



Tie hyvään esiintymiseen

-Esiintymisjännityksen kanssa valmistautuminen esitykseen

Nelli Nikkanen

OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2019

Musiikkipedagogi
Musiikki

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Musiikkipedagogi
Musiikki

NIKKANEN, NELLI:

Tie hyvään esiintymiseen

Esiintymisjännityksen kanssa valmistautuminen esitykseen

Opinnäytetyö 27 sivua, joista liitteitä 1 sivua

Toukokuu 2019

Opinnäytetyöni käsittelee omaa valmistautumistani esiintymiseen ja sitä kautta yleisesti esiintymisjännitystä. Koska soitin Töölö Brass-nimisen brass bandin solistina, käyn läpi myös hieman brittiläisen brass bandin historiaa sekä kokoonpanoa. Itse olen todella kova jännittämään esiintymisiä ja koesoittoja, joten kun käsittelen valmistautumistani konserttiin, esiintymisjännitys tulee luontaisesti osaksi opinnäytetyötäni. Aihetta tutkiessani yritän saada myös itse apua esiintymisjännitykseen. Kerron erityisesti vaskisoittajan näkökulmasta, miten jännittäminen vaikuttaa esiintymiseen ja miten fyysiset vaikutukset saa lievennettyä, jotta soittaminen ylipäänsä onnistuu.

Tutkimusten mukaan esiintymisjännitys on kaikista yleisin sosiaalisten tilanteiden pelon muoto ja omat kyselyni musiikin ammattilaisilta vahvistivat tätä asiaa, lähes kaikilla on jonkunlaista esiintymisjännitystä. Toivon, että opinnäytetyöstäni saisi lisää tietoa jännityksestä sekä apukeinoja oman jännityksen hoitoon.

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Culture and Arts, Music
Music Pedagogy

NIKKANEN, NELLI:

The Way to a Good Performance
Preparing for Being a Soloist with Performance Anxiety

Bachelor's thesis 27 pages, appendix 1 page
May 2019

My thesis deals with my own preparation for a performance and through that performance anxiety in general. Being a soloist of Töölö Brass band, I also discuss some of the history of British brass bands. To be honest, I have a really difficult performance and audition anxiety, so when I describe my preparation for the concert, performance naturally will be involved. While studying the subject, I also tried to relief my own anxiety. This thesis will examine how performance anxiety affects performance and how the physical effects can be mitigated specifically from the viewpoint of the brass player.

.

brass band, performing, performance anxiety

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	BRASS BANDIEN HISTORIAA	9
	2.1 Brittiläisen brass bandin historiaa	9
	2.1.1 Brittiläisen brass bandin kokoonpano	11
	2.1.2 Ohjelmistomuutokset brass bandeissa	12
3	ESIINTYMISJÄNNITYS	14
	3.1 Yleistä	14
	3.1.1 Mitä esiintymisjännitys oikeasti on	14
	3.1.2 Esiintymisjännittäjän valmistautuminen esiintymiseen	16
	3.1.3 Jännittämisen vaikutukset esitykseen	17
	3.2 Apukeinoja jännityksen helpottamiseen tai poistoon	Error!
		Bookmark not defined.
	3.2.1 Psyykkiset keinot	Error! Bookmark not defined.
	3.2.2 Fyysiset keinot	Error! Bookmark not defined.
4	OMA VALMISTAUTUMINEN ESITYKSEEN	20
	4.1 Kuinka valmistautua esiintymiseen	20
	4.1.1 Harjoittelu	21
	4.1.2 Henkinen valmistautuminen	22
	4.1.3 Konserttipäivä	22
5	POHDINTA	24
	LÄHTEET	26
	LIITTEET	27
	Liite 1. Philip Sparke Fantasy for euphonium and brass band	27

ERITYISSANASTO

Brass Band	Yhtye, jossa on pelkästään vaskisoittimia
Euphonium	Baritonitorvi
Kornetti	Trumpettia muistuttava vaskisoitin
Repiano	Kornetti, joka tuplaa yleensä flyygelitorven stemmaa

1 JOHDANTO

Opinnäytetyössäni käsittelen omaa valmistautumistani solistina toimimiseen 22.3.2019 tapahtunutta esiintymistä varten. Tällöin soitin Töölö Brassin solistina Philip Sparken *Fantasy for euphonium and brass band*. Tallenne esityksestä on opinnäytetyön liitteenä (Liite 1). Koska itselläni on paha esiintymisjännitys, käsittelee opinnäytetyöni esiintymistä pahan jännityksen kanssa sekä keinoja toimia jännittämisen kanssa. Muusikoille esiintyminen on aika lailla pakollista ainakin jossain vaiheessa elämää ja varsinkin opiskeluita. Esiintymisistä ei saisi tehdä itselleen mörköä, vaan niiden täytyisi olla sellaisia hetkiä, jolloin ajattelee, että nyt näytän koko maailmalle sen minkä osaan. Jotta sellaisen asenteen itselleen saa, täytyy päästä pahimmasta jännittämisestä eroon.

Olen aina ollut kova jännittämään esiintymistilanteita, myös sellaisia, jotka eivät ole musiikkiin liittyneet lainkaan. Esitelmät kouluaikoina olivat mielestäni pahin asia mikä kouluun liittyi. Jännitin jo useita päiviä ennen varsinaista esitelmänpitopäivää. Usein mietin myös tekosyitä, joilla pystyisin esitelmän jotenkin välttämään. Harmittavasti vain sairastelut eivät koskaan osuneet tuolle päivälle. Jälkeenpäin ajatellen ne olivat erittäin kasvattavia hetkiä, sillä voitontunne sen jälkeen oli hyvä tunne. Eniten jännitin sitä, että muut huomaavat, jos ja kun epäonnistun jossain tai sanat menevät solmuun. Punastelin hyvin herkästi, käteni hikosivat ja vapisivat. Pelkäsin sitä, että muut nauraisivat minulle pahantahtoisesti. Koskaan tätä ei kuitenkaan käynyt, mutta silti joka kerralla kävin tämän saman taistelun pääni sisällä.

Nykyään jos juttelen jonkun peruskouluikäisen luokkakaverini kanssa, olen saanut kuulla, että näillä henkilöillä ketkä aina ovat niin räväköitä ja sosiaalisia, on ollut aivan samanlaiset tuntemukset kuin minullakin. Jotkut vain pystyvät hallitsemaan jännityksensä paremmin. Se on yksi syy siihen, miksi opinnäytetyöni käsittelee esiintymisjännitystä. Haluan löytää myös itselleni keinoja jännittämisen hallintaan. Koulun esiintymiskokemusten kautta, soittoharrastukseni alkaessa, esiintymisen jännittäminen tuli luontaisesti mukaan myös matineoihin ja konsertteihin. Olisin toivonut, että esiintymisjännityksestä olisi puhuttu enemmän kouluissa, jotta olisi saanut sen tunteen, että siinä ei ole mitään hävettävää

ja se on täysin luonnollista ja yleistä. Itse olin vielä musiikkiluokilla, joten esiintymisiä oli jo koulun puolesta paljon. Johonkin oppiaineeseen olisi voinut liittää jännittämisasiat. Varsinkin lapsena ja nuorena ottaa kaikki vastoinkäymiset niin raskaasti, että olisi ollut hyvä, jos koulussakin olisi ollut tukea esiintymisjännitykseen.

Käsittelen opinnäytetyöni toisessa luvussa yleisesti erityisesti brittiläisten brass bandien historiaa, kokoonpanoa ja ohjelmistoa, johtuen opinnäytetyöhöni liittyvästä esiintymisestääni. Brittiläiset brass bandit ovat Suomessa vielä melko tuntemattomia, sillä Suomessa niitä ei ole kuin kaksi, Helsingissä ja Turussa. Maailmalla se on kuitenkin todella suosittu ja yleinen orkesterimuoto. Halusin tuoda myös vähän tätä puolta puhallinmusiikista esille. Brass bandeista en löytänyt yhtään lähdeostea, joka olisi kirjoitettu suomeksi, ja englanniksikin kirjallisuutta löytyi verrattain vähän kirjastoista. Onneksi Cambridgen yliopistossa on tehty melko kattava teos vaskisoittajille, joka sisälsi myös brass bandien historiaa sekä muutenkin tietoa niistä. Sain itse paljon enemmän irti tästä kuin mistään brass bandien nettisivuista, joiden varassa näytin ensin olevan.

Kolmannessa luvussa käyn läpi esiintymisjännityksen syitä ja sitä, mistä se pohjimmitaan tulee ja mitä se on. En ole tehnyt mitään virallisia haastatteluita tätä työtä varten, mutta olen eri tilanteissa keskustellut asiasta paljon puhallinmuusikotuttujeni kanssa, ja todennut keskustelujen päätteeksi sen, että esiintymisjännitys on huomattavasti yleisempää kuin sen puute. Jännityksen voi kokea niin monella eri tavalla, kaikilla on omat tuntemuksensa. Käyn läpi yleisiä ja henkilökohtaisia jännityksen oireita puhallinsoittajalla sekä fyysisiä ja henkisiä keinoja saada jännittäminen kuriin. Mietin myös omia oireitani ja mitkä niistä ovat yleisimpiä (suun kuivuminen, tärinä, hikoilu) ja mitä niille voisi tehdä, jotta esiintymisestä saisi parhaan mahdollisen tuloksen. Pohdin myös sitä, onko minulla erilainen jännitys eri tilaisuuksissa, ja tulin siihen tulokseen, että esiintymisissä, jotka ovat oikeasti minulle äärettömän tärkeitä, jännitykseni on paljon kokonaisvaltaisempaa kuin ns. tavallisissa konserttiesiintymisissä. Näihin esiintymisiin kuuluvat esimerkiksi koesoitot. Luvussa annetaan myös harjoitteita jännityksen hallintaan. Nämä tuntuvat itsestään selviltä asioilta, mutta voivat helposti unohtua h-hetken ollessa käsillä.

Neljäs luku käsittelee omaa valmistautumistani erityisesti opinnäytetyöhöni liittyvään esiintymiseen, mutta myös yleisesti kuinka valmistaudun vähän suurempiin esiintymisiin. Käyn läpi koko sen jakson, joka alkaa siitä hetkestä, kun saa esiintymisestä tietää siihen hetkeen, kun kyseinen suoritus on tehty. Toivon, että tästäkin joku aloitteleva tai kokeneempikin esiintyjä saa jotain vinkkejä omaan toimintaansa. Henkinen valmistautuminen on tässä hieman suuremmassa roolissa kuin itse tekninen harjoittelu, sillä itse tiedän sen kyllä, miten pitää harjoitella ja miltä haluan saada lopputuloksen kuulostamaan, mutta henkinen puoli on jäänyt aiemmin hyvin vähälle huomiolle, vaikka se itselläni onkin nykyään ehkä jopa se tärkeämpi osa harjoittelua.

2 BRASS BANDIEN HISTORIAA

2.1 Brittiläisen brass bandin historiaa

Brass bandien ensivaiheet alkoivat jo vuonna 1878 kun Pelastusarmeija otti ensimmäisenä käyttöön nykyäänkin vastaavalla kokoonpanolla toimivan brass bandin. Se perustettiin Lontoossa. Pelastusarmeijalla on muutenkin pitkät perinteet musiikin ja erityisesti vaskisoitinten kanssa, heillä on tapana aloittaa lasten opettaminen vaskisoittimissa jo nuorena, noin 7-vuotiaana. Monissa isoissa kaupungeissa Pelastusarmeijalla on jopa kaksi brass bandia, toinen lapsille ja nuorille sekä toinen aikuisille ja soittamisessa pidemmällä oleville. 1930-luku oli brass bandien kulta-aikaa, kun Isossa-Britanniassa laskettiin olevan jopa 20 000 brass bandia (Howard & Wallace 1997, 179.). Brittiläisiä brass bandeja löytyy Ison-Britannian lisäksi ainakin Australiasta ja Uudesta-Seelannista, Norjasta, Pohjois-Amerikasta sekä muutenkin Euroopasta. Suomessa tänä päivänä brittiläisen tyylin bandeja on vain kaksi, Töölö Brass (Helsinki) ja Aura Brass (Turku). Pieni ero siis tuohon 20 000 bandiin. Muun muassa Ranskassa ja Isossa-Britanniassa brass bandeja on niin monta, että he pystyvät järjestämään vuosittain kilpailun, jossa taso on uskomattoman kova. Samassa kaupungissa voi olla useita hyvinkin laadukkaita vaskiyhtyeitä (Herbert & Wallace 1997, 179).

1700-luvulla hyvin harva tiesi mikä oli esimerkiksi pasuuna. Trumpetti ja käyrätorvi olivat jotenkin tuttuja. 1800-luvun puolivälissä löydettiin puuvillapeltojen työntekijöitä, joiden soittotaidot olivat samaa luokkaa maailman parhaiden orkestereiden soittajien kanssa (Herbert & Wallace 1997, 177). Tärkein syy miksi vaskisoittimista tuli suosittuja oli venttiilit, jotka tekivät soittamisen helpommaksi ja ajan olosuhteiden sattumat tekivät soittimen omistamisen mahdolliseksi myös köyhemmille ihmisille. Ennen vuotta 1830 lähes kaikki vaskisoittajat olivat vain ammattilaisia. Kun venttiilit tulivat torviin, antoi se mahdollisuuden soittaa myös kromaattisia ääniä sekä muuntaa torven luonnollisia ääniä suuntaan ja toiseen. Näiden uusien soittimien soittaminen oli helposti opittavissa rutiininomaisilla toistoilla. Opettajiksi itseään kutsuvat henkilöt opettivat amatööreille, kuinka

soittaa vaskisoittimia, ja he tekivät sen niin sanotuista käyttöohjeista, eivätkä itse osanneet soittaa instrumentteja lainkaan. Euroopassa ja Yhdysvalloissa oli tuhansia tuotantolinjoja, jota kautta soittimia saatiin. Nämä perustavanlaatuiset muutokset tapahtuivat samaan aikaan tärkeiden väestörakenteen muutosten ja uuden kaupallisen aikakauden kanssa. Vuonna 1851 Iso-Britannia oli maailman ensimmäinen maa, jossa ihmisiä asui enemmän kaupungeissa kuin maaseudulla. Tämä johti siihen, että ihmiset asuivat hyvin lähellä toisiaan ja alkoi syntyä uudenlaista yhteisöllisyyttä. Vaskisoitinten valmistuttajat ja valmistajat keksivät tässä uuden markkinaraon. Brass bandeja perustettiin useammin pienissä ja keskikokoisissa kylissä ja kaupungeissa, jotka olivat kasvaneet esimerkiksi kirkon tai tehtaan ympärille (Herbert & Wallace 1997, 179).

Demokraattiset muutokset maailmassa aiheuttivat sen, että esimerkiksi Amerikassa kaupungit kasvoivat nopeammin kuin koskaan ja monet maahanmuuttajat saapuivat musiikillisten ja kaupallisten taitojensa kanssa. Afrikassa, Intiassa ja Uudessa-Seelannissa valkoiset miehet soittivat vaskisoittimia yhtyeissä ja tuottivat musiikkia, jolla oli houkutteleva vaikutus muutokselle. Osa soittajista oli armeijan soittajia, monet niitä ketkä löysivät musiikin ilon vasta aloittaessaan brass bandeissa. Myös he, jotka olivat muuttaneet uuden elämän perässä, kulkivat torvet laukuissaan.

Talouden tutkija ja historioitsija Cyril Ehrlich kuvasi nopeaa musiikillista kasvua 1700-luvun Englannissa sanalla "tulva" (Herbert & Wallace 1997, 179). Vaikka kasvu tapahtui kaikkialla maailmassa, Englannilla oli yksi erityinen etu. Viktorianisella aikakaudella syntyi yksi harvoista uusista ja kestävästä musiikillisista muodoista, brass band. Toisin kuin muiden maiden brass bandit, brittiläinen versio vakiintui hyvin lyhyessä ajassa nykyiseen muotoonsa. Vuoteen 1830 mennessä sillä oli suuri osa musiikillisista ja teknisistä ominaisuuksista, jotka tekevät siitä selvästi erottuvan myös tänä päivänä. Vaikka Britanniassa oli muutamia ammattilaisten yhtyeitä 1830-luvulla, vaskisoitinten myynnin laajeneminen työväenluokan ihmisille ei tapahtunut ennen 1840-lukua.

2.1.1 Brittiläisen brass bandin kokoonpano

Brittiläisen brass bandin (vaskiyhtyeen) kokoonpano on pysynyt muuttumattomana 1870-luvulta saakka. Vaskisoittimille kirjoitetaan yleensä nuotit niin, että trumpetit (tässä tapauksessa kornetit), flyygelitorvi, alttorvet ja tenoritorvet ovat G-avaimelle (diskanttiklaavi) ja euphoniumit, pasuunat ja tuubat F-avaimelle (bassoklaavi), mutta brittiläisessä brass bandissa kaikki muut kirjoitetaan G-avaimelle, paitsi bassopasuuna.

Kokoonpano on seuraavanlainen:

1 Sopraanokornetti (Eb-kornetti)

9 Bb-kornettia – 4 soolokornettia, repiano, 2 kakkoskornettia ja 2 kolmoskornettia

1 Flyygelitorvi Bb

3 Alttorvea Eb, ykkönen ja kakkonen ja soolosoittaja

2 Tenoritorvea Bb, ykkönen ja kakkonen

2 Tenoripasuunaa Bb

1 Bassopasuuna (ainoa soitin brass bandissa jonka nuotit ovat bassoklaavissa in C)

2 Euphoniumia (baritonitorvea) Bb

4 Tuubaa, 2 Eb ja 2 Bb

2-3 Lyömäsoittajaa (patarummut, rumpusetti, malletit)

Suomessa toimii tällä hetkellä vain kaksi brittiläistä brass bandia, Töölö Brass Helsingissä sekä Aura Brass Turussa. Molemmissa on aito brittiläinen kokoonpano, heillä on myös varsin paljon esiintymisiä. Töölö Brassin toiminta on alkanut vuonna 1980 ja jatkuu vahvana edelleen. Aura Brass on hieman tuoreempi tapaus, se on perustettu vuonna 2004. Näiden brass bandien ohjelmistoon kuuluvat perinteiset brass band-teokset, mutta nykyään heille sovitetaan myös nykyajan ”hittibiisejä” sekä muuta viihteellisempää materiaalia.



KUVA 1. Toinen Suomen brittiläisistä brass bandeista, Töölö Brass

2.1.2 Ohjelmistomuutokset brass bandeissa

Brass bandien alun ohjelmisto oli yleensä tilaustöitä, kaikki sovitettiin ja kirjoitettiin puhtaaksi käsin, yleensä sen teki orkesterin johtaja. Tällöin oli myös mahdollista, että osa soittajista ei osannut lukea sanoja mutta nuotteja osattiin. Nämä tilaustyöt kertovat myös sen, kuinka hyvin soittajat osasivat soittaa. Suurin osa alku aikojen ohjelmistosta oli hyvin suoraa ja yksinkertaista, mutta kun teknikasta tuli ammattimaisempaa ja ”sivistyneempää”, se näkyi myös musiikissa, jota sävellettiin ja sovitettiin yhtyeille. 1800-luvulla suurimmaksi osaksi musiikki brass bandeille sovitettiin eurooppalaisesta taidemusiikista. Myös italialainen ooppera sekä keskiluokkien tanssimusiikki kuten polkat ja sottiisit olivat suosittuja. Varsinkin polkissa tehtiin suureellisia sooloja kornetin soittajille.

Brass bandeilla oli vallitseva kulttuuri manner-Euroopassa. Muilla brass bandeilla ei ollut kuitenkaan samanlaista ”oikeaoppista” taustaa kuin brittiläisillä, joten musiikillinen rooli oli hieman erilainen. Briteillä oli paljon Pelastusarmeijan toimintaan liittyviä esiintymisiä, kun taas muiden maiden bandeilla esiintymiset

olivat maallisempia. Venäläiset ja preussilaiset vaskiyhtyeet saivat vaikutteita suomalaisesta torviseitsikosta, joka on maailmalla tunnettu ja ainutlaatuinen kokoonpanoltaan. Tanskalaisilla yhtyeillä oli vaihtelevia kokoonpanoja kuudesta aina viiteentoista soittajaan ja stemmaan.

Brittiläisten brass bandien ohjelmisto on ollut hyvin konservatiivista. Syy sille on se, että se on pohjimmiltaan suosittua musiikkia, joka on täynnä perinteisiä arvoja. Musiikillisen kielen oli oltava helposti saatavilla ja helposti ymmärrettävää. Musiikilla piti olla myös ominaisuuksia, jotka olivat tunnistettavissa 1800-luvulla. Suosittu säveltäjä John Philip Sousa sanoi aina, että hän haluaa säveltää musiikkia ihmisille, musiikkia joka ns. tarttuu heti eli on helppo kuunnella ja se jää mieleen. 1920-luvulta alkaen brass bandeille tehtyjä sävellyksiä on tullut runsaasti.

Kaikkein suosituin brass band-säveltäjä 1900-luvun toisella puolikkaalla oli Pelastusarmeijan Eric Ball. Hänen mielenkiintoinen ja helppokäyttöinen tyylinsä oli käytössä useissa kilpailuissa testikappaleina kaikilla eri tasoilla. Muita suosittuja säveltäjiä olivat Edvard Elgar, Gustav Holst, Harrison Birtwistle ja Hans Werner Henze (Herbert & Wallace 1997, s.180).

3 ESIINTYMISJÄNNITYS

3.1 Yleistä

Esiintymisjännitys on yksi sosiaalisen pelon muodoista. Pelätään sitä, mitä muut itsestä ajattelee ja itsensä saattamista negatiiviseen valoon. Usein vielä itse lietsotaan jännitystä ajattelemalla, että ihan varmasti yleisössä on joku, joka toivoo epäonnistumista, että joku alkaisi arvostelemaan itseään negatiivisessa mielessä. Yleisten keskustelujeni perusteella voisi sanoa, että on yleisempää olla jollain tasolla esiintymisjännittäjä kuin ei. Osalla jännitys ei näy ollenkaan ulospäin, joten tämän takia se on yleisempää kuin ehkä voisi kuvitella. Esiintymisjännitys on opittu tapa, eli siitä on mahdollista myös päästä eroon (YTHS).

3.1.1 Mitä esiintymisjännitys oikeasti on

Esiintymisjännitys on ilmiönä todella yleinen, se on yleisin yksittäinen sosiaalisten tilanteiden pelko (YHTS). Sen sanotaan polveutuvan alkukantaisista reaktioista, joissa on suojauduttu erityisesti fyysisiltä ja uhkaavilta tilanteilta (Arjas 2014, 22-23). Vaikka esiintymistilanne itsessään ei ole millään lailla vaarallinen tai uhkaava, saa se aikaan uhkatilanteista johtuvia reaktioita. Puhutaan turvakäyttäytymisestä (Juusola 2015, 23). Pään kääntäminen pois jonkun katsoessa, maahan katsominen ja huono ryhti ovat osa tätä käytöstä. Kun esiintymispelkoinen harrastaa tätä käytöstä sekä välttelee esiintymistilanteita, hän ei näe miten ihmiset todellisuudessa häntä katsovat ja mitä ympärillä tapahtuu.

Esiintymisjännitys koetaan usein ainoastaan negatiivisena asiana, vaikka sillä voi olla myös positiivisia vaikutuksia. Pienellä jännityksellä on tärkeä merkitys omaan keskittymiseen sekä se on myös merkki siitä, että esiintymisellä on itselle jotain merkitystä (Furman 2002, 69).

Esiintymisjännityksessä suuressa roolissa toimii vireytyminen, jolloin jännitys koetaan sekä fyysisenä että psyykkisenä ilmiönä (Arjas 2014, 22-23). Fyysiset oireet tulevat siitä, kun hormonien erityis lisääntyy, ja se aiheuttaa sykkeen ja verenpaineen kohoamista, jotka saavat aikaan fyysiset reaktiot, kuten käsien tärinää, hikoilua, punastumista ja fyysistä pahaa oloa. Keho kokee esiintymisen uhkatilanteena ja valmistaa kehoa parhaimpaan suoritukseensa voiman, nopeuden ja keskittymisen kannalta. Vaikka esiintyminen ei ole vaarallinen, uhka voidaan kokea voimakkaasti mielen tasolla. Kehossa tapahtuvaa reaktiota kutsutaan usein myös ”taistele tai pakene -reaktioksi”. Esiintyminen on ikään kuin tietynlainen uhka, joka laukaisee meissä synnynnäisen voimakkaan reaktion. On hyvä muistaa, ettei jännitys ole pelkästään yksilön psyykkistä heikkoutta tai mielen ja kehon hallinnan vajavaisuutta, vaan ihmiselle aikojen saatossa kehittynyt puolustusmekanismi sekä voimavara (Furman 2002, 69).

Kehossa on useita välittäjäaineita, joista kahdeksan vaikuttaa keskeisesti käyttäytymiseen. Gamma-aminohapon puute voi aiheuttaa ahdistusta. Adrenaliini lisää suorituskäkyä, sekä lisää verenpainetta, minkä takia jännittäjä voi punastella niin paljon. Noradrenaliini lisää vireyttä, ja jos sitä erittyy liikaa, syntyy paniikki. Dopamiini on stressi- ja mielihyvähormoni. Se terästäää tarkkaavaisuutta ja tuottaa samalla mielihyvää, joka syntyy aikaansaamisen tunteesta. Kortisoli on näistä ainoa oikea stressihormoni. Sekä sen liiallinen että liian vähäinen erityis aiheuttavat häiriöitä hermoston toimintaan, jolloin aiheutuu unettomuutta ja levottomuutta. Serotoniini vaikuttaa mielialaan saaden aikaan joko iloisuutta tai kroonista väsymystä sekä aggressiivista käytöstä. Endorfiinit vaikuttavat kaikkiin sosiaalisiin tunteisiin ja sen erityistä voi auttaa liikkumalla, nauramalla ja kuuntelemalla lempimusiikkia. Viimeinen näistä on testosteroni, joka lisää optimistisuutta ja riskinottoäkyä. Tämä on syy, miksi tuntuu siltä, että miehet eivät niin paljoa ainakaan koe jännitystä, heillä on enemmän testosteronia kehossaan (Juusola 2015, 25-26).

3.1.2 Esiintymisjännittäjän valmistautuminen esiintymiseen

Muusikolle esiintyminen tulee hyvin harvoin yllätyksenä. Tällöin on siis aikaa valmistautua esitykseen. He, joilla on esiintymisjännitystä, usein myös tiedostavat tämän asian itse. Varsinkin pidemmällä olevilla ja useammin esiintyvillä soittajilla on jo jonkun verran kokemusta esiintymisestä ja sen tuomasta jännittämisestä. Itsekin olen esiintynyt kymmeniä kertoja mutta aina se vain jännittää, vaikka kuinka yrittää olla jännittämättä ja ajatella että aina olen esiintymisestä selvinnyt hengissä.

Tärkein asia esiintymiseen valmistautumisessa on itsestään selvä, nimittäin esitettävän kappaleen harjoittelu. Se, että kappale on hyvin harjoiteltu, poistaa sen jännityksen, joka johtuu omasta epävarmuudesta osaamistaan kohtaan. Tähän asiaan pystyvät kaikki vaikuttamaan, kunhan vain kappale on omien taitotasojen mukainen.

Esiintymistilaisuudessa ja hieman ennen sitä tapahtuu kolme asiaa, jotka liittyvät jokaiseen tunteeseen. Ensimmäisenä tapahtuu fysiologinen muutos kehossa. Tunne tulee yleensä siinä vaiheessa, kun esiintymiseen on jäljellä enää vähän aikaa, ehkä on jo konserttipaikalla. Tämän fyysisen reaktion tarkoituksena on valmistaa keho ja mieli tulevasta esiintymisestä selviytymiseen. Toisena on käyttäytymisen muutos. Hiusten ja nuottien hypistely, kynsien pureskelu ja kaikki ylimääräinen räplääminen ovat osa käytöksen muuttumista. Viimeisenä kohtana on subjektiivinen tietoisuus. Kun on lavan takana ja ajattelee, että nyt jännittää aivan järkyttävän paljon, osaanko ja onnistunko. Tunne helpottaa saman tien sen jälkeen, kun tilanne on saatu ratkaistua, eli esiintyminen on saatu hoidettua (Juuola 2015, 30-31).

Yksi onnistuminen voi riittää esiintymisjännityksen hälvenemiseen. Koska tunnereaktiot esiintymisistä ovat aiemmin olleet negatiivisia, esimerkiksi ahdistusta ja pelkoa, aivot muistavat tämän tunteen ja aiemmista kokemuksista opittu käyttäytymisreaktio laukeaa automaattisesti. Aivoissa sijaitsevat manteliumakkeet varastoivat kaikki ihmisen tunnemuistot. Manteliumakkeiden reagointi on tiedostamatonta, automaattista ja nopeaa. Sen takia esiintymisessä tapahtuu jännittämisreaktio, manteliumakkeet ovat oppineet, että esiintymistilanteessa jännitetään,

joten ne turvautuvat siihen kaikkein tutuimpaan reaktioon. Erilaiset ärsykkeet saavuttavat nopeammin manteliumakkeet kuin aivokuoren. Aivokuori vastaa harkinnasta ja järjen käytöstä, sen takia on niin vaikeaa oppia pois vanhoista pe-loista ja jännityksestä (Juusola 2015, 31). Se vaatii aikaa ja vähän omaa vaivaa, että pääsee jännittämistä, mutta on kaiken sen vaivan arvoista. Minulla esiintymisjännitys oli soittoharrastuksen alusta asti melko paha, ja se paheni aina ammattiopintoihin saakka, jolloin pahin vaihe purkautui hetkeen, jolloin eräässä tutkinnossani poistuinkin itkien lavalta kesken kaiken koska tunsin epäonnistuneeni ja jännitys oli aivan sietämätön. Sain kuitenkin kasattua itseni ja palasin takaisin lavalle. Sen jälkeen on tuntunut, että jännitys on asteittain helpottanut, kokonaan pois se ei luultavasti tule pitkään aikaan vielä olemaan, mutta parempaan suuntaan olen menossa.

3.1.3 Jännityksen vaikutukset esitykseen

Koska itse soitan baritonitorvea, joka on puhallinsoitin, käsittelen vaikutuksia erityisesti puhallinsoittajiin. Yleisin jännitysoire puhaltajilla on hengityksen vaikeutuminen (Arjas 2014, 36). Kun pallea jännittyy, keho siirtää hengityksen tuottamaa rasitusta muille lihaksille, jolloin varsinkin pienet lihaksen kaulan ja niskan alueella rasittuvat tarpeettomasti. Itsellänikin on suhteellisen painava soitin, joten sen kannattelemisesta tulee vielä hankalampaa, kun lihakset ovat aivan kireänä. Erityisesti niska-hartiaseutu vaikuttaa soittamisen rentouteen niin paljon että jos siellä on jotain jumia, niin rentous häviää soitosta kokonaan. Ilma ei myöskään kulje normaaliin tapaan sisään ja ulos. Kun hengitys ei kulje, ei puhaltaminen ole enää kovin helppoa, kun ei ole ilmaa mitä puhaltaa. Tällöin myöskään ilmaa ei pääse tarpeeksi ulos, minkä seurauksena puhaltaminen vaikeutuu. Baritonitorven soittaminen on melko kokonaisvaltaista, tukea on tärkeää saada keskivartalosta asti, joten ihan kaikki jännitysoireet vaikuttavat negatiivisesti itse soittoon.

Toinen asia joka jännityksessä voi tulla on hyperventilaatio. Hyperventilaatio eli liikahengityksellä tarkoitetaan sitä, kun hengitetään enemmän kuin elimistön kaasujen vaihdon vuoksi olisi tarpeen (Duodecim). Soittamisessa pyritään hengittämään silloin kun on tarve ja silloin kaikki ilma on jo käytetty, jota edellisellä hengityskerralla on ottanut. Jos kuitenkin hyperventilaation kautta ottaa liikaa ilmaa, ei sitä kaikkea saa käytettyä, eikä uutta ilmaa pysty enää ottamaan tarpeeksi. Siitä syntyy hengästynyt tunne, voi alkaa huimaamaan ja soitto on pakko keskeyttää hetkeksi, jotta hengityksen saa taas toimimaan.

Hengityksen ongelmat vaikuttavat ihan kaikkeen. Soittaessa tarvitaan paljon eri lihaksia, ja kun lihakset eivät saa riittävästi happea, ne väsyvät nopeasti. Kasvoissa on kymmeniä lihaksia, jotka ovat käytössä, kun soitetaan. Huulten lihakset näistä tärkeimpänä. Jos huulten lihakset väsyvät, lopulta soittimesta ei saa enää ääntäkään. Koska vireytymisessä hormonien ja adrenaliinin tuotanto lisääntyy, se saa myös hiki- ja sylkirauhaset toimimaan tavalla, joka aiheuttaa runsasta hikoilua ja suun kuivumista. Itselläni kaikista pahimmat fyysiset oireet ovat juurikin suun kuivuminen sekä tärinä. Suun kuivuus soittaessa ei ole ollenkaan hyvä asia, sillä kieli on olennainen osa soittamista, ja jos suu on kuiva, ei myöskään kieli toimi toivotulla tavalla. Suu on kuin Sahara eikä vedestäkään tunnu olevan mitään apua.

3.2 Apukeinoja jännityksen helpottamiseen tai poistoon

Muusikon olisi hyvä oppia tuntemaan kuinka oma keho ja mieli toimii jännittäessä ja näin opetella käsittelemään näitä tunteita. Jännityksen voi yrittää kääntää positiiviseksi energiaksi. Paras mahdollinen tulos seuraavilla keinoilla on se, että ei tunne enää jännitystä vaan sen on joko saanut poistettua tai muutettua hyväksi tunteeksi. Pitää muistaa vain se, että pieni jännitys on vain merkki siitä, että esiintymisellä on itselle jotain merkitystä. Jos kuitenkin jännitys meinaa lamaannuttaa, kannattaa kokeilla seuraavia psyykkisiä sekä fyysisiä keinoja sen taltuttamiseksi.

3.2.1 Psyykkiset keinot

Mielikuvaharjoittelu on mielestäni aivan aliarvostettua. Itsekin ajattelin ennen, että mitä hyötyä siitä muka on, mutta sitten kokeilin enkä enää esiinny missään ilman että olen käynyt edessä olevan esiintymistilanteen läpi kokonaisuudessaan. Aina voi itse tilanteessa tapahtua jotain yllättävää joko itsestä tai muista riippuen, mutta kun on useaan kertaan käynyt sen hetken läpi, ei stressaannu niin helposti, jos jotain tapahtuu. Siinä tulee aivan erilainen varmuus mennä lavalle, kun tietää tasan tarkkaan mitä on menossa tekemään ja mikä on esiintymisen funktio.

Esiintymisjännityksestä löytyy paljon tietoa, joten sitä kannattaa lukea ja tiedostaa se, että asian kanssa ei todellakaan ole yksin. Tässä tapauksessa tieto ei lisää tuskaa, vaan päinvastoin. Se, että asiasta lukee ja saa lisää tietoa, voi auttaa käsittelemään omaa jännittämistä. Jos jännittäminen on todella pahaa, voi harkita myös terapiaa. Tärkeintä on muistaa, että jännittämisessä ei ole mitään hävettävää. Itseään voi yrittää muistuttaa siitä, että uusi esiintyminen on aina ainutkertainen tilanne, eikä uusinta muistoista.

3.2.2 Fyysiset keinot

Erilaiset hengitys- ja rentoutusharjoitukset auttavat rauhoittamaan mieltä ja kehoa. Yksi hyvä harjoitus on sellainen, että käyt istumaan tai makaamaan tilanteen mukaan, ja hengität syvään. Yritä tuntea, miten ilma kulkee ensin pään alueella, sitten hartioissa, selässä, vatsassa, jaloissa ja lopulta varpaissa. Pelkästään jo tällainen harjoitus, missä keskitytään vain ja ainoastaan omaan hengittämiseen, auttaa rentoutumaan. Jos ajatukset alkavat harhailla, niihin ei saa tarttua vaan antaa mennä vain ohi. Sydämen syke rauhoittuu ja olo voi olla helpompaa. Oikean hengitystekniikan opetteleminen vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ihmisen hyvinvointiin lihasten ja sydämen sykkeen kannalta ja sen avulla voi saada apua jännitysoireisiin (Arjas 1997, 45-46).

Liikunta tuottaa endorfiineja eli mielihyvähormoneja, ja ne saavat hyvän olon tunteen, joka voittaa jännityksen tunteen. Ihan vain pelkkä rauhallinen kävelylenkki raittiissa ilmassa toimii. Myös esimerkiksi lempimusiikin kuuntelu tai lempiruuan syöminen tuottavat endorfiineja. Suun kuivumista voi yrittää ehkäistä vichyn tai muun kivennäisveden juonnilla. Niiden hapot ja suolot auttavat kuivumiseen paremmin kuin tavallinen hanavesi. Tämä auttaa jonkun verran ainakin itselläni.

Jos kuitenkin nämä keinot eivät auta, on olemassa rauhoittavia lääkkeitä, beetasalpaajia sekä muita psyyken lääkkeitä, joita voi saada lääkäriltä pahaan esiintymisjännitykseen. Jos esiintyminen tuottaa suurta ahdistusta ja pelkoa, voidaan käyttää bentsodiatsepiineja. Ne vähentävät ahdistusta, lihasjännitystä sekä rauhoittavat. Nämä sopivat käytettäväksi silloin kun henkinen ja fyysinen jännitys on todella voimakasta. Beetasalpaajia käytetään oireisiin, joita esiintymisjännitys aiheuttaa. Ne vähentävät adrenaliinin vaikutusta sydämessä, hermostossa ja hikirauhasissa, jolloin lääkkeiden vaikutuksesta sydämen tykytys, tärinä, hikoilu ja punastumisreaktiot vähenevät. Muihin psyyken lääkkeisiin kuuluu muun muassa masennuslääkkeet. Tällöin esiintymisongelman on oltava todella vaikea ja se liittyy muihin ahdistushäiriöihin (Kunttu, 2003).

Jännityksestä johtuvaan lihasten kireyteen auttaa progressiivinen harjoitus. Siinä jokainen lihasryhmä käydään yksi kerrallaan läpi jännittämällä sitä äärimillään noin 7 sekunnin ajan. Sen jälkeen lihas rentoutetaan nopeasti ja pidetään rentona noin 15 sekuntia. Näin käydään kaikki lihasryhmät läpi, ja tämän jälkeen lihakset ovat hyvin rentoina. (Aavasto, Kaulio & Syrjälä 2008, 164).

Vaikka lääkityksestä ei hirveän paljoa alallani puhuta, olen silti kuullut useamman henkilön käyttävän beetasalpaajia. Itselläniikin näitä on, mutta jostain syystä tuntuu, että kun lääkkeet sai, osaa jotenkin toimia paremmin ilman niitä. Pelkkä tietoisuus siitä, että on mahdollisuus sellainen ottaa, auttaa olemaan rauhallisemmin. Joten periaatteessa minulle on niistä hyötyä, vaikka en ole pitkään aikaan niitä ottanutkaan.

4 OMA VALMISTAUTUMINEN ESITYKSEEN

4.1 Kuinka valmistautua esiintymiseen

Valmistautuminen alkaa aina siitä hetkestä, kun saa tietoonsa seuraavan esiintymisen. Silloin mietitään ensin millainen tämä tilaisuus on ja minkä tyylinen musiikki sinne sopisi. Olen itse soittanut pitkään Töölö Brassissa, ja koska valmistumiseni lähenee, ajattelin että nyt on tilaisuus saada esiintymiskokemusta solistina, ja ehdotin sitä kapellimestarillemme. Sopiva kappale löytyi ohjelmistostani sekä Töölö Brassin nuotistosta, joten päätimme ottaa sen osaksi perinteistä kevätkonserttiämme. En ollut kuullut kappaleesta muuta kuin pianosäestyksellisen version, joten ensin kaivoin brass band-version netistä ja kuuntelin sen. Kun soittaa ison porukan solistina vs. pianon säestyksellä, tulee kappaleesta monin verroin haastavampi. Kappale, jonka soitin, oli perinteisen brittisäveltäjä Philip Sparken *Fantasy for Euphonium and brass band*.

4.1.1 Harjoittelu

Fantasy ei ole mikään maailman haastavin kappale mutta töitä sen kanssa joutui silti tekemään. Aloitan lähes aina uuden kappaleen harjoittelun kuuntelemalla siitä ensin pari versiota, jotta tietää vähän mistä on kyse. Sen jälkeen pyrin soittamaan kappaleen läpi kokonaisuudessaan, tempossa joka nuottiin on määriteltä. Yleensä kappaleessa on paikkoja, jotka menevät jo ensimmäisellä soittokerralla suurin piirtein niin kuin pitää, mutta näin löytyy myös kohdat, jotka vaativat harjoittelua. Vaikeat kohdat pitää malttaa harjoitella useita kertoja erittäin hitaasti, niin että sen saa sormien ja kasvojen lihasmuistiin. Tästä nostetaan pienin askelin tempoa kohti esitystempoa. Metronomi on erittäin tärkeä väline itselleni. Ilman sitä ei edes huomaa sitä miten eri tempossa soitan lyhyitäkin pätkiä. Jos vaikka kuvittelen soittavani tietyssä samassa tempossa, metronomin avulla huomaa sen, että olin täysin väärässä. Nopeat nuotit soitin liian nopeasti ja hitaat nuotit liian hitaasti. On monenlaisia tyylejä harjoitella, kaikilla on omansa. Jotkut soittavat vähän joka päivä, toiset, itseni mukaan lukien, pitävät

intensiivisen harjoittelujakson ennen esiintymistä. Lopputulos ratkaisee tässäkin asiassa.

4.1.2 Henkinen valmistautuminen

Itse hyödynnän erittäin paljon mielikuvaharjoittelua. Tämä esiintyminen oli aikaisempia helpompi, sillä tiesin soittavani hyvien soittajien edessä ja tutuille ihmisille. Myös se on tärkeää, että on tuttu kapellimestari. Se vähensi jännitystäni, sillä tiesin, että he tietävät, että osaan soittaa. Näin pääsin siitä ajatuksesta eroon että ”jos epäonnistun, he luulevat, että en osaa yhtään mitään”. Samoin se, kun tiesin että itselleni tärkeimpiä ihmisiä on tulossa konserttia kuuntelemaan, auttoi valmistautumisessa. Joillekin se voi olla vaikeampaa, jos yleisössä on tuttuja, koska silloin voi tulla suuremmat paineet onnistumiselle. Minulla se on nykyään päinvastoin.

4.1.3 Konserttipäivä

Konserttipäivänä 23.3.2019 aamulla töissä ei vielä jännittänyt yhtään. Kun pääsin kotiin valmistautumaan iltaa varten, alkoi kuulemma käytöksestäni huomamaan sen, että jännitän. Itse en tätä siinä vaiheessa vielä tiedostanut. Mitä lähemmäs konsertti tuli, aloin itsekin huomaamaan jännitykseni ja yritin vain hengittää rauhallisesti ja ajatella että ei ole mitään hätää, osaan kappaleen ja nyt teen vain parhaani. Konsertissa *Fantasy* oli heti toisena, joten kauaa ei pitänyt jännityksessä olla. Olin juonut vichyä pitkin iltapäivää, joten suuni ei ollut niin kuiva mitä aina ennen esitystä oli ollut, ja tämäkin lievitti jännitystäni. Mietin päivällä, että otanko beetasalpaajan jos paha jännitys iskee, tein jo päätöksen että otan, mutta kun se hetki lähestyi että lääke olisi pitänyt ottaa, päätin että nyt menen ilman, tulee mitä tulee.

Konsertti alkoi Helsingin työväenopiston juhlasalissa, ja ensimmäinen biisi käynnistyi. Olin torveni kanssa lavan sivussa, hengitin ja puhaltelin torveen ja kuvittelin soittavani myös käynnissä olevassa kappaleessa. Kun tuli aplodit, hengitin pari kertaa syvään ja sanoin itselleni, että pystyn siihen, on kivaa

mennä soittamaan hyvien soittajien eteen ja tutuille ihmisille. Kun kävelin lavalle, kaivoin kaiken itsevarmuuteni esiin, ja lavalla kolautin torveni kellon seinään. Se oli minulle niin harvinaista, että alkoi naurattaa, ja se lievitti vielä enemmän jännitystä. Kun kappale alkoi, keskityin vain hengittämiseen. Tässä tilanteessa ainoa asia mistä itse olisin jännitykseni huomannut, oli tärinä. Tätä eivät kuulemma muut huomanneet. Kappaleessa sattui ja tapahtui muutamia pieniä asioita, mutta toisin kuin ennen, tällä kertaa en jäänyt niitä murehtimaan vaan paahdoin täysillä vain eteenpäin ajatellen, että kukaan ei muista mitä alussa tapahtui, jos soitan lopun niin hyvin kuin vaan pystyn. Ja näin myös tein. Helpotus selviämisestä näkyi ja tuntui kasvoillani tulipunaisena, mutta väliäkö sillä, kun olin taas kerran voittanut pelkoni.

5 POHDINTA

Opinnäytetyössäni keskeisenä aiheena oli esiintymisjännitys, jota käsitelin erityisesti vaskisoittajan näkökulmasta. Yritin käsitellä jännitystä eri tavoilla, jotta jokaiselle jännittäjälle olisi joku keino tarkastella omaa jännitystään sekä saada siihen jonkunlaista helpotusta. Tämä työ auttoi myös itseäni miettimään, että mistä jännittämiseni johtuu ja onko sille jotain tehtävissä. Tutkiessani esiintymisjännitykseen liittyvää kirjallisuutta, löysin paljon uusia asioita, joita voin hyödyntää oman jännittämiseni lievittämisessä. Esiintymiskokemuksen kartuttaminen on toiminut monilla, kuten myös itselläni. Kaikilla ei vaan ole mahdollisuutta päästä esiintymään useammin kuin kerran vuodessa jossain kurssitutkinnossa tai oppilaskonsertissa.

Itselleni löysin monia uusia ja myös vanhoja, jo unohtuneita mietittäviä asioita, kuten ehkä sen tärkeimmän kysymyksen: ”Miksi juuri minä jännitän, mitä jännitän ja milloin jännitän?”. Kun esiintymisjännitys on tarpeeksi paha, on suositeltavaa ajatella hieman syvällisemmin omia tuntemuksiaan, jotta löytää sen syyn, minkä takia oireilee. Näin asialle voi tehdä jotain. Jos tähän ei kuitenkaan itse pysty, on psykologeja, jotka ovat erikoistuneet juuri jännittämiseen, sekä erilaisia esiintymisvalmennuksia ja -valmentajia. Syy ei yleensä ole sen kummempi kuin epäonnistumisen pelko mutta sekin on hyvä tiedostaa. En ole koskaan ajatellut yhtään syvällisemmin miksi jännitän, se on ollut minulle aina niin normaaliolotila esiintymisen hetkillä, etten ole osannut edes ajatella, että asialle voisi ehkä tehdä jotain. Mitä vanhemmaksi tulen, sitä enemmän ymmärrän omista ja muiden tunteista, ja pyrin negatiivisille tunteille jotain tekemään. Omassa tilanteessani lasken jännittämisen negatiiviseksi tunteeksi, koska se on niin hallitsevaa. Sille pitäisi kuitenkin saada positiivinen merkitys, ja opinnäytetyöni antaa ainakin itselleni avaimet siihen.

Sain toivotun vaikutuksen opinnäytetyöstäni heti itselleni, kun B-kurssini oli 14.5.2019. Koska olin juuri tämän työn kirjoittanut, yritin ottaa tästä kaikki hyvät neuvot käyttöön, jotta pääsen kokeilemaan niiden toteutumista käytännössä. Tein mielikuvaharjoittelua sekä hengitysharjoituksia ja kuuntelin lempikappaleitani. En ole varmaan koskaan ollut niin täydellisen rento mennessäni lavalle,

jännityksestä ei oikeastaan ollut tietoaakaan. Aiemmin tällaista ei ole tapahtunut. Kurssi meni mielestäni erittäin hyvin, sain hyvän arvosanan ja itselleni lisää varmuutta tuleviin esiintymisiin. Onnistumiset antavat niin paljon motivaatiota jatkaa kohti seuraavaa esitystä.

Brass bandit ovat niin lähellä sydäntäni, että oli mielenkiintoista etsiä aiheesta tietoa, erityisesti siitä, miten ne ovat syntyneet. Se on aina hienoa, kun oppii uutta, kuten myös tässä tapauksessa, kun itsekin soittaa brittiläisessä brass bandissa. Opinnäytetyöstäni saa jatkossa myös tietoa he, jotka haluavat brass bandeista jotain uutta oppia tai ylipäänsä tietää, mitä ne ovat. Kouluissa on aina käsitelty vain klassisia sinfoniaorkestereita, miksi ne ovat sellaisia, kun ovat, ja muutenkin niiden historiaa. Oli mukavaa etsiä ja löytää tietoa asioista, jotka oikeasti kiinnostavat ja jotka liittyvät vähän enemmän omaan soittimeeni.

Jostain syystä esiintymisjännityksestä puhutaan hyvin vähän julkisesti, vaikka se on niinkin yleistä. Tietoa etsiessäni löysin useita opinnäytetöitä ja graduja eri ammattikorkeakouluista ja yliopistoista, jotka käsitelivät esiintymisjännitystä laulajan tai soittajan näkökulmasta. Kiinnostusta aiheen levittämiseen ja aiheesta puhumiseen siis löytyy, toivoisin vain, että tästä tulisi asia, jota ei tarvitse hävetä ja josta ei tarvitse olla hiljaa.

Itse opettajan työssä useita vuosia toimineena ja tulevana musiikkipedagogina puhun tästä oppilailleni ja keskustelemme yhdessä jännittämisestä. Laitan heitä esiintymään toisilleen ja muille vanhemmille, jotta he saavat jo pienestä pitäen esiintymiskokemusta eikä esiintyminen olisi vanhempana niin kamalaa ettei sitä voisi tehdä.

Esiintymisjännitystä ei tarvitse pelätä, kaikki saavat siihen apua, jos haluavat ja tarvitsevat. Opinnäytetyössäni on muutamia harjoitteita, joita itse ainakin aion jatkossa tehdä.

LÄHTEET

Arjas, Päivi 1997. Iloa esiintymiseen - muusikon psyykkinen valmennus. 2. painos. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Arjas, Päivi 2014. Varmasti lavalle - muusikoiden esiintymisvalmennus. 1. painos. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Aavasto, Kari & Kaulio, Pia & Syrjälä, Sirpa 2008. Jännittääkö? – Pelko hallintaan. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

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

Herbert, Trevor & Wallace, John 1997. The Cambridge Companion to Brass Instruments. New York: Cambridge University Press

Juusola, Mervi 2015. Irti esiintymisjännityksestä ja sosiaalisista peloista. Vaasa: Arkmedia Oy

YTHS

<https://www.yths.fi/jannittaa/tietoa-jannittamisesta>

LIITTEET

Liite 1. Tallenne esiintymisestä Töölo Brassin solistina Helsingissä 23.03.2019.

Tallenne on arkistoitu Tampereen Musiikkiakatemian kirjastoon.