

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävä taide / Musiikki

2018

Reetta Järä

ILMAISU, KEHOLLISUUS JA KUUNTELU

– käytännön harjoituksia soiton alkeisopetukseen

Reetta Järä

ILMAISU, KEHOLLISUUS JA KUUNTELU

- käytännön harjoituksia soiton alkeisopetukseen

Opinnäytetyössä käsitellään musiikillisen ilmaisuuden, kehollisuuden ja kuuntelun merkitystä soitonopetuksen alkeisopetuksessa. Niiden opettamiseen pianotunneilla yritetään saada lisää tarttumapintaa käytännöllisten harjoitusten avulla, joita on kerätty kirjallisuuskatsauksen tavoin. Monet harjoitukset sopivat käytettäväksi myös muiden instrumenttien parissa.

Työn tavoitteena on lisätä kirjoittajan omaa pedagogista tietotaitoa ja valmiutta työskennellä alkeisopetuksen opettajana uusien opetussuunnitelman perusteiden hengessä.

Oppilaan elävää musiikillista ilmaisua voidaan rohkaista esimerkiksi mielikuvien ja moniaistillisten harjoitusten, mutta tärkeimpänä pohjana ilmaisulle voidaan nähdä halu ilmaista musiikkia ja kokeilla omanlaisia tulkintoja.

Kehollisuutta puolestaan lähestytään lateraalisuuden, rytmikkaopetuksen, kinestesien ja Émile Jaques-Dalcrozen kehittämän eurytmian näkökulmasta. Kaikkien menetelmien pohjana on ihmisen näkeminen psyko-fyysis-sosiaalisena kokonaisuutena myös soittotilanteessa, jolloin tekemällä asioita kehollisesti oma luonnollinen kehollisuus siirtyy myös soittoon. Kehollinen vapaus nähdään luonnollisen soittotavan perustana.

Viimeiseksi oman musisoinnin kuuntelu on tärkeä taito ensimmäisestä soittotunnista lähtien, jotta musikaalinen kyvykyys voi kehittyä ja soiton kvaliteetti parantua taitojen lisääntyessä. Opettajalla on merkittävä rooli, jotta oppilas kuulee paljon laadukasta musiikkia ja kehittää korvaa niin soittotuntitilanteissa kuin vapaa-ajallaankin.

Ajatus näiden kolmen tärkeän osa-alueen käsittelemiselle kumpusi kirjoittajan halusta tutkia pedagogikoulutuksen puitteissa vähemmälle huomiolle jääneitä, mutta monipuolisen kehityksen kannalta keskeisiä periaatteita. Opinnäytetyön tuloksena syntyi kattava paketti harjoituksia käytettäväksi opetuksessa.

ASIASANAT:

Alkeisopetus, instrumenttipedagogiikka, kehollisuus, musiikillinen ilmaisuus, kuunteleminen

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Performing Art / Music

2018 | 33 pages

Reetta Järä

EXPRESSION, BODY AWARENESS AND LISTENING

- practical exercises for the initial phase of instrumental teaching

This thesis is a review of practical exercises focusing on the fundamentals of musical expression, body awareness and listening. While most of the collected exercises are from pedagogic literature specific to piano teaching, they are applicable to the teaching of other instruments as well.

The main aim of the thesis was to increase the author's own pedagogical know-how and give a solid foundation to work as an instrumental teacher in the upcoming era of the newly reformed national core curriculum.

Exercises based on mental imagery and the use of multisensory information can be used to promote a more vivid manner of playing, but the student's own will to express ideas through music and experimenting with one's own personal interpretations can be viewed main basis of expression.

The body awareness component of this thesis is addressed from the perspective of laterality, rhythmical exercises, kinesthesia and Dalcroze method of Eurythmics. The underlying philosophy in all these approaches includes viewing human beings as psychological, physical and social entities, which enables the student's own natural body awareness to be properly utilized while playing. A sense of freedom is seen as the basis of a natural way of playing.

The skill of attentively listening to one's own playing is considered essential from the very get-go. This makes for a good platform to improve the student's musical adeptness and level of playing. The teacher plays an important role in giving the student an opportunity to hear enough high-level playing and improve their musical ear both during the instrumental lesson and in their free time.

The idea to review these three subjects stemmed from the observation that these pedagogically important principles have been slightly overlooked in the author's pedagogical studies. As a result, a comprehensive set of practical exercises was compiled for use in teaching.

KEYWORDS:

piano pedagogy, laterality, kinesthesia, body awareness, listening, awareness, practical exercises

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	1
2 ELÄVÄ MUSIIKILLINEN ILMAISU	3
3 KEHOLLISUUS	9
3.1 Dalcroze – rytmi kehossa	9
3.2 Lateraalisuus	14
3.3 Rytmiiikka	16
3.4 Kinestesia	19
4 OMAN MUSISOINNIN KUUNTELU	23
5 POHDINTA	26
LÄHTEET	28

KUVAT

Kuva 1. Mallikuva fraasien muotoilu-harjoitukseen.	11
Kuva 2. Mallikuva motorisista rytmeistä.	13
Kuva 3. Mallikuva rytmitalosta.	19

1 JOHDANTO

Tutustuessamme didaktiikkaryhmän kanssa uusiin Opetussuunnitelmaan perusteisiin koin intoa ja ylpeyttä siitä, että musiikkikasvatuksen tulevaisuutta on mietitty perusteellisesti Opetushallituksen työryhmissä ja päivitetty nykyaikaiseen muotoon, jotta se palvelisi paremmin tämän ajan lasten tarpeita. Suuret sanat ja tavoitteet, ”dream big”-mentaliteetti, on opetussuunnitelman laatijoiden lisäksi myös omasta mielestäni välttämätön lähestymistapa, jotta mitään pientä tai suurta muutosta voi tapahtua.

Innostuksen lisäksi koin myös vajavaisuutta ja epätäydellisyyttä – olenhan pedagogina vasta untuvikko ja tuntui, että vaikka koulutuksessamme paljon pedagogiikka opetetaan, jää silti monet merkittävät tekijät vähäiselle huomiolle. Ajattelin opinnäytetyön olevan sopiva formaatti tämän pedagogisen aukon kaventamiseen.

Olen yrittänyt pitää kunkin aiheen alustukset rajattuina, jotta pääpaino on käytännön harjoituksissa. Osa niistä on yksinkertaisia ja itsestään selviä, mutta otin ne silti mukaan, jotta joskus opettajana luovuuden ollessa kateissa marraskuun kolkoudessa voin palata tänne, muistaa harjoitteet ja ottaa ne taas uudelleen käyttöön.

Monet harjoitukset ovat mukavampia ryhmässä, mutta tiedän resurssien ryhmätunneille olevan monissa oppilaitoksissa, saati yksityisoppilaitten kanssa, olevan niukka. Päätin siis ottaa mukaan vain sellaisia harjoituksia, joita voi tehdä myös soittotunneilla kahdestaan oppilaan kanssa.

Aihepiirini ovat sellaisia, että lähes kaikki harjoitukset toimivat myös muitten instrumenttien kuin pianon alkeisopetuksessa niiden kehollisten ominaisuuksien takia. Joissain on pianistisia variaatiomahdollisuuksia tai tavoitteita, mutta useimmista voin uskoa olevan iloa myös muille.

Otin lähtökohdaksi oppilaitten kokonaisvaltaisen kehityksen ja yritin reflektoida omia kokemuksiani oppilaitten kehittymisestä ja vaikeuksista kehittyä kohti täysipainoisempaa muusikkoa. Niiden pohjalta päädyin muutamaan teemaan, jotka löytyvät myös uuden opetussuunnitelman perusteitten musiikin oppimistavoitteista: elävä musiikillinen ilmaisu, kehollisuus ja oman musisoinnin kuuntelu. Uskon juuri näiden teemojen olevan merkittäviä, kun halutaan keskittyä pitkäjänteiseen ja kokonaisvaltaiseen kehitykseen ja innostaa lapsia löytämään into itse musiikin tekemiseen.

Alkeisopetus valikoitui rajaukseksi, sillä koen sen olevan pohjana tekniikan, kehon käytön, tulkinnan ja musiikkisuhteen luomiselle. Hyvä pohja on edellytys kaikelle myöhemmin tehtävälle työlle. Lisäksi alkeisopetuksessa, jos missä, on käytettävä monipuolisia keinoja ja ideoita käytännön harjoituksiin ei varmasti koskaan voi olla liikaa, kun yrittää kanavoida kaiken pikkuoppilaan energian ja innon soittotunneilla jotenkin palvelemaan itse soiton oppimista.

Lähteitä kootessani huomaan, että teinkin aika paljon taustatyötä löytääkseni kiinnostavan ja sopivan rajauksen. Tutkin monia kirjoja, jotka ohjasivat minua oikeaan suuntaan. Loppujen lopuksi käytännön harjoituksia ja ideoita niihin kokosin kirjojen lisäksi monista melko tuoreista opinnäytetöistä ja graduista. Dalcroze-metodista löytyi myös paljon hauskoja videoita, vaikka suomenkielinen materiaali käytännön työstä onkin olematonta.

Kristiina Juntun väitöskirja, jossa käsitellään motoriikan kehitystä, lateraalisuutta ja ylipäättään kehollisuutta monin tavoin tuntui olevan suomenkielisen musiikkipedagogian puolesta harvinaisuus ja muutenkin merkittävä kokoava pedagoginen ja pianopedagoginen julkaisu, jossa on uudenlaisia perusteltuja lähestymistapoja pedagogiseen työskentelyyn.

Tavoitteenani opinnäytetyössä on lisätä omaa pedagogista tietotaitoa ja kehittää käytännön valmiuksia instrumenttipedagogina: auttamaan oppilaita kohti hyvää muusikkoutta, jolla Kodalyn sanoin on ”hyvin koulutettu korva, sydän, älykkyys ja kädet.”

2 ELÄVÄ MUSIIKILLINEN ILMAISU

Oppilaan ohjaaminen oman musiikillisen tulkintaan on kautta aikojen ollut musiikin tekemisen innostava perusta ja soitonopetuksen ydin. Uudistetussa opetussuunnitelman perusteissa se määritellään oppimistavoitteeksi ohjaamalla ”elävään musiikilliseen ilmaisuun”(Taiteen perusopetuksen laajan oppimäärän opetussuunnitelman perusteet, 2017). Opettajana on nöyrästi ymmärrettävä taidon hankinnan pitkäkestoisuus ja prosessiluontoisuus ja yritettävä auttaa parhaan kykynsä mukaan matkalla kohti aina elävämpää luovaa ilmaisua.

Pianistin, kuten muidenkin muusikoiden, harjoittelun päämääränä on hankkia taitoja, joiden avulla instrumentti palvelee mahdollisimman monipuolisesti ja rikkaasti soittajan ajatuksia. Mielekkään ja luonnollisen soiton pohjana on mielikuva siitä, minkälainen ääni halutaan ja tieto siitä, miten se fyysisesti saadaan aikaan. Halu ilmaista musiikkia on alkeisoppilaan tärkein innostaja soittimen monipuolisen käsittelyn opetteluun. (Junttu 2010, 141.) Opettajan tehtävä onkin aivan alusta alkaen kasvattaa ja rohkaista oppilasta luovaan ja rohkeaan ilmaisuun. Omien tunteiden ja ajatusten saaminen soivaan muotoon on kiehtova luova prosessi ja sen ohjaamisessa on instrumenttiopettajana suuren ja hienon tehtävän edessä. Oman tulkinnan läsnäolo aivan soitonopintojen alusta saakka kehittää lapsen musiikillista ilmaisua.

Alle kouluikäisten varhaiskasvatuksessa musiikillisen ilmaisun tulee olla erityisen monipuolista ja moniaistista, sillä niistä syntyy varhaisimmat kokemukset suhteessa musiikkiin, jonka päälle kaikki tulevat asenteet ja kokemukset rakennetaan. Ei-perinteiset soittotavat sopivat hyvin alkeisopetukseen ja niissä musiikillinen ilmaisu ja soittamisen tapa sulautuvat toisiinsa (Junttu 2010, 141). Esimerkiksi klusterit nyrkeillä ja ja glissandot saavat oppilaat syttymään aivan uudella tavalla, koska kuulokuva ja tuntuma on sellainen, että he kokevat ”osaavansa soittaa”.

Koin hyviä hetkiä, kun olin muutaman yksityisoppilaan kotona ja kummallakin oli kesälomatunnelmissa myös naapurista kaverit leikkimässä, mutta päätin silti, että yritetään pitää tunnit ja ottaa kaveritkin mukaan soittamaan. Oppilaani Veken kaveri Veikko tuli vähän epäillen istumaan pianon ääreen, kun aloitettiin tuntia, mutta Vekke rohkaisi, että ”ei tässä tarvi osata valmiiksi soittaa” ja esimerkiksi tällä tunnilla ei-perinteiset soittotavat olivat merkittävässä osassa herättämässä Veikon innostusta.

Kun soittaja yhdistää plastisilla liikkeillä eleet toisiinsa musiikillinen jännite ja soittamiseen vaadittava liike kietoutuvat yhteen. Tällöin soittaja automaattisesti kuuntelee koko kehollaan ja näin pyrkii löytämään mahdollisimman hyvin musiikkia vastaavan liikkumisen tavan. Tämä vahvistaa myös soittajan kinesteettistä kokemusta eli kehollista tapaa olla musiikissa. Tällaisen omakohtaisen kokonaisvaltaisen kehollisen kokemuksen avulla pyritään vahvistamaan soittajan mielen ja kehon yhteyttä ja edistämään kokonaisvaltaista oppimista ja ilmaisukykyä. (Junttu 2010, 141.)

Mitä nuorempi oppilas, sitä enemmän opetuksessa kannattaa käyttää mielikuvituksellisia harjoituksia, koska harjoittelussa ja opettamisessa yhdistyvät ohjattu tahto, keksimisen ja mielleyhtymien ilo (Kianto 1994, 113). Tämä käy ilmi usein käytännön työssä, jossa oman luovuuden ja energisyyden rajamailla pitää olla koko ajan valmis vaihtamaan menetelmää ja varioimaan tehtävää, jotta pieni ”tärppästikkeli” edes välillä jaksaa istua pianotuolilla kärrynpyörien tekemisen sijaan.

Usein yhdellä sopivalla mielikuvalla esimerkiksi eläimen hypystä tai täsmällisestä emootiosta saadaan nopeasti sama tulos kuin pitkällä kuvailulla kehon toiminnasta, kosketuksen tyylistä ja soivasta lopputuloksesta, vaikka välillä tällainenkin selitys on välttämätöntä.

Mielikuvia alkeisopetukseen

- aiheet: luonto, vuorokaudenaika, vuodenaika, säätila, värit, tunnetilat, eläimet, paikat (luonto, ulkomaat...)

Tulkinnan etsiminen

- Saman kappaleen sisällä erilaisia värejä voi hakea soittamalla sitä eri tavoin ja eri korkeuksilta erilaisilla mielikuvilla ja hakemalla eri karaktereja tulkintaan esim. vastakohtien avulla (perhonen & karhu)

Teemalliset sarjat

Kappaleista, esim. etydeistä, voidaan koota sarjoja jonkun yhden kantavan teeman alle.

- esim. viidakkoteema, jolloin eri etydit ovat eri eläimiä, jolloin kuhunkin etydiin saa erilaisen luonteen, sarjaan voi liittää myös teeman inspiroimia omia muunnelmia

Mielikuvaharjoittelu ilman soitinta

- soitetaan pianon kanteen ja lauletaan mielessä kappaletta

T. Leschetizkyn mukaan ”Paras harjoittelu tapahtuu ilman pianoa. Fraasin laulun sisäinen kuuntelu on arvokkaampaa kuin sen soittaminen kymmenen kertaa.”

- huomataan, mitkä kohdat vaativat vielä harjoittelua
- luodaan käsitys siitä, miten musiikin tulisi soida
- vahvistaa yhtä paljon hermoratoja kuin itse soittaminen
- (Ahonen 2004, 141.)

Mielikuvat voimankäytön harjoittamisessa

- voidaan etsiä oikeanlaista liikettä kevyiden ja painavien asioiden mielikuvien kautta (höyhen, kivi)
- jos liikkeet lukkiuttavat kehon, voidaan koittaa ajatusta liikkeistä veden alla; ne ovat hitaita mutta kokonaisvaltaisia (Utriainen 2013, 26.)

Harjoituksia kuvan ja musiikin yhdistämisestä

- oppilas voi piirtää harjoittelemansa kappaleen herättämiä mielikuvia (tai uudesta kappaleesta ensikuulemalta syntyneitä mielikuvia opettajan soiton aikana)
- jos muoto tuntuu vaikealta hahmottaa, kappaleesta voi tehdä sarjakuvan, joka auttaa myös ulkoa oppimisessa

- ryhmäharjoitus: jokainen aloittaa piirtämään omaa työtä, mutta sovitusta merkistä, esim. 1 min päästä, vaihdetaan kuvia toisten kanssa ja jatketaan piirtämistä. Lopuksi jokainen viimeistelee aloittamansa työn.
(Niemeläinen 2008, 30.)

Rohkeutta ja luottoa tulkintaan

tunnin alussa improvisoidaan

- päivän fiilistä
- säätiloja, eläimiä tms. Alias-tyylillä niin että toinen soittaa ja toinen arvaa

Improvisointi rentouttaa tunnelman ja tuo tunteen osaamisesta, vaikka omat soitettavan kappaleet olisivat vielä pienen pieniä. Vuorotellen tai yhdessä opettajan kanssa on omiaan lisäämään kuuntelun taitoa ja vuorovaikutusta soittamisessa ja ylipäätään lujittamaan opettaja-oppilas-suhdetta. Oppilaalle tulee myös tunne, että ollaan tekemässä yhteistä samaa asiaa samalta viivalta.

Tarinasäveltäminen

1. Mahdollisuus omaan musiikilliseen keksintään: perustuu omien ajatusten, tunteiden ja mielikuvien tuottamiseen, tarinat kelpaavat aina sellaisenaan kuin ne syntyvät, kerrotaan satu sanoin ja sävelin

2. Vuorovaikutustilanne: tarinasäveltäjä ilmaisee musiikillisen idean ja tarinasävellyttäjä kuuntelee ja merkitsee sen muistiin

- vuorovaikutus lisää tasavertaisuuden tuntua, mikä edesauttaa oppimista
- tarinan muoto on vapaa
- lopputulos lauletaan/soitetaan/kuunnellaan ja tekijä voi halutessaan korjata tai muuttaa sitä

3. Syntyy muistiinmerkitty teos: tarinasävellyttäjä kirjoittaa teoksen puhtaaksi tekijälle sopivassa muodossa (esim. Kuvionuotit), jotta se voidaan toistaa

- säveltäjälle tämä on kokemus hänen ilmaisunsa arvokkuudesta sellaisenaan

- tekijällä on aina tekijänoikeudet

4. Konsertti: tarinasävellys esitetään aina konsertissa, joka voidaan järjestää missä tahansa tekijälle tärkeiden henkilöiden kesken

(Hakomäki 2005, 68-69.)

Crescendo ja diminuendo

- kerrotaan tarina: ”Pikkuinen hiiri kipittää junanraiteita pitkin kiskojen välissä. Siinä kulkiessaan hiiri alkaa kuulla etäistä hiljalleen voimistuvaa ääntä jostain kaukaa. Ensin se ei ole aivan varma, mistä ääni tulee, mutta sitten se huomaa, että kiskoja pitkin on tulossa juna! Mitä lähemmäs juna tulee, sitä kovemmalta ääni kuulostaa, ja kun se ajaa hiiren yli, on ihan hirveä meteli. (Hiirtä pelottaa, mutta sille ei käy kuinkaan, koska se on niin pieni, että se on matalammalla kuin kiskot.) Sitten junanvaunut loppuvat ja juna etäännyy pois päin äänen samalla hiljentyessä. Lopulta hiiri ei ole ihan varma kuuleeko se vielä jotain vai kuvitteleeko se vain kuulevansa.” (oppari, Marja Latvala sellonsoiton alkeisopetus...)
- Tarinan jälkeen oppilas soittaa yhdellä äänellä tai kokonaisella akordilla soittaen samanpituisia ääniä ketjussa aloittaen tuskin kuuluvalla äänellä, edetään pikkuhiljaa lisäten painoa ja voimaa ja kliimaksin eli suurimman mahdollisen painon jälkeen palataan diminuendolla takaisin
- Opettaja soittaa ainakin kerran mukana näyttäen mallia ja ohjaten

Äänien ja sävyjen hakeminen kuvan pohjalta

- Otetaan nuottitelineelle kuva lapsen kokemusmaailmasta esimerkiksi lintumetsä, huvipuisto, kaupungin keskusta...
- Oppilas soittaa aiheen ja kuvan perusteella vapaasti etsien erilaisia ääniä ja sävyjä
- Tarkoitus on rohkaista oppilasta löytämään omaa ilmaisua ja etsimään ja oppimaan kuulemaan erilaisia sävyjä (Latvala 2013, 37.)
- Kuva kirvoittaa usein lasta myös sellaisten äänien etsiskelyyn, mitä aikuinen ei osaisi kuvitellakaan

- Voidaan ainakin aluksi soittaa yhdessä, vuorotellen..., jotta kumpikin saa toiselta ideoita ja impulsseja, eikä koko aikaa tarvitse kiirehtiä luomaan uutta, jos se tuntuu vaikealta

Opettajan rooli ja asenne musiikin tulkinnan opettamisessa on valtava. Tärkein lähtökohta tulkinnan opettamiselle on tunnelman ja tunteitten huomioiminen. Jos oppilaalle ei tule mielikuvia kappaleesta, opettajan tulee kertoa omista mielikuvista ja tunnelmista ja näin johdatella oppilasta löytämään musiikista muutakin kuin sävelet. Tunteiden liioittelu voi tuoda uutta pontta intohimottomiin pikkukappaleisiin ja näin into ei lopahda heti kättelyssä ja oppi saadaan talteen. Mitä hassumpia mielikuvia opettajalle tulee, sitä turvallisempi myös lapsen on sanoa ääneen omat ajatuksensa (Metsälä 2017, 6.). Luottamuksen rakentaminen ja keskusteluyhteys ottavat välillä aikansa oppilas-opettajasuhteessa aivan kuten muissakin vuorovaikutussuhteissa.

Kappaleen sanoittaminen ja taustatarinan keksiminen

- Toimii erityisesti alkeisoppilailla, jotka eivät lue nuotteja, ensin voidaan miettiä mitä kappaleessa tapahtuu ja sitten keksiä myös sanat
- Sanoittaminen helpottaa ulkoa opettelua ja kehittää luovuutta ja tuo uusia ulottuvuuksia tulkinnan tueksi
- Musiikista tulee helposti lähestyttävämpää ja nuottien takaa aukeaa tarina
- Tukee kokonaisvaltaista oppimista: tarinasta on löydettävissä tunne, jonka lapsi tunnistaa ja nimeää ja siirtää sitten soittoon, esim. ”Muistatkos, tämä oli se kohta, jossa alkoi sataa vettä ja nallea harmitti?”, siirretään soittoon: ”Miltä kuulostaisi surullisen nallen laulu, mietitääs, millaisella liikkellä ja kosketuksella sitä soitetaan?”

”Mielikuvitus, leikki ja luovuus ovat ensisijaisen tärkeitä oppimisessa aina kymmeneen ikävuoteen saakka. Varsinkin pienet lapset ovat vahvasti tunnehavaintsijoita: tunteet vahvistavat ja värittävät muistia.” (Metsälä 2017, 7.)

3 KEHOLLISUUS

3.1 Dalcroze – rytmi kehossa

”Musiikissa sävelet, sointivärit, rytmit, nyanssit, tauot, aksentit, tempot ja kaikki fysikaaliset ja dynaamiset äänimaailman ilmiöt, kaikki yhdistetään, sovitetaan, heijastetaan, mitataan ja muotoillaan luovan ajatuksen voimasta”. (Boyarsky 2009, 15.)

Émile Jaques-Dalcroze (1865-1950) oli sveitsiläinen musiikkipedagogi ja säveltäjä. Hän opetti harmoniaoppia ja huomasi, että oppilaat pystyivät tekemään vaikeita teorian tehtäviä, mutta eivät voineet kuulla, erottaa tai esittää niitä. Hän alkoi tutkia asiaa tarkemmin ja totesi heikkouksien johtavan yhteen yhteiseen nimittäjään: rytmin puutteeseen eli korvan, kehon ja tunteiden välisen yhteyden puuttumiseen. Dalcroze oli intohimoinen asiansa suhteen ja käytti loppuelämänsä musikaalisuuden opettamisen tutkimiseen ja kehittämiseen. Hänen metodi jakautuu kolmeen osa-alueeseen: eurytmiikkaan, solfaamiseen ja improvisointiin (edellisten synteesi). (Boyarsky 2009, 15.)

Tähän työhön on kerätty eurytmiikan harjoitteita niiden hyvän soveltuvuuden takia instrumenttipedagogiikan tunneille. Eurytmiikka tai eurytmia tarkoittaa menetelmää, jossa rytmi, melodia, harmonia, dynamiikka, muoto ja fraseeraus opitaan liikkeen kautta. Dalcrozen tavoitteena oli kehittää musiikkikasvatusta hyödyntäen oppilaan liikekokemuksia. Metodi integroi kuuntelun, liikkeen ja improvisoinnin. Hänen pedagogiset pyrkimyksensä suuntaavat oppilaat kokemaan ja oivaltamaan asioita itse ja saattavat ajattelun, tunteet, toiminnan ja aistimisen jatkuvaan vuorovaikutukseen keskenään. (Juntunen 2011, 57.)

Dalcrozen mukaan läsnäolo, valppaus, avoimuus muutoksille, joustavuus, kokemus, kyky aktivoida ja rauhoittaa hermojärjestelmää tahdonvaraisesti, välitön tietämys ja hyvä suhde omaan instrumenttiin eli kehoon on kaikki yhdistettävä musiikkiin (Boyarsky 2009, 16).

Dalcrozen menetelmiä opetetaan monissa oppilaitoksissa maailmassa ryhmätunneilla ja siinä olisi potentiaalia myös tanssin ja musiikin opiskelijoiden yhteistunneille tai yleiseen rytmiikkaopetukseen, johon kaikki halukkaat olisivat tervetulleita.

Perussyke

- oppilas taputtaa esim. opettajan soiton päälle reidet-kädet yhteen (kolmijakoisessa reidet- yhteen-yhteen jne.)
- myöhemmässä vaiheessa voi laskea ääneen tai lyödä jaloilla rytmiä omaan soittoon: auttaa pitämään uskomattoman hyvin tempon tasaisena, vaikka motorisesti onkin haastava tehtävä
- barokkimusiikissa voidaan myös esimerkiksi oikealla jalalla lyödä painavasti vahvat tahtiosat ja vasemmalla jalalla kevyesti heikot, jolloin oikea painotus tulee soittoon kuin itsestään

Melodisen liikkeen tunnistaminen

- opettaja soittaa lyhyitä kolmen, neljän sävelen melodiapätkiä ylöspäin, alaspäin, tai paikalla pysyen
- esim. 2 tahdin melodia, 2 tahtia taukoa melodiasta (soitto jatkuu)
- Oppilas kuuntelee melodiapätkän ja taukotahdeilla liikkuu nousevan melodian jälkeen eteenpäin, laskevan taaksepäin ja paikallapysyvän jälkeen pyörii ympäri paikallaan
(FIER 2014.)

Dynamiikan tunnistaminen

- oppilas kävelee opettajan soittaessa tavallisesti, kun tulee diminuendo oppilas kävelee varpaillaan ja crescendossa hän kävelee painokkaasti markkeeraten

Oppilas määrää rytmin

- piirretään taululle muutama erilainen yhtä pitkä rytmisen elementti: lyhyempiä ja pidempiä nuotteja ja taukoja
- opettaja soittaa melodiaa ja oppilas näyttää taululta mitä rytmiä käytetään
- vaatii oppilaalta nopeaa reagointia toimiakseen

Fraasien muotoilu

- piirretään kappaleen fraasit kaarina: pitkät fraasit ja lyhyet suhteessa toisiinsa
- opettaja soittaa ja oppilas seuraa sormella missä kohtaa kaartaa eli fraasia ollaan milloinkin menossa
- visuaalisuus luo fraasiajattelulle selkeyttä, oppilas hahmottaa fraasien alun, lopun ja huippukohdan konkreettisemmin



Kuva 1. Mallikuva fraasien muotoilu-harjoitukseen.

- Mallikuvassa on piirrettynä fraaseina kappale, jossa kahta 4 tahdin lyhyempää fraasia seuraa yksi 8 tahdin fraasi

Rytmi kehoon

- opettaja soittaa musiikkia, ohjeistaa koko ajan harjoituksen edetessä
- oppilas kuuntelee hetken, pyynnöstä alkaa näyttää iskut millä tahansa ruumiinosalla haluaakin
- pyynnöstä vaihtaa iskut toiseen paikkaan
- lopettaa iskutuksen, kuvittelee pulssin mielessä
- musiikki loppuu, oppilas taputtaa iskua, siirtää jalkoihin
- musiikki jatkuu, jos uskaltaa voi leikisti ilmasoittaa loppukevennykseksi musiikin mukana
(”edmtms2010”, 2010.)

Sykeharjoitus kävellen

- opettaja soittaa
- oppilas kävelee ensin tempossa tavallisesti - tuplatempossa - takaisin tavallisesti - puolta hitaammin vaihtaen kävelyrytmiä sulavasti pyynnöstä/ itse päättäen (Ristow 2010.)

Karaktäärit

- opettaja soittaa selkeästi erilaisia kohtia
- oppilas sopeuttaa liikkeen musiikkiin, musiikin vaihtuessa liikkeet vaihtuvat, välillä voidaan siirtää liike käsistä pelkkiin jalkoihin

Pysähtyminen & jatkaminen

- vaikeaa erityisesti pienille, edesauttaa kykyä ehkäistä ja aksentoida liike
- opettaja soittaa, sovitaan merkkiäänä
- oppilas liikkuu, merkkiäänestä pysähtyy heti, ja taas merkistä jatkaa
- oppilas oppii ymmärtämään vastaavuuden äänen ja hiljaisuuden, pysähtyneisyyden ja liikkeen välillä (Boyarsky 2009, 16.)

Nopean reagoinnin harjoitukset

- Nopean reagoinnin harjoitusten tarkoituksena tarjota lapselle pientä painetta, jotta lapsi kokee musiikillisen pähkinän, muttei missään tapauksessa pelkoa tai kilpailutilannetta.
- kehittää musiikillista älykkyyttä parantamalla mielen ja kehon välitöntä yhdistämistä
- nopeuttaa reaktioaikaa
- antaa oppilaalle suoran tunteen musiikillisesta eleestä
- toimii hyvin esimerkiksi lämmittelyyn
- opettaja improvisoi pianolla eri tempoissa rytmejä, joihin oppilaalle kerrotaan liikkeet (ks. kuva)

- oppilas liikkuu rytmin mukaan, jos opettaja sanoo merkkisanan, oppilas tekee edeltävän liikkeen takaperin (Boyarsky 2009, 16.)



Kuva 2. Mallikuva motorisista rytmeistä. (Boyarsky 2009.)

Käki-kuunteluharjoitus

- Harjoituksen ideana on oppia tunnistamaan tietty melodinen elementti; tässä esimerkissä laskeva terssi, "käen laulu".
- opettaja soittaa edeltävästä harjoituksesta tuttuja liikerytmejä ja oppilas liikkuu
- oppilas ohjeistetaan etsimään arkaa käkeä metsästä, ainoa keino löytämiseen on kuunnella laulua
- ensimmäinen harjoitus: kuullessaan laulun oppilas pysähtyy ja osoittaa ylös "puuhun"
- toinen versio (huomioidaan äänenkorkeus): jos käen laulu soi alhaalla eli alarekisterissä, oppilas osoittaa alas kuvitteellisen puskan juureen, jos ylhäällä, osoittaa ylös
- haaste etenee, jos edellinen vaihe onnistuu: lapsi laulaa käen mukana tai tekee sille kaiun yhden iskun jäljessä (eri sävellajit!) (Boyarsky 2009, 16.)

Lisää nopean reagoinnin variaatioita

- oppilas kävelee neljäsosia ja taputtaa kahdeksasosia, vaihto merkistä päinvastoin
- oppilas laulaa tuttua melodiaa ja merkistä jatkaa taputtaen rytmiiä
- ensin oppilas laulaa äänettömästi, merkistä ääneen jatkaen koko ajan eteenpäin ja merkistä taas hiljaa
- oppilas liikkuu musiikin mukana, kun kuulee napolilaisen soinnun pysähtyy ja esim. polvistuu (Boyarsky 2009, 16.)

3.2 Lateraalisuus

Lateraalisuus voidaan määritellä tietoisuudeksi kehon eri puolista; oikeasta ja vasemmasta ja kehon eri ulottuvuuksista suhteessa sen hetkiseen sijaintiin ja suuntaan (Kemppinen, Löfberg 2016, 13).

Aivojumppa (Braingym) on Paul Dennisonin kehittämä metodi 1970-luvulla, jolla pyritään kehittämään aivopuoliskojen välistä yhteistyötä. Aivojumbppaharjoitukset jaetaan kolmeen osaan: keskilinjan liikkeet, pidentävät liikkeet ja energiaharjoitukset. (Dennison 2001, 14.)

Tässä luvussa keskitytään keskilinjan liikkeisiin. Niiden tavoitteena on kehittää kykyä ylittää vartalon keskilinja helposti kehon molemminpuolisilla liikkeillä (vasen-oikea). Kehon keskilinja on välttämätön vertaamiskohta kumpaakin kehon puolta käyttävissä taidoissa. Keski-alueeksi kutsutaan aluetta, jolla vasemman ja oikean silmän näkökentät ovat päällekkäin. Esimerkiksi ryömimään oppiminen, käveleminen ja syvyysnäön kehittyminen edellyttävät lateraalisten liikkeiden kehittymistä. Keskilinjan ylityksliikkeet auttavat näkemään samanaikaisesti molemmilla silmillä, kuulemaan molemmilla korvilla ja liittävät aivojen ja koko kehon vasemman ja oikean puoliskon toimimaan yhdessä. (Dennison 2001, 14.)

Monilla soittotuntinsa aloittavilla pikkuoppilaille lateraaliset ja kaksipuoliset taidot eivät ole vielä kehittyneet valmiiksi. Osa lapsista pystyy toimimaan koordinoitusti urheilussa ja leikeissä, joissa vaaditaan molempien silmien käyttämistä yhtä aikaa kauempana kuin käsivarren mitan päässä ja kolmiulotteisen tilan hahmottamista. He eivät silti ole välttämättä valmiita käyttämään molempia silmiään, korviaan, käsiään ja

aivopuoliskojaan lähityöskentelyssä, kuten lukemisessa tai kirjoittamisessa. (Dennison 2001, 14.)

Keskilinjän liikkeet helpottavat kehitykseen kuuluvien taitojen kehittymistä ja vahvistavat jo olemassa olevia taitoja. Lisäksi ne auttavat oppilaita lisäämään kehon ylä- ja alaosan koordinaatiotaitoja, joita tarvitaan sekä hieno- että karkeamotorisissa taidoissa. Liikeaivokuoren säännöllinen aktivointi tekee hermoverkoista aiempaa yksityiskohtaisempia, jonka myötä suoritukset kaikilla elämän osa-alueilla paranevat. (Junttu 2010, 123.)

Ristikäynti

- kävellään rytmikkäästi ja kosketaan aina koukistuvan jalan polvea kädellä
- kun tämä onnistuu, voidaan koskea koukistuvan jalan polvea vastakkaisella kyynärpäällä
- ristikäynti nopeuttaa aivopuoliskojen välistä kokonaisvaltaista kommunikaatiota
- auttaa keskittymään harjoitteluun, tai avaamaan solmuja, jos tunti ei etene tai lapsi on jumissa (Dennison 2001, 16.)

Käsi-jalka-koordinaatio

- jaloissa koko ajan perussyke
- kädet tekevät ensin samaan tahtiin, kun se tuntuu helpolta voidaan vaihtaa ristikkäisiksi
- myöhemmin kädet voi tehdä esim. oikea, vasen, oikea, tauko, vasen, oikea, vasen, tauko
- auttaa käsien toiminnan synkronoisissa ja käsien eriyttämisessä (Dennison 2001, 18.)

Kahdeksikko

- piirretään ilmaan suurta ääretön-merkkiä ("makaavaa kahdeksikkoa")
- silmät seuraavat liikettä, pää pidetään mahdollisimman paikalla
- tehdään eri sormilla

- variaatio: tehdään eri käsillä yhtä aikaa samaan suuntaan tai ristikkäisiin suuntiin, tai kädet yhdessä esim. ristissä
- aluksi tehtävä hitaasti, jotta liikkeet ovat mahdollisimman tietoisia, myöhemmin tempoa voi vaihdella
- harjoitus edesauttaa eri kehon puoliskojen ja aivopuoliskojen yhteistyötä ja lisää käsivarsien joustavuutta (Dennison 2001, 19.)

Tuplakuvat

- piirretään aluksi vapaasti molemmilla käsillä yhtä aikaa suurelle taululle
- aluksi käytetään laajoja käsivarsien liikkeitä, opettaja voi aluksi ohjata käsiä ja sanoa suunnat, esim. ylös, oikea, vasen, alas, jotta hahmotus suunnista lisääntyy
- harjoituksessa korostetaan prosessia, ei tulosta, ei kehuta eikä moitita
- rohkaistaan kokeilua ja mielikuvituksen käyttöä,
- tutut kuvat, kuten ympyrät, tähdet, kolmiot, sydämet ovat esimerkiksi hauskoja tuplakuvina piirrettyinä spontaanisti
- voidaan varioida esimerkiksi myös muille ruumiinosille (jalat, hartiat, kyynärpäät...), kaksi sormeaa yhdessä tehtäväksi, pienemmälle paperille tai ilmaan tehtäväksi

Harjoitus on molemminpuolista ”bilateraalista” toimintaa keskialueella. Se auttaa hahmottamaan kehon sijainnin ja suunnan. (Dennison 2001, 21.)

3.3 Rytmikka

Lapsen rytmittäjän toinen herkkyyskausi ajoittuu yleensä 4,5-7 ikävuoden tienoille. Sitä nuoremmat lapset liikkuvat pääasiassa omassa tempossaan. Yli neljävuotiaiden kiinnostus yhdessä tehtävään liikuntaan musiikin tahdissa lisääntyy huomattavasti aiempaan verrattuna. Kiinnostukseen liittyy myös tasapainon ja motoristen taitojen merkittävä kehittyminen. Rytmittäjän herkkyyskauden kanssa osittain samanaikaisesti tulee sisäkorvan vestibulaarijärjestelmän herkkyyskausi. Näiden yhteisvaikutus ilmenee auditiivisena musiikin rytmin hahmottamisena ja rytmin omana tuottamisena soittaen ja liikkuen. (Kivelä-Taskinen 2011, 40.)

5-8-vuotiaiden lasten olisi hyvä harjoitella liikkumista tarkasti sykkeen määräämään tempoon. Se kehittää rytmittämisen lisäksi erottelukykyyä ja voimankäyttöä, koska liikkeet pitää kohdentaa tiettyyn tempoon. Harjoituksissa käytetään pääasiassa karkeamotorisia liikkeitä, kuten juoksua, vartalon taivutusta ja kierintää. Rytmityksen sujuessa suurilla lihaksilla, se kehittää myös hienomotoriikan koordinaatiota. (Kivelä-Taskinen 2011, 41.)

Suora- ja laukkarytmi

- marssiminen suoraan rytmiin - - - - -
 - keinuva laukkarytmi - - - - -
- (Kivelä-Taskinen 2011, 41.)

Eri tahtilajeihin tehtävät harjoitukset

- oppilas liikkuu perusrytmiä opettajan soittaessa kappaletta, jossa vaihtelee tasajakoinen ja kolmijakoinen rytmi tai on useita perusrytmejä päällekkäin (esim. 5/4, 6/8, 3/8)
- Käsien hienomotoriikka on lapsilla tässä vaiheessa paljon jalkojen koordinaatiota edellä. Kuusivuotiaiden hienomotoriset taidot ja silmä-käsi-koordinaatio kehittyvät erityisen voimakkaasti. (Kivelä-Taskinen 2011, 41.)

Rytmitäjän kolmas herkkyyskausi saavutetaan 9-11-vuotiaana, kun vestibulaarijärjestelmä on kypsytynyt ja motorisissa taidoissa on päästy kehittyneisiin malleihin. Lapsi on saavuttanut sekä karke- että hienomotoriikassa tason, joka mahdollistaa rytmittämisen suuremman kehitysasteen. Tällöin liikunta ja soitto onnistuvat eri sykkeillä ja tempo pystytään ylläpitämään niin liikunnassa kuin soitossakin. (Kivelä-Taskinen 2011, 42.) Alkeisopetuksessa kaikkea uuden oppimista voimistetaan stimuloimalla aivoja harjoituksin, joissa yhdistyy moniaistillisuus.

Pallo-ostinato musiikkiin

- oppilas säestää kappaletta pallon pompotuksella esim. OzOzOOOz (O=pompotus, z=tauko)
(Kivelä-Taskinen 2011, 83.)

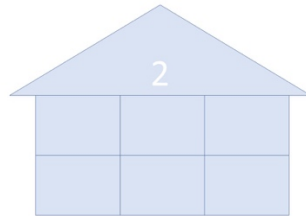
Rytmimorsetus

- annetaan lapselle rytmikortteja ja pyydetään taputtamaan tai liikkumaan rytmi esim. - _ _ _ _ , _ _ _ _ , _ _ _ _ _
- lapsi kuuntelee soitettavaa rytmiä ja valitsee korteistaan ne, joissa on rytmi kirjoitettuna
- saadaan aikaa liikettä; kehorytmejä, sanoja, loruja
- aluksi hahmottuu vain yksi kortti, myöhemmin kahden rytmien yhdistelmät ja lopuksi kokonainen säe
- rytmimorsetusta voidaan käyttää myös varsinaisen nuottiviivaston alla tukemassa nuottien keston hahmotusta
(Kivelä-Taskinen 2011, 83.)

Rytmitalo

- sopii hyvin erilaisten tahtilajien opetteluun
- oppilas saa aluksi päätä talon numeron eri tahtilajin, alussa talon numero voi olla 2,3 tai 4
- valitaan esim. 2, jolloin jokaiseen huoneeseen mahtuu kaksi neljäsosaa
- lapsi saa piirtää jokaiseen huoneeseen niin paljon nuotteja tai taukoja, että 2 iskuja tulee aina täyteen
- tämän jälkeen voidaan ottaa ulos ”perhe” kerrallaan yhdestä huoneesta ja tehdä niistä esimerkiksi diktaatti erilliselle paperille ja lukea ja tititoida sitä yhdessä
- Jotta perheet eivät mene sekaisin, on väliin lisättävä tahtiviivat
- myöhemmin voidaan opetella rytmejä ulkoa tai tehdä niin, että toinen näyttää aina jotain talon huonetta, ja toinen lukee tahdin

- opettaja voi piirtää myös valmiiksi joitain huoneita, jos esimerkiksi uudessa kappaleessa tulee uudenlainen rytmien kuvio, jotta se tulee harjoiteltua valmiiksi jo ikään kuin vahingossa
(Kallioniemi 2012, 24-25.)



Kuva 3. Mallikuva rytmialosta.

3.4 Kinestesia

Keholla on kyky olla aistiva ja aistittu. Oman kehon kautta on mahdollista olla tietoinen omista ja toisten liikkeistä. Kinestesiaksi kutsutaan aistia, jonka kautta voi tulla omassa kehossa kokonaisvaltaisesti tietoiseksi liikkeestä. Se välittää kehon hiljaista tietoa ja sanatonta viestintää. (Ikonen ym. 2010, 18.)

Alkeistekniikassa tulisi opetella käyttämään kättä ensin kokonaisuutena ja sitten vähitellen eriyttämään liikettä kyynärpäältä, ranteesta ja sormista. Luonnollisen soittotavan taustalla on oppilaan ymmärrys omista liikkeistään: kinesteettinen kartta omasta kehosta. Sen avulla me toimimme ja hahmotamme itseämme yhteydessä muihin ja ympäristöön. Kinesteettinen kartta auttaa soittajaa tunnistamaan oman kehonsa liikkeitä ja mahdollisuudet toimia soittimen kanssa. (Junttu 2010, 151.)

Kinesteettinen kartta kehittyy vähä vähältä soittajan havainnoitua liikkeen ja sen saaman äänen yhteyttä: pehmeällä ja kevyellä liikkeellä saadaan aikaan hiljainen ja pehmeä ääni, pehmeällä ja raskaalla voimakkaampi, mutta silti pehmeä ääni ja nopealla liikkeellä iskevämpi ja pystysuorempi ääni. (Junttu 2010, 151.)

Kehon- ja asennonhallinnan kannalta on aivan keskeistä, ettei liian monimutkaisia ja vaativia asioita yritetä soittaa liian aikaisin. Ihmisen motorinen kehitys on hierarkkista, jonka seurauksena kaikki häiriöt karkeamotoriikan hallinnassa tulevat esiin myös pianistisessa hienomotorisessa työskentelyssä. Jos hienomotoriikka työstetään ilman,

että lapsen karkeamotoriset taidot ovat riittävän kehittyneet, saattaa se aiheuttaa myöhemmin suuria vaikeuksia. (Junttu 2010, 151-152.) Toimivan teknisen perustan rakentamiseen kannattaa siis varata aikaa ja kärsivällisyyttä ja yrittää hahmottaa myös oppilaalle miten pitkä, mutta tärkeä prosessi on. Välitavoitteiden saavuttamisesta ja pienistäkin opituista asioista kannattaa iloita ja tehdä ne näkyväksi myös oppilaalle, jotta motivaatio pysyy yllä. Perusta rakennetaan tekemällä paljon toistoja ja harjoittelemalla sinnikkäästi niin kauan, että taidosta tulee automaattinen.

Koska pikkupianistin kaikki energia kohdistuu usein soiton moniin haasteisiin, on erilaisia pianonsoitossa vaadittavia liikkeitä hyvä harjoitella oheis- tai lämmittelyharjoituksena ilman pianoa (Junttu 2010, 151-152). Vapaa käden liike on kaiken perusta ja siihen liittyvä joustava, plastinen tapa liikkua on useille omaksuttavissa lyhyessäkin ajassa. Kun vapaus on saatu kehoon, on aika aloittaa sen harjoittelu myös soiton yhteydessä.

Jaques-Dalcroze tutki myös paljon musiikkia ja liikkeitä yhdistäviä harjoituksia ja teki myöhemmin johtopäätöksen, että musiikillinen tietoisuus syntyy kehollisen kokemuksen tuloksena ja kehon liikkeet selkeyttävät havaintoja. Hän huomasi liikkeen, ajattelun ja musiikin yhdistävän tekijän puuttuvan metodistaan ja ymmärsi sen myöhemmin olevan juuri kinestesia. (Juntunen 2011, 60.)

Dalcroze työryhmineen oivalsi merkittävän asian; kinesteettinen aisti on keskeisessä roolissa ajan, tilan ja voiman kokemisessa ja tiedostamisessa. Kinesteettinen tietoisuus on tietämisen keskeinen prosessi, joka tekee kehollisen kokemuksen ja toiminnan yhdeksi. (Juntunen 2011, 60.)

Iso ympyrä

- Kädet nostetaan ylös kämmenselät vastakkain kehon keskilinjaa pitkin, ylhäällä ojennetaan pikkuhiljaa auki ja suuren ympyrän piirtämistä jatketaan laajalti
- Kädet sivukautta alas ja alhaalla taas kämmenselät asetetaan vastakkain ja liike jatkuu kehon keskilinjaa myöten ylöspäin
- Harjoitus parantaa vartalon hallintaa ja käsien liikkuvuutta ja plastisuutta
- Voidaan tehdä ensin hitaalla iskutuksella aina nopeuttaen kun se alkaa sujua paremmin
- Voi harjoitella myös erilaisten kappaleitten tahdissa ja laulaa mukana
- Variaationa voidaan ympyrään lisätä:

- Rotaatiota ranteesta tai koko käsivarresta
- kämmenen aukaisua ”tähdiksi” tai ”koukkutähtiä” niin että kämmentä avataan ja suljetaan energisesti sormien toisen nivelten kohdalta (Junttu 2010.)

Kyynärvarsiliikkeet

- harjoitellaan eriyttämään olkavarsi ja kyynärvari pitämällä olkavarsi rentona liikkumattomana
- kyynärpää on vipu, josta käsivarsi liikkuu ylös-alas molemmat kädet yhtä aikaa
- piirretään kyynärvarsiympyröitä niin että liike lähtee kyynärpäästä olkavarren ollessa taas rentona
- samalla pidetään kämmen rennossa hallitussa asennossa, ikään kuin soittoasennossa
- Voidaan tehdä eri tempoissa olevien kappaleitten päälle, myös itse laulaen jos pystyy
- Käsivarsivipu- ja ympyrä voidaan tehdä myös pidellen palloa kämmenessä, joka totuttaa kättä soittoasentoon (Junttu 2010.)

Sormiympyrät

- Eriytys on edistynyt sormien tasolle
- Pyöritetään kutakin sormeja yksitellen, niin että se tekee mahdollisimman suuren ympyrän
- Pidetään ranne mahdollisimman rentona
- Kun liike on automatisoitunut, voidaan rentouttaa käsivarsi kokonaan ja kuvitella että pitkät sormet piirtävät maahan ympyrät

Harjoitus eriyttää sormien käyttöä ja lisää niiden nopeutta. Sormien sivusuuntainen liike vahvistaa sormien välissä olevia interossei-lihaksia, jotka taas lisäävät sormien itsenäisyyttä ja nopeutta (Junttu 2010.)

Lintu

- Liikutetaan käsivartta sulavasti kuten linnun siipiä
- Tarkoituksena on käsivarren plastisuus, yhtenäinen iso liike
- Tehdään ensin isoja liikkeitä, lentäen suuresti, hitaasti harvoin siiveniskuun, automatisoituessa voi liikettä nopeuttaa ja pienentää (Junttu 2010.)

Talonmaalau

- Maalataan taloa ilmassa hitain vedoin ylös-alas niin että toisen käden mennessä ylös toinen menee alas
- kämmen on maalisuti, joka seuraa käsivarren liikettä
- Ranne pyritään pitämään joustavana ja käden liike elastisena
- Vauhtia voi varioida, hitaus vaatii enemmän keskittymistä ja tarkkaa lihastyötä

Harjoitus auttaa suuntien hahmottamisessa, lisää käsien vastavuoroisuutta ja automatisoi pianisteille tärkeää ranteesta rentoa ylös-alas-liikettä (Junttu 2010.)

4 OMAN MUSISOINNIN KUUNTELU

Legendaarisen pianopedagogi Joan Lastin mukaan kuunteleminen on aivan ensimmäinen asia, joka pikkupianistin tulisi oppia. Taipumusta kriittiseen kuuntelemiseen tulee kehittää jokaisella soittotunnilla. (Last 1982, 64.)

Ensimmäisiä kuunteluharjoituksia

- Opettaja soittaa pikkukappaleen tai vain muutaman fraasin mahdollisimman monotonisesti ilman mitään muotoilua ja sen jälkeen saman pätkän tehden musiikkia
- Kysytään oppilaalta, kummasta hän pitää enemmän ja pyydetään tekemään omia ehdotuksia
- Kehitetään arvostelukykyä laatimalla uusia säkeitä ja oppilas jäsentee niitä itse tai opettajan kanssa yhdessä

Oppilaat pitävät harjoituksista, joissa vaihdetaan perinteisiä rooleja: opettaja soittaa ja tekee tahallaan virheitä esim. nuottien kestossa, sävelissä, soinnissa, tauoissa, tempon vaihtelevuudessa... ja lapsi saa korjata hänen soittoaan. (Last 1982, 64-65.)

Erityisesti juuri pianonsoitossa kuuntelun opetus on merkittävää, sillä pianosta on mahdollista saada tuotettua ääni myös ilman soivaa mielikuvaa. Kaunis soiva musiikillinen lopputulos on mahdotonta saavuttaa, ellei kuuntelutaito ole kehittynyt. Pianistien toinen ero muihin instrumentalisteihin on, että heidän tulee toteuttaa jo aika alusta lähtien hyvinkin moniäänisiä soivia mielikuvia, joka sekin vaatii tarkkaa korvaa (Kianto 1994, 16).

Kuuntelutaidon ja soittotaidon kehittämiseksi on toki kuunneltava myös paljon muuta kuin omaa soittoa ja opettajan on aktiivisesti oltava mukana kehittämässä kuuntelun taitoa soittaen itse, kuunteluttaen oppilaalla monipuolista musiikkia ja mahdollisuuksien mukaan esittelemällä lähialueen konserttitarjontaa.

Yhtenä tärkeimmistä malleista on oma opettaja ja hänen soittamisensa malliksi. Tehtävän tärkeys ja esimerkin voima tulee ottaa huomioon arjessa, että esimerkki soitto on laadukasta ja mietittyä sen lisäksi että soitetaan kunnollisessa soittoasennossa ja ainakin välillä myös oppilaan instrumentilla, jotta erot eivät synny instrumenttien eroista.

” Kuuntelun tulee olla musiikillisesti laadukasta, sillä lapsen korva on tarkka ja pystyy omaksumaan myös epäpuhtaat esitykset.” (Pulkkinen 2010, 3.)

Suzuki-metodi perustuu kuuntelemiselle. Suzukin mukaan jokaiselle lapselle tulisi antaa ympäristö, jossa on paljon musiikillisia virikkeitä, jotta musikaalisuuden on mahdollista kehittyä. Jos lapsi ei syntymästään saakka saa kuulla puhetta, puhumaan oppiminen viivästyy ja tätä on vaikea korjata myöhemmin. Sama analogia toimii myös musiikkiin. (Pulkkinen 2010, 3.)

Musiikin kuunteleminen on tärkeää myös traditioiden oppimisen kannalta. Itse olen saanut kuunteluläksyjä vain kevyen musiikin puolelta, mutta koen sen olevan hyödyksi ja iloksi myös klassisen musiikin opetuksessa. Matkiminen ei johda musiikillisen persoonallisuuden kehittymiseen, mutta jos matkiminen tuntuu olevan vaarana, voidaan kuunnella saman säveltäjän kirjoittamia muun muotoisia ja muille instrumenteille kirjoitettuja sävellyksiä.

Kuunteluläksyjä mietittäessä on tärkeää antaa oppilaille kuunneltavaksi vain parhaita mahdollisia äänityksiä, sillä kuuntelija tottuu kuulemaansa. Toistuvasti kuunnellessa virheet jäävät kuulijan mieleen ja hän alkaa pitää niitä oikeina tapoina soittaa (Pulkkinen 2010, 4).

Tärkeä apuväline kuuntelukyvyn kehittymiseen on nauhoittaminen. Siinä kuuntelu muuttuu simultaanisen soiton yhteydessä tapahtuvan subjektiivisen kuuntelun sijasta objektiiviseksi. Subjektiivisessa kuuntelussa kuullaan usein se, mitä halutaan kuulla kun taas objektiivisessa kuuntelussa soittaja kuulee sen samoin kuin yleisö. Soittotunneilla ja harjoiteltaessa pitäisi jatkuvasti tarkkailla tuotettua ääntä ja pyrkiä oppimaan objektiivinen kuuntelu myös soittaessa. (Pohjanen 2011, 22-23.)

Aktiivinen kuuntelu

- Kuunnellaan nousevia tai laskevia ääniä ja annetaan lasten maalata äänet paperille nousevina/laskevina siveltimen vetoina paperille vesiväreillä

- Kuunnellaan ääntä, joka nousee ja laskee ja katsotaan siveltimen maalaamaa kaarta
- Jatketaan kuuntelemalla hälyä, tasaista, katkeilevaa... ääntä ja maalataan nämä siveltimin
- Vaihdetaan harjoitus toisinpäin eli soitetaan rytmisoittimilla maalattu, graafinen taulu

(Kivelä-Taskinen 2011, 84.)

5 POHDINTA

Olen tyytyväinen löytämiini harjoituksiin. Osaan olen törmännyt jo ennen opinnäyteprosessia, mutta pidin fokuksen kuitenkin harjotteissa, joita olen vuoden aikana käyttänyt tai ihan vasta nyt löytänyt. En valitettavasti ehtinyt testata kaikkia harjoituksia käytännössä, mutta useimmat olen todennut toimiviksi ja kaikki valitsin sen mukaan, että olen kokenut niille tarvetta käytännön työssä.

Päätin jättää pianokoulut tässä työssä kokonaan huomiotta, koska niissä olevat harjoitteet ovat jo monilla käytössä ja toki hyväksi havaittuja, mutta halusin löytää uusia toimintatapoja ja näkökulmia. Lisäksi pianokouluja on tarjolla sen verran paljon, että pelkästään niistä olisi löytynyt useamman opinnäytetyön verran materiaalia.

Useimmat opinnäytetyössäni esitetyistä harjoituksista vaativat rohkeutta liikkumisen tai laulamisen suhteen, mutta alkeisopetuksen oppilaat monesti ovatkin sen verran vilpittömiä, että jos opettaja laulaa välillä ohimennen malliksi tai soiton päälle, niin pian hekin laulavat huomaamattaan. Soittotuntien ilmapiiri syntyy vuorovaikutuksessa, mutta opettajalla ja hänen olemisellaan on siihen merkittävä vaikutus. Jos ilmapiiri on luottavainen ja innostava, oppilaat uskaltavat ja haluavatkin koittaa erilaisia asioita, kun opettaja rohkaisee ja tukee kohtaamaan virheet ja haasteet ja antaa paljon myönteistä palautetta.

Ajattelen niin, että vaikka en välttämättä olisi pienenä soittotunneilla suostunut itse laulamaan, niin liikettä yhdistäviä harjoituksia olisin aina tehnyt mielelläni, koska koin olevani siinä hyvä ja niissä pystyy haastamaan itsensä ja harjaantumaan melko nopeasti, kun omaa tavalliset rytmii- ja motoriikkataidot.

Jos taas jonkun osa-alueen kehitys ei ole muiden kanssa samalla tasolla, on opettajan toisaalta oltava perillä näistä asioista ja niiden kauaskantoisista seurauksista ja harjoitettava sitkeästi ensin esimerkiksi karkeamotoriikka kuntoon. Sen jälkeen voidaan siirtyä hienomotorisempiin taitoihin kuten itse soittamisen harjoittamiseen. Näin välttyään pitkäaikaisilta haitoilta, joita jonkin kehitysvaiheen ohittaminen voi aiheuttaa.

Koen soivan lopputuloksen olevan hyvän musiikkiopetuksen ja oman innon sekä kunnossa olevan tekniikan pohjalta syntyvä kokonaisuus, joka on kaiken musiikin tekemisen keskiössä. Sen takia voi tuntua hassulta käyttää paljon aikaa ja energiaa esimerkiksi kehollisten oheisharjoitusten miettimiseen. Opettaessa kuitenkin tajuaa aina

uudelleen, että kun saa jonkin, vaikka juuri kehollisen asian toimimaan, se voikin olla aikamoinen oikotie hyvän lopputuloksen saavuttamisessa, tai ainakin aina taito, jonka päälle rakentaa uutta, ja joka säilyy loppuelämän.

Erityisesti pianossa instrumenttina, kun jonkinlainen ääni on soittimesta niin helppo saada, on kehollisuuden ja liikkeitten tiedostaminen ja yhdistäminen sointiin ja tuotettuun ääneen tärkeä aspekti tyydyttävän soinnin tuottamisessa. Se jää usein liian vähäiselle huomiolle soittotuntitilanteessa.

Syvälliselle jatkotutkimukselle esimerkiksi lateraalisuudesta ja motoriikan kehittämisestä sekä niiden yhteydestä juuri soitonopetukseen olisi varmasti tarvetta. Yleistä tietoa näistä löytyy melko hyvin, mutta sovellutuksia musiikin alalle ei juuri lainkaan.

Koen opinnäytetyöni tavoitteeni täyttyneen. Sain kerättyä melko laajan kokoelman harjoituksia, joita uskon pystyväni hyödyntämään tulevassa opetuksessa. Taustatutkimuksen myötä tietämykseni laajeni monien muidenkin asioiden suhteen kuin mitä itse opinnäytetyöhön päätyi ja se laittoi alulle monenlaisia pedagogisia keloja, joita syventää ja pohtia tulevaisuudessa.

LÄHTEET

- Ahonen, K. 2004. Johdatus musiikin oppimiseen. Helsinki: Finn Lectura.
- Boyarsky, Terry. 2009. Dalcroze Eurhythmics and the Quick Reaction Exercises. Cleveland: The Orff Echo.
- Dennison, Paul E.; Dennison, Gail E. 2001. Aivojumppaopas. Suomen kinesiologiayhdistys ry:n työryhmä. 2. painos. Keuruu: Suomen kinesiologiayhdistys ry.
- FIER, International Federation of Eurhythmics Teachers. 2014. viitattu 3.5.2018 (<https://www.youtube.com/watch?v=hX2QRoGdtlc>)
- Hakomäki, Hanna 2005. Tarinasäveltäminen – uusi musiikkiterapian malli ja käytännöt, pro gradu-tutkielma. viitattu 25.5.2018 https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/9973/urn_nbn_fi_jyu-2005442.pdf?sequence=1.
- Ikonen, Minna; Moisala, Jenna; Tikkanen, Tiina. 2010. Kehon kokemusta sanoittamassa – Luova liike kehotietoisuuden edistämässä, opinnäytetyö. viitattu 20.5.2018 <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201103313733>.
- Junttu, Kristiina. 2010. viitattu 29.4.2018. <http://www.junttu.net/d/pianojumppa>,
- Junttu, Kristiina. 2010. Vauhdin hurmaa ja liikkeen hiljaisuutta koskettimilla – György Kurtágin Játékok- kokoelman inspiroima pedagoginen näkökulma pianonsoiton alkeisopetukseen. Helsinki :aDigi oy.
- Juntunen, Marja-Leena. 2011. Liike, rytmi ja musiikki: Jaques-Dalcrozen pedagogista perintöä jäljittämässä” kirjasta Taiten jälki – Taidepedagogiikan polkuja ja risteyksiä, toim. Eeva Anttila. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.
- Kallioniemi, Anni. 2012. Kodály-metodin hyödyntäminen instrumenttipedagogiikassa: Musiikki kuuluu kaikille, opinnäytetyö. viitattu 3.5.2018 <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2012113017576>.
- Kemppinen, Ella-Maija, Löfberg, Emmi. Oikealla vai vasemmalla?: 5-7-vuotiaiden lasten lateraalisuus ja sen yhteys kareamotoristen taitojen tasoon, pro gradu-tutkielma. viitattu 30.5.2018 <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201605102470>.
- Kianto, Mervi. 1994. Matka pianon soittamiseen. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Kivelä-Taskinen, Elina. 2011. Rytmikylvyn pikkukuplat. 5. painos. Helsinki: Kyriiri Oy.
- Last, Joan. 1982. Nuori pianonsoittaja. Outi Tolvanen. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Latvala, Marja. 2013. Musiikillinen ilmaisu sellonsoiton alkeisopetuksessa: Ilmaisuharjoituksia pienille sellisteille, opinnäytetyö. viitattu 15.5.2018 <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201305209596>.
- Metsälä Johanna. 2017. Tunne viulu: Opetusmateriaali viulunsoiton vasta-alkajille - Tunteet ja tulkinta viulunsoiton alkeisopetuksessa. viitattu 30.5.2018 <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017112618188>.
- Niemeläinen, Virve. 2008. Vapaus soittaa! –monipuoliset työtavat soitonopetuksessa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

Opetushallitus. 2017. Taiteen perusopetuksen laajan oppimäärän opetussuunnitelman perusteet. Helsinki: Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy.

Pohjanen, Aino. 2011. Nuoteista musiikiksi: Musiikin tulkinta osana viulunsoiton opetusta, opinnäytetyö. viitattu 20.5.2018 <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011120417094>.

Pulkkinen, Kirsi. 2010. Musiikin iloa kaikkein pienimmille – musiikkipalvelu Suzuki-tyyliin. viitattu 30.5.2018 <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011061311966>.

Ristow, Gregory. 2010. Dalcroze Eurhythmics teacher John Colman gives a demonstration. viitattu 14.5.2018. <https://www.youtube.com/watch?v=n5DdjXZkPfg>

Utrainen, Heidi. 2013. Motoriikkaa leikkeihin: Kuinka lapsen motorista kehitystä voidaan tukea musiikkileikkikoulussa, opinnäytetyö. viitattu 10.5.2018 <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201305066631>.

Yksityinen käyttäjä "edmtms2010". Dalcroze Eurhythmics Exercises. viitattu 14.5.2018. <https://www.youtube.com/watch?v=RXB67nHnty0>