäin tuolin selkänöjaa vasten.

Kädet ristitään rintakehän yli ja asetetaan lepäämään hartioille. Oikeakätisillä oikea käsi on päällimmäisenä ja vasen kätisillä päinvastoin.

Nosta jalat ylös niin pitkälle kun ilman surempia ongelmia pystyt ja risti ne toistensa päälle, oikeakätisillä oikea jalka päällimmäiseksi ja vasenkätisillä vasen jalka päälle.

Sulje silmäsi ja laske pää alas siten, että leuka osuu rintakehään.

Kosketuslaskenta, jossa kosketetaan häntä sattumanvaraisesti eri puolille kehoa ja hän laskee ääneen kosketuskerrat 1,2 ...5.

HARJOITUKSEN KULKU

1. Avaa kädet ja jalat yhtäaikaaisesti ja erittäin hitaasti ja taivuta pääsi samanaikaisesti hitaasti taaksepäin.

Jalkoja ja käsiä ei suoristeta aivan suoriksi, vaan ne jäävät kuvan mukaisesti rennosti auki.

Nilkat roikkuvat rentoina jalkojen jatkeena ja kämmenet ovat avattuna ylöspäin, sormet jäävät hieman taivutetuiksi. Kaikki liikkeet (jalat, kädet ja pää) aloitetaan ja lopetetaan samanaikaisesti.

Kosketuslaskenta

2. Tee sama liikerata nyt takaisin päin erittäin hitaasti ja palauta kädet ja jalat aloitusasentoon ja liikuta pää eteenpäin leuka kiinni rintalastaan (silmit yhä suljettuna) ja aseta tällä kertaa toinen käsi ja jalka päällimmäiseksi (oikeakätisillä vasen jalka sekä käsi ja vasenkätisillä oikea jalka ja käsi). Kosketuslaskenta
3. Avaa jälleen kädet ja jalat hitaasti ja liikuta pää taaksepäin kuten kohdassa 1. Kosketuslaskenta
4. Toista kohta 2. Kosketuslaskenta

Lopeta harjoitus ja avaa silmät.

Huomioitavaa:

Avustaja voi tukea tarvittaessa lapsen jalkoja harjoituksen aikana. Harjoituksen edetessä lapsi saattaa oppia tukemaan itse jalkojaan. Pää on pidettävä eteen / taakse taivutettaessa aina keskilinjalla. Eteen päin kumarassa asennossa kädet ja kyynärpäät ovat kiinni kehossa, ei ilmassa.

Harjoituksen liikeradat tehdään hitaasti mutta tasaisesti. Nykivä tai nopea liike ei saa toivottua tulosta aikaiseksi.

Foetal Movement harjoitussarja tehdäänkertaa päivässäviikon ajan.

