



TAMPEREEN
AMMATTIKORKEAKOULU

KEINOJA NUOREN VIULISTIN NISKA- JA HARTIAVAIVOJEN ENNALTAEHKÄISYYN

Saara Suominen

Opinnäytetyö
Maaliskuu 2018
Musiikin koulutus
Musiikkipedagogi



TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Musiikin koulutus
Musiikkipedagogi

SUOMINEN SAARA:

Keinoja nuoren viulistin niska- ja hartiavaivojen ennaltaehkäisyyn

Opinnäytetyö 56 sivua, joista liitteitä 14 sivua
Maaliskuu 2018

Tässä opinnäytetyössä etsitään keinoja nuorten viulistien niska- ja hartiavaivojen ennaltaehkäisyyn. Valitsin opinnäytteen aiheen omien viulunsoitosta johtuvien niska- ja hartiaongelmieni vuoksi. Koska viulunsoiton ergonomiasta on jo useita opinnäytetöitä, tähän työhön valittiin ennaltaehkäisevä näkökulma ja kohderyhmäksi nuoret. Aihe on myös tuki- ja liikuntaelinvaivojen yleistymisen ja päätetyöskentelyn lisääntymisen vuoksi ajankohtainen.

Viulunsoitosta johtuvien niska- ja hartiavaivojen ennaltaehkäisyn nykytilaa kartoitettiin viulunsoitonopettajia haastatteleamalla ja perehtymällä taiteen perusopetuksen opetussuunnitelmiin. Työn tavoitteena on kiinnittää huomiota musiikkiopistoissa opiskelevien viulunsoittajien ergonomiaan ja lisätä tietoutta viulunsoittoon liittyvistä ergonomisista vaivoista ja niiden ennaltaehkäisystä. Opinnäytetyötä varten toteutettiin yhteistyössä Tampereen ammattikorkeakoulun fysioterapian opiskelija Tuuli Niemelän kanssa ergonomian workshop Lahden musiikkiopiston jousiorkesterille. Workshopin tarkoituksena oli viedä niska- ja hartiavaivoja ennaltaehkäisevää työtä opinnäytetyön kohderyhmälle ja kartoittaa workshop –konseptin toimivuutta viulunsoiton ergonomisia vaivoja ennaltaehkäisevässä työssä.

Taiteen perusopetuksen opetussuunnitelmista ja viulunsoitonopettajien haastatteluista kävi ilmi, että musiikkioppilaitoksissa ei ole organisoitua ergonomisia vaivoja ennaltaehkäisevää työtä. Haastatteluissa kävi myös ilmi, että oppilaitoksissa olisi tarvetta yhteistyölle viulunsoiton ergonomiaan perehtyneen tahon kanssa. Nuorten viulunsoittajien niska- ja hartiavaivoja voidaan ennaltaehkäistä lisäämällä kehontuntemusta ja perehdyttämällä viulunsoiton harrastajat oikeanlaiseen harjoitteluun sekä harjoittelun alku- ja loppulämmittelyyn. Myös kehon hallinnan oppiminen on tärkeää. Näitä asioita voidaan käydä läpi musiikkiopistoissa pienryhmissä esimerkiksi opinnäytettä varten järjestetyn workshopin kaltaisissa tilaisuuksissa.

Jatkossa ergonomian workshoppeja voisi toteuttaa esimerkiksi lyhyinä sarjoina. Näin saataisiin arvioitua ergonomisen opastuksen vaikutuksia pitkällä aikavälillä. Workshopien sarjaa varten opinnäytetyössä esiteltyjä harjoitteita voisi monipuolistaa ja syventää. Opinnäytetyössä esiteltäviä harjoitteita voi myös soveltaa käytettäväksi henkilökohtaisilla soittotunneilla.

ergonomia, ennaltaehkäisy, viulistit, nuoret.

ABSTRACT

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

SUOMINEN SAARA:

Ways to Prevent Young Violinist's Neck and Shoulder Injuries

Bachelor's thesis 56 pages, appendices 14 pages

March 2018

In this bachelor's thesis, ways to prevent neck and shoulder injuries in young violinists are explored. I chose this subject because of my own problems with violin ergonomics. There are already numerous theses about violin ergonomics, so I decided to write about injury prevention and focus on young violinists. The number of musculoskeletal disorders and the amount of computer work has increased during the 21st century and that reflects also to playing of young violinists.

For background research, I interviewed violin teachers in several music schools and read music schools' curriculums. With this thesis, I want to pay attention to the ergonomics of all young violinists studying in Finnish music schools. At the same time, I hope that this thesis increases the knowledge of violin ergonomics and typical injuries caused by playing the violin. For the thesis, an ergonomics workshop was arranged at Lahti music school with Tuuli Niemelä, a physiotherapy student from Tampere University of Applied Sciences. By arranging the ergonomics workshop, I wanted to reach the target group of my thesis. As a result, I also tested workshop as a method and tried how it would work in relation to injury prevention.

In the music schools' curriculums, it appeared that there seems to be no organised information on how to prevent neck and shoulder pain in young violinists. The interviews also indicated that there is a need for co-operation with violin ergonomics experts. Neck and shoulder pains young violinists experience can be prevented by guiding them to use their kinesthesia and familiarise them with proper training methods and warm-ups. It is also important to lead them to practice body control. The workshops are one way to proceed in teaching violin ergonomics.

In the future, the workshops of violin ergonomics could also be arranged as a series. In that case, the consequences and results could be assessed in the long run. The exercises presented in the thesis could be developed, if workshops were held in series. The exercises could also be used as a material while teaching violin individually.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
1.1	Opinnäytteen sisältö.....	5
1.2	Opinnäytetyön tausta ja tavoitteet.....	6
2	ERGONOMISIA VAIVOJA ENNALTAEHKÄISEVÄN TYÖN NYKYTILA MUSIIKKIOPPILAITOKSISSA	8
2.1	Haastatteluiden toteutus ja tuloksia	8
2.2	Yhteenveto	10
3	ERGONOMINEN VIULUNSOITTOASENTO	12
3.1	Viulunsoittajan tuet.....	12
3.2	Viulun kannattelu.....	12
3.3	Jousikäsi.....	13
4	KEHON HALLINTA JA HAHMOTTAMINEN	15
4.1	Body Mapping	17
4.2	Pilates.....	18
4.3	Feldenkrais –menetelmä	19
4.4	Alexander –tekniikka.....	20
5	KEINOJA NUOREN VIULISTIN ERGONOMISTEN VAIVOJEN ENNALTAEHKÄISYYN.....	22
5.1	Harjoittelun rytmittäminen.....	22
5.2	Kehon huolto.....	24
5.3	Harjoitteita	24
5.3.1	Kehoa lämmittäviä ja verryttäviä harjoitteita.....	25
5.3.2	Harjoitteita soiton lämmittelyyn	26
6	WORKSHOP – ERGONOMISIA VAIVOJA ENNALTAEHKÄISEVÄN TYÖN VIEMINEN MUSIIKKIOPPILAITOKSIIN	29
6.1	Workshopin valmistelu	30
6.2	Workshopin toteutus	30
6.3	Workshopin palaute	32
6.4	Pedagogiset haasteet workshopin toteutuksessa	33
7	TULOSTEN ARVIOINTI.....	35
8	POHDINTA.....	37
	LÄHTEET.....	39
	LIITTEET	42
	Liite 1. Haastattelukysymykset	42
	Liite 2. Workshopia varten tehty PowerPoint -esitys.....	43
	Liite 3. Workshopissa jaetut kotiharjoitteluohjeet	51
	Liite 4. Workshopin palautelomake	55

1 JOHDANTO

1.1 Opinnäytteen sisältö

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö käsittelee nuorten viulistien niska- ja hartiavaivojen ennaltaehkäisyä ja ennaltaehkäisevän työn viemistä suomalaisiin musiikkioppilaitoksiin. Työ on toteutettu yhteistyössä Tampereen ammattikorkeakoulun fysioterapian opiskelija Tuuli Niemelän kanssa. Opinnäytetyö oli luontevaa toteuttaa musiikkipedagogiopiskelijan ja fysioterapian opiskelijan yhteistyönä, sillä aihevalinta vaatii erikoistunutta tietotaitoa kummaltakin alalta, ja yhteistyötä tekemällä opinnäytetyöstä saatiin mahdollisimman kattava ja luotettava. Tuuli Niemelä toimi opinnäyteprosessin aikana pedagogisena harjoitusoppilaanani. Näin saatiin mahdollisuus pohtia opinnäytetyöhön liittyviä asioita moniammatillisesti ja käytännönläheisesti. Tämä työ ja Tuuli Niemelän vuoden 2018 aikana fysioterapian koulutusohjelmaan valmistuva opinnäytetyö toimivat toistensa pareina.

Opinnäyte koostuu ergonomisen viulunsoittoasennon pohjustuksesta, kehon hallinnan keinojen esittelystä, ergonomisia vaivoja ennaltaehkäisevän työn nykytilan käsittelystä sekä workshopin raportista. Opinnäytetyössä käsitellään viulunsoitosta johtuvien tuki- ja liikuntaelinvaivojen ennaltaehkäisevää työtä ja sen nykytilaa musiikkioppilaitoksissa sekä haastattelujen että musiikkiopistojen uusimpien opetussuunnitelmien pohjalta. Myös kehon hahmottamista ja sen merkitystä viulunsoiton ergonomisten vaivojen ennaltaehkäisyssä pohditaan. Lisäksi esitellään keinoja niska- ja hartiaseudun vaivojen ennaltaehkäisyyn. Työtä varten järjestettiin ergonomian workshopit kahdessa lahtelaisessa musiikkioppilaitoksessa. Ensimmäinen pidettiin marraskuussa 2017 Lahden musiikkiopistossa, toinen tullaan järjestämään huhtikuussa 2018 Musiikkikoulu Hauskoissa Sävelissä Lahdessa.

Tässä opinnäyteraportissa käsitellään marraskuussa 2017 toteutettua ensimmäistä workshopia ja sen taustaa. Tämä työ on kirjoitettu viulunsoittajan näkökulmasta ja se ei sisällä fysioterapian erikoisalan asioita, kuten viulunsoittajan biomekaniikkaa tai tarkkoja fysioterapeuttisia perusteluita workshopissa käytetyille liikkeille. Nämä asiat tulevat ilmi fysioterapian koulutusohjelmaan tehtävässä opinnäytetyössä (Niemelä). Fysioterapian opinnäytetyössä hyödynnetään myös huhtikuussa 2018 toteutettavaa toista workshopia. Kaikki liitteissä 2–4 esiteltävät workshopien materiaalit on valmisteltu Niemelän kanssa yhteistyössä, ja myös tämän raportin kirjoittamiseen on saatu häneltä konsultaatiota.

Yksi osa opinnäytteen taustatyötä olivat myös keväällä 2017 toteutetut viulunsoitonopettajien haastattelut. Haastattelut kartoittivat osaltaan kiinnostusta ja tarvetta nuoren viulistin ergonomiasia käsitteleville workshoppeille ja samalla selvensivät kuvaa ergonomiasia vaivoja ennaltaehkäisevän toiminnan nykytilasta musiikkioppilaitoksissa. Muutama haastatelluista opettajista toivoi vastausten kirjaamista nimettömänä, joten opinnäyteraportin yhdenmukaisuuden ja selkeyden vuoksi kaikkia haastateltujen vastauksia on käsitelty nimettömänä luvussa kolme. Lisäksi tammikuussa 2018 haastateltiin Tampereen konservatorion viulunsoiton lehtori Jaana Haanterää puhelimitse. Haanterän haastattelulla kerättiin aineistoa lukua 4.2. varten. Luvussa käsitellään pilatesta kehon hahmottamisen ja hallinnan keinona ja pohditaan sen hyötyjä viulunsoiton opiskelijalle.

1.2 Opinnäytetyön tausta ja tavoitteet

Opinnäytteessä haluttiin paneutua erityisesti niska- ja hartiaseudun TULE-vaivojen ennaltaehkäisyyn, koska viulunsoittajan tukien valitsemisesta, viulunsoittoon liittyvistä vaivoista ja ergonomiasesta soittotavasta sekä asennosta on tehty jo useita opinnäytetöitä (esim. Heiskanen 2012; Kae 2015; Hiltunen 2009; Kallasjoki 2017). Ergonomiasien vaivojen ennaltaehkäisyä perusasteen opintojen tai harrastamisen aikana käsitteleviä töitä ei ole vielä monia. Halusin opinnäytteen koskevan nimenomaan viulisteja, sillä viulu on pääinstrumenttini. Myös opinnäyteprosessissa mukana ollut Tuuli Niemelä on soittanut useita vuosia viulua jo ennen harjoitusoppilaanani toimimista.

Aihe oli ajankohtainen itselleni, sillä ergonomiasia vaivoja ennaltaehkäisevän työn puute konkretisoitui minulle ammattiopintojen aikana. Aloin pian ammattikorkeakoulun aloitettuani kärsiä toistuvista päänsäryistä ja muista niska- sekä hartiaseudun vaivoista. Apua löytyi fysioterapeutilta, mutta työskentelyasento ja normaali seisoma-asento olivat jo niin virheelliset, että niiden korjaaminen vie paljon aikaa. Lukiessani aiheesta ja käydessäni fysioterapiassa ymmärsin kuitenkin tietämykseni kehosta olevan varsin puutteellinen. Tämä osaltaan johti siihen, että kannattelin kehon painoa lihaksilla, joiden olisi ollut tarkoitus tuottaa mm. liikettä. Esimerkiksi kehon paino ohjautui selkärangan ulommalle eli takaosalle, jonka tehtävänä on suojata selkäydintä, eikä suinkaan kannatella pään ja hartioiden painoa. Kokemukseni mukaan erityisesti muusikoihin erikoistunut fysioterapia olisi hyvä pari viulunsoiton harjoittelulle ja erilaisille keuhonhallinnan metodeille.

Tuki- ja liikuntaelinten sairaudet (TULE-sairaudet) ovat tällä hetkellä yksi yleisimmistä kipua aiheuttavista ja työstä poisjäämiseen johtavista syistä Suomessa. Yleisin TULE-vaiva on selkäkipu, mutta lähes yhtä yleisesti esiintyy myös niska- ja hartiaseudun kipuja. Niska- ja hartiaseudun vaivat ovat yleistyneet muun muassa päätetyöskentelyn lisääntyä, ja tämän vuoksi niihin on alettu kiinnittää yhä suurempaa huomiota myös musiikin alalla. (Taimela, Airaksinen & Asklöf 2002, 7; Horvath 2010, 7.) Muusikoiden ja erityisesti orkesterimuusikoiden työ sisältää fyysisesti kuormittavia ja toistuvia liikkeitä (Peltonmaa 2013) ja siitä johtuen edellä mainitut asiat ovat aina olleet ajankohtaisia musiikkialalla (Horvath 2010, 7).

Tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat erityisen yleisiä muusikoilla, sillä perintötekijöiden lisäksi TULE-vaivojen kehittymiseen vaikuttaa merkittävästi työskentelyasento, joka monella muusikolla on epäergonominen pitkiä aikoja (Palo 2017). Hyvän asennon opettelu kannattaisikin aloittaa mahdollisimman nuorena, ja aktiivisesta ennaltaehkäisevästä työstä olisi suurta hyötyä myöhempien ongelmien välttämiseksi. Muusikoiden TULE-vaivat näkyvät myös musiikkifysioterapian suuressa kysynnässä (Palo 2017). Aiempien kokemusteni perusteella olin myös havainnut, ettei musiikkioppilaitoksissa tehdä aktiivisesti TULE-vaivoja ennaltaehkäisevää työtä, eikä se kuulu taiteen perusopetuksen opetussuunnitelmiin. Lisäksi vasta viime vuosina on havahduttu siihen, miten kivun kokemus vaikuttaa negatiivisesti oppimiseen ja tuotteliaisuuteen (Horvath 2010, viii). Kivun kokemus on siis merkityksellinen myös viulunsoiton opettelun kannalta. Samankaltaisia seikkoja käy ilmi myös Juhani Heikkilän (1998, esipuhe) viulunsoiton ergonomian oppaassa. Heikkilä mainitsee esipuheessaan, että niska- ja hartiakipuja ja muita vaivoja on pidetty kauan välttämättöminä viulunsoiton sivuoireina, mutta niiden esiintymiseen viulisteilla voidaan vaikuttaa.

Yllä mainittujen asioiden vuoksi opinnäytteen tavoitteena on kiinnittää huomiota nuorten viulistien soittoergonomiaan ja ergonomisten ongelmien ennaltaehkäisyyn sekä tuottaa etenkin nuorille viulisteille sopiva työkaluvalikoima ergonomisten vaivojen välttämiseksi. Samalla haluttiin luoda ergonomian workshop –konsepti nuorille vietäväksi musiikkioppilaitoksiin.

2 ERGONOMISIA VAIVOJA ENNALTAEHKÄISEVÄN TYÖN NYKYTILA MUSIIKKIOPPILAITOKSISSA

2.1 Haastatteluiden toteutus ja tuloksia

Oppinäytetyötä varten haastateltiin viulunsoiton opettajia ja viulisteja kuudesta eteläsuomalaisesta musiikkioppilaitoksesta. Haastattelut tehtiin kevään ja syksyn 2017 aikana, pääosin helmi- ja maaliskuussa. Haastatteluja varten laadittiin seitsemän kysymystä (ks. Liite 1), joihin haastateltavat vastasivat puhelimitse, sähköpostitse tai kasvotusten haastateltuina. Haastateltujen ikähaarukka oli 30–65 vuotta ja haastateltavissa oli sekä miehiä että naisia. Haastateltavien vastaukset käsitellään anonymisti, sillä osa haastatelluista toivoi vastausten kirjaamista nimettömänä.

Haastatteluissa kävi ilmi, että esimerkiksi fysioterapian ammattilaisen tarjoamaa erillistä ergonomista ohjausta nuorille viulisteille on musiikkioppilaitoksissa vähän. Haastateltujen mukaan tähän vaikuttaa suurelta osin taloudellisten resurssien puuttuminen. Ammattiopinnoissa säästöpainneet ovat kovat, ja ergonomian kurssit ovat usein vain muutaman pisteen opintokokonaisuuksia, jotka jätetään ensimmäisten joukossa kurssitarjonnasta pois. Ammattiopinnoissa ergonomista ohjausta järjestetään vaihtelevasti kunkin oppilaitoksen resurssien mukaan, ja opistotasolla vastaava ohjaus jää pitkälti soitonopettajien ja oppilaiden oman kiinnostuksen varaan. Opettajille järjestetään työnantajan kautta jonkin verran ergonomiaan liittyviä koulutuksia tai kursseja, ja osa hakeutuu itse ammattiliittojen järjestämään koulutustoimintaan. Usealla työpaikalla on myös tavattavissa työterveyshuollon kautta fysioterapeutti. Huolena oli kuitenkin se, välittyykö opettajien saama koulutus oppilaille asti. Monen mukaan tähän vaikuttaa ennen kaikkea opettajan oma aktiivisuus sekä se, onnistutaanko oppilaan kiinnostus asiaa kohtaan herättämään. Musiikkipedagogi kohtaakin erään haastattelun mukaan opetustyössä monialaisia haasteita: oppilaille pitäisi osata kertoa jotakin anatomiasta ja kehon toiminnasta, löytää oikea tapa ohjata asioiden pariin ja lisäksi yhdistää tämä kaikki vielä instrumenttiopetukseen.

Haastatteluiden perusteella opettajat ovat saaneet apua omiin ergonomisiin ongelmiinsa tai koulutusta niiden ennaltaehkäisyyn opiskeluaikoina vaihtelevasti, pitkälti opiskelupaidasta ja -ajankohdasta riippuen. 1990-luvulla etenkin Sibelius Akatemiassa opiskelleet kertovat, että ammattiopinnoissa kiinnitettiin jonkin verran huomiota sekä henkiseen että fyysiseen valmentautumiseen. 1980-luvulla ja sitä ennen opiskelleet muusikot kertovat

saaneensa todella vähän, jos lainkaan ohjausta edellä mainittuihin asioihin; myös asenteiden kuvaillaan olleen torjuvampia. 2000-luvun alussa opiskelleille ergonomia-asiat ovat olleet luontevammin osa jokapäiväistä harjoittelua, ja ammattiopinnoissa on jo kiinnitetty jonkin verran huomiota soittajaan psykofyysisenä kokonaisuutena. 2000-luvulla opiskelleet kuvailevat myös asenteita avoimemmiksi ja uudistusmielisemmiksi. Kuitenkin työelämässä ergonomian tai anatomian koulutus ja tietotaito ovat olleet kaikilla haastatelluilla taustasta riippumatta itse hankittuja tai opittuja esimerkiksi ammattiliittojen tai järjestöjen järjestämällä kursseilla tai koulutuspäivillä.

Haastateltujen kokemuksen mukaan ergonomisten ongelmien ennaltaehkäisyyn ja hoitoon on alettu suhtautua myönteisemmin viime vuosikymmenten aikana. Kaikkien haastateltujen mielestä asia oli tärkeä, ja siihen olisi syytä suunnata yhä enemmän resursseja myös musiikkiopistotasolla. Monet, jotka kertoivat jääneensä vaille asianmukaista ohjausta omien opintojensa aikana, kokivat ergonomisen ohjauksen erittäin tärkeäksi. Haastateltavien kokemukset opintojen ajalta erosivat toisistaan etenkin ergonomista koulutusta ja TULE –vaivojen hoitoa koskevissa kysymyksissä. Nuoremmat haastateltavat kokivat kuitenkin saaneensa enemmän ohjausta ja apua kuin hieman vanhemmat. Kuitenkin myös nuoremmat haastateltavat luonnehtivat monesti saatua apua tai koulutusta vähäiseksi tai muutamissa tapauksissa jopa riittämättömäksi. Opettajat ovat kiinnostuneita anatomisesta ja ergonomisesta ohjauksesta ja myös oppilaille suunnatulle ohjaukselle olisi kiinnostusta sekä kysyntää.

Ennaltaehkäisevä toiminta vaikuttaa useimmiten olevan sekä musiikkioppilaitoksissa että ammattiopinnoissa pikemmin opettajasta kuin oppilaitoksesta lähtöisin. Keinoina käytetään lähinnä soittoasennon vaihtelua, kehon hallinnan parantamista sekä erilaisten leuka- ja olkatukiyhdistelmien kokeilemistä. Näin ollen suuri osa soittoasennon ergonomiasta perustuu tällä hetkellä mahdollisimman sopivien tukien löytämiselle, ja tarpeet tukien suhteen ovat hyvin yksilöllisiä. Musiikkipedagogin tai muusikon opintoihin kuuluva ergonominen ohjaus sekä kehon tuntemuksen opettaminen on ollut tai on niin vähäistä, että moni opettaja koki tervetulleena ajatuksen soittajan anatomiaan liittyvästä ohjauksesta ja mahdollisesta yhteistyöstä esimerkiksi fysioterapeutin tai muun anatomian ammattilaisen kanssa. Lisäksi haastateltujen arvion mukaan monet oppilaat ovat tietoisia kehon huoltamiseen liittyvistä eduista, ja moni opettaja sen tärkeyttä opetuksessaan painottaakin, mutta vain aktiivisin osa opiskelijoista todella toteuttaa ajatusta. Taiteen perusopetuksen opetussuunnitelmista esimerkiksi Espoon musiikkiopiston, Lahden konservatorion ja

Lahden musiikkiopiston viimeisimmissä opetussuunnitelmissa ei sivuttu lainkaan ergonomisia kysymyksiä osana opintoja (Espoon musiikkiopisto, 2011; Lahden konservatorio 2004; Lahden musiikkiopisto 2006).

Haastatteluista kävi ilmi, että muusikoiden terveyteen ja työkykyyn kiinnitetään nykyään enemmän huomiota ja myös muusikot itse ovat terveydestään tietoisempia ja huoltavat kehoaan aktiivisemmin kuin aikaisempina vuosikymmeninä. Erään haastatellun mukaan esimerkiksi orkesterimuusikot käyttävät nykyään kiertueilla vapaa-aikansa kuntosalilla ja lenkkeillen, kun vielä parikymmentä vuotta aiemmin alkoholin viihdekulutus kiertueilla oli suurta. Soittamisesta johtuvat kivut saatettiin kokea kunniakkaana osana taidetta ja taiteilijuutta, ja tällainen suhtautuminen soittamisesta johtuviin vaivoihin on edelleen osa joidenkin alalla kymmeniä vuosia työskennelleiden opettajien opettajuutta ja muusik-koutta. Useimmat haastatellut uskoivat kuitenkin terveyden huoltamisen olevan trendi myös musiikkialalla. Musiikkilääketieteeseen onkin suunnattu viime vuosikymmenellä lisää resursseja. Jo sekä Helsinkiin että Turkuun on perustettu omat Musapolit 2010-luvulla tarkoituksena edistää muusikoiden työkykyä ja hoitaa olemassa olevia vaivoja (Turun konservatorio, 2016). Musapolit on suunnattu ensisijaisesti paikkakunnan omille musiikin alan ammattilaisille ja opiskelijoille. Siksi toiminta kattaakin tällä hetkellä vain murto-osan maamme musiikin ammattilaisista tai opiskelijoista. Musiikkiopistojen ja konservatorioiden oppilaat ja opiskelijat ovat tässä tilanteessa siis väliinputoajia, kun tarvittavaa tietotaitoa soiton harrastajan terveydellisten ongelmien avuksi ei ole usein helpposti saatavilla.

2.2 Yhteenveto

Tärkeänä lähtökohtana kivuttomalle soittamiselle haastatteluissa pidettiin tervettä kehoa, jota harjoitetaan soiton ohella oikein. Haastatteluiden perusteella taiteen perusopetusta antavissa musiikkioppilaitoksissa ei kiinnitetä tarpeeksi huomiota soiton harrastajien ergonomisten ongelmien ennaltaehkäisyyn tai ohjata oppilasta hahmottamaan kehoaan työvälineenä, jota on tarpeen huoltaa. Kaikki musiikkiopistojen ja konservatorioiden viulunsoiton harrastajat eivät tietenkään jatka ammattiopintoihin asti, mutta jokaiselle soittajalle on hyödyllistä tuntea kehoaan ja sen toimintaa paremmin välttyäksemme tulevaisuudessa vaikkapa istuma- tai näyttöpäätetyön terveydellisiltä haittavaikutuksilta ja ollakseen toiminta- ja liikkumiskykyinen ikääntyessä. Peruskoulun liikuntatunnit tai terveystiedon

tunnit eivät välttämättä onnistu tarjoamaan riittävästä perustietoa kehomme tarpeista ja toiminnasta, jos haluamme oppia soittamaan kivuttomasti.

Taiteiden perusopetuksessa otetaan 1.8.2018 jälkeen aloittavilla oppilailla käyttöön uusi taiteiden perusopetuksen opetussuunnitelma. Tämä koskee myös musiikkiopistoja. Ergonomiaan liittyviä kysymyksiä ei mainita opetussuunnitelman perusteissa edelleenkään erikseen, mutta perusteissa mainitaan velvollisuus ohjata oppilas kuulonsuojelun pariin (Opetushallitus 2017, 43). Opetussuunnitelman perusteissa on myös maininta opetuksen yksilöllistämistä, (Opetushallitus 2017, 15) sekä oppilaan säännöllisen harjoittelun tukemisesta (Opetushallitus 2017, 43). Oppilaan säännöllisen harjoittelun tukemiseen ja opetuksen yksilöllisyyden mahdollistamiseen kuuluu olennaisesti myös ohjaus ergonomisissa asioissa. Tämä ei kuitenkaan vielä velvoita musiikkioppilaitoksia järjestämään säännöllistä ryhmäopetusta tai muuta helposti saatavilla olevaa ohjausta ergonomian kysymyksiin liittyen. Taideopetuksen resurssien jatkuvasti supistuessa se on epätodennäköistä. Kuulonsuojelun maininta opetussuunnitelman perusteissa on kuitenkin merkki siitä, että musiikin opiskelun terveydellisiä vaikutuksia on mietitty ja asiaan halutaan vaikuttaa.

3 ERGONOMINEN VIULUNSOITTOASENTO

Ergonomisen viulunsoittoasennon rakentumista ergonomisen seisoma-asennon pohjalle sekä viulunsoitossa tarvittavia lihaksia käsitellään fysioterapian koulutusohjelmaan tehtävässä opinnäytetyössä. Tässä opinnäytteen luvussa käsitellään ergonomista viulunsoittoasentoa pohjaten ergonomiseen seisoma-asentoon. Luvussa hyödynnetään kirjallisten lähteiden lisäksi ammattikorkeakoulun pedagogisissa opinnoissa opetusharjoittelun ohjaajilta saatuja neuvoja, sekä eri instrumenttiopettajien näkemyksiä viulunsoittoasennosta.

3.1 Viulunsoittajan tuet

Viulunsoittajan tuet määräytyvät yksilöllisesti kunkin soittajan ruumiinrakenteen mukaisesti. Tukien valinnasta on olemassa paljon materiaalia ja opinnäytetöitäkin, joten siihen ei tässä opinnäytetyössä paneuduta. Nyrkkisääntönä mainittakoon kuitenkin, että yleensä vain lyhytkaulaisimmat voivat soittaa ilman minkäänlaista tukea olalla, ja tällöinkin olisi hyvä olla jonkinlainen tyyny viulun ja olkapään välissä olkapäähän kohdistuvan paineen lieventämiseksi (Samama 2000, 85). Pitkäkaulaisten soittajien on suositeltavaa korottaa ensisijaisesti leukatukea eikä olkatukea, sillä näin pidetään jousikäden asento mahdollisimman neutraalina (Samama 2000, 85). Tukien valintaan vaikuttaa lisäksi rintakehän, erityisesti solisluun, ja leuan muoto.

3.2 Viulun kannattelu

Kehon yläosan on hyvä säilyä mahdollisimman neutraalissa asennossa myös silloin, kun viulu tuodaan soittoasentoon. Hartioiden on pysyttävä alhaalla ”lepoasennossa” sekä olkapäiden samalla korkeudella toisiinsa nähden ja niskan tulisi säilyä neutraalissa asennossa (Garam 1972, 12). Leuka ei saa työntyä eteenpäin. Leukaperä asetetaan leukatuelle kiertämällä päätä vain vähän vasemmalle ja aavistuksen alaspäin. Jos kiertoliikettä tulee paljon, jännittyvät kaula- ja niskalihakset oikealla puolella liikaa (Samama 2000, 83). Viulun tai olkatuen tulee olla kontaktissa kaulaan ja mielellään solisluuhun, jos se on soittajan anatomian puolesta mahdollista. Tällöin solisluu tukee hyvin viulun asentoa. (Johnson 2009, 45; Garam 1972, 12.)

Vasen käsi tukee puolestaan viulun kaulaa. Peukalo pidetään etusormea vastapäätä, ja koko kättä ja erityisesti rannetta kierretään vasemmalle niin, että sormet ovat ikään kuin pyöreänä viuhkana kielien yllä ja lähellä kieliä. Sormien pyöreyttä voi helposti hakea roikuttamalla kättä alhaalla rentona. Tällöin sormet ovat luonnostaan pehmeät ja koukussa. Samanlainen tunne haetaan myös viulukäden lisäksi jousikädessä. Olka- ja kyy-närvarresta ohjataan taas sormien tulokulmaa kielille aina sen mukaan, millä kielellä kul-loinkin soitetaan. Viulun kaulaa ei saa puristaa pihtimäisellä otteella, vaan peukalo olisi etenkin asemanvaihtoja ajatellen syytä pitää joustavana (Samama 2000, 86).

Tavallisesti aloittelevaa viulistia opetetaan pitämään viulua leuan alla seuraavan harjoitteen avulla: lasta pyydetään nostamaan vasen kämmen oikealle olkapäälle. Tämän jälkeen tarkistetaan hartioiden linja ja seisoma-asento. Sitten viulu tuodaan oppilaan vasemmalle hartialle ja asetetaan niin, että oppilas saa asetettua leukaperän leukatuelle pienellä sivulle kiertävällä ja kevyesti eteenpäin nyökkävällä liikkeellä. Näin harjoitellaan pitämään viulua leuan alla ilman vasemman käden tukea. (mm. Szilvay 1979, 9–12, 21.)

Edellä mainittu tapa saattaa kuitenkin joidenkin oppilaiden kohdalla johtaa olkapään ja leuan pihtiotteeseen, ja esimerkiksi vasen olkapää saattaa kiertyä hieman alas ja eteenpäin. Tämä liike puolestaan aiheuttaa jännitystä koko niska- ja hartiaseudulle. (Heikkilä 1998, 2–9.) Niska- ja hartiavaivojen ennaltaehkäisemiseksi oppilailta, joilla on taipumusta olkapään ja leuan pihtiotteeseen kannattaisi viulun kannattelua ajatella tämän harjoitteen rinnalla viiden tukipisteen kautta. Nämä viisi viulun tukipistettä ovat solisluu tai sen seutu (johon olkatuki useimmiten tukeutuu), kaulan sivu (johon viulun kopan pohja osuu), leukaluu (joka lasketaan leukatuelle), vasen käsi (viulun kaulalla) ja jousen tuottama kitka ja paine, joka kohdistuu viulun kieliin. Nämä viisi pistettä muodostavat rengasmaisen kokonaisuuden, jossa viuluun kohdistuu tukevia voimia lähes jokaisesta suunnasta. (Johnson 2009, 44–45.)

3.3 Jousikäsi

Jousen ergonomisessa käytössä olennaista on hyvä lapatuki. Jousikäden liike lähtee aina selästä asti. Kyy-närpään lisäksi myös ranne ja sormet ovat mukana tuottamassa jousen liikettä, ja sormissa ja ranteessa tarvitaankin riittävästi joustoa (Samama 2000, 87). Juuri työntöjousen kantaosaan tultaessa ranteen ja sormien joustavuus korostuu, sillä kantaan tultaessa oikea olkapää ja olkavarsi eivät saisi nousta (Samama 2000, 87). Sormet tulee

asettaa jouselle tasaisin välein. Peukalon tulisi tukea josta alapuolelta pyöreänä ja rentona, ja sen tulisi asettua noin keskisormea vastapäätä (Samama 2000, 87; Garam 1972, 21). Kun kieliin halutaan kohdistaa lisää painetta eli soittaa kovempaa, tulisi se toteuttaa käden omalla painolla kaikkia jouhia ja jousen koko mittaa käyttäen, sillä niin sanottu prässääminen eli jousen painaminen lihasvoimalla kieliä vasten saattaa aiheuttaa oireita muun muassa kyynärpäässä (Samama 2000, 87). Soittoasennolla on myös suuri merkitys äänenmuodostuksessa, sillä viulun asento vaikuttaa siihen, millainen ääni viulusta saadaan tuotettua (Garam 1972, 14).

4 KEHON HALLINTA JA HAHMOTTAMINEN

Soittaminen on kehollista toimintaa. Kehon tuntemus taas parantaa oleellisesti asennon hallintaa ja siten myös esimerkiksi kykyä tarkkailla ja etsiä oikeanlaista soittoasentoa. Kehon tuntemus paranee vain havainnoimalla omaa kehoa ja harjoittelemalla esimerkiksi kehon mittasuhteiden hahmottamista (Anttila 2007, 5).

Monet virheasennot tai lihasten virheelliset toimintatavat voivat kivuliaiden tuki- ja liikuntaelinvaivojen lisäksi vaikeuttaa viulunsoittoa teknisesti aivan turhaan. Virheellinen tapa käyttää kehoa voi johtaa vaivojen pitkittymiseen, kroonistumiseen tai jopa työkyvyn menettämiseen. Siksi paremmasta kehon tuntemuksesta ja hallinnasta on suurta apua jo harrastusvaiheessa, etenkin kun monen soittoharrastus jatkuu sekä fyysisesti että henkisesti haastavan murrosiän yli. Tänä aikana esimerkiksi kehon mittasuhteet voivat muuttua valtavasti ja kehon hallinta heikentyä lyhyessä ajassa huomattavasti. Silloin monella on edessä myös instrumentin vaihtaminen suurempaan, mikä osaltaan lisää viulunsoiton ergonomisia haasteita ja kasvattaa riskiä erilaisten virheasentojen syntymiseen tai eskaloitumiseen. Samalla myös ohjelmisto muuttuu haastavammaksi. Siksi on tärkeää, että opettaja tarkkailee aktiivisesti oppilaan terveellistä työskentelyasentoa ja että oppilaalla on saatavilla tarvittavaa tietoa kehon rakenteesta ja toiminnasta. (Garam 1972, 11–16, 23–25; Kauranen 2011, 354.)

Jennifer Johnsonin (2009, 9–25) mukaan kehon ja sen rakenteiden hahmottaminen oikeissa suhteissa sekä terveellisen seisoma-asennon opetteleminen ja soveltaminen soittoasentoon ovat avain kivuttomaan soittamiseen. Hänen mukaansa viulistien ergonomiset ongelmat johtuvat usein siitä, että jokin kehon osa tai kokonaisuus on hahmotettu väärin suhteessa muihin eli niin sanottu kinesteettinen taju on puutteellinen (Johnson 2009, 25). Kinesteettinen taju tarkoittaa ihmisen tajua kehostaan, sen mittasuhteista ja liikkeiden suunnista, nopeuksista ja voimakkuuksista. Kinesteettisellä oppimisella tarkoitetaan tekemisen ja kehollisuuden kautta oppimista. (Johnson 2009, 6, 23–25.)

Kehon eri osien käyttötarkoituksen ja luontaisen toimintatavan ymmärtäminen on Johnsonin (2009, 1–4) mukaan tärkeää. Hän on opiskellut sekä Alexander-tekniikkaa että Body Mapping –metodia, joille hän perustaa käsityksensä terveellisestä viulunsoitosta. Hän kertoo itse kärsineensä monenlaisista viulunsoittoon liittyvistä fyysisistä ongelmista, erityisesti kuitenkin niskan jäykkyydestä, ja toteaa seuraavasti: ”*I had to know what my*

neck was before I could learn to free it and thus allow my whole body to move into a freer state” (Johnson 2009, 3). Edellinen sitaatti tiivistää hyvin ajatuksen siitä, miten kehontuntemuksesta hyödytään soittoharrastuksessa tai muusikon työssä. Johnsonin mukaan moni opettaja kuitenkin edistää huomaamattaan neuvoillaan oppilaan virheellistä tapaa hahmottaa ja käyttää kehoa. Esimerkiksi epämääräiset käskyt ’rentoutua’ tai ’seisoa ryhdikkäästi’ voivat pidemmällä aikavälillä ilman tarkempaa määrittelyä johtaa virheellisiin tapoihin käyttäen kehoa. Hänen mukaansa leikki-ikäisiä nuoremmat lapset käyttävät kehoaan vaistomaisesti oikein, ja kehoa kuormittavat tavat sekä virheelliset hahmotukset opitaan ja matkitaan aikuisilta. (Johnson 2009, 14.)

Kun lapsi tulee leikki-ikänsä, hän alkaa matkia muun muassa kävelytyyliä, seisoma-asentoa ja muita arkipäiväisiä liikeratoja aikuisilta tai vanhemmilta lapsilta, ja tällöin luontainen tapa käyttää kehoa alkaa unohtua. Esimerkiksi lapsen nostaessa esinettä maasta hän taivuttaa vartalooaan automaattisesti lonkkanivelistä ja koukistaa polviaan ylettäkseen maahan, jolloin selkä ei rasitu. Aikuiset toteuttavat vastaavan liikkeen taas taivuttamalla selkäänsä ja vyötäröään kurottaen samalla kohti maata. Moni lapsi aloittaa juuri tässä kriittisessä iässä soittoharrastuksen. Leikki-ikä on haasteellinen ikä aloittaa soittoharrastus, sillä luontainen tapa käyttää kehoa on jo ehtinyt osittain unohtua, mutta kinesteettinen taju on niin puutteellinen, että terveellisen soittoasennon löytäminen voi olla erittäin vaikeaa. Kinesteettistä tajua ei tunnusteta eikä sen tunnistamista opeteta, vaikka se on suuressa roolissa realistisen kehon kuvan ja luonnollisen rakenteellisen tasapainon säilyttämisessä aina varhaisesta lapsuudesta aikuisiälle saakka. (Johnson 2009, 34–35.)

Edellä mainittuun kehon hahmottamiseen ja huoltamiseen on kehitetty useita tapoja kuten esimerkiksi pilates, erilaiset joogan muodot sekä Alexander- tekniikka ja Feldenkrais- menetelmä sekä Body Mapping- metodi. Joistain menetelmistä on tullut valtavirtaa, toiset ovat taas jääneet marginaalisemmiksi ilmiöiksi. Etenkin muusikot ja muiden esittävien taiteiden opiskelijat ja ammattilaiset ovat ohjautuneet erityisesti Alexander-tekniikan sekä Feldenkrais- menetelmän pariin (Palo 2017). Seuraavissa kappaleissa esitellään näistä tekniikoista kokemuksen ja fysioterapeutin suosituksen perusteella olennaisimmat ja muusikoiden ja musiikinopiskelijoiden joukossa käytetyimmät ja tunnetuimmat.

Kaikissa edellä mainituissa tekniikoissa pyritään samaan: kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin kinesteettisen tajun parantamisen ja tätä myötä paremman kehon hallinnan avulla.

Erityisesti pilateksessa pyritään vahvistamaan tasapainoisesti kehon syviä, ryhtiä ylläpitäviä lihaksia (Hayes 2013, 8–11; Pilates Power House Helsinki 2017). Alexander-tekniikassa pääpaino on puolestaan opettajan ohjauksella ja yhteistyössä tapahtuvasta kehon tiedostamisesta, jännitysten purkamisesta ja terveellisten liikeratojen opettelemisesta (Masterton 1998), kun taas Body Mapping- metodissa lähestytään asiaa nimenomaan anatomian tuntemuksen kautta, ja etsitään näin terveellisempiä työskentelyasentoja ja liikeratoja (Conable 2000; Johnson 2009). Feldenkreis-menetelmässä puolestaan korostetaan ihmisen psyyken ja persoonallisuuden osuutta työskentelytapoihimme ja tapaamme liikua (Feldenkrais 2015; Wildman 2009). Feldenkraisissa kuten Alexander-tekniikassakin tutkitaan kehon ja liikeratojen lisäksi myös minäkuvaa ja sen vaikutusta fyysiseen hyvinvointiimme.

4.1 Body Mapping

Body Mapping on sellonsoiton professori William Conablen kehittämä metodi, jonka avulla voidaan korjata ja ohjata uudelleen kehonkuvaamme, ja siten optimoida ja parantaa kehomme toimintaa. William ja Barbara Conable olivat molemmat alun perin Alexander-tekniikan opettajia, ja William Conable oli myös sellisti. Body Mapping auttaa muusikoita tietoisesti tutkimaan ja säätelemään heidän oman kehon karttansa (body map) mahdollisia virheellisyyksiä tai jännitystiloja sekä liittämään nämä yksittäiset asiat osaksi suurempaa kontekstia. (Johnson 2009, 16.) Body map -termi oli ollut käytössä neurologiassa jo ennen William Conablen oivalluksia, jotka johtivat Body Mapping -metodin syntymiseen (Conable 2000, 5; Johnson 2009, 14-16). Monet muusikot ovat käyttäneet Body Mappingia keinona päästä eroon kiputiloista korjaamalla virheellisiä liikeratojaan ja hallitakseen sointintaan paremmin (Johnson 2009, 16).

Body Mapping-metodissa keskeisessä osassa on kehon kartta. Kehon karttoja on monia erilaisia. Aivoissa oleva kuva kehosta on aina erilainen riippuen asennosta. Esimerkiksi istuessa kehon kartta on erilainen kuin soittaessa. Eri tilanteissa aktivoituvat ne lihakset ja asennot, joissa aivomme ovat oppineet kussakin asiayhteydessä toimimaan. (Musicians Health Collective 2014.) Tämän vuoksi kehon kartan muuttaminen vaatiikin valtavasti vaivaa ja harjoitusta, sillä ensin on muutettava mielikuva ja sitten käytäntö. Kehon kartta koostuu kolmesta elementistä, jotka ovat tarkoitus tai toimi, rakenne sekä koko. Kehon kartta määrittää siis esimerkiksi minkä kokoinen keho on, mitä keho tekee ja miten se toimii sekä miten se on rakentunut. (Johnson 2009, 14.) Kehon kartan ja kinesteettisen

tajun avulla pystytään hahmottamaan näköaistia käyttämättä esimerkiksi, kuinka kauas kädellä yltää. Kehon kartassa hahmotetaan siis kehon mittasuhteet ja toimintatapa.

Body Mappingissa käytetään työskentelymetodeina esimerkiksi oman kehon ja sen eri osien piirtämistä, ja sitten piirroksen vertaamista todellisuuteen (eli esimerkiksi anatomian kirjan kuvaan ihmiskehosta). Metodissa kehoitetaan myös katselemaan paljon kuvia ihmiskehosta ja opiskelemaan eri lihasten sijainteja ja tehtäviä, muusikoiden kohdalla erityisesti oman instrumentin vaatimusten näkökulmasta. (Conable 2000, 5.) Pääpaino tässä metodissa onkin kehon anatomian ja toiminnan hahmottamisessa, ja siten sen hallinnassa ja vapauden löytämisessä. Body Mappingin ytimessä on ajatus: mitä tarkempi kehon kartta on, sitä terveellisemmin ja luonnollisemmin pystymme käyttämään kehoamme.

4.2 Pilates

Pilates on kehonhallintamenetelmä, jonka kehitti 1900-luvulla saksalais-amerikkalainen Joseph Pilates. Pilateksen alkuna oli matolla tehtävä liikesarja, jossa Joseph Pilates yhdisteli joogan, taistelulajien ja kehonrakennuksen erilaisia elementtejä. Menetelmä kehittyi edelleen 1920-luvulla, kun Pilates perusti liikuntastudion vaimonsa kanssa New Yorkiin. Ensin metodista kiinnostuivat ammattiurheilijat ja -tanssijat, sitten siitä tuli oheisharjoitus ammattiurheilijoille, ja viimein se vakiintui myös harrastavien kuntoilijoiden lajiksi. (Pilates Power House Helsinki 2017.)

Pilateksen pohjana on kuusi periaatetta: kehon hallinta, keskittyminen, keskustan käyttö, täsmällisyys, hengitys ja liikkeiden virtaus (Hayes 2013, 8–11). Pilateksen hyötyjä ovat kehon ryhdin paraneminen, voiman lisääntyminen, notkeus, mahdollisuus muokata kehoa ja kehon kiinteytyminen, parempi kestävyys sekä stressiä lievittävä vaikutus (Hayes 2013, 12–17). Pilateksen avulla saavutettu hyvä liikkuvuus ja parempi lihaskunto vaikuttavat myös niska- ja hartiaseudun jännityksiin (Hayes 2013, 17). Toisin sanoen pilateksen filosofian ytimessä on kinesteettisen tajun kehittäminen ja siten rentouden, lihaskunnan, liikkuvuuden ja yleisen kehon hallinnan paraneminen. Kuten luvussa 3 mainittiin, myös Tampereen konservatorion ammatillisen koulutuksen viulunsoiton opiskelijat käyttävät pilatesta opiskelunsa ohessa soittoergonomian parantamiseen ja mahdollisten tuki- ja liikuntaelinvaivojen ennaltaehkäisyyn (Viulunsoiton opettajien haastattelut 2017).

Tampereen konservatorion viulunsoiton lehtoria Jaana Haanterää (2017) haastateltiin seuraavaa osuutta varten pilateksen hyödyistä viulunsoiton oheisharjoituksena. Haastattelu toteutettiin puhelimitse ja kysymykset koskivat pilatesta ja sen hyötyjä viulunsoitossa, eikä vastauksia hyödynnetty haastatteluihin pohjautuneessa luvussa 2.

Haanterän (2017) mukaan pilates on hänen ammattiopinnoissa oleville oppilailleen välttämätön oheisharjoite, erityisesti naisille ja tytöille miehiä vähäisemmän fyysisen voiman vuoksi. Hänen mukaansa monilla on jo ammattiopintoja aloittaessa tiedostettuja tai tiedostamattomia vaikeuksia soittoasennon, viulunsoiton tekniikan tai soittoon liittyvien vaivojen kanssa. Haanterä on ohjannut oppilaansa juuri pilateksen pariin, koska on kokenut sen olevan kaikista kokeilemistään lajeista itselleen hyödyllisin. Hän on kokenut erityisen hyväksi sen, että pilateksessa harjoitellaan kehon tukilihasten hallintaa monipuolisesti ja vahvistetaan lihaksia, jotta saavutetaan hyvä fyysinen tasapaino. Lisäksi pilates-tunneilla opetellaan systemaattinen perusohjelma, jonka avulla harjoitteita voi tehdä myös kotona. Haanterän mukaan näillä harjoitteilla voidaan löytää soittoasennolle hyvä perusta ja vaikuttaa myönteisesti esimerkiksi viulunsoiton teknisten tai äänen muodostuksellisten vaikeuksien selvittämiseen. Hänen mukaansa soittotunneilla pilateksen kautta saavutetusta paremmasta kehon hallinnasta on ollut hyötyä erityisesti soittoteknisesti vaikeiden kohtien omaksumisessa.

4.3 Feldenkrais –menetelmä

Feldenkrais-menetelmä on nimetty israelilaisen tiedemiehen, Moshe Feldenkraisin mukaan. Jalkapalloa harrastanut Feldenkrais loukkasi polvensa pelatessaan ja sai kuulla, että vain leikkauksella voitaisiin parantaa polven tilaa. Mikäli leikkaus epäonnistuisi, hänen kävelykykynsä voisi heikentyä loppuelämäksi. Feldenkrais ei kuitenkaan tyytynyt tilanteeseen vaan ryhtyi itsenäisesti opiskelemaan anatomiaa ja fysiologiaa yhdistellen näihin tietojaan muun muassa harrastamistaan kamppailulajeista ja osaamisalastaan fysiikasta. Opiskelun ja erilaisten kokeilujen kautta Feldenkraisin polvi palautui lähes entiselleen. Hän kuitenkin jatkoi aiheen tutkimista elämänsä loppuun asti, ja näistä havainnoista kehittyi Feldenkrais –menetelmä. Tel Aviviin Israeliin perustettiin jopa Feldenkrais-instituutti, jonka johtajana hän toimi koko loppuelämänsä. (Wildman 2009, vii.)

Feldenkrais-menetelmä suhtautuu kehoon psykofyysisenä kokonaisuutena, ja menetelmän mukaan lapsena omaamamme luonteva tapa käyttää kehoa ja parantaa kinesteettistä

tajua tutkailten liikkeitä katoaa, kun ihminen saavuttaa liikekontrollissa tason, jolla selviää arkielämästä turvautumalla vanhoihin tottumuksiin. (Wildman 2009, 2–3.) Menetelmässä liikkeitä ei toisteta mekaanisesti vaan tulokset perustuvat aivojen osuuden korostamiseen liikkeiden koordinoinnissa. Kukin oppilas oppii itse arvioimaan liikkumisensa ja olemisensa ekonomisuutta. Feldenkrais –menetelmässä opitaan tunnistamaan jännitykset, turhan voiman käyttö ja hyödyntämään kehon kapasiteetti kokonaisvaltaisesti. Menetelmässä lähdetään liikkeelle pienistä liikkeistä ja yhdistellään opittuja pienempiä liikkeitä sitten suuremmiksi kokonaisuuksiksi. (Wildman 2009, 4.)

Feldenkraisin (2015, 19) mukaan muutoksen lähtökohta on muuttaa kuva, jonka elämän varrella on rakentunut mieleen itsestä. Tämä kehonkuvan muutos on siis ehto toimintatapojemme muuttamiselle. Feldenkraisin mukaan minäkuva koostuu neljästä tekijästä, jotka ovat liike, tunne, ajatus ja aistimus. Nämä neljä tekijää osallistuvat kaikkiin toimintoihin. Minäkuva ei myöskään koskaan ole pysyvä, vaan se muuttuu ja muovautuu koko elämän ajan. Toteutetut muutokset vakiintuvat ajan myötä tavoiksi, joita mahdollisesti taas muuttuvat. (Feldenkrais, 2015, 20.)

4.4 Alexander –tekniikka

Alexander –tekniikka on kokonaisvaltainen kehon ja mielen hallinnan työkalu, jossa opettaja työskentelee usein kahden kesken, joskus myös pienryhmissä, oppilaan kanssa ottaen huomioon oppilaan persoonallisuuden, tunteet ja muun ajattelun vaikutuksen koko kehoon. Alexander –tekniikan avulla voi päästä eroon jännityksistä, niskakivuista tai vaikkapa lievittää stressiä (Masterton 1998, 7.) Alexanderin mukaan mieli ja keho ovat kokonaisuus, eivätkä ne ole toisistaan erotettavissa (Masterton 1998, 10).

Alexander –tekniikan on kehittänyt australialainen näyttelijä Frederik Alexander, joka kärsi äänenkäytön ongelmista esitystensä aikana. Alexander –tekniikan kehitys alkoi Frederik Alexanderin omasta tarpeesta löytää ratkaisuja ongelmiin, joissa lääkärit eivät osanneet auttaa. Aluksi hänen oli vaikeaa huomata, mistä ongelmat äänenkäytössä johtuivat, mutta käyttäen peiliä apuvälineenään hän huomasi, että lausuessaan tekstiä hän toistuvasti veti päätänsä taakse, jolloin kurkunpää painui kasaan. Tässä asennossa myös niskan lihakset jännittyivät. (Masterton 1998, 9.)

Alexander –tekniikassa opetellaan opettajan ohjauksella uusia tapoja käyttää kehoa ja virheellisistä vanhoista tottumuksista opetellaan pois. Tunneilla pyritään myös siihen, että oppilas tiedostaisi mahdollisimman hyvin liikkeensä ja niiden funktion. Opettaja ohjaa hienovaraisesti käsillään sekä verbaalisesti oppilasta oikeisiin suuntiin ja keskittymään tiettyyn kehonosaan kerrallaan. Myös haitallisia tapoja opetellaan tunnistamaan. Tunneilla sekä seistään, istutaan, että maataan tukevalla pöydällä. (Masterton 1999, 42.)

Opinnäytettä varten kävin tunnin mittaisella Alexander –tekniikan tunnilla, jotta voisin tutustua metodiin käytännössä. Jo tunnilla kävi selväksi, että saadakseni hyvän kokonaiskuvan tekniikasta pitäisi käydä tunneilla useamman kerran, jotta metodi ja erilaiset työskentelytavat tulisivat todella tutuiksi. Joka tapauksessa mielestäni käytännön kokeilulla ja keskustelulla metodin ammattilaisen kanssa sai hyvin laajennettua kirjallisten lähteiden tarjoamaa tietoutta tekniikasta. Pidin ristiriitaisena sitä, että jokaisen asiakkaan kanssa lähtökohtana harjoituksille ja rentoutumiselle pidettiin niskan ja pään aluetta, sillä esimerkiksi fysioterapiassa ja joogassa on korostettu keskivartalon kontrollin merkitystä ylävartalon asennolle ja puhuttu myös siitä, kuinka hyvä seisoma-asento rakentuu kuin torni jalkapohjista polvien ja lantion sekä keskivartalon kautta ylävartaloon, hartiarenkaaseen ja niskaan sekä päähän asti.

Uskon että Alexander –tekniikan avulla voi oppia havainnoimaan omaa kehoaan hyvin ja tunnistamaan jännitykset sekä tietoisesti rentouttamaan jännittyneitä lihaksia. Alexander –tekniikka vaikuttaa myös oivalta välineeltä oppia löytämään luonteva työskentelyasento ja parantamaan kinesteettistä tajua. Toisaalta käytännössä huonon tai kipua aiheuttavan asennon aiheuttavia mahdollisesti heikkoja lihaksia ei ryhdytä mitenkään vahvistamaan järjestelmällisesti tai harjoittein, jolloin parantuneesta kinesteettisestä tajusta ja kehon hallinnasta huolimatta oppilaalla ei ole välineitä tehdä saavutetusta kehollisesta tasapainosta pysyvää. Alexander –tekniikassa siis lähestytään asioita hyvin käytännönläheisesti, mutta tekniikasta puuttuu mielestäni funktionaalisuus.

5 KEINOJA NUOREN VIULISTIN ERGONOMISTEN VAIVOJEN ENNALTAEHKÄISYYN

Viulunsoitosta syntyy todennäköisemmin fyysisiä vaivoja tai rasitusvammoja, jos harjoitusmäärä, harjoittelun laatu ja rytmittäminen ylittävät kyseessä olevan soittajan fyysisen kantokyvyn. Jokaisella raja on yksilöllinen ja riippuu pitkälti ruumiinrakenteesta ja muista fyysisistä ominaisuuksista. Mitä enemmän toistoja tehdään mahdollisesti epäergonomisessa soittoasennossa, sitä todennäköisempää on, että soittaja alkaa oireilla myös fyysisesti. (Garam 1972, 7; Horvath 2010, 3–5, 9–13.)

Tässä luvussa käsitellään musiikkialan ammattilaisten hyväksi havaitsemia tai terveystieteiden ammattilaisten suosittelemia keinoja ja työskentelytapoja viulunsoiton kuormituksesta johtuvien niska- ja hartiavaivojen ennaltaehkäisemiseksi. Harjoittelun rytmittämisestä kirjoitetaan enimmäkseen ajankäytön ja harjoittelun tauotuksen sekä harjoitusmäärien näkökulmasta. Tämän jälkeen esitellään keinoja kehon huoltamiseen. Nämä keinot ovat kooste workshopissa käytetyistä harjoitteista sekä fysioterapeuttien neuvomista harjoitteista. Harjoitteet osiossa käydään läpi hyväksi havaittuja harjoitteita lämmittelyyn, ensin kehon lämmittelyyn ja sitten soiton lämmittelyyn soveltuvia harjoitteita. Lämmittely ennen soiton harjoittelemista on todella tärkeää, sillä lämmittelemällä hitailla liikkeillä herätellään hermoyhteyksiä, jotka ovat olennainen osa viulunsoittajan toimintaa. Lämmittely lisää myös nivelten, jänteiden ja lihasten elastisuutta ja näin vähentää jäykkyyttä ja kireyttä (Palo 2017). Keho olisi myös hyvä jäähdyttää soiton jälkeen, eli tehdä dynaamisia soiton rasituksista palauttavia liikkeitä harjoittelun tauoilla ja harjoittelun lopuksi.

5.1 Harjoittelun rytmittäminen

Harjoittelun suunnitelmallinen rytmittäminen ja harjoittelun tauottaminen ovat tärkeä osa viulistin tuki- ja liikuntaelinvaivojen ennaltaehkäisyä. Puutteellinen soiton harjoittelun tauottaminen saattaa altistaa muun muassa viulisteille tyypilliselle ylikäyttö-syndroomalle, jossa lihasten sopeutumiskyky soitosta aiheutuvaan kuormitukseen heikkenee, kun tauotus on ollut puutteellista. (Palo, 2017; Horvath 2010, 9–13.) Monet viulistit myös jännittävät lihaksia tarpeettomasti soittaessaan tai nostavat hartioita huonojen tukien (olkatuki, leukatuki) tai muuten epäergonomisen soittoasennon vuoksi. Hartioiden nostaminen aktivoi elimistömme hälytysjärjestelmän ja jännittäminen nostaa stressihormonien

tasoa. (Palo 2017.) Jos soittoa ei tauota riittävästi, voi elimistö olla hälytystilassa pitkiäkin aikoja ja lihasten aktiviteettitaso pysyy korkealla koko tämän ajan. Tämä saattaa taas aiheuttaa lihasten ylikuormittumista ja erilaisia tuki- ja liikuntaelinvaivoja.

Harjoittelun rytmityksestä on monia suosituksia. Jotkut opettajat suosittelevat soittamaan 45 minuuttia ja pitämään sitten tauon. Toiset taas tunnin ja pitämään 15 min tauon. Jotkut eivät kiinnitä tauotukseen huomiota laisinkaan. Musiikkifysioterapeutti Satu Palon (2017) mukaan keholle ja mielelle optimaalisin harjoittelurytmi olisi 20 minuuttia harjoittelua, jonka jälkeen 10 min dynaamista lepoa, eli ei suinkaan istumista kumarassa matkapuhelimen ääressä, vaan esimerkiksi kävelykierros harjoittelutilan ympäri tai joi-tain verryttäviä ja verenkiertoa elvyttäviä harjoitteita. Tärkeää on, että tauon aikana aivot saavat askarrella aivan muun kuin viulunsoiton parissa ja keho saa palautua viulunsoiton aiheuttamasta kuormituksesta.

Harjoittelun suunnitelmallisuus on tärkeä osa hyvän harjoittelurytmin saavuttamista. Erja Joukamo-Ampujan ja Jouko Heiskasen (2008) mukaan soittamisen harjoittelussa yleisimpiä virheitä ovatkin muun muassa liian suuri määrä suunnittelematonta harjoittelua, vaadittujen palautumisaikojen laiminlyöminen, harjoittelu ainoastaan oman tunnetilan mukaan ja liian vähäinen taukojen määrä harjoittelun aikana. Harjoittelun suunnittelemisella ehkäistään muun muassa harjoitteluinnon loppumista, soittajan uupumista sekä ylikuntoa ja riskejä rasitusvammoihin. Kun harjoittelu on suunniteltua, siitä palautuminen on tehokkaampaa, se tuottaa parempia tuloksia ja kehitymisestä voidaan saada optimaalisinta. Lisäksi harjoittelun suunnitteleminen mahdollistaa harjoittelun suuremman vaihtelevuuden ja tämä puolestaan kasvattaa intoa harjoitteluun. (Heiskanen, Joukamo-Ampuja 2008.)

Harjoittelun suunnittelussa tulisi muistaa, että keskittymistä vaativien ja teknisesti haastavien kappaleiden ja harjoitteiden harjoittelu olisi syytä sijoittaa aamupäivään, joka on tehokkain aika päivästä. Aivot oppivat täydellä teholla vain noin neljä tuntia päivässä ja tänäkin aikana tulisi muistaa riittävä tauotus. Kehon ja soiton lämmittelyn tulisi kestää vähintään 10 minuuttia ja vasta tämän jälkeen voidaan aloittaa varsinainen soiton harjoittelu. Myös aiemmin mainitulle loppuvenyttelylle on syytä varata aikaa, sillä soiton rasituksista palautumiseen tarvittava aika lyhenee huolellisesti tehdyn loppuverryttelyn ansiosta puoleen. Loppuverryttelyssä on syytä muistaa koko keho, ei vain soittaessa aktiivisena toimineita kehon osia. (Heiskanen, Joukamo-Ampuja 2008.)

5.2 Kehon huolto

Viulunsoiton harjoittelijan on syytä ottaa huomioon hyvinvointiimme vahvasti vaikuttavat seikat harjoittelussaan. Näitä ovat riittävä uni, monipuolinen ja riittävä ravinto, liikunta sekä riittävä veden juonti. Liikunta auttaa myös korjaamaan viulunsoitosta aiheutuneita kuormituksia. Veden juomisella on motorisesti haastavassa viulunsoitossa yllättävän suuri merkitys. Yhden prosentin (1%) nestevaje voi jo yksinään heikentää motorisia taitoja. Vasta kahden prosentin nestevaje aiheuttaa janon tunteen ja tällöin nestevaje vaikuttaa jo merkittävästi suorituskykyymme. (Heiskanen, Joukamo-Ampuja 2008.) Motorista oppimista edistää puolestaan vain riittävä määrä unta. Motorinen oppiminen taas on viulunsoiton harjoittelussa avainasemassa. Nykyään riittävän unen määränä pidetään kahdeksaa (8) tuntia yössä, mutta tarve vaihtelee myös yksilöllisesti (Heiskanen, Joukamo-Ampuja 2008).

Viulunsoittajan on syytä huomioida monipuolisuus lihaskunnan ja kestävyyyden harjoittelussa, jotta liikunta auttaa korjaamaan viulunsoitosta aiheutuneita toispuolisia kuormituksia optimaalisesti. Kaikki lihasryhmät täytyy ottaa harjoittelussa huomioon ja vahvistaa niitä tasapainoisesti. Viulunsoiton harjoitteluun liittyvän alku- ja taukojumpan lisäksi myös lihaskunto- tai kestävyysharjoittelun jälkeen olisi hyvä tehdä hengitys- ja verenkiertoelimistöä aktivoivia harjoituksia sekä liikkuvuutta parantavia harjoituksia. Näin lihasten aineenvaihdunta pysyy vilkkaana ja ne toimivat paremmin. (Samama 2000, 17.)

5.3 Harjoitteita

Seuraavaksi esitellyt harjoitteet on koottu fysioterapian harjoitteista ja soitonopettajien neuvomista harjoitteista. Viulunsoiton lämmittelyyn tarkoitettut harjoitukset ovat omassa harjoittelussa käyttämiäni ja hyväksi havaittuja harjoitteita. Osa harjoitteista on ollut myös osana workshopia. Ne löytyvät myös workshopissa jaetusta kotiharjoittelun lomakkeesta (Liite 3). Harjoitteet on tarkoitettu soittajan alkuverryttelyksi ja taukojumpaksi. Harjoitteita voi käyttää myös harjoittelun lopuksi. Kehoa lämmittävien ja verryttävien harjoitteiden valinta perustellaan tarkemmin Tampereen ammattikorkeakoulun fysioterapian koulutusohjelmaan vuoden 2018 aikana tehtävässä opinnäytetyössä (Niemelä).

Kehoa lämmittävät ja verryttävät harjoitteet on tarkoitettu erityisesti kehon kevyeen lämmittämiseen. Harjoitteet on pyritty kokoamaan niin, että ne ovat yksinkertaisia toteuttaa, eikä niiden tekemiseen tarvita erillisiä välineitä. Harjoitteet on valittu myös niiden niska- ja hartiaseudulla tapahtuvan liikkeen vuoksi. Mukana on useampia rintakehää ja rankaa avaavia harjoitteita, sillä sekä minä että harjoitusoppilaani (Niemelä) totesimme viulunsoittoasennon olevan helposti etukumara. Tämän vuoksi lämmittäviin ja verryttäviin harjoitteisiin tarvittiin rintakehää avaavia vastaliikkeitä. Lämmittävässä ja verryttävässä harjoitteissa haluttiin käydä läpi kaikki kehon yläosan nivelet, jotka kuormittuvat viulunsoitossa. Tämän takia mukaan valittiin harjoitteet numero 3, 4 ja 5.

Soiton lämmittelyä varten kerätyt harjoitteet taas ovat hyväksi havaitsemiani harjoitteita. Luvussa 5.3.2 kerrotaan harjoitteiden tavoitteista tarkemmin. Soittoa lämmittäviä harjoitteita valitessa oli tärkeää äänien sekä sävellajien helppous ja harjoitteiden muunneltavuus. Äänien ja sävellajien yksinkertaisuus mahdollistaa keskittymisen kehon tarkkailuun ja hallintaan. Muunneltavuuden ansiosta harjoitteita voivat käyttää eri vaiheissa soittoharjastusta olevat viulistit. Tällöin harjoitteita voidaan myös muuttaa oppilaan ohjelmistossa olevan kappaleen teknisten vaatimusten mukaisesti.

5.3.1 Kehoa lämmittäviä ja verryttäviä harjoitteita

1. Hartioiden pyörittely taaksepäin (10 toistoa)
2. Selän pyöristys ja rinnan avaus (10 toistoa)
3. Kylkivenytykset ("omenat puista") (5 toistoa kummallekin puolelle)
4. Käden vienti lapojen väliin sekä ylä- että alakautta (5 toistoa kummallakin kädellä)
5. Olkavarret kiinni kylkiin: kyynärvarren kierrot, ranteen liikuttelut ylös-alas sekä sivulta sivulle
6. Rintarangan kierto kylki seinää vasten (5 toistoa kummallekin puolelle)
7. Lapapunnerrus konttausasennossa (10 toistoa)

5.3.2 Harjoitteita soiton lämmittelyyn

Yleisesti viulistien käyttämiä ja hyväksi havaittuja harjoitteita soiton lämmittelyyn ovat vapaiden kielten soitto koko jousella eri rytmein tai dynamiikkaa vaihdellen, tarkkaillen samalla liikeratoja. Lisäksi soiton lämmittelyksi soitetaan usein asteikkoja eri jousituksin, sormituksin ja rytmein, kehoa ja intonaatiota kuunnellen. Myös kolmisointuja ja pariääniä voidaan käyttää soiton lämmittelyyn. Lisäksi on olemassa useita etydejä ja tekniikkaviihkoja kuten Kreuzerin etydi numero 1 (Kreuzer 1953, 15) ja Schradieckin teknisiä harjoitteita sisältävä vihko (Schradieck 1939), joita soittajat käyttävät usein soiton lämmittelyyn. Seuraavat harjoitteet olen poiminut omaan käyttööni eri opettajilta ja kanssamuusikoilta tai kehittänyt itse jonkin vastaavan harjoitteen pohjalta. Lisäksi olen käyttänyt niitä itse soiton lämmittelyyn.

Harjoitus 1

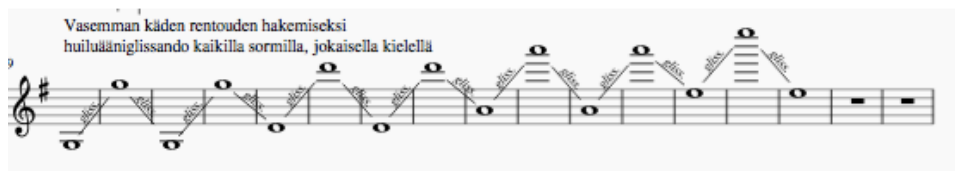
Verrataan liikkuvia ääniä vapaaseen kieleen ja kuunnellaan intonaatiota. Etsitään etenkin peukalon rentoutta. Harjoituksessa voidaan pysyä 1. asemassa, tai vaihtaa välissä kolmanteen asemaan sormituksella 0–1–2–1–2. Harjoituksessa ei kannata ottaa liian nopeaa tempoa, vaan kannattaa keskittää huomio kuunteluun. Tämän harjoituksen voi tehdä myös yhdessä jakamalla äänet. Harjoituksessa pyritään saavuttamaan tasainen ja hyvä sointi, sekä vasemman käden elastisuus ja pehmeys myös asemanvaihdossa. Koska harjoite ei ole teknisesti vaikea, se mahdollistaa hyvin kehon tarkkailun.



KUVA 1. Harjoitus 1, nuottiesimerkki. (Kuva: Saara Suominen 2017)

Harjoitus 2

Liu-utaan koko kielen matka pitäen sormea kevyesti kielellä, kuin soitettaisiin huiluääntä. Toistetaan kaikilla sormilla ja kielillä. Huomioidaan peukalon rentous ja kyynärpään kiertävä liike. Vasenta olkapäätä ei nosteta ylös mennessä. Tässä harjoituksessa pyritään löytämään peukaloon sopiva rentous ja elastisuus myös yläasemiin mentäessä. Samalla valmentaudutaan pitkiin asemanvaihtoihin ja vasemman käden rotaatioon mentäessä yläasemiin ja kieliltä toiselle. Näin varmistetaan, ettei ranteeseen tai sormiin synny tarpeettomasti rasittavia kiertymiä tai kulmia.



KUVA 2. Harjoitus 2, nuottiesimerkki. (Kuva: Saara Suominen 2017)

Harjoitus 3

Otetaan avuksi metronomi ja aloitetaan hitaasta temposta. Kun harjoitus alkaa sujua, voi tempoa nopeuttaa esimerkiksi 5 metronomin pykälää kerrallaan. Kuunnellaan tarkasti, että vasen ja oikea käsi ovat yhtäaikaiset, ja tarkkaillaan, että ne pysyvät myös rentoina. Harjoituksesta saa hyvän pohjan nopean soiton harjoittelulle. Kun hidas ja puolet nopeampi tempo vuorottelevat, voidaan havainnoida jännityksiä ja ekonomista sekä ergonomista soittamista niin, ettei tempoa nopeuttaessa syntyisi turhia jännityksiä. Harjoitteessa voidaan myös tarkkailla oikean ja vasemman käden yhdenaikaisuutta.

36 Vasemman ja oikean käden yhtäaikaisuuden harjoittelemiseksi

42

48

53 Jatka a-sävelestä G-duuri asteikkoja ylöspäin vastaavasti JNE.

KUVA 3. Harjoitus 3, nuottiesimerkki. (Kuva: Saara Suominen 2017)

Harjoitus 4

Tämäkin harjoitus aloitetaan rauhallisessa tempossa. Vasemmalla kädellä seurataan jousen liikettä, olkavarsi ja kyynärvarsi toimivat ikään kuin "rattina". Näin varmistetaan, että vasen käsi on hyvässä kulmassa kieleen nähden. Jousi pidetään hallinnassa niin, että kaikki äänet ovat varmasti yhtä pitkiä. Tässä harjoitteessa etsitään olkavarren ja kyynärvarren rotaatioiden lisäksi hyvää jousen kontaktia kieleen ja kielenvaihtojen hallintaa. Harjoite mahdollistaa myös vapaiden kielten ansiosta jousen hallinnan tarkkailun sekä vasemman olka ja kyynärvarren rotaation sekä vasemman käden ranteen ja sormien optimaalisen asennon harjoittelun.

62 Vapailla kielillä, jousen hallintaan ja vasemman käden kyynärvarren kiertoon (pidä vasen käsi liikkeessä mukana)

KUVA 4. Harjoitus 4, nuottiesimerkki. (Kuva: Saara Suominen 2017)

6 WORKSHOP – ERGONOMISIA VAIVOJA ENNALTAEHKÄISEVÄN TYÖN VIEMINEN MUSIIKKIOPPILAITOKSIIN

Osana opinnäytetyötä järjestettiin ergonomian workshop Lahden musiikkiopistossa tarkoituksena tuoda käytäntöön opinnäytetyön teoreettista osuutta ja viedä ergonomisia vaivoja ennaltaehkäisevää työtä suomalaisiin musiikkioppilaitoksiin jo harrastustasolle. Toinen workshop Tuuli Niemelän opinnäytetyötä varten tullaan pitämään huhtikuussa 2018. Kontaktien ja osoitetun kiinnostuksen perusteella kouluiksi valikoitui kaksi lahtelaista musiikkioppilaitosta, Lahden musiikkiopisto ja Musiikkikoulu Hauskat Sävelet. Lahden musiikkiopistossa workshop pidettiin 23.11.2017. Tässä opinnäytetyössä käsitellään ensimmäistä, Lahden musiikkiopistossa järjestettyä workshopia.

Kohderyhmäksi workshopiin valikoituivat 12–17-vuotiaat nuoret viulun tai alttoviulun soiton harrastajat. Murrosikäiset valikoituvat kohderyhmäksi useasta syystä. Juuri murrosiässä keho ja sen mittasuhteet muuttuvat nopeasti. Sekä oppilaan että opettajan on hankalaa pysyä kasvuvauhdin perässä esimerkiksi viulun erilaisia tukia ajatellen. Kehon mittasuhteiden nopea muuttuminen aiheuttaa usein myös kömpelyyttä ja kehon hallinta heikkenee joksikin aikaa (Kauranen 2011, 354). Fyysisten haasteiden lisäksi nuori kohtaa murrosiässä myös monia psyykkisiä haasteita ja muutoksia, joihin sopeutuessa soittoharrastus jää useilla taka-alalle ja loppuu jopa kokonaan. Murrosiässä ollaan myös motorisen kehityksen vaiheessa, jossa motoriikan kehitykseen vaikuttavat lähinnä ympäristötekijät eli esimerkiksi motivaatio, lahjakkuus, fyysinen kunto ja tarjotut harrastusmahdollisuudet (Kauranen 2011, 347–348).

Workshopin kautta haluttiin tarjota tukea tähän soittoharrastuksenkin näkökulmasta haastavaan elämänvaiheeseen, jolloin kehon tiedostamisesta ja hallinnan opettelusta on erityistä hyötyä. Murrosikäiset ovat myös sekä sosiaalisilta että kinesteettisiltä taidoiltaan huomattavasti edellä alakouluikäisiä soiton harrastajia, sillä motoristen perustaitojen kehitys ajoittuu yleensä 2. ja 7. ikävuoden välille. Hienomotoriikka ja erikoistuneiden liikkeiden oppiminen puolestaan ajoittuu ikävuosille 7–14. Jokaisen lapsen kehitys on kuitenkin yksilöllistä ja ikäluokan sisällä saattaa olla suurtakin hajontaa. (Kauranen 2011, 346–347, 354–355.) Vasta erikoistuneiden liikkeiden kehitysvaiheessa lapsi tai nuori osaa yhdistellä ja käyttää jo opittuja motorisia taitoja monipuolisina kokonaisuuksina (Kauranen 2011, 349–355). Tämä mahdollistaa monipuolisten harjoitteiden opettamisen, ilman että yksinkertaisia harjoitteita toteutettaessa tarvitaan jatkuvaa aikuisen ohjausta.

Workshopin kannalta oli tärkeää, että osallistujat pystyvät itsenäiseen toimintaan ja mahdollisesti myös refleктоimaan tilannettaan ja toimintaansa.

Workshopiin osallistui Lahden musiikkiopiston jousiorkesterin viulu – ja alttoviulusektiot sekä kaksi heidän opettajaansa. Osallistujia oli paikalla 7 ja ikähaarukka oli 11–16 - vuotta. Alttoviulisteja paikalla oli yksi ja viulisteja kuusi.

6.1 Workshopin valmistelu

Workshopin puheosuuden tukena käytettiin PowerPoint -esitystä (Liite 2), johon oli koottu tärkeimmät ajatukset ja sanalliset kuvaukset yhdessä läpikäytävistä harjoitteista. Osallistujille valmisteltiin lisäksi kotiharjoitteluohje (Liite 3) jossa oli esitelty kaikki workshopin aikana läpikäytyt harjoitteet. Vaikeimpiin harjoitteisiin liitettiin myös esimerkkikuvat helpottamaan kotiharjoittelua. Soittoa lämmittävistä harjoituksista oli kotiharjoitteluohjeessa nuottiesimerkit. Lopuksi opettajille annettiin myös palautelomakkeet (Liite 4) täytettäväksi yhdessä oppilaiden kanssa seuraavalla soittotunnilla.

Workshopin suunnittelu alkoi keväällä 2017 alustavalla ideoinnilla, ja huhtikuussa 2017 otettiin yhteyttä mahdollisiin yhteistyöoppilaitoksiin, jotta kiinnostusta ideaa kohtaan saatiin kartoitettua. Syyskuussa 2017 alkoi tarkempi suunnittelu sekä toteutustavan ja läpikäytävien asioiden valitseminen ja ideointi. Tällöin yhteydessä oltiin myös oppilaitoksen yhteyshenkilöön, jotta saatiin sovittua käytännön järjestelyistä. Varsinaisen materiaalin työstäminen alkoi noin kuukautta ennen workshopia, mutta tiedonhakua ja lähteiden etsintää oli tehty jo kevästä 2017 lähtien. Workshopien kirjallista materiaalia työstettiin yhdessä tapaamisissa, sekä Wordin että PowerPointin internet versioiden avulla. Workshopissa tarvittava kuvamateriaali kuvattiin omatoimisesti marraskuussa 2017.

6.2 Workshopin toteutus

Puolentoista tunnin mittainen tilaisuus järjestettiin musiikkiopiston tanssisalissa, jossa käytössämme oli hyvin tilaa ja peilit sekä jumppamatot ja näyttö PowerPoint -esitystä varten. Koska oletettiin, että suurin osa ajasta tulee kulumaan harjoitteisiin, PowerPoint toimi enimmäkseen ohjaajien tukena ja workshopin runkona. Esitykseen oli lisätty myös muutama havainnollistava kuvan kerrotun ja harjoitteiden tueksi.

Tilaisuus aloitettiin esittelyllä ja osallistujiin tutustumisella. Aluksi kerrottiin miksi workshop pidetään ja millaisista vaivoista viulunsoittajat voivat useimmin kärsiä. Esittelyn jälkeen käytiin fysioterapian opiskelijan johdolla läpi alkuverryttely, joka soveltuu käytettäväksi sekä ennen soiton harjoittelun aloittamista, että tauon aikana tai soittamisen jälkeen tehtäväksi. Tämän jälkeen käsiteltiin ergonomista seisoma-asentoa. Workshopissa päätettiin käyttää neutraalia termiä ergonominen seisoma-asento, sillä adjektiivien ”hyvä” tai ”huono” käyttäminen olisi kuulostanut asenteelliselta ottaen huomioon, että ryhmässä varmasti olisi mitä erilaisimpia seisoma-asentoja.

Ergonomisen seisoma-asennon käsittelyn yhteydessä käytiin läpi selkärangan luonnollisia kaaria. Yhdessä harjoitellen käytiin läpi ergonomisen seisoma-asennon hakeminen fysioterapian opiskelijan johdolla PowerPointissa (Liite 4) kuvatulla tavalla. Tämän jälkeen aihetta alettiin käsitellä viulunsoiton näkökulmasta. Ideana oli ensin rakentaa seisoma-asento harjoitteiden kautta hyvä pohja, johon sitten voitaisiin liittää viulunsoitto. Viulunsoiton kohdalla puhuttiin viulun viidestä tukipisteestä ja niiden käyttämisestä (ks. Luku 2). Soittoasennon hakemista harjoiteltiin seisoma-asennossa ja rangon luonnollisten kaarten sekä ergonomisen seisoma-asennon säilyttämistä myös viulua soittaessa. Tässä vaiheessa käytiin yhdessä läpi myös harjoitteita soiton lämmittelyyn. Nämä harjoitteet oli kirjattu myös osallistujille jaettavaan kotiharjoitteluohjeeseen (Liite 3).

Viimeisinä käsiteltiin harjoittelun suunnittelua ja rytmittämistä lyhyesti. Aikaa jäi myös ergonomisen istuma-asennon etsimiselle. Tämä toteutettiin käytännön syistä (ei mahdollisuutta tuoleihin) risti-istunnassa lattialla. Risti-istunnassa saa kuitenkin hyvin tuntuman ns. istuinkyhmyihin ja tätä kautta lantion asentoon ja keskivartalon kannatukseen, joten tämä soveltui hyvin tarkoitukseen. Esimerkin tasolle jäi ainoastaan jalkojen asento tuolilla soittaessa sekä nuottitelinen ja tuolin sopivan korkeuden etsintä. Tärkeää oli, että nuo asiat tulivat kuitenkin esille ja osallistujien tietoon tuli, että nämäkin ovat asioita joihin kannattaa kiinnittää huomiota. Yhteisen osuuden jälkeen käsiteltiin opettajien toiveesta vielä muutaman osallistujan kanssa asioita henkilökohtaisesti ohjaten. Heidän kanssaan kokeiltiin erilaisia olka- ja leukatukien yhdistelmiä ja korotuksia niihin esimerkiksi superlonilla tai solumuovilla.

6.3 Workshopin palaute

Workshopista kerättiin kirjallinen palaute yhdessä opettajan kanssa täytettävän lomakkeen avulla (Liite 4). Kysymyksissä pyrittiin huomioimaan sekä opettajan että oppilaan kokemukset tilaisuudesta. Myös suullista palautetta saatiin opettajilta heti tilaisuuden jälkeen. Palautelomakkeet annettiin opettajille heti workshopin päätyttyä täytettäväksi seuraavalla soittotunnilla. Palaute kerättiin pääasiassa omaan käyttöön ja jatkokehittelyä varten, mutta tässä käsitellään palautetta pääpiirteittäin.

Vastausten käyttökelpoisuuteen ja luotettavuuteen vaikuttaa todennäköisesti workshopin ja palautelomakkeen täyttämisen väliin jäänyt pitkä aika joidenkin palautteiden kohdalla. Workshop oli marraskuun lopussa 2017 ja viimeiset palautelomakkeet täytettiin tammi-kuun lopussa 2018. Vastaajasta riippuen palautteen antamisen hetkellä workshopista oli kulunut siis yhdestä viikosta kahteen kuukautta. Vastauksia lukiessa on syytä ottaa huomioon myös yhdessä opettajan kanssa tehdyt pohdinnat ja opettajan mielipiteiden vaikutus oppilaan vastauksiin ja esitettyihin mielipiteisiin.

Palautteita tuli seitsemän kappaletta eli kaikki workshopiin osallistuneet vastasivat palautteeseen. Vastaajilla soittoharrastuksen aloitusikä oli 6–8 vuotta ja soitonharrastusvuosia oli osallistujilla takana 5–10. Kolme seitsemästä kertoi kokeneensa soittamiseen liittyvää kipua, joko ennen tai jälkeen harjoittelun. Tämä osuus oli kuitenkin osallistujista suurempi, kun samaa asiaa kysyttiin workshop tilanteessa ja osallistujat vastasivat viittaamalla. Ne kaikki, jotka kertoivat palautteessa kokeneensa viulunsoittoon liittyvää kipua, kertoivat kivun tuntuneen niska- ja hartiaseudulla. Kuusi seitsemästä osallistujasta kertoi kokeilleensa tai tehneensä workshopin harjoitteita kotona tai soittotunnilla. Yksi kertoi kokeilleensa harjoitteita muutaman kerran, mutta harvemmin. Kaikki vastaajat mainitsivat mielestään kaksi hyödyllisintä asiaa tai asiakokonaisuutta. Viisi mainitsi erikseen kokeneensa workshopin sisällön hyödylliseksi. Palautteen perusteella osallistujille oli jäänyt workshopin sisällöstä parhaiten mieleen ohjeet kehon verryttämiseksi ja lämmittämiseksi. Toiseksi eniten mainintoja keräsi soittoasennon sekä ryhdin harjoittelu ja tarkastelu. Myös leuka- ja olkatukien sopivuuden tarkastelu ja harjoittelun rytmitys mainittiin mieleen jääneinä asioina.

Workshopiin osallistunut ryhmä oli kaikin puolin suppea, jotta palautteiden perusteella voitaisiin tehdä yleistyksiä tai luotettavia päätelmiä. Ryhmän koko oli kuitenkin tarkoitukseen juuri sopiva, sillä aikaa henkilökohtaiselle ohjaukselle jäi koko ryhmän ollessa paikalla ja kaikki asiat saatiin käsiteltyä silti suunnitellusti. Positiivista oli, että läpikäydyistä asioista oli palautteiden perusteella jäänyt joitakin mieleen, ja harjoitteita ja menetelmiä oli ehditty testata myös käytännössä.

6.4 Pedagogiset haasteet workshopin toteutuksessa

Workshopin toteutukseen liittyi pedagogisesta näkökulmasta useita haasteita. Suurimpana näistä nousi esiin workshopin kertaluonteisuus, jonka vuoksi käsiteltäviä asioita oli verrattain paljon ja workshopin osallistujien mahdollisuuksiin harjoitella läpikäytyjä asioita turvallisesti kotona oli kiinnitettävä erityistä huomiota. Haasteita toi myös entuudestaan vieras ryhmä. Osallistujien ryhmädynamiikkaa tai motivaatiota voitiin arvioida etukäteen vain musiikkiopiston yhteyshenkilön arvioiden avulla. Myös ryhmän ikäjakaumaa pohdittiin ennen tilaisuutta, sillä 11- ja 16- vuotiaiden välillä voi olla suuriakin eroja. Tämä ei kuitenkaan osoittautunut workshopin kannalta ongelmaksi, vaan kohderyhmä osoittautui sopivaksi.

Workshopin kertaluonteisuuden vuoksi yhdellä puolentoista tunnin mittaisella kerralla oli käytävä läpi kaikki nuoren viulistin niska- ja hartiavaivojen ennaltaehkäisyn kannalta olennaisimmat asiat. Jälkikäteen ajatellen workshop olisi kannattanut toteuttaa vaikkapa kolmessa osassa, jolloin olisi jäänyt enemmän aikaa henkilökohtaiseen ohjaukseen tai vaikkapa useammille tai hieman haastavammille harjoitteille. Nyt myös harjoitteiden piti olla helposti omaksuttavissa lyhyessä ajassa ja vähäisellä henkilökohtaisen ohjauksen määrällä, sillä harjoitteiden piti olla turvallisia myös kotiharjoitteluun. Mukana ei siis voinut olla harjoitteita, jotka helposti voi tehdä väärin ja jotka väärin tehtynä voisivat aiheuttaa kipua tai haittaa. Me workshopin ohjaajat emme opiskelijoina myöskään voineet ottaa vastuuta mahdollisesta jatkohoidon tai harjoittelun tarpeesta, vaan sisältö haluttiin rajata selkeästi omatoimisesti toteutettaviin ja ennaltaehkäiseviin harjoituksiin. Powerpointin (Liite 4) loppuun koostettiin yksi dia jatkohoidon tai –tutkimusten mahdollisuuksista Lahdessa, jotta mahdollisesti viulunsoittoon liittyvistä kivuista tai vaivoista kärsivät osallistujat voisivat ohjautua fysioterapeutille tai muulle alan ammattilaiselle esimerkiksi kouluterveydenhuollon kautta.

Ryhmän dynamiikkaa mietittiin etukäteen jonkin verran. Etukäteen tiedettiin myös, että ryhmässä on eri-ikäisiä ja eri vaiheissa soittoharrastusta olevia soittajia. Ryhmässä oli yksi poika ja loput olivat tyttöjä, joten myös sukupuolijakauman vaikutusta arvioitiin. Koska kaikki harjoitteet tehtiin isossa ryhmässä (lukuun ottamatta muutaman osallistujan workshopin jälkeen saamaa henkilökohtaista ohjausta) kaikki paikalla olleet uskalsivat osallistua harjoitteluun hyvin ja vastata satunnaisiin kysymyksiin. Etukäteen arveltiin, että murrosikäiset eivät ole välttämättä aktiivisia tai puheliaita osallistujia, joten workshop päätettiin aloittaa nimi- ja esittelykierroksella. Aluksi istuttiin yhdessä osallistujien kanssa, koska tilanteeseen ei haluttu luoda perinteistä luennointiasetelmaa, jossa opettaja puhuu opiskelijoiden edessä seisaaltaan ja opiskelijat vain istuvat ja kuuntelevat. Istumalla osallistujien tasolla ringissä pyrittiin luomaan keskustelevaa ja vuorovaikutta-vaaa ilmapiiriä. Workshopin edetessä myös osallistujat rohkaistuivat ja kertoivat oma-aloitteisesti asiaan liittyvistä kokemuksistaan ja näkemyksistään ja tunnelma vapautui. Jatkokehittelyä ajatellen useammassa tapaamiskerrassa olisi toki ollut myös se etu, että ryhmä olisi tullut tutummaksi.



KUVA 5. Tila ja asetelma, jossa workshop pidettiin. (Kuva: Saara Suominen 2017)

7 TULOSTEN ARVIOINTI

Opinnäyteprosessin aikana sekä kevään 2017 haastatteluista että workshoppeista kävi ilmi, että ergonomisia vaivoja ennaltaehkäisevälle työlle olisi kysyntää ja tarvetta musiikkioppilaitoksissa. Myös yhteistyö fysioterapeutin tai muun terveystieteen ammattilaisen kanssa olisi tarpeellista. Asenneilmapiiri soittoergonomiaa kohtaan on selvästi muuttunut positiivisemmaksi 2000 –luvulla (Viulunsoitonopettajien haastattelut 2017). Tämän vuoksi olisi mielestäni otollinen aika ryhtyä viemään ergonomisia vaivoja ehkäisevää työtä myös musiikkioppilaitoksiin. Näin voitaisiin välttää mahdolliset pitkät katkokset soiton harjoittelussa myöhemmin. Työn tavoitteena oli kartoittaa kysyntää ergonomisia ongelmia ennaltaehkäisevälle työlle musiikkioppilaitoksissa ja luoda nuorelle viulistille sopiva harjoitteiden valikoima ja tietopaketti viulunsoiton ergonomiasta. Kysyntää ennaltaehkäisevälle työlle saatiin kartoitettua kiitettävästi. Jatkoa ajatellen olisi ollut hienoa saada haastattelukontakteja myös keski- ja pohjoissuomalaisista musiikkioppilaitoksista taustakarvoitusta varten. Näin haastattelujen tulokset olisivat olleet hieman kattavampia ja vertailukelpoisempia. Myös workshopissa käytettyjä harjoitteita olisi voinut arvioida tai kehittää etukäteen musiikkiopistojen opettajien kanssa esimerkiksi haastattelun yhteydessä. Toisaalta harjoitteiden valitseminen ja kokoaminen tietopakettiksi oli omaa opettajuuttani kehittävää. Näin sain mahdollisuuden hyödyntää ja kehittää jo kertynyttä ammattitaitoani yhdessä fysioterapian opiskelija Tuuli Niemelän kanssa.

Opinnäytetyön aikana kartoitettua workshop-konseptin toimivuutta oppilaitostyössä voitaisiin jatkossa kehittää palautteen ja kokemusten perusteella. Tämä avaisi myös yhden väylän työllistymiseen musiikkipedagogina, sillä workshopista voisi kehittää esimerkiksi valmiin tuotepaketin, jota voisi tarjota esimerkiksi musiikkioppilaitoksiin ja –leireille. Workshop –konsepti vaikutti toimivalta tavalla viedä ergonomisia vaivoja ennaltaehkäisevää työtä musiikkioppilaitoksiin. Jatkossa workshop kannattaisi toteuttaa usean tunnin sarjana ja jopa pienemmissä ryhmissä kuin se nyt toteutettiin. Näin taattaisiin, että jokaisen osallistujan kanssa saadaan käsiteltyä asioita myös henkilökohtaisesti ja jo läpikäytyihin asioihin voitaisiin tarvittaessa palata. Useampi peräkkäinen tapaamiskerta mahdollistaisi myös edistymisen ja harjoitteiden vaikutusten seurannan. Jos havaittaisiin, ettei jokin harjoite tai tapa toimi, voitaisiin harjoitteita räätälöidä yksilöllisemmiksi. Edellä mainittujen seikkojen kannalta osallistujien instrumenttiopettajien läsnäolo workshoppeissa olisi kuitenkin myös jatkossa ensiarvoisen tärkeää.

Toivon että jatkossa klassisen viulunsoiton koulutuksessa otettaisiin huomioon ergonomiset kysymykset entistä paremmin. Nimenomaan ennaltaehkäisevä näkökulma olisi tärkeä. Soittotunneilla käytössä oleva aika on luonnollisesti rajallinen, joten siksi tarvittaisiin sekä viulunsoitonopettajien että oppilaitosten omaa aktiivisuutta. Tässä opinnäytetyössä kokeillun workshop –mallin mukaan oppilaitoksissa voitaisiin järjestää erikseen viulunsoiton ergonomiaa käsitteleviä tunteja ryhmäopetuksena, jolloin soittotuntiaikaa ei menisi asian käsittelyyn, mutta tieto ja apu olisivat kuitenkin oppilaiden saatavilla. Jos resursseja varsinaiseen lähiopetukseen ei ole, olisi hyvä koota vaikkapa kirjallinen tietopaketti viulunsoiton ergonomiaan liittyvistä asioista ja vaikkapa alku- ja loppuverryttelystä ja kehonhuollosta. Huomioimalla soittoergonomia jo nuorena saavutetaan myös musiikillisia ja soittoteknisiä etuja. Lihasten tasapaino ja ergonominen soittoasento kuuluvat myös äänen sävyssä ja helpottavat monia teknisiä haasteita (Garam 1972, 14). Näin ergonomian tuomisella osaksi soitonopetusta voitaisiin saada lisää motivaatiota myös musiikillisten ja teknisten asioiden opetteluun.

Työtä tehdessäni opin paljon uutta kehon toiminnasta ja sen vaikutuksesta viulunsoittoon. Moniammatillisen yhteistyön ansiosta kyseenalaistin vakiintuneita ajattelu- ja työskentelytapojani ja toisaalta ymmärsin miksi tietyt harjoitteet ja työskentelytavat toimivat. Opinnäyteprosessin aikana ymmärsin, että tehokkain tapa ennaltaehkäistä nuorten viulistien niska- ja hartiavaivoja, on koota työkalupakki erilaisista keinoista. Kehon huoltoa, kehon tuntemusta ja viulunsoiton tekniikan perusedellytyksiä ja harjoitteita yhdistelemällä voidaan jokaiselle oppilaalle yksilöllisesti räätälöidä sopiva keinovalikoima tai tietopaketti.

8 POHDINTA

Ensin ajatuksena oli lähestyä aihetta kehontuntemuksen näkökulmasta. Workshopia suunniteltaessa kävi kuitenkin pian selväksi, että pelkkä kehon tuntemuksen pariin ohjaaminen olisi keinovalikoimaltaan liian suppea tavoiteltua ennaltaehkäisevää vaikutusta ajatellen. Myös moniammatillinen yhteistyö Tuuli Niemelän kanssa ohjasi luontevasti työn sisältöä käytännönläheisempään suuntaan. Viulistien yleisimpiä tuki- ja liikuntaelinvaivoja kartoittamalla saatiin selville, mitkä kehon osat kuormittuvat viulunsoitossa eniten ja millaisia harjoitteita kuormituksesta aiheutuvien muutosten kompensoimiseksi voitaisiin suunnitella. Tutkimme asiaa käytännössä Niemelän soittotunneilla ja oman harjoittelun ohessa. Aihetta sivuttiin myös keväällä 2017 toteutettujen haastatteluiden kysymyksissä.

Aiheen rajaus oli verrattain vaikeaa, sillä ergonomisten ongelmien ennaltaehkäisyä on vaikeaa käsitellä taustoittamatta ergonomisiin ongelmiin johtavia syitä tai käsittelemättä yksityiskohtaisesti viulunsoittoasentoa ja sen aiheuttamia kuormituksia keholle. Koska viulunsoiton ergonomiasta, soittoasennosta ja tukien valitsemisesta on kuitenkin tehty jo aiempia opinnäytetöitä (esim. Kae 2015; Hiltunen 2009; Heiskanen 2012; Kallasjoki 2017), tuntui kuitenkin loogiselta ja perustellulta rajata työ käsittelemään viulistien niskaja hartiavaivojen ennaltaehkäisyä ja sitä, millaisia keinoja ja välineitä siihen olisi löydettävissä. Työn luotettavuuden kannalta hankaluuksia aiheutti valmiina hyödynnettävän lähdeaineiston vähäisyys. Siksi oli perusteltua kerätä tietoa haastatteluin ja käyttää lähteenä kirjallisuuden ohella myös luentoja. Monet opinnäytetyössä esille tulleista asioista vaikuttivat olevan niin sanottua hiljaista tietoa musiikin opiskelijoiden, opettajien ja muusikoiden keskuudessa, mutta kirjallisuudesta tai artikkeleista oli vaikeaa löytää mainintoja kyseisistä seikoista tai perusteluja niille, niin vain on aina tehty. Esimerkiksi musiikkilääketieteen tai –fysioterapian näkökulmasta kirjoitettuja julkaisuja oli varsinkin suomen kielellä saatavissa verrattain vähän. Toisaalta tämä tarjosi hyvän mahdollisuuden kyseenalaistaa vakiintuneita käytäntöjä ja miettiä, miksi juuri käytössä olevat menetelmät koetaan hyvinä ja toimivina. Oli myös opettavaista miettiä, miten jo olemassa olevia harjoitteita ja soittoasentoon ja –ergonomiaan liittyviä käytänteitä ja tapoja voisi muokata yksilöllisemmiksi. Moniammatillisuus oli sekä workshopia toteutettaessa että opinnäytetyöprosessissa suuri vahvuus. Viulunsoitollisiin näkökulmiin sai huomattavasti lisää syvyyttä fysioterapian näkökulman kautta.

Workshopin järjestäminen oli hyvää kokemusta paitsi ryhmien ohjaamisesta myös tapahtuman valmistamisesta ja toteuttamisesta. Kirjoitusprosessi taas auttoi jäsentämään ajatteluani ja perustelemaan mielipiteitäni ja ajatuksiani. Koska kirjoitusprosessi alkoi jo hiljalleen keväällä 2017, sain huomata konkreettisesti, kuinka paljon ajattelu ja näkökulmat voivat muuttua muutamassa kuukaudessa. Jos työstäisin tätä tekstiä vielä muutaman kuukauden, lopputulos olisi varmasti hyvin erilainen kuin nyt. Toisaalta pitkä kirjoitusprosessi mahdollisti kirjoittamani ja pohtimani reflektoinnin useaan otteeseen. Työn tekeminen pienissä osissa oli ehdottomasti hyvä asia. Onneksi tämä opinnäytetyö voi toimia myös jatkossa työkaluna ammatillisen identiteettini ja osaamiseni reflektoinnissa.

LÄHTEET

Anttila, M. 2007. Kehontuntemusta edistävä harjoittelu - Vaikutukset koettuun ja mitattuun kehon hallintaan. Fysioterapian koulutusohjelma. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Conable, B. 2000. What Every Musician Needs to Know about the Body, The Practical Application of Body Mapping to Making music. Chicago: GIA Publications, Inc.

Espoon musiikkiopisto. 2011. Opetussuunnitelma. Julkaistu: 1.1.2011. Päivitetty: 1.8.2012. Luettu: 6.4.2017. Espoo. URL: http://www.emo.fi/easydata/customers/es-poo/files/lukujarjestykset/arkisto/ops_1.8.2012.pdf

Feldenkrais, M. 2015. Tietoisuutta liikkeen avulla: helppoja terveysharjoituksia kehittämään ryhtiä, näkemistä, mielikuvitusta ja tietoisuutta itsestä. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.

Garam, L. 1972. Viulunsoiton peruskysymyksiä. Helsinki: Musiikki Fazer.

Haanterä, J. viulunsoiton lehtori. 2018. Haastattelu. 22.1.2018. Haastattelija Suominen, S. Helsinki.

Hayes, A. 2013. Pilates, opas pilateksen maailmaan. Helsinki: Readme.fi.

Heikkilä, J. 1998. Viulunsoittoa helpottavia ergonomisia ohjeita ja harjoitteita. Tampere.

Heiskanen, J.; Joukamo-Ampuja, E. 2008. Tiedätkö soiton harjoittelusta riittävästi? Sibelius-Akatemian verkkomateriaali. Julkaistu 5.11.2007. Päivitetty 14.11.2008. Sibelius- Akatemia. URL: <http://www2.siba.fi/harjoittelu/>

Heiskanen, L. 2012. Tukea soittamiseen: Opas viulistin ja alttoviulistin olka- ja leukatukiin valintaan. Musiikin koulutusohjelma. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Hiltunen, A. 2009. Vasemman käden teoriaa viulunsoitonopettajille. Musiikin koulutusohjelma. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Horvath, J. 2010. Playing (Less) Hurt, An Injury Prevention Guide for Musicians. Milwaukee: Hal Leonard Books.

Johnson, J. 2009. What Every Violinist Needs to Know About the Body. Chicago: GIA Publications, Inc.

Kae, S. 2015. Ergonomia osana viulunsoittoa. Musiikin koulutusohjelma. Oulun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Kallasjoki, E. 2017. Yksilöllinen jousikäsi. Musiikin koulutusohjelma. Tampereen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

- Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Tampere: Liikuntatieteellinen seura.
- Kreuzer, R. 1953. 42 Studies volume 1. Analytical edition by Carl Flesch. Zürich:Hug & Co.
- Lahden konservatorio. 2004. Musiikin perusopetuksen opetussuunnitelma. Julkaistu: 2004. Luettu 6.4.2017. URL: <https://www.concis.fi/@Bin/168043/Perusopetuksen+opetussuunnitelma.pdf>
- Lahden musiikkiopisto. 2006. Opetussuunnitelma, Musiikin opetus. Julkaistu: 12.9.2006. Luettu: 6.4.2017. URL: http://www.lahdenmusiikkiopisto.fi/tiedos-tot/ops/Tietoa - opetussuunnitelma_musiikki.pdf
- Masterton, A. 1998. Alexander –tekniikka, pieni käytännön opas. Shaftesbury, Dorset: Element Books limited.
- Musicians Health Collective. 2014. What is Body Mapping? Julkaistu 12.9.2014. Luettu 25.1.2018. URL: <http://www.musicianshealthcollective.com/blog/2014/9/11/what-is-body-mapping>
- Opetushallitus. 2017. Taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelman perusteet 2017. Helsinki. Luettu 1.2.2018. URL: http://www.oph.fi/download/186919_Taiteen_perusopetuksen_yleisen_oppimaaran_opetussuunnitelman_perusteet_2017.pdf
- Palo, S. musiikkifysioterapeutti. 2017. Luento. Sibelius –Akatemian viulistiklinikka. 8.4.2017. Sibelius –Akademia.
- Peltomaa, M. 2013. Musiikkilääketiede. Lääkäriliitto. Helsinki. Julkaistu 10.12.2004. Päivitetty 5.11.2013. URL: <https://www.laakariliitto.fi/koulutus/erityispatevyydet/musiikkilaaketiede/>
- Pilates Power House Helsinki. 2017. Pilateksen historiaa. Luettu 22.10.2017. URL: <http://www.pilatespowerhouse.fi/2017/03/05/pilateksen-historiaa/>
- Samama, A. 2000. Vireästi musisoimaan! Soita ja laula ilman kipua ja särkyä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Schradieck, H. 1939. Die Schule der Violintechnik – School of violin technique. Mainz: Musikverlag Craz.
- Szilvay, G. 1979. Viuluaapinen: opettajan opas. Helsinki: Edition Fazer.
- Taimela, S.; Airaksinen, O.; Asklöf, T. 2002. Niska- ja yläraajavaivojen ennaltaehkäisy, hoito ja kuntoutus. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Turun konservatorio. 2016. Musapoli –seminaarin tiedote. Julkaistu 25.4.2016. Päivitetty 25.4.2016. Luettu 21.4.2017. URL: <http://www.turunkonservatorio.fi/tapahtumat/2476>

Viulunsoiton opettajien haastattelut. 2.3.-29.3.2017. Haastattelija Suominen, S. Helsinki.

Wildman, F. 2009. Feldenkrais –menetelmä, 50 harjoitusta luontevaan liikkumiseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

LIITTEET

Liite 1. Haastattelukysymykset

1. Millaista ohjausta ergonomisiin kysymyksiin liittyen sait opinnoissasi? Mainitse Opiskeluaika ja -paikka.
2. Millaista koulutusta olet saanut tai hankkinut ergonomisten ongelmien ennaltaehkäisyyn?
3. Miten soittoergonomiset asiat näkyvät työssäsi? Järjestetäänkö erillistä ohjausta?
4. Onko oppilaallasi ollut tai onko ergonomisia ongelmia? Jos on, niin millaisia ja miten niitä on hoidettu?
5. Oletko saanut tai järjestetäänkö työpaikallasi ohjausta parempaan kehon tunteeseen?
6. Olisiko tällainen ohjaus mielestäsi tarpeellista tai hyödyllistä?
7. Millainen on kokemuksesi mukaan alasi ilmapiiri edellä mainittuja asioita koskien?
8. Kuinka suuri osa oppilaistasi pitää arviosi mukaan kehon huoltoa itsestään selvänä osana harjoittelua?



NUOREN VIULISTIN TUKI- JA LIIKUNTAELINVAIVOJEN ENNALTAEHKÄISY

Niemelä Tuuli
Suominen Saara

Miksi olemme täällä?

- Opinnäytetyö Tampereen ammattikorkeakouluun -> sisältää kaksi ergonomian työpajaa Lahden seudulla
- Tavoitteena saada kasvaville viulisteille tietoutta mahdollisista viulunsoitosta aiheutuvista tuki- ja liikuntaelinvaivoista ja niiden ennaltaehkäisystä -> tällä hetkellä tietoutta tarjotaan musiikkiopistoissa hyvin vähän
- Workshopin avulla keinoja kehonhuoltoon

(jatkuu)

Viulistin alkuverryttely

1. Hartioiden pyörittely taaksepäin (10 toistoa)
2. Selän pyöristys ja rinnan avaus (10 toistoa)
3. Kylkivenytykset ("omenat puista") (5 toistoa kummallekin puolelle)
4. Käden vienti lapojen väliin sekä ylä- että alakautta (5 toistoa kummallekin puolelle)
5. Olkavarret kiinni kylkiin: kyynärvarren kierrot, ranteen liikuttelut ylös-alas sekä sivulta sivulle
6. Rintarangan kierto kylki seinää vasten (5 toistoa kummallekin puolelle)
7. Lapapunnerrus konttausasennossa (10 toistoa)

Mitä kaikkea soittaminen vaatii keholta?

- Viulun kannattelemisen pitkään samassa asennossa
- Staattisen ja dynaamisen lihastyön erottaminen
- Lihaskunnon tärkeys -> monipuolinen liikkuminen ja venyttely vapaa-aikana korjaavat kuormituksesta aiheutuvat muutokset
- Nivelien ääriasennot -> esim. Soittaminen yläasemissa

(jatkuu)

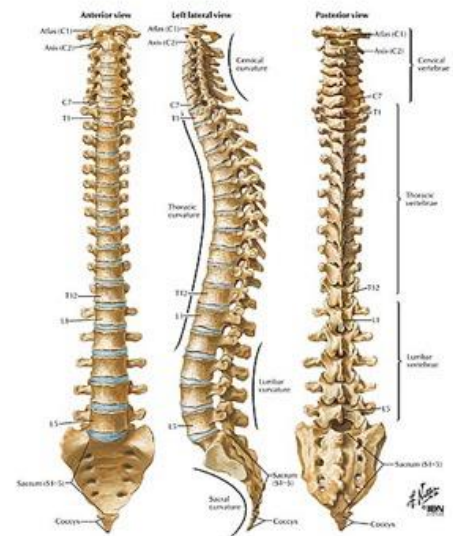
Muusikoiden yleisimpiä tuki- ja liikuntaelinvaivoja

- Soittajan jännitysniska
- Pehmytosten paikalliset kipupisteet
- Fokaalinen dystonia ("muusikon/viulistin kramppi") -> viulistilla usein yläraajassa
- TOS (Thoracic outlet - syndrooma)
- Soittajan yläraajan kipusyndrooma -> yläraajan kipu ja särky, mikä estää käden käytön
- Yms.



Millainen on ergonominen seisoma-asento?

- Selkärangan sijainti
- Rangan luonnolliset kaaret
- Hyvä seisoma-asento luo pohjan ergonomiselle viulunsoittoasennolle



(jatkuu)

Harjoite 1 (Seisoma-asento)

- Jalkapohjien liimaus alustaan: keikuttelut eteen-taa, sivulta-sivulle, minijoustot polvista -> polvet jätetään pehmeiksi
- Lantion oikea asento: Lantion kippaus eteen-taa -> jätetään luonnolliseen asentoon -> keskivartalon tuki!!!
- Hartioiden oikea asento: Selän pyöristys-avaus -> Hartiat jäävät taakse
- Pään oikea asento: ei-ei-ei -liike, kyllä-kyllä-kyllä -liike

Esimerkkejä
seisoma-
asennosta



(jatkuu)

Viulun viisi tukipistettä

(Johnson 2009, 45)

- Hyvässä soittoasennossa tuemme soitintamme **viidestä pisteestä**, jotka ovat:
 - Leukaluu
 - Solisluu
 - "Kaulan sivu"
 - Vasen käsi (jossa viulun kaula tukeutuu peukaloon)
 - Kieliin kohdistuva jousen kitka

- **Viulua EI KOSKAAN** kannatella vain olkapään ja leuan välissä !



Soittoasento

(jatkuu)

Harjoite 2

Soittoasennon hakeminen seisten

- Jos voit, käytä peiliä apuna
- Jalat n. hartioiden leveydellä
- Viulu tulee soittajaa kohti, ei soittaja viulua kohti
- Rangan luonnolliset kaaret säilyvät myös oikeassa soittoasennossa
- **Muista viulun 5 tukipistettä**

Soiton lämmittely

- Vapaat kielet, soittoasentoa ja mahdollisia jännityksiä tarkkaillen
- Helpot vasemman käden harjoitteet ja huiluaäniharjoitteet

Soittoasento istuen (harjoite)

- Lantion asento määrittää rangan asennon
- Tukeva jalkojen asento tukee lantiota
- Istuinluut alustaan: lantion keikuttelut eteen ja taa, painonsiirrot sivulta sivulle
- Varmista, että jouselle on riittävästi tilaa (huomaa oikea polvi)
- Säädä nuottiteline aina sopivalle korkeudelle



(jatkuu)

Harjoittelun rytmitys

- Asento, jossa viulua soitetaan, on keholle raskas ja staattinen
- Kun soitat viulua, kehosi kaipaa aika ajoin lepoa soittoasennon ylläpitämisestä
- Kun harjoittelet kotona: 20min soittoa ja sitten 10min lepoa (Palo, 2017) -> keho palautuu
- Esim. hartioiden pyörittely ja niskan kevyt venyttely tauolla



Miten toimia kiputilojen kanssa jatkossa... ?

Voit saada lähetteen kouluterveydenhoitajaltasi fysioterapeutille tai jatkotutkimuksiin

Fysioterapiakeskuksista kannattaa tiedustella erityisesti musiikoiden kanssa työskennellyttä fysioterapeuttia

Auron Lahden Fysteam fysioterapiakeskus tarjoaa monipuolisia fysioterapiapalveluja Vapaudenkadulla

Satu Palo, musiikkifysioterapiaan erikoistunut OMT-fysioterapeutti Helsingin Auron OMT -keskuksessa

Monipuolinen kehon käyttäminen, hyvä ravinto ja uni ennaltaehkäisevät tuki- ja liikuntaelinvaivoja

(jatkuu)

Lähteet

- Johnson, J. 2009. What Every Violinist Needs to Know About the Body. Chicago:GIA Publications, Inc.
- Kauranen, K. 2017. Fysioterapeutin käsikirja, 1. painos. Helsinki: Sanoma Pro.
- Palo, S. musiikkifysioterapeutti. 2017. Luento. Sibelius -Akatemian viulistiklinikka. 8.4.2017. Sibelius -Akatemia.
- Vastamäki, M., Pohjolainen, T. & Juntunen, J. 2002. Soittajan tuki- ja liikuntaelinvaivat. Duodecim 118, 1596-1602.
- Kuvat: Wikicommons, Tuuli Niemelä ja Saara Suominen

Liite 3. Workshopissa jaetut kotiharjoitteluohjeet

1 (4)

**Nuoren viulistin tuki- ja liikuntaelinvaivojen ennaltaehkäisy workshop.
Lomake avuksi viulunsoiton harjoitteluun. Harjoittelulomakkeen laatinut Saara Suominen (musiikkipedagogiopiskelija, TAMK) ja Tuuli Niemelä (fysioterapeuttiopiskelija, TAMK).**

ALKUVERRYTTELY

1. Hartioiden pyörittely taaksepäin (10 toistoa)
2. Selän pyöristys ja rinnan avaus (10 toistoa)
3. Kylkivenytykset ("omenat puista") (5 toistoa kummallekin puolelle)
4. Käden vienti lapojen väliin sekä ylä- että alakautta (5 toistoa kummallakin kädellä)
5. Olkavarret kiinni kylkiin: kyynärvarren kierrot, ranteen liikuttelut ylös-alas sekä sivulta sivulle
6. Rintarangan kierto kylki seinää vasten (5 toistoa kummallekin puolelle, kuvat alla)
7. Lapapunnerrus konttausasennossa (10 toistoa, kuvat alla)



Yllä kuvat liikkeestä 6 (rintarangan kierto kylki seinää vasten). Vasemmanpuoleisessa kuvassa liikkeen lähtöasento, oikeanpuoleisessa kuvassa liikkeen lopetusasento.



Yllä kuvat liikkeestä 7 (lapapunnerrus konttausasennossa). Asetu konttausasentoon. Punnerra lavat auki (vasen kuva) ja sen jälkeen tuo lavat yhteen (oikea kuva). Toista 10 kertaa.

(jatkuu)

SEISOMA-ASENNON HAKEMINEN

1. "Liimaa" jalkapohjat alustaan (painonsiirrot eteen/ta, oikealle/vasemmalle)
2. Tee polvilla pientä joustoa -> Jätä sitten polvet pehmeiksi.
3. Hae lantiolle oikea asento -> Voit hakea hyvän asennon liikuttamalla lantiota eteen/ta. Kuvittele liian pienet housut jalkaan, jotta löydät keskivartalolle tuen
4. Pyörittele hartioita taaksepäin -> Jätä hartiat alas rennoiksi.
5. Tee päällä pientä "ei-ei"-liikettä sekä "kyllä-kyllä" liikettä

VIULUN KANNATTELU:

Hyvässä soittoasennossa tuemme soitintamme **viidestä pisteestä**, jotka ovat leukaluu, solisluu, "kaulan sivu", vasen käsi (jossa viulun kaula tukeutuu peukaloon, mutta peukalo ei purista) ja kieleen kohdistuva jousen kitka. Viulua ei koskaan kannatella vain olkapään ja leuan välissä!

SOITTOASENNON HAKEMINEN SEISTEN:

Voit käyttää soittoasennon hakemiseen peiliä apuna, jos se on mahdollista. Aseta jalat suunnilleen hartioiden leveydelle. Muista, että viulu tulee soittajaa kohti, eikä soittaja viulua kohti. Selkärangan luonnolliset kaaret säilyvät myös soitto-asennossa. Muista viulun 5 tukipistettä.

SOITON LÄMMITTELY

1. Vapaiden kielten soittaminen -> Tarkkaile soittoasentoa ja aisti mahdollisia jännityksiä.
2. Soita pelkkää vapaata kieltä huolellisesti aivan jousen kannasta aivan jousen kärkeen, voit keksiä omia rytmejä.
3. Helpot vasemman käden harjoitteet ja huiluaäniharjoitteet (katso nuotti lopussa).

SOITON RYTMITYS

Soita kerrallaan enintään 20 minuuttia, ja pidä tämän jälkeen 10 minuutin tauko. Tauon aikana liikuttele kehoa mahdollisimman monipuolisesti tai tee samoja harjoitteita kuin alkuverryttelyssä on mainittu.

(jatkuu)

Harjoitus 3

Ota avuksesi metronomi ja aloita hitaasta temposta. Kun harjoitus alkaa sujua, voit nopeuttaa tempoa esimerkiksi 5 metronomin pykälää kerrallaan. Kuuntele tarkasti, että vasen ja oikea käsi ovat yhtäaikaiset ja tarkkaile, että ne pysyvät myös rentoina.

36 Vasemman ja oikean käden yhtäaikaisuuden harjoittelemiseksi



42

48

53 Jatka a-sävelestä G-duuri asteikkoa ylöspäin vastaavasti JNE.

Harjoitus 4

Tämäkin harjoitus aloitetaan rauhallisessa tempossa. Seuraa vasemmalla kädellä jousen liikettä, olkavarsi ja kyynärvarsi toimivat ikään kuin "rattina". Näin varmistat, että vasen kätesi on hyvässä kulmassa kieliin nähden. Pidä jousi hallinnassasi niin, että kaikki äänet ovat varmasti yhtä pitkiä.

62 Vapailta kielillä, jousen hallintaan ja vasemman käden kyynärvarren kiertoon (pidä vasen käsi liikkeessä mukana)



Liite 4. Workshopin palautelomake

1 (2)

**Workshop nuoren viulistin ergonomiasta Lahden musiikkiopistolla 23.11.2017.
Workshop järjestetty osana Saara Suomisen (musiikkipedagogiopiskelija, TAMK) ja
Tuuli Niemelän (fysioterapeuttiopiskelija, TAMK) opinnäytetyötä.**

Palautelomake (täytetään yhdessä opettajan kanssa)

Sukupuoli: nainen
mies

Soitin: viulu
alttoviulu

Soitonharrastusvuodet: _____ v.

Soittoharrastuksen aloitusikä: _____ v.

1. Kuinka monena päivänä viikossa harjoittelet? Kuinka kauan harjoittelet keskimäärin kyseisinä päivinä?
2. Oletko tuntenut kipua soittaessasi, soittamisen jälkeen tai jatkuvasti? Jos et, siirry kysymykseen neljä (4).
3. Missä kohdassa kehoa kipu on tuntunut ja minkälaista kipu on ollut (esim. vihlova, polttavaa, jomottavaa tms.)? Onko kipu haitannut soittamistasi tai muita arjen toimintoja?

Lomake jatkuu toiselle puolelle

(jatkuu)

