



MENTAALIHARJOITTELU OSANA PIANONSOITTOA JA SEN OPETUSTA

Lauri Hippeläinen

**Pedagoginen opinnäytetyö
Joulukuu 2008**



**JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU**
Ammatillinen opettajakorkeakoulu

Tekijä(t) Hippeläinen Lauri	Julkaisun laji Pedagoginen opinnäytetyö (5 op)	
	Sivumäärä 25	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen _____ saakka	
Työn nimi Mentaaliharjoittelu osana pianonsoittoa ja sen opetusta		
Koulutusohjelma Opettajan pedagogiset opinnot musiikin ja tanssin alalta		
Työn ohjaaja(t) Hannula Kaija		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä Pedagogisessa opinnäytetyössä tutustutaan kuinka mentaaliharjoittelua pystytään soveltamaan pianonsoitossa ja sen opetuksessa. Työssä käsitellään mitä mentaaliharjoittelu on ja miten sitä voidaan hyödyntää pianon soittamisessa. Mentaaliharjoittelukokemuksista raportoidaan harjoituspäiväkirjan pohjalta. Osallistumalla eri-ikäisten oppilaiden soittotunneille kartoitetaan miten mentaaliharjoittelua hyödynnetään opetuksessa. Työssä esitellään harjoituksia, joiden avulla lukija voi kokeilla harjoittelua mielessä. Mentaaliharjoittelusta on paljon tutkittua tietoa ja se on osana useiden esiintyvien taiteilijoiden harjoittelua. Mentaaliharjoittelulla pystytään kehittämään mm. ulkoa oppimista, teknisiä valmiuksia, esiintymistä sekä keskittymistä. Mentaalinen harjoittelu on hyödyllisintä muusikoille, joilla on kertynyt kokemuksia ja taitoja, joiden avulla he voivat käsitellä harjoiteltavia asioita mielessään. Mentaaliharjoittelusta on vähäinen hyöty aloittelijoille. Mentaaliharjoittelu on vähän käytetty tapa harjoitella musiikkia soitonopintojen alussa.		
Avainsanat (asiasanat) Mentaaliharjoittelu, mielikuvaharjoittelu, pianonsoitonopetus		
Muut tiedot		

Tekijä(t) Hippeläinen Lauri	Julkaisun laji Diploma project (5ECTS credits)	
	Sivumäärä 24	Julkaisun kieli Finnish
	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen _____ saakka	
Työn nimi Mental training as a part of piano playing and teaching		
Koulutusohjelma Pedagogical studies for music and dance teachers		
Työn ohjaaja(t) Hannula Kaija		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä Diploma project studies how mental training can be used in piano playing and it`s teaching. Diploma project discovers what mental training is and what benefits can be obtained when training with it. The writer reports his own feelings and experiences from the time period when he has practiced piano playing using mental training. By participating to piano classes, it is charted how used technique mental training is amongst piano teachers and how mental training is used during every day studies. Diploma project introduces several different mental trainings which the reader can test. The benefits of mental training are well known and many pianists uses mental training daily basis. Mental training is used to improve memory, technical abilities, performance and focus. Mental training is useful for those who have memories, skill and experience of piano playing. Mental training is least useful for beginners.		
Avainsanat (asiasanat) Mental training, piano, teaching		
Muut tiedot		

SISÄLTÖ

1 Johdanto.....	2
2 Mikä mentaaliharjoittelu?.....	3
3 Miksi harjoitella mentaalisesti?.....	4
3.1 Kenelle mentaaliharjoittelusta on hyötyä?.....	.6
3.2 Mentaaliharjoittelun hyödyt.....	7
3.2.1 Mentaaliharjoittelu ulkoa opettelemisen tukena.....	7
3.2.3 Muisti.....	9
4 Esiintymisjännitys ja mentaaliharjoittelu.....	10
5 Mentaaliharjoittelun opettaminen.....	11
6 Mentaaliset harjoitteet.....	13
6.1 Harjoitteiden tekemisestä.....	13
6.2 Harjoittelua mielessä.....	14
6.3 Visualisointi harjoituksena.....	14
6.4 Tekniset harjoitukset mielessä.....	15
6.5 Valmistautumista esiintymiseen.....	16
7 Mentaaliharjoittelu ja oppimiskäsitykset.....	16
7.1 Behaviorismi.....	17
7.2 Kognitiivinen oppimiskäsitys ja konstruktivismi.....	18
8 Mitä mentaalista tapahtuu tunneilla?.....	20
9 Omia kokemuksia ja pohdintaa.....	21
LÄHTEET.....	24
LIITEET.....	25

1 Johdanto

Valitsin pedagogisen opinnäytetyöni aiheekseni mentaalisen harjoittelun pianonsoitossa ja sen opetuksessa pitkälti omasta kiinnostuksestani aiheeseen; kuinka kehittyä pianistina ja opettajana. Mitä mentaalilla harjoittelulla olisi annettavaa ”normaalin harjoittelun” lisäksi? Tietenkin minun oli tutkittava käsitettä ”mentaaliharjoittelu” ja selvitettävä itselleni mitä se käsittää, voiko sitä opiskella, onko se jo käytössä jokapäiväisessä opetuksessa ja harjoittelussa sekä kenelle siitä on hyötyä.

On myönnettävä että innostukseni aiheeseen on pitkälti myös itsekeskeinen: haluan tietää miten voisin kehittää ja syventää harjoitteluani ja suhdettani musiikkiin. Tämä ei ole tietenkään pois oppilailtani mitä mahdollisesti saavutan itsekeskeisissä pyrkimyksissäni. Käsitteeni mentaaliharjoittelusta, alustavasti ennen kuin tutustuin lähdekirjallisuuteen, oli sananmukaisesti mielellä harjoittelu: harjoittelu ilman instrumenttia. Pyrin myös tutkimaan vanhempaa pianopedagogiikka koskevaa kirjallisuutta ja etsimään sieltä viittauksia mentaaliharjoitteisiin. Opinnäytetyöni on tarkoitettu kaikille niille muusikoille tai musiikkia opiskeleville, jotka eivät tunne käsitettä mentaaliharjoittelu, tai sen sovelluksia musiikin harjoittelussa.

Koska aiheeni on hyvinkin henkilökohtainen ja minulla ei ole tämän työn puitteissa aikaa tai mahdollisuutta koota ryhmää vannoutuneista vapaaehtoisista, jotka ottaisivat mentaaliharjoittelun osaksi harjoitteluohjelmaansa, olen päättänyt toimia itse koekaniinina ja raportoida mentaalisen harjoittelun mahdolliset hyödyt osana opinnäytetyötäni. Raportoin mentaaliharjoittelun vaikutukset harjoittelu päiväkirjan pohjalta sekä henkilökohtaisten tunteiden perusteilla. On hyvin mielenkiintoista muodostuuko mentaaliharjoittelusta itselleni viisasten kivi, hyödyllinen työkalu vai pian unohdettu hetken innostus. Kartoitan työssäni miten käytetty työkalu mentaaliharjoittelu on pianonsoiton opetuksessa osallistumalla eri-ikäisten pianistien oppitunneille ja tarkkailemalla miten heitä opetetaan ja onko opetuksessa käytössä mentaaliharjoittelua tai siihen

viittaavia muita harjoitteita. Pedagogissa opinnäytteessäni näytän, että mentaaliharjoittelu on todellinen, laajasti tiedetty ja tutkittu käsite. Sillä on oma historia ja se on käytössä useissa eri yhteyksissä, niin taiteessa kuin urheilussa. Käytän sanoja mentaaliharjoittelu ja mentaalinen harjoittelu toistensa synonyymeinä.

2 Mikä mentaaliharjoittelu?

Päivi Arjas (1997, 79) selittää sanan mentaaliharjoittelu seuraavasti: ”Mentaaliharjoittelulla tarkoitetaan mielikuvaharjoittelua. Sen avulla muusikko voi työstää kappaleen teknistä, tulkinnallista tai esityksellistä osaamista pelkästään ajattelun ja kuvittelukyvyn avulla.” Mielestäni Arjas selittää mentaaliharjoittelun käsitteen melko kattavasti sekä selkokielellä. Usein mentaaliharjoittelun määritelmässä korostetaan harjoittelun vapautta instrumentista. Mentaaliharjoittelua voidaan myös hyödyntää harjoittelumuotona myös silloin kuin normaali harjoittelu on mahdotonta (Immonen 2007, 60). Mentaalinen harjoittelu mahdollistaa harjoittelun myös vamman sattuessa tai silloin kuin harjoitettava asia rajoittaa harjoitteiden määrän. Ymmärrys mentaalista voimasta on ollut pitkään tiedossa ja tiedetään Michelangelon (1475–1564) sanoneen: ”Käsi tottelee mieltä” (Arjas 2007, 73). Yksinkertaisuudessaan Michelangelon lausahdus tiivistää ja selittää mentaalisen harjoittelun käsitteen vielä Arjastakin tiiviimmin.

Mentaaliharjoittelun käsite on ollut tunnettu pitkään myös muusikoiden keskuudessa, ensimmäisten joukossa Robert Schumann (1810-1856). Schumann on todennut, että soittaja on musikaalinen silloin, kun hän on ottanut musiikin haltuunsa paitsi sormin, myös sydämessään ja ajatuksissaan (Immonen 2007, 1). Musiikin maailmasta tunnetaan useita uskomattomia tarinoita joissa mentaalinen harjoittelu on näytellyt suurta roolia. Kiinalainen pianotaiteilija Lin Shiku vangittiin poliittisista syistä vuonna 1967. Shiku oli tullut tunnetuksi sijoitettuaan toiseksi

kansainvälisissä Tsaikovski-kilpailussa vuonna 1958. Shiku oli vangittuna kuusi vuotta, jona aikana hänellä ei ollut mahdollisuutta harjoitella pianolla. Pian vapautumisensa jälkeen hän lähti kiertueelle hämmästyttäen niin kriitikot ja kuuntelijat entistä paremmalla soitollaan. Tämä herätti kysymyksen, miten tällainen on mahdollista pitkän tauon jälkeen. Pianistin vastaus oli: ”Olen harjoitellut joka päivä. Sielussani soitin jokaisen teoksen, jonka olen koskaan soittanut, nuotti nuotilta”(Immonen 2007, 1). Toinen koskettava tarina on tullut myös tutuksi elokuvana nimeltään Pianisti, joka kertoo Wladyslaw Szpilmanin selviytymistarinan Varsovan raunioissa toisen maailmansodan aikana. Szpilman (1911-2000) oli juutalainen pianisti, joka selviytyi natsien juutalaisvainoista piiloutuen pommitetun Varsovan raunioihin. Szpilmanilla ei ollut mahdollisuutta harjoitella muuten kuin muistellen soittamaansa musiikkia useiden vuosien ajan. Kuitenkin pian sodan päättymisen jälkeen Szpilman palasi työpaikalleen pianistiksi Puolan radioon aloittaen ohjelmansa samalla kappaleella kuin mihin oli päättänyt soittonsa kuusi vuotta aikaisemmin saksalaisten aloittaessa pommitukset. Kirjassaan Szpilman uskoo juuri säännöllisen harjoittelun mielessään ylläpitäneen hänen taitojaan (Szpilman 1999).

3 Miksi harjoitella mentaalisesti?

Venäläinen pianotaiteilija ja pedagogi Heinrich Neuhaus on listannut viisi erilaista tapaa harjoitella teosta 1) opetellaan kappale nuoteista pianolla; 2) pianolla ilman nuotteja; 3) nuoteista ilman pianoa; 4) ilman nuotteja ja ilman pianoa, siis käydään sävellys läpi ajatuksissa; 5) opetellaan teos nukkuessa. (Neuhaus 1986, 219-220). Jos tarkastelemme Neuhausin listaamia tapoja harjoitella musiikkia, huomaamme kahden ensimmäisen harjoitusmuodon tapahtuvan pianon kanssa ja kolme jälkimmäistä ilman pianoa. Viidettä harjoittelumuotoa, joka tapahtuu nukkuessa, voidaan kyllä pitää mentaalisena, muttei kovinkaan tietoisena tapahtumana. En pyri väittämään, että Neuhaus olisi metodeissaan painottanut harjoittelua ilman pianoa. On kuitenkin huomionarvoista, että venäläisen pianotaiteen huippujen, kuten E. Gilelsin ja S. Richterin, opettaja huomio ja pitää

tärkeänä mentaalista harjoittelumuotoa. Tarkoitan mentaalisisällä harjoittelumuodolla nyt mielikuvaharjoittelua ilman soitinta, enkä tarkoita, ettei pianon soittaminen itsessään olisi mitä suurimmissa määrin mentaalinen tapahtuma. Kirjoitin Neuhausista, Gilelsistä sekä Richteristä, koska tiedämme, että he ovat harjoitelleet mielessään musiikkia ja meille on jäänyt heidän levyttämäänsä musiikkia, jota pystymme ihastuneena kuuntelemaan. Niille, jotka sanovat, että edellä mainitut ovat musiikillisia erikoislahjakkuuksia –mitä he todellakin ovat- voin mukailia Neuhausin ajatuksia; eikö meidän juuri tulisi ottaa oppia paremmiltamme ja pyrkiä täydellisyyteen. Tässä tavoitteessa mielessä tapahtuva harjoittelu on yksi keino lisää. Mentaaliharjoittelun ei tarkoitus korvata fyysistä harjoittelua, mutta se on tehokas apukeino pianististen päämäärien saavuttamiseksi (Immonen 2007, 43).

Yksinkertaiset ajatukset, joita voidaan pitää lyhyiden perusteluiden ja pohdintojen jälkeen tosina, kuten Michelangelon lausahdus: ”käsi tottelee mieltä” sekä erään pianopedagogin osuva lausahdus: ”sormi on tyhmä, se ei ajattele mitään” pistävät ajattelemaan kuinka pianon soittoa tulisikaan harjoitella. Yllä oleviin toteamuksiin perusteluksi tiedetään tahdonalaisten liikkeiden syntyvän keskushermostossa, joihin kuuluu selkäydin ja aivot (Hiltunen 2007, 334-335). Tiedetään, että kontrolloidun liikkeen synnyttämiseen vaaditaan aivoissa monia eri vaiheita, joissa tarkkaillaan ja hienosäädetään liike tilannetta vaativaksi (Hiltunen 2007, 337). Tämä liike ilmenee esimerkiksi soittaessa useiden sormien liikuttavien lihasten oikea-aikaisena hermottamisena. On pystytty mittamaan, että mentaalisesti harjoitellessa sormien lihaksia kontrolloivien isoavokuoren motoristen alueiden herkkyyys ja joustavuus lisääntyivät selkeästi ja mitattavasti (Immonen 2007, 13). Tiedetään myös, että eläydyttäessä voimakkaasti jonkin liikeradan kuvitteluun, hermoradat vahvistuvat samalla tavalla kuin suoritettaessa liike fyysisesti (Arjas 1997, 79).

Edellä esitetty perustelu on suppea, mutta antaa kuitenkin kuvan siitä, että ihminen ”käskyttää” tahdollaan liikutettavia jäseniään. Monet pianistit sortuvat, älyllisen työskentelyn sijasta, toistuvaan jankkaamiseen

toivoessaan saavuttavansa korkeamman tason teknisesti haastavissa kohdissa. Usein he saavat palkakseen kipeytyneet kädet tai parhaimmassa tapauksessa juuri käyttökelpoisen sormivalmiuden. (Arjas 1997, 86). Saksalainen pianopedagogi Karl Leimer piti oikeana pianotekniikan harjoitteluna sitä, että jokaisesta nuotista luodaan selvä kuva aivoihin ja tämän jälkeen keskitytään sormitukseen ja kosketukseen, joiden harjoittelu vaatii runsaasti intensiivistä aivotyötä (Arjas 1997, 86).

3.1 Kenelle mentaaliharjoittelusta on hyötyä?

Mentaaliharjoittelusta on eniten hyötyä muusikolle, jolla on tietoa, kokemusta ja taitoa oman instrumenttinsa hallinnasta. Tehokkaaseen mentaaliharjoitteluun tarvitaan muistikuvia tapahtuneista fyysisistä harjoitteista ja kuulomielikuvia, joiden avulla voitaisiin työstää uusia tai kehityksen alla olevia asioita. Ihmisellä pitää olla tietoa siitä mitä tapahtuu, kun kosketinta painaa tietyllä tavalla tai miten käsi liikkuu, kun soitamme peräkkäin sointuja eri oktaaveista. Ei ole järkevää ohjata vasta-alkajaa kuvittelemään edellä mainittuja asioita ja niiden avulla työskentelemään mentaalisesti uuden kappaleen parissa, koska hänellä ei ole tarvittavia valmiuksia kyseiseen harjoitteluun (Immonen 2007, 59). Keskittyneellä harjoittelulla voidaan lyhentää aikaa, jolla saadaan mentaaliharjoitteluun tarvittavia tuntemuksia; äännet ja niiden aikaan saamiseksi tehty liike pyritään tietoisesti taltioimaan mieleen.

Tutkimuksilla ei ole saatu yksiselitteistä kuvaa siitä, miten eri persoonallisuuden piirteet vaikuttavat mentaaliharjoittelun onnistumiseen. On mahdollista, että mentaaliharjoittelun tehoon vaikuttavat muun muassa yleinen älykkyys, looginen ajattelu, valikoiva tarkkaavuus, fyysinen suorituskyky, kuvittelukyky ja ikä. Iän mukana usein keskittymiskyky sekä kokemukset karttavat, joten mentaaliharjoittelua suositellaan aloitettavaksi murrosiän jälkeen (Immonen 2007, 48).

3.2 Mentaaliharjoittelun hyödyt

Mentaaliharjoittelun hyödyt ovat tiedossa ja monet pianistit harjoittelevat mentaalisesti päivittäin (Immonen 2007, 31). Mentaaliharjoittelu vahvistaa ulkoa oppimista, nuotinlukutaitoa, itsetuntemusta, keskittymistä sekä teknisiä valmiuksia. Mentaalisesta harjoittelusta on apua keskittymisvaikeuksista ja esiintymisjännityksestä kärsiville. Mentaaliharjoittelu on tehokas lisäapu fyysisen harjoittelun rinnalle (Arjas 1997, 78-81, 83; Immonen 2007, 1-4, 43, 47-48, 59). Mentaalisen harjoittelun rajoitteena on oman kehittymisen tarkkailu, mikä on koko ajan läsnä fyysisessä harjoittelussa. Siksi on hyödyllistä yhdistää nämä kaksi harjoittelun muotoa. Seuraavissa kappaleissa käyn läpi miksi ja miten mentaalisesta harjoittelusta on hyötyä edellä mainittujen asioiden kehittäjänä.

3.2.1 Mentaaliharjoittelu ulkoa oppimisen tukena

Usealla pianistilla on taipumus toistaa harjoituksia kunnes kappale on ”näpeissä”. Tällöin musiikki on taltioitunut motoriseen muistiin, joka on yleisimmin käytetty ja vähiten suositeltu ulkoa oppimisen menetelmä (Arjas 1997, 81). Motorinen muisti voi toimia kohtuullisella tasolla kun harjoitukset tehdään omassa rauhassa, jossa ei ole häiritseviä tekijöitä, kuten tutussa luokkahuoneessa. Motorinen muisti pettää usein tilanteessa, jossa tuttu ympäristö ja harjoittelu itsekseen muuttuvat esiintymistilanteeksi, jossa pitäisi vielä kommunikoida musiikin välityksellä yleisön kanssa. Muistikatkoksen sattuessa tiedollisella tasolla ei ole mitään, minkä avulla tilanteesta voisi selvitä (Arjas 1997, 81). Päivi Arjas (1997, 83) esittelee kirjassaan hyvän harjoitteen, jolla voi testata kuinka hyvin kappale on muistissa.

Sulje silmäsi. Pystytkö näkemään itsesi soittamassa niin, että näet esimerkiksi kätesi samasta kulmasta kuin soittaessasi? Istu tuoliin ja rentoudu. Soita ulkoa osaamasi kappale mielessäsi. Jos jouduit miettimään,

mitä säveliä sinun pitäisi soittaa tai pystyit seuraamaan soittoasi vain hyvin hitaassa tempossa, on ulkoosaamisessasi vielä puutteita vielä tämän teoksen kohdalla.

Yllä esitetty harjoitus herätti viimeistään kiinnostukseni mentaaliharjoitteluun, koska testatessani harjoitusta kappaleella, jonka luulin osaavani hyvin, pystyin soittamaan kappaleen mielessäni vain hitaasti ja takerrellen. Toinen seikka minkä huomasin kokeillessani harjoitusta, oli vaikeuteni pitää keskittymiseni harjoitteessa. Vaikka olin soittanut useita kertoja kyseisen kappaleen ulkoa soittimen kanssa ja mielestäni ajatuksen kanssa, oli minun vaikea estää soittoon kuulumattomien ajatuksien sekoittamasta mielikuvaharjoitustani. Mentaalisen harjoitteen avulla pystyin huomaamaan että keskittymisessäni harjoittelun yhteydessä on puutteita. Mentaaliharjoittelu osana muistamista on paljon muutakin, kuin peräkkäisten nuottien ulkoa opettelu. Tarkoitus ei ole muodostaa nuoteista valokuvaa mieleen, vaan taltioida mieleen sävelkulkuja, liikeratoja, otteita, tunteja jne. Toisaalta kappaleen tai harjoiteltavan osan ulkoa osaaminen on itse mentaalisille harjoituksille välttämättömyys. On mahdotonta tutkia opiskeltavaa asiaa mielessä, jos harjoiteltavasta asiasta on puutteelliset muistikuvat. (Heiskanen, Joukamo-Ampuja ja muut 2008).

Visualisointi

Saksalainen pianisti ja pedagogi Karl Leimer piti visualisointia, eli havainnollista kuvittelua opetteluun lähtökohtana. Leimerin mukaan on välttämätöntä visualisoida kappale ja opetella se tätä kautta ulkoa. Visualisointi kehittää muusikon korvaa, mikä taas mahdollistaa muusikolle hänen oman soittonsa kuuntelemisen. Visualisoinnin avulla muusikko voi tutustua teoksen vaatimiin teknisiin ja tulkinnallisiin ratkaisuihin ennen kuin siirtyy soittimensa ääreen (Arjas 1997, 79-81). Visualisointi vahvistaa kappaleesta kuulomielikuvaa, jota voidaan käyttää eräänlaisena vertailukappaleena sille, mitä soittaessa syntyy. Näitä kahta, mielikuvaa soitosta sekä tuotettua ääntä, vertaillessa muusikko voi pohtia miten soiton saisi kuulostamaan lähemmäksi kuviteltua sointikuvaa. Vertailu on mahdollista myös toiseen suuntaan, jolloin soittaja voi kysyä itseltään miksi

mielikuva soitosta ei ole yhtenevä soitetun musiikin kanssa. Visualisoinnista on hyötyä sisäisen korvan kehittäjänä, nuotinluvun kehittäjänä sekä ulkoa oppimiselle.

3.2.2 Muisti

Ulkoa opiskellessa on hyvä ymmärtää perusteet muistin toiminnasta. Ihmisen muisti jakautuu karkeasti työmuistiin ja säiliömuistiin. Työmuistia ihminen pystyy tarkkailemaan ja työstämään säiliömuistissa teoriassa samanaikaisesti 3-7 asiaa. Käytännössä käyttömuistin kapasiteetti rajoittuu kahteen tai kolmeen, sillä muistissa säilyttämisen lisäksi työmuisti samanaikaisesti muokkaa, järjestää että työstää tietoja. Jos työmuistissa olevaa ainesta ei jatkuvasti harjoiteta, se ei tallennu säiliömuistiin vaan poistuu tietoisuudesta (Hiltunen, Holmberg ja muut 2008, 626–627). Eräiden teorioiden mukaan säiliömuisti on rajaton ja kattaa kaikki ihmisen kokemat ja oppimat asiat. Vaikeutena on palauttaa tietoa säiliömuistista käyttömuistiin. Tieto siirtyy käyttömuistista säiliömuistiin harjoittelemisen ja toiston avulla. Siirtymä toiseen suuntaa, eli käyttömuistista säiliömuistiin helpottuu, jos opetellut asiat ovat toisiinsa kytköksissä muodostaen suurempia kokonaisuuksia. Kognitiivisen oppimiskäsitykseen kuulu ajatus skeemoista eli sisäisistä malleista, jotka ovat ihmisen itsensä tekemiä malleja ulkoisesta maailmasta. Skeemoissa oppijan omat kiinnostukset ylikorostuvat ja vähemmän miellyttävät asiat jäävät vähemmälle huomiolle (Salovaara 1997). Oppimiselle ja laadukkaalle muistille on hyödyllistä jos opittavat asiat ovat mahdollista yhdistää olemassa olemaan skeemaan, sillä hyvin jäsentyneiden sisäisten mallien avulla ihmisen on helpompi palauttaa tarvittava tieto säiliömuistista käyttömuistiin (Hiltunen 2007, s. 629-630).

Asioiden yhdistäminen toisiinsa harjoittelun aikana vaatii ajatustyötä, mutta muodostaa samalla suuremman kuvan käsillä olevasta oppimistehtävästä. On järkevämpää muodostaa kappaletta harjoitellessa erilaisia kokonaisuuksia, kuten sävelkulkuja tai etsiä toistuvia elementtejä kappaleesta, kuin yrittää muistaa kappaleen jokainen nuotti erikseen. Jos

tavoitteena on yrittää muistaa kaikki nuotit kappaleesta, olisi silti helpompi kytkeä nuotit suurempiin kokonaisuuksiin, joiden avulla voidaan pohtia kuuluuko kyseinen nuotti suurempaan kuvioon, esim. sointuanalyysin avulla tehtävä tarkistus tai vertaaminen kappaleessa aikaisempiin samankaltaisiin kohtiin. Mentaalinen harjoittelun mahdollistaa soittoharjoitusten kertaamisen mielessä, mutta myös antaa opiskelijalle mahdollisuuden kysellä itseltään kysymyksiä, joiden avulla soittaja voi testata osaamistaan. Tällaisia kysymyksiä voivat olla esimerkiksi: mitä sormitusta käytän tähän sävelkulkuun? Mitä säveliä kuuluu tähän sointuun? Mitä tapahtuu tämän kohdan jälkeen? Toistuuko kappaleessa samankaltaisia kuvioita? Syväsuuntautunut opiskelutapa tukee muistin toimintaa, sillä opiskelussa painottuu opiskelijan pyrkimys uuden tiedon ymmärtämiseen ja tulkintaa (Hiltunen 2007, 630). Mentaalinen harjoittelu tarjoaa soittajalle mahdollisuuden tarkastella harjoiteltavaa teosta ilman soitinta sekä uuden tavan harjoittaa muistiaan.

4 Esiintymisjännitys ja mentaaliharjoittelu

Useilla pianisteilla on kokemusta esiintymistä häiritsevistä jännittämisestä. Edellä mainituista harjoitteista, visualisoinnista sekä tekniikan harjoittelemisesta on varmasti hyötyä jännittämisen ehkäisijöinä. Mentaalisesti harjoitellut kappaleet voidaan käydä mielessä läpi ennen esiintymistä, ja jos harjoittelu on ollut tehokasta, soittaja pystyy toteamaan osaavansa kappaleet. Tällaisella tarkastetulla varmasti on rauhoittava vaikutus. Käsite mentaalinen harjoittelu sisältää harjoitteet, joilla esiintyjä voi valmistautua esiintymistilanteen kohtaamiseen. On hyödyllisempää kohdata esiintymistilanteessa pelottavat tilanteet etukäteen ja valmistautua niihin kuin pelätä niiden koittamista itse esiintymisessä (Arjas 1997, 87). Ennen esiintymistä esiintyjän pitäisi käydä useasti mielessään läpi mitä asiaa tai asioita esiintymisessä jännittää. Ovatko jännityksen kohteet yleisö, oma osaaminen, vieras tilanne, esiintymisvaatteet vai mahdolliset muistikatkokset? Esiintyjän on hyvä käydä mielessään millaisia vastoinkäymisiä esiintymistilanteessa saattaa sattua ja kuinka niistä

selviydytään. Ei ole kuitenkaan järkevää jäädä murehtimaan mahdollisia vastoinkäymisiä, sillä niistä saattaa tulla itseään toteuttavia ennustuksia (Arjas 1997, 94-95). On myös hyödyllistä visualisoida itsensä esiintymistilanteessa ja tutkia minkälaisia tuntemuksia mielikuva itsessään herättää. Tällaisella harjoitteella esiintyjälle saattaa selvitä mitkä tietyt asiat esiintymisessä aiheuttavat ahdistavia sydämen tykytyksiä. Harjoitteen avulla saatuihin jännittämisen kohteisiin voidaan perehtyä ja miettiä ovatko jännitettävät asiat todellisia vai soittajan itsensä keksimiä.

Esiintymisjännitystä lieventävissä harjoitteissa on tärkeää nähdä itsensä onnistumassa ja luoda esiintymistilanteesta positiivinen mielikuva (Arjas 1997, 96). Tutustuminen esiintymistilaan sekä mielikuvaharjoittelut esiintymistilassa luovat turvallisuuden tunnetta esiintymiseen, jolloin esiintyjä pystyy paremmin keskittymään itse soittosuoritukseen. On tehty tutkimuksia, joiden mukaan mentaalisilla harjoitteilla on pystytty parantamaan itseluottamusta, motivaatiota ja luottamusta omaan tekemiseensä (Immonen 2007, 47).

5 Mentaaliharjoittelun opettaminen

Mentaaliharjoittelu on hyvin henkilökohtaista ja jokainen harjoittelee mielikuvillaan

omalla tavallaan; omiin kokemuksiin ja rutiineihin pohjautuen.

Mentaaliharjoittelun opettaminen on haastavaa juuri edellä mainitusta syystä. Mentaaliharjoittelun opettaminen on kuitenkin mahdollista ja myös mentaaliharjoitteiden aikaan saamien tulosten tarkkailu on opettajan roolissa mahdollista. Saksalainen filosofi Hans-Goerg Gadamer on sanonut, että ihmistodellisuutta voi ymmärtää vain keskustelevien ihmisten kautta. Näin ollen oppilaan on mahdollista lähestyä opettajansa kokemuksia mentaalisesta harjoittelusta keskustelemalla yhdessä opettajansa kanssa (Immonen 2007, 90). Opettaja pystyy ohjaamaan oppilastaan keskustelun lisäksi omilla esimerkeillään, vahvistaen oppilaansa mielikuvitusta omalla soitollaan, erilaisilla eleillä tai hyräilyllä (Immonen 207, 92).

Mentaaliharjoittelun opettamiselle otollisin hetki on kun sekä opettajalla että

opettajalla on ”vähemmän takerteleva, jopa inspiroitunut päivä”, tällöin mentaaliharjoittelun kuvaaminen sanoin helpottuu (Immonen 2007, 92). Opettaja on hyvässä asemassa mentaaliharjoittelun valvonnassa, koska hän näkee fyysiset muutokset ulkoa päin ja pystyy seuraamaan oppilaansa kehitystä pitemmällä aikavälillä.

Mielessä tehtävien soittoharjoitusten vaikutusten mittaaminen on normaalissa luokkahuoneessa mahdotonta. Erilasten rentoutusharjoitteiden, jotka voidaan luokitella mentaaliseksi harjoitteiksi, pystytään kuitenkin mittaamaan melko vaatimattomin välinein. Hyvä esimerkki mentaalisesta voimasta on yksinkertainen rentoutusharjoitus (Katso liite 1), jonka yksi fyysinen vaikutus on muun muassa sykkeen laskeminen, joka pystytään mittaamaan normaalilla sykemittarilla. Mitattavissa oleva fyysinen muutos, joka saadaan aikaan mentaalisella harjoitteella, saattaa antaa oppilaalle ”ahaa-ilmion” ja uskoa mentaalisen harjoittelun voimaan. Jos oppilas ei usko mentaalisen harjoittelun kuuluvan pianistin arkeen voi opettaja kertoa mielenkiintoisia anekdootteja mentaalisen harjoittelun historiasta, mikä voi innostaa oppilasta tutustumaan aiheeseen. Vielä tärkeämpää kuin todistelu mentaalisen harjoittelun voimasta, on tukea oppilasta kohti itsenäistä työskentelyä, johon kuuluu oppilaan oma aktiivisuus (Kurkela 1993, 383). Opettaja tukee mentaalista kehitystä antaessaan oppilaan tehdä omia ratkaisuja ja päätöksiä soiton opiskelussa. Opettajan tulee auttaa oppilasta hänen kohdatessa ylitsepääsemättömiä esteitä ja pienentää oppilaan kohtaamia ongelmia oppilaan taitoja vastaavaksi. Tärkeää on, ettei opettaja esitä valmiita ratkaisuja vaan antaa oppilaan pohtia ja kehittää omat ratkaisut käsillä oleviin ongelmiin. Oppilaan joutuessa pohtimaan tekemistään musiikin parissa on hän aloittanut taipaleensa mentaalisen harjoittelun saralla. Kokemusten kartuttua opettaja voi esitellä käsitettä mentaalinen harjoittelu ja antaa erilaisia harjoituksia kokeiltavaksi.

6 Mentaaliset harjoitteet

Mentaaliharjoittelu on erilaisten auditiivisten, visuaalisten ja kinesteettisten representaatioiden ja skeemojen prosessointia ja yhteistyötä (Immonen 2007, 17). Toisin sanoen mentaaliharjoittelu pohjautuu omiin henkilökohtaisiin kokemuksiin ja ymmärrykseen harjoiteltavasta asiasta. Mentaaliharjoittelija voi keskittyä harjoittelussa soivaan mielikuvaan tai mielikuvan synnyttämiin tuntoaistimuksiin. Mentaaliharjoittelu mahdollistaa myös edellä mainittujen yhdistämisen. Tällöin muodostuu kinesteettis-auditiivinen mentaalinen harjoitus, jossa yhdistyy niin soiva maailma kuin fyysinen tuntemusmaailma. Mentaaliharjoituksiin voidaan lisätä vielä visuaalinen ulottuvuus. Tällöin harjoittelija voi seurata omaa soittoansa aivan kuin hän olisi soittimen ääressä tai jopa kuvitella itsensä ulkopuoliseksi kuulijaksi, joka kuuntelee harjoittelijan soittoa (Arjas 1997, 97). On olemassa myös harjoitteita joilla pyritään valmistamaan muusikko esiintymistilanteeseen. Tällaisissa harjoitteissa muusikko keskittyy tulevaan tapahtumaan muodostaen itselleen positiivisia ja rakentavia onnistumisen tunteita. Ennen esiintymistään muusikko voi harjoitella mielessään tulevaa esiintymistä niin kauan, että esiintymislava ei tunnu ahdistavalta vaan kotoisalta tilalta (Arjas 1997, 96-96). Esittelen seuraavaksi muutaman mentaalisen harjoitteen ja lähestymistavan harjoitteiden tekemiselle.

6.1 Harjoitteiden tekemisestä

Ennen kuin kokeilet seuraavia harjoitteita pyri rentoutumaan mahdollisimman hyvin. Mene itsellesi mukavaan asentoon ja hengitä rauhallisesti. Harjoitteita tehdessäsi pyri keskittymään harjoitteeseen. Älä anna asiaan kuulumattomien ajatusten häiritä keskittymistäsi vaan anna niiden tulla ja poistua tietoisuudestasi esteettä. Kuten kaikessa harjoittelemisessa on tärkeää uskoa, että kyseisestä harjoitteesta on hyötyä. Nauti mielikuvaharjoittelusta ja näe itsesi onnistuvan harjoitteissa. Harjoittelun kesto intensiivisesti tehtynä voi olla aluksi muutamia minuutteja. Voit pidentää harjoittelun kestoa, mutta pidä mielessä, että harjoittelusta on hyötyä vain silloin kuin keskityt sen tekemiseen. Harjoitteiden suoritusnopeudesta ei ole tutkimuksissa päästy yhteisymmärrykseen, eli pitäisikö harjoitteiden olla reaaliaikaisia vai

voidaanko harjoitteita aluksi hidastaa mielessä. Siitä tutkijat kuitenkin tuntuvat olevan samaa mieltä, että harjoitusten tulisi olla aina onnistuneita (Immonen 2007, 48). On turha harjoitella väärää mielikuvaa, sillä on helpompi oppia opiskeltava asia keralla oikein, kun oppia pois väärästä tavasta soittaa.

6.2 Harjoittelua mielessä

Mielikuvaharjoittelu mahdollistaa kappaleiden harjoittelemisen mielessä. Jotta mielikuvaharjoittelu on mahdollista, tulee harjoiteltava musiikki olla mielessä taltioituna.. Kokeile soittaa mielessäsi jokin tuttu kappale. Etsi kappaleesta kohta, joka tuottaa soittaessa jonkinlaisia hankaluuksia. Mieti mitä haasteita kyseinen kohta esittää. Vastaavatko käyttämäsi menetelmät näihin haasteisiin? Ovatko sormitukset oikein? Oletko musiikin mukana? Tiedätkö mitä seuraava tahti tuo tullessaan? Jos huomaat menetelmässäsi puutteita, mieti miten voisit niitä muuttaa. Kokeile seuraavaksi mielessäsi soittaa kohta, johon olet tehnyt mahdolliset korjaukset, keskittyneesti kymmenen kertaa. Mene seuraavaksi soittimesi ääreen ja soita kyseinen kohta. Huomasitko harjoittelusta olevan hyötyä?

6.3 Visualisointi harjoituksena

Leimerin mukaan visualisointi on tärkeässä asemassa ulkoa oppimisessa sekä muusikon korvan kehittäjänä. On helppo testata kuinka hyvin nuotit muodostavat mielessäsi soivia mielikuvia.

Ota nuotti itsellesi tuntemattomasta kappaleesta, mieluiten siten, ettet ole kuullut kappaletta aikaisemmin. Pystytkö kuulemaan musiikin lukiessasi nuottia? Pystytkö tuntemaan, miltä tuntuisi soittaa kappaletta? Pystytkö löytämään kappaleesta itsellesi tuttuja soivia mielikuvia? Jos tuntemattoman teoksen visualisointi on hankalaa, kokeile visualisoida jokin tuttu kappale sen nuoteista. Oliko harjoitus helpompi? Visualisoituasi kappaleen, mene soittimesi ääreen ja soita kappale. Kuulostiko kappale samalta kuin visualisoidessasi sitä? Leimer kehottaa oppimaan kappaleen ulkoa nuoteista ennen varsinaista työstämistä soittimen kanssa. Arjas (1997, 80-81) arvelee, ettei Leimerin tapa opiskella sovi välttämättä kaikille, mutta suosittelee

tutustumaan visualisoinnin käyttömahdollisuuksiin ulkoa oppimisen tehostamiseksi.

6.4 Tekniset harjoitteet mielessä

Usein pianisteilla on vääristynyt käsitys siitä, että käsien lihaksissa olisi jotain vikaa, jos nopeat kuviot kappaleessa tuottavat hankaluuksia. Kuten aikaisemmin oli puhetta, tapahtuu sormia liikuttavien lihasten ”käskyttäminen” keskushermostossa. Teknisten virtuoosien vahvuus onkin saumaton yhteistyö aivojen ja lihasten välillä. Ei siis ole kysymys siitä, että virtuooseilla olisi nopeammat ja tarkemmat lihassytyt kuin muilla (Arjas 1997, 84). On helppo testata kuinka hyvin tekninen suoritus on ”aivoissa”. Kuvittele jokin tekninen haastava kuvio ja ala soittamaan kuviota mielessäsi nostaen harjoitteen tempoa vähitellen. Jos harjoitteen kuvittelu on nopeammassa tempossa hankalaa, ”aivot menevät solmuun”, voit kysyä itseltäsi miten ajattelit suoriutua kyseisestä haasteesta esiintyessäsi instrumenttisi kanssa (Arjas 1997, 85). Yksi tapa valmistaa teknisesti hankalia kohtia on harjoittaa niitä, nostamalla harjoiteltavan kohdan tempoa, kunnes pystyt soittamaan mielessäsi esitettävässä tempossa. Aivot kuitenkin mahdollistavat mentaalisen harjoitteen tempon jopa kymmenkertaiseksi, verrattuna fyysisiin harjoituksiin. Tällaisella harjoitteella on tarkoitus ”pitää aivot edellä” soitettavaa suoritusta, minkä ansiosta soitettava kuvio tuntuu hitaammalta ja siten helpommalta (Arjas 1997, 86-87).

Vaikeita teknisiä kuvioita harjoitellessa ne alkavat vähitellen muodostua automatisaatioiksi. Automatisoitunut suoritus on nopea ja edellyttää matalaa tietoista kontrollia (Immonen 2007, 32).

Jotta vaikeasta kuvioista on voinut muodostua automatisaatio, on tarvittu lukuisia harjoitteita sekä ajatustyötä. Esitettäessä kappaletta on syytä välttää tietoista kontrollointia suurella vaivalla muodostettua automatisaatiota kohtaan. Pianisti joka alkaa pohtia mihin sormi tulisi laittaa seuraavaksi, on kuin kompastunut tuhatjalkainen, joka alkoi miettiä mitä jalkaa tulisi seuraavaksi liikuttaa (Herrigel 2008, 39).

6.5 Valmistautumista esiintymiseen

Arjas esittää seuraavanlaisen harjoitteen, jolla tarkoitus tehdä tutuksi esiintymistilanteen edeltävät hetket, jolloin jännitys on usein korkeimmillaan.

Ota mukava asento ja rentoudu. Sulje silmäsi ja käy kuvittelemalla läpi aika juuri ennen tutkintoa. On aamu. Näe itsesi astumassa oppilaitoksesi ulkovesta sisälle. Kävele ilmoitustaulun luokse ja tarkista oma tutkintoilmoituksesi. Kävele harjoitusluokkaasi. Ota soittimesi esille ja tee lämmittelyharjoitukset. Käy tarkistamassa, että salissa kaikki on kunnossa. Jatka harjoittelua. Ovelta kuulu koputus, ja opettajasi tulee kertomaan aikataulun olevan hieman myöhässä. Tutkinnon alkuun on viisitoista minuuttia aikaa. Mieti, miten käytät tämän viimeisen varttitunnin. Aikaa on enää muutama minuutti. Astut ulos harjoitusluokasta ja kävelet salin ovelle. Ovi avataan ja astut sisään. Näet flyygelin, lautakunnan ja ihmiset, jotka ovat tulleet kuuntelemaan tutkintoasi. Kävelet lavalle, kumarrat, virität soittimesi ja aloitat (Arjas 1997, 97).

Minkälaisia tunteita koit kun kävit läpi äskeisen harjoitteen? Jos pystyit eläytymään voimakkaasti ja koit samanlaisia jännitysoireita kuin todellisessa tilanteessa, on harjoitteesta varmasti hyötyä juuri sinulle. Opit tuntemaan omat hermostumisoireesi ja pelko niitä kohtaan alkaa ajan myötä vähetä. Tärkeää harjoittelussa on, että tila mihin itsensä visualisoi vastaa esiintymistilannetta mahdollisimman hyvin. Harjoittelun on oltava myös toistuvaa. Se tapahtuu positiivisella tunteella sekä harjoittelijan on uskottava harjoitteen hyötyyn.

7 Mentaaliharjoittelu ja oppimiskäsitykset

Käyn läpi 1900-luvun kolme hallitsevaa oppimiskäsitystä ja tutkin miten niissä nähdään ihmisen oppivan uusia asioita. Pohdin samalla, miten mentaalinen harjoittelu sopii kuhunkin käsitykseen oppimisesta, ja yritän käsitellä, minkälainen tyyli mentaaliharjoittelu on oppia, ja mitä se vaatii opiskelijalta. Valitsin oppimiskäsityksistä behaviorismin, kognitiivisen oppimiskäsityksen sekä konstruktivismin, koska näissä on mielestäni

nähtävissä kehityskertomus kohti älyllistä, aktiivista oppijaa, jolla on valmiudet käyttää mentaalisia harjoitteita osana oppimista.

7.1 Behaviorismi

Behavioristinen oppimiskäsitys pohjautuu ajatukseen, jonka mukaan ihmisen käyttäytyminen perustuu ulkoisiin ärsykkeisiin ja niihin reagoimiseen. Klassinen esimerkki behavioristisesta käyttäytymisestä on Pavlovin tekemät koirakokeet, jossa koirat alkoivat kuolata kuultuaan ruokakellon kilahduksen. Behavioristit uskovat että yksilöä pystytään ohjaamaan täysin ulkoa käsin erilaisten ärsykkeiden välityksellä. Opettajan rooli on behavioristisessa oppimiskäsityksessä olla koulutusteknologi, joka jakaa opittavan aineksen sopiviin osakokonaisuuksiin ja antaa palautetta oppilaitten reaktioista: palkintoja ja rangaistuksia (Salovaara 1997). Behaviorismi oli vallitseva oppimiskäsitys vuosina 1910-1960.

On selvää ettei mentaaliharjoittelu ole osa behavioristista oppimista, sillä mentaalinen harjoittelu painottuu oppilaan omiin kokemuksiin ja omaan motivaation kehitykseen sekä tavoitteellisuuteen ymmärtää omaa tekemistään. Behavioristinen oppija, eräänlainen laatikko, johon opettaja kaataa tietoa, ei olisi kykenevä harjoittelemaan mentaalisesti, sillä mentaalinen harjoittelu vaatii harjoittelijalta paljon tietoa itsestään ja taidoistaan. Mentaalisessa harjoittelussa ei ole myöskään ulkoisia ärsykeitä joihin reagoida. Mentaalisessa harjoittelussa toki tehdään mielessä erilaisia harjoitteita, jotka toimivat ärsykkeinä, mutta ne eivät toistu aina samanlaisia. Lisäksi mentaalisen harjoitteluun liittyy vahvasti oman toiminnan seuraaminen ja arviointi, jotka ovat molemmat tuntemattomia käsitteitä behavioristiselle oppijalle. Soittoharrastuksen alussa behavioristisella oppimisella saattaa olla sijansa, sillä silloin oppilaalla ei ole omaa kokemusta ja ymmärrystä soittamisesta. Tällöin tarvitaan opettajan neuvot ja esimerkit jotta soittamisen oppiminen pääsisi käyntiin. Tästä voimme myös päätellä, ettei mentaalinen harjoittelu ole mielekäs harjoittelun muoto varhaisopetuksessa, koska silloin oppilaalla ei omia

kokemuksia, joiden avulla hän voi kuvitella itsensä suorittamassa harjoitusta. Mentaaliharjoittelussa sisäisellä motivaatiolla on ensiarvoisen tärkeä, jotta sitä voidaan edes käyttää ja jotta se voi onnistua. Ulkoinen motivaatio, joka on keskeisessä roolissa behavioristisessa oppimisessa, ei riitä (Immonen 2007, 14).

7.2 Kognitiivinen oppimiskäsitys ja konstruktivismi

Kognitiivisessa oppimiskäsityksessä oppiminen käsitetään lähinnä tiedon taltioistumisena muistiin erilaisten prosessien seurauksena. Kognitiivisissa tutkimuksissa keskityttiin tutkimaan informaation prosessoinnin muotoja, jotka vaikuttivat tietorakenteiden muodostumiseen muistiin sekä opitun tiedon käyttöönoton. Kognitiivisen prosessoinnin muotoja ovat mm. havaitseminen, kieli, muisti, ajattelu ja opittaan aineksen organisointi sekä transfer eli siirtovaikutus. Kognitiivisessa suuntauksessa ei ole mitään yhtenäistä oppimisen kuvaamiseen soveltuvaa teoriaa, sillä kognitiivisessa oppimiskäsityksessä korostetaan jokaiseen oppimistilanteeseen kulloinkin vaikuttavien tekijöiden merkitystä oppimisessa. Oppilaan oma toiminta ja hänen käyttämänsä prosessit ovat tärkeitä oppimisen kannalta.

Kognitiivisessa oppimiskäsityksessä tiedon luonne on aktiivinen, johon vaikuttaa oppilaan aikaisemmat kokemukset sekä opetustilanteen, missä tietoa opiskellaan. Verrattuna behavioristiseen oppimiskäsitykseen on kognitiivisessa oppimiskäsityksessä opiskelijalla merkittävästi suurempi rooli opiskelussa. Opiskelija ei ole enää tyhjä laatikko, johon opettaja omia tietojaan kaataa, vaan mentaalisesti aktiivinen ja opetustilanteeseen osallistuva yksilö. Frederick Bartlett (1886–1969), joka oli englantilainen kognitiivisen psykologian edelläkävijä, huomasi tutkimuksissaan mieleen palauttamisen olevan pitkälti rekonstruktivistista eli luovaa toimintaa, jossa ihminen muokkaa oppimaansa tietoja aikaisempien kokemusten pohjalta. Kognitiivisessa oppimissuuntauksessa katsottiin oppimisen olevan älyllisesti ohjautunutta toimintaa, joka perustuu ymmärtämiseen, havaitsemiseen sekä kielellisiin prosesseihin. (Salovaara 1997).

Konstruktivismi on eräänlainen sateenvarjotermi, mikä kerää samankaltaisia oppimiskäsityksistä allensa, ja joita voidaan ymmärtää kognitiivisen oppimiskäsityksen perillisenä, sillä niillä on yhteisiä piirteitä.

Konstruktivismi perustuu käsitykselle oppijasta aktiivisena tiedon muokkaajana sekä tiedon dynaamisuudesta. Konstruktivistisen käsityksen mukaan ei ole olemassa yhtenäistä tietoa, vaan opiskelija rakentaa aina tiedosta oman tulkintansa johon käyttää aikaisempia tietojansa ja kokemuksiaan. Oppijan tiedot omasta osaamisesta ja kyvystään seurata omaa oppimistaan pidetään tärkeinä konstruktivisessa oppimiskäsityksessä. Tällaisia taitoja kutsutaan metakognitiivisiksi taidoiksi. Metakognitiiviset taidot korostuvat varsinkin oppilaan ohjatessa omaa oppimistaan. Opettajan rooli konstruktivismissa on olla ohjaava tukihenkilö, joka auttaa oppilastaan hänen kohdatessa ylitsepääsemättömiä esteitä opiskelussaan. Opettajan rooli on mahdollistaa opiskelu suunnittelemalla oppimisympäristö oppilaan aktiivisuutta tukevaksi. (Salovaara 1997)

Kognitiivisessa ja konstruktivisessa oppimiskäsityksessä molemmissa on tärkeinä asioina oppilaan aktiivisuus, motivaatio sekä tehtävän mentaalinen työstäminen. Kognitiivisessa sekä konstruktivisessa oppimiskäsityksissä on käsite representaatiosta, mikä on ulkoisesti havaittava tai mentaalisesti koettu uudelleenesitys jostain asiasta (Salovaara 1997). Mentaalinen harjoittelu sopii selvästi sekä kognitiiviseen sekä konstruktiviseen oppimiskäsitykseen, koska molemmissa oppimiskäsityksessä korostetaan tiedon henkilökohtaisuutta ja miten oppilaan aktiivisuus sekä motivaatio vahvistavat oppimista. Kognitiivisten oppimiskäsitteiden mukaan ihminen on ajatteleva olento joka pystyy tarkkailemaan ja kehittämään omaa oppimistaan. Ajatteleva ihminen pystyy myös hyödyntämään kokemuksiaan ja tietojaan uuden oppimisessa. Mentaalisessa harjoittelussa on kysymys opittujen taitojen hyödyntämisessä harjoittelussa mikä tapahtuu mielikuvituksen avulla. Mentaaliharjoittelu on edellä käsitellyistä oppimiskäsityksistä lähinnä konstruktivistista oppimiskäsitystä. Mentaaliharjoittelussa tarkoituksena on rakentaa omanlainen tapa harjoitella, jossa oppiminen on aktiivinen tapahtuma. Mentaalisen harjoittelun tarkoitus on myös painottaa minän kasvua, itseohjaavuutta

sekä itsereflektiivisiä valmiuksia, jotka ovat mahdollisia ihmislajin yksilölle, mutta toteutuvat niihin oppimisen jälkeen (Immonen 2007, 4).

8 Mitä mentaalista tapahtuu tunneilla?

Osallistuin tämän työn tekemisen aikana noin kolmellekymmenelle eri oppitunnille, joita oli pitämässä kahdeksan eri opettajaa. Suurin osa kuuntelemistani tunneista oli pianotunteja, mutta osallistuin myös laulu-, sello sekä musiikkileikkikunneille. Keskustelin muutaman opettajan kanssa oppituntien jälkeen ja kysyin heidän mielipidettään mentaaliseen harjoittelusta. Jokainen opettaja, jolta asiaa kysyin, oli tietoinen mentaaliseen harjoittelusta ja sanoi käyttävänsä tai käyttäneensä sitä harjoitellessaan. Yhdelläkään tunnilla en kuullut opettajan sanovan sanaa mentaaliharjoittelu, mutta muutamalla tunnilla käytettiin harjoitteita, joita voidaan pitää mentaalisenä harjoittelemisena. Lähimpänä mentaaliharjoittelua opetuksessa kuulin kuunnellessani laulutuntia. Laulajilla tuntuu muutenkin olevan hieman mielikuvituksellisempi tapa lähestyä musiikkia, ainakin opettajien käyttämät harjoitusta kuvailevat termit olivat hyvin vertauskuvainnollisia, esim. kuvittele äänesi olevan suihkulähde, jota vokaalit eri värien tavoin värjäävät. Laulutunneille, joille osallistuin, oppilaat olivat aikuisia ja oman alansa osaajia, joten opettajilla oli myös mahdollista käyttää tunteihin perustuvia mielikuvia opetuksessaan. Laulutunneilla käytettiin opetuksessa harjoituksia, joissa oppilaan tulisi tietää mielessään miltä sävel tuntuisi ja mikä sävel seuraavaksi olisi laulettava. Samalla tavalla pianisti voi tietää mielessään miltä seuraava sävel tuntuu soittaa ja miltä se kuulostaa, ennen kun kyseisen sävelen vuoron on edes tullut. Oli mukava seurata opiskelijoiden ja opettajien työtä, joilla yhteisiä kokemuksia ja taitoja musiikista, joiden avulla he pystyivät työstämään uusia kappaleita. En päässyt valitettavasti seuraamaan yhtään pianotuntia, jossa olisi käytetty mentaalisia harjoitteita. Uskon tämän johtuu pitkälti siitä, että oppilaat joiden tuntia seurasin, olivat lähes kaikki alle murrosikäisiä.

9 Pohdintaa ja omia kokemuksia

Tutustuin käsitteeseen mentaaliharjoittelu lukemalla Päivi Arjaksen kirjan iloa esiintymiseen (1997), Outi Immosen väitöskirjan Muusikon mentaaliharjoittelu (2007), Eugen Herrigelin oppaan Zen ja jousella ampumisen taito (2008) sekä muita aihetta sivuavia kirjoja. Kartutin tietoa aiheesta tutkimalla aihetta sivuavia artikkeleita internetistä, esimerkiksi Sibelius-Akatemian kotisivut tarjoavat katsauksen mentaaliseen harjoitteluun. Olen käynyt kuuntelemassa oppitunteja ja seuraamassa miten käytännössä mentaalinen harjoittelu on käytössä. Haastattelin opettajia ja tiedustelin heiltä mitä mieltä he ovat mentaalista harjoittelusta ja miten sitä voi soveltaa tunneilla. Olen harjoitellut mielikuvaharjoitteiden avulla aikaisemmin hyvin vähän. Tämä on johtunut suureksi osaksi siitä, että minulla ei ole ollut tietoa miten mentaalisesti tulisi harjoitella ja mitä hyötyjä sillä on mahdollista tavoitella.

Aloin harjoittelemaan enemmän tai vähemmän säännöllisesti mentaalisesti syyslukukauden alusta, eli tämän työn valmistuessa olen tutustunut mentaaliseen harjoitteluun noin kolme kuukautta. Harjoittelun alussa toivoin saavani mentaalista harjoittelusta vahvistusta harjoittelulleni sekä apua esiintymisjännityksen hillitsijänä. Olen painottanut mentaalissa harjoittelussa mielessä tehtäviin soittoharjoituksiin ja nuotinlukuharjoituksiin, koska olen kokenut niistä olleen eniten minulle hyötyä. Vähemmälle huomiolle harjoituksissani ovat jääneet esiintymistilanteisiin valmistamat harjoitukset. Tämä johtuu syksyn aikaisista esiintymistä, joihin olin valmistautunut mentaalisiin harjoitteiden, jotka eivät olleet yhtään vähemmän jännitettäviä tilanteita verrattuna esiintymisiin, joihin en ollut valmistautunut mentaalilla harjoituksilla. Ehkä en ole tehnyt harjoituksia tarpeeksi paljon, tai en ole uskonut niiden vaikututtavan. Suurin hyöty mentaaliharjoittelusta on minulle ollut keskittymiskyvyn paraneminen. Ennen fyysistä harjoitusta olen miettinyt mielessäni valmiiksi mitä ja miten tulen harjoittelemaan pianon ääressä,

mikä on vähentänyt turhia toistokertoja ja toiminut harjoituksissani hyvänä ohjenuorana. Keskittyneillä harjoituksilla on ollut hyötyä ainakin nopeudessa millä olen oppinut kappaleita ulkoa. Olen jatkanut kappaleiden työstämistä mielessäni myös varsinaisten harjoitusten jälkeen, esimerkiksi lenkkeilyn yhteydessä. Mielessä tehtävät harjoitukset ovat olleet minulla kestoltaan kymmenestä minuutista puoleen tuntiin. Kappaleiden työstäminen on helpointa silloin kuin kyseinen kappale on tarpeeksi mielenkiintoinen, eli motivaatiolla on ollut suuri vaikutus opiskeluuni. Toisaalta keskittyneemmän harjoittelun mukana tuomat onnistumiset ruokkivat motivaatiota ja siten intoa harjoitella lisää. Yksi hyvä esimerkki innostuneesta harjoittelusta kuluneen syksyn aikana oli Chopinin c-molli etydi op. 10 nro 12 ”Vallankumousetydi”, jonka opettelin ulkoa kahdeksassa päivässä siten, että pystyin käymään mielessäni kappaleen nuotti nuotilta. Kyseinen etydi on otollinen harjoiteltavaksi mielessä, johtuen vasemman käden kuviosta, joka toistuu samankaltaisena useasti eri kohdissa kappaletta. Olen ennen kuulunut siihen pianistien joukkoon, jotka uskovat nopeiden sormien olevan pelkästään lukuisten toistojen tulos. Mentaalisen harjoittelun avulla olen oppinut työstämään teknisesti vaativia kohtia niin päässäni, mutta myös ajatuksen kanssa pianon ääressä. Olen huomannut mentaalisen harjoittelun olevan raskasta puuhaa, sillä se vaatii keskittymistä käsillä olevaan ongelmaan.

Ymmärsin työtä tehdessäni, että mentaaliharjoittelu on todellinen tapa harjoitella; siitä on tehty tutkimuksia ja siitä on kirjoitettu jo vuosisatoja. Aloittaessani kirjoittamaan tätä työtä, toivoin saavani enemmän kokemuksia kuuntelemiltani tunneilta mentaaliharjoittelun opetuksesta, joita olisin voinut käyttää hyväkseni omissa opinnoissani ja tämän työn materiaalina. Mahdollinen syy siihen, etten kuullut enempää mielikuvaharjoittelusta tunneilla, voi johtua mentaaliharjoittelun luonteesta: se on hyvin henkilökohtaista ja se vaatii opiskelijalta runsaasti aikaisempia kokemuksia sekä aktiivista asennetta oppimiseen. Edellä mainitut ovat harvinaisia ominaisuuksia nuorilla pianistien aluilla, joita kuunteleman oppilaat suurimmaksi osaksi olivat. Se, etten saanut haalittua kokemuksia mentaaliharjoittelusta tuntikuunteluiden avulla, muutti lähestymistäni työni

aiheeseen suuripiirteisemmäksi. Työni muuttui enemmänkin mentaaliharjoittelun esittelyksi, kuin tutkimukseksi siitä, miten mentaaliharjoittelua harjoitetaan tai tulisi harjoittaa pianonsoiton opetuksessa. Mielenkiintoisimmiksi asioiksi koen pedagogisessa opinnäytteessäni työn alussa olevat mentaaliharjoitteluun liittyvät historialliset anekdootit sekä harjoitteet, joilla lukija voi tutustua mentaaliharjoitteluun. Tulen itse käyttämään mielikuvaharjoitteita myös tulevaisuudessa, koska olen kokenut hyötyväni niiden käytöstä. Samalla tapani opiskella on muuttunut kohti itsenäisempää työskentelyä, jossa pyrin työstämään kappaleita omien taitojeni pohjalta, enkä odota opettajan tarjoavan valmiita vastauksia ongelmiini. Toivon, että mentaalista harjoittelusta on hyötyä tulevaisuudessa myös esiintymisjännitykseni hillitsijänä. Uskon mentaalisen harjoittelun hyödyn voimistuvan opittuani oman henkilökohtaisen tekniikan sen hyödyntämiseen. Mentaaliharjoittelu ei osoittautunut minulle oikotieksi onneen, mutta ei myöskään hyödyttömäksi hetkelliseksi ihastukseksi. Opettajan roolissa tulen esittämään mentaaliharjoittelun mahdollisuuksia oppilaille ja kannustan heitä hyödyntämään sitä fyysisten soittoharjoitusten rinnalla. Toivon, että joku innostuu mentaaliharjoittelun mahdollisuuksista ja ottaa sen mukaan jokapäiväiseen harjoitteluunsa luettuaan tämän kirjoitukseni.

LÄHTEET

- Arjas, P. 1997. Iloa esiintymiseen- muusikon psyykkinen valmennus. Jyväskylä: Atena
- Herrgen, E. 2008. Zen ja jousella ampumisen taito. Tampere: Delfinikirjat
- Hiltunen, E. Holmberg, P. ja muut. 2008. Galenos. 8. painos. Helsinki: WSOY
- Immonen, O. 2007. Muusikon mentaaliharjoittelu. Helsinki: Yliopistopaino
- Joukamo-Ampuja, E. Peltomaa, M. ja muut. Viitattu 27.11.2008. <http://www2.siba.fi/harjoittelu/> -harjoittelu - mentaaliharjoittelu
- Kurkela, K. 1993. Mielen maisemat ja musiikki. Helsinki: Hakapaino
- Lee, K. de Bondt, R. 2005. Total archery. SAMICK SPORTS.,LTD Korea
- Neuhaus, H. 1986. Pianonsoiton taide. Helsinki: Kirjayhtymä
- Salovaara, H. 1997. Viitattu 2.12.2008. <http://wwwedu.oulu.fi/okl/lo/kt2/wwwpro.htm>.- Behavioristinen psykologia, Konstruktivismi, Kognitiivinen oppimiskäsitys
- Spilzman, W. 1999. The Pianist. Picador USA

LIITE 1

Kuuden minuutin keskittymisharjoitus

Seuraa kelloa, jossa on sekuntiviisari. Istu alas ja rentoudu. Rräpätä silmää tai napauta sormeasi seuraavan ohjelman mukaisesti. Aloita harjoitus sekuntiviisarin aloittaessa uuden kierroksen (kello 12).

Minuutit	Ohjelma
1&2	Rräpätä silmääsi tai napauta sormeasi joka viides sekunti
3&4	Rräpätä silmääsi tai napauta sormeasi vuorottain viiden ja kymmenen sekunnin intervallilla (5, 15, 20, 35, 40, 50, jne.)
5&6	Rräpätä silmääsi tai napauta sormeasi vuorottain viiden, kymmenen ja viidentoista sekunnin intervallilla (5, 15, 30, 35, 45, 60, jne.)

Harjoituksen tarkoituksena on parantaa keskittymiskykyä ja rentouttaa ruumista.

(Lee, de Bondt 2005, 152)