

Tuuli Meurman

Viulunsoittaja matolla

Joogaharjoituksen hyödyt viulistin näkökulmasta

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Muusikko (AMK)

Musiikin koulutusohjelma

Opinnäytetyö

19.5.2017

Tekijä(t) Otsikko	Tuuli Meurman VIULUNSOITTAJA MATOLLA: JOOGAHARJOITUKSEN HYÖDYT VIULISTIN NÄKÖKULMASTA
Sivumäärä Aika	42 sivua + 9 liitettä 10.5.2017
Tutkinto	Muusikko AMK
Koulutusohjelma	Musiikin koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Muusikko
Ohjaaja(t)	Annu Tuovila, MuT Silja Raitio-Heikinheimo, MuM
<p>Opinnäytetyössäni pyrin pohtimaan joogaharjoituksen hyötyjä viulistin näkökulmasta. Työni tarkoitus on tarkastella joogaharrastuksen soveltuvuutta viulistille ja sen toimivuutta apuvälineenä joihinkin viulunsoittoa ja viulistin työtä vaikeuttaviin ongelmiin. Opinnäytetyöni perustuu omaan kokemukseeni viulistina astangajoogan pitkäaikaisena harrastajana. Lisäksi olen haastatellut työni tueksi neljää joogaa harrastavaa viulistia. Haastatellut viulistit ovat viulunsoiton opiskelijoita ja nuoria ammattilaisia Suomesta ja ulkomailta. Haastattelussa kuullaan viulistien kokemuksia joogan vaikutuksista viulistin harjoittelu- ja esiintymisprosessiin ja pohditaan, mitä joogan harrastaminen voi tuoda viulistin kehon- ja elämänhallintaan. Opinnäytetyöni on saanu inspiraation paitsi omasta joogataustastani, myös Yehudi Menuhinin jooga- ja hengitysharjoituksia sisältävistä viulunsoiton opetusmetodeista. Astangajoogan teoriaa ja käytäntöä avaan Petri Räisäsen ja Sri K. Pattabhi Joisin astanga-jooga-oppaiden pohjalta sekä joidenkin tutkimusten pohjalta.</p> <p>Opinnäytetyöni soveltuu erityisesti viulisteille ja alttoviulisteille, jotka ovat kiinnostuneita joogan hyödyistä viulistin kehon- ja elämänhallinnassa.</p>	
Avainsanat	keskittyminen, musiikki, jooga, hyvinvointi, viulu, kokemus, elämänhallinta, keuhonhallinta, taitavuus

Author(s) Title	Tuuli Meurman Yoga as a tool for violin playing
Number of Pages Date	42 pages + 9 appendices 19 May 2017
Degree	Bachelor of Music
Degree Programme	Music
Specialisation option	Music Performance
Instructor(s)	Annu Tuovila, DMus Silja Raitio-Heikinheimo, BMus
<p>The aim of this thesis is to examine the experience violinists have had of yoga practice. I try to answer questions such as “Can yoga be used as a tool in violin playing?” “How yoga affected violinists’ musician life?” “Is yoga suitable for violinists?”</p> <p>The thesis is based on my knowledge of the ashtanga yoga practise and violin practise. Four violinists who practised yoga were interviewed. The thesis is inspired by Yehudi Menuhin’s violin methods including yoga and breathing exercises. I discuss the theory and practice of ashtanga yoga based on guides from yoga teachers Petri Räisänen and Sri K. Pattabhi Jois and some research articles.</p> <p>Yoga practise seemed to support violinists’ body awareness and improve life. Benefits of yoga? To improve body position and posture, to improve better fitness for playing and holding up the instrument, to improve your control of muscle tension and relaxation, to improve concentration, mind fullness. Yoga is good counterbalance because during yoga practise your mind and body calm down and after yoga you relax and recover more easily.</p> <p>To recommend for violinists and violists to obtain information of yoga as tool in violin playing. Many instrumentalists need to practise hard and a lot. They might get overtrained and suffer about different kind of muscle hurt. Their bodies and minds need some counterbalance and they can get many benefits of yoga practice such as how to concentrate, breath and get good body posture for playing violin.</p> <p>For continuation study it would be interesting to study more about improving senses more sensitive, timing yoga practice with the schedule of instrument practise and avoid the possible risks for health.</p> <p>This study is useful for violin and viola players, who are interested in the benefits of yoga for body awareness and life skills.</p>	
Keywords	concentration, music, Yoga, wellness, playing posture, experience, counterbalance, body awareness, violinist, life skills

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Viulunsoitto on vaativa ammatti	3
2.1	Musikaalisuus ja viulunsoittotaito	3
2.2	Viulistin taiteellisen ilmaisun esteet	5
3	Jooga tähtää rauhaan ja onnellisuuteen	7
3.1	Johdatus joogaan	7
3.2	Astangajooga	9
3.3	Aurinkotervehdys A ja B	15
4	Jooga välineenä viulunsoiton lisärasitteista vapautumisessa	21
4.1	Haastatteluaineiston keruu ja käsittely	21
4.2	Viulistin keuhonhallinta paranee joogaamalla	25
4.3	Joogasta kestävyyttä soittoasennon ylläpitoon	29
4.4	Joogan edut viulunsoitosta palautumisessa	30
4.5	Joogan mentaaliset edut	31
5	Pohdinta	38
6	Lähteet	40
	Liitteet	43

Liite 1. Haastattelun kysymysrunko

1 Johdanto

Opinnäytetyössäni pohdin, millä tavoin joogan harrastaminen tukee viulunsoittoa. Työn kohderyhmä on joogasta kiinnostuneet viulistit. Tarkastelen joogaharjoituksen soveltuvuutta viulistille ja joogan toimivuutta apuvälineenä joihinkin viulunsoittoa ja viulistin työtä vaikeuttaviin ongelmiin. Itselleni aihe on henkilökohtaisuudessaan mielenkiintoinen, sillä harrastan joogaa ja pääaineeni on viulunsoitto. Haastattelin kolmea joogaharjoittelua tehnyttä viulistia ja yhtä alttoviulistia. Puhuttelen jokaista viulistina. Neljän viulistin haastatteluaineisto on pieni, mutta se antaa viitteitä joogan keinoista selvitä osasta viulunsoiton haasteista. Haastatteluista kaksi tehtiin kasvokkain, toiset kaksi videopuhelulla. Haastattelujen avulla sain tärkeää ja monipuolista tietoa aiheesta. Viittaan haastatteluaineistoon kaikissa luvuissa, menetelmää ja aineistoa puran tarkemmin neljännessä luvussa. Pohdintaan vaikuttaa oma jooga- ja viulistikokemukseni. Opinnäytetyöni nimi, ”Viulunsoittaja matolla”, joogaan, sillä matto on olennaisin väline joogaharjoituksessa. Käytin nimeämisessä vähän huumoria: otsikossa on vain yhden kirjaimen ero musikaaliin ”Viulunsoittaja katolla”.

Mun on vaikee ymmärtää, miten joku voi soittaa viulua ilman, että harrastaa joogaa. Jooga auttaa olemaan tehokkaampi ja sen kautta oppii hyödyllisiä asioita.

Yllä olevassa otteessa viulisti kertoo yhden näkökulman aiheeseeni: joogan kautta oppii tehokkuutta ja hyödyllisiä asioita. Musiikissa on kuitenkin lisäksi omat haasteensa, joilla ei ole joogan kanssa tekemistä. Toisin kuin musiikin harjoittelu, jooga ei ole luovaa työskentelyä, eikä joogaamisella voida vaikuttaa musikaalisuuteen tai taitelijan mielikuvitukseen. Tämä muusikon kannalta tärkeä tieto tuli ilmi myös haastatteluaineistossa. Seuraavassa otteessa viulisti kertoo huomanneensa, ettei joogaaminen vaikuta musiikin sisältöön tai inspiroi tekemään musiikkia. Hänen mielestään jooga sen sijaan on hyödyllinen apuväline soiton tekemiseen.

Mä en sanois, että jooga on inspiroinu tekemään musiikkia. Jooga ei vaikuta musiikin sisältöön, vaan se vaikuttaa soiton tekemiseen.

Jotta viulisti voi tuntea olevansa taiteellisesti vapaa ilmaisemaan itseään soittimen kautta, soiton tulee olla vapaa kaikista esteistä, jotka fyysisesti tai mentaalisesti rajoittavat tai häiritsevät taiteellista ilmaisua. Toisessa pääluvussa tuon ilmi joitakin haasteita

viulunsoitossa, joihin uskon joogaharjoittelun osaltaan auttavan. Aiheen käsittely painottuu viulunsoittoon. Käsittelen kehonhallintaa, soittokuntoa, hengitystä, esiintymisjännitystä ja stressiä. Kolmannessa pääluvussa kerron astangajoogasta, maailmanlaajuisesti tunnetusta joogatyylisestä, johon oma joogaharjoitteluni perustuu. Liikesarjoista esittelen astangajoogan aurinkotervehdykset, ja kerron, miten niiden harjoittelu tukee viulistin soittoasentoa. Neljännessä pääluvussa puran haastatteluaineistoa kertomalla, miten viulistit kokivat hyötyneensä joogaharjoittelusta. Mietin ratkaisuja viulunsoiton haasteisiin.

Opinnäytetyöni inspiraationa on oman kokemukseni lisäksi myös viulutaiteilija, -pedagogi Yehudi Menuhinin joogatausta ja joogaharjoitteluun kannustavat opetusmenetelmät (Menuhin 1987, 14-29). Työssäni painottuu oma näkemys astangajoogan mahdollisuuksista tukea viulunsoittoa. Opinnäytetyötäni ei ole tarkoitettu joogaoppaaksi, koska siihen tarkoitukseen suosittelen joogakouluja ja -kursseja. Siitä syystä joogaliikkeiden kuvauksia on vähän. Selkeyden vuoksi esittelen astangajoogan toimintaperiaatetta, jotta lukija hahmottaa joogamenetelmän taustan ja -harjoittelun toimintaperiaatteet. Opinnäytetyöni kannalta joogataustani on tarpeellinen: joogan vaikutukselle altistuu vain harjoitteluun osallistumalla.

Joogasta on nykyään olemassa kohtalaisen hyvin keskeistä kirjallista tietoa, myös suomenkielelle käännettynä. Opinnäytetyössäni hyödynnän erityisesti kahta astangajoogan tekniikkaa esittelevää kirjaa. Ensimmäinen niistä on intialaisen joogaopettajan, Sri K. Pattabhi Joisin, *Yoga mala* (1999, suomeksi 2002). Toinen kirja on suomalaisen joogaopettajan, Petri Räisäsen, *Astanga joogaa Sri K. Pattabhi Joisin perinteen mukaan* (2005). Joogaa on tutkittu Suomessa ainakin uskontotieteen alalla (Rautaniemi 2010; Leppävuori 2013), minkä lisäksi suomenkielistä tutkimusta joogasta on myös musiikin alalla (Lankinen 2014; Urantowka 2013). Opinnäytetyössäni hyödynnän myös tutkimuksia viulistin kehollisuudesta ja viulistin hengittämisestä (Pulakka 2013; Tuura 2011) ja joogan terveysvaikutuksista (Keränen 2013; Keränen 2011).

2 Viulunsoitto on vaativa ammatti

2.1 Musikaalisuus ja viulunsoittotaito

Ammattiviulistin pitää olla musikaalinen ja osata soittaa viulua. Asia ei kuitenkaan ole yhtä yksinkertaista, miltä se näin kuvailtuna kuulostaa. Jousisoitin pitää sisällään lukemattoman määrän ominaisuuksia, joita viulistin tulee osata etsiä, löytää ja hyödyntää musiikin esityksessä. Viulu reagoi herkästi siihen, miten sitä soitetaan. Jousen ja kieli- en välinen kontakti vaikuttaa ensisijaisesti viulun ääneen laatuun ja sävyyn, josta käytetään myös nimitystä soundi tai (sointi)väri. Myös vasemman käden sormien kontakti kieliin otelaudalla kuuluu äänessä. Viulistin keho tekee liikkeitä, joilla ääntä säädetään. Epäsymmetrinen soittoasento ja soittimen kannattelu on haasteellista. Käsien ja sormien tulee työskennellä vapaasti ja rennosti (Menuhin 1987, 50). Viululla on historiallisen asemansa puolesta iso rooli länsimaisessa taidemusiikissa (Menuhin 1987, 10). Viulisti joutuvat harjoittelemaan paljon, koska soitettavaa on paljon ja kilpailu alalla on kovaa. Kova harjoittelu haastaa viulistin kehon (Porander www-dokumentti). Hyvä kehohallinta tukee viulunsoiton harjoittelua.

Viulun ääni on jousen käytön ja kielten pituuden välisen suhteen tulos, jonka säätäminen on viulistin jousi- ja sormityöskentelyn vastuulla. On muitakin asioita, jotka vaikuttavat viulun ääneen, kuten soittimen kunto, kielten tyyppi ja tilan akustiikka. Musiikilliset ideat tulevat viulistin mielikuvituksesta, niiden toteutus viulistin käsien liikkeistä. Taitava viulisti osaa etsiä, toteuttaa ja hyödyntää herkän soittimen lukemattomia erilaisia sävyjä. Niiden istuttaminen musiikin tulkintaan onkin yhdistelmä viulistin taiteellista mielikuvitusta, taitoa ja soittokuntoa (Menuhin 1987, 13). Viulistin tapa soittaa vaikuttaa ääneen. Soittimen rakenne tekee mahdolliseksi sen, että sama ääni voidaan soittaa eri sävyisenä. (Menuhin 1987, 10). Mitä laadukkaampi soitin, sitä kattavampi on valikoima äänen sävyjä, mikäli viulisti osaa niitä toteuttaa.

Hyvä soittoasento joustaa ja elää soiton aikana. Vaikka viulisti vaikuttaisi seisovan paikallaan ja olevan rauhallinen liikkeissään, tapahtuu soittoasennossa jatkuvasti pieniä muutoksia, jotka vaikuttavat ääneen. Kysymys siitä, haluaako viulisti käyttää jonkinlaista ”koreografiaa”, on niin sanotusti makuasia. Joustava soittoasento on muutakin, kuin musiikin tahdissa liikkumista. Siinä viulisti tiedostaa voivansa pienillä asennon muutoksilla muuttaa soundia, musiikin karaktääriä tai omaa kokemusta musiikista.

Erilaisilla efekteillä korostetaan äänen ominaisuuksia. Nojaamalla taaksepäin ja korottamalla viulun kaulaa ylöspäin tuotetaan vahva ääni ja luodaan visuaalisesti sankarillinen kuva yleisölle. Viulun kaulan roikottaminen päinvastoin heikentää ääntä. Jousikäden olkavarren korkeudella voidaan joko vahvistaa tai himmentää viulun ääntä. Käsi-varsi voi myös antaa jousen nojata käden painolla kieliä vasten tai kannatella jouta. Molemmat tuottavat erisävyisen äänen. Tukevassa seisoma-asennossa paino jakautuu molemmille jaloille ja polvet ovat joustavat. Vartaloon saadaan liikettä viemällä painoa enemmän toiselle jalalle. Pää nojaa oikeaoppisesti omalla painollaan leukatukeen. Pään asentoa on kuitenkin suositeltavaa käännellä leukatuella soiton aikana, jotta viulistin korvat herkistyvät eri tavalla musiikille, niska rentoutuu ja soittajan visuaalinen ilme vaihtuu. Pään ”kallistaminen” leukatuelle on hyvä tapa.

Soittoasennon ulkoisella linjauksella voidaan myös vaikuttaa soittajan kokemukseen musiikista. Ryhti on kehon kieltä, joka konserttitilanteessa vaikuttaa myös kuulijoiden kokemukseen musiikista. Ryhdikäs soittoasento on hyvä lähtökohta viulunsoiton harjoittelulle. Kehoa ei saa kuitenkaan lukita edes täydelliseen ryhtiin, vaan sen tulee olla vapaa soiton aikana. Mikään ei estä viulistia nousemasta hetkellisesti varpailleen, jos liike on tiedostettua ja palvelee musiikkia. Jos se puolestaan on tiedostamatonta jännitystä, tavasta on hyvä pyrkiä eroon.

Jousenkäyttö viulunsoitossa on kuin hengitys, jolla ääni tuotetaan instrumentista, ellei haluta soittaa näppäilemällä, pizzicato-tekniikalla. Jousen ominaisuuksien hallinta on haaste. Jousen profiilia kieliin nähden muutetaan jousikäden sormia, rannetta, kynnärvartta ja olkavartta apuna käyttäen. Kaikki yksityiskohdat jousenkäytössä kuuluvat viulun äänessä, mistä on sekä etua että haittaa. Kevyen rakenteensa ansiosta jousi on altis ponnahtelemaan. Jousen kimmoisuus on tärkeää, jotta kielillä on tilaa värähdellä ja yläsävelet voivat soida. Pienikin epätasapaino jousikädessä vapisuttaa jouta ja vaikeuttaa jousityöskentelyä. Se voi olla seurausta esimerkiksi esiintymisjännityksestä, epävarmuudesta tai lihasten kylmyydestä. Toinen häiritsevää ilmiö on puristaminen. Jousella puristamista kutsutaan prässäämiseksi. Liika vertikaalisen voiman käyttö jousikädellä estää kielten soimisen, jolloin ääni kuulostaa litteältä, minkä lisäksi äänessä voi kuulua repivää kitkaa. Prässääminen estää yläsäveliä soimasta, eikä tuo esiin soittimen parhaita puolia, minkä johtuen sen käyttöä vältetään. Vasemmalla kädellä voi

puristaa viulun kaulaa. Sen seurauksena kontakti kieliin ja otelautaan muuttuu, mikä kuuluu äänessä.

2.2 Viulistin taiteellisen ilmaisun esteet

Viulunsoittoa voidaan soittoharjoittelun lisäksi tukea muillakin keinoilla, esimerkiksi joogaamalla (Menuhin 1987, 11). Jotta viulisti voi tuntea olevansa taiteellisesti vapaa ilmaisemaan itseään, viulunsoiton tulee olla vapaa kaikista esteistä tai lisärasitteista. Viulistin taiteellisen ilmaisun esteisiin sisältyy kaikki, mikä fyysisesti tai mentaalisesti rajoittaa tai vahingoittaa viulistin taiteellista ilmaisua ja siten häiritsee ammattiin opiskelua tai ammatinharjoittamista. Esteitä voivat olla puutteellinen tekniikka, virheellinen soittoasento tai soittimen huono istuvuus, keskittymisvaikeudet, hengitysvaikeudet, väsymys, huono kehonhallinta, huono soittokunto, puutteelliset harjoittelumetodit, esiintymisjännitys, loukkaantuminen, sairaus tai stressi.

Viulunsoiton liikkeet ovat haasteellisia hallita ja kontrolloida, koska viulunsoitossa käsien asennot ja liikkeet ovat epäsymmetriassa toisiinsa nähden. Keholla on luonnollinen taipumus toimia symmetrisesti, jolloin molemmat puolet toimivat toisiensa peilikuvina. Jotta viulisti pystyy sujuvasti eriyttämään käsien toiminnot toisistaan, tarvitaan keskittymistä ja hyvää kehon asentojen ja liikkeiden hallintaa.

Hyvä hengittäminen parantaa viulistin suorituskykyä, sillä se auttaa kehoa jaksamaan pidempään ja pysymään rauhallisena (Menuhin 1987, 15; Pulakka 2013, 5). Hallitulla hengityksellä voi olla rentouttava vaikutus lihaksiin, jolloin soittaminen on helpommin hallittavissa (Tuura 2011, 65). Hengityksen tulee pysyä rauhallisena silloinkin, kun soiton liikkeet ovat nopeita. Hyvässä hengityksessä sisään- ja ulosvedot ovat rauhallisia, keskenään yhtä pitkiä ja hengittäminen tapahtuu automaattisesti ilman pakottamista tai hengityksen pidättämistä (Hengityслиitto, www-dokumentti). Usein muusikot pyrkivät myös tulkinnassaan kiinnittämään huomiota siihen, että musiikki ”hengittää”. Silloin musiikin rakenne ja äänien väliset tärkeyssuhteet hahmottuvat soittajalle ja kuulijalle, ja palvelevat fraseerausta.

Jooga on tehokas hengitysharjoitus viulistille. Se vahvistaa luontaista hengitystekniikkaa. Sen kautta viulisti voi käyttää hengitystä välineenä keskittymiseen, rauhoittumiseen ja liikkeen rytmittämiseen. Hengityksen merkitykseen viulunsoiton kannalta liittyy

kuitenkin paljon ratkaisemattomia kysymyksiä. Kysymykseen siitä, tekeekö esimerkiksi hengityksen tiedostettu rytmittäminen harjoittelusta parempaa, ei ole yksimielistä vastausta. Hengityksen laatu on suorituskyvyn kannalta tärkeintä, riippumatta siitä, onko hengitys tiedostettua vai ei. Tiedostettu hengitys taas on keskittymisen väline. Ihmiset ovat fyysiseltä kapasiteetiltaan erikuntoisia. Joidenkin kohdalla tiedostaminen voi hetkellisesti parantaa hengityksen laatua. Joillakin hengitys toimii automaattisesti moitteettomasti. Oikein hengittäminen viulua soittaessa ei ole helppoa. Hyvä ryhti tukee hengittämistä, sillä se antaa tilaa rintakehän laajenemiselle. Jännittäminen ja stressi tekevät hengittämisestä vaikeampaa. Joogan hengitystekniikkaa viulisti voi kokeilla väliinena rauhoittaa itsensä rauhoittamiseen jännittävässä tilanteessa, kuten esiintyessä tai elimistön käydessä ylikierroksilla. Suoritusta häiritsevät tekijät kuten ikävät ajatukset tai fyysiset oireet kehossa saattavat vähentyä. Siitä voi olla etua, jos viulisti harjoittelee itsensä rauhoittamista joogaamalla. Rauhoittumista tai rentoutumista täytyy kuitenkin harjoitella erikseen myös viulunsoiton yhteydessä. Lisäksi viulisti voi kokeilla rauhoittaa käsien liikkeitä hengityksen rytmityksellä. Tämä voi toimia keinona saada viulistin käsien liikeradat näyttämään ja tuntumaan rauhallisilta temposta riippumatta. Viulunsoiton tekniikka on suurimmalta osin käsien liikeratoja soittimen ympärillä. Jos hengittäminen jää pinnalliseksi, soittoon voi joidenkin kohdalla tulla häiritsevää prässäystä ja äkkinäisiä liikkeitä, jolloin soivan äänen tuottaminen, yläsävelien soittaminen, viululla on vaikeampaa (Pulakka 2013, 5).

3 Jooga tähtää rauhaan ja onnellisuuteen

3.1 Johdatus joogaan

Joogaharjoitus on itsehoito- ja terapiamenetelmä, jonka traditio on lähtöisin Intiasta (Keränen 2013, 4). Joogan tavoitteena on edistää terveyttä ja itsen tuntemusta pyrkimällä eroon henkisen kehityksen esteistä kohti rauhaa ja onnellisuutta (Jois 2002, 42). Harjoittelu pitää sisällään asento- ja hengitysharjoittelua, mietiskelyä sekä tiettyjen asenteiden noudattamista (Räisänen 2005, 9, 18-21). Nykyään harjoitettavat joogan muodot tai joogatyylit ovat osa modernia joogaa, joka eroaa perinteestään. Ajan kuluessa jooga on saanut erilaisia muotoja, ja tullut suosituksi länsimaissa leviämällä ensin Yhdysvaltoihin, myöhemmin Eurooppaan. Joogaopetus ja -tieto on kaikkien kiinnostuneiden ulottuvilla.

Jooga on filosofia, johon (Räisänen 2005, 9) ulkopuoliset saattavat liittää joogaan asketismin tai uskonnon harjoittamisen. Jooga ei ole uskonnon harjoittamista, mutta sisältää elementtejä intialaisesta uskonnollisuudesta (Rautaniemi 2010, 9-11.) Jooga nykypäivänä on luonteeltaan sallivaa, sen pääpaino on asentoharjoittelun kehoa ja mieltä hoitavilla vaikutuksilla. Joogan harrastaminen ei edellytä sitoutumista joogan oppeihin. Harjoittelu voi kuitenkin vaikuttaa elintapoihin. Joogan merkitys nykypäivän ihmisille on vähemmän yksiselitteinen. Moderni jooga on maallistunut. Sitä esiintyy kahdessa erilaisessa kontekstissa: kuntosalien ryhmäliikuntatunneilla ja joogakouluissa, jotka edustavat jonkun joogaopettajan opetustraditiota ja joiden opetus sisältää myös joogan filosofiaa. On mahdollista, että osa joogan vaikutuksista on saavutettavissa myös kuntosalin joogaharjoittelun kautta (Rautaniemi 2012, 9.) Oma kokemukseni ja haastateltujen viulistien kokemukset perustuvat kuitenkin ainoastaan joogakoulujen opetukseen, johon lasken kuuluvaksi myös koulujen joogakurssit, joista vastaavat joogakoulujen opettajat.

Nykyinen joogamenetelmän mukaan opettaja sovittaa harjoituksen oppilaan ruumiinrakenteen, iän, kunnon ja tarpeen mukaan. Menetelmän takana on intialainen joogaopettaja, Sri Tirumali Krishnamacharya (1888-1989). Nykyinen joogakulttuuri on hänen opetuksestaan lähtöisin, sillä useista hänen oppilaistaan tuli maailmanlaajuisesti tunnettuja joogaopettajia. Krishnamacharyan oppilaita olivat astangajoogan perustaja Sri K. Pattabhi Jois (1915-2009), Iyengarjoogan perustaja B. K. S. Iyengar (1918-2014), Indra

Devi (1899-2002), joka vei joogaa länsimaihin, sekä Krishnamacharyan poika T. K. V. Desikachar (1938-2016).

Nykyään harjoitettava astangajoogan asentoharjoitus perustuu intialaisen joogaopettaja Sri K. Pattabhi Joisin (1915-2009) opetustraditioon. Hänen perustamansa astangajoogan tutkimuslaitos KPJAYI (K Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Research Institute) sijaitsee mestarin kotikaupungissa Mysoressa, Intiassa. Hänen joogakirjallisuuttaan käännettiin eri kielille, minkä seurauksena länsimaiset oppilaat matkustivat Mysoreen mestaria tapaamaan. Hän itse kiersi myös maailmalla opettamassa. Joisin tytär Saraswati Rangaswamy, ja poika Sharath Rangaswamy jatkavat opetustraditiota. Kaikki tämän päivän astangajoogaopetus perustuu Joisin opetustraditioon.

Joogaharjoituksen ymmärtäminen edellyttää osallistumista joogan harjoitteluun. Ulkopuolelta tarkasteltuna harjoitus muistuttaa voimistelua, venyttelyä tai akrobatiaa. Liikkeiden tekemisellä on toki oma funktionsa harjoituksen kannalta. Harjoitukseen sisään pääsemiseksi täytyy hengitys, liike ja katseen kohdistukset kokea itse. Olennaista harjoituksessa on keskittyminen ja tietoisuus itsestä

Joogan suhde uskonnon harjoittamiseen ei ole täysin selvää. Jooga ei itsessään ole uskonto, eikä joogaan tai harjoitukseen sisälly minkään jumalan tai muun ylinhimillisen mahdin palvontaa. Joogan harjoittaminen sisältää kuitenkin samoja elementtejä kuin uskonnon harjoittaminen. Jooga liitetään uskonnon harjoittamiseen, koska perinne on lähtöisin intialaisesta uskonnollisuudesta. Nykyiset länsimaissa suosituksi tulleet joogan muodot, kuten astangajooga, hathajooga ja iyengarjooga ym. ovat tulkintaa intialaisesta joogatradiitiosta. Jooga on maallistunut, eikä joogan harrastaminen sido mihinkään oppiin tai uskontoon (Rautaniemi 2010, 3.)

Oopperalaulaja Ture Araa (1903-1979) pidetään ensimmäisenä suomalaisena joogaopettajana. Suomalaisen joogaharrastuksen katsotaan kehittyneen -60-70 lukujen taitteessa sitä mukaan, kun Suomen Joogaliitto (1967) ja joogaohjaajia kouluttava Joogaopisto (1973) perustettiin (Kanerva, 2016.) Vanhin astangajoogaa opettava koulu Suomessa on Juha Javanaisen ja Petri Räisäsen Helsinkiin perustama Helsingin Astanga Joogakoulu (1997), mistä opetus on levinnyt ympäri Suomea. Suomessa joogan harrastajia on väkilukuun nähden paljon. Harrastajalukuun lasketaan kuuluvaksi eri joogatyylejä. Joogan tämänhetkisestä suosioista Suomessa kertoo neljän vuoden välein tuo-

tettava *Kansallinen Liikuntatutkimus* (2010), jonka mukaan jooga nousi ensimmäisen kerran suosituimpien liikuntalajien listalle. Vuonna 2009 joogan harrastajia oli Suomessa 62.000. Lisäksi 64.000 suomalaista ilmoittautui potentiaalisesti joogan harrastajaksi, joten suosiolle voidaan ennustaa kasvua (Suomen Kuntoliikuntaliitto ym. 2010, www-dokumentti.)

3.2 Astangajooga

Opinnäytetyöni ei ole jooga-opas. En koe olevani pätevä sellaisen laatimiseen. Lukijan kannalta avaan hieman astangajoogan toimintaperiaatteita ja jaan harjoitteluohjeita, jotta opinnäytetyöni sisältö avautuu selkeämmin myös niille, jotka eivät ole itse kokeilleet joogaa. Joogaliikkeistä esittelen kaksi aurinkotervehdystä. Ohjeeni eivät ole täydelliset, sillä ne eivät huomio harjoittelijan yksilöllisiä rajoitteita. Pitääkseni ohjeet helppolukuisina, en selitä tarkkaa hengitystekniikkaa, enkä tarkkoja katseenkohdistuksia, vaan keskityn liikkeen linjaukseen ja hengityksen rytmitykseen. En suosittele joogaliikkeiden tekemistä omin päin. Astangajoogan asanaharjoitus on vaativaa, harjoittelu tulee vähintäänkin aloittaa opettajan ohjeistuksella. Suosittelen viulisteja tutustumaan lajin joko joogasalin tai oppilaitoksen alkeiskurssilla. Kirjat, YouTube-videot, joogablogit ja lajin harrastajat tarjoavat lisätietoa, mutta ainoastaan joogaopettajan ohjauksessa harjoittelu on turvallista ja joogamenetelmän mukaan oikeanlaista harjoittelua (Jois 2002, 48; Urantowka 2013, 30-31).

Astangajoogan filosofian korkeimpana auktoriteettina pidetään Rishi Patanjalia (arvioitu elinaika 200 eKr.-300 jKr.). Hän oli intialainen tietäjä ja joogamestari, joka kirjoitti filosofisen joogakäsikirjoituksen (*Yogasutrat*, n. 100-300 j.a.a.), johon astangajooga osittain tukeutuu. Tieto oli oletettavasti peräisin Patanjalin omalta joogamestarilta ja hänen omasta joogaharjoittelustaan. Astanga tarkoittaa kahdeksaa haaraa (*ashta anga*), jotka Patanjalin joogakäsikirjoituksessa määrittellään: *yama* (pidättäytyminen), *niyama* (noudattaminen), *asana* (asentoharjoitukset), *pranayama* (hengityksen hallintaharjoitukset), *pratyahara* (aistimuksen sisäistyminen), *dharana* (keskittyminen), *dhana* (mietiskely), *samadhi* (syvä mietiskelyn tila, jossa voi saavuttaa kaiken olevaisuuden oivalluksen). Haarat käsittelevät joogaharjoituksen vaikutusta kehoon, mieleen ja yhtymistä korkeimpaan minuuteen ja Jumalaan (Räisänen 2005, 30-35; Jois 2002, 26, 38-39; Helsingin Astanga Joogakoulu, www-dokumentti.) Opinnäytetyössäni käsittelyn painopiste on asanatyöskentelyssä.

Astangajooga, jonka harjoitteluun oma joogakokemukseni perustuu, on kansainvälinen modernin joogan muoto. Astangajoogan käytäntö perustuu säännölliseen, voimistelua ja akrobatiaa muistuttavaan asento- tai asanaharjoitteluun (*asana*), joka asentojen- ja liikkeiden lisäksi pitää sisällään hengityksen ja mietiskelyn harjoittelua. Harjoittelu tehdään tietyissä olosuhteissa, tietyn kaavan mukaan, harjoitusta varten kehitetyllä matolla. Asentojen ja liikkeiden sarjoja toistamalla tavoitellaan hyvää keskittymiskykyä, mielen vakautta sekä tervettä, vahvaa ja notkeaa kehoa. Joogaopettaja, Sri K. Pattabhi Joisin (1915-2009), sanoma ”Harjoittele ja kaikki tapahtuu” kuvaa erinomaisesti sen toimintaperiaatetta (Räisänen 2005, 18). Astangajooga näyttää sirkustempujen tekemiseltä, edistyneemmille harjoittelijoille se on kuitenkin ensisijaisesti mentaalinen harjoitus (Rautaniemi 2010, 13). Fyysisiltä ominaisuuksiltaan se parantaa kehon- ja aistienhallintaa. Hyvää keskittymiskykyä ja vakaata mieltä pidetään joogafilosofiassa henkisen kehityksen perustana. Niiden harjoitteluun edetään sitä mukaan, kun kehon ja hengityksen hallinta sujuu. Jooga on myös hengitysharjoitus, sillä liikkuminen, keskittyminen ja rauhoittuminen toteutetaan hengitystä hyödyntämällä.

Asana on sanskritin kieltä ja tarkoittaa asentoa tai istuinta. Astangajoogan asanaharjoitus rakentuu hengityksen (*ujjayi pranayama*), lantionpohjan- ja syvien vatsalihasten tuen (lihaskudokset eli *bandhat*) ja katseen kohdistuksien (*drishti*) ympärille (Räisänen 2005, 50-53). Harjoituksessa yhdistyvät kehonhallinta, voimankäyttö ja liikkuvuus. Verenkierto voimistuu useilla kehonalueilla, jolloin lihakset lämpiävät tehokkaasti (Keränen 2011.) Harjoittelu kohdistuu yhteen astangajoogan kuudesta sarjasta, tyypillisesti ensimmäiseen, toiseen tai kolmanteen. Joogan terminologia on sanskritin kieltä. Myös hengityksien laskemiseen on sanskritin kielinen tekniikka.

Harrastus aloitetaan tutustumalla ensimmäiseen sarjaan, joka on astangajoogan perussarja (*yogi chikitsa* tai *roga chikitsa*: *roga*= sairaus; *chikitsa*= terapia). Harjoittelun jatkuessa on mahdollista edetä vähitellen ensin toiseen välisarjaan (*nadi shodhana*: *shodhaka*= puhdistava; *nadi*= energiaa kuljettavat hermokanavat kehossa) ja sitten kolmanteen jatkosarjaan (*sthira bhaga*), kun edellisen sarjan asanat ovat hallinnassa. Seuraava sarja on aina edellistä huomattavasti vaikeampi ja raskaampi. Eteneminen vaatii ahkeraa, säännöllistä harjoittelua ja aikaa. Sarjasta seuraavaan eteneminen ei kuitenkaan ole välttämätöntä, sillä jo ensimmäisessä sarjassa käydään kokonaisvaltaisesti koko keho läpi (Kaikki joogasta, www-dokumentti; Helsingin Astanga Joogakoulu,

www-dokumentti.) Tapoja harjoitella on kolme: *mysore*, omatoimisesti opettajan valvossa ja avustaessa, *vinyasa*, opettajan laskemaan tahtiin tahtiin ja itsenäinen harjoittelu omatoimisesti ilman opettajaa (Helsingin Astanga Joogakoulu, www-dokumentti).

Jokaisen sarjan harjoittelu aloitetaan alkulämmittelyllä, josta käytetään nimitystä aurinkotervehdys (*suryanamaskara*). Sarjat koostuvat vaihtelevasta määrästä asanoita, jotka jokaisella harjoituskerralla toistetaan samassa järjestyksessä hengityksen rytmittämänä. Oikean järjestyksen noudattaminen pitää harjoituksen tasapainossa (Jois 2002, 50). Siirtyminen asanoiden välillä toteutetaan tietyn liikesarjan tekniikalla (*vinyasa*), joka sitoo asanat sulavasti toisiinsa ja tekee harjoituksesta katkeamattoman kokonaisuuden. Jokaisen sarjan lopuksi tehdään sykettä tasaavat ja kehoa palauttavat loppuliikkeet (Räisänen 2005, 59.) Asanoiden tehoa tai teknistä vaikeusastetta voidaan säätää harjoittelijan ruumiinrakenteen ja kunnon mukaan. Vaihtoehtoja liikkeiden tekemiseen saa opettajalta.

Säännöllinen harjoittelu on edellytys kehon- ja mielenhallinnan kehittymiselle ja ylläpidolle (Leppävuori 2013, 73). Harjoitteluun tulee kuitenkin suhtautua armollisuudella ja lempeydellä ja harjoituksessa eteneminen tulee tapahtua maltillisesti ilman pakottamista. Joogaharrastuksen voi vapaasti sovittaa omaan elämäntyyliin ja -tilanteeseen. Suositellen kokeilemaan ja vertaamaan toisiinsa aamu- ja iltaharjoittelua, sillä vuorokauden aika vaikuttaa kokemukseen harjoituksesta. Aamulla ajattelun välttäminen on helpompaa, illalla keho liikkuu paremmin. Harjoituksen tehoa voi säätää niin, että aamulla tehty harjoittelu on energisoivaa, illalla rentouttavaa. Alussa voi harjoitella 1-3 kertaa viikossa, siitä riippuen, mikä itselle sopii. Harjoituksen pituus voi olla alkeistasolla 15 minuuttia, jatkotasolla sarjan pidentyessä enimmillään 2 tuntia. Kun harjoituksen läpiviemiseen tulee rutiinia, harjoittelu onnistuu myös itsenäisesti ilman opettajaa, esimerkiksi kotona. Joogaa ei kuitenkaan tule harjoitella useammin kuin kerran päivässä.

Tietyn ruokavalion noudattaminen ei ole välttämätöntä. Pitkälle edennyt harjoittelu saattaa joidenkin kohdalla vaikuttaa elintapoihin. Elintapamuutokset voivat olla seurausta asanaharjoittelun fyysisestä vaativuudesta, myös joogan opin mukaisten asenteiden, esimerkiksi väkivallattomuuden, kunnioittamisesta. Elintavoista ja ruokavaliosta riippumatta suositellaan kaikkien joogaharjoittelijoiden kohdalla noin kahden tunnin pidättäytymistä syömisestä ja noin 15 minuutin taukoa juomisesta. Vatsan ollessa tyhjä keskivartalolihasien hallinta helpottuu, nesteet eivät hölsky vatsassa, eikä syöty ruoka

aiheuta pahaa oloa harjoituksen aikana, jossa saatetaan olla ylösalaisin tai tehdä voimakkaita vartalon kiertoja. Myöskään harjoituksen aikana ei juoda. Sen jälkeen juominen on sallittua, mutta ennen syömistä, suihkussa käymistä ja ulkoilmaan menemistä on suositeltavaa odottaa hetki ja antaa kehon palautua (Helsingin astanga joogakoulu, [www-dokumentti](#).)

Tietoa eri joogatyyleistä ja opettajista voi saada myös joogaa harrastavilta viulisteilta Suomessa. Astangajoogasta kiinnostuneille suositelen opettajaa, joka noudattaa Sri K. Pattabhi Joisin opetusmenetelmää ja joka harjoittelee itse joogaa. Opettajan tehtävä on sovittaa joogaharjoittelu oppilaan kuntoon ja ruumiinrakenteeseen. Oppilaan tulee kertoa opettajalle, että on viulisti, jotta opettaja osaa ottaa sen huomioon. Opettajan pitää myös olla tietoinen soittamisen vaivoista ja muista liikkumista rajoittavista tekijöistä, esimerkiksi heikoista ranteista. Suositelen tutustumaan opettajaan ja olemaan rohkeasti utelias: opettajalta tulee voida kysyä mitä tahansa joogasta tai kehonhallinnasta. Kokemuksia on suositeltavaa pohtia jälkeen päin opettajan kanssa. Luottamussuhde opettajaan on tärkeä, sillä opettajan ohjeita asanoiden tekemiseen tulee voida kuunnella ja totella. Myös omaa varovaisuutta tulee noudattaa. Itseään ei pidä pakottaa tai vääntää, eikä joogaliikkeiden tekemisen pidä sattua. Hyvän opettajan avustuksella joogaharjoittelusta voi kehittyä viulunsoittoa monipuolisesti tukeva harrastus.

Astangajooga ei ole erityisen välineherkkä, mutta tietynlaiset olosuhteet ja välineet helpottavat harjoittelua. Joogamaton tarkoitus on symboloida asanaharjoitusta, toimia harjoitusalueena asanoiden tekemiselle, erottaa asanaharjoittelu muusta elämästä ja rajata harjoittelijan alue joogasalissa (Rauhaluoto 2015, [www-dokumentti](#)). Astangajoogamaton tulee pysyä paikoillaan, kestää voimistelusta aiheutuvaa kulutusta ja pitää hyvin jalkapohjien ja kämmenten alla. Harjoittelu ilman asianmukaista joogamattoa on vaikeaa ja voi olla vaarallista. Aluksi mattoa voi lainata salilta, oman maton omistaminen on järkevää, jos harjoittelu on säännöllistä. Oma matto myös mahdollistaa itsenäisen harjoittelun joogasalin ulkopuolella (Helsingin astanga joogakoulu, [www-dokumentti](#).)

Asanaharjoittelu tehdään hiljaisuudessa ilman taustamusiikkia, jolloin ajatusten kohdentaminen itseen ja hengitykseen on helpompaa. Myös turhaa puhetta vältetään, opettajan kanssa keskustelu on sallittua, kunhan se ei häiritse muita. Joogamenetelmän mukaan asanaharjoittelu rauhoitetaan täysin muulta tekemiseltä ja muiden asioiden ajattelulta. Liikkeitä harjoitellessa ajatus kohdennetaan hengitykseen ja keskivarta-

lon hallintaan. Opettaja avustaa tekniikassa, korjaa asanoiden linjausta ja tarvittaessa voimistaa venytystä oppilaan tehdessä harjoitustaan. Säännöllisen, oikeanlaisen harjoittelun ja hyvän opetuksen seurauksena liikkeet ja hengityksen hallinta automatisoivat. Silloin harjoitus kohdistuu mietiskelyyn ja ajatusten välttämiseen ja harjoituksessa voidaan saavuttaa meditatiivinen tila (Helsingin astanga joogakoulu, www-dokumentti.)

Maton ympärillä ja yläpuolella tulee olla vapaata liikkumatilaa, jotta harjoittelija ei satuta itseään esteisiin tai epätasaiseen alustaan. Parhaiten asanaharjoituksen tekeminen onnistuu sisätilassa, jossa alusta on tasainen ja huoneilma hieman tavallista lämpimämpi ja miellyttävää hengittää. Lihasten venyttäminen on turvallisempaa lämmössä. Kylmässä ilmassa harjoittelu onnistuu pukeutumalla lämpimästi, lisäämällä (tilan) lämmitystä (jos mahdollista), tekemällä huolellinen alkulämmittely ja laskemalla harjoituksen tehoa välttämällä esimerkiksi äärimmäisiä venytyksiä. Lihasten kylmyys ja liian rajut venytykset altistavat revähdyksille (Mikkonen, www-dokumentti). Harjoitus tehdään paljain jaloin ja käsin. Joogaan sopii mikä tahansa vaatetus, jossa on helppo liikkua ja voimistella. Erilaisia lisävarusteita kuten pientä pyyhettä, puuvillamattoa, blokkia eli palikkaa, nauhoja ja saippuavettä voidaan tarvittaessa hyödyntää harjoittelun teknisenä tukena (Helsingin astanga joogakoulu, www-dokumentti.)

Uskonnolliset piirteet ovat läsnä joogassa. Astangajoogan guraa, Pattabhi Joisia, kunnioitetaan siitä syystä, että hän on pioneeri nykyisen asana-harjoituksen takana. Pattabhi Joisin kuvat pidetään esillä joogasaleissa sekä salien nettisivuilla, minkä lisäksi harjoitus pyritään tekemään mestarin opetusta kunnioittaen. Pattabhi Jois ei ole palvonnan kohde, vaan historiallinen joogaopettaja. Joogasaleilla saatetaan myös pitää esillä hindulaisten jumalten patsaita ja kuvia, joilla ei kuitenkaan näytä olevan uskonnollista merkitystä joogan harjoittelijoille (Rautaniemi, 2010. 75). Kuvien, patsaiden, kynttilöiden ja muun rekvisiitan tarkoitus on luoda joogasaleille tunnelmaa, sillä ilman niitä salit olisivat tyhjiä. Astangajoogassa saatetaan myös lausua mantroja, sanskriitin kielisiä rukouksia, harjoituksen yhteydessä. Mantra lausutaan, kuiskataan tai ajatellaan seisten, pitäen kämmenet vastakkain rinnan päällä. Mantrojen käyttämisellä pyritään erottamaan joogaharjoittelu arkielämästä ja helpottamaan rauhoittumista ja keskittymistä. Yleisesti käytettävillä mantroilla ei ole uskonnollista sisältöä. Mantroissa mm. kunnioitetaan joogan mestareita ja toivotaan maailmanrauhaa.

Astangajoogassa on piirteitä, jotka tekevät siitä riskialttiimman muihin joogatyyleihin nähden (Rautaniemi. Www-dokumentti.) Tämä viulistien on hyvä muistaa. Varovaisuus kuljettaa myös automaattisesti oikeaan suuntaan omassa joogaharjoituksessa. Harrastajien vammat vaikuttavat olevan lihaksissa, jänteissä, nivelissä ja nivelsiteissä (Mikkonen Www-dokumentti). Viulistin näkökulmasta käsivarret, kädet ja sormet ovat kehon tärkeimmät työvälitteet, joita halutaan suojella. Astangajooga ei näytä olevan erityisen vaarallista käsille tai sormille. Iso osa vammoista kohdistuu keskivartaloon ja alaraajoihin, kuten takareiteen, polveen ja alaselkään (Mikkonen www-dokumentti). Harjoitus sisältääkin paljon eteentaivutuksia ja polviin kohdistuvaa painetta. Virheet tekniikassa tai opettajan suorittamassa avustamisessa altistavat loukkaantumisille (Rautaniemi www-dokumentti). Avustaminen on oppilaan kehon tukemista tai venytyksen voimistamista ulkopuolelta käsin. Joogamatolla tapahtuneista vammoista koituu harvoin pysyvää haittaa (Mikkonen Www-dokumentti).

Loukkaantumisriski joogassa herättäneenä myös enemmän huomiota joihinkin muihin liikuntalajeihin verrattuna, koska jooga on monille ihmisille tuntematon käsite (Rautaniemi Www-dokumentti). Loukkaantumisia tapahtuu kaiken fyysisen tekemisen yhteydessä. Astangajoogasta puhuttaessa harva tulee ajatelleeksi ensimmäisen sarjan alkeita, jotka eivät ole sen enempää vaarallisia kuin vaarallisen näköisiääkään (ks. 3.3 Aurinkotervehdys A ja B). Eteneminen teknisesti ja fyysisesti vaativampiin asanoihin, joista astangajooga tunnetaan, voi käytännössä kestää useita vuosia. Oppiminen vaatii kehon kuuntelun ja henkilökohtaisen ohjauksen lisäksi kärsivällisyyttä ja aikaa. Oikein harjoiteltuna asanat vahvistavat ja palauttavat kehoa, eivät vahingoita sitä. Loukkaantumisriskiä pienennetään korostamalla harjoituksen ”sisäistä vaikutusta” ulkoisen linjauksen sijaan. Silloin keskitytään hengitykseen, eikä pyritä liian nopeasti omaksumaan uutta tekniikkaa. Suorittaminen ei kuulu joogaan. Joogan asenteet, nöyryys ja kärsivällisyys suojelevat harjoittelijaa loukkaantumiselta. Koska jokaisen ruumiinrakenne on erilainen, tulee harjoitus tehdä harjoittelijan omilla ehdoilla. Kaikki asanat eivät sovi kaikille. Yhden asanan hyöty voidaan kuitenkin saada toisesta asanasta, joka kullekin parhaiten sopii. Asanoita voi muuttaa itselle sopiviksi opettajan ohjeilla (Jois 2002, 50.)

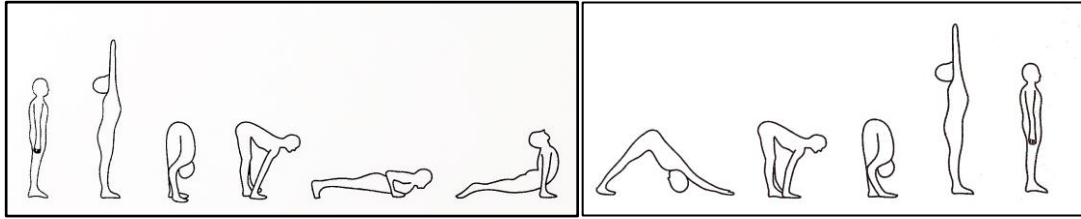
Rauhallisuus ei suinkaan aina tarkoita, etteikö harjoitteluun liittyisi riskejä. Joogaharjoitusta ei välttämättä suositella vakavasti mielenterveysongelmalliselle, sillä harjoitus voi laukaista vaikeasti hallittavan reaktion (Ala-Risku 2017). Harjoitus sitoo ja voi aiheuttaa riippuvuutta. Se voi elämänrytmin ja elintapojen kautta haitata sosiaalista elämää. Sa-

ma ilmiö voidaan havaita kaikissa vaativissa lajeissa, jotka äärimmilleen vietyinä edellyttävät sitoutumista, itsekuria ja harjoittelua. Soittamisessa ja joogaamisessa on monimmissa kyse taitoedellytyksiltään vaativasta tekemisestä. Tekeminen mahdollistaa pitkäaikaisen harjoittelun ja itsensä kehittämisen.

3.3 Aurinkotervehdys A ja B

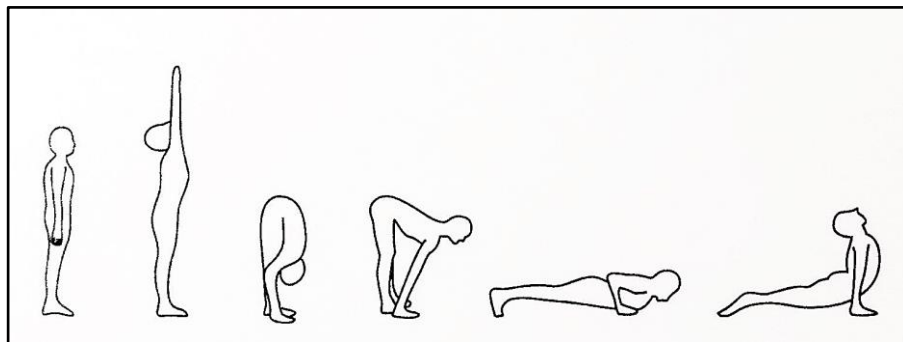
Aurinkotervehdys (*Suryanamaskara*) on joogaharjoittelun alkulämmittely ja portti asana-sarjojen opetteluun. Joogaharjoittelu aloitetaan aurinkotervehdyksistä, sillä ne ovat turvallisia ja helposti opittavia liikesarjoja. Astangajoogassa käytetään kahta aurinkotervehdystä, joista käytetään nimityksiä aurinkotervehdys A ja B. Niitä toistamalla lämmitellään keho, opetellaan hallitsemaan hengitystä ja yritetään saavuttaa keskittynyt, meditatiivinen tila. Aurinkotervehdykset lisäävät notkeutta ja voimaa, sekä valmistavat kehon niitä seuraavien asanoiden harjoitteluun (Räisänen, 2005, 72-73.) Mikäli muita asanoita ja loppuliikkeitä ei harjoitella, siirrytään suoraan loppurentoutukseen. Joogaharjoitus päätetään aina 5-15 minuutin rentoutumiseen, joka tapahtuu joogamatolla selinmaaten silmät kiinni leväten, kasvot kattoon päin suunnattuna hiljaisuudessa (Räisänen 2005, 72-77, 172-173).

Aurinkotervehdys on erinomainen joogaliikesarja myös viulistille, se sisältää monia soittoasentoa kompensoivia liikkeitä. Seisoma-asennossa harjoitellaan keskivartalotuen hallintaa, joka parantaa ryhtiä ja tukee soittoasentoa. Keskivartalotuki työskentelee läpi koko liikesarjan. Seisoma-asennosta sen harjoittelu on helppoa aloittaa ja siirtää kokemus soittoasentoon. Viulistille hyödyllisiä liikkeitä ovat myös rinkakehän avaaminen ja kylkien venyttäminen ”ylöspäin katsovassa koirassa” ja vartalon ojentuessa I-kirjaimen muotoon, kun kädet ojennetaan suorina ylös vartalon jatkoksi. ”Ylöspäin katsovassa koirassa” myös käsien asento kompensoi viulun soittoasentoa. ”Alaspäin katsovassa koirassa”, jossa pitäydytään pitkään, viulistille hyödyllistä on selän suoristuminen ja lapatuen vahvistuminen. Viulistin kannalta hyödyllistä on myös käsivarsien, niskan, hartioden ja kasvon lihasten rentoudesta huolehtiminen liikesarjan kaikissa vaiheissa.



Kuva 1 ja kuva 2. Aurinkotervehdys A kokonaan, hengityset 1-9 (vasemmalta oikealle)

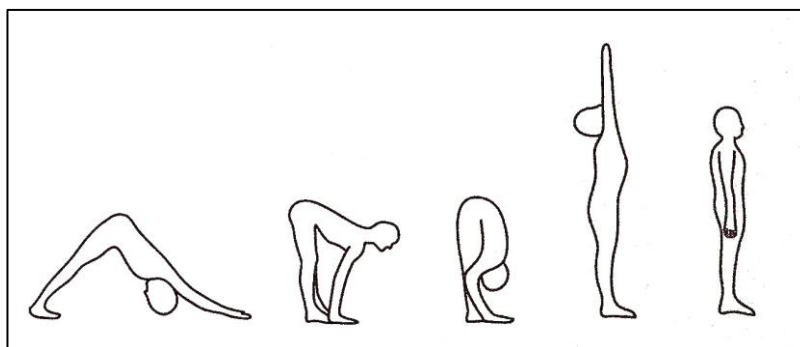
Aurinkotervehdys A (*Suryanamaskara A*) on liikkeiden sarja (Kuva 1 ja kuva 2), jota toistetaan kolme tai viisi kertaa joogaharjoittelun aluksi. Alkeistasolla aurinkotervehdys A:ta toistetaan aina viisi kertaa. Jatkotasolla pidempää sarjaa harjoiteltaessa kolme toistoa riittää, mutta viisi on parempi. Aurinkotervehdys on erinomainen esimerkki siitä, miten joogaharjoittelussa hengitys rytmittää liikkeen. Hengityksiä lasketaan liikesarjan aikana yhdestä yhdeksään. Liikesarjaa toistettaessa laskeminen aloitetaan uudelleen yhdestä. Laatimieni harjoitteluohjeiden lomaan sulkuihin merkityt numerot havainnollistavat harjoittelun aikana tapahtuvaa laskemista. Aurinkotervehdys A aloitetaan seisomalla ryhdikkäästi maton etuosassa (Kuva 3). Jo tässä tavanomaisessa seisomaisennossa harjoitellaan keskivartalotuen käyttöä. Jalat pidetään yhdessä, käsivarsien annetaan roikkua rennosti vartalon molemmin puolin.



Kuva 3. Aurinkotervehdys A:n alku, hengitykset 1-5 (vasemmalta oikealle)

- Sisäänhengityksellä (1) vartalo suoristetaan kokonaan niin, että käsivarret vietään vartalon etupuolelta tai sivuilta ylös. Katse seuraa käsiä ja pysähtyy peukaloihin, kun kämmenet painetaan kevyesti yhteen vartalon yläpuolella. Käsivarret ojennetaan kohti kattoa. Jalkapohjat pidetään kiinni maassa. Häntäluu pidetään alhaalla, jotta vartalo pysyy suorana. Rintakehä avautuu ja selkä suoristuu. Niska rentoutuu (Kuva 3.)

- Uloshengityksellä (2) tehdään eteentaivutus: ylävartaloa lähdetään taivuttamaan lantiosta eteenpäin ja kämmeniä viemään kohti lattiaa. Polvien kevyehkö koukistaminen tarvittaessa on aluksi sallittua. Niska rentoutuu. Kehoa suoristetaan vähitellen viemällä lisää painoa päkiöille. Polvien suoristuvat vähitellen sitä mukaan, kun kehoa venytetään ja se notkistuu (Kuva 3.)
- Sisäänhengityksellä (3) katse nostetaan lattiasta. Rintakehä avautuu ja selkä suoristuu (Kuva 3.)
- Uloshengityksellä (4) tehdään ojentajapunnerrus lattiaa kohti: Jaloilla astutaan tai hypätään taakse. Hyppääminen edellyttää oikeanlaista tekniikkaa. Paino pidetään käsillä ennen siirtymisliikettä ja liikkeen aikana. Asetutaan nk. lankku-asentoon, kyynärpäät kylkien suuntaisesti. Helpotetussa versiossa polvet saavat tukea lattiaan. Katse viedään eteenpäin. Laskeudutaan eli punnerretaan käsien varassa kohti lattiaa menemättä kuitenkaan lattiaan saakka (Kuva 3.)
- Sisäänhengityksellä (5) tehdään liike nimeltä ”ylöspäin katsova koira”, jossa käsi-varret suoristetaan ja jalkapöydät pyörytetään maahan. Liikkeessä on tärkeää rintakehän avaaminen ja olkapäiden venyttäminen taaksepäin, jolloin käsi-varret ovat ulkokierrossa. Liikkeen nimen mukaisesti katse nostetaan ylös (Kuva 3.)

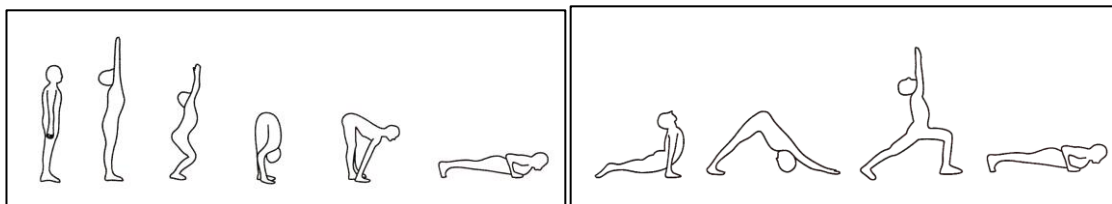


Kuva 4. Aurinkotervehdys A:n jatko, hengitykset 6-9 (vasemmalta oikealle)

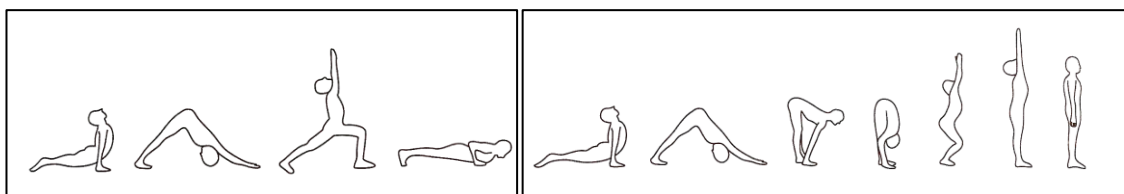
- Uloshengityksellä (6) tehdään päinvastainen liike nimeltä ”alaspäin katsova koira”, joka muistuttaa sivuprofiililtaan kolmiota kärki ylöspäin (Kuva 4). Jalkapohjat viedään lattiaan ja lantio nousee ylös. Selkä suoristuu. Katse suunnataan alaspäin. Ylösalaisesta asennosta huolimatta hartiat pidetään alhaalla. Aktivoidaan

lavat ja kyljet. Niska rentoutuu. Tässä liikkeessä viivytään pidempään hengittäen viisi kertaa sisään ja ulos (Kuva 4.)

- Sisäänhengityksellä (7) liikutaan takaisin maton etuosaan: katse nousee, jonka jälkeen astutaan tai hypätään käsien väliin nostamatta käsiä maasta. Hyppäminen edellyttää oikeanlaista tekniikkaa. Maton etuosassa avataan rintakehää ja ojennetaan selkää (Kuva 4.)
- Uloshengityksellä (8) tehdään eteentaivutus: pää ja ylävartalo laskeutuvat alas. Viedään painoa kevyesti päkiöille (Kuva 4.)
- Sisäänhengityksellä (9) noudetaan ylös taivuttamalla lantiota takaisin ylöspäin ja viemällä kädet vartalon sivuilta tai etupuolelta vartalon yläpuolelle, kämmenet painetaan vastakkain. Katse seuraa käsiä. Niska rentoutuu (Kuva 4.)
- Hengitetään ulos ja palataan lähtöasentoon laskemalla käsivarret alas vartalon molemmin puolin omille paikoilleen ja laskemalla pää omalle paikalleen keskiasentoon. Toistetaan koko sarja samalla tavalla tarvittavan määrän verran, minkä jälkeen siirrytään harjoittelemaan aurinkotervehdys B:tä (Kuvat 5, 6, 7, 8).

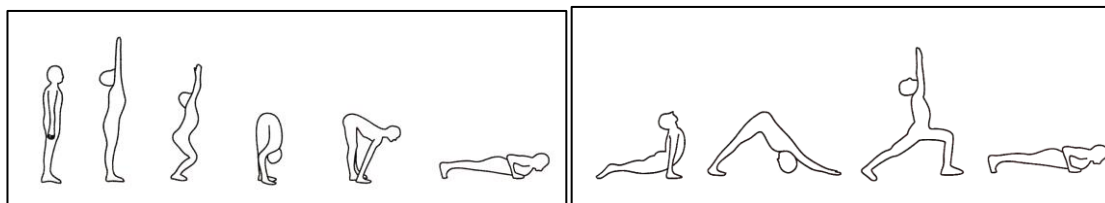


Kuva 5 (yl. vas.), kuva 6 (yl. oik.), kuva 7 (al. vas.), kuva 8 (al. oik.). Aurinkotervehdys B kokonaan, hengitykset 1-17 (vasemmalta oikealle)



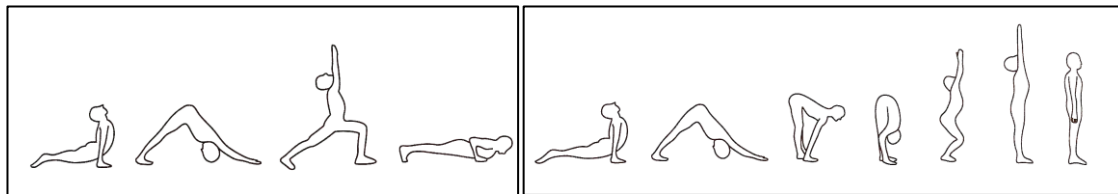
Aurinkotervehdys B (*Suryanamaskara B*) (kuva 5, 6, 7, 8) on pidempi ja vaikeampi muunnelmä A:sta. Aurinkotervehdys B:tä ennen tehdään viisi, jatkotasolla kolme, aurinkotervehdys A:ta. Hengityksiä lasketaan liikesarjan aikana yhdestä seitsemääntoista.

Liikesarja toistetaan aina kolme kertaa ja toistettaessa laskeminen aloitetaan uudelleen yhdestä. Aurinkotervehdys B aloitetaan A:n tapaan seisomalla ryhdikkäästi maton etuosassa, jalat yhdessä, käsivarret rentoina vartalon molemmin puolin (kuva 9).



Kuva 9 (yl. vas.), kuva 10 (yl. oik.). Aurinkotervehdys B alku ja oikea puoli, hengitykset 1-8 (vasemmalta oikealle)

- Sisäänhengityksellä (hengitys 1) polvet koukistetaan, käsivarret viedään vartalon etupuolelta tai sivuilta ylös lantion laskeutuessa alas. Katse seuraa käsiä. Kämmenet painetaan yhteen vartalon yläpuolella. Käsivarret ojennetaan kohti kattoa. Jalkapohjat pidetään kiinni maassa. Häntäluu pidetään alhaalla. Rintakehä avautuu ja selkä suoristuu. Niska rentoutuu.
- Uloshengityksellä (2) tehdään eteentaivutus niin, että ylävartalo taivutetaan lantiosta kohti lattiaa ja jalat suoristetaan. Kädet viedään kohti lattiaa. Niska rentoutuu. Kehoa suoristetaan vähitellen viemällä hieman painoa päkiöille. Polvien on tarkoitus suoristua vähitellen sitä mukaan, kun keho notkistuu.
- Seuraavat liikkeet (3-6) ovat samat kuin aurinkotervehdys A:ssa. Uloshengityksellä 6 tehdään kolmiota muistuttava ”alaspäin katsova koira”.
- Sisäänhengityksellä (7) tehdään ”soturiasento” siten, että vasen jalkaterä kääntyy sivulle ja oikealla jalalla astutaan käsien väliin (Kuva 4). Käsivarret viedään ylös ja kämmenet painetaan vastakkain. Katse seuraa käsien mukana.
- Uloshengityksellä (8) kädet tuodaan takaisin lattiaan (Kuva 4). Oikea jalka astuu taakse. Vasen jalkaterä kääntyy takaisin.



Kuva 11 (yl. vas.), kuva 12 (yl. oik.). Aurinkotervehdys B vasen puoli ja jatko, hengitykset 9-17 (vasemmalta oikealle)

- Seuraavat liikkeet (9-10) ovat samat kuin aurinkotervehdys A:ssa (5-6). Uloshengityksellä 6 tehdään kolmiota muistuttava ”alaspäin katsova koira”.
- Seuraavat liikkeet (11-12) ovat samat kuin aurinkotervehdys B:ssä (7-8), mutta askel käsien väliin otetaan vasemmalla jalalla.
- Seuraavat liikkeet (13-16) ovat samat kuin aurinkotervehdys A:ssa (5-8).
- Sisäänhengityksellä (17) nouseaan ylös. Koukistetaan polvet. Käsivarret vietään vartalon yläpuolelle. Kämmenet painetaan vastakkain. Katse seuraa käsiä. Niska rentoutuu.
- Uloshengityksellä palataan lähtöasentoon. Käsivarret lasketaan alas vartalon molemmin puolin. Vartalo suoristetaan. Katse tuodaan eteen.

4 Jooga välineenä viulunsoiton lisärasitteista vapautumisessa

4.1 Haastatteluaineiston keruu ja käsittely

Käytin opinnäytetyöni tiedonkeruumenetelmänä haastattelua, jotta viulistit saivat vapaasti kertoa joogakokemuksistaan. Toivoin saavani monenlaisia vastauksia ja erilaisia näkökulmia kysymyksiin. Tiesin näin käyvän, sillä aiheeni sisälsi paljon tuntemattomia alueita. Kokemuksien käsittelemisen kannalta koin tärkeänä, että saatoin haastatteluisa pyytää perusteluja vastauksille tai esittää lisäkysymyksiä (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 1997, 200-208.) Opinnäytetyötäni varten haastattelin kolmea viulistia ja yhtä alttoviulistia, jotka olivat kokeilleet joogaa. Haastateltavat olivat viulunsoiton ammattiopiskelijoita tai nuoria ammattilaisia. Viulistit olivat hakeutuneet joogan pariin omalotteisesti.

Haastatteluun pääsyyn oli kaksi vaatimusta. Haastateltavan tuli olla ammattiviulisti tai viulunsoiton ammattiopiskelija. Myös alttoviulisti hyväksyttiin. Lisäksi viulistilla piti olla omakohtaista kokemusta joogaharjoittelusta. Haastatteluun pääsi joogaharrastuksen tavoitteista riippumatta. Sillä ei siis ollut väliä, oliko viulisti pitänyt joogaa viulunsoittoa tukevana harrastuksena ja toivonut hyötyvänsä joogasta viulistin ammatissa. Myöskään sillä ei ollut haastatteluun pääsyn kannalta merkitystä, kuinka kauan ja kuinka usein viulisti oli harrastanut joogaa. Sen suhteen haastatteluaineisto jakautui: kaksi neljästä viulistista oli harrastanut joogaa kauan (useita vuosia), toiset kaksi olivat tehneet joogan alkeet (0-2 vuotta). Suunnitteluvaiheessa ajattelin ensin haastatella vain viulisteja, jotka olivat harrastaneet astangajoogaa. Kahdella neljästä viulistista oli kokemusta nimenomaan astangajoogasta. Minulle tarjoutui kuitenkin tilaisuus haastatella myös viulistia, joka oli harrastanut pitkään muita joogatyyylejä (hathajooga ja vinyasa-jooga) sekä viulistia, joka kertoi tehneensä eräänlaista muusikoille sovellettua joogaharjoitusta. Olin kiinnostunut kuulemaan myös heidän kokemuksiaan aiheesta.

Haastateltavan täytyy voida luottaa haastattelijaan voidakseen kertoa rehellisesti kokemuksistaan. Haastattelun lähtökohta on luottamuksellisuus. Aineistossa ei käytetä haastateltavien nimeä. Haastateltavat olivat ystäviäni ja tuttuja. He saattoivat olla minulle avoimempia, koska tunsimme toisemme entuudestaan. Haastattelutuloksia ei kuitenkaan liioin voi yleistää. Haastateltava ei välttämättä kerro kaikkea tai ole täysin oma itsensä. Haastattelijalla ohjaa haastattelutilannetta. Koehaastattelun tekeminen voi

olla viisasta. Silloin haastattelija oppii kontrolloimaan aikaa ja johtamaan haastattelua. Tavallaan teinkin koehaastattelun, sillä ensimmäisen haastattelun tein ystäväni kanssa. Ystäväni kanssa oli miellyttävää harjoitella haastattelun tekemistä. Silloin kokeilimme äänitystekniikan toimivuutta ja haastattelun sujuvuutta. Sovimme myös, että tarvittaessa voimme tehdä täydentävän haastattelun. Vastausten tulkitseminen on vaikeaa. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 1997, 200-208.)

Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina kysymyslomaketta käyttämällä. Lomakehaastattelu on strukturoitu haastattelu, jossa edetään valmiiksi laadittujen, lomakkeessa esitettyjen kysymysten mukaan. Ennen haastattelujen toteuttamista laadin kysymyslomakkeen opinnäytetyöni sisällön pohjalta (Liite 1). Lomakkeen tarkoitus oli toimia haastattelun runkona ja ohjata keskustelu aiheisiin, joista on minulle hyötyä. Lomakkeen ennakkoon täyttäminen ja palautteen ei ollut viulisteille pakollista. Täytin ylimääräisen lomakkeen, johon tein myös muistiinpanoja jokaisen haastattelun yhteydessä. Siten saatoin olla varma, että haastattelu on arkistoitu, vaikka äänitystekniikka ei toimisi tai viulistit eivät palauttaisi lomaketta minulle. Lomake itsessään oli vain haastattelun työväline, jonka avulla viulisit saattoivat valmistautua haastatteluun ja jonka avulla minun oli helppo johtaa haastattelua.

Lomakkeen alussa esittelin itseni ja opinnäytetyöni aiheen ja ohjeistin haastateltavaa kysymyksissä (Liite 1). Pyysin haastateltavaa kertomaan, kuinka kauan ja kuinka aktiivisesti viulisti oli harrastanut astangajoogaa tai muuta joogatyylä, mitä harjoitus oli pitänyt sisällään ja missä harjoittelu oli tapahtunut. Yksi viulisti oli harjoitellut astangajoogaa (asanaharjoitusta) joogasalilla opettajan ohjauksessa 2 vuoden ajan, siitä 1 vuosi oli ollut erittäin aktiivista harjoittelua joogasalilla ja kotona (vaihdellen 2-3 kertaa viikossa tai 4-6 kertaa viikossa). Toisen viulistin joogaharjoittelu oli tilapäisesti tauolla, koska hän oli odottanut lasta. Hän oli aikaisemmin ollut astangajoogakurssilla 2 vuoden ajan ja harjoitellut 2-3 kertaa viikossa. Hän kertoi tehneensä joogaliikkeitä kerran kuukaudessa. Kolmas viulisti oli 3,5 vuotta sitten käynyt nk. muusikkojooga-kurssin. Hän oli tehnyt kurssilla oppimiaan joogaliikkeitä päivittäin puolen vuoden ajan, myöhemmin 2-3 kertaa viikossa. Neljännen viulistin joogaharjoittelu oli tilapäisesti tauolla, koska hän oli loukkaantunut kädestä. Aikaisemmin hän oli tehnyt hathajoogaa ja vinyasajoogaa 6-7 vuoden ajan 2-3 kertaa viikossa kotona ja joogasalilla. Kolme viulistia kertoi tehneensä tai kokeilleensa mindfulness-meditaatiota, hengitysharjoituksia, pilatesta ja Alexander-tekniikkaa. Kaksi viulistia kertoi tehneensä rentoutusharjoituksia. Yksi viulisti oli tehnyt

syvävenyttelyä. Yksi oli harjoitellut joogasalilla mantrojen laulamista. Yksi viulisti ei ollut tehnyt muuta kuin asanaharjoittelua.

Lomakkeessa kysyttiin, odottiko viulisti hyötyvänsä joogasta, oliko hän huomannut joogan vaikuttaneen johonkin viulunsoitossa fyysisenä tai mentaalisenä suorituksena, oliko jooga lievittänyt viulistin stressiä tai oliko joogasta koitunut haittaa viulunsoitolle. Kysymyksessä 1. Mitä odotat joogaharjoituksen antavan sinulle, kysyin viulistien motiiveja joogan harjoittamiseen. Selvitin, toivoiko viulisti, että joogaharjoittelu tukee viulunsoittoa, esimerkiksi parantamalla soittoasennon ryhtiä, tukemalla viulunsoiton harjoittelua, parantamalla soittokuntoa, palauttamalla lihaksia soittamisesta, tarjoamalla vastapainoa soittamiselle, parantamalla viulistin myönteistä minä-kuvaa, parantamalla läsnäoloa soittamisessa, toimimalla tukena esiintymisjännitykseen tai hiljentämällä pään ”kaikista äänistä”, tai toivoiko viulisti joogalta tukea elämään yleisesti, esimerkiksi viisautta, pyhyttä, moraalista kasvua, rentoutumista, onnistumista, kärsivällisyyttä tai stressin lievitystä.

Kysymyksessä 3. selvitin, oliko viulisti huomannut joogan vaikuttaneen johonkin viulunsoitossa tai viulistin työssä. Vaihtoehtoja olivat mm. soittokunto, voima, hartioiden rentous, lihaskireyden vähentyminen, lihasten nopeampi palautuminen, ”lapatuki”, ryhdikäs soittoasento ylä- ja keskivartalossa, keskivartalon tuki, viulunsoittoon vaadittavien lihasten paikallistaminen, käsien välinen koordinaatio, hengitys fraseerauksessa tai hengitys paineen alla. Kysymyksessä 4. selvitin, voiko jooga edesauttaa joidenkin fyysisten asioiden toteutumista viulunsoitossa. Vaihtoehtoja olivat mm. miellyttävän soittoasennon omaksuminen, jousella prässäyksen vähentyminen, viulun kaulan puristamisen vähentyminen, parantunut koordinaatio käsien välillä, hengityksen hallinta esiintymisjännityksen aikana, musiikin fraseeraus hengitystä apuna käyttäen tai parantunut tietoisuus omasta tekemisestä (miltä näyttää ja kuulostaa ulospäin). Kysymyksessä 5. selvitin, voiko jooga edesauttaa joidenkin mentaalisten asioiden toteutumista viulunsoitossa. Vaihtoehtoja olivat mm. harjoittelusta nauttiminen, keskeneräisyyden ja epäonnistumisen sietäminen osana harjoitusprosessia, kritiikin vastaanottaminen ei vahingoita, muiden kannustaminen, lisääntynyt itsekuri harjoitteluun ja työntekoon tai kärsivällisyyttä antaa asioille aikaa (ohjelmiston opettelu, verkostoituminen, keikkojen saaminen). Kysymyksessä 8. selvitin, voiko jooga lievittää viulistin stressiä.

Helpottaakseni vastaamista olin antanut kysymyksiin vaihtoehtoja, joista viulisti sai vapaasti merkitä kaikki, jotka koskivat häntä. Viulisti saattoi myös ilmoittaa oman vaihtoehdon merkitsemällä kohdan ”muu, mikä”. Kysymyksen saattoi myös ohittaa kokonaan merkitsemällä kohdan ”en ole huomannu mitään”. Esimerkiksi kysyttäessä, mitä viulisti odottaa saavansa joogaharjoitukselta, vaihtoehtoja olivat mm. rentoutuminen, hyvä fyysinen soittokunto, kärsivällisyys, oman kehon hyväksyntä, ryhdikäs soittoasento. Kymmenistä vaihtoehdoista sai valita kaikki, mihin viulisti koki samaistuvansa. Viulisti saattoi myös ilmoittaa oman vaihtoehdon tai ohittaa kysymyksen vastaamalla, ettei odota joogalta mitään. Haastattelutilanteessa viulistien tuli perustella lyhyesti jokainen valintansa.

Haastateltavien viulistien löytäminen ei ollut vaikeaa, mikä saattoi selittyä omalla viulunsoitto- ja joogataustallani. Tunsin viulisteja, joiden tiesin harrastaneen tai kokeilleen joogaa. Suunnittelin ensin tekeväni vain yhden haastattelun. Se osoittautui kuitenkin liian suppeaksi aineistoksi. Otin tavoitteeksi haastatella kolmesta kuuteen eri viulistia. Niin pienellä haastatteluaineistolla en pystynyt tekemään yleisiä johtopäätöksiä. En kuitenkaan halunnut haastatteluaineiston käsittelyn käyvän liian vaikeaksi ja työlääksi. Kaikki haastateltavat viulistit olivat ystäviäni ja musiikin opiskelun tai töiden kautta tuttuja. Hakuprosessini ei ollut erityisen suunniteltu. Olisin voinut laatia julkisen hakuilmoituksen jaettavaksi musiikkikorkeakouluihin, orkestereihin tai sosiaaliseen mediaan. Mielestäni tavoitin tarpeeksi viulisteja ilman julkista ilmoitusta. Kutsuin viulisteja haastatteluun sattumanvaraisesti tilaisuuden tullen. Olin haastateltaviin yhteydessä suullisesti ja mobiilisovelluksilla, joita käytetään sähköpostin ja tekstiviestin tavoin.

Otin viulisteihin yhteyttä hyvissä ajoin ennen haastattelun toteuttamista, jotta viulisteilla oli aikaa päättää osallistumisesta ja tutustua haastattelun kysymysrunkoon etukäteen. Viulistit saivat kysymysrunгон noin viikkoa ennen haastattelua toiveensa mukaan joko sähköisenä tai paperiversiona. Lähetin kysymykset kaikkiaan viidelle viulistille, joista neljä osallistui. Yksi viulisti joutui ajanpuutteen vuoksi kieltäytymään, sillä haastattelun toteutuksen aikaan hän oli kiireinen. Olisinkin saattanut tavoittaa enemmän haastateltavia, jos olisin toteuttanut haastatteluprosessin esimerkiksi loma-aikaan.

Tein haastattelut porrastetusti, jolloin minulla oli kerrallaan työn alla yksi. Haastatteluista kaksi tehtiin kasvokkain. Toiset kaksi tehtiin videopuhelulla, sillä haastateltavat olivat toisessa maassa kuin minä itse. Äänitin jokaisen haastattelun puhelimella tai musiikki-

tallentimella, minkä jälkeen kirjoitin äänitteen puhtaaksi. Toimin näin, koska halusin haastattelun kirjallisena ja mahdollisuuden käyttää suoria lainauksia. Haastattelu koostui suurimmalta osin haastateltavan puheesta. Siksi haastatteluista tuli eri pituisia, lyhimmillään noin 40 minuuttia, pisimmillään noin 120 minuuttia. Koska haastatteluaineisto oli opinnäytetyöni kannalta tärkeä, hyvitin osallistumisen haastatteluun antamalla jokaiselle viulistille pienen lahjan. Haastatteluista kolme käytiin suomeksi, yksi englanniksi. Haastattelun tekeminen englanniksi ei ollut vaikeaa, sillä ulkomailla asuneena englanninkielen sanasto oli minulle niin viulunsoiton kuin joogankin osalta tuttua. Haastattelua varten käänsin kysymysrunгон kokonaan englanniksi. Kirjoitin haastattelun ensin puhtaaksi, jonka jälkeen käänsin sen suomeksi.

Haastattelutilanne oli prosessin helpoin vaihe. Kysymyslomakkeen laatimiseen, haastattelujen järjestämiseen ja äänitteiden puhtaaksi kirjoittamiseen meni aikaa. Aineiston tulkitseminen ja käyttäminen osana opinnäytetyötä oli vaikeinta. Haastattelujen monipuolisuus edisti työntekoa. Mitä enemmän sain haastatteluja, sitä selkeämmin viulistien kokemuksista nousi esiin toisiinsa liittyviä asioita. Niitä olivat esimerkiksi soittimen kannattelu, hyvän ryhdin ylläpito, keskittymisen hallinta, kärsivällisyys ja rauhoittuminen. Haastattelujen osalta viulistien tehtävä oli jakaa kokemuksiaan minulle, minkä jälkeen minun tehtäväni oli miettiä, mistä viulistien kokemukset saattoivat johtua.

4.2 Viulistin kehonhallinta paranee joogaamalla

Menestyminen missä tahansa lajissa tai tekemisessä edellyttää lajikohtaista taitavuutta, jonka oppimisessa lajikohtainen harjoittelu on ylivoimaisesti tärkeintä. Yksityiskohteisella tasolla jokainen laji on taitovaatimuksiltaan erilainen (Kannas, Eskola, Välimaa ym. 2010, 73.) Tärkein työkalu viulistina menestymiseen on viulunsoiton harjoittelu. Tätä mieltä olivat myös joogaa harrastaneet viulistit. Viulupedagogi Yehugi Menuhin yhtyy myös väitteeseen. Soittoharjoittelun lisäksi Menuhin suosittelee täydentävää harjoittelua, kuten hengitysharjoituksia, joogaliikkeitä ja liikunnallisia, terveitä elintapoja, jottei mikään fyysinen tai psyykinen tekijä rajoita viulistin taiteellista ilmaisua (Menuhin 1987, 11-12). Viulupedagogin takaa-ajatuksille on looginen selitys, joka perustuu taitavuuteen, kestävyYTEEN ja voimaan. Tätä taustaa vasten voidaan esittää, että joogan harjoittelusta on hyötyä viulistille.

Hallittu liike on aistien, hermoston ja lihaksiston yhteistyötä. Koordinaatiokyky, taitavuus, on kehon liikkeiden hallintaa, jota kaikki liikkuminen edellyttää. Teoriassa taitavuus luokitellaan erilaisiin taitoihin, liikehallinnan kykyihin, jotka määrittelevät liikkumisen hallinnan osa-alueita, kuten tasapainoa, (liikkeen) rytmittajua, (liikkeen) yhdistelykykyä tai reaktiokykyä. Eri tyyppiset liikuntalajit vaikuttavat eri vahvuuksilla eri taitoihin (Kannas, Eskola, Välimaa ym. 2010, 73.) Viulunsoitto vaatii tiettyjen taitojen hallintaa. Osaa taidoista voidaan kuitenkin vahvistaa soiton lisäksi myös joogaa harjoittelemalla. Teoriaa tukivat myös viulistien kokemukset. Kysymykseen joogan tuesta viulunsoiton hyväksi, viulistit vastasivat kehonhallinnan parantuneen. Sen arvelen selittyvän tiettyjen taitojen yhteensopivuudella.

Miten viulunsoittoa tukevien taitojen kehittyminen joogassa tapahtuu? Kehonhallinta kehittyy vähitellen monimutkaisia asentoja ja liikkeitä toistamalla ja harjoittelemalla (Lankinen 2014, 43). Asanoiden oikeanlaisen linjauksen saavuttamiseksi ryhtiä korjataan vähitellen lihaksia vahvistamalla, jolloin ryhti vähitellen paranee. Harjoittelussa kiinnitetään paljon huomiota lihasjännityksen ja -rentouden hallintaan. Yksinkertaisetkin asanat ovat lukuisien hallittujen yksityiskohtien tulos. Sivuille suuntautuvat liikkeet tehdään erikseen molemmille vartalon puolille, jotta harjoitus on symmetrinen. Linjaukseltaan jooga-asanat eivät ainakaan riitele viulunsoittoasennon kanssa, sillä asanoita tehdessä harjoitellaan hartioden rentouttamista (myös ylösalaisin suuntautuviissa liikkeissä) ja kasvojen ja katseen rentouttamista. Käsivarsia käytetään paljon, mutta ne pyritään pitämään rentoina. Käsivarsien kannattelemisen ja liikuttamisen toteutetaan lapon lihaksilla aivan kuten viulunsoitossakin.

On vaikeaa tunnistaa joogan yhteyttä konkreettisesti viulunsoittoon. Kuitenkin joogassa on elementtejä, jotka voidaan tulkita soittoa tukevaksi. Hyödyllisin on kinesteettinen erottelukyky, jota tarvitaan lihasjännityksen- ja rentouden säätelyyn (Kannas, Eskola, Välimaa ym. 2010, 73). Taito on erittäin tärkeä viulunsoitossa, jossa musiikin tulkitseminen edellyttää herkän instrumentin käsittelyä haasteellisessa, epäsymmetrisessä soittoasennossa. Se liittyy rennon, joustavasti liikkuvan soittoasennon ja voiman käytön hallintaan viulunsoitossa. Oikeanlainen rentous on viulunsoitossa tärkeää (Tuura 2011, 65). Jousi voi nojata jousikäden käsivarren painolla ”rentona” viulun kieliä vasten. Käsivarren ”rentoudesta” huolimatta jousista voidaan liikuttaa kielillä (lihasvoimaa käyttäen) halutulla tavalla. Viulisti kertoi, joogasta oppii taidon rentoutua staattisessa asennossa. Tämä edellyttää hyvää kinesteettistä erottelukykyä, jotta hallitsee lihasten jännitys- ja

rentoustitat. Viulisti sanoi, taito olla paikallaan on musiikissa tärkeää, esimerkiksi silloin, kun soitetaan hitaalla jousella. Joogaamalla parantunut kehonhallinta varmasti tukee soittoharjoittelua siltä osin. Viulisti puhuu rentoutumisesta näin:

Se, että pystyy olemaan rentona staattisessa asennossa, on mun mielestä hyvä asia joogasta. Musiikissa erityisesti on joskus tosi tärkeää olla paikallaan. Mä voin antaa tarkan esimerkin: kykenen soittamaan todella hitaalla jousella. Mä luulen, et se johtuu siitä, että joogassa oppii olemaan staattisempi ja muutenkin liikkumaan erittäin hitaasti.

Lihasten jännitys- ja rentoustitilojen hallinta viulua soittaessa oli tärkeää jokaiselle viulistille. Viulunsoitossa tietyillä lihaksilla kannatellaan soitinta ja tehdään liikkeitä. Muut lihakset pidetään rentoina ja vapaina. Kaikki viulistit olivat kokeneet soittoa häiritsevänsä sen, jos lihasjännitystä on paikassa, jonka kuuluisi olla rento. Jännitys oli aiheuttanut kipua, tehnyt soittamisesta vaikeampaa tai vaikuttanut soundiin epätoivotulla tavalla. Kolme neljästä viulistista oli kokenut joogaharjoittelun helpottaneen tilojen hallintaa viulua soittaessa. Viulisti kertoi, joogaamalla oppii huomaamaan ei-toivotun lihasjännityksen eli lukon viulunsoitossa. Viulisti puhuu jännityksestä näin:

Viulun kaulan puristamisesta voisin sanoa sen, että ku joogassa vaa oppii kehontuntemusta, ni silloin sen jotenki niinku tajuaa siinä viulunsoitossa, että mulla on ihan törkeesti niinku jännitystä täällä, sitte alkaa vaa vähentää. Tiedostaa niitä lukkoja kehossa.

Viulisti kertoi, viulunsoitossa on tärkeää hallita lihasten aktiivisuus- ja rentoustitiloja. Joogassa harjoiteltiin lihasten rentoutusten ja jännitysten hallintaa. Hän teki liikkeitä eri asennoissa ja keskittyi kehonhallintaan. Hän sanoi, se on tärkeää myös hyvässä soittoasennossa. Soittaessa ei voi olla täysin rentoutunut, sillä silloin ei pysty esimerkiksi kannattelemaan soitinta. Viulisti puhuu rentoudesta näin:

Mun soitonopettajan metodi, mihin se uskoo ja mitä se "saarnaa", että kyllä sun pitää olla rentoutunu viulua soittaessa, mutta se ei tarkoita semmonen niinku "spagetti" tietenkään. Pakkohan sul on jossain olla jännitystä, että sä voit esimerkiksi pitää sitä viulua ylhäällä. Ainaki se meidän joogakurssi oli just semmonen, että voi rentoutua, mutta - eri asennoissa eri kehonosat on jännittyneinä. Ni eiks se oo vähä sama asia hyvän soittoasennonkin kanssa, makes sense.

Kinesteettisen erottelukyvyn parantuminen helpottaa lihastyöskentelyn hallintaa, joka voi lisätä viulistin työkaluja kehon liikuttamiseen soittaessa. Samaan asiaan epäilen myös liittyvän kahden viulistin kokemukset lapatuen parantuneesta hallinnasta viulunsoitossa. He kertoivat, hauisten tiedostettu käyttäminen helpottaa vasemman käden

sormien työskentelyä viulunsoitossa. Sormityöskentelyssä on mielestäni kyse viulunsoiton lajikohtaisista taidoista. Miksi viulistit sitten uskoivat vasemman käden työskentelyn helpottuneen joogan myötä? Joogaharjoittelun kautta parantunut kehonhallinta on voinut inspiroida näiden viulistien soittoharjoitusta. Kaikki neljä viulistia uskoivat, että jooga parantaa kehonhallintaa. Seuraavissa lainauksissa viulistit kertovat, miten jooga on helpottanut soitossa käytettävien lihasten paikallistamista. Viulistit uskovat lihasten hallinnan ja käsien kontrolloinnin helpottuneen. Soittaminen on taloudellisempaa, kun soittaja tietää automaattisesti, miten liikuttaa kehoa.

Jooga auttaa löytämään ne suuremmat lihasryhmät: ylävartalon lihakset, hauikset, lapaluiden väliset lihakset ja muut selkälihakset. Jos niitä ei osaa kontrolloida, ni on vaikeaa soittaa minun mielestä. Niitä tarvitaan ryhdin pitämiseen, vibratoon, asemanvaihtoihin, erilaisiin jousilajeihin ja yleiseen hyvään soittoasentoon. Mun mielestä asiat on helpottunu tosi paljo sen jälkeen, kun mä oon alottanu joogan.

Viulunsoittoon vaadittavien lihasten paikallistaminen on paljon helpompaa. Mun mielestä mun soittoa muutti täydellisesti se, että mä tunsin mun ”body mapin” (kehon kartan). Jos joku pyytää sua tekemään jotain jollain tietyllä kehonosalla ja sä todella teet sen liikkeen sillä, etkä vaikka jollain muulla. Se ei oo niin helppoo.

Toinen mahdollisesti hyödyllinen joogasta viulunsoittoon siirrettävä taito on suuntautumiskyky, joka on taitoa ymmärtää kehon asennot ja niiden muutokset näköaistin, liiketajun ja tasapainoiston avulla (Kannas, Eskola, Välimaa ym. 2010, 73). Viulunsoitossa suuntautumiskyky on soittoasennon hallintaa. Haastatteluaineiston pohjalta pohdin myös sitä, missä määrin asanoiden harjoittelulla voidaan vaikuttaa viulunsoiton käsien väliseen koordinaatioon. Viulistien mielipiteet väitteestä jakautuivat. Kaksi neljästä viulistista oli sitä mieltä, että jooga oli tukenut jousikäden ja vasemman käden erottelua epäsymmetrisessä soittoasennossa. Syytä sillä viulistit eivät tienneet, mutta epäilivät sen liittyvän kehontuntemukseen ja keskittymiseen. Kaksi viulistia ei ollut käsitellyt aihetta joogan kautta. He liittivät jousikäden ja vasemman käden hallinnan yksinomaan viulunsoiton harjoitteluun.

Arvelen, että joogan vaikutus suuntautumiskykyyn voi helpottaa käsien erottelua viulunsoitossa. Tekniikan omaksuminen viulunsoitossa edellyttää kuitenkin ennen kaikkea laadukasta ja pitkäaikaista viulunsoiton harjoittelua. Kehonhallinnan taitojen opettelu vaatii myös hyvää keskittymistä harjoitteluun. Seuraavassa lainauksessa viulisti kertoo, miten hänen mielestään oikean ja vasemman käden erotteleminen, käsien välinen koordinaatio, vaatii hyvää kehonhallintaa ja keskittymiskykyä, joihin hän oli saanut tukea joogaharjoittelusta.

Uskon, että (jooga) voi auttaa koordinaatioon just niinkun kehontuntemuksen kautta. Musta se vaatii kans paljon keskittymistä, että voi ymmärtää sen, että kehon eri puolet voi tehdä eri asioita. Must se on tosi vaikeeta erottaa ne päässä. Se vaatii niinku kehotuntemusta ja semmosta kykyä keskittyä, mitkä molemmat tulee joogasta.

Kaikkiin viulunsoitossa vaadittaviin taitoihin joogalla ei voida vaikuttaa. Se voi tapahtua jonkun toisentyypisen lajin kautta. Viulunsoitossa tarvitaan nopeaa reaktiokykyä esimerkiksi sävelpuhtauden korjaamisessa tai orkesteri- ja kamarimusiikin soittamisessa. Dynaamista ja staattista tasapainoa kehitetään joogassa paljon. En kuitenkaan usko tasapainokyvyn muutosten vaikuttavan viulunsoittoon. Kaikkihan oppivat seisomaan jo ennen soittoharrastuksen aloittamista. Viulunsoitto ei myöskään edellytä vaativia tasapainoliikkeitä. Kolme neljästä viulistista oli kuitenkin kokenut hyötyneensä parantuneesta tasapainosta viulunsoitossa. Uskon sen selittyvän parantuneella keskivartalohallinnalla, joka tukee soittoasentoa. Ketteryyden osalta viulunsoitossa vaaditaan sormien ja käsien ketteryyttä, kun astangajooga kehittää enemmänkin koko kehon liikkeiden ketteryyttä. Rytmikyky harjoittuu joogaa paremmin esimerkiksi tanssissa. En usko joogan myöskään vaikuttavan fyysiseen kykyyn sopeutua muuttuviin olosuhteisiin, joka on viulistin työssä tärkeää.

4.3 Joogasta kestävyyttä soittoasennon ylläpitoon

Staattista lihasvoimaa tarvitaan asentojen ylläpitoon, viulunsoitossa esimerkiksi soittimen kannatteluun ja erittäin hitaaseen jousen käyttöön. Dynaamista lihasvoimaa tarvitaan lihasten ojentamiseen ja koukistamiseen, viulunsoitossa esimerkiksi käsien ja sormien liikuttamiseen. Staattisessa asennossa veri ei kierrä yhtä hyvin, jolloin liian pitkäaikaisesta kannattelusta, ”jäätymisestä”, voi seurata kipua. Asentojen vaihtelevuus, harjoittelun monipuolisuus ja tauotus ovat tärkeitä lihasten jaksamisen kannalta (Malmberg 2017.) Liikunnallisesti joogaharjoittelu on omaperäinen yhdistelmä voima-, liikkuvuus- ja kevyttä kestävyysliikuntaa. Rasitustasoltaan se on kevyttä tai kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa, joka rasittaa sydäntä ja lihaksia voimistelun tavoin (Keränen 2013, 94-96.) Voiman lajeista se kehittää lihasten kesto-voimaa, tarkemmin ottaen lihaskestävyttä, lihasten harjoituskestävyttä. Kestovoima on kykyä ylläpitää tekemiseen tarvittavaa voimatasoa. Se auttaa lihaksia jaksamaan, jos soitettavaa on paljon tai teos on pitkä. Soittoasennon ylläpito on helpompaa suuremmissakin harjoittelumäärissä.

On kuitenkin muistettava kaikkeen tekemiseen pätevä sääntö lajikohtaisesta harjoittelusta. Viulunsoiton harjoittelu kehittää parhaiten niitä lihaksia, joita viulunsoitossa tarvitaan, joogan harjoittelu joogaan. Soittoharjoittelua tukevana apuvälineenä joogasta saa kuitenkin kestävyyttä monipuolisesti koko ylävartaloon. Kaikki neljä viulista yhtyivät väitteeseen, että joogasta voisi saada kestävyyttä ryhdikkään soittoasennon ylläpitoon ja kolmen viulista yhdistivät sen myös soittimen kannatteluun. Yksi viulisti oli kokenut parantuneen lihaskestävyyden tuoneen soittoon vahvaa jousityöskentelyä. Se on mahdollista, mutta todennäköisesti samanaikaisesti ovat kehittyneet myös kehonhallinnan taidot, minkä lisäksi lajikohtaisia taitoja ja kestävyyttä on harjoiteltu myös viulunsoiton yhteydessä.

4.4 Joogan edut viulunsoitosta palautumisessa

Kaikki venyttävä ja rentoutumista edistävä liikunta on palauttavaa. Astangajooga on monipuolinen, koska harjoituksessa käydään hyvin kokonaisvaltaisesti koko keho läpi. Loppurentoutuksessa veri kiertää lihaksissa paremmin, kun lihasten annetaan rentoutua venytysten ja voimistelun jälkeen. Palautumisen tarkoituksena on lihasten ja aineenvaihdunnan korjaantuminen liikkumisen aiheuttamista muutoksista normaalitilaan. Viulunsoitosta palautumisessa tärkeää on, että venyttely palauttaa lihakset takaisin niiden perusasentoon, mahdollinen maitohappo poistuu lihaksista ja verenkiertoelimistö palaa perustoimintatilaan. Seurauksena staattisesta liikkeestä, esimerkiksi soittimen pitkäaikaisesta kannattelusta, lihaksiin saattaa kertyä maitohappoa, mistä voi seurata kipua. Kevyt liikunta ja venyttely nopeuttavat maitohapon poistumista lihaksista (Ahonen, Lahtinen, Pogliani ym. 1995, 107-109).

Lihasten palautuminen soittamisesta. Mun mielestä, niinku fyysiessä mielessä, jotkut asanat todella kompensoi meidän soittoasentoa. Ja niitä asanoita on tosi hyvä tehdä ihan vaan kompensaaation vuoksi.

Lihasten palautuminen. Soittaminen käy niin paljon lihaksiin. Viulu lisäs syyn sille, et piti jotain liikuntaa harrastaa. Mä oon ottanu joogan semmosena palautusharjoituksena.

Kolme neljästä viulistista kertoi tehneensä lyhyitä, muutaman sekunnin mittaisia, venytyksiä tai rentoutuksia soiton lomassa. Staattinen soittoasento aiheutti jännitystä ja kipua lihaksissa.

Lyhyet venytykset tai rentoutukset harjoittelun lomassa, että jännityksestä pääsisin eroon. Mä tein niinku tommosia nopeita, pyörittelin olkapäitä ja venyttelin käsiä ja ylävartaloa, ja joskus niskaa viemällä päätä sivulta toiselle.

Lyhyet venytykset. Teen sitä myös, mutta lähinnä tauoilla. Myös harjoituksissa voi tehdä muutaman sekunnin lyhyitä venytyksiä.

Saatan rentoutuu ja laskee kädet lattiaan. Venytän selkää, jos oon vaikka istunu paljon. Kevytvenyttely niin sanotusti.

Jooga nopeuttaa palautumista soittamisesta, mutta sen tehoa vaikeaa määritellä. Joogan harjoittelu edellyttää myös tauon pitämistä soittamisesta, mikä on aina palautumisen kannalta positiivista. Myös viulistit olivat tietoisia joogan soveltuvuudesta palauttavaksi liikunnaksi. Yhdelle viulistille jooga olikin viulistin näkökulmasta ensisijaisesti merkinnyt palauttavaa liikuntaharrastusta. Kolme neljästä viulistista käytti joogaa työkaluna viulunsoitosta palautumiseen. Jooga voi paljastaa, että viulunsoittoasento on epäsymmetrinen. Sivuille ja vartalon eri puolille suuntautuvat asanat tehdään erikseen oikealle ja vasemmalle. Joogaharjoituksella ei välttämättä pystytä parantamaan virheasentoja, mutta sen avulla ne pystytään helposti huomaamaan.

4.5 Joogan mentaaliset edut

Viulisti voi hyötyä siitä, jos hän joogan innoittamana tiedostaa paremmin oman käytöksen, ajattelun ja voinnin (Urantowka 2013, 33). Viulistin työ on stressaavaa. Viulisti joutuu kilpailemaan pätevyydestään ja olemaan jatkuvasti arvostelun kohteena. Harjoittelu ei aina tuota nautintoa, oma paikka muusikkona ei aina vastaa odotuksia (Ollula 2015). Joogaharjoittelun on todettu lisäävän positiivisia psyykkisiä tuntemuksia, vähentävän negatiivisia tuntemuksia, lisäävän välittömästi rentoutuneisuutta, rauhallisuutta, keskittymiskykyä ja piristävän vireystilaa, vähentävän pahantuulisuutta, jännittyneisyyttä ja alakuloisuutta, sekä lisäävän myös avuliaisuutta ja luottamuksen kokemista (Keränen 2013, 96).

Joogan kautta voi oppia uutta itsestään, sillä harjoituksessa keskitytään ainoastaan itseen. Muiden kanssa ei kilpailla. Jooga-opettajan kanssa käsitellään omaa harjoituskokemusta, sillä itsensä tunteminen on tärkeä osa harjoittelua. Oman kehon hyväksyntä vahvistaa itseluottamusta (Lankinen 2014, 24). Joogaharjoittelu ohjaa käsitystä omasta kehosta hyväksyvämpään suuntaan, sillä asanaharjoitus tehdään omilla ehdoil-

la. Jokainen harjoitus tai harjoitteleva yksilö on yhtä arvokas, sillä jooga ei ole kilpailulaji, vaan pikemminkin voimistelu- ja hengitysharjoittelua sisältävä itsehoidon menetelmä. Seuraavassa lainauksessa viulisti kertoo, miten hänen mielestään joogatessa automaattisesti hyväksyy itsensä. Se selittyy sillä, ettei joogaharjoituksessa itseä verrata muihin. Tämän viulistin oli ollut joogan myötä helppoa tunnistaa omat fyysiset heikkoudet myös viulistina. Hän koki saaneensa joogasta nostetta työmoraaliin ja voimia jaksaa työskennellä omien heikkouksien vahvistamiseksi.

Sun täytyy hyväksyä sun keho, kun sä teet fyysistä asanaharjoitusta. Ja sitten sä myös hyväksyt ne samat asiat, kun sä soitat viulua. Mä koen, et ne on näin yhteydessä toisiinsa. Hyväksyy omat rajat, hyväksyy omat heikkoudet, eikä jätä tekemättä niitä, vaan jatkuvasti työstää niitä.

Vertailu on ihmisen tapa arvioida itseään ja elämäänsä suhteessa muihin. Vertailusta saatu tulos on yhteydessä minäkuvaan ja itsetuntoon. Vertailu koetaan usein viulistien keskuudessa negatiivisena asiana (Ollula 2015, 100). Kaikki neljä viulistia olivat sitä mieltä, että joogaharjoittelu helpottaa itsensä hyväksymistä ja omaan elämään keskittymistä. Joidenkin viulistien mielestä joogan harrastaminen oli vähentänyt tarvetta verrata omaa soittotaitoa muihin. Kolme neljästä viulistista kertoi oppineensa joogan harrastamisen kautta ajattelemaan, ettei kukaan ole täydellinen, vaan kaikkien kohdalla elämä on jatkuva kehitysprosessi. Vertailun ongelmallisuus on, ettei se kerro luotettavaa totuutta ihmisten paremmuusjärjestyksestä, sillä järjestyshän voi riippua esimerkiksi näkökulmasta tai mielipiteestä. Kilpailu ja vertailu ulkoapäin ovat kuitenkin viulistin työ- ja opiskeluelämässä fakta, jonka ei pidä antaa masentaa (Ollula 2015, 19-21). Sen sijaan itseään voi arvioida menetelmällä, joka kannustaa kehittymään elämässä, esimerkiksi joogaamalla (Tanskanen 2017. Www-dokumentti).

Seuraavissa lainauksissa viulistit kertovat joogan vahvistaneen ymmärrystä siitä, että jokaisella on luonnostaan oma kehitysprosessi, ”polku” tai ”puutarha”. Ihmiset ovat yksilöitä, jotka kehittyvät eri tahtiin. Joogaharjoittelu oli lisännyt viulistien kärsivällisyyttä, mikä oli auttanut viulisteja hyväksymään oman kehitysprosessin, vaikka se sisältäisi hetkellistä tyytymättömyyttä itseän viulistina. Yksi viulisti käytti vertausta jokaisen omasta polusta samaa määränpäättä kohti. Toinen viulisti vertasi viulistin kehitysprosessia puutarhaan, jossa kukat luonnostaan kasvavat eri nopeudella, mutta kaikista tulee lopulta täysikasvuisia kukkia.

Tullakseen muusikoksi, se on niin kuin sama asia vähän niinku puutarhan kasvat-
tus. Jos ajatellaan, että kaikki muusikot on kukkia, niin kaikki kukat kasvaa eri
nopeudella. Että ei ne kasva yhtään nopeemmin, vaikka niille huutas vierestä, et-
tä ”kasva, kasva” niinku kaiken päivää. Että kaikista tulee täysikasvuisia kukkia
niinku ”in the end”, mutta se kasvuprosessi on vaa kaikilla erilainen.

Tajuua sen, et kaikilla on oma polku. Se auttaa vertailuun, ku tajuua, että ihmiset
on eri vaiheissa, vertailu on turhaa.

Seuraavassa otteessa viulisti kertoo, miten hänen mielestään prosessin tajuaminen
auttaa häntä paitsi työskentelemään itsensä kanssa, myös peilaamaan samaa ajatusta
muihin ihmisiin. Silloin hänen on helpompi paitsi rakastaa ja kannustaa itseään, myös
muuta ihmisiä.

Itsensä rakastaminen, itsensä kannustaminen, muiden kannustaminen, nää kaik-
ki liittyy yhteen. ”Yoga talkeissa” kuulee opettajan sanovan, et kaikki (ihmiset) on
vaiheessa aina, kukaan ei oo valmis. Eikä kukaan oo täydellinen. Pitää hyväksyy,
et itse ei oo valmis, eikä myöskää ne, jotka sinua kritisoi, oo valmiita. Kaikilla on
oma matka, mitä ne käy läpi.

Joogan harrastajat kokevat, että jooga voi edesauttaa moraalista toimintaa muihin ih-
misiin nähden (Rautaniemi 2012, 96). Tätä väitettä tuki myös haastatteluaineisto. Seu-
raavassa otteessa viulisti arvelee, että jooga auttaa suhtautumaan kannustavammin
muihin ihmisiin, sillä joogassa ei kilpailla. Toisen viulistin mielestä muidenkannustami-
nen on hänelle nykyään tärkeämpää kuin aikaisemmin. Hän ei kuitenkaan tiedä, joh-
tuuko se joogasta.

Mä en oo ikinä ollu joogassa, johon liittyy kilpailua. Sillä ei oo väliä, tekeekö hen-
kilö sun vieressä paremmin ku sinä. Joogassa ei oo kyse muista ihmisistä sun
ympäriillä, vaan siinä on kyse susta itsestä. Silloin sä automaattisesti kannustat
sun työkavereita, koska sä et pelkää niitä. Haluat niiden kehittyvän.

Mä en tiedä, onko musta vaan tullu semmonen kiltimpi ihminen viime vuosina,
mä koen että muiden kannustaminen on mulle tärkeätä.

Onnistuneessa suorituksessa moni asia menee kohdalleen samanaikaisesti, jolloin
myös mentaaliset kyvyt ovat fyysisten ja taidollisten kanssa yhtä tärkeitä. Mentaa-
lisella valmistautumisella viulisti tähtää keskittymisen hallintaan, jännityksen hallintaan, muut-
tuvien olosuhteiden hallintaan, itsensä motivoimiseen ja epäoikeudenmukaisuuden
sietämiseen (Gardin 2012, www-dokumentti). Uskon, että joogaharjoittelu voi antaa
työkaluja viulistin mentaalisten kykyjen ja toimintaperiaatteiden kehittämiseen. Jooga
kannustaa olemaan ajattelematta tulosta, epäonnistumista tai muiden reaktiota. Ylipää-
tään joogaan vahvasti liittyvä tutkimusmatkailu omaan itseen, on hyödyllinen malli so-

veltaa oman käyttäytymisen tai muiden käyttäytymisen tarkasteluun (Urantowka 2013, 34). Sitä kautta, yrittämällä, erehtymällä tai onnistumalla, oppii itsestään ja muista, ja kehittää omaa toimintasuunnitelmaansa esimerkiksi esiintymistilannetta varten. Lisäksi jooga harjoituttaa keskittymiskykyä, minkä kaikki viulistit kokivat hyödyllisenä viulistin harjoittelu- ja esiintymisprosessissa.

Joogasta viulistit näyttivät saaneen apua keskittymisen hallintaan ja kiinnostusta mentaalisen suorituskyvyn kehittämiseen. Keskittymisen hallinta piti sisällään tekniikoita, kuten keskittymisen pitäminen tekemisessä ja ajatusten harhailun välttäminen, ulkoisten häiriötekijöiden kuten muiden äänien sietäminen tai huomioimatta jättäminen, aistien herkittyminen tekemiselle, sekä omien voimien ja tekemiseen käytetyn ajan ymmärtäminen. Joogassa tekniikkaa harjoitellaan keskittymisen kohdentamisella hengitykseen ja olemalla reagoimatta ulkopuolisiin häiriötekijöihin tai ajatusten harhailuun. Joogalla tai meditaatiolla saavutettava sisäinen rauha helpottaa keskittymistä, jolloin ulkoiset häiriötekijät jäävät huomion ulkopuolelle. Viulisti malttaa ja jaksaa keskittyä tekemiseen. Keskittymisessä harjaantuminen vaatii kuitenkin harjoittelua myös viulunsoiton tekemisen yhteydessä. Yksi viulisti ei ollut tietoisesti kokeillut joogan keskittymistekniikkaa viulunsoiton yhteydessä, mutta uskoi joogan sisältävän elementtejä keskittymisen harjoitteluun. Viulistien tavasta tuoda joogan keskittymistekniikkaa viulunsoittoon voi päätellä, että jooga ja viulunsoitto edellyttävät tarkkaa keskittymistä tekemiseen. Seuraavissa lainauksissa viulistit kertovat, miten he harjoittelevat keskittymistä, joka tukee viulunsoittoa. Yksi viulisti kertoi harjoittelevansa hyvää keskittymistä helpon ajatusleikin kautta, jossa hän kuvitteellisesti saisi täydellisestä asemanvaihdosta miljoonan dollarin palkkion. Hänen mielestään hyvä keskittyminen ei edellyttä ulkopuolista painetta, vaan hyvään keskittymiseen ja tietoiseen läsnäoloon vain olemalla kiinnostunut ja rauhallinen. Tällainen ajatusleikki ei tosin liity joogaan, mutta keskittymisen kohdentaminen helpottuu joogaa harjoittelemalla. Tätä mieltä oli myös toinen viulisti, jonka mielestä joogaaminen konserttipäivänä helpotti keskittymisen hallintaa ja ei-toivottujen ajatusten torjumista.

Jos joku maksais sulle miljoona dollaria nyt, jos sä teet tämän asemanvaihdon täydellisesti. Ni miten sä soittasit sen? Toi on semmonen keino saavuttaa se keskittyminen mitä sä tarviit. Se ei oo semmonen "nervous-keskittyminen" koska ei kellään nyt oikeesti tässä oo miljoonaa taalaa tarjota. Se on se ultimate tietoisuus, minkä mä voin saavuttaa omasta mielestäni, tommosella helpolla ajatuksella.

En tiedä miksi, mutta oon kokenu monta kertaa sen, kun oon tehny joogaa konserttipäivänä, se on auttanu mua. Mä luulen, et se auttaa mua säätämään mun keskittymistä, jolloin ei keskity liikaa murehtimiseen. Ne huolet on edelleen päässä, mut sä kohdennat fokuksen muihin asioihin.

Yksi viulisti kertoi kokeneensa, miten jooga voi mentaalisesti auttaa rentoutumaan soittaessa. Olettaen, että esitettävän musiikin vaatima tekniikka on hiottu huippuunsa soitonharjoittelussa, viulisti voi yrittää luottaa automatioon ja päästää irti soiton kontrollista. Se ei tarkoita, että keskittyminen lakkaisi. Joogan rooli tässä on nimenomaan toimia psyykeen työkaluna kontrollista irtipäästämiseen, jota myös joogassa erityisesti asanoiden jatkokotasolla harjoitellaan. Juuri liikkeiden kontrolloimisen lopettaminen tai välttäminen on yksi tärkeimpiä tekniikoita, joita joogassa harjoitellaan, jotta keskittyminen voidaan liikkumisen sijaan kohdentaa meditoimiseen. Toisaalta ensin täytyy opetella hallitsemaan kehoa ja tekniikkaa, jotta kaikki automatisoituu. Seuraavan lainauksen mukaan tämä voidaan yhden viulistin mielestä saavuttaa myös viulunsoitossa.

Tää saattaa liittyä enemmän siihen rentoutumispuoleen joogassa, kun sä oot läsnä, mut et sit olekaan ja joskus sä saatat jopa kokea outoa tuntemuksia. Mulle on pari kertaa käyny näin, ne oli kerrat, kun mä soitin parhaiten ikinä. Helposti soittaessa saattaa tuntua vähän vangitulta, koska soiton aikana joutuu kontrolloimaan niin monia asioita. Sun pitäis osata ne asiat, jotka sä oot harjoitellu. Kyky päästä oman itsen ulkopuolelle ja vaan antaa asioiden tapahtua.

Hengitysharjoituksilla ennen esiintymistä voi olla hyödyllistä hakea samaa rauhoittunutta ja keskittyntä tilaa, kuin joogaharjoituksessa. Kaikki viulistit yhdistivät kuitenkin joogan harrastamisen rauhallisuuteen ja keskittymisen hallintaan, josta voi olla apua esiintymistilanteessa. Yksi viulisti ei kokenut omalla kohdallaan tarvetta kehittää hengitystään esiintymistilanteessa. Kolme viulistia kertoi kokeilleensa joogasta oppimiaan liikkeitä ja hengitysharjoituksia ennen lavalle menoa, ja uskoi saaneensa niistä tukea esiintymisjännityksen hallintaan. Joogassa harjoitettava hengityksen tiedostaminen voi joidenkin kohdalla helpottaa syvään hengittämistä myös niissä tilanteissa, kun jännitys estää hengitystä toimimasta normaalisti. Ei kuitenkaan voida olla varmoja siitä, missä määrin harjoitusten tai liikkeiden tekeminen ennen esiintymistä oli vaikuttanut viulistien esiintymistilanteeseen. Jooga tuskin yksin riittää tukemaan viulistin esiintymisjännitystä, mutta se voi olla yksi keino sen hallintaan. Seuraavassa lainauksessa viulisti arvelee, että hengityksen tiedostaminen ja sen harjoittelu joogassa voivat auttaa hallitsemaan esiintymisjännitystä. Hengityksen ja ajatusten hallinta jännittyneessä tilassa on kuitenkin haastavaa ja harjoittelua vaativaa.

Mun mielestä jooga auttaa esimerkiksi olemaan enemmän tietoinen hengityksestä. Omasta mielestäni en oo ihan täysin päässy siihen pisteeseen. Mut ehkä samalla tavalla, kun sä pystyt joogan kautta hiljentämään asioita mielessä, niin ehkä sen voi tehdä myös lavalla. Itse en pysty siihen, mut uskon, että se voi tulla myöhemmin.

Joogaharjoittelu voi olla toimiva vaihtoehto esimerkiksi stressinhallintaan (Lankinen 2014, 22; Leppävuori 2013, 74). Harjoittelun on todettu lisänneen positiivisia psyykkisiä tuntemuksia merkittävästi. Keskittymiskyvyn ja vireystilan kohoaminen ja jännittyneisyyden väheneminen helpottavat stressin hallintaa (Keränen 2013, 96-97.) Tätä väitetä tuki myös viulistien kokemukset joogasta välineenä stressinhallinnassa. Joogaharjoituksessa joutuu keskittymään vain hengitykseen ja olemaan ajattelematta mitään muuta. Ajatusten hetkellinen pysäyttäminen voidaan kokea mieltä virkistävänä. Joogaaminen on tapa irrottautua työajatuksista, myös ”nollata” työprosessi, jonka jälkeen töihin keskittyminen voi olla taas kiinnostavampaa. Stressinhallinnan kannalta on myös tärkeää, että elämässä on muutakin merkityksellistä tekemistä kuin viulunsoitto. Muuten työasiat, kuten viulukappaleet ja koko soittamisen prosessi pyörivät päässä koko ajan. Onnistumisen tunteet voivat tulla muualtakin, jolloin viulunsoitto ei määritä omaa ”hyvyttä” (Ollula 2015, 104). Seuraavassa lainauksessa yksi viulisti kertoo oppineensa joogassa antamaan periksi ja sopeutumaan tilanteeseen, jolloin stressi automaattisesti vähenee.

Joogaamalla oppii antamaan periksi, koska siellä ei voi aina tehdä niinkuin itse haluaisi. Joten mun mielestä sen ku oppii, ni stressi vähenee. Se ei oo varma keino, koska stressi voi toisinaan johtua ylitöistä, joka on sit ihan oma ongelma. Mut tilanteessa, jossa ei ylikuormittunu töissä, mut on silti vähän stressaantunu. Ehkä jooga auttaa, koska täytyy vaan pärjätä tilanteen kanssa.

Toinen viulisti viittasi samaan asiaan. Hän arveli kuitenkin, että joogasta voi olla apua kestäämään viulistien välistä kilpailua esimerkiksi työn haussa. Hän perusteli näkemystään sillä, että keskittyy omaan prosessiin, omiin töihin ja itsensä kehittämiseen, ja katsoo mihin se riittää, eikä anna kilpailusuoritusten, hyvien tai huonojen, määrittää omaa käsitystä itsestään. Hänen mielestään jooga voi rauhoittaa ajatusprosessia. Kaikkia muusikon ammatin mukanaan tuomia sivuvaikutuksia tuskin pystyy joogalla tai millään muulla menetelmällä kääntämään positiivisiksi. Mielenterveyden ja jaksamisen kannalta tärkeää on huolehtia, että elämässä on muusikon työn lisäksi muitakin.

”It’s a shitty world” ehkä sun täytyy vaan ottaa vähän etäisyyttä siihen. Mä haluan olla osa tätä ammattia, mut ehkä mä haluan tehdä myös muita asioita. Ehkä mu-

siikkimaailma ei oo se kaikista tervein. Jos haluat pysyy terveenä, ni ehkä kannattaa ottaa askel taaksepäin.

5 Pohdinta

Luin muusikoiden joogaan liittyviä tutkielmia, mutta kaipasin tarkempaa näkökulmaa viulunsoittoon. Viulistina olen utelias ja kiinnostunut selvittämään, miten joogaavat viulistit kokevat joogan. Halusin tuoda haastatteluista sitaatteja mukaan tekstiä elävöittämään, mutta en halunnut paljastaa haastateltavien henkiöllisyyttä. Saadut kokemukset eivät välttämättä kosketa muiden instrumenttien soittajia, mutta toivon kokemusten jakamisen olevan viulunsoittajille merkityksellistä. Kukaan ei ole yksin soittoon liittyvien ongelmien kanssa.

Haastatteluista ilmeni, että joogasta opittua sovellettiin viulunsoiton harjoitteluun. Kaikki haastateltavat oivalsivat, että joogasta on hyötyä kehonhallintaan viulunsoitossa. Jollekin se oli tarkoittanut lähinnä joogan keskivartalotuetun ryhdin soveltamista viulunsoittoon. Menuhinin tapaan kaikki neljä viulistia pitivät joogaa hyvänä lähtöpisteenä soittoasennon ryhdin rakentamiseen. Joogaaminen paransi soittokuntoa ja helpotti soittimen kannattelua. Joidenkin mielestä joogaminen paransi soittoasennon hallintaa. Toiset olivat kiinnittäneet huomiota lihasten rentous- ja jännitystilojen hallintaan soittoharjoittelun aikana. Jooga paransi lihasjännityksen ja -rentouden tuntemusta soittaessa. Kaikkien kohdalla vaikutus ei kuitenkaan ollut yhtä suuri. Viulistit pitivät joogaa hyvänä työkaluna soitosta palautumiseen. Jooga osoittautui myös työn vastapainoksi ja terapiaksi. Niiden osalta joogan hyödyt liittyivät rauhoittumiseen, rentoutumiseen ja keskittymiseen. Joogasta innostuneet viulistit pitävät joogaa tärkeänä. Muiden kohdalla merkitys voi olla toinen.

Taitavuuteen ja kehonhallintaan perehtyminen oli yksi suosikkiasioitani kirjoitusprosessissa. Sitä käsitellessäni minusta tuntui, että olin tärkeän näkökulman äärellä, josta haluaisin tietää lisää. Kirjoitusprosessin edetessä huomasin, että mitä enemmän aiheestani luin ja opin, sitä enemmän uusia näkökulmia tutkimusaiheeseen löysin. Syvällisempi perehtyminen aiheeseen osoittaa, etteivät asiat ole yksiselitteisiä. On monia eri tapoja omaksua viulunsoitossa tärkeät asiat.

Vaikeinta, mutta mielenkiintoisinta työn tekemisessä oli mielestäni haastatteluaineiston tulkitseminen ja käyttäminen. Kyseessä oli omalla kohdallani ensimmäinen laajamittainen kirjoitustyö. Haastattelulomake perustui omaan kokemukseeni viulistina ja joogan harrastajana. Kysymyksissä oli paljon vaihtoehtoja, koska halusin tarkastella aihetta

monipuolisesti. Haastattelulomakkeen vaihtoehtojen paljous aiheutti, että asiaa tuli enemmän kuin pystyin käsittelemään. Teoriapuoli piti raja olennaiseen. Käsiteltävien jäsentäminen oli vaikeaa. Haastattelujen avulla sain kuitenkin paljon näkökulmia aiheeseen. Haastattelutaineisto tuki hyvin omaa kokemustani. Haastatteluissa nousi esiin asioita, jotka tulivat rajatuksi aiheen ulkopuolelle. Tulevaisuudessa voisi pohtia aistien herkistymistä, kehon herättely ja virittämistä hyvään keskittyneeseen harjoitteluun, joogaharrastuksen rytmittämistä viulistin aikatauluun ja joogan hyötyä viulunsoiton vammojen ehkäisyssä.

6 Lähteet

Ahonen, Jarmo. Lahtinen, Tiina. Pogliani, Giuliano. Saarinen, Hannu. Sandström, Mari-
ta. Suovanen, Jukka. Vannini, Vanio. Wirhed, Rolf. 1995. Kehon rakenne, toiminta ja
lihashuolto. Gummerus Kirjapaino Oy.

Ala-Risku, Päivi. 2017. Moni uskoo joogan parantavaan voimaan – Selvitimme, mitkä
lupaukset pitävät paikkansa. Www-dokumentti. Saatavissa:
<http://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000005166277.html>

Astangajooga. Helsingin Astanga Joogakoulu. Www-dokumentti. Saatavissa:
<http://astangajooga.fi/astangajooga-2/>

Gardin, Markku. 2012. Huippusuoritukseen tärkeimmässä kilpailussani, myös mentaa-
lisesti. Www-dokumentti. Saatavissa:
https://pori.fi/material/attachments/hallintokunnat/koulutusvirasto/ssa/valmennus/psyykkinenvalmennus/67hDSJMwj/Huippusuoritukseen_tarkeimmissa_kilpailuissani_Gardin_15.5.2012.pdf

Hengitysliitto. Hengitä ja hengästy. Hengitysliitto. Www-dokumentti. Saatavissa:
<http://www.hengitysliitto.fi/sites/default/files/oppaat/hengitajahengasty.pdf>

Hirsjärvi, Sirkka. Remes, Pirkko. Sajavaara, Paula. 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kir-
jayhtymä Oy.

Jois, Sri K. Pattabhi. 2002. Yoga mala. Helsinki: Astanga joogakoulu

Kaikki joogasta. Www-dokumentti. Saatavissa:
<http://www.kaikkijoogasta.fi/page.tervetuloa.1.html>

Kanerva, Arla. 2016. 11 asiaa joogasta, joita et ehkä tiennyt. Www-dokumentti. Saata-
vissa: <http://nyt.fi/a1456540280494>

Kannas, Lasse. Eskola, Kari. Välimaa, Pia. Mustajoki, Pertti. 2010. Virtaa. Nuoret, ter-
veys ja arkielämä. Otavan Kirjapaino Oy.

Keränen, Katja. 2011. Joogan asanaharjoittelun vaikutukset autonomisen hermoston
toimintaan. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto.

Keränen, Katja. 2013. Joogan asanaharjoitusten välittömät vaikutukset autonomisen
hermoston toimintaan ja psyykkisiin tekijöihin. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto.

Lankinen, Satu. 2014. Jooga muusikon hyvinvoinnin tukena. Kokkola-Pietarsaari: Cent-
ria Ammattikorkeakoulu.

Leppävuori, Eija. 2013. Henkistynyt liha: Sitoutuneiden harjoittajien kokemuksia astan-
gajoogasta. Helsinki: Helsingin yliopisto

Liikehallintakyvyillä liikkeelle. Terve koululainen. Www-dokumentti. Saatavissa:
<http://tervekoululainen.fi/elementit/liikuntataidot/perustaidoistalajitaitoihin/liikehallintakyvyt>

Malmberg, Katarina. 2017. Suora ryhti ei kerro mitään selän terveydestä, sanoo asiantuntija – ”Hyvän ryhdin tavoittelu on vanhanaikaista”. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000005168033.html>

Menuhin, Yehudi. 1987. Yehudi Menuhin Kuusi viulutuntia. Suomentanut Siukonen-Penttilä, Leena. Juva: WSOY

Mikkonen, Jani. Astangajooga ja vammat. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://selkakuntoutus.fi/julkaisuja/vammat.pdf>

Mitä astangajooga on? Helsingin Astanga Joogakoulu. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.astanga.fi/helsinki/annankatu/ak_astanga.html

Ollula, Siru-Lina. 2015. Milloin riitän itselleni? Viulistin työn vaikutus minäkäsitykseen. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Porander, Katariina. Ergonomia. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www2.siba.fi/harjoittelu/index.php?id=57&la=fi>

Pulakka, Meeri. 2013. Hengittäminen ja fraseeraus viulunsoitossa: Laulaminen viuluopetuksen tukena. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Rauhaluoto, Jattamarie. 2015. Millainen on hyvä joogamatto? Www-dokumentti. Saatavissa: <https://ajatuksiajoogasta.wordpress.com/2015/08/16/millainen-on-hyva-joogamatto/>

Rautaniemi, Matti. 2010. Henkisyys, hyvinvointi, yksilöllisyys ja sosiaalisuus Helsingin Astanga Joogakoulussa. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Rautaniemi, Matti. 2012. Joogan historia Suomessa. Www-dokumentti. Saatavissa: <https://mattirautaniemi.files.wordpress.com/2012/08/historia.pdf>

Rautaniemi, Matti. 2013. Miksi pitäisi taipua? – jooga ja loukkaantumiset. Www-dokumentti. Saatavissa: <https://mattirautaniemi.com/2013/02/28/miksi-pitaisi-taipua-jooga-ja-loukkaantumiset/>

Räisänen, Petri. 2005. Astanga joogaa Sri K. Pattabhi Joisin perinteen mukaan. Helsinki: Otava.

Suomen Kuntoliikuntaliitto, Suomen Liikunta ja Urheilu, Nuori Suomi, Suomen Olympiakomitea, Helsingin kaupunki. Liikuntatutkimus 2009-2010. Www-dokumentti. Saatavissa: http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/adf3665df2bab5217c8849a46c81d36f/1494318958/application/pdf/3244706/Liikuntatutkimus_aikuiset_2009_2010.pdf

Tanskanen, Elina. 2017. Itsensä vertailu muihin vie elämän ilon rippeetkin – kehitä mieluummin oma mittajärjestelmäsi. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.hs.fi/elama/art-2000005174546.html>

Tuntikuvaukset. Helsingin Astanga Joogakoulu. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://astangajooga.fi/tuntikuvaukset/>

Tuura, Rista. 2011. ”Totta kai pyrin koko ajan tuntemaan oman kroppani siellä”: Kolmen orkesteriviulistin kokemuksia ruumiillisuudestaan. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Urantowka, Margit. 2013. Jooga mukaan backstagelle: Muusikon roudattava joogaharjoitus. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Usein kysyttyä. Kaikki joogasta. Www-dokumentti. Saatavissa:
<http://www.kaikkijoogasta.fi/page,usein-kysytty,8.html>

Liitteet

Liite 1: Haastattelun kysymysrunko

HYVÄ VASTAAJA,

TEEN OPINNÄYTETYÖTÄ METROPOLIA AMMATTIKORKEAKOULUN MUSIIKIN KOULUTUSOHJELMAAN AIHEESTA JOOGAHARJOITUKSEN HYÖDYT AMMATTIVIULISTIN NÄKÖKULMASTA. KYSYMYSRUNKO TOIMII POHJANA HENKILÖKOHTAISALLE HAASTATTELULLE. HAASTATTELUN TARKOITUS ON KUULLA HAASTATELTAVAN VIULISTIN AJATUKSIA JA KOKEMUKSIA SIITÄ, VOIKO ASTANGA-JOOGA MAHDOLLISESTI TUKEA VIULISTIN MYÖNTEISTÄ MINÄ-KUVAA, HARJOITTELUPROSESSIA JA ESIINTYMISPROSESSIA. HAASTATELTAVA SAA VALITA, TEHDÄÄNKÖ HAASTATELUN NIMELLÄ VAI NIMETTÖMÄNÄ.

VASTAUSOHJE

1. VASTAA NÄIN:
2. KORJAA VÄÄRIN MENNYT VASTAUS VÄRITTÄMÄLLÄ NELIÖN SISUS UMPEEN.
3. VASTAA JOKAISEEN KYSYMYKSEEN.
4. VOIT VALITA USEAMMAN VAIHTOEHDON.
5. "VALITSE YKSI" TARKOITTAAN, ETTÄ VOIT VALITA VAIN YHDEN VAIHTOEHDON.
6. MUISTIINPANOILLE ON TILAA LOMAKKEEN LOPUSSA (VAPAAEHTOINEN).
7. NUMEROI MUISTIINPANOT KYSYMYKSEN MUKAAN.
8. KYSYTTÄVÄÄ; OTA YHTEYTTÄ MINUUN.

SUURKIITOS VASTAUKSESTA!

TERVEISIN

TUULI

1. ETUNIMI: _____

- ETUNIMEÄNI SAA KÄYTTÄÄ OPINNÄYTETYÖSSÄ
 EN HALUA, ETTÄ ETUNIMEÄNI KÄYTETÄÄN OPINNÄYTETYÖSSÄ

2. IKÄ: _____ VUOTTA EN HALUA KERTOAA

3. AMMATTI: _____ (ESIM. MUUSIKKO, VIULISTI)

4. KUINKA KAUAN OLET AKTIIVISESTI HARRASTANUT ASTANGAJOOGAA: _____ VUOTTA

- EN HARRASTA ASTANGAJOOGAA (KERRO JOOGATAUSTASTASI KOHDASSA 5.)

5. OLETKO HARJOITTANUT/ HARJOITATKO MUITA JOOGALAJEJA/ -TYYLÄÄ? (VALITSE YKSI)

- EN
 KYLLÄ, MITÄ: _____

6. KUINKA USEIN TEET JOOGAHARJOITUKSIA? (VALITSE YKSI)

- KERRAN VIIKOSSA 2-3 KERTAA VIIKOSSA
 4-6 KERTAA VIIKOSSA PÄIVITTÄIN

7. TEETKÖ/ OLETKO TEHNYT JOTAIN MUITA JOOGAHARJOITUKSIA ASANOIDEN LISÄKSI?

- HENGITYSHARJOITUKSET SYVÄVENYTTELY
 RENTOUTUSHARJOITUKSET MANTROJEN RESITOINTI
 MINDFULNESS-MEDITAATIO PILATES
 MUU, MIKÄ/ MITKÄ: _____
 EN OLE TEHNYT MUITA JOOGAHARJOITUKSIA

8. MISSÄ TAVALLISESTI TEET JOOGAHARJOITUKSIA?

- KOTONA
 JOOGASALILLA, SALIN NIMI: _____

1A. MITÄ ODOTAT JOOGAHARJOITUKSEN ANTAVAN SINULLE?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> TERVEYS (SAIRAUKSIEN POISSAOLO) | <input type="checkbox"/> KEHITYS VIULISTINA |
| <input type="checkbox"/> MENESTYS TYÖELÄMÄSSÄ VIULISTINA | <input type="checkbox"/> LÄSNÄOLO SOITTAMISESSA |
| <input type="checkbox"/> VALAISTUMINEN/ HENKINEN KEHITYS | <input type="checkbox"/> (KRIISI)TERAPIA |
| <input type="checkbox"/> PÄÄN HILJENTYMINEN "KAIKISTA ÄÄNISTÄ" | <input type="checkbox"/> KÄRSIVÄLLISYYS |
| <input type="checkbox"/> LIHASTEN PALAUTUMINEN SOITTAMISESTA | <input type="checkbox"/> MORAALINEN KASVU |
| <input type="checkbox"/> HARRASTUS VASTAPAINONA SOITTAMISELLE | <input type="checkbox"/> ONNISTUMINEN |
| <input type="checkbox"/> MYÖNTEINEN VIULISTIN MINÄ-KUVA | <input type="checkbox"/> RENTOUTUMINEN |
| <input type="checkbox"/> SOITON HARJOITTELMOTIVAATION KASVU | <input type="checkbox"/> RASITUSVAMMOJEN ENNALTAEHKÄISY |
| <input type="checkbox"/> HYVÄ FYYSSINEN SOITTOKUNTO | <input type="checkbox"/> KIVUN- JA PAINEEENSIEKOKYKY |
| <input type="checkbox"/> TYLSYYDEN SIETÄMINEN HARJOITTELUSSA | <input type="checkbox"/> USKO OMIIN KYKYIHIN |
| <input type="checkbox"/> TUKI VIULUNSOITON HARJOITTELUUN | <input type="checkbox"/> OMAN KEHON HYVÄKSYNTÄ |
| <input type="checkbox"/> OIKEUDENMUKAISUUDEN EDISTÄMINEN | <input type="checkbox"/> KONTAKTIEN SOLMIMINEN |
| <input type="checkbox"/> TUKI ESIINTYMISSJÄNNITYKSEEN | <input type="checkbox"/> AISTIEN HERKISTYMINEN |
| <input type="checkbox"/> PAREMPI ITSETUNTO | <input type="checkbox"/> VIISAUS |
| <input type="checkbox"/> PYHYDEN KOKEMINEN | <input type="checkbox"/> RYHDIKÄS SOITTOASENTO |
| <input type="checkbox"/> STRESSIN LIEVITYS | |
| <input type="checkbox"/> EN ODOTA HARJOITUKSEN ANTAVAN MINULLE MITÄÄN | |
| <input type="checkbox"/> MUU, MIKÄ/ MITKÄ: _____ | |

2. OLETKO KOKEILLUT JOTAIN SEURAAVISTA OSANA VIULISTIN HARJOITUSPROSESSIA?

- HENGITYKSEN TIEDOSTAMINEN
 - JALKAPOHJIEN "MAADOITTAMINEN" LATTIAAN
 - RYHDISTÄYTYMINEN
 - HARJOITTELUN TAUOTUS JOOGALIIKKEILLÄ
 - TIETOINEN LÄSNÄOLO HARJOITTELUSSA
 - SYVÄVENYTTELY
 - LYHYET VENYTYKSET TAI RENTOUTUKSET HARJOITTELUN LOMASSA
 - JOOGAHARJOITUS ENNEN HARJOITTELUA
 - JOOGAHARJOITUS HARJOITTELUN JÄLKEEN
 - EN OLE KOKEILLUT MITÄÄN
 - MUU, MIKÄ/ MITKÄ: _____
-
-

3A. OLETKO HUOMANNUT JOOGAN VAIKUTTANEEN JOHONKIN SEURAAVISTA VIULISTIN NÄKÖKULMASTA?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> SOITTOKUNTO | <input type="checkbox"/> HARTIOIDEN RENTOUS |
| <input type="checkbox"/> VOIMA | <input type="checkbox"/> KASVOJEN JA KAULAN LIHASTEN RENTOUS |
| <input type="checkbox"/> KÄSIEN JA SORMIEN NOPEUS | <input type="checkbox"/> RYHDIKÄS SOITTOASENTO YLÄ- JA KESKIVARTALOSSA |
| <input type="checkbox"/> LIHASKIREYDEN VÄHENTYMINEN | <input type="checkbox"/> "LAPATUKI" |
| <input type="checkbox"/> LIHASTEN NOPEAMPI PALAUTUMINEN | <input type="checkbox"/> KESKIVARTALON TUKI |
| <input type="checkbox"/> VAMMOJEN EHKÄISY | <input type="checkbox"/> HENGITYS FRASEERAUKSESSA |
| <input type="checkbox"/> HENGITYS PAINEEN ALLA | <input type="checkbox"/> KÄSIEN VÄLINEN KOORDINAATIO |
| <input type="checkbox"/> AISTIEN HERKISTYMINEN | <input type="checkbox"/> VIREÄMPI TYÖSKENTELYTILA |
| <input type="checkbox"/> TASAPAINO SEISTESSÄ | <input type="checkbox"/> LIHASTEN LÄMPIÄMINEN |
| <input type="checkbox"/> LÄSNÄOLO SOITTAMISESSA | <input type="checkbox"/> KÄSIEN VAPINA PAINEEN ALLA |
| <input type="checkbox"/> KÄSIEN HIKOILU PAINEEN ALLA | <input type="checkbox"/> ISTUMIASENNO ESIM. ORKESTERISSA |
| <input type="checkbox"/> TYÖYHTEISÖSSÄ KÄYTTÄYTYMINEN (ESIM. ORKESTERISSA TAI KAMARIMUSIIKKI-YHTYEESSÄ) | |
| <input type="checkbox"/> VIULUNSOITTOON VAADITTAVIEN LIHASTEN PAIKALLISTAMINEN | |
| <input type="checkbox"/> EN OLE HUOMANNUT MITÄÄN | |
| <input type="checkbox"/> MUU, MIKÄ/ MITKÄ: _____ | |

4. KOETKO, ETTÄ JOOGA VOI EDESAUTTAA SEURAAVIEN FYYSISETEN ASIOIDEN TOTEUTUMISTA VIULISTIN NÄKÖKULMASTA?

- PARANTUNUT KOORDINAATIO OIKEAN JA VASEMMAN KÄDEN VÄLILLÄ (ESIMERKIKSI KYKY KONTROLLOIDA KÄSIEN SAMANAIKAISUUTTA, ERI TEKNIIKOITA, EROT ARTIKULAATIOSSA, NYANSSEISSA)
- MIELLYTTÄVÄN SOITTOASENNON OMAKSUMINEN
- HENGITYKSEN HALLINTA ESIINTYMISSJÄNNITYKSEN AIKANA
- RENTOUTUMINEN ESIINTYMISSJÄNNITYKSEN AIKANA
- SOITTIMEN TEKNINEN HALLINTA ESIINTYMISSJÄNNITYKSEN AIKANA
- JOUSELLA PRÄSSÄYKSEN VÄHENTYMINEN
- VIULUN KAULAN PURISTAMISEN VÄHENTYMINEN
- FYYSISETEN OIREIDEN, KUTEN JOUSEN VAPINAN, VASEMMAN KÄDEN VAPINAN TAI KÄSIEN HIKOILEMISEN, VÄHENEMINEN
- MUSIIKIN FRASEERAUS HENGITYKSTÄ APUNA KÄYTTÄEN
- YLIMÄÄRÄISEN LIHASTYÖSKENTELYN VÄHENTYMINEN (ESIM. NOUSEVAT HARTIAT TAI OLKAPÄÄT, YLÄVARTALON KOROSTUNUT KIERTYMINEN, POLVIEN LUKKEUTUMINEN)
- KASVOJEN TAI KAULAN LIHASTEN RENTOUTUMINEN (ESIM. LEUAT, KULMAT, SILMÄLUOMET, POSKET, KAULA)
- PARANTUNUT TIETOISUUS ITSESTÄ JA OMASTA TEKEMISESTÄ (MILTÄ NÄYTTÄÄ JA KUULOSTAA ULOSPÄIN)
- EN KOE MITÄÄN VAIKUTUSTA
- MUU, MIKÄ/ MITKÄ: _____
- _____
- _____

”Viulunsoitto on fyysistä työtä, jonka oppiminen ja ylläpitäminen edellyttävät erinomaista kehon hallintaa (Menuhin 1987, 11-13).”

5. KOETKO, ETTÄ JOOGA VOI EDESAUTTA A SEURAAVIEN PSYYKISTEN ASIOIDEN TOTEUTUMISESSA VIULISTIN NÄKÖKULMASTA?

- SISÄINEN MOTIVAATIO SOITTAMISEEN
- HARJOITTELUSTA NAUTTIMINEN
- KESKENERÄISYYDEN JA EPÄONNISTUMISEN SIETÄMINEN OSANA HARJOITUSPROSESSIA
- SISÄINEN RAUHA (ESIM. HÄIRITSEVIEN AJATUSTEN POISSULKEMINEN, ITSELUOTTAVAINEN MIELI, HYVÄ OLO, HENGITYKSEN TASAANTUMINEN, PANIIKIN KATOAMINEN)
- ITSENSÄ HAASTAMINEN (ESIM. SUURTA TAITURUUTTA VAATIVAN TEOKSEN OPETTELU, TYÖKEIKAN VASTAAN OTTAMINEN POIKKEUKSELLISEN LYHYELLÄ VAROITUSAJALLA, OSALLISTUMINEN KOESOITTOON TAI PÄÄSYKOKKEESEEN)
- HENKILÖKOHTAISTEN KRIISIEN ERILLÄ PITÄMINEN SOITTAMISESTA
- VIULISTI MINÄ-KUVAN JA "MUUN" MINÄ-KUVAN ERILLÄ PITO
- KÄRSIVÄLLISYYTTÄ ANTAA ASIOILLE AIKAA (ESIM. VAATIVAN OHJELMISTON OPETTELU, MUSIIKILLISEN VERKOSTON MUODOSTUMINEN, KEIKKOJEN SAAMINEN)
- ELÄMÄN MUIDEN OSA-ALUEIDEN TUNNISTAMINEN (ELÄMÄÄN KUULUU MUUTAKIN KUIN VIULUNSOITTOA)
- KRITIIKIN VASTAANOTTAMINEN EI VAHINGOITA
- ITSENSÄ RAKASTAMINEN
- ITSENSÄ KANNUSTAMINEN
- MUIDEN KANNUSTAMINEN
- OMIEN KÄSIEN RAKENTEELLISTEN OMINAISUUKSIEN TUNNISTAMINEN JA HYVÄKSYMINEN
- LISÄÄNTYNYT ITSEKURI HARJOITTELUUN JA TYÖNTEKOON
- OMIEN VAHVUUKSIEN TUNNISTAMINEN
- OMIEN HEIKKOUKSIEN TUNNISTAMINEN
- TILAPÄISEN STRESSIN SIETÄMINEN
- EN KOE MITÄÄN VAIKUTUSTA
- MUU, MIKÄ/ MITKÄ: _____

6. OLETKO TUTUSTUNUT JOHONKIN SEURAAVISTA TEOKSISTA, JOTKA KÄSITTELEVÄT JOOGAA JA/TAI HENGITTÄMISTÄ MUSIIKIN TEKEMISEN YHTEYDESSÄ?

- MENUHIN, YEHUDI: KUUSI VIULUTUNTIA
- OLSON, MIA: MUSICIAN'S YOGA: A GUIDE TO PRACTISE, PERFORMANCE, AND INSPIRATION
- EN OLE TUTUSTUNUT MIHINKÄÄN
- MUU, MIKÄ/ MITKÄ: _____
- _____
- _____

7. OLETKO OMALLA KOHDALLASI HUOMANNUT JONKIN SEURAAVISTA ASIOISTA JOOGAN HARJOITUKSESSA HAITANNEEN VIULISTIN AMMATINHARJOITTAMISTA?

- LOUKKAANTUMINEN ASANAHARJOITUKSEN YHTEYDESSÄ
- RASITUSVAMMA ASANAHARJOITUKSEN SEURAUKSENA
- LIHASKIREYS ASANAHARJOITUKSEN SEURAUKSENA
- LIHASEPÄTASAPAINO
- AIKAINEN HERÄÄMINEN
- ASANAHARJOITUKSEN SOVITTAMINEN VIULISTIN AIKATAULUUN
- EN OLE HUOMANNUT MITÄÄN
- MUU, MIKÄ/ MITKÄ: _____
- _____
- _____

8. OLETKO HUOMANNUT JOOGAN TARJONNEEN LIEVITYSTÄ/ HELPOTUSTA SEURAAVIIN ASIOIHIN, JOTKA VOIVAT AIHEUTTAA STRESSIÄ VIULISTIN ELÄMÄSSÄ?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> KILPAILU (ESIM. TYÖELÄMÄSSÄ) | <input type="checkbox"/> RIITTÄMÄTTÖMYYDEN TUNNE VAATIMUSTEN EDESSÄ |
| <input type="checkbox"/> RIMA KORKEALLA | <input type="checkbox"/> KRIISIT HENKILÖKOHTAISISSA ELÄMÄSSÄ |
| <input type="checkbox"/> VERTAILU | <input type="checkbox"/> TYYTYMÄTTÖMYYS OMAAN PAIKKAAN MUUSIKKONA |
| <input type="checkbox"/> TYÖ EI VASTAA ODOTUKSIA | <input type="checkbox"/> HARJOITTELU ON VASTENMIELISTÄ |
| <input type="checkbox"/> EN OLE HUOMANNUT MITÄÄN | |
| <input type="checkbox"/> MUU, MIKÄ/ MITKÄ: _____ | |

9. OLETKO HUOMANNUT JOOGAHARJOITTELUN MYÖTÄ TIEDOSTAVASI PAREMMIN SEURAAVIA ASIOITA, JOTKA VOIVAT EDESAUTTAA "JÄRKEVÄÄ HARJOITTELUA"?

- AISTIEN LÄSNÄOLO SOITTAMISESSA
- KESKITTYMINEN, AJATUKSET EIVÄT HARHAILE
- OLLA PIITTAAMATTA ULKOPUOLISISTA HÄIRIÖTEKIJÖISTÄ
- KÄSIEN JA VARTALON KOORDINAATIO HALLINNASSA
- ALKULÄMMITTELY, TAUOTUS, PALAUTUMINEN
- USKO OMAAN KYKYYN OPPIA UUTTA
- HENGITTÄMINEN
- TUNNISTAA OMAT HEIKKOUEDET JA VAHVUUDET
- EN OLE HUOMANNUT MITÄÄN
- MUU, MIKÄ/ MITKÄ: _____
