

Anton Alestalo

Esiintymisjännitys osana muusikon arkea

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi (AMK)

Musiikki

Opinnäytetyö

5.5.2017

Tekijä Otsikko	Anton Alestalo Esiintymisjännitys osana muusikon arkea
Sivumäärä Aika	30 sivua 5.5.2017
Tutkinto	Musiikkipedagogi (AMK)
Koulutusohjelma	Musiikki
Suuntautumisvaihtoehto	Musiikkipedagogi
Ohjaaja	MuT Annu Tuovila
<p>Opinnäytetyössäni pohdin esiintymisjännitystä osana muusikon jokapäiväistä elämää ja arkea. Halusin tutkia aihetta, josta minulla on paljon omakohtaista kokemusta. Käsittelen opinnäytetyössäni esiintymisjännitystä monesta eri näkökulmasta katsottuna. Siinä pohditaan ja tarkastellaan syitä esiintymisjännityksen syntymiseen ja muodostumiseen. Lisäksi esittelen erilaisia apukeinoja esiintymisjännityksen hallitsemiseksi.</p> <p>Opinnäytetyössäni esittelen psyykkisessä valmennuksessa ja urheilupsykologiassa käytettäviä jännityksen hallintakeinoja. Hengitys-, rentoutus, ja keskittymisharjoituksien lisäksi käsittelen mentaaliharjoittelua harjoitusmetodina sekä tarkastelen lääketieteellisiä keinoja esiintymisjännityksen kannalta.</p> <p>Opinnäytetyötäni varten haastattelin ammattiorkestereissa soittavia muusikoita, joilta sain paljon tietoa ja kokemuksia esiintymisjännitystä koskien. Kaikki haastateltavat kertoivat kamppailleensa paljon esiintymisjännityksen kanssa, mutta olivat löytäneet itselleen sopivia apukeinoja jännittämisen hallintaan. Heiltä löytyi hyviä ideoita ja ajatuksia soitto-oppilaiden esiintymisvalmennukseen.</p> <p>Toivon, että opinnäytetyöstäni on apua esiintymisjännityksen kanssa kamppaileville muusikoille. Opinnäytetyöni voi antaa myös ajatuksia ja ideoita soitonopettajille siitä, kuinka valmentaa ja opastaa oppilasta esiintymään ja käsittelemään jännitystä.</p>	
Avainsanat	Esiintymisjännitys, esiintyminen, trumpetti

Author Title	Anton Alestalo Performance Anxiety as a Part of the Musician's Everyday Life
Number of Pages Date	30 pages 5 May 2017
Degree	Bachelor of Music
Degree Programme	Music
Specialisation option	Music Pedagogy
Instructor	Annu Tuovila, DMus
<p>This thesis examines performance anxiety and its role as a part of the musician's everyday life. I wanted to make my final project about a topic from which I have a lot of experience of my own. In my thesis I research performance anxiety from many different points of view. I examine the reasons why performing makes us nervous and where does nervousness come from originally. In addition I present tools which can help performers to learn to control nervousness while performing.</p> <p>In my thesis I concentrate on tools which are commonly used in sports and in mental training. In addition to breathing-, relaxation and concentrating exercises I examine mental training as a practice method. I contemplate whether medical or pharmaceutical products can help the musician to overcome performance anxiety.</p> <p>In order to examine how other people deal with performance anxiety in their lives, I interviewed professional musicians who play in professional symphony orchestras. In every interview the musician told me to have struggled with performance anxiety at some point of the career. They presented me the tools and routines which they had found to be very helpful for themselves. During the interviews we discussed how to prepare and train young students to perform.</p> <p>I hope that the musicians who struggle with performance anxiety can find helpful ideas from my thesis. Music pedagogues may also find new thoughts and ideas about how to teach the student to control and deal with the nervousness.</p>	
Keywords	Performance anxiety, performing, trumpet

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Mitä esiintymisjännitys pohjimmiltaan on?	5
2.1	Esiintymisjännityksen luonne	5
2.2	Itsekritiikki ja itsetunto	6
2.3	Kilpailu ja alitajunta	6
2.4	Oireita	7
3	Apukeinoja esiintymisjännitykseen	10
3.1	Psyykkisen valmennuksen keinoja	10
3.1.1	Hengitys	10
3.1.2	Rentoutus	12
3.1.3	Keskittyminen	14
3.2	Mentaaliharjoittelu	16
3.3	Lääkitys	17
3.4	Lepo ja ravinto	18
4	Jännitys ammattimuusikoiden näkökulmasta	20
4.1	Haastattelut	20
4.2	Jännityksen käsittely ja havainnointi	21
4.3	Esiintymiseen ja jännitykseen valmistautuminen	23
4.4	Ajatuksia esiintymisvalmennuksesta	24
5	Pohdinta	27
	Lähteet	29

1 Johdanto

Halusin tehdä opinnäytetyöni esiintymisjännityksestä, sillä jännittämisellä on ollut omalla soittajan urallani melko suuri rooli. Olen aina pitänyt itseäni jännittäjänä. Olen usein antanut jännittämisen vaikuttaa itseeni negatiivisesti esiintymisten aikana, enkä ole aina osannut hallita tai hyödyntää sitä oikealla tavalla. Hyvin usein jännitys on minulle itseaiheutettua: muodostan mielessäni itselleni tulevaan esiintymiseen paineita, joko esityksen onnistumiseen tai yleisön läsnäoloon liittyen. Usein myös ajattelen miten käy, jos esiintymisjännityksen oireet saavat esityksen aikana vallan ja pilaavat koko esityksen. Alan pelätä sitä, saanko kehoni ja mieleni hallintaan.

Oma pääinstrumenttini on trumpetti, jolla esiintyessäni olen joskus ollut erittäin hermostunut ja jännittynyt. Olen kokenut esiintyessäni jännityksestä aiheutuvia erilaisia oireita. Itselleni tyypillisimpiä oireita ovat olleet muun muassa tärinä, suun kuivuminen, hengittämisen ja puhaltamisen vaikeudet sekä ansatsin nopea väsyminen. Trumpetin soitossa hengityksellä sekä suun ja kielen toiminnalla on keskeinen rooli, ja jännittäessä juuri nämä toiminnot monesti vaikeutuvat. Eri instrumenteissa, kuten esimerkiksi jousisoittimissa ja puupuhaltimissa, löytyvät taas erilaiset haasteet jännittämisen myötä.

Olen huomannut omassa jännittämisessäni muutoksia trumpetinsoiton ammattiopintojeni aikana. Esiintymisjännitykseni oireet ovat joko kadonneet ajan myötä tai muuttuneet erilaisiksi. Joistakin oireista olen päässyt eroon, esimerkiksi suun kuivuminen on esiintyessä hävinnyt kokonaan. Olen mielestäni kehittynyt esiintyjänä, sillä minulle on tullut esiintymiskokemusta lisää, ja olen saanut neuvoja jännityksen hallintaan.

Mielestäni yksi tehokas keino esiintymisjännityksen hallitsemiseen on esiintymiskokemusten hankkiminen. Vaikka en ole esiintynyt kuin muutaman kerran vuodessa matineoissa, tunnen saaneeni paljon itseluottamusta onnistuneista esiintymisistä. Olen huomannut jännittäneeni viime aikaisissa esiintymisissä paljon enemmän ennen lavalle menoa kuin itse lavalla ollessani.

Minua kiinnosti se, kuinka ammattimuusikoiden on opittava elämään jännittämisen kanssa ja hallitsemaan sitä koko työuransa ajan. Haastattelin opinnäytetyötäni varten ammattimuusikoita saadakseni kuulla heidän ajatuksiaan ja kokemuksiaan esiintymis-

jännityksestä. Haastateltavat orkesterimuusikot olivat puhallinsoittajia. Halusin vaskisoittajien ohella myös saada puupuhaltajien näkemyksiä, sillä jännitys voi heilläkin vaikuttaa puhaltamiseen merkittävästi.

Haastatteluita tein kahdella eri tavalla. Puolet haastatteluista äänitin ja puolet taltioin itselleni kirjoittamalla haastattelun aikana. Haastattelut tehtiin kasvokkain. Haastattelua varten minulla oli valmiiksi laadittuja kysymyksiä, joiden mukaan aiheessa edettiin. Kysymysten ohella kävin haastateltavien kanssa myös paljon vapaata keskustelua. Haastatteluiden kautta sain hyvän mahdollisuuden keskustella kokeneiden ammattimuusikoiden kanssa itseäni paljon mietityttäneestä aiheesta.

Esiintymisjännitys on tutkittu aihealue, josta löytyy paljon kirjallisuutta. Se on ollut monelle musiikin opiskelijallekin kiintoisa aihe, ja siitä on aikaisemmin tehty monta erilaista opinnäytetyötä. Esiintymisjännitystä käsitteleviä opinnäytetöitä löytyy paljon monen eri instrumentin edustajien tekeminä, ja ne käsittelevät monipuolisesti esiintymisjännitykseen liittyviä ongelmia ja hallintakeinoja. Näistä opinnäytetöistä oli myös itselleni paljon apua omaa opinnäytetyötäni tehdessä.

Esiintymisjännitystä käsittelevistä opinnäytetöistä löytyi muun muassa erilaisia analysointi- ja tutkimusmenetelmiä sekä erilaisia esiintymisjännityksen hallitsemiseen ja valmennukseen suunniteltuja harjoitteita. Veera Niiranen tutki opinnäytetyössään *Esiintymisen harjoittelu laulajan silmin: Kolmen esiintymistilanteen analyysi* (2012) omaa esiintymistään videotallennuksen avulla. Tutkimustaan varten hän kuvasi kolme erilaista esiintymistilannetta, joita hän vertasi ulkopuolisten henkilöiden sekä omien analyysiensä avulla.

Mirva Laineen opinnäytetyössä *Psyykkinen valmentautuminen ja mentaaliharjoittelu osana viulunsoittoa: Käytännön harjoituksia ja ideoita opetukseen* (2011) paneuduttiin esiintymisjännitykseen mentaaliharjoittelun avulla, tavoitteena luoda mentaaliharjoittelun harjoituspaketti viulunsoittajille. Osana opinnäytetyöprosessia Laine järjesti eri-ikäisille viulunsoitonopiskelijoille mentaaliharjoittelun työpajan, joka sisälsi niin luentoja kuin yhdessä tehtäviä käytännön harjoituksia.

Miia Roiko-Jokelan opinnäytetyö *Pelko pois! : Huilistien esiintymisjännitys ja -valmennus musiikkiopistoissa* (2015) ja Ulla-Stina Uusitalo-Ikosen opinnäytetyö *Musiikkia harrastavien lasten ja nuorten esiintymisjännitys: Opettajan mahdollisuuksia auttaa oppilaitaan*

esiintymään konserteissa (2013) käsittelevät esiintymisjännitystä esiintymisvalmennuksen pohjalta. Opinnäytetyöt tutkivat erityisesti musiikkiopistotasolla soittavien oppilaiden esiintymisjännitystä ja -valmennusta pohtien kuinka opettaja voisi auttaa oppilaitaan hallitsemaan jännitystä. Roiko-Jokela lähestyi ongelmaa haastattelemalla opettajia, kun taas Uusitalo-Ikonen keräsi kyselytutkimuksen avulla tietoa omilta oppilailtaan. Molemmat pohtivat opettajan merkitystä ja keinoja valmennettaessa soitto-oppilasta esiintymiseen.

Omaa jännittämistä sekä omia jännityksen hallintakeinoja tutkivia opinnäytetöitä on myös tehty. Julius Kinnunen paneutui opinnäytetyössään *Esiintymisjännityksen hallintaa: Apuvälineitä luontevaan esiintymiseen* (2013) siihen, kuinka parantaa keskittymiskykyä ja esiintymiseen valmistautumista erilaisten harjoitteiden avulla. Hän tutki omaa valmistautumistaan esiintymistä varten opettelemalla itselleen uusia harjoitusmenetelmiä, samalla käsitellen esiintymisjännitystä teoreettisella tasolla. Hän käsittelee esiintymistä ja jännittämistä niin levon ja ravinnon kuin psyykkisten ja fyysisten mielenhallintakeinojen kautta.

Anna Saastamoinen sen sijaan käsitteli esiintymisjännitystä konsertin jälkeisten tunnelmien ja tunnetilojen näkökulmasta. Hän tutki opinnäytetyössään *Esiintymisen jälkeiset tunnetilat: Musiikinopiskelijoiden kokemuksia* (2013) esiintymisen jälkeisiä tunnetiloja haastattelemalla musiikinopiskelijoita. Hän käsitteli palautteen merkitystä esiintymisen jälkeen sekä esiintymisen jälkeistä tilanteen käsittelyä. Hän pohti, millaista palautteenantoon liittyvää ohjausta ja koulutusta opettajille voisi antaa.

Opinnäytetyössäni käsittelen ensin esiintymisjännityksen syitä ja sen oireita. Kuvailen tilanteita ja tuntemuksia, jotka synnyttävät jännitystä psyykkisestä ja fyysisestä näkökulmasta. Lisäksi kuvailen, millaisena esiintymisjännityksen voi kokea ja mistä se pohjimiltaan kumpuaa. Luku painottuu fysiologisiin näkökulmiin sekä jännittämisen syntyperään. Kolmannessa luvussa esittelen esiintymisjännityksen hallitsemisen apukeinoja. Kerron yleisimmin käytetyistä harjoituksista, jotka auttavat esiintyjää jännittämisen hallitsemisessa. Pohdin, kuinka kyseiset harjoitteet ja keinot voivat auttaa trumpetinsoittajaa. Neljännessä luvussa pureudun tekemiini haastatteluihin kokoamalla ja analysoimalla ammattimuusikoiden vastauksia. Tutkin jännittämistä erityisesti orkesterimuusikon näkökulmasta sekä sitä, kuinka soitonopettajan tulisi valmentaa oppilaita esiintymiseen ja

opettaa kohtaamaan ja analysoimaan esiintymisjännitystä ja jännityksen tunnetta. Viimeisessä luvussa pohdin esiintymisjännityksen vaikutuksia esiintyjään muiden sekä omien esiintymiskokemusteni pohjalta.

2 Mitä esiintymisjännitys pohjimmiltaan on?

Esiintymisjännitys on ilmiönä melko monimutkainen ja moniulotteinen. Sitä voi ilmetä eri ihmisillä hyvinkin erilaisista syistä erilaisine oireineen. Sen sanotaan polveutuvan alkukantaisista reaktioista, joissa on suojauduttu erityisesti fyysisiltä ja uhkaavilta tilanteilta (Arjas 2014, 22-23). Vaikka esiintymistilanne itsessään ei ole vaarallinen, saa se aikaan uhkatilanteista johtuvia vastaavia reaktioita.

Sana esiintymisjännitys saa usein negatiivisen merkityksen, joka koetaan esiintymistä haittaavana tai pilaavana asiana. Sen positiiviset ja myönteiset vaikutukset jäävät helposti mielessämme varjoon: Se voidaan myös kokea keskittymistä ja suorituskkyä parantavana ilmiönä tai voimavarana, joka saa esiintyjän antamaan parastaan esiintymisen aikana. Jännityksen kokonaan puuttuminen taas kertoisi esityksen olevan esiintyjälle yhä dentekevä, eikä onnistumisellakaan olisi enää merkitystä. Näin ollen esiintymisjännitystä voidaan pitää myös positiivisena ja hyvänä asiana suorituksen kannalta. (Furman 2002, 69.)

Esiintymisjännityksessä suuressa roolissa toimii vireytyminen, jolloin jännitys koetaan sekä fyysisenä että psyykkisenä ilmiönä (Arjas 2014, 22-23). Tällöin tapahtuu muun muassa hormonien erityksen lisääntymistä sekä sykkeen ja verenpaineen kohoamista, jotka saavat aikaan fyysiset reaktiot. Keho kokee tällöin esiintymisen uhkatilanteena ja valmistaa yksilöä parhaimpaansa voiman, nopeuden ja keskittymisen kannalta. Vaikka esiintyminen ei ole hengenvaarallinen, koetaan uhka voimakkaasti mielen tasolla. Kehossa tapahtuvaa reaktiota kutsutaan usein myös ”taistele tai pakene -reaktioksi”, jossa keho valmistautuu selviytymään uhkan tai muun fyysisen vaaran edessä. Esiintyminen koetaan nykypäivän ”petoeläimenä”, joka laukaisee meissä synnynnäisen voimakkaan reaktion. On siis hyvä muistaa, ettei jännitys ole pelkästään yksilön psyykkistä heikkoutta tai mielen ja kehon hallinnan vajavaisuutta, vaan ihmiselle aikojen saatossa kehittynyt puolustusmekanismi sekä voimavara. (Furman 2002, 69.)

2.1 Esiintymisjännityksen luonne

Esiintymisjännitys on usein sosiaalista. Siihen liittyy usein pelko muiden ihmisten läsnäolosta sekä erityisesti ajatus siitä, mitä he minusta ajattelevat. Hyvin yleinen pelko on pelko ”kasvojensa menettämisestä”. Ihminen pelkää joutuvansa noloon tilanteeseen

ikään kuin muiden tarkkailun tai arvioinnin kohteena. Jännitys kumpuaa usein kuvitelmasta, että yleisössä joku ryhtyisi arvostelemaan esiintyjää negatiivisessa mielessä. Ihminen asettaa myös itsensä hyvin ”haavoittuvaiseen tilaan” esiintyessään, jolloin hän kokee tarvetta onnistua omien taitojensa näyttämässä. Lisäksi jännitystä voi lisätä se, että muut ihmiset yleisössä saattavat huomata jännityksen ja sen oireet. (Furman 2002, 39-40.)

2.2 Itsekritiikki ja itsetunto

Koemme varsinkin epäonnistumiset häpeällisinä tilanteina. Voisi myös sanoa, että esiintymisjännitys on joiltakin osin häpeän pelkoa. Annamme mahdollisten epäonnistumisten helposti vaikuttaa negatiivisesti itsetuntoomme, joka on oma käsityksemme omista kyvyistämme ja ominaisuuksistamme. Ihminen voi esiintymisessä epäonnistuessaan kokea olevansa huono muusikko tai jopa ihmisarvoltaan huonompi ihminen. Esiintymisiä sekä niissä tehtyjä saavutuksia ei kuitenkaan tule pitää ihmisarvon mittana. (Lundeberg 1997.)

Esiintymisessä koemme laittavamme itsestämme paljon likoon, jolloin koemme esityksen edustavan meitä ihmisenä ja persoonana. Itsekritiikki laukaisee jännitystä miettisämme ja pohtiessamme sitä, pystymmekö olemaan itseemme tyytyväisiä esiintymisen jälkeen. Itsekritiikin määrä myös nousee esiintymisen aikana, jolloin arvostelumme omaa itseämme ja taitojamme kohtaan voi olla kohtuutonakin. Siitä voi tulla häiritsevä tekijä, sillä keskitymme silloin suureksi osaksi omiin virheisiimme ja epätäydellisyyksiin. (Arjas 1997, 18, 57.) Olennaista muusikon työssä on oppia käsittelemään myös mahdollisia epäonnistumisia esiintymisissä sekä ottamaan niistä kokemusta ja oppia tulevia esiintymisiä varten. Tämän takia säännölliset esiintymiset olisi hyvä aloittaa jo muusikon uran alkuvaiheessa.

2.3 Kilpailu ja alitajunta

Kilpailun tiedostaminen tuo jännittämiseen oman puolensa, joka pohjimmiltaan liittyy ihmisen sosiaalisuuteen ja hyväksytyksi tulemiseen sekä itsetuntoon. Tätä ruokkii myös vertailu ja arviointi, jota soittaja kohtaa usein jo muusikon uransa aikana alusta lähtien. Tämä vaikuttaa hyvin paljon jo pelkkään esiintymisiin asennoitumiseen. Ihminen ryhtyy

välittämään paljon siitä, mitä muut ja erityisesti kollegat hänestä ajattelevat. Tämä juontaa juurensa myös ryhmän jäsenenä olemiseen ja siihen ikään kuin hyväksytyksi tulemiseen. (Arjas 1997, 18-19.)

Parhaimmillaan kilpailu voi kuitenkin edistää tai edesauttaa ryhmän kehittymistä taidollisesti instrumentin kanssa. Olen törmännyt kokemuksiin, joissa luonteeltaan jopa leikki-mielinen kilpailu soitto-oppilaiden kesken niin tekniikan kuin kappaleiden osalta on tuonut hyviä oppimistuloksia luokan kesken. Tämä on osaltaan auttanut ryhmähengen muodostumisessa ja innostanut entisestään soitto-oppilaita jatkamaan soittoharrastuksen parissa ja kehittämään taitojaan instrumentin saralla. Myös suhtautuminen esiintymiseen luokan kesken on muuttunut myönteisemmäksi.

Kilpailu on tullut keskeiseksi osaksi musiikkikulttuuria jo pelkän työllistymisenkin kannalta. Pelkät tutkinnot eivät takaa musiikinalalla työpaikkoja, vaan muusikon ja opettajan on aina osoitettava taitonsa uudelleen työ- tai opiskelupaikkaa haettaessa. Tältä osin kilpailu voi aiheuttaa lisää jännitystä ja kuormitusta muusikolle, sillä työtilaisuudet ja muut haettavat paikat täytetään niin sanotusti paremmuusjärjestyksessä. (Arjas, Hirvonen & Nikkanen 2013, 226.)

Alitajunnassamme on hyvin paljon muistoja ja tapahtumia koko elämämme ajalta. Mahdolliset huonot kokemukset esillä olost ja häpeän tunteesta voivat tiedostamatta vaikuttaa ajatuksiimme itsestämme esiintymässä ja esiintymisen kokemisesta. Näin ollen esityksessä koettu jännitys on hyvin monen tekijän summa.

2.4 Oireita

Esiintymisjännitys tuo mukanaan paljon esiintymistä vaikeuttavia oireita. Yleensä oireet ovat kaikilla samanlaisia instrumentista riippumatta, mutta eri instrumenteille niistä voi olla erilaista haittaa soiton kannalta. Käsittelen tässä kappaleessa oireita erityisesti trumpetistin näkökulmasta.

Yleisin jännitysoire on varsinkin puhaltajilla ja laulajilla hengityksen vaikeutuminen. Hyvin usein muusikot kokevat esityksen aikana pakahtuvansa keuhkojensa kanssa. Tällöin myöskään ilmaa ei pääse tarpeeksi ulos, minkä seurauksena puhaltaminen vaikeutuu. Yksi tähän johtavista tekijöistä on pallean jännittyminen, jolloin keho siirtää hengityksen

tuottamaa rasitusta muille lihaksille. Tämä aiheuttaa muiden lihasten jännittymistä, erityisesti hartioden ja kaulan alueelta. Soitosta tulee fyysisesti raskaampaa, kun koho-neet hartiat aiheuttavat kireyttä myös käsivarsiin tai muihin soitinta kannatteleviin kehon-osiin. Näin ollen soiton rentous häviää, ja musiikillinen ilmaisu ja soittotapahtuma kärsi-vät. (Arjas 2014, 36-37.) Erityisesti trumpetin soitossa soiton rentous on avainasemassa esityksen musiikillisen annin kannalta. Trumpetissa on tärkeää saada tukea ilmankäyt-töön koko keskivartalon alueelta, jolloin ääni on laulava ja kantava. Mikäli soitto aiheuttaa jännitystä pelkkien hartioden ja kaulan alueelta, muuttuu trumpetin ääni puristetuksi ja ohuemmaksi.

Hieman toisenlainen hengitykseen liittyvä jännitysoire on nimeltään hyperventilaatio, jol-loin ongelmaksi muodostuu liiallisen ilmamäärän ottaminen sekä vastaavan määrän riit-tämätön käyttäminen ja puhaltaminen. Esityksessä soittaja saattaa kokea tarpeelliseksi ottaa paljon ilmaa, jotta jaksaisi sen avulla varmasti soittaa tietyn pituisen fraasin tai kap-paleen. Tällöin ilmaa ei poistu tarvittava määrä, jolloin uuden ilman ottaminen olisi hel-pompaa. Tämä voi aiheuttaa huimausta ja kireyttä tai hengittämisen ja puhaltamisen keskeyttämistä hetkeksi kokonaan. (Arjas 2014, 38.)

Hyvin yleisenä oireena voidaan pitää myös nopeaa väsymistä esiintymisen aikana. Usein olen itse huomannut väsyneeni nopeammin esityksissä, vaikka harjoituksissa kap-pale ei läpimenona ole tuntunut niin raskaalta. Tähänkin vaikuttavat osittain hengityksen ongelmat, jotka aiheuttavat kireyttä eri lihaksissa. Kun lihaksemme eivät saa tarpeeksi happea, ne väsyvät nopeammin. (Arjas 2014, 37.) Tämä koskee myös huulten lihaksia, eli ansatsia. Esiintyminen on myös itsessään paljon energiaa vaativa suoritus jo pelkäs-tään aivoillemme, joten luonnollisesti energiaa kuluu aivoissa enemmän kuin normaa-lissa soittotilanteessa.

Muita hyvin yleisiä fyysisiä oireita ovat suun kuivuminen, tärinä ja hikoilu. Varsinkin suun kuivuminen vaikeuttaa trumpetin soittoa, sillä suun ja kielen ollessa kuivat muun muassa äänten alukkeet ja kielitys vaikeutuvat ja näin ollen soiton selkeys ja fraseeraus tulevat haastaviksi. Suun kuivuminen on ollut itselläni iso ongelma, jolloin olen pelännyt sen tapahtumista jo etukäteen ennen esiintymistä. Tämä on kuormittanut enemmän jännitys-täni esiintymisen onnistumisen suhteen. Näiden oireiden pohjana toimii vahvasti edellä mainittu vireytyminen, joka lisää hormonien ja erityisesti adrenaliinin tuotantoa. Tämä saa monet kehomme rauhaset, kuten hiki- ja sylkirauhaset toimimaan normaalista poik-keavalla tavalla.

Hyvin monen jännityksen oireen kohdalla olen eniten jännittänyt sitä, tapahtuvatko ne lavalla esiintymisen aikana. Monesti olen eniten pelännyt ajatusta suuni kuivumisesta, jolloin esityksen laatu kärsii. Oireet itsessään ja niiden ajattelu saattavat lisätä esiintyjän jännitystä kaikesta eniten.

3 Apukeinoja esiintymisjännitykseen

Esiintymisjännitykseen voi koittaa hankkia apua erilaisin keinoin. Näitä keinoja on sekä fyysisiä että psyykkisiä, ja niillä voidaan pyrkiä vaikuttamaan elimistömme tai aivojen reagointiin eri tilanteissa. Hyvin usein kyse on mielikuvista tai kehon toiminnasta, joita voidaan kehittää ja oppia kontrolloimaan kehitetyillä harjoituksilla. Fyysisilläkin harjoituksilla pyritään ennen kaikkea vaikuttamaan psyykkisiin toimintoihimme. Apukeinoja voi kokeilla niin yksin kuin muidenkin kanssa, ja yksi esiintymisjännityksen käsittelemisen keino voi olla siitä keskusteleminen jonkun toisen tai ryhmän kanssa. Kannattaa myös muistaa, ettei esiintymisjännitystä tai sen oireita voi koskaan itse kokonaan hallita tai poistaa (Furman 2002, 77-79).

3.1 Psyykkisen valmennuksen keinoja

Urheilun puolella psyykkistä valmennusta on käytetty jo pidemmän aikaa, kun taas musiikin puolelle se on tullut vasta hiljattain. Urheilusuorituksesta ja muusikon esiintymisestä voidaan löytää paljon yhtäläisyyksiä, niin fyysiseltä kuin psyykkiseltä kannalta. Urheilusuorituksessa pääpaino on hyvin usein mitattavilla tuloksilla tai pisteillä, kun taas musiikkiesityksessä suuressa roolissa on esityksen musikaalisuus ja muusikon kontakti ja avautuminen yleisölle esitettävän teoksen kautta. (Arjas 1997, 37-41.)

Musiikkiesityksessä ihminen laittaa jopa osan persoonallisuutensa peliin, mikä tekee suorituksen luonteesta haavoittuvaisemman. Muusikon esiintyminen on tämän lisäksi myös erittäin fyysinen ja energiaa keholta ja aivoilta vaativa suoritus, aivan kuten urheilusuorituskin. Näin ollen urheilijoiden käyttämillä fyysisillä ja mentaalisilla harjoitteilla voidaan myös esiintyvää muusikkoa auttaa kehittämään psyykkisiä ominaisuuksiaan (Arjas 1997, 37-41).

3.1.1 Hengitys

David Hickmann painottaa kirjassaan *Trumpet Pedagogy - A Compendium of Modern Teaching Techniques* (2006) ilmentäytön ja hengityksen olevan trumpetinsoiton tärkein elementti. Trumpetissa olennaista on saada suuri määrä ilmaa huulten läpi samalla halliten ilmanpainetta ja ilman määrää. Valitettavasti hengityksen ja hengitysharjoitusten painotus jää joskus opetuksessa liian vähälle, sillä jo hyvin varhaisessa iässä ihminen

usein oppii liian pinnallisen ja nopean hengitystavan. (Hickmann 2006, 183.) Näin ollen lihakset eivät saa tarpeeksi happea, ja väsyminen on nopeaa (Arjas 1997, 45). Varsinkin trumpetinsoitossa on tärkeää, että hengitys ja puhallus tapahtuvat käyttäen kaikkia lihaksia niin pallean, kylkivälilihasten kuin rintalihasten alueelta. Hengitys ja puhallus tulisi tehdä käyttäen koko yläkehoa alavatsasta alkaen aktiivisesti mukana, ei pelkästään kaulan tai rintalihasten alueelta. Liian pinnallinen hengitys ei tuo trumpetinsoittoon tarvittavaa tukea, ja näin ollen sointi ja jämäkkyys jäävät vajavaisiksi. Keuhkojen laajenemisen sisäänhengityksessä kuuluu saada kylkivälilihakset sekä rinta laajenemaan ja vastavasti uloshengityksessä palautumaan ja rentoutumaan yhtä suurin liikkein. (Hickmann 2006, 183-185.)

Erilaisilla harjoituksilla voidaan pyrkiä parantamaan ihmisen hengittämistä niin, että siitä saataisiin syvempää edellä mainittujen seikkojen mukaisesti. Päivi Arjas esittelee kirjassaan *Varmasti lavalle - Muusikoiden esiintymisvalmennus* (2014) hengitysharjoituksen, jota olen myös usean trumpettiopettajan tunneilla joskus tehnyt (42-43):

- Hengitä syvään sisään samalla kun lasket neljään. Muista huolellinen ja kokonaisvaltainen hengitys.
- Pidä hengitettyä ilmaa sisälläsi toiset neljä iskua.
- Päästä ilmaa rennosti ulos vielä neljän iskun ajan. Toinen vaihtoehto on puhalttaa ilmaa ulos.
- Lisää pituuksia vaiheisiin.

Voit vaihdella tässä harjoituksessa myös ”tahtien” pituuksia, esimerkiksi 8 iskua sisään, 4 iskua ilman pidättämistä ja 8 iskua ulos hengittämistä.

Edellä mainitusta harjoituksesta on ollut minulle paljon hyötyä. Se auttaa suurten ilmämäärien hallinnassa ja säätelyssä sekä aktivoi keuhkoja ja muita lihaksia soittoa varten. Tämä edesauttaa myös keuhkojen toimintaa tehokkuudessa ja kapasiteetissa (Arjas 1997, 46). Se toimii myös erinomaisena alkulämmittelynä, varsinkin jos hengitys on joskus liian laiskaa ja pinnallista. Hyvä venyttely ja erilaiset liikkeet ennen soittoa auttavat myös hengityksen tehostamista, sillä ne saavat elimistömme lihaksia ja muita paikkoja auki. Nämä menetelmät olisi jokaisen puhallinsoittajan tai laulajan hyvä pitää mukana harjoittelussaan.

Hengityksessä tärkeää on myös hapen ja hiilidioksidin tasapainon ylläpitäminen. Hengityksen muuttuessa nopeammaksi ja pinnalliseksi ja hapen määrän keuhkoissa lisääntyessä tämä tasapaino järkkyy, mikä vaikuttaa välittömästi lihaksiin. (Buswell 2006, 44.) Tästäkin syystä oikeanlaisen, eli syvemmän ja kokonaisvaltaisen hengityksen opettelu olisi tärkeää. Hyvää hengitystekniikkaa voi opetella, ja harjoitteiden avulla sen voi saada automaattiseksi. Olennaisinta on rauhallisuus, kokonaisvaltaisuus, pallean rentous ja tehokkuus sekä keuhkojen kapasiteetin tehokas käyttö. (Arjas 1997, 46; Buswell 2006, 46.)

Omaa hengitystään voi myös tutkia ja tarkkailla erilaisin keinoin. Hengitellessä syvään voi tunnustella kehon laajenemista ja lihasten jännittymistä eri kehonosista. Muun muassa kylkilihaksien ja alaselän tulisi laajentua ja venyä joustavasti sisään hengitettäessä sekä supistua uloshengityksessä. Myös hartioden liikettä on hyvä tutkia esimerkiksi peilin kautta (Arjas 2014, 42); nousevatko hartiat hengitettäessä vai pysyvätkö ne paikoillaan? Myös vatsan ja rinnan liikettä hengityksen yhteydessä on hyvä seurata esimerkiksi lattialla maaten. Vatsan päälle voi esimerkiksi asettaa painoa, jonka avulla sen kohoilua on helppo seurata. Mikäli vatsa saa painon kohoamaan, on hengitys kokonaisvaltaista, eikä pelkän pinnallisen hengityksen varassa. (Arjas 1997, 46.) Myös käsillä vatsaa ja rintaa painamalla voi hyvin tutkia niiden liikettä (Buswell 2006, 47-48).

Kun hengitystekniikka on kunnossa ja koko keho on aktiivisesti mukana hengityksessä, se auttaa hyvin moniin esiintymisjännitykseen liittyviin oireisiin. Ihmisen oppiessa pois liian pinnallisesta hengityksestä löytyvät rentous ja levollisuus soitossa ja esiintyessä helpommin. Ihminen voi oppia hallitsemaan oireitansa hyvän hengitystekniikan avulla, eikä pakahtumisen tunnetta tai ilman loppumisen tunnetta enää esiinny. Hyvä hengitys rauhoittaa muuten jännittyneen ihmisen tilaa fyysisesti myös lihasten ja sydämen sykkeen kannalta. (Arjas 1997, 45-46.) Hyvän ja oikean hengitystekniikan osaaminen ei hyödytä pelkästään esiintymiseen ja soittoon liittyvissä asioissa, vaan sillä on vaikutusta ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

3.1.2 Rentoutus

Ihminen ei voi tuntea olevansa samalla hetkellä mieleltänsä rentona ja samaan aikaan kokea jännittyneisyyttä kehossansa (Aavasto, Kaulio & Syrjäla 2008, 160). Kehon jäykkyydet vaikuttavat mielen rentouteen ja päinvastoin. Ne ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa. (Arjas 2014, 43.) Rentoutusharjoituksilla ihminen parantaa kehontuntemustaan

havainnoimalla ja löytämällä itsestään jännitystiloja eri puolilta kehoa. Näitä olotiloja on hyvä oppia itsetuntemuksen kautta tunnistamaan.

Varsinkin ennen esiintymistilannetta jännitys saattaa laukaista oireita, jolloin kehon jäsenet tai lihakset saattavat mennä täysin lukkoon. Tällöin varsinkin sellaiset metodit ja harjoitteet ovat hyödyllisiä, jotka on mahdollista toteuttaa ajasta ja paikasta riippumatta. Olosuhteet voivat esimerkiksi lämpiöissä, takatiloissa tai juuri ennen esiintymislavalle menoa olla rentouden löytämisen kannalta haastavat, joten on hyvä osata käyttää nopeita ja jonkun verran harjoitteluakin vaativia rentoutusmenetelmiä ja -keinoja. (Arjas 1997, 48-49.)

Rentoutumista tavoitellessa on avainasemassa myös sen säätely; ihanteellisinta olisi löytää sopiva rentous. Tarkoituksena olisi poistaa esitystä haittaavat oireet jännittyneisyyden ja jäykkyyden seurauksena sekä toisaalta välttää liiallisen rentoutumisen mahdollisesti tuomaa passiivisuutta esityksessä. (Arjas 1997, 49.)

Kirjassaan *Jännittääkö? - Pelko hallintaan* (2008) Kari Aavasto, Pia Kaulio ja Sirpa Syrjälä esittelevät progressiivisen harjoituksen, joka on lääkäri Edmund Jacobsonin vuonna 1929 julkaisema rentoutusmenetelmä. Sen toiminta perustuu tutkimuksille, jotka osoittivat lihasjännitteiden vähenemisen vaikuttavan keskushermostoon rauhoittavasti. Harjoituksessa on keskeistä huomata ero jännittyneen ja rentoutuneen olotilan välillä omassa kehossaan. (Aavasto, Kaulio & Syrjälä 2008, 161-163.) Trumpetisteilla on taipumusta jännittää varsinkin kaulan ja hartioiden lihaksia soittaessa, mikä hankaloittaa rentoutusta ja soinnin laadukkaana pitämistä.

Progressiivinen harjoitus on erinomainen rentoutusmenetelmä jännityksestä johtuvasta kireydestä ja kireydestä kärsivälle. Harjoituksessa jokainen lihasryhmä käydään yksi kerrallaan läpi ensin jännittäen sitä äärimmilleen noin 7-10 sekunnin ajan. Tämän jälkeen lihas rentoutetaan äkillisesti ja pidetään rentona noin 15-20 sekuntia. Toimenpiteen jälkeen lihas on hyvin vapautunut ja rento. Sen jälkeen siirrytään eteenpäin seuraavaan lihasryhmään. Harjoitus toimii parhaiten rauhallisissa ja häiriöttömissä olosuhteissa. (Aavasto, Kaulio & Syrjälä 2008, 164.)

Toinen hyvin usein käytetty rentoutusmenetelmä on autogeeninen rentoutus. Sen ideana on saada kehon eri osat rentoutumaan ajatuksen ja erilaisten käskyjen kautta.

Eri lihaksia tai lihasryhmiä ajatellaan rennoiksi aloittaen joko käsistä tai jaloista. Menetelmä vaatii jonkin verran harjoittelua, jonka jälkeen käskyjä on helppoa ja nopeaa lähettää eri lihaksiin ajatuksen avulla. Harjoitus sopii hyvin tehtäväksi esimerkiksi ennen lavalle menoa. (Arjas 1997, 50; Arjas 2014, 45.)

3.1.3 Keskittyminen

Esiintymisessä keskittymisellä on erittäin tärkeä rooli. Keskeistä siinä on tietoisuuden ja ajatusten kohdistaminen esitettävään musiikkiin ja esiintymistilanteeseen sekä ajatusten suuntaamisen hallinta. Kyse ei ole ajatusten rajoittamisesta, vaan tietoisuuden kohdistamisesta tekemisen kannalta tärkeisiin asioihin. (Arjas 1997, 52-53.)

Tietoisuuteemme tulee jatkuvasti aistihavaintoja ympäristöstämme. Todellisuudessa tietoisuuteemme pääsee vain murto-osa näistä ärsykkeistä, joita saamme esimerkiksi sekunnin aikana. (Lundeberg 1997.) Tietoisuuteemme erittelee ja tulkitsee ärsykkeet noin puolessa sekunnissa. Muut havainnot jäävät alitajuiselle tasolle. (Arjas 1997, 53.)

Keskittymiskykyä voivat häiritä niin ulkoiset kuin mielensisäiset tekijät (Arjas 2014, 48-49). Esiintymislavalla esiintyjän huomion voi kiinnittää esimerkiksi yleisössä tai muualla salissa tapahtuva asia. Myös omat ajatukset voivat häiritä esitystä. Ne voivat olla epävarmoja pelkoja oman itsensä soittokyvystä suoriutumisessa, esityksen sujumisesta, tai esityksen kannalta epäolennaisissa asioissa harhailevia ajatuksia.

Keskittymistä, kuten muitakin esiintymiseen liittyviä asioita, on mahdollista harjoitella ja kehittää (Arjas 2014, 50). Harjoituskopissa harjoiteltujen fraseerauksien ja nuottien tavoin myös esityksessä keskittymisen onnistuminen on suoraan verrannollinen siihen, onko harjoitellessa esiintyjä keskittynyt tekemiseensä tarpeeksi. Jos harjoitellessa ei pysty keskittymään soitettavaan kappaleeseen, on keskittymiskyvyn herpaantuminen esiintymisessä myös todennäköisempää. Tämän takia keskittynyt harjoittelu on tärkeää, sillä samalla esiintyjä harjoittelee esiintymistilannetta varten keskittymisensä hallintaa ja sen suuntaamista.

Ihminen pystyy kunnolla keskittymään tehtävään asiaan enimmillään noin 20-30 minuuttia, oli se sitten harjoittelua tai oppitunnilla opetuksen seuraamista (Lundeberg 1997). Harjoitellessa on hyvä pitää taukoja tasaisin välein usean tunnin putkeen harjoittelun sijaan. Taukojen aikana keho ja lihakset saavat lepoa, jonka aikana oppimista tapahtuu. Trumpetistilla tauot ovat harjoittelussa tärkeitä, sillä väsyneellä ansatsilla soittaminen ei

palvele kappaleen eikä fraseerauksen oppimista. Harjoiteltavan kappaleen voi myös esimerkiksi jakaa osiin, joita kerrallaan harjoittelee. Tärkeää on valita itselleen ja aivoilleen sopiva määrä työstettävää. (Lundeberg 1997.) Näin ihminen pysyy harjoitellessaan keskittyneenä, jolloin saatava hyöty on suurempaa niin itse kappaleen taidollista hallintaa kuin sen keskittynyttä esittämistä ajatellen.

Keskittymisharjoituksia on kehitetty useita, joista yhden Åke Lundeberg esittelee esiintymiskurssiltaan kootussa kirjoitelmassaan *The Art of Performing Under Pressure* (1997). Harjoitus on nimeltään 3-2-1-harjoitus, jossa käytetään näköaistia, kuuloaistia ja tuntoaistia. Harjoituksen tekeminen ei kestä kauan, eikä siihen vaadita rauhallista ympäristöä. Minkälaiset olosuhteet tahansa sopivat harjoitukseen. Harjoitusta voi toki halutessaan varioida esimerkiksi silmät kiinni kuvitteellisilla havainnoilla.

- Ota itsellesi mahdollisimman mukava asento, istuen tai maaten.
- Valitse ensin ympäristöstäsi kolme asiaa tai kohdetta, jotka näet. Käy näitä kolmea asiaa läpi mielessäsi.
- Valitse seuraavaksi kolme äänihavaintoa.
- Valitse seuraavaksi kolme tuntehavaintoa kehostasi.
- Tee kierros uudestaan aistien välillä valiten kaksi kohdetta kustakin aistista.
- Tee kierros vielä kolmannen kerran valiten vain yhden aistihavainnon jokaisesta aistista. (Lundeberg 1997.)

Hyvin monella muusikolla soittoon keskittymiseen auttaa mielessä laulaminen. Sen tavoitteena on pitää ajatuksiamme soittoon liittyvän fyysisen toimintamme edellä, jolloin myös aivojen musiikista ja sen aistihavainnoista vastaavat osat eivät niin helposti pääse käsittelemään keskittymistämme haittaavia asioita. Mielessä laulaminen pitää siis aivot toimintamme keskittyneenä musiikkiin. (Arjas 2014, 54-55.)

Keskittymisharjoitukset voivat olla erinomaisia välineitä opettajille. Niitä voi helposti tehdä esimerkiksi soittotunnilla oppilaan kanssa puhuttaessa esiintymisestä ja jännittämisestä. Oppilaan persoonallisuus on kuitenkin hyvä ottaa huomioon, sillä hyvin paljon jännittävät oppilaat saattavat kokea myös keskittymisharjoitukset eräänlaisena suoritukseksi, eivätkä ne tuo haluttua rentoutta ja mielenrauhaa esiintymistä ajatellen. (Uusitalo-Ikonen 2013, 17.)

Mielessä laulaminen auttaa varsinkin trumpetistia tarvittaessa korjaamaan virettä tai intonaatiota. Siitä on hyötyä, jos soittaja voi kuulla sävelen mielessään ennen varsinaista soittoa. Samalla kun soittaja laulaa mielessään esitettävää kappaletta, kuuntelee hän samalla myös omaa soittoaan. Kappaletta on myös helpompi lähteä soittamaan alusta, mikäli ensimmäinen sävel soi jo valmiina mielessä. Trumpetinsoitossa ja monissa muissa puhaltimissa on tosin hyvä muistaa, että soitto resonoi varsin voimakkaasti soittajan päässä.

3.2 Mentaaliharjoittelu

Mentaaliharjoittelua voidaan käyttää etsittäessä apua niin soiton fyysisen puolen kuin myös psyykkisten pelkojen ja ongelmien avuksi. Siitä voi löytää itselleen apua niin sormitekniikkaan, nuotinlukuun kuin esityksestä johtuvaan ahdistukseen. Urheilijat käyttävät paljon mentaaliharjoittelua muun harjoituksen ohella jo ennen itse urheilusuoritusta. (Arjas 1997, 84-85.) Samalla tavalla muusikko voi käyttää menetelmää harjoituskopissaan ilman instrumenttia mielikuvien avulla.

Mentaaliharjoittelussa käytetään hyväksi jo paljon tutkittua lihasten sekä hermoratojen toimintaa, jotka luovat edellytykset mentaaliharjoittelun toimivuudelle. Erilaisten liikkeiden, toimintojen tai aistihavaintojen kuvittelu aiheuttaa sähköimpulssien etenemisen lihaksiin ja aivoihin, sillä hermosto ei tunnista onko tilanne oikea vai kuviteltu. (Arjas 2014, 90.) Jo pelkkä toiminnan kuvittelu riittää valmistamaan ja harjoituttamaan kehoa sekä sen lihaksia soittotilannetta simuloiden. Toimintaan voimakkaasti eläytyminen samalla muokkaa hermoratoja auttaen myös liikeratojen oppimisessa, vaikka instrumenttia ei edes pitäisi käsissään.

Mentaaliharjoittelulla voidaan myös hakea apua esimerkiksi vaikeisiin, tekniikkaa vaativiin kappaleen kohtiin. Pyrkimyksenä on saada liikeradat automatisoituneiksi, jolloin esittäjän keskittymistä saadaan huomioitua enemmän musiikillisiin asioihin teknisten suoritusten sijasta. Haastavaa paikka voi esimerkiksi toistaa mielessään ensin hitaassa tempossa ja lisätä tempoa vähitellen. Samalla tavalla kuin puheessa ajatuksen tulisi olla hieman toimintaa edellä. Näin varmistetaan, että ajatus on alusta alkaen sävelten soitossa mukana, mikä helpottaa myös soittotapahtumaa itse soittimen kanssa. (Arjas 2014, 98-101.)

Kappaleen harjoittamisen alkuvaiheessa mentaaliharjoittelusta voi myös olla apua. Nuottipaperia voi ensimmäisen kerran käydä läpi pelkän ajatuksen kanssa. Mentaaliharjoittelu myös nopeuttaa ja edesauttaa oppimista, ja voi tehdä harjoittelusta jopa tehokkaampaa ja laadukkaampaa. (Buswell 2006, 82-83.)

Esiintymisjännitykseen voidaan hakea apua mentaalisen esiintymisharjoittelun kautta. Esitys käydään läpi mielikuvien ja kuvituksen avulla ennen esiintymistä. Esiintyjä voi esimerkiksi kuvitella esiintymispäivän tapahtumia ennen esiintymistä; saapumista esiintymispaikalle, lämmittelyä, odottelua sekä lavalle kävelemistä. Samalla esiintyjä voi kuvitelmien avulla jo etukäteen tutkia ja pohtia mahdollisen esiintymisjännityksen laukaisemia psyykkisiä ja fyysisiä tuntemuksiaan ja oireitaan eri tilanteissa. Esiintyjä oppii tunnistamaan omia reaktioitaan ja lisää itsetuntemustaan. Tarkoituksena on myös esiintymistilanteen oireisiin tutustuminen sekä niihin totutteleminen, jotta ne olisivat lavalla jo tuttuja tuntemuksia. (Arjas 2014, 102-104.)

Myös itse esitettävän teoksen esittäminen sekä konserttisali ja paikalla oleva yleisö on hyvä kuvitella mielessään läpi. Näin esiintyjä voi harjoitella myös itse esiintymistilannetta kappaleen harjoittamisen ohella. Edellä kuvailemani mentaaliharjoittelu oli hyvin suositua haastattelemieni orkesterimuusikoiden keskuudessa.

Mikäli soittaja vierastaa itseään lavalla, ei pidä itseään luontaisena esiintyjänä tai ei koe sopivansa esillä olevaksi taiteilijaksi, voidaan mentaaliharjoittelulla pyrkiä muokkaamaan sisäistä mallia itsestään esiintyjänä. Tätä voidaan keskittyneillä mielikuvilla omasta esiintymisestä parantaa. (Arjas 2014, 106.) Myös rakentavilla ajatuksilla esiintyjä voi pyrkiä vaikuttamaan mielikuvaansa; ne voivat liittyä onnistumiseen ja epäonnistumiseen, itsensä ilmaisemiseen, itsensä vertailuun tai myönteiseen motivaatioon (Lundeberg 1997).

Mentaaliharjoittelua on myös mahdollista harjoitella. Sitä voi harjoitella missä ja milloin vain, mutta harjoittelu vaatii toisaalta erittäin hyvää keskittymistä ja paneutumista. Ensin kannattaa harjoitella yksinkertaisten ja voimakkaiden aistimielikuvien kanssa, jolloin kehittää omia valmiuksiaan käsitellä esiintymistilanteita mentaaliharjoittelun avulla.

3.3 Lääkitys

Muusikoiden keskuudessa hieman vaietumpi sekä samalla monelta kannalta kyseenalaisempi esiintymisjännitykseen haettava apukeino on lääketieteellinen. Yleisin esiintymisjännityksen lieventämiseen pyrittäessä käytettävä reseptilääke on nimeltään beetasalpaaja. Sitä käytetään muun muassa sydän- ja verisuonisairauksien hoidossa. Sen toiminta perustuu adrenaliinin sekä muiden kehon välittäjäaineiden blokaamiselle, jolloin niiden vaikutukset kehossamme jäävät esiintymistilanteen aikana vähäisemmiksi. (Arjas 2014, 31-32.)

Monien tutkimusten mukaan huomattava osa orkesterimuusikoista on joskus käyttänyt beetasalpaajia (Arjas 2014, 31). Kuitenkin harvoin niiden käytöstä puhutaan avoimesti muusikoiden keskuudessa. Ne saattavat tuoda esiintyjälle häpeää siitä, ettei jännityksen aiheuttamia ongelmia ole osannut ratkaista muulla tavoin. Myös toisten ihmisten reaktioiden pelko saattaa nostaa kynnystä asian esille ottamisessa ja siitä toisten kanssa puhumisesta.

Lääketieteellisiä keinoja voidaan tarkastella eettisestä näkökulmasta. Voidaanko beetasalpaajaa käyttävää esiintyvää muusikkoa rinnastaa urheilijaan, joka käyttää dopingia? Onko sen käyttö huijaamista? Urheilussa beetasalpaaja ainakin on luokiteltu doping-aineiksi. Toisaalta toisin kuin urheilussa, beetasalpaajat eivät paranna itse soittosuoritusta teknisesti tai musiikillisesti. Esiintymisessä keskeinen osa suoritusta ovat jo aikaisemmin harjoitellut soittotaidot, joihin beetasalpaajista ei saa apua.

Entä lääkitykseen liittyvä riippuvuus? Beetasalpaajat eivät itsessään sisällä riippuvuutta aiheuttavia aineita (Arjas 2014, 32), mutta niihin liittyvä riippuvuus voi muuttua psyykkiseksi. Esiintyjä voi kokea onnistuneen esityksen olleen lääkkeen ansiota, eikä näin ollen enää pysty menemään lavalle ottamatta sitä.

3.4 Lepo ja ravinto

Hyvin tärkeää esiintymisen lähestyessä on huolehtia ravinnon ja unen riittävästä saannista. Haastattelemani ammattimuusikot pitivät riittävää unen saantia elintärkeänä konserttiin valmistautumisen kannalta. Useat heistä mainitsivat ottavansa päiväunia ennen konserttia rentoutuakseen unen avulla.

Hyvällä ravinnon saamisella on paljon yhteyttä ihmisen vireyteen, joka on esiintymisessä hyvin tärkeässä osassa. Hyvälaatuinen uni on myös tärkeää ihmisen oppimisen, keskittymiskyvyn ja jopa luovuuden kannalta. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2017). Soittoon vaikuttaa myös fyysinen kunto, joten riittävästä liikunnasta ja urheilusta on erityisesti puhallinsoittajille erittäin paljon hyötyä. Mikäli pitää huolta fyysisestä kunnostaan, pysyy soittokuntokin hyvänä.

4 Jännitys ammattimuusikoiden näkökulmasta

Minua kiinnosti opinnäytetyötä pohtiessani, miten kokeneet esiintyjät ja pitkään alalla olleet muusikot kokevat esiintymisjännityksen ja miten he käsittelevät sitä. Olin myös kiinnostunut siitä, muuttuuko jännityksen laatu ja luonne vuosien varrella kokemuksen karttuessa. Halusin tietää, millaisia keinoja ammattilaiset käyttävät jännityksen hallintaan ja kuinka he valmistautuvat esiintymiseen. Lisäksi pohdin, miltä jännitys tuntuu osana työnpuvaa ja miltei jokapäiväistä arkea.

4.1 Haastattelut

Haastattelin muutamaa pääkaupunkiseudun sinfoniaorkestereissa soittavaa ammattimuusikkoa, jotka ovat toimineet musiikkialalla kymmeniä vuosia. He ovat olleet esiintymisen ja jännittämisen kanssa tekemisissä käytännössä koko työuransa ajan, eli heitä voidaan pitää asiantuntijoina siinä, miten jännityksen kanssa opitaan elämään ja miten sitä opitaan hallitsemaan. Sen takia halusin haastatella juuri heitä. Heiltä saisin parhaiten omakohtaista kokemusta siitä, millaista on olla niin vahvassa ja jatkuvassa kosketuksessa esiintymisjännityksen kanssa.

Haastattelujen järjestäminen alkoi siitä, että otin yhteyttä haastateltaviini puhelimitse ja sähköpostilla. Haastattelut käytiin kasvokkain yksityisessä tilassa heidän työpaikoillaan, joihin saavuin haastattelemaan heitä. Kaikki haastattelut kestivät keskimäärin noin 15 minuuttia, ja ne käytiin keskustelemalla laatimieni kysymysten sekä niiden aihepiirien pohjalta. Haastateltavat eivät olleet saaneet kysymyksiäni etukäteen. He tiesivät ainoastaan haastattelun aiheen. Olin aikaisemmin myös kertonut eteen käyttäisi opinnäytetyössäni heidän nimiään, vaan haastatteluista ja niiden vastauksia käsiteltäisiin ainoastaan nimettöminä.

Haastatteluista tehdessäni käytin kahdenlaista tiedonkeruumenetelmää. Puolet haastatteluista äänitin ja puolessa haastatteluista tein keskustelun aikana muistiinpanoja saamieni vastausten pohjalta. Kokeilin kahdenlaista menetelmää nähdäkseni miten eri menetelmillä pystyn käsittelemään ja analysoimaan keräämääni tietoa. Äänitys osoittautui tehokkaammaksi tallennuskeinoksi vastausten ja niiden käsittelyn kannalta.

Huomasin ettei haastatteluiden sisältöön tai vastausten avoimuuteen vaikuttanut se, oliko haastattelun taltiointimenetelmä äänittäminen tai muistiinpanojen kirjoittaminen. Kerroin haastateltaville hävittäväni äänitteet opinnäytetyön valmistuttua.

Haastatteluiden tekemisestä opin paljon. Opin sen, että helpointa on käyttää vain yhtä tiedonkeruumenetelmää. Haastatteluista äänittämällä pystyy helposti palaamaan haastattelutilanteeseen ja mahdollisesti huomaa tai ymmärtää jotain, joka on aikaisemmin jäänyt huomaamatta. Haastatteluiden tekemisessä on myös tärkeää niiden ajoissa järjestäminen sekä ajan varaaminen. Jälkeenpäin mietin, olisinko voinut saada haastatteluissa vielä enemmän tietoa tai erilaisia vastauksia lähettämällä haastateltaville kysymykset etukäteen.

Haastatteluissa esittämäni kysymykset pyrkivät kartoittamaan haastateltavien orkesterimuusikoiden suhdetta jännittämiseen sekä keinoja jännityksen hallitsemiseen. Monet kysymyksistä olivat melko henkilökohtaisia, sillä kokemukset esiintymisjännityksestä ovat jokaisella yksilöllisiä, ja ihmiset kokevat ja suhtautuvat jännitykseen eri tavoin. Alla ovat haastatteluni kysymykset sekä haastateltavien vastauksia koottuna.

Tekemäni haastattelu koostui kuudesta kysymyksestä, jotka käsittelivät erilaisia jännitykseen liittyviä teemoja. Ensimmäiset kolme kysymystä liittyivät vahvasti siihen, kuinka haastateltavat ovat kokeneet jännityksen osana omaa uraansa sekä siihen, kuinka he ovat käsitelleet ja observoineet omaa jännitystään. Seuraavat kysymykset taas käsittelivät haastateltavien esiintymisjännityksen hallitsemiskeinoja ja pyrkivät kartoittamaan minkälaisista apukeinoista tai rutiineista he kokevat saavansa jännitykseensä apua. Viimeiseksi kartoitin haastateltavien mielipiteitä siitä, kuinka oppilaita tulisi valmentaa esiintymiseen sekä esiintymisjännityksen käsittelemiseen.

4.2 Jännityksen käsittely ja havainnointi

Haastatteluni ensimmäiset kysymykset käsittelivät jännityksen tuomaa psyykkistä tuntemusta sekä oman jännityksen pohdintaa. Haastattelu alkoi seuraavilla kysymyksillä:

- Jännititkö esiintymistä kun aloitit ammattimuusikon uran?
- Miten suhtautuminen esiintymiseen ja jännittämiseen on muuttunut urasi aikana?
- Mitkä asiat saavat sinut jännittämään ennen esiintymistä ja sen aikana?

Haastattelu alkoi siis melko henkilökohtaisilla kysymyksillä. Monet haastateltavista kokivat jännityksen ja paineiden kasvaneen, kun ura ammattimuusikkona alkoi. Monet vertasivat tunnetta musiikkiopistoaikoihin, jolloin rima suoriutumisen suhteen itsellä ei ollut vielä niin korkealla. Jotkut haastateltavat taas kokivat silloin rakastavansa soittamista, kun taas eivät pitäneet esiintymisestä yhtä paljon. Esiintymisjännitys koettiin hankalimmaksi osa-alueeksi muusikkona olemisessa; niinkin haittaavana, että alanvaihtokin oli välillä käynyt mielessä.

Vaikka joillekin haastateltavista jännitys oli uran alussa tuntunut voimakkaalta ja haittaavalta tekijältä, oli suhtautuminen esiintymisjännitykseen kuitenkin muuttunut jo pelkästään työvuosienkin myötä. Monet kokivat saaneensa lisää itsevarmuutta kokemuksen sekä vahvistuneen soittokunnon myötä, vaikka jännitys on edelleen läsnä. Haastateltavat olivat hyväksyneet sen, että jännitys voi edelleen tulla milloin vain ja missä tilanteessa tahansa. Monet kokivat myös suhtautumisen omaan itseensä ja omiin taitoihin muuttuneen. Yksi haastateltavista totesi asian olevan omalla kohdallaan seuraavasti:

”Olen oppinut hyväksymään sen, etten ole täydellinen. Olen myös oppinut tuntemaan omat rajani ja taitoni”.

Hyvin selkeästi jokaiselta haastateltavalta tuli esiin se, että oli muuttunut itseään kohtaan armollisemmaksi mahdollisten virheiden suhteen, mikä on vaikuttanut omista paineista ja vaatimuksista kumpuavaan esiintymisjännitykseen. Kokemuksen myötä on opittu hyväksymään se, että vaikka kuinka hyvin olisi valmistautunut voi esityksessä silti aina satua jotain. Haastateltavat totesivat siis huomanneen jännittämiseensä eroja uran eri vaiheissa ja olivat oppineet elämään sen kanssa. Ammattilaisenaikin haastateltavat tunsivat kokevansa välillä epäonnistumisen pelkoa.

Mitkä asiat sitten aiheuttivat jännitystä? Oli mielenkiintoista todeta miten samanlaisia ajatuksia ja tunteita itselläni on esiintymisissä, oli kyse sitten maineista tai orkesterissa soittamisesta. Hyvin yleisiä jännityksen aiheuttajia haastateltavilla olivat orkesterin konsertissa tulevat vaikeat tai haastavat orkesteripaikat tai soolot. Monilla ongelmana oli se, että niitä ryhdyttiin miettimään jo etukäteen. Monella jännityksen aste riippui myös paljon kulloinkin soitettavasta teoksesta; teos oli joskus saattanut mennä pieleen, tai se saattoi sisältää jonkin hankalan tai kuuluisan soolon tai orkesteripaikan.

Monet kokivat jännityksen kumpuavan myös omista vaatimuksista itseään kohtaan sekä onnistumisen tärkeydestä. Jännityksen syy saattoi olla myös ulkoinen, liittyi se sitten yleisöön tai paikalla oleviin kollegoihin. Jännitys saattoi johtua arvovaltaisesta yleisöstä tai kuuluisasta konserttialista. Jotkut mainitsivat myös sukulaisille esiintymisen olevan jännittävämpää kuin tavalliselle yleisölle esiintyminen.

Soittokunnon, ansatsin, huolellisen valmistautumisen ja hyvien yöunien osuutta jännittämiseen painotettiin haastatteluissa. Erityisesti vaskisoittajille aiheutti stressiä ansatsin huono kunto, jonka haastateltavat kokivat lisäävän jännitystä vaikean paikan tullen. Myös kiire ja huono harjoittelu olivat ammattimuusikoille erityisesti ammattiopintojen aikana aiheuttaneet suurta jännitystä esiintymisiin.

Tässä kohtaa haastatteluissa oli mukava huomata, kuinka avoimesti haastateltavat keskustelivat kanssani niin vähän käsitellyistä ongelmista ja aiheista. Eri haastateltavien kohdalta huomasin, kuinka samanlaisten ongelmien kanssa tiedän itekin painineeni. Tunsin saavani heistä paljon irti henkilökohtaisella tasolla, ja oli mielenkiintoista saada tietää, kuinka he myös ovat tutkiskelleet esiintymisjännitystään vuosien varrella. Huomasin haastateltavien pitävän aihetta erittäin mielenkiintoisena sekä intiiminä ja läheisenä myös itselleen.

4.3 Esiintymiseen ja jännitykseen valmistautuminen

Haastattelun seuraavat kysymykset käsitelivät haastateltavien keinoja valmistautua esiintymiseen sekä keinoja hallita esiintymisjännitystä. Näillä kysymyksillä halusin saada kuvan siitä, minkälaisia mahdollisia rutiineja tai harjoitteita haastateltavat tekevät ennen esiintymistä. Haastattelu jatkui seuraavasti:

- Miten valmistaudut esiintymiseen?
- Mitä apukeinoja olet käyttänyt tai käytät nykyään esiintymisjännityksen hallintaan?

Kaikki haastateltavat käsitelivät esiintymiseen valmistautumista tavallisen arjen kautta. He painottivat unen ja ravinnon riittävää saantia. Myös sitä, että arjen muut asiat ovat kunnossa ja hoidossa, pidettiin tärkeänä esiintymiseen saatavan mielenrauhan kannalta.

Rutiinejakin yhdessä haastattelussa löytyi: ”Ennen illan esiintymistä pidän päivällä hiljaisen rentoutumishetken. Otan usein tirsat, joiden avulla saan mielen tyhjäksi”. Yleisesti tärkeänä pidettiin kaiken kiireen poistamista, ja huolelliseen harjoitteluun ja rentoutumiseen panostamista.

Jo esitettävää teosta harjoitellessa haastateltavat käsittelivät psyykkisesti esiintymistilannetta. Yksi haastateltavista kuvasi esiintymistilanteen mentaalista läpikäymistä seuraavasti: ”Käyn esiintymistilannetta mielessäni läpi positiivisten ajatusten kanssa, enkä ajattele ollenkaan mahdollisia negatiivisia vaihtoehtoja. En ajattele esitystä pelkkänä suorituksena”. Monet korostivat positiivista ajattelua esiintymistilanteen käsittelyssä.

Esiintymisjännityksen hallintakeinona kaikki mainitsivat tekevänsä hengitysharjoituksia. Lähes kaikki myös mainitsivat käyttävänsä mentaaliharjoittelua ja käyvänsä esiintymistilannetta läpi etukäteen lavalle menemisestä saakka. Näitä harjoitteita haastateltavat sa-noivat käyttäneensä koko ammattiuransa ajan.

Sain yhden haastattelun myötä myös hyviä esimerkkejä siitä, kuinka jännitystä voi yrittää helpottaa orkesterin konsertin tai sooloesiintymisen aikana. Tämä orkesterimuusikko oli havainnut hyväksi keinoksi ajatusten fokusoimisen esimerkiksi orkesterin konsertin aikana.

”Joskus fokusoin ajatukseni pois musiikista. Yleensä kohdistan sen johonkin objektiin, kuten lamppuun tai kapellimestarin vaatteisiin. Silloin saan myös paljon keskittymistä pois itse jännittämisestä”.

Jos kyseessä oli matinea tai sooloesiintyminen, haki hän otetta jännitykseensä yleisön kautta. Hän haki yleisön ja itsensä välille mahdollisimman intensiivistä kontaktia hälventääkseen omaa yleisöstä johtuvaa jännitystään.

”Kun olen lavalla, otan pitkiä katsekontakteja yleisössä olevien ihmisten kanssa ennen kuin alan soittamaan. Valitsen sieltä täältä muutaman yleisön jäsenen, jonka kanssa luon katsekontaktin. Näin saan kontaktin yleisöön ja saan itsekin rauhoittua hieman”.

4.4 Ajatuksia esiintymisvalmennuksesta

Haastatteluni viimeinen kysymys käsitteli sitä, kuinka esiintymistä tulisi oppilaiden kanssa harjoitella ja miten heitä tulisi valmistaa esiintymisjännityksen tuomiin tunteisiin.

Kaikki haastattelemani orkesterimuusikot toimivat myös opettajina erilaisissa oppilaitoksissa, joten halusin kartoittaa heidän ajatuksiaan ja kokemuksiaan esiintymisvalmennuksesta ja jännittämisen käsittelystä. Kysymykseni tarkoitus oli saada ideoita kaiken ikäisten oppilaiden esiintymisvalmennukseen.

- Mikä olisi mielestäsi paras tapa valmentaa oppilaita esiintymiseen?

Haastateltavilla oli hyvin paljon samanlaisia näkemyksiä esiintymisvalmennuksesta. Tärkeänä pidettiin sitä, että alusta alkaen oppilas esiintyisi säännöllisesti ja lähes koko ajan. Esiintymisestä olisi hyvä myös puhua oppilaan kanssa. Tärkeänä pidettiin sitä, että aloitetaan esiintyminen riittävän helpoilla kappaleilla, jolloin saadaan myös tärkeitä onnistumisia uran alkuvaiheille.

Luokkatuntien merkitystä pidettiin tärkeänä esiintymisen oppimisen kannalta. Luokkatuntien hyödyiksi mainittiin muun muassa se, että se luo turvallisen ympäristön esiintymistilanteeseen tutustumista varten. Siellä voi tarvittaessa tutustua siihen tunteeseen, kun jokin menee esiintymisessä pieleen.

"Hyvä olisi, että oppilas saa mokata tutussa ja turvallisessa ympäristössä. Näin saadaan oppilaalle tilanne tutuksi ja hän pääsee tutkimaan omia tuntemuksia esiintymisestä".

Yhdessä haastattelussa mainittiin myös ulkoa soittamisen opettelun merkitys ja sen mahdolliset vaikutukset jännittämiseen. Haastateltava oli opettajana toimiessaan todennut ulkoa soittamisen vievän soittajien keskittymistä jännittämisestä itse soittamiseen, mikä oli myös parantanut heidän keskittymistään kappaleen tulkintaan. Näin jännittämisestä johtuvat ongelmat olivat ikään kuin jääneet taka-alalle.

Toinen haastatteluissa hyvin esille tullut näkemys koski puhumisen ja puheen pitämisen harjoittelun liittämistä osaksi muusikoiden esiintymisvalmennusta. Puheen pitäminenkin on esiintymistä, joten sitä voisi harjoittaa instrumenttia soittavilla oppilaillakin yhtenä harjoitusmuotona.

"Jos pitää esimerkiksi puheen yleisölle, voi sen jälkeen instrumentilla soittaminen tuntua ihan lastenleikiltä".

Näkemykset olivat kuitenkin hyvin samanlaisia. Luokkatunteja ja ryhmähenkeä pidettiin tärkeänä yhdistävänä tekijänä, jotta oppilas muodostaisi terveen suhteen myös esiintymiseen. Näin esiintymisestä ei tulisi musisoinnista erillään olevaa irrallista ja epämiellyttävää tapahtumaa.

5 Pohdinta

Opinnäytetyössäni keskeisenä aiheena oli esiintymisjännitys, jota käsittelin monesta eri näkökulmasta. Tarkastelin aihetta psyykkisestä ja fyysisestä näkökulmasta ja tutkin erilaisia jännitykseen ja esiintymiseen auttavia keinoja. Käsittelin jännitystä ilmiönä, joka vaikuttaa niin harrastelevan soittajan kuin ammattimuusikonkin elämään. Haastattelin opinnäytetyötäni varten ammattimuusikoita, jotka avautuivat ja kertoivat omasta esiintymisjännityksestään ja erilaisista jännityksen hallintakeinoista. Lisäksi he antoivat hyviä vinkkejä oman esiintymisjännitykseni hallintaan ja neuvoja oppilaiden esiintymisvalmennukseen.

Opinnäytetyöni tekemisen aikana opin tarkastelemaan itseäni esiintyjänä sekä tutkimaan ja analysoimaan omaa jännittämistäni. En ollut aikaisemmin pohtinut syvällisemmin omia jännityksen hetkiäni tai tarkastellut mitkä asiat saavat minut jännittämään esiintymisessä. Opin paremmin löytämään syitä sille, miksi jännitän ja minkä vuoksi olen nuorempana aikaisemmissa esiintymisissä ollut hyvin jännittynyt. Esimerkiksi huomasin sen, että mitä enemmän olen saanut esiintymiskokemuksia, sitä vähemmän minua nykyisin jännittää esiintymisissä ja ne sujuvat myös paremmin. Itselleni esiintymistilanteisiin hakeutuminen on lisännyt itseluottamustani esiintyjänä.

Opinnäytetyöprosessin aikana löysin itselleni tulevaisuutta varten paljon käytännönläheisiä työkaluja oman esiintymisjännitykseni käsittelemiseen. Samalla kun hankin tietoa apukeinoista, löysin itselleni sopivia harjoitteita. Esimerkiksi aiemmin luvussa kolme mainittuja hengitys- ja mentaaliharjoituksia olen ryhtynyt käyttämään trumpetinsoiton harjoitteluni ohella säännöllisesti.

Opinnäytetyötä tehdessäni minulle alkoi selvitä se, miten vähän esiintymisjännityksestä edelleen puhutaan. Omissa opinnoissani, niin musiikkiopistossa kuin ammattiopinnoissani, siitä on puhuttu hyvin vähän. Myös jännityksen hallintakeinoista tulee harvoin puhuttua, ellei niitä itse varta vasten hae tai kysy opettajilta. Minusta oli avartavaa kuulla ammattimuusikoiden puhuvan jännityksestä ja todeta heidän kamppailevan samojen jännitykseen liittyvien asioiden kanssa kuin itsekin kamppailen.

Sain haastattelujen avulla hyviä vinkkejä oppilaiden esiintymisvalmennusta sekä omaa opettamistani varten. Olin haastateltavien kanssa samaa mieltä siitä, että esiintymisestä

ja jännittämisestä voisi jo pienestä pitäen soittotunneilla puhua avoimesti ja tuoda enemmän esiin positiivisia mielikuvia jännittämisestä ja sen hyödyistä. Haastateltavilla oli hyviä näkökulmia siihen, kuinka soittoharrastuksen aloittamisesta alkaen pitäisi tutustuttaa soittaja esiintymiseen, jännityksen tunteeseen sekä kartuttaa jo varhain esiintymiskokemusta. Aiheesta olisi hyvä puhua yhdessä avoimesti jopa kokonaisen luokan kanssa, jotta oppilaat voisivat käsitellä esiintymisjännitystä mahdollisesti toistensa kanssa.

Omissa ammattiopinnoissani esiintymisjännityksestä on puhuttu niin soitto- kuin teoriatunneillakin erittäin vähän. Mielestäni koulutusohjelman olisi hyvä järjestää jonkinlainen kurssi tai työpaja liittyen esiintymisjännitykseen, jossa ammattiopiskelijat voisivat toistensa kanssa käsitellä esiintymisjännitystä niin teorian kuin käytännönkin avulla. Haastatteluissa esille tullut puheen pitäminen ja sitä käsittelevä kurssi voisi myös olla hyödyllinen musiikinopiskelijoille esiintymisen ja jännittämisen kannalta. Näillä keinoin voitaisiin mahdollisesti vaikuttaa monen suhtautumiseen esiintymisestä, jännityksen tunteeseen ja sen tuomaan psyykkiseen kuormitukseen.

Esiintymisjännitys on erittäin monimutkainen ja hankala aihe monelle. Tutkimalla ja analysoimalla sitä ja itseämme voimme kuitenkin oppia elämään sen kanssa, vaikka esiintymisjännityksestä eroon pääseminen on käytännössä mahdotonta. Sen kanssa on kuitenkin mahdollista tulla toimeen. Sen osoittavat monet pitkään jatkuneet urat musiikin saralla.

Lähteet

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

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

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

Arjas, Päivi & Hirvonen, Airi & Nikkanen Hanna M. 2013. Esiintyminen ja kilpaileminen pedagogisina kysymyksinä. Teoksessa Juntunen, Marja-Leena & Nikkanen, Hanna M. & Westerlund, Heidi (toim.): Musiikkikasvattaja - Kohti reflektiivistä käytäntöä. Jyväskylä: PS-kustannus, 225-243.

Buswell, David 2006. Performance strategies for musicians. Iso-Britannia: MX Publishing.

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

Hickman, David 2006. Trumpet pedagogy - A Compendium of Modern teaching Techniques. Yhdysvallat: Hickman Music Editions.

Kinnunen, Julius 2013. Esiintymisjännityksen hallintaa : Apuvälineitä luontevaan esiintymiseen. Opinnäytetyö. Musiikin koulutusohjelma. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Laine, Mirva 2011. Psyykkinen valmentautuminen ja mentaaliharjoittelu osana viulunsoittoa : Käytännön harjoituksia ja ideoita opetukseen. Opinnäytetyö. Musiikin koulutusohjelma. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Lundeberg, Åke 1997. The art of performing under pressure. Saatavilla osoitteessa: <http://user.tinet.se/pdi969s/index2.htm>

Niiranen, Veera 2012. Esiintymisen harjoittelu laulajan silmin. : Kolmen esiintymistilanteen analyysi. Opinnäytetyö. Musiikin koulutusohjelma. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Roiko-Jokela, Miia 2015. Pelko pois! : Huilistien esiintymisjännitys ja -valmennus musiikkiopistoissa. Opinnäytetyö. Musiikin koulutusohjelma. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Saastamoinen, Anna 2013. Esiintymisen jälkeiset tunnetilat : Musiikinopiskelijoiden kokemuksia. Opinnäytetyö. Musiikin koulutusohjelma. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Uusitalo-Ikonen, Ulla-Stina 2013. Musiikkia harrastavien lasten ja nuorten esiintymisjännitys : Opettajan mahdollisuuksia auttaa oppilaitaan esiintymään konserteissa. Opinnäytetyö. Musiikin koulutusohjelma. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Terveyden edistäminen. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla osoitteessa:
<https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/liikunta-ravinto-ja-lepo> (Luettu 12.4.2017.)

