



Soita ja voi hyvin

Kokemuksia Pilates-metodista pianonsoiton opetuksessa

Anitta Hirvikangas

**Pedagoginen opinnäytetyö
Toukokuu 2007**



**JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU**
Ammatillinen opettajakorkeakoulu

Tekijä Hirvikangas Anitta	Julkaisun laji Pedagoginen opinnäytetyö (5 op)	
Työn nimi Soita ja voi hyvin, kokemuksia Pilates-metodista pianonsoiton opetuksessa	Sivumäärä 40	Julkaisun kieli Suomi
Koulutusohjelma Opettajan pedagogiset opinnot musiikin ja tanssin alalla	Luottamuksellisuus	
Työn ohjaajat Hyvönen Eeva, Rautio Tuija		
Tiivistelmä <p>Tässä projektiluonteisessa opinnäytetyössä pianonsoiton opettaja on paneutunut soittajan yhä lisääntyvään rasitusvammojen ennalta ehkäisevään työhön. Tämän työn tärkeys on noussut akuutiksi käytännön kokemuksen myötä. Tutkimustulokset osoittavat, että jo ensimmäisen ammattiopiskeluvuoden aikana soittamista haittaavat ongelmat ovat lisääntyneet opiskelijoilla.</p> <p>Pianistin fyysisesti raskaaseen, staattiseen työhön, on haettu tämän projektin myötä Pilates-metodin avulla vastauksia. Haasteena on selvittää miten keuhonhallinnan parantuminen voi vaikuttaa soittoasentoon ja sitä kautta vähentää epäergonomista lihaskuormitusta.</p> <p>Tutkimukseen valittiin konsertista neljä pianonsoiton harrastajaa, joiden soittoasennossa oli selkeästi havaittavissa olevia puutteita. Heille suunniteltiin kolme erillistä jaksoa ohjattuja Pilates-tunteja, joiden avulla oli tarkoitus saada lihasepätasapaino hallintaan.</p> <p>Tulokset näkyivät selvästi ryhdin paranemisena verrattaessa alkua ja loppukuvia keskenään. Ongelmana oli kuitenkin, että tutkimusryhmän soittajat opiskelivat pianonsoittoa toisen opettajan ohjaamana, jonka vuoksi Pilates- ohjelman suoranainen vaikutus soittamiseen jäi puutteelliseksi. Vertailun vuoksi tehtiin vielä pienimuotoinen kysely tutkimuksen tekijän omalle pianonsoitonopiskelijalle, jolla on kahden vuoden kokemus Pilates- harjoitteista ja sen yhdistymisestä soiton opiskeluun. Tulokset ovat lupaavia sekä ohjaavan opettajan että opiskelijan itsensä kokemana.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Pianonsoiton opetus, pilates, ryhti, keuhonhallinta, musiikkioppilaitokset		
Muut tiedot		

Author Anitta Hirvikangas	Type of Publication Diploma project (5 ECTS credits)	
	Pages 40	Language Finnish
	Confidential	
Title Play and feel good		
Degree Programme Pedagogical studies for music and dance teachers		
Tutors Eeva Hyvönen, Tuija Rautio		
Abstract <p>In this pedagogue thesis lector of piano proved the problem of musician stress injuries, and how to relieve them. Importance of this work has grown up acute experience of convention. Results of analysis prove that the problems which harm playing at professional studies in first year have increased.</p> <p>This project has Four students whose position of playing had noticed weaknesses were chosen for this thesis. Three different periods of Pilates-method were planned for them, to be done during one academic year, with the aim of increasing body control. looked for answers in physical heavy and static work of pianists by Pilates-method. It is challenge to investigate how improving of the body control influences position of playing the piano. So unergonomical physical straining is degreasing.</p> <p>In comparing to start and finish pictures results appeared clearly in improving of body balance. The test group studied with another teacher, limiting the possibilities of the researcher to follow closely all aspects of their piano performance, with the end result that the Pilates-method remained separate from piano performance. Also a student of the piano playing who has two years of experience from Pilates-exercises and influences to playing was interweaved for comparison. Results are positive in experience of both, teacher and student.</p>		
Keywords Teach of piano playing, pilates, body control, middle position, college of music.		
Miscellaneous		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	MITÄ ERGONOMIA ON	8
2.1	Käsien ongelmat.....	9
2.2	Soittajan fyysinen jaksaminen.....	11
3	PIANONSOITTO TAPAHTUMANA	13
3.1	Soittoasento pianistin näkökulmasta	13
4	PILATES-METODI	15
4.1	Pilates-metodin kuusi pääperiaatetta.....	16
4.1.1	Keskustan käyttö – centering	16
4.1.2	Hallinta ja koordinaatio – control	17
4.1.3	Keskittyminen – concentration	17
4.1.4	Tarkkuus – precision	18
4.1.5	Liikkeen virtaus – flowing motion.....	18
4.1.6	Hengitys – breathing	19
5	PILATES-METODIA KÄYTÄNNÖSSÄ.....	20
5.1	Soittajan hyvin vointi	20
5.2	Pilates-ohjelman suunnittelu pianisteille.....	23
5.3	Ensimmäinen jakso	25
5.4	Mietteitä ensimmäisestä jaksosta	26
5.5	Toinen ja kolmas jakso pähkinänkuoressa.....	27
6	POHDINTAA	28
6.1	Loppuarvio koeryhmän näkökulmasta.....	31
6.2	Oman piano-oppilaani kommentit Pilates-metodista:.....	38
6.3	Lopuksi.....	39
	LÄHTEET.....	40

1 JOHDANTO

Olen työskennellyt pianonsoiton opettajana vuodesta 1978 lähtien, aluksi harrastajien kanssa ja myöhemmin myös ammattiin tähtäävien parissa. Näiden vuosien aikana mielenkiintoni on yhä enenevässä määrin lisääntynyt soittajan sekä henkistä että fyysistä jaksamista kohtaan. Huolenaiheeni kasvoi 2000-luvun alussa, sillä soittajan rasitusvammat ovat lisääntyneet huomattavasti. Suomen Musiikkilääketieteen yhdistys, joka perustettiin 4.5.2000 lääketieteen ammattilaisten, muun muassa käsikirurgian dosentti Martti Vastamäen aloituksesta on tehnyt ja tekee jatkuvasti mielenkiintoista sekä tärkeää työtä muusikoiden eteen, erityisesti ennaltaehkäisevässä mielessä. Miten saataisiin muusikko ja siksi aikova pysymään terveenä eläkeikään asti?

Työskentelen tällä hetkellä Joensuun konservatoriossa ja Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulussa pianonsoiton lehtorina, joissa tehtävänäni on myös huolehtia opiskelijoiden ergonomiakursseista. Laitoksessamme käy kuopiolainen fysioterapeutti Markku Riihinen kouluttamassa ja luennoimassa muusikon ergonomiasta vuosittain. Näiden koulutusjaksojen yhteydessä olen voinut todeta opiskelijoiden heikon lihaskunnan ja huomattavia puutteita oman kehon tuntemuksessa ja hallinnassa.

Nykyään musiikin ammattilaisilla on valitettavan vähän tietoa soittajan ergonomisista asioista. Miten tietoa ja taitoa voitaisiin lisätä musiikinalan oppilaitoksiin niin harrastelijatasolle kuin ammattiopetukseenkin? Asia on mielestäni akuutti ja siihen pitäisi saada muutosta mahdollisimman nopeasti.

Suomessa on kuitenkin musiikkioppilaitoksia, joissa työergonomia kuuluu opetussuunnitelmaan. Ongelma on siinä, että opetuksen laatu on vielä kirjavaa. Kurssit ovat periodimaisia ja sisällöltään hyvin erilaisia, riippuen minkä alan ammattilainen missäkin oppilaitoksessa vastaa koulutustarjonnasta.

Opiskelijan aloittaessa ammattiin tähtäävät opintonsa olisi tärkeää, että hän saisi heti kattavan annoksen tietoa siitä, mitä kehossa tulee tapahtumaan, kun harjoitusmäärät kasvavat muutamista minuuteista jopa useisiin tunteihin päivässä. On liian myöhäistä puhua rasitusvammoista ja hyvästä ergonomisesta soittoasennosta sen jälkeen, kun vammoja on jo syntynyt. Rasitusvammat ovat usein erittäin pitkällisiä ja helposti uusiutuvia. Vanhoja soittotottumuksia on vaikea muuttaa, kun ne ovat ”juurtuneet” soittajaan. Työ on moninkertainen, kun opetellaan ensin pois virheet ja sitten vielä aloitetaan käytännössä uudestaan koko soittotekniikan opiskelu.

”Nuorilla soittajilla saattaa olla heikko fyysinen kunto, sillä he voivat panostaa kaikkensa uralla etenemiseen unohtaen yleiskunnon ylläpidon. Yleiskunto voi jo alun perin olla vaatimaton – onhan esimerkiksi ruumiillinen työ monelle nuorelle kokonaan tuntematon käsite. Nuori ihminen selviytyy kyllä hyvällä palautumiskyvyllään jonkin aikaa, mutta lenkkeily, voimistelu, uinti ja lihasvoiman kartuttaminen on parasta aloittaa, ennen kuin oireet tulevat” (Vastamäki 2001, 18).

Tilastojen mukaan ensimmäisen vuoden ammattiopiskelijoilla on jo soittamista haittaavia oireita kohtuuttoman paljon (taulukko1), puhumattakaan vammoista joista on tullut pysyviä ja soittamista estäviä. Pakostakin tulee miettineeksi myös yhteiskunnan taloudellista satsausta. Olisiko parempi panostaa opintojen aikana tiedon saamiseen vai uudelleen kouluttamiseen?

Taulukko 1, Ammattiopiskelijoilla soittamista/laulamista haittaavia oireita



Tässä opinnäytetyössäni olen perehtynyt neljän lukio ikäisen pianonsoittoa harrastavan opiskelijan ryhtiongelmiin. Tähän ratkaisuun päädyin, kun olin oppilaitoksemme perinteisessä pianistien kevätkonsertissa, jossa kuulin näiden opiskelijoiden esityksiä. Kiinnitin huomioni heidän soittoasentoon, jossa havaitsin vakavia puutteita. Ryhti oli kaikilla neljällä painunut huomattavasti ”kasaan”, josta seurasi selkeästi kuultava soinnin heikkous. Kiinnostuin asiasta ja kysyin heitä ohjaavalta opettajalta, voisinko saada heidät koeryhmääni harjoittamaan Pilates-metodia. Metodien avulla ajatukseni oli saada vahvistettua ryhtiä parantavia lihaksia ja sitä kautta edelleen vaikuttaa soittoasentoon. Sen lisäksi tehostamalla hengitystekniikkaa voisi keskittymiskykyä ja yleistä hyvinvointia myös parantaa. Lähtökohtana oli siis halu auttaa heitä lihaskunnan parantumisessa, mutta myös omat positiiviset kokemukseni soiton helpottumisesta kehon hallinnan myötä, minua kiinnosti erityisesti voisinko tuoda jotain uutta metodin avulla myös heidän soittamiseensa.

2 MITÄ ERGONOMIA ON

Ergonomia on tiede, joka tutkii ihmisen tekemää työtä, etenkin ihmisen ja koneen suhdetta. Siinä verrataan ihmisen ja koneen sekä ihmisen yksin suorittamaa työtä ja sitä, miten ihmisen työpanos saataisiin mahdollisimman suureksi mahdollisimman pienin ponnistuksin. Sopivan mitoituksen avulla suurin mahdollinen teho saavutetaan pienin ponnistuksin vaivattomasti.

Monet ihmiset ovat uuvuksissa työpäivän jälkeen. Heillä on pää- ja niskasärkyä ja väsyneet käsivarret ja jalat, kiristävät hermot, ja kipeät silmät. Ergonomia voisi tehdä paljon heidän hyväkseen. (Kodin lääkärikirjasto, 214)

Opiskeluajanani 1970-luvulla ei opetussuunnitelmaan kuulunut lainkaan ergonomisia oppiaineita. Tietoa ei ollut sen enempää opettajilla kuin oppilaillakaan. Luonnollisesti opiskeltiin tärkeitä asioita soittamisesta, puhuttiin myös miltä soiton pitäisi näyttää ja kuulostaa yleisön edessä, ei siitä, miltä sen pitäisi tuntua soittajan lihaksissa ja kehossa. Musiikin pitää kuulostaa hyvältä. Muusikot eivät myöskään puhuneet aiemmin fyysisistä ongelmista, vaivoja piti hävetä. Muusikkohan on taiteen sanansaattaja ja hänen on uhrauduttava kaikin tavoin sen puolesta. Tosiasia on kuitenkin, että viisi kuusi tuntia harjoittelua päivässä kuormittaa äärettömän paljon kenen tahansa fysiikkaa.

Tänä päivänä tilanne on toinen. Sekä opettajat että muusikot puhuvat riskeistä ja rasitusvammoista, soiton ergonomiasta. Ongelmana on nykyisin vielä se, että tietoa ei osata hakea kaikkien ulottuville. Soittamisessa pitäisi koko ajan pyrkiä löytämään tasapaino harjoittelun ja lihaskuormituksen välillä. Musiikki on ensisijainen asia, mutta instrumentin ja soittajan täytyy olla myös kunnossa.

2.1 Käsien ongelmat

Soittajalle kädet ovat ammatin ja toimeentulon perusta. Käden rasitusvaivat ja niska-hartiaseudun ongelmat ovat kuitenkin musiikinopiskelijoilla hyvin yleisiä. Lääkärin ammattitaito ei välttämättä yksin riitä, vaan on paneuduttava soittajan ja hänen opettajansa kanssa soittoasennon ja tekniikan kysymyksiin.

Muusikko tai musiikinopiskelija joutuu usein rasittamaan kättään todella paljon. Varsinkin kieli- ja kosketinsoittajien ohjelmistossa on runsaasti kappaleita, joissa toistoliikkeiden määrä on uskomaton. Pianisti voi joutua soittamaan tuhatkin nuottia minuutissa. On tutkittu mestari-pianisteja, jotka esimerkiksi 4 minuutin aikana voivat soittaa yli 5500 nuottia. Sormiliikkeitä näin ollen tulee yli 70 sekunnissa molemmissa käsissä. (Blum 2001,10)

”Jos jotain muuta työtä yritettäisiin tehdä yhtä kummallisissa asennoissa kuin esimerkiksi viulun tai huilun soittoa, moiset asennot todennäköisesti kiellettäisiin turmiollisina. Jos joku isä tai äiti pakottaisi lapsensa kannattelemaan sylissään paria minuuttia kauempaa jotain niin painavaa esinettä kuin harmonikka, häntä todennäköisesti pidettäisiin julmurina. Yhtä aikaa jaloillaan ja käsillään, usein vielä toisistaan kaukana olevilla sormioilla soittava, pelkästään takamuksensa varassa keikkuva urkuri puolestaan on lähes nuoralla tanssijaan verrattava akrobaatti” (Vapaavuori 2001, 28).

Vuonna 1996 suoritettiin amerikkalaisten orkesterimuusikoiden keskuudessa laaja epidemiologinen kyselytutkimus. 2200 vastanneesta muusikosta joka toisella esiintyi merkittäviä tukielinvaivoja; useimmilla olkapäissä, hartioissa ja niskassa. Käsivaivat olivat myös yleisiä. (Vastamäki 2003, 41)

Winspurin ja Wynn Parryn aineistossa yläraajavaivaisista muusikoista 40 prosentilla oli selvä diagnoosi, ja 40 prosentilla vaiva johtui teknisistä syistä (väärä soittotekniikka, käden ja instrumentin epäsuhta ym.) ja 20 prosentilla syyn katsottiin olevan psyykkisellä puolella.

Tekniset ongelmat ovat usein syynä soittajan käsivaivoihin. Ne voivat johtua ruumiinrakenteesta, instrumentin rakenteesta tai väärästä soittotavasta. Olisi otettava huomioon mahdollisuuksien mukaan ergonomiset asiat,

esimerkiksi nuottitelineen koko, soittimen koko ja sen kuljetukseen liittyvät seikat, mm. sellokoteloon pyörät, viulistille kaksi hihnaa yhden sijasta ja viulu selkään.

Nuoren valitessa soitinta, tulisi ottaa huomioon jo siinä vaiheessa, että soitin sopii kooltaan hänelle. Lyhytkätisen on hankala soittaa isoja soittimia kuten harppua, alttoviulua, pitkäkaulaisen taas viulua ja pienikätisellä pianistilla on vaikeuksia oktaavien soitossa.

Kun opiskelija saa käsivaivan, joka voisi liittyä nimenomaan hänen soittamiseensa, on syytä selvittää, onko soitinta vaihdettu samoihin aikoihin vaivan syntymisen aikaan. Onko uusi instrumentti suurempi tai painavampi tai vaatii voimakkaamman kosketuksen ja näin provosoi rasitusvaivaa. Pienikin koko-, paino- tai muotoero voi aiheuttaa vaivoja.

On syytä myös ottaa huomioon, onko soittaja muuttanut jotenkin soittotekniikkansa, tai lisännyt merkittävästi harjoitusaikaansa esiintymistä ennen tai siirtynyt vaativampaan ohjelmistoon.

Mikäli soitonopettaja ei osaa ohjata oppilastaan mahdollisimman ekonomiseen ja ergonomiseen, pingottamattomaan lihasten käyttöön, seuraukset voivat olla tuhoisat ja mikä pahinta, ne saattavat puhjeta tiedostettuina esiin vasta vuosien tai vuosikymmenten jälkeen, jolloin niiden korjaaminen on jo kenties mahdotonta. Lääkärin tai muun terveydenalan henkilön on vaikea puuttua näihin seikkoihin. He voivat kyllä havaita epäsuotuisan asennon, mutta eivät välttämättä osaa korjata sitä. Siksi opettajan koulutuksessa olisi hyvä tutustua paremmin ihmisen anatomiaan ja alan tutkimuksiin (Vapaavuori 2001, 28).

2.2 Soittajan fyysinen jaksaminen

Koulumaailmassa, niin alakoulussa kuin ylemmilläkin tasoilla, on vähennetty liikuntatunteja. Mietin minkälaisia seurauksia liikuntatottumuksien vähenemisellä on aikuisikään tultaessa. Koulun viesti lapsille pitäisi olla positiivinen, ei sen kaltainen, ettei liikunta olisi yhtä tärkeä aine kuin lukuaineetkin. Olen melkein pävarma, että jos tässä asiassa kuvitellaan säästettävän jotakin, seuraukset huonontuvasta yleiskunnosta voivat tulla maksamaan moninkertaisesti tulevaisuudessa.

Olen seurannut läheltä musiikinkoulutusohjelmassa opiskelevia nuoria aikuisia. Heidän kehon tuntemisensa on huolestuttavan huonoa. Ei ole ollenkaan harvinaista, ettei opiskelija tiedä miten eri kehon osia liikutellaan eri lihaksilla. Vain yleisimpien lihasten työskentely on itsestään selvää. Soittamisessa tarvitaan paljon kokonaisvaltaisemmin kehoa ja erityisesti ryhtiä ylläpitävien lihasten voimaa. Keski-asennossa työskentely vähentää lihaskuormitusta huomattavasti ja estää epätasapainoa kehossa. Väärän kuormituksen seurauksesta johtuvista rasitusvammoista voisi päästä eroon kohtuullisen pienilläkin muutoksilla.

Miksi musiikinkoulutusohjelman opetussuunnitelmasta puuttuu lähes kokonaan useissa oppilaitoksissa ergonomia ja muita liikuntaan liittyviä aineita? Eikö oppilaitoksen pitäisi kantaa vastuu kokonaisvaltaisesta opetuksesta? Nämä aineet pitäisi aloittaa jo ennen varsinaisia ammattiopintoja. Useiden tuntien harjoittelu päivässä lisää lihaskuormitusta kehossa huomattavasti. Lihasten väsyttyä ihminen yrittää automaattisesti korvata työtä liikettä tuottavilla lihaksilla pitkäkestoisten ryhtiä ylläpitävien lihasten sijaan. Tästä seuraa armottomasti epätasapaino. Nivelet joutuvat kovaan rasitukseen, verenkierto heikkenee huonon hapensaannin seurauksena. Kierre on valmis. Jos tämä jatkuu päivästä toiseen, alkaa vähitellen tulla seurauksia, joita kukaan ei toivoisi eikä odottaisi. Kenellä tästä on vastuu? Mielestäni opettajan ja oppilaitoksen täytyisi voida antaa opetusta kaikissa niissä aineissa, jotka edistävät oppilaan kehittymistä soittajana. Pitäisi vaalia sekä fyysistä että henkistä hyvinvointia ja edistymistä opinnoissaan.

Näiden epäkohtien korjaaminen musiikinkoulutuksessa tulisi korjata pikaisesti. Uuden kasvavan sukupolven ei enää tarvitsisi kärsiä TULE¹-vaivoista ja heille pitäisi antaa eväät myös kasvattaa taas seuraava sukupolvi terveeseen ja hyvinvoivaan musisointiin. Vaikka soittaminen onkin taiteenalan opiskelua, ei sitä voi tehdä sen fyysisen rasittavuuden vuoksi ilman hyvää peruskuntoa ja lihasvoimaa.

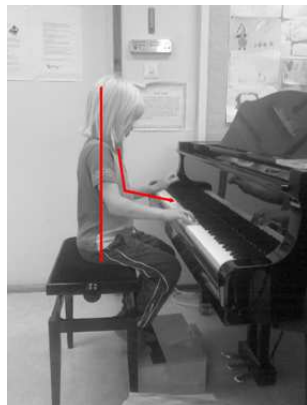
¹ Tuki- ja liikuntaelin vaivat

3 PIANONSOITTO TAPAHTUMANA

3.1 Soittoasento pianistin näkökulmasta

Soitto-asento on ikuisuuskyseminen aina soittajalle, niin pianisteille kuin myös muillekin instrumentalisteille. Usein törmään kysymyksiin erityisesti opettaessani pedagogiikkaa tuleville soitonopettajille, kuinka pitäisi istua, korkealla vai matalalla? Pitäisikö selän olla suorassa, entä käsivarsien kulma kyynärpäiden kohdalla? Miten jalkoja pidetään? Nämä kysymykset askarruttavat sekä oppilaita että opettajia, joille monet metodit tarjoavat erilaisia vastauksia. Täytyy muistaa, että eri yksilöt voivat löytää omansa tai ainakin jotain hyvää kaikkien ristiriitaisten ratkaisujen joukosta.

Kuva 1-2, Lapsen soittoasento



Pianotaiteilija Louis Kentner (1979, 56–57.) toteaa kirjassaan *Piano taitoa ja taitajia* seuraavaa soittoasennosta: Ylävartalon (pallea rentona ja hartiat pyöristettyinä) tulisi voida taipua eteen, taakse ja sivuittain. Alusta alkaen olisi totuttauduttava pitämään käsivarret luonnollisessa asennossa, joka sallii liikkumavapauden joka suuntaan. Käsivarren, varsinkin kyynärpään lihasten passiiviseen tai aktiiviseen rentoutukseen olisi pyrittävä jo varhain.

Hän jatkaa pohdiskelua siitä, mitä tapahtuu, kun aloitetaan soittaminen? Miten monet soittamiseen liittyvät toiminnot vaikuttavat kulloinkin kyseessä oleviin jäseniin? Onko tärkeää vai ei, hyödyllistä vai hyödytöntä pysytellä ”perusasennossa”? Terve järki antaa yksinkertaisen vastauksen: Tietenkään ei ole olemassa pysyvää asentoa, joka säilyy kautta esityksen. Ei rannetta sen enempää kuin kättäkään voi pitää liikkumattomana, niin kuin opettajat sata vuotta sitten vaativat oppilaitaan tekemään. Tietenkin kädet, ranteet, kyynärvarret, olkavarret, sormet ja jopa koko vartalo ovat jatkuvassa liikkeessä. (Kentner 1979, 60–61.)

Venäläinen pianotaiteilija *Heinrich Neuhaus* on kirjoittanut kirjassaan, ”*Pianonsoiton taide*” 1973 soittajan ergonomiasta ja kehon luonnollisesta anatomiasta jo paljon asioita, mitä tämän päivän lääketieteen ammattilaiset pohtivat. Hän kirjoittaa seuraavaa:

Savuttaakseen tekniikan, jonka avulla on mahdollista soittaa koko pianokirjallisuus, on soittajan käytettävä hyväkseen kaikkia ihmisen luonnollisia, anatomisia mahdollisia liikkeitä, alkaen viimeisen sorminivelen tuskin havaittavasta liikkeestä koko sormen, käden, käsivarren, hartioitten liikkeestä selän, yleensä koko ylävartalon osallistumiseen saakka, yhdestä tukipisteestä, klaviatuurilla olevista sormenpäistä toiseen, tuoliin. Tämä tuntuu selvältä. Voin kuitenkin todistaa, että hyvin monet pianistit eivät käytä kaikkia vartalomme suomia mahdollisuuksia hyväkseen. Myös jalat työskentelevät, sillä ne käyttävät pedaalia. Kypsä pianisti tietää tarkoin, mitä hänen vartalossaan piilevistä ”voimalaitteista” on kulloinkin käytettävä ja mitä taas ei tarvita. Kypsymätön pianisti ampuu joko kanuunalla varpusia tai leikkipistoolilla kokonaista kenttäpatteristoa.

4 PILATES-METODI

Josef Pilates syntyi Saksassa vuonna 1880. Hänestä kerrotun elämäntarinan mukaan hän sairasti lapsena astmaa ja reumaattista kuumetta ja oli fyysisesti hyvin heikko lapsi. Pilates päätti parantua ja alkoi nuoresta iästään huolimatta opiskella joogaa, Zen-meditaatiota sekä vanhoja, askeettisia kreikkalaisia ja roomalaisia harjoitusmenetelmiä. Työ tuotti tuloksia: Hän oli innokas voimailija jo 14 vuoden ikäisenä ja hänen kehonsa oli kehittynyt hyvin. (Putkisto 2001, 19–20; Kelly 2001,13.)

Ensimmäisen maailmansodan aikana vuonna 1917 Pilates vangittiin Englannissa Isle of Manille hänen kansalaisuutensa vuoksi. Vankeudessa vietetyn ajan Pilates osasi käyttää hyödyksi: Hänellä oli aikaa keskittyä oman harjoitusmenetelmänsä kehittämiseen oppilainaan vankileirin kohtalotoverit. Sodan loppuaikoina Pilates siirrettiin työskentelemään sotilassairaalaan, jossa hän alkoi aktiivisesti kuntouttaa osastonsa potilaita. Potilaat kuntoutuivat Pilateksen ohjauksessa muita huomattavasti nopeammin. Hänen vaivannäkönsä kannatti, sillä yksikään hänen oppilaistaan ei saanut influenssaa, joka tappoi tuhansia ihmisiä sodan jälkeen. (Kelly 2001,13.)

Pilates uskoi, että kehon epätasapainot ja toistuvat liikkeet aiheuttavat vammoja. Hän tarkkaili kehon heikkojen alueiden ja ylikompensaation yhteyttä eli sitä, että jos keho on heikko joltain osaltaan, muiden kehon osien on vastaavasti tuettava enemmän. Hänen kehittämänsä harjoitukset perustuivat kehon uudelleen muokkaamiseen ja kouluttamiseen. (Kelly 2001,13.)

Pilates tallensi ohjelmansa perusliikkeet kirjoihinsa *Your Health* ja *Return to Life Through Contrology* ja opetti ne tarkasti seuraajilleen.

4.1 Pilates-metodin kuusi pääperiaatetta

Jokaisella Pilates-liikkeellä on selkeä päämäärä ja tavoite. Liikkeiden laadulla on suurempi merkitys kuin toistojen määrällä. Liikkeet tulee suorittaa tietyllä dynamiikalla, jolloin ne ovat laadultaan kauniita ja virtaviivaisia. Virtaviivaisuuden toteutuminen vaatii liikkeiden tekijältä tarkkuutta, yksityiskohtien hallintaa ja koordinaatiokykyä. (Putkisto 2001, 46.) Pilates-menetelmään kuuluu tiettyjä periaatteita, jotka suuntaavat tapaa, jolla sitä harjoitetaan. Voisin allekirjoittaa soitonopiskeluun kaiken yllä olevan kuvauksen. Kun harjoitellaan, on kaikista tärkeintä, että työ tehdään harkiten ja laadukkaasti. Toistojen määrällä ei ole merkitystä, jos laatu ja ajatukset ovat toisaalla. Esittelen seuraavaksi Pilates-menetelmän periaatteet.

4.1.1 Keskustan käyttö – centering

Kaikissa Pilates- liikkeissä painon tulee suuntautua keskuslinjaa kohti. Keskustan eli ydintuen sydämen muodostaa vartalon sisempi tukirengas, johon kuuluvat syvät vatsalihakset, multifidus- lihakset (selkärankaan syvimmissä kerroksessa tukevat lihakset, jotka kiinnittyvät okahaarakkeisiin) ja lantionpohjan lihakset yhdessä pallean kanssa. Liikkeet ovat hallittuja, kun vatsan ja selkälihasten muodostama tuki keskivartalon ympärillä on hahmottunut. Pilates- liikkeet virtaavat ulos vahvasta keskustasta, joka on lähtökohta kaikille liikkeille. Periaatteessa yksikään käden tai jalan liike ei lähde ilman vahvaa keskustan tukea (Ungaro 2002, 12.)

Pianistin pitäisi saada yhteys ydintukeen. Istuessaan pianon ääressä paino jakautuu tasaisesti molemmille istuinkyhmyille. Tämän seikan hallitseminen tulisi jokaisen soitonopiskelijan ymmärtää, saada yhteys kehon tuen ja käsien käytön välillä.

4.1.2 Hallinta ja koordinaatio – control

Liikkeet ovat hallitumpia, kun keskitytään siihen kehon osaan, joka on tarkoitus vakauttaa. Keskittyminen suunnataan aina siihen, mikä ei liiku – ei siihen, mikä liikkuu. Todellista kehon hallintaa on, kun osataan suorittaa ja koordinoita liikkeet kontrolloidusti sopivalla jännitteellä – ei jännittämällä, vaan hyödyntämällä konsentrisen ja eksentrisen lihastyö harmonisesti ja hakien orgaanisesti eteneviä liikkeellisiä kehon osien välisiä yhteyksiä. (Putkisto 2001, 55.)

Kaikille soittajille, myös pianistille käsien ja jalkojen hyvä koordinaatiokyky on ensiarvoisen tärkeä. Se helpottaa suuresti työskentelyä pedaalin ja itsenäisesti työtä tekevien käsien välillä.

4.1.3 Keskittyminen – concentration

Keskittyminen on edellytys hallittuun liikesuoritukseen. Huomio kiinnitetään omaan kehoon ja sen tapaan liikkua. Hyvän Pilates- tunnin aikana ei tule menettää keskittymistä hetkeksikään. Liikkeitä tehdään vain 5-10 kertaa, jotta säilytettäisiin intensiivinen keskittyminen koko harjoituksen ajan. Osuvien mielikuvien käyttö auttaa ohjaamaan kehon tuntemuksia, avaamaan ”sokeita” pisteitä kehosta. Luovuus ja mielikuvien käyttö ovat tärkeä osa työskentelyä. (Putkisto 2001, 46.) Soiton opiskelussa, erityisesti valmentauduttaessa esiintymisiin ja tutkintoihin näen tärkeän yhteyden ja apuvälineen Pilates- metodin ja harjoittelun välillä myös tässä ajatuksessa. Hyvän keskittymisen kautta kokonaisuuden hallinta soitossa paranee. Kun tuntee kehonsa paremmin, voi sitä käyttää vapaammin myös soittaessa. Kun soitto vapautuu teknisesti, on sillä suotuisat vaikutukset myös muutoin soiton onnistumiseen ja sitä kautta itsetuntoon ja motivaatioon: ”osaan ja hallitsen tämän”- ajatuksella.

4.1.4 Tarkkuus – precision

On mietittävä, millaisella ajoituksella liike etenee ja käytettävä sopivasti voimaa. On tärkeä tietää, mitkä lihakset luovat liikkeelle vakauttavan vastavoiman. Liikkeet pyritään tekemään hallitusti ja tarpeeksi hitaasti. Mitä nopeammin liikkeet tehdään, sitä vähemmän lihasmassaa käytetään, sen sijaan käytetään liikaa voimaa. Suurin osa Pilates-harjoituksista ei ole staattisia, vaan liikkeen pitää olla jatkuvaa, mutta hallittua ja tarkkaa. Jos harjoitteen aikana tuntuu, että hallinta ”pettää” on syytä siirtyä astetta helpompiin harjoitteisiin tai jättää joksikin aikaa liike väliin. Harjoitteita on tarkoitus tehdä ainoastaan muutamia toistoja kerrallaan niin, ettei lihaksia yllärasiteta, sillä silloin laatu ja tarkkuus horjuvat ja toivottuja tuloksia ei ole odotettavissa. Tavoitteena ovat fysiologisesti puhtaat liikesuoritukset. (Ungaro 2002, 13; Kelly 2001, 19; Nymann ja Paarup 2006, 29.) Juuri tähän staattisuuteen soittaessa haluaisin saada apua soittajalle. Vaikka väistämättä on selvää, että soittaminen on jossakin määrin staattista työtä, voisi sitä helpottaa yllä olevalla ajatuksella. Kaikki tehdään tarkasti ja ajatuksella. Kehoa olisi hyvä hallita soittotilanteessa niin, ettei se pysyisi pitkiä aikoja täysin paikallaan. Toistoja pianisti joutuu tekemään paljon, mutta harjoiteltaessa tulisi kiinnittää huomiota vaihtelevuuteen. Tehdä jaksoja, joissa voisi jakaa eritavoin kuormittavia liikkeitä useaan eri osaan.

4.1.5 Liikkeen virtaus – flowing motion

Pilates- harjoitteita ei voi verrata perinteisen liikuntatunnin toistoihin, koska liike on jatkuvaa. Liikkeet on tarkoitus yhdistää toisiinsa ja ylläpitää tasaista energiavirtaa koko harjoituskerran ajan. Harjoitteita ei lopeteta ja aloiteta uudestaan, kuten perinteisesti, vaan jatketaan liikkeestä seuraavaan kuin vakaasti pyörivä pyörä. On tiedostettava hetki, jolloin liike alkaa, päättyy tai vaihtaa suuntaa. (Putkisto 2001, 50; Kelly 2001, 19.)

Pianistin ohjelmistossa on tyypillisiä isot hyppypaikat, joissa pyrin opettamaan tätä samaa periaatetta. Hypyn, liikkeen ajoitus tulisi tiedostaa hyvin ja kuinka siitä edetään liikkeen toiseen päähän eli hypyn loppuun. Myös tämä jatkumo liikkeessä on sujuvuuden kannalta tärkeää.

Liikkeiden ajoitukset pidetään tarkkoina sitoen ne hengityksen tarjoamaan ponnistusvoimaan. Kun hengitys opetellaan tietoisesti soittotapahtumaan, ei muistin kanssakaan tule niin helposti ongelmia, kun aivot saavat tarpeeksi happea. Virtaavuuden merkitys musiikissa – fraseerauksessa - on sanomattakin selvää.

4.1.6 Hengitys – breathing

Harjoittelussa käytetään lateraalista palleahengitystä, joka suunnataan sivuttain keuhkojen alimpiin osiin. Vapautuneen liikunnan ja hyvän lihastasapainon perustana on oikea ja tehokas hengitystekniikka. Se on ehdoton edellytys kehon todelliselle vahvistumiselle. Liikkeiden joustavuus, voima, virtaavuus ja estetiikka muodostuvat oikean hengitystekniikan käytöstä. Useiden Pilates-liikkeiden tavoitteena on auttaa keuhkoja tyhjentymään syvimpiä osia myöten. Hengityksellä pyritään aktivoimaan pallea ja sen välityksellä hyvä keskustan käyttö vähentäen pinnallisten hengityslihasten kuormittamista. Hengitykseen kytketään myös syvät vatsalihakset ja lantion pohja. (Putkisto 2001, 50–51.)

Näitä kuutta pääperiaatetta Pilates-metodista yhdistän suoraan omaan opetukseeni. Allekirjoitan jokaisen periaatteen ja voisin vaihtaa Pilates-harjoittelun paikalle pianonsoiton harjoittelun. Olenkin itse soitonopettajan työssäni toteuttanut kaikkia näitä periaatteita jo muutaman vuoden ajan sekä pienillä soittajilla, että ammattiopiskelijoilla. On erittäin palkitsevaa huomata, kuinka soitto alkaa sujua kerta toisensa jälkeen aina paremmin. Tilanteet, joissa oppilas itse huomaa ja tajuaa, kuinka helppoa ja hauskaa soittaminen voi olla, kun työvälineet ovat kunnossa, ovat molemmin puolin hetkiä, jolloin ymmärtää, miksi tätä työtä kannattaa jatkaa.

5 PILATES-METODIA KÄYTÄNNÖSSÄ

5.1 Soittajan hyvin vointi

Olen kärsinyt itse soittamisesta johtuvista rasitusongelmista useiden vuosien ajan. Rintarangassani on ollut paljon ongelmia staattisen työn seurauksena. 1900-luvun loppupuolella jouduin olemaan usein sairaslomalla erinäisten rangan ongelmien ja akuuttien tulehdusten vuoksi. Oikean käteni keskisormi on jouduttu operoimaan krooniseksi muuttuneen jännetupen tulehduksen vuoksi. Näiden ongelmien vuoksi lähdin hakemaan apua erilaisista metodeista, kuten Alexander-tekniikasta, Feldenkreis-menetelmästä, kuin myös lääketieteellisestä näkökulmasta katsotuista ergonomisista soittoasunnoista. Liityin Suomen Musiikkilääketieteen yhdistykseen ja sitä kautta tutustuin Pilates-menetelmään kansainvälisillä konferenssipäivillä Turussa. Löysin heti ensimmäisen tunnin jälkeen paljon asioita metodista, joiden yhteyden ajattelin vaikuttavan myönteisesti soittajan staattisen ja fyysisesti kuormittavan työn helpottamiseksi.

Konferenssin jälkeen aloin hakea itselleni yksityisopettajaa Pilates-metodiin ja myöhemmin kouluttauduin itse ohjaajaksi. Valmistuin MP Pilates-ohjaajaksi vuonna 2005. Tällä hetkellä ohjaan säännöllisillä viikkotunneilla vakiintunutta yli 100 asiakkaan innokasta harrastajaryhmää.

Erityisesti minua kiinnostaa soittajan näkökulmasta ajatellen lapa- ja ydintuen vahvistaminen ja niiden käytön seuraukset soittamisessa. Juuri näiden alueiden vahvistamisella olen itse saavuttanut huomattavia muutoksia tekniikan vapautumisessa ja näin soittotapahtuman helpottumisessa. Syvien lihasten, ydintuen, vahvistamisen kautta haasteena olisi saada keski-asento paranemaan, jolloin hengitys virtaisi vapaammin ja lihaskuormitus saavuttaisi paremman tasapainon. Keskittymiskyky voisi parantua myös oleellisesti, kun aivot saisivat tehokkaan hengityksen avulla happea riittävästi.

Tein Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun opinnäytetyönä vuoden kestävä projektin neljän pianonsoittoa harrastavan 17-vuotiaan opiskelijan kanssa Pilates-metodista. Ohjelman laadin erityisesti ajatellen palautumista soittoasennosta harjoittelun jälkeen. Toisena tärkeänä seikkana pidin niiden lihasryhmien vahvistamista, joiden tukea pitkäaikainen paikallaan istuminen vaatii. Halusin myös löytää yhteyden Pilates-metodin ja soittamisen välille tässä työssä edellä mainittujen kuuden pääperiaatteen avulla.

Kirjoitan tähän pedagogiseen opinnäytetyöhöni tuloksia sekä koeryhmän näkemyksinä että omina mielteinäni jakson eri vaiheista ja lopputuloksista. Esittelen ensin lyhyesti koeryhmäni, jotka olen nimennyt soittaja 1,2, 3, ja 4.ksi

Soittaja 1

Tekemässäni alkukartoituksessa soittaja 1 kertoi aloittaneensa joogaharrastuksen syksyllä 2005, jossa hän käy kerran viikossa. Muuta liikuntaa koulumatkojen ja liikuntatuntien lisäksi hän ei harrastanut. Soittoasentoon kuvatessaan hän koki välillä "repsahtavansa" aika kyyryyn. Oman hengityksen laadun hän arvioi (arvoasteikolla 1-4)² kahden ja puolen paikkeille. Soittaja 1 oli kärsinyt migreenistä ala-asteikäisestä asti useita kertoja kuukaudessa. Hän oli lukion ensimmäisellä luokalla ja opiskeli pianonsoittoa toisen opettajan johdolla musiikkioppilaitoksessa.

² Arvoasteikko: 1= tehoton pintahengitys, 4= tehokas syvähengitys.

Soittaja 2

Soittaja 2 ilmoitti alkukartoituksessa tavoitteeksi lisätä liikkumista. Hän odotti mielenkiinnolla Pilates-tunteja, jonka avulla toivoi saavuttavansa paremman ryhdin ja peruskunnon. Soittoasentoaan hän kuvaili välillä jännittyneeksi. Hengityksen laadun myös 2 arvioi arvoasteikolla kakkoseksi. Soittaja 2:lla ei ollut aikaisempia liikuntaharrastuksia. Soittaja 2 oli myös lukion ensimmäisellä luokalla ja niin ikään opiskeli toisen opettajan johdolla pianonsoittoa musiikkioppilaitoksessa.

Soittaja 3

Alkukartoituksessa soittaja 3 kertoi harrastavansa kesällä satunnaisesti rullaluistelua. Hän koki olevansa hyvässä kunnossa. Hän ilmoitti hyppäävänsä myös pituutta. Hän toivoi saavansa Pilates-metodin avulla paremman ryhdin ja yleiskunnon. Soittoasennossa myös soittaja 3 tunnisti välillä ”lysähtävänsä” kasaan. Hän tunsu selkäänsä kipuilevan pitkän istumisen seurauksena. Lihaskireydet olivat tiedossa myös 3:lla. Soittaja 3 teki harjoituksia melko säännöllisesti myös itsenäisesti. Hän oli myös lukion ensimmäisellä luokalla ja opiskeli pianonsoittoa toisen opettajan johdolla.

Soittaja 4

Alkukartoituksessa soittaja 4 ilmoitti aloittaneensa jalkapalloharrastuksen vuonna 2005, jossa hän käy kaksi kertaa viikossa. Hän odotti kiinnostuneena Pilates-tunteja, vaikka ei tiennyt metodista etukäteen juuri mitään. Muutoksia myös 4 odotti ryhdin ja yleiskunnon parantumisessa, sillä hän ei ollut fyysisesti kovin hyvässä kunnossa. Soittaja 4 oli ylä-asteen viimeisellä luokalla ja harrasti pianonsoittoa musiikkioppilaitoksessa toisen opettajan ohjauksella.

5.2 Pilates-ohjelman suunnittelu pianisteille

Pilates-metodi on hyvä tapa parantaa kehon lihastasapainoa ja opettaa hyvin hallittu ryhti ja oikea tapa käyttää kehoa. Metodi sopii erinomaisen hyvin kaikentasoisille liikkujille. Pilates itse työskenteli paljon tanssijoiden ja näyttelijöiden kanssa. Nykyiset ohjaajat ovat liittäneet muun muassa muusikot ja laulajat harrastajien joukkoon.

Pilates-metodi sopii hyvin nykyajan ihmisille, sillä se palauttaa tehokkaasti tasapainon mielen ja kehon välille. Pilates-liikkeet tehdään rauhallisessa tahdissa ja hyvin keskittyneesti. Muusikolle ja laulajalle metodi tarjoaa hyvän työvälineen parantaa soitto- ja lauluasentoa. Suurin hyöty todetaan lihastasapainon ja hengityksen paranemisessa. Turha lihasjännitys katoaa, kun työn kannalta tärkeät lihakset saadaan aktivoitumaan oikeassa järjestyksessä.

Pilates määritteli metodilleen kulmakivet: keskittyminen, hallinta, keskustan käyttö, koordinaatio, täsmällisyys, tietoisuus, hengitys ja liikkeiden virtaus.

Pilates-harjoitteiden suorittaminen vaatii hyvää keskittymistä. Vastapainoksi siitä saa joustavan ja ryhdikkään kehon, joka oppii toimimaan taloudellisesti. Myös mielenvirkistyminen on huomattava etu Pilates-metodin harrastajille. (Ahonen 2003, 65.)

Yllämainittuun kuvaukseen nojautuen aloin suunnitella ohjelmaa koeryhmälleni. Suunnitelmani oli pitää kolme erillistä periodia, joihin sisältyi ohjattu Pilates-tunti (60 minuuttia/viikko) ja itsenäistä harjoittelua noin kolme kertaa viikossa. Ensimmäisen jakson ajankohta oli syksyllä, viikoilla 36–41 syyslomaan asti (yhteensä kuusi viikkoa). Ohjatun jakson jälkeen koeryhmäni harjoitteli itsenäisesti kuukauden. Harjoitteista oli tarkoitus pitää pienimuotoisesti päiväkirjaa.

Toinen jakso käsitti viikot 46–51, jolloin oli taas ohjattuja 60 minuutin tunteja yhteensä viisi. Joulun jälkeen pidin taukoa. Viimeinen jakso alkoi hiihtoloman jälkeen viikolla 11 ja päättyi toukokuun ensimmäisellä viikolla (yhteensä kahdeksan tuntia).

Todettakoon, että koeryhmällä ryhtiin huonontavasti vaikuttavia tekijöitä olivat reiden takaosan kireys, kireät rintalihakset ja heikko ydintuki. Ensimmäisten viikkojen ajan oli paneuduttava ryhtiä ylläpitävien lihasten vahvistamisen lisäksi erityisesti kireyksien helpottamiseen.

Koeryhmäni, niin kuin myös yleisesti pianistien, ongelmat ovat erityisesti niska- ja hartiaseudulla sekä käsissä, minkä vuoksi olen laatinut Pilates-metodin avulla harjoitusohjelman vahvistamaan erityisesti lapatukea. Lapaa liikuttavien lihaksien vahvistamisella on suotuisa vaikutus käsien kannattelussa ja koko ylävartalon keskiasennon ylläpitämisessä, jonka avulla niska- ja hartiaseudun lihaksien kireyksiltä voidaan välttyä. Pidän kuitenkin vähintään yhtä tärkeänä, että ydintuki on kunnossa ja vahva. Istuma-asento vaikuttaa oleellisesti myös vapaaseen ylävartalon ja käsien käyttöön.

5.3 Ensimmäinen jakso

Ensimmäisen jakson kolmen ensimmäisen viikon aikana oli tarkoitus herätellä ydintukea. Pilates-metodin yksi tehtävä on vakauttaa vartaloa, hartiarengasta sekä lantiota näihin erikseen kohdistetuilla harjoitteilla: Vartaloa vatsa- ja selkäharjoitteilla, hartiarengasta käsivarsien liikkeillä ja lantiota jalkaharjoitteiden avulla. Näitä liikkeitä olin suunnitellut ensimmäiseen jaksoon. Ohjelmaan kuului myös lantion ja selkärangan liikkuvuutta edistäviä harjoituksia. Ohjatun tunnin lisäksi harjoitteet oli tarkoitus tehdä itsenäisesti kotona kolmen viikon ajan, kolmena päivänä viikossa. Yhden liikkeen toistojen määrä oli aluksi kolme, korkeintaan viisi toistoa kerralla. Harjoituksissa oli tarkoitus keskittyä enemmän liikkeiden laatuun ja oikeaan suoritukseen kuin toistojen määrään.

Jakson liikkeet olivat pre- ja alkeistason³ liikkeitä.

³ Pre-liikkeet ovat alkulämmittelyliikkeitä, joissa vakautetaan tukipisteet – jalkapohjat, ristiluu, rintaranka ja takaraivon piste- kehon keskuslinjaan nojaten. Pilates-harjoitteet jaetaan kolmeen eri tasoon: alkeis- keski- ja jatkotason liikkeisiin.

5.4 Mietteitä ensimmäisestä jaksosta

Koeryhmän perusasennon löytyminen ensimmäisten viikkojen aikana oli haastavaa. Alkuvaiheessa myös keskittyminen oli vaikeaa. Lantionpohjalihaksien voimattomuudesta johtuen koeryhmä joutui käyttämään paljon apulihaksia, pakaroita, reiden koukistajia ja kaulan alueen lihaksia, korvatakseen ydintuen työn niillä. Kireät rintalihakset saivat aikaan rintakehän kaartumisen ylöspäin, sillä rintalihakset kiinnittyvät rintalastaan ja aiheuttavat passiivisen liikkeen rintarangan alueelle. Uloshengityksen avulla yritettiin rentouttaa rintarankaa ja samalla venyttää rintalihaksia harjoituksen aikana. Hengityksen suuntaaminen kylkiin ja sen yhdistäminen liikkeisiin, luonnistui osalla ryhmästä hyvin, kun taas muutaman kanssa jouduimme työstämään enemmän asiaa. Parhaiten hengittäminen onnistui valmistavassa vatsalihasliikkeessä, jossa rullattiin pää ja hartiat irti lattiasta. Ajatus siitä, että uloshengityksellä pallea liukuu pois tieltä ja vatsa pääsee "nousemaan" ylös, auttoi ymmärtämään hengityksen yhteyden liikkeisiin.

Kolmen ensimmäisen viikon jälkeen keskittyminen oli mielestäni parantunut huomattavasti. Syvät vatsalihakset olivat vahvistuneet paljon ja selinmakuulla tehtävissä liikkeissä ei ollut läheskään niin paljon "puskemista" kuin alussa.

Koeryhmä oli tehnyt harjoitteita itsenäisesti keskimäärin kolme kertaa viikossa. Jokainen oli omasta mielestään kiinnittänyt enemmän huomiota ryhtiin ja he kokivat siinä tapahtuneen positiivisia muutoksia. Myös hamstring-lihasten kireyteen oli tullut jonkin verran helpotusta. Liikkeet olivat muuttuneet helpommiksi ja sisäistyneet. Soittaja 2:lla oli jonkinlaisia tuntemuksia vatsalihaksissa. Hengitykseen keskittyminen oli parantunut heidän omasta mielestään, eikä sen yhteys liikkeisiin tuntunut enää niin vaikealta.

Jakson ensimmäisen kolmen viikon aikana kiinnitin huomiota siihen, että rintarangan liikkuvuudessa olisi toivomisen varaa ja että pienet rintalihakset olivat kaikilla aika kireät (olkapäät painuvat eteenpäin, ks. kuvat 3, 4, 5 ja 6). Tästä johtuen otin jakson loppupuolelle palloharjoitteita mukaan. Pallon avulla käytiin rintarangan alueella mobilisoivia liikkeitä, kuten rangon eteen ja taakse

taivutuksia sekä käsien kurotuksia. Ydintukeen saatiin myös pallon avulla (pallo polvien välissä) lisää tuntumaa. Lisäsin harjoitteisiin myös varsinaisia alkeis- ja keskitason liikkeitä.

Jakson lopussa oli tapahtunut jo silmin nähtäviä muutoksia. Lihasvoimaa oli tullut lisää innostavan paljon. Liikkeiden sujavuus ja hallinta oli parantunut huomattavasti. Koeryhmän itsenäinen harjoittelu oli jatkunut edelleen keskimäärin kolme kertaa viikossa ohjatun tunnin lisäksi.

5.5 Toinen ja kolmas jakso pähkinänkuoressa

Pettymys oli sanoin kuvaamaton, kun tapasin ensimmäisen kerran tytöt tauon jälkeen. Itsenäiseksi jaksoksi suunniteltu aika ei ollut motivoinut harjoittelemaan, jonka näin jo tyttöjen ulkoisesta olemuksestakin. Tytöt eivät olleet tarpeeksi motivoituneita harjoittelusta, joten ilman kontrollia tapahtuva harjoittelu ei ottanut onnistuakseen. Toinen jakso alkoi käytännössä alusta, enkä mielestäni päässyt niihin tavoitteisiin, jotka olin itselleni asettanut toista jaksoa suunnitellessani.

Positiivista oli kuitenkin se, että asiat palautuivat mieleen muutaman viikon jälkeen ja kypsymistä oli tapahtunut esimerkiksi hengityksen ja liikkeiden yhteyden välillä. Annoin pallot lainaksi kotiin. Ajattelin että se voisi innostaa heitä tekemään enemmän töitä itsenäisesti. Pallon avulla liikkeiden kontrollia on lisättävä ja se asettaa vaatimuksia säilyttää tuki paremmin, kuin lattiatasolla tehdyissä liikkeissä. Lisäksi pallo osoittaa selkeämmin liikkeissä käytettävän tuen suunnan. Pallon avulla tulokset paranivatkin jonkin verran enemmän.

Kolmannen jakson alussa tilanne oli aivan sama kuin toisen jakson alussa. Koeryhmä oli lomailnut tauon ajan ja muistelemiseen kului aikaa. Pilates-harjoitteissa on kuitenkin se hyvä puoli, että alitajunta työskentelee silloinkin kun keho lepää, joten asiat palautuivat mieleen jo nopeammin kuin toisen jakson alussa. Tässä jaksossa pääsimme jo eteenpäin. Jaksoon oli mahdollisuus lisätä keskitason liikkeitä, eivätkä ne tuottaneet suuria ongelmia.

6 POHDINTAA

Olin suunnitellut pianonsoiton opiskelijoille harjoitusohjelman, jonka kesto oli yhteensä 20 viikkoa. Se oli jaksotettu kolmeen eri periodiin käytännön syistä, sillä yhteisiä aikoja oli vaikea löytää. Koeryhmän pianistit opiskelivat musiikkia lukion ohella, jossa lukujärjestysjaksot vaihtuvat seitsemän viikon välein. Lisäksi halusin itse kokeilla, miten he motivoituivat harjoittelemaan itsenäisesti jaksojen välisten taukojen aikana.

Ongelmaksi koin, että tytöt eivät opiskelleet pianonsoittoa minun johdollani, joten en voinut siltä osin vaikuttaa heidän työskentelyynsä. Pilates-metodi jäi siten irralliseksi harjoitteluksi, joka olisi näin jälkeinpäin ajatellen ollut erittäin tärkeä kokonaisuus yhdessä pianonsoiton kanssa.

Mielestäni koeryhmän jäsenet eivät olleet tarpeeksi motivoituneita luultavasti siksi, että he eivät olleet hakeutuneet Pilates-tunneille omasta mielenkiinnostaan ja halustaan, vaan koska minä olin pyytänyt heidät mukaan koeryhmääni. Ehkä myös nuoresta iästään johtuen he eivät kantaneet tarpeeksi vastuuta tai eivät ymmärtäneet oman harjoittelun merkitystä itsenäisinä jaksoina. Itsenäisiksi jaksoiksi tarkoitettuina aikoina harjoittelu jäi erittäin minimaaliseksi, joillakin pois kokonaan. Se, mitä saavutimme yhteisten jaksojen aikana ”rapistui” pois taukojen aikana. Jouduimme palaamaan harjoitteissa aina uudestaan alkeistasolle sen sijaan, että olisimme päässeet suunnitelmani mukaisesti asteittain etenemään vaativampiin ja tuloksia tuottavampiin harjoitteisiin.

Omalta kohdaltani voisin kysyä, olisiko sittenkin ollut parempi pitää vain yksi pidempi periodi kuin kolme lyhyttä jaksoa taukoineen. Olin suunnitellut tietoisesti mukaan tauot, jolloin kypsymistä ja tuloksia olisi nähtävillä paremmin. Pilates-metodi vaatii keholta ja koko ihmismieleltä paneutumista nimenomaan pitkällä tähtäimellä. Tarkoitukseni oli tällä keinoin vaikuttaa soittamisen osalta pitkäjänteiseen ja kärsivälliseen työskentelyyn, joka vaatii paljon itsenäisiä harjoitusjaksoja ja kärsivällisyyttä odottaa tuloksia pidemmällä aikajaksolla.

Soittaminenhan on aina pitkälinen projekti, suunnitelmat tehdään joskus jopa vuodeksi eteenpäin. Tästä näkökulmasta katsottuna Pilates-metodi ja soittaminen ovat erittäin lähellä toisiaan ja ihanteellisimmillaan voivat tukea toisiaan molemmin puolin.

Omana haasteenani oli myös selvittää voisiko Pilates-harjoitteiden avulla saavuttaa sellaista kehon hallintaa, joka puolestaan vaikuttaisi pianonsoiton tekniseen varmuuteen. Sitä kautta esimerkiksi esitystilanteisiin saataisiin lisää itseluottamusta. Mielestäni ei voi myöskään vähätellä itsetunnon osuutta jännityksen osa-alueena. Pilates-metodin avulla saavutetaan hyvä ryhti ja kehon hallinta, jolla voi olla suotuista vaikutus nuoren ihmisen itsevarmuuteen. Pilates-metodi vaatii soittajan syvää paneutumista itseensä suoritusten aikana, jolloin keskittymiskyky paranee. Koordinaatiokyky ja kestävyys ovat myös asioita, joita metodissa kehitetään. Nämä asiat ovat peruselementtejä niin pianisteille kuin kaikille muillekin soittajille ja laulajille. Näihin alueisiin halusin myös saada vastauksia oman koeryhmäni avulla.

Pilates-tuntien aikana en ohjannut liikkeitä ryhmälle soittamista ajatellen. Itse olin luonnollisesti suunnitellut ne tarkasti palvelemaan soittajan kehon hallintaa. Nyt jälkeenpäin ajatellen minun tehtäväni olisi ollut ehdottomasti työstää joka liike perustellen sen yhteys soittotapahtumaan: Miten se auttaa soittajaa, mikä yhteys ja merkitys ydintuella on soittajan istuma-asennossa? Minkä lihaksien täytyy vahvistua, että soittaja jaksaa kannatella käsiään? Miten lapatuen vahvistuminen vaikuttaa tekniikkaan?

Jos koeryhmäni olisivat olleet piano-oppilaitani, olisin soitonopettajan työssäni voinut kerrata ja toteuttaa käytännössä Pilates-harjoitteiden yhteyden soittamiseen. Keskustellessani ryhmääni ohjaavan soitonopettajan kanssa asiasta, totesimme, että olisi ollut rikastuttavaa tehdä yhteistyötä tämän asian tiimoilta. Jos olisin valaissut asiaa hänelle ja pyytänyt häntä kiinnittämään huomiota toivomiini asioihin heidän oppitunneillaan, olisivat tulokset olleet paljon palkitsevampia. Nyt tässä tilanteessa opettaja ei uskaltanut puuttua asiaan, ettei sotkisi suunnitelmiani. Ohjaava opettaja oli kuitenkin itse

kiinnittänyt huomiota ryhtiseikkoihin ja kahden oppilaan kohdalla hän oli havainnut teknisen hallinnan parantuneen soitossa.

Tein vielä pienimuotoisen kyselyn keväällä 2007 koeryhmälle, josta kerron lyhyesti seuraavana.

Yksi ryhmän tytöistä on jatkanut harjoittelua silloin tällöin epäsäännöllisesti. Kaikille on jäänyt kuitenkin jollain lailla kytemään ajatus sen tärkeydestä, ”pitäisi tehdä”-tyyliin. Ryhdin parantumisesta kaikilla oli jonkinlainen tuntuma, jotain pientä ainakin oli tapahtunut. Muutamia kommentteja oli tullut ulkopuolisiltakin ryhdin paranemisesta. Kehonhallinnan yhdistäminen soittoon oli hankalampaa, mutta joitakin ajatuksia ainakin alitajunnan alueella ehkä oli. Sen sijaan soittamisen tekniseen yhteyteen tytöt eivät ole osanneet yhdistää kehon kokonaisvaltaista hallintaa. Pilates-harjoitteiden jatkamisen tärkeyden tytöt tiedostavat ja haluaisivat ehkä jatkaa ainakin itsenäisesti sitä, mutta tällä hetkellä siihen ei ole kiinnostusta tai mahdollisuutta.

Omat odotukseni ja tavoitteeni ryhmäni edistymisestä olivat ehkä liian korkealla, sillä pyytämässäni kirjallisessa loppupalautteessa Pilates-metodista oli jäänyt tytöille positiivinen kuva ja he itse olivat kokeneet saaneensa siitä apua.

6.1 Loppuarvio koeryhmän näkökulmasta

Loppukuvista voi havaita muutokset, jotka näkyvät mielestäni selkeästi verrattaessa niitä lähtötilanteeseen. Voin tyytyväisenä todeta, että vuoden Pilates-työskentely ei ollut mennyt hukkaan. Rintalihaksien kireys on helpottanut, eivätkä olkapäät ole enää kiertyneet niin voimakkaasti eteenpäin, kuin jakson alussa. Lapatuki on vahvistunut, jolloin ryhti, erityisesti yläselän osalta, on parantunut. Pianisti A:lla ja B:llä oli myös ydintuki vahvistunut, mikä näkyy lannerangan asennossa. Vatsa ei enää ”pullahda” niin paljon, kuin aikaisemmin ja lantion notko on pienentynyt.

Kuva 3, Soittaja 1



Syksy 2005



Kevät 2006

Soittaja 1 oli työistä ehdottomasti motivoitunein. Hän teki harjoitteita viikoittain keskimäärin kolme kertaa. 1 oli erittäin tunnollinen, joka näkyi kehossa kokonaisvaltaisena jännittämisenä. Ongelmana olivat huomattavan kireät reiden takaosat. Rintalihakset olivat myös kireät, mistä johtuen olkapäät olivat selkeästi painuneet eteenpäin. Migreenistä eroon pääseminen on mielestäni mainitsemisen arvoinen asia. Se kertoo muutoksesta, jonka soittaja 1 sai aikaan kokonaisvaltaisella kehontutkimusretkellään. Asialla on myös oletettavasti seurannaisvaikutuksia muihin elämänalueisiin. Voihan olla, että keskittyminen Pilates-tunneilla ja jännityksistä vapautuminen on vähentänyt suorituspaineita ja stressitekijöitä myös soittamisen saralla.

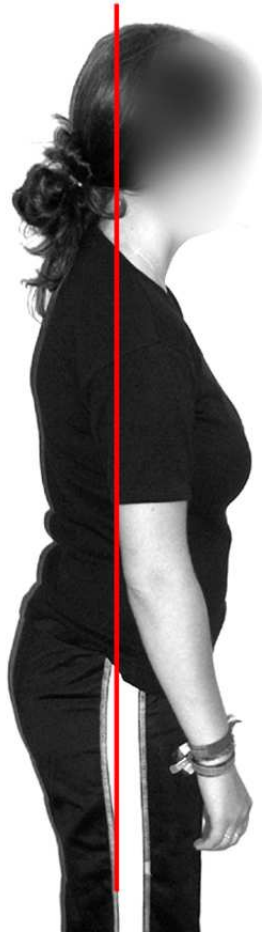
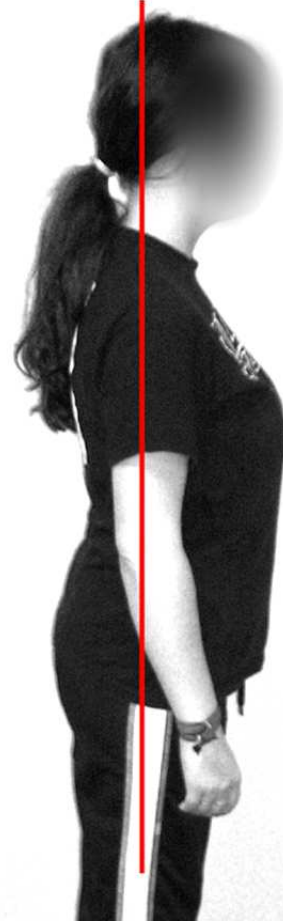
Pyytäessäni vapaamuotoisia kommentteja ensimmäisen jakson loputtua soittaja 1 totesi seuraavaa:

” Rullauksessa miun käet ylittää maahan, sit ryhti on kai parantunu. Takareisien kireys on helpottanu, huomattavasti!! sit vielä miusta tasapaino on parantunu. Kyllä mie teen näitä mielellään”.

Loppuarvioinnissa soittaja 1 toteaa, ettei hänellä ollut suuria odotuksia Pilates-metodin suhteen, vaikka toivoikin ryhtinsä paranevan. Siksi odotukset vastasivat jopa enemmän kuin oli toivonut. Hän koki ryhdin ja tasapainon parantuneen. Myös kokonaisvaltaisen olemuksensa hän ilmoitti energisemmäksi. Hengityksen laatu oli hänen omasta mielestään parantunut (arvoasteikolla 1-4) kakkosesta neloseen.

Soittaja 1:n loppukommentit:

” Pilateksesta oli minulle siinä mielessä suuri hyöty, että migreenikohtaukset, joista olen kärsinyt 6-vuotiaasta saakka loppuivat/ vähenivät huomasti. Tästä voi päätellä, että se helpotti lihaskireyttäni ja paransi stressinsietokykyä oleellisesti. Myös tasapainoni on parantunut verrattuna ensimmäisiin Pilates-tunteihin.”

Kuva 4, Soittaja 2**Syksy 2005****Kevät 2006**

Soittaja 2 ei motivoitunut harjoittelemaan itsenäisesti, mikä näkyi myös lopputuloksessa. Hän oli fyysisesti aika huonossa kunnossa ja pienetkin liikkeet tuntuivat vaivalloisilta Pilates-tunneilla.

Erittäin positiivisena yllätyksenä soittaja 2:n kohdalla koin kuitenkin muutoksen, jonka näin ja kuulin puoli vuotta periodin jälkeen tutkintotilanteessa. Hänen ryhtinsä ja varmuutensa soittajana oli huomiota herättävästi parantunut. Odottamani tekninen hallinta näkyi helppoutena ja kuului soinnin äänessä selkeästi. Hän oli saanut positiivista palautetta myös useilta ulkopuolisilta ihmisiltä. Olen varma, että oman kehon hallinta ja hyväksyntä on vaikuttanut

ratkaisevasti soittaja 2:n itsetuntoon ja sitä kautta varmuus niin soittamisessa kuin muussakin elämässä on laadullisesti parantunut.

Soittaja 2 toteaa ensimmäisen jakson jälkeen:

” Liikkuvuutta tullut lissää, ja on miun tasapaino myös parantunu. Sit tää keskivartalon tuki on miusta vahvistunu”.

Loppuarvioinnissa hän ilmoitti venyvyyden ja tasapainon parantuneen. Muita erityisiä muutoksia hän ei ollut huomannut. Hengityksen laatu oli parantunut arvoasteikolla kolmoseen. Ryhdin hän koki olevan sekä alussa että lopussa hyvän.

Soittaja 2:n loppukommentit:

” Olen tehnyt keskimäärin kaksi kertaa viikossa liikkeitä, välillä lyhyempiä, välillä pidempiä kertoja. Venyvyys on huomattavasti parempi kuin ennen. Muuta en ole huomannut. Huomaan korjaavani asentoa, jos jännitän. Tasapainoni on parantunut.”

Kuva 5, Soittaja 3



Syksy 2005

Kevät 2006

Soittaja 3:n ongelmana olivat niin ikään kireät reiden takaosat. Muutoin hänellä ei ollut erityisiä vaikeuksia kehonsa kanssa. Hän hallitsi ehkä muita paremmin kehoaan, minä näkyi muun muassa parempana keskittymiskykynä tunneilla. Muihin koeryhmän jäseniin verrattaessa hän omaksui lateraalisen hengitystekniikan parhaiten heti alusta lähtien. Loppukuvauksia tarkastellessani ryhdin osalta soittaja 3 oli saanut paljon aikaiseksi.

Soittaja 3:n kommentit ensimmäisen jakson jälkeen:

” Mie oon tehny muutamia liikkeitä silloin tällöin, joskus 5 minuuttia, joskus enemmän. Harkkojen jälkeen on aina rennompia ja virkeempia olo. On miusta liikkeitä automatisoituneet”.

Loppuarvioinnissa soittaja 3 koki myös ryhdin ja elastisuuden parantuneen. Oloaan hän kuvaili hyväksi. Muita muutoksia hän ei ollut tunnistanut.

Soittaja 3:n loppukommentit:

” Kehon hallinta on parantunut. Kiinnitän nykyään huomiota siihen, millaisessa asennossa seison ja istun. Hartia- ja niskasärky on vähentynyt. En tiedä, johtuuko Pilateksesta, mutta olen ruvennut liikkumaan enemmän, käymään lenkillä ja rullaluistelemaan enemmän kuin aikaisemmin.”

Kuva 6, Soittaja 4**Syksy 2005****Kevät 2006**

Soittaja 4 joutui olemaan paljon pois tunneilta, joten kontakti häneen omalta osaltani jäi vähäiseksi, enkä muutenkaan voinut havaita mitenkään erityisen suuria muutoksia kehon tai keskittymisen osioissa. Hän itse koki olevansa aikaisempaa notkeampi jakson jälkeen, myös omasta mielestään hänen ryhtinsä oli jonkin verran parempi.

Kun vertaan alussa otettuja kuvia viimeisellä kerralla otettuihin kuviin, voin itse havaita ryhdissä tapahtuneen muutoksia, mikä kannustaa jatkamaan työtäni eteenpäin.

Soittaja 4:n kommentit ensimmäisen jakson jälkeen:

” Oon tehny liikkeitä noin 15 minuuttia kerrallaan, enemmän selin ja kylkimakuulla. Mie oon huomannu, että keskivartalo on vahvistunu ja sit kai ryhti parantunu, on näitä ihan mukava tehhä”.

Loppuarvioinnissa soittaja 4 koki saavuttaneensa paremman ja ryhdikkäämmän olemuksen. Myös lihaksien elastisuuden ja lihaskunnon paranemisen hän totesi.

Soittaja 4:n loppukommentit:

” Mielestäni on ollut mielenkiintoista tutustua Pilatekseen ja olenkin harrastanut sitä ihan mielelläni. Saatan jatkossakin tehdä joskus kotona Pilates-liikkeitä. En tiedä onko Pilateksesta ollut mitään suurempia vaikutuksia minuun. En ole huomannut kehossani juurikaan muutoksia. Venyn kyllä varmaan paremmin jaloista, ja ”sisäiset” lihakseni ovat luultavasti kehittyneet. Pilates-liikkeiden teko on nyt huomattavasti helpompaa kuin harjoittelun alussa. Kiinnitän myös nykyisin enemmän huomiota ryhtiin, joten se on voinut myös parantua.”

6.2 Oman piano-oppilaani kommentit Pilates-metodista:

Halusin tehdä kyselyn omalle pianonsoiton opiskelijalleni, joka on harrastanut Pilates-menetelmää vuodesta 2005 lähtien. Hän toteaa ryhdin parantuneen ja rintarankansa auenneen, josta johtuen niska-hartiaseudun lihasjännitykset ovat helpottaneet. Päänsärky on myös selvästi vähentynyt. Lihaskvoimaa on tullut lisää ja keskivartalon tukea apuna käyttäen, soitto on helpottunut. Hän toteaa, että soittoon saa lisää voimaa käyttämällä keskivartalon tukea hyödyksi. Kädet ovat vapaammat ja liikkuvammat silloin, kun lapatuki on käytössä. Soitto tuntuu nykyään kaikin puolin helpommalta ja mukavammalta. Lopuksi hän toteaa, että voi nykyisin paljon paremmin, kuin ennen Pilates-harrastuksen aloittamista.

Oppilaani suoritti keväällä 2007 pianonsoiton C-tutkinnon, jossa myös lautakunta totesi palautteessaan edistymisen ja kehon hallinnan tuomat edut soittoon. Lautakunta korosti soinnin parantumista, johtuen hyvästä soittoasennosta. Myös varmuudesta ja tulkinnan vapaudesta kiitettiin häntä

yksimielisesti. Teknisiin asioihin oli tullut paljon monipuolisuutta ja hallintaa. Edellisessä D-tutkinrossa vuonna 2005, hän sai nimenomaan kritiikkiä näiden asioiden puutteellisuuksista.

Ei tietenkään Pilates-metodi yksin ole näitä asioita muuttanut. Harjoittelua on takana satoja tunteja. Tunnen oppilaani usean vuoden ajalta hyvin, enkä voi parhaalla tahdollanikaan väheksyä metodin tuomaa apua hänelle niin soiton varmuustekijöihin kuin soiton helpottumiseen yleisesti.

6.3 Lopuksi

Tässä pedagogisen opinnäytetyön kirjoitusvaiheessa minulla ei ollut enää mahdollisuutta kuulla tai nähdä koeryhmän soittoa harjoitusjakson jälkeen, enkä siten voi tietää onko varsinaisessa soitossa tapahtunut muutoksia. Tulevaisuus näyttää, miten he voivat hyödyntää saamiaan oppeja soittotapahtumaan.

Itse uskon, että kehon hallinnalla ja lihastasapainolla on suotuisat vaikutukset soittamiseen. Omakohtaiset kokemukseni ovat itselleni merkittävän kannustavia. Olen soittajana päässyt eroon niska- ja hartiasseudun kireyksistä ja rintarangan ongelmista. Istuma-asentoni soittaessa on muuttunut ja lapatuen hallinta antanut uusia mahdollisuuksia käsien toiminnoille. Tekniikkani on keventynyt, enkä koe käsieni enää rasittuvan ja kipeytyvän vaativimmissakaan tehtävissä. Soiton teknisen vapautumisen ja oikean hengitystekniikan myötä myös varmuus esitystilanteissa on parantunut, eikä lavalle tarvitse enää nousta paniikinomaisessa tunnelmassa. Sinne voi astua luottavaisin ja haastavin mielin.

LÄHTEET

- Ahonen, J. 2003. Pilates-metodi muusikon ja laulajan harjoitusvälineenä, abstrakti. Turku: 10th European Congress on Musician´s Medicine.
- Haukatsalo, K. 2002. Hoida Selkääsi. Jyväskylä: Gummerus.
- Kelly, E. 2001. Venyttele kuntoon Pilates-menetelmällä. Helsinki: WSOY.
- Kentner, L. 1979. Piano. Taitoa ja taitajia. Porvoo: WSOY.
- Neuhaus, H. 1973. Pianonsoiton taide. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Nymann, B.-Paarup, L. 2006. Keho kuntoon Pilates-menetelmällä, Helsinki: WSOY.
- Porander, K. 2003. Muusikon ergonomia teoriassa ja käytännössä, abstrakti. Turku: 10th European Congress on Musician´s Medicine.
- Putkisto, M. 2001. Pilateksella vahvaksi. Jyväskylä: Gummerus.
- Riihinen, M. 2003. Miten muusikko muuttuu? Tyypillisimmät toiminnalliset ongelmat, abstrakti. Turku: 10th European Congress on Musician´s Medicine.
- Riihinen, M. Muusikon ergonomia-kurssi Joensuu, 31.1.–1.2. ja 27.3 2000.
- Siler, B. 2000. The Pilates Body. London: Michael Joseph.
- Tolonen, H. 2003. No Pain, no gain. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu. Musiikin koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Ungaro, A. 2002. Pilates body in motion. Singapore: Dorling Kindersley Limited.
- Ungaro, A. 2004. The Pilates promise. Singapore: Dorling Kindersley Limited.
- Vastamäki, M. 2003. Musculoskeletal disorders among Finnish professional orchestra musicians, abstrakti. Turku: 10th European Congress on Musician´s Medicine.