

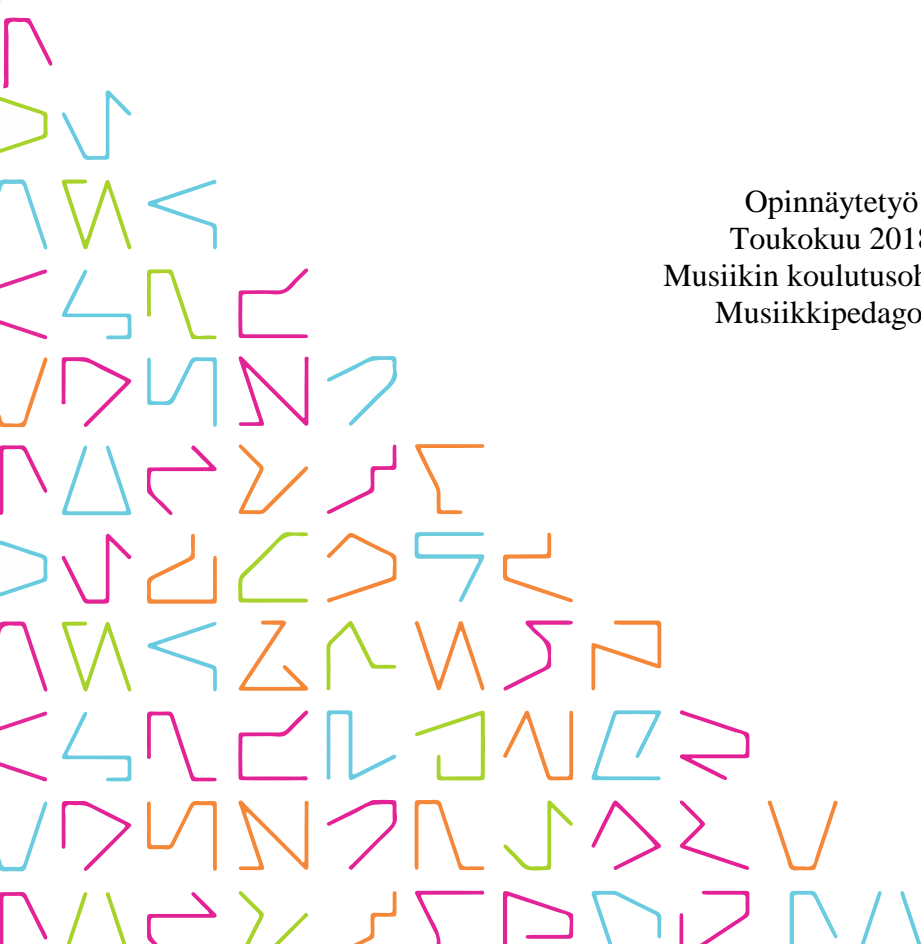


TAMPEREEN
AMMATTIKORKEAKOULU

Kehon ja mielen tekniikat soittamisen ja oppimisen tukena

Pekka Siiskonen

Opinnäytetyö
Toukokuu 2018
Musiikin koulutusohjelma
Musiikkipedagogi



TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Musiikin koulutusohjelma
Musiikkipedagogin suuntautumisvaihtoehto

SIISKONEN, PEKKA:

Kehon ja mielen tekniikat soittamisen ja oppimisen tukena

Opinnäytetyö 31 sivua
Toukokuu 2018

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on tutkia ja esitellä kehon ja mielen tekniikoita, tukemaan soittamista ja oppimista. Näitä tekniikoita ovat esimerkiksi meditaatio- ja tietoisuustaidot, mielikuvaharjoittelu sekä fyysinen aktiivisuus sen eri muodoissa. Meditaatio ja liikunta ovat jo olennainen osa usean koulutuslaitoksen ohjelmaa esimerkiksi Yhdysvalloissa mutta koen, että ainakaan musiikkipedagogin koulutusohjelmassa aiheesta ei juurikaan puhuttu. Näiden tekniikoiden puolesta puhuu myös se, että monet huippu-urheilijat ja yrittäjämaailman osaajat käyttävät niitä parantaakseen suoritustaan ja helpottaakseen oman alansa paineiden sietämistä.

Toivon ja uskon, että työni ja siihen kokoamani tutkimustiedon ja konkreettisten harjoitusten kautta muutkin muusikot ainakin tutustuisivat aiheeseen avoimin mielin ja mahdollisesti perehtyisivät kehon ja mielen tekniikkoihin vielä laajemmin. Uskon, että harjoitukset voivat parhaimmillaan edistää musisoinnin helppoutta, lisätä harjoittelun tuottavuutta ja mielenkiintoa sekä helpottaa esiintymisjännityksen aiheuttamien henkisten ja fyysisten tuntemusten kanssa.

Asiasanat: meditaatio, mindfulness, stressin ehkäisy, mielikuvaharjoittelu, liikunta

ABSTRACT

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

SIISKONEN, PEKKA:

The Techniques of the Body and Mind in Supporting Learning

Bachelor's thesis 31 pages

May 2018

The purpose of this thesis is to research and present the techniques of the body and mind, in supporting learning. These techniques include for example meditation, awareness skills, mental training, and physical activity in its various forms. Meditation and exercise are already an integral part of many study programs for example in the United States, but especially in the field of music pedagogy, there is not much talk about the subject. It is also known that many athletes and business executives are already using meditation and mindfulness to improve their performance and improve the tolerance towards the pressures that appear in their own fields.

I hope and believe that through research data and concrete exercises, this thesis could encourage other musicians to at least view this topic with an open mind and possibly even explore more of these techniques. I believe that at their best, these exercises can contribute to the ease of playing music, increase a musician's productivity and help tolerate the mental and physical sensations caused by stage fright.

Key words: meditation, mindfulness, exercise, stress prevention, mental training

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	MIELEN HARJOITTAMISELLA KOKONAISVALTAISEEN OPPIMISEEN	7
2.1	Mielikuvaharjoittelu.....	7
2.1.1	Uskomukset uusiksi affirmaatiomenetelmällä	9
2.1.2	Mielikuvaharjoittelun esimerkkejä tämänhetkisestä konserttiohjelmasta.....	10
2.2	Hengityksen rooli.....	15
2.3	Meditaatio	19
2.4	Meditaatio- ja tietoisuusharjoituksia muusikoille.....	21
3	LIIKUNNAN VAIKUTUS SOITTAMISEEN	24
3.1	Liikunnasta apua esiintymisjännitykseen	25
3.1.1	Hyvä kunto auttaa stressin käsittelyssä	25
3.2	Liikunta ja keskittyminen	27
3.3	Liikunta muistin tukena	28
4	POHDINTA.....	30
	LÄHTEET.....	31

1 JOHDANTO

Musiikin opetuksessa vaikuttaa vieläkin joltain osin vanha mestari -kisälli opetustapa ja huomio on paljolti vain musiikissa, eikä muista oppimiseen vaikuttavista tekijöistä, kuten kehon ja mielen huollosta ja niihin liittyvistä tekniikoista juurikaan puhuta. Toki tilanne on koko ajan muuttumassa ja yhä useammat opettajat ovat alkaneet harjoittaa laaja-alaisempaa opetusta, joissa käytetään hyödyksi esimerkiksi mielikuvaharjoittelua ja tietoisuustaitoja.

Omissa opinnoissani, varsinkin opiskeluni alkuvaiheilla harjoitteluni ei ollut erityisen keskittynyttä. Vietin kyllä harjoituskopissa paljon aikaa, lähinnä soittaen kappaleita läpi, jotta voisin perustaa oman tyytyväisyyteni harjoitustuntien määrään. Toivoin, että kappaleet ajan myötä kehittyvät ja tulevat esityskuntoon. Tulinkin hyväksi juuri siinä mitä harjoittelin, eli soittamaan kappaleita läpi alusta loppuun. Toki keskityin vaikeampiin kohtiin hieman enemmän ja soitin hitaammin, mutta en kiinnittänyt tarpeeksi huomiota harjoittelun varsinaiseen tavoitteeseen. Huomasin myös usein esiintyessäni, että ajatukseni karkaili muualla ja soittoni kärsi siitä. Myös opettajani noteerasi tämän ja kehotti minua etsimään asiaan ratkaisua. Samoihin aikoihin kuulin puhuttavan tietoisesta läsnäolosta ja meditaatiosta, joista kiinnostuin varsinkin kuullessani, miten ne olivat auttaneet monia alansa huippuja suoriutumaan paremmin sekä omalla alallaan, että elämän eteen tuomien haasteiden kanssa.

Mielen harjoittamisen lisäksi olen muutaman viime vuoden aikana kiinnostunut myös hengitysharjoitusten ja liikunnan hyödyntämisestä muusikon arjessa. Erityisesti liikunnan on todistettu parantavan stressinsietokykyä, vahvistavan terveyttä sekä kehittävän keskittymiskykyä, muistia ja luovuutta. (Hansen, Aivovoimaa 2017) Sillä on todettu olevan myös oppimista parantavia ja ahdistusta lieventäviä vaikutuksia. (I. Virolainen, H. Virolainen 2018, 161,) (Ratey 2008, 86) Uusimmat aivotutkimukset jopa osoittavat, että fyysinen aktiivisuus on ehkä tärkeintä, mitä voimme tehdä aivoillemme. (Hansen, Aivovoimaa 2017). Kuitenkin suhteellisen moni muusikko lähes laiminlyö fyysisen kunnan ylläpitämisen pitäen sitä jopa ajanhukkana, vaikka se voisi auttaa luovuuden, soittokestävyuden, onnellisuuden, esiintymisjännityksen ja mahdollisesti jopa opeteltavien teosten nopeamman oppimisen kanssa. Myös esimerkiksi huonosta

kehotietoisuudesta ja väärästä soittoasennosta johtuvat rasitusvammat voivat pahimmassa tapauksessa johtaa jopa lupaavan uran katkeamiseen.

Edellä mainittujen seikkojen takia kiinnostuin mielen ja kehon vaikutuksista omassa arjessani ja harjoittelussani. Ajattelin myös, että asialla on laajempaa merkitystä, ja päätin ottaa sen tämän opinnäytetyön aiheeksi. Tarkastelen kehon ja mielen tekniikoita ja niiden vaikutusta oppimisen laatuun ensin yleisellä tasolla esittäen välillä omia huomioitani ja kokemuksiani ja ohessa käyn läpi omaa harjoitteluani konkreettisemmalla tasolla.

2 MIELEN HARJOITTAMISELLA KOKONAISSVALTAISEEN OPPIMISEEN

Kuten johdannossa jo totesin, perinteisessä soitonopetuksessa huomio nojaa pitkälti musiikin eri aspektien oppimiseen ja muiden oppimista tukevien ominaisuuksien, kuten keskittymiskyvyn, fyysisen kunnon sekä harjoittelun laatu jää vähäisemmälle huomiolle. Useasti harjoitellessa huomio saattaa olla muissa asioissa, emmekä kuuntele omaa soittoamme keskittyneesti. Tästä seuraa esimerkiksi, että soitamme nopeammassa tempossa, emme tarkkaile etenemistämme, huomaa virheitämme ja saatamme jopa harjoitella niitä. Kokonaisvaltaisessa ja tietoisessa oppimisessa on sen sijaan kyse oppimisen laatuun vaikuttamisesta käyttäen apuna mielen ja kehon tekniikoita.

Tavoitteena on, että oppimisesta tulee keskittyntä, analyttistä, kiinnostavaa ja tavoitteellista. Oppimisessa korostetaan kykyä ymmärtää oppimisen kohteena olevaa asiaa kokonaisvaltaisesti, soveltaa sitä käytäntöön ja liittää laajempiin yhteyksiin. Ongelmien ratkaisussa pyritään omiin kysymyksiin ja oivalluksiin. Muusikon kohdalla tämä tarkoittaa laadullisesti parempaa, mahdollisimman tietoista, keskittyntä harjoittelua ja pidemmällä tähtäyksellä paremmaksi harjoittelijaksi tulemista. Tämän on tarkoitus parantaa suoritusta, harjoiteltava teos tulee nopeammin valmiiksi ja varmemmaksi esittää. Myös uuden oppiminen helpottuu ja opiskelusta tulee merkityksellisempää. Kun oppilaan roolista tulee tärkeämpi, tulee opettajasta enemmänkin ohjaaja tai neuvonantaja. Opettajan taholta tärkeää olisi rakentavan palautteen antaminen, mielenkiinnon herättäminen ja syvällistä oppimista tukevien opetusmenetelmien käyttäminen. Opettaja voi myös antaa erinomaista tietoa ja näkökulmia asioihin, mutta todellinen oppiminen tapahtuu aina omien oivallusten ja kokemusten pohjalta.

Seuraavissa kappaleissa käsittelen kehon ja mielen harjoituksia, joiden tarkoitus on tukea kokonaisvaltaista oppimista.

2.1 Mielikuvaharjoittelu

Varsinkin muusikoiden kohdalla omat ajatukset vaikuttavat paljon siihen, miten harjoittelu ja esiintyminen sujuvat. Tämän vuoksi olisi tärkeää tulla tietoiseksi siitä, millä tavoin

itselleen puhuu ja tavoitella kannustavaa puhetta liiallisen itsekritiikin sijasta. Epäonnistumisen pelko ja liiallinen perfektionismi ovat omiaan viemään nautinnon ja vapauden musiikin tekemisestä. Ideaalein tilanne erityisesti esiintymistilanteissa olisi eräänlaisen ”flow-tilan” saavuttaminen, jolloin ajatuksia ei juuri ole ja kaikki tapahtuu itsestään ja helposti. Flow-tilassa ihminen kokee suurta nautintoa ja paneutuu koko kapasiteetillaan toimintaansa, sulkien kaiken muun tietoisuudestaan. Henkilö on niin keskittynyt suoritukseensa, ettei mieti epäonnistumista tai muita suoritusta häiritseviä ajatuksia tai tunteita. (Virolainen I. Virolainen H. 2018, 173)

Flow-tilan tavoittelu ja esiintymisen helpottaminen on saanut muusikot suosimaan ja opettamaan nykyisin mielikuvaharjoittelua, jota on jo pitkään hyödynnetty esimerkiksi urheilun parissa. Mielikuvaharjoittelulla tarkoitetaan tilanteen näkemistä ja kokemista mielessä fyysisen harjoittelun sijasta. Mentaaliharjoittelua kuitenkin käytetään usein yhdessä fyysisen harjoittelun kanssa ja se vaatiikin hyvän perustuntemuksen omasta instrumentista. Oleellista harjoituksen toimivuuden kannalta on hyvä keskittymiskyky ja mielikuviin eläytyminen. Harjoituksen onnistuessa aivot eivät tunnista tapahtuuko suoritus fyysisesti vai mielikuvissa, joka saa samat aivoalueet aktivoitumaan kuin aidossa suorituksessa. Mielikuvaharjoittelu on myös keino vahvistaa itsestään kuvaa kyvykkäänä oppijana. Näkemällä mielessään oppimiseen liittyviä onnistumisia, on vaikutus motivaatioon ja itsetuntoon positiivinen ja suoritukseen liittyvä jännitys vähenee. (Virolainen H. Virolainen I. 2017, 196)

Mielikuvaharjoittelu auttaa keskittämään ja rauhoittamaan mielen ja helpottaa esiintymiseen liittyvien epävarmuuksien sietämisessä. Joku saattaa pelätä käsien hikoamista tai tärisemistä tai jonkun tietyn ihmisen näkemistä yleisön joukossa, kun taas toista saattaa pelottaa esimerkiksi jonkun kappaleen tai kohdan unohtaminen. Mentaaliharjoittelun aikana ilmenee monia tunteita harjoituksesta riippuen. Erityisen tärkeää on, ettei pyri eroon negatiivisista tunteista, vaan opettelee lähestymään niitä hyväksyvällä ja armollisella asenteella. Tärkeää on myös pitää itsensä tyynenä eikä antaa tunteilleen liikaa valtaa. Tunteiden hallinnassa pidemmällä tähtäimellä auttavat muun muassa säännöllinen meditointi sekä liikunta, joista kerron lisää myöhemmin.

Mentaaliharjoittelua voi harjoittaa käytännössä missä tahansa, vaikka vain käydäkseen läpi jotain vaikeaa kohtaa jossain tietyssä teoksessa, hahmottaakseen musiikkia paremmin, löytäen uusia näkökulmia tai tulkintatapoja, parantaakseen teknisiä valmiuksia tai

pitääkseen yllä jo opittuja taitoja mutta erityisen tärkeää ja hyödyllistä se on konserttiin tai tutkintoon valmistautuessa.

Ennen konserttia on hyvä käydä mielessään tilanne, jossa kävelee lavalle, kohtaa yleisönsä, kumartaa, asettaa valmiiksi mahdolliset nuottitelineet, jalkatuet ym. ja virittää. Kannattaa myös kuvitella soittavansa esimerkiksi joidenkin kappaleiden alkua tai hie-man haastavampia kohtia. (Klickstein 2009, 168) Lähtökohtana on, että kaiken tämän tekee mielessään mahdollisimman rauhallisesti ja hyvin keskittyen. Ajatus saattaa kar-kailla, mutta jos sen osaa palauttaa harjoitukseen lempeästi ja ilman arvostelua, se on myös helpompaa lavalla esityksen aikana. Jos kokee lautakunnan jäsenet tai yleisön uh-kaavaksi voi heidät myös kuvitella esim. hassuihin vaatteisiin pukeutuneiksi tai vaikkapa eläimiksi tai vain totutella olemaan mahdollisen ahdistuksen ja siitä syntyvien fyysisten tunteiden kanssa. Eräs keino rauhoittaa itseään ennen esiintymistä on ajatella rauhoittavia mielikuvia. Myös rakkaan ihmisen kasvojen tai kosketuksen kuvitteleminen tai ajatus rauhallisesta hetkestä jossain itselle tärkeässä paikassa voi rentouttaa hengityksen ja pa-lauttaa lämmön sormiin. Itselläni on tapana palauttaa mieleen onnistuneita esiintymisiä ja tunnetta, joka minulla oli silloin.

2.1.1 Uskomukset uusiksi affirmaatiomenetelmällä

On olemassa negatiivisia ja positiivisia uskomusjärjestelmiä ja myös soittokokemuk-semme muokkautuu pitkälti sen mukaan, mitä uskomme musiikista ja itsestämme. On esimerkiksi hyvin suuri ero, uskooko muusikko soittamisen olevan lähtökohtaisesti help-poa vai vaikeaa tai kertooko soittaja itselleen tarinaa, että ei tule ikinä oppimaan jotain haastavaa soittotekniikkaa. Positiivinen uskomusjärjestelmä voi toimia hyvänä perustana menestykselle ja soittamisen helppoudelle mutta negatiiviset ja usein harhaiset uskomuk-set varsinkin omien kykyjen rajallisuudesta saattavat toimia esteinä oppimiselle. Nämä usein jo lapsuudesta juurensa juontavat uskomukset piilevät alitajunnassa, eivätkä siksi ole helposti tiedostettavissa. Omia uskomusjärjestelmiään on kuitenkin mahdollista ja toi-vottavaa kyseenalaistaa ja ohjelmoida uudelleen. (Werner 1996, 125). Oleellista olisi tun-nistaa omia oppimista rajoittavia ajattelutapojaan ja alkaa tietoisesti päästää niistä irti. Eräs tapa on vaikuttaa tähän, on yksinkertaisesti tulla tietoisemmaksi omasta itsepuhees-taan ja alkaa syöttää itselleen uusia uskomuksia affirmaatioiden avulla.

Affirmaatio (suom. vahvistuslause) tarkoittaa luottamusta vahvistavaa lausetta, jolla pyritään iskostamaan mieleen jokin positiivinen uskomus. Menetelmän uranuurtajana voidaan pitää amerikkalaista Joseph Murphyä, jonka teoksessa *Alitajuntasi voima* menetelmä on esitetty (Murphy 1963). Vahvistuslauseita toistetaan mieluiten monta kertaa päivässä luottaen siihen, että haluttu asia toteutuu. Näin alitajunta omaksuu hokeman ja alkaa pitää sitä totena. Affirmaatioiden ei tarvitse olla ”realistisia”, sillä se mitä pidämme realistisena ja mahdollisena on usein negatiivisten uskomusten saastuttamaa. (Werner 96, 125) Muusikot voivat käyttää tätä menetelmää osana mielikuvaharjoittelua esimerkiksi ennen esiintymistilannetta. Alla olen esitellyt muutamia affirmaatioita, jotka ovat Gerald Glicksteinin kirjasta. (Musicians way 2009) Affirmaatioita voi myös keksiä itse lisää omien lähtökohtien mukaisesti.

- Soittaminen on helppoa.
- En anna ulkopuolisten tekijöiden vaikuttaa esiintymiseeni.
- Tämän takia olen täällä, antaakseni yleisölle elämyksen. Olen kiitollinen tästä mahdollisuudesta.
- Olen rento ja hyvin valmistautunut ja tulen nauttimaan tästä.
- Yleisö nauttii esiintymisestääni, sisältyy siihen virheitä tai ei.
- Olen valmistautunut hyvin.
- Olen oppilas eikä minun tarvitse suoriutua täydellisesti. En pelkää virheitä tai epäonnistumista vaan näen ne mieluummin oppimismahdollisuuksina.

2.1.2 Mielikuvaharjoittelun esimerkkejä tämänhetkisestä konserttiohjelmasta

Tässä luvussa esittelen omaa mielikuvaharjoitteluani joidenkin konkreettisten esimerkkien kanssa. En käy ohjelmistoni jokaista teosta läpi, vaan keskityn niihin sävellyksiin ja kohtiin, joissa olen kokenut mielikuvaharjoittelun auttaneen minua eniten.

Käytän itse mielikuvaharjoittelua lähinnä kappaleiden hahmottamiseen ja ulkoa muistamiseen. Joskus huomaan käyvän kappaletta läpi mielessäni, vaikka en varsinaisesti sitä ole tietoisesti suunnitellut. Uskon, että tästä syystä opin kappaleet usein melko nopeasti ulkoa. Käytän mentaaliharjoittelua myös lähestyessäni teoksen tulkintaa ja musiikin suunnan, kuten melodia- ja bassolinjojen kulkua, eri äänien välisiä suhteita ja dynamiik-

kaeroja. Saatan myös liittää mukaan mielikuvia esimerkiksi sellaisista maisemista, tunteista, olosuhteista tai tarinoista, joiden tiedän, tai joiden voisi kuvitella vaikuttaneen teoksen syntyyn. Kappaleen tekninen harjoittelu mentaalisesti on vielä itselleni suhteellisen haastavaa, sillä tarkkoihin sormien tai käsien asentoihin keskittyminen pitkäkestoisesti on minulle vaikeaa. Käyn teknisiä asioita ja sormituksia läpi vasta kun osaan kappaleen jo kohtuullisen hyvin fyysisesti. Välillä harjoitellessani kuvittelen itseni soittamassa yleisölle tai lautakunnalle ja yritän toivottaa tervetulleeksi kaikki epä mukavat henkiset ja fyysiset tuntemukset.

Ensimmäisenä esimerkkinä käytän espanjalaisen säveltäjän Francisco Tárregan teosta *Capricho Arabe*, joka valmistui vuonna 1892. Teoksen avaa juhlavasti neljän tahdin intensiivinen ”intro”, joka herättää kuulijan mielenkiinnon ja edellyttää soittajalta vahvaa läsnäoloa heti ensimmäisestä soinnusta lähtien. Intro toistetaan kaksi kertaa peräkkäin, mikä antaa mahdollisuuden varioida esimerkiksi soundia, artikulaatiota tai dynamiikkaa kerrattaessa. Minulle teknisesti vaikein asia tällä alueella on toisen tahdin 16-osa legatot, ns. slurrit. (Nuottiesimerkki 1) Legatoissa ensimmäinen nuotti näpätään oikealla kädellä mutta seuraava toteutetaan ainoastaan vasemmalla kädellä. Legatot ovat kitaralla yksi haastavammista asioista toteuttaa puhtaasti, sillä pienikin käden tai sormen asennon muutos vaikuttaa heti äänen kvaliteettiin. Siksi onkin tärkeää olla selkeä ajatus siitä, millaisen artikulaation haluaa toteuttaa. Olen käynyt tätä aluetta mielessäni läpi keskittyen sormituksiin ja vasemman käden asentoon. Käden rentous on osoittautunut kriittiseksi tekijäksi etenkin asemien vaihdon osalta. Sormien asennossa olen päätenyt siihen, että legaton tekemisen sormen nostaminen otelaudalta suoraan ylöspäin saa aikaa pehmeämmän ja ”huo kaavamman” soundin, joka mielestäni sopii tähän paremmin kuin alaspäin suuntautuva liike, jossa kuuluu aina pieni ”napsahdus”. Toki molempien tapojen käyttäminen voisi saada aikaan mielenkiintoista vaihtelua.

Serenata

6

Nuottiesimerkki 1. Francisco Tarrega: Capricho Arabe, tahdit 1-4

Toinen kohta Capricho Arabessa, jonka olen kokenut erityisen haastavaksi, on alla olevan (nuottiesimerkki 2) toinen tahti. D#-nuotilta alkava 16-osakulku sisältää toisen suuntaisia legatoja kuin aiempi esimerkki. Tälläkin kertaa ensimmäinen nuotti näpätään oikealla kädellä jonka jälkeen jollakin vasemman käden sormella ”lyömällä” sytytetään seuraava nuotti. Tekniikasta käytetään myös varsinkin sähkökitaramaailmassa nimeä ”hammer on”. Puhtaan soinnin kannalta tärkeää on osua kielelle mahdollisimman sormen päällä ja nauhan viereen. Kyseinen legato missä käytetään vasemman käden 1 ja 4 sormia on itselteni hieman vaikea ja saa helposti käteni jännittymään, sillä nuotit ovat otelaudalla melko kaukana toisistaan. Olen käynyt paikkaa mielessäni läpi keskittymällä erityisesti vasemman käden rentouteen ja lähestynyt koko kahdeksan nuotin kulkua joko yhtenä sulavana liikkeenä tai kahtena neljän nuotin alueena. Olen myös päätenyt siihen ratkaisuun, että otan hieman aikaa ennen kulun alkua, jotta saan valmistettua vasemman käteni asennon.

VII. -----

Nuottiesimerkki 2. Francisco Tarrega: Capricho Arabe, tahdit 36-37

Seuraavissa esimerkeissä käytän paraguaylaisen säveltäjän ja kitaristin Agustín Barrios Mangorén (1885-1944) teosta *La Catedral* (1921). Sanotaan, että Barrios sai inspiraation *La Catedralin* säveltämiseen asuessaan eräässä uruguaylaisessa hotellissa, jonka hänen ystävänsä omisti. Hotelli sijaitsi lähellä paikallista kirkkoa, jonka kellojen ääni herätti Barriosissa innostuksen teoksen säveltämiseen. Sävellys sisälsi alun perin vain osat 2 ja 3 mutta Barrios sävelsi vuosia myöhemmin kauniin *Preludio saudaden* luultavasti edesmennyttä vaimoaan kunnioittaen. Sanotaan, että *Andante Religioso* syntyi, kun Barrios kuuli urkurin soittavan kirkossa J.S. Bachin musiikkia. Osa ilmaisee hengellisyyttä ja levollisuutta. Viimeinen osa *Allegro Solemne* sen sijaan kuvastaa kaaosta, jonka Barrios koki astuessaan ulos kirkosta kohdaten autojen äänet, kävelevät ihmiset ja intensiivisen elämäntavan kirkon sisällä vallinneen rauhan sijaan. (Ortiz, 2014 suom. Siiskonen)

Kun tuntee teoksen taustaa, on myös helpompi käyttää tulkintaa tukevia mielikuvia. Ensimmäinen osa on haikea mutta kaunis mikä on luonnollista ajatellen sen todennäköisiä syntyolosuhteita. Toista osaa soittaessa olen tavoitellut mielessäni kuvaa ylvästä ja kunnoitusta herättävästä kirkosta, jossa kuitenkin sisällä vallitsee hiljaisuus ja vapaus maailman levottomuuksien keskellä. Kolmannen osan intensiivinen tunnelma 16-osa juoksutuksineen tuo helposti mieleen ahdistavan tunteen, jonka Barríos koki palatessaan kirkon seesteisyydestä autojen ja ihmisten täyttämille kaduille.

Preludio Saudadessa (nuottiesimerkki 3) melodian ja säestyksen välinen suhde on erityisen tärkeä, jolloin myös oikean käden rooli ja sormien ”itsenäisyys” nousee suureen rooliin. Melodia kulkee ylä-äänessä, lähes koko ajan ensimmäisellä kielellä (e) ja se soitetaan ”a” sormella. Äänien välistä suhdetta sovellan niin, että näppään a-sormella hieman enemmän kielen suuntaisesti, jolloin saan leveän soinnin melodialinjaan, kun taas säestysääniä soitan hieman enemmän pystysuoraan, jolloin sointi on hieman ohuempi. Teknisesti tärkeää on myös niin kutsuttu sormien ”valmistaminen”, mikä tarkoittaa käytännössä, että kun yksi sormi on näpännyt, siirtyy seuraava heti kohti seuraavaa kieltä jolla se odottaa vuoroansa tukevasti, eikä näppääminen tapahdu ”ilmasta”. Sormet ”valmistettaessa” näppäämiseen saadaan mukaan sopiva määrä sekä ihoa, että kynttä, jolloin äänen kvaliteettiin vaikuttaminen helpottuu. Tässä osassa liikutaan korkeissa asemissa, joka vaikeuttaa jo muutenkin hankalien sointuotteiden soittamista. Soittoasentoa muuntamalla niin, että nostaa vasenta jalkaa ja tuo kitaran ikään kuin lähemmäksi itseään tuntuu olevan suurta hyötyä. Tärkeää on myös ennakoida seuraavaa sointuotetta aina sen ollessa mahdollista.

Lento

Nuottiesimerkki 3. Agustín Barrios: La Catedral, Preludio Saudade, tahdit 1-8

La Catedralin haastavin kohta minulle on nuottiesimerkki 4:ssä esiintyvä pitkä 16-osista koostuva alue. Teos on muutenkin fyysisesti raskas soittaa ja vasen käteni on tähän kohtaan päästyäni jo yleensä melko väsynyt. Erityisen tärkeää on jälleen vasemman käden rentous mutta myös oikean käden hyvä tuntuma kieliin, jossa auttaa jälleen sormien ”valmistaminen”. Tärkein harjoittelun kohde on tähän kohtaan saapuminen. Ensimmäisellä esityskerralla keskittymiseni herpaantui, eivätkä sormitukset olleet vielä täysin jääneet ulkomuistiini. Meninkin lievään paniikkiin ja jouduin jättämään muutaman tahdin soittamatta päästäkseni eteenpäin. Tämän jälkeen olen aina jännittänyt hieman tähän kohtaan saapumista. Mielikuvissa olen tietoisesti pyrkinyt harjoittelemaan niin, että keskityn hengitykseni rauhallisuuteen ja yläruumiini sekä käsieni rentouteen ennen kuin aloitan tämän alueen soittamisen. Pyrin myös pitämään yllä rentoutunutta tunnetta ja käyn aluetta läpi hyvin hitaasti. Mielikuvaharjoittelu on myös auttanut minua löytämään hyvin ne paikat, joissa jännitän käsiäni tai yläruumistani eniten.

46 4 2 4 1 4 3 2 3 4 2 1 0 2 1 4 2 1 0 3 1 1 2 1 4 3 1 1 3 1 0 3 1 0 0

47 4 2 4 1 4 3 2 3 4 2 1 0 2 1 4 2 1 0 3 1 1 2 1 4 3 1 1 3 1 0 3 1 0 0

48 3 1 2 1 4 4 2 2 0 2 1 3 1 1 2 1 4 1 4 2 1 3 1 2 1 0 2 1 3 1 0 3 1 0 0

49 3 1 2 1 4 4 2 2 0 2 1 3 1 1 2 1 4 1 4 2 1 3 1 2 1 0 2 1 3 1 0 3 1 0 0

50 3 1 2 1 4 4 2 2 0 2 1 3 1 1 2 1 4 1 4 2 1 3 1 2 1 0 2 1 3 1 0 3 1 0 0

51 3 1 2 1 4 4 2 2 0 2 1 3 1 1 2 1 4 1 4 2 1 3 1 2 1 0 2 1 3 1 0 3 1 0 0

52 1 3 0 3 1 4 2 4 2 4 2 4 3 4 3

53 1 3 0 3 1 4 2 4 2 4 2 4 3 4 3

54 1 3 0 3 1 4 2 4 2 4 2 4 3 4 3

rall. D. C. al B y salta a Coda

Nuottiesimerkki 4. Agustín Barrios: La Catedral, Allegro Solemne, tahdit 46-54

Viimeisenä esimerkkinä käytän Joaquín Turínán säveltämän sonaatin op. 61 kolmannen osan alkua. Turína oli Espanjassa syntynyt pianisti ja säveltäjä, joka uransa aikana sävelsi myös monta hienoa kitarateosta. Tunnusomaista Turínán musiikille on sen andalusialainen henki ja flamencosta saadut vaikutteet. Jotkut Turínán teoksista perustuvat suoraan

johonkin flamencomuotoon kuten juuri tämä osa, jossa Turina vangitsee buleriaksen rytmisen ilokkuuden. Olen kuullut teosta esitettävän klassisen kitaran tyyli-ihanteiden mukaisesti pyrkien mahdollisimman puhtaaseen ja virheettömään sointiin mutta mielestäni teoksen karaktääri on kärsinyt siitä. Mielikuvissa olen etsinyt flamencon intohimoista, jopa rosoista tunnelmaa ja ajatellut flamencolaulajien omintakeista laulutekniikkaa ja tanssijoiden räväköitä liikkeitä.

Nuottiesimerkki 5. Joaquín Turina: Sonata op. 61, Allegro vivo, tahdit 1-21

2.2 Hengityksen rooli

Tapa, jolla hengitämme, on suoraan yhteydessä siihen, kuinka rentoutuneeksi tai jännittyneeksi itsemme tunnemme. Jännittävä tai stressaava tilanne saa meidät usein hengittämään hieman nopeammin ja pinnallisesti, lähinnä rintakehän alueella, mikä lisää stressiä entisestään. (Virolainen H. Virolainen I. 2017, 192) Stressaantuneena tämän voi todeta asettamalla käden kevyesti rintakehän päälle. Sen sijaan pallean tai vatsan alueella tapahtuva hengitys olisi kaikkein rennoin, luontevin ja tavoiteltavin tapa hengittää. Lapset ja nukkuvat eläimet hengittävät luonnollisesti tällä tavoin. (Muir 2010, 16)

Laulajien ja puhallinsoittajien kohdalla hengitys on luonnollisesti suuressa osassa ja jatkuvana tarkastelun ja kehityksen kohteena koko muusikon uran aikana mutta jokainen muusikko hyödyntää sitä musiikillisessa ilmaisussa. Vaikka ei varsinaisesti tuottaisikaan säveliä hengityksen avulla on erittäin toivottavaa tavoitella musiikin luonnollista hengittävyttä. Tässä instrumentaalimuusikoita voi auttaa nimenomaan fraasien laulaminen ensin ääneen ja sitten samankaltainen toistaminen soittimen kanssa. Yleisesti ottaen fraseeraus on helpompaa melodiasoittimilla, tai vain yhtä ääntä soittaessa mutta kitaristit soittavat useimmiten saman aikaisesti myös säestystä ja bassolinjaa, mikä aiheuttaa vaikeiden sointuotteiden syntymisen. Sointuotteiden ollessa jatkuvasti vaikeita, on vaikeaa keskittyä esimerkiksi melodialinjan soittamiseen legatossa. (Nuottiesimerkki 6.) Tämän vuoksi kitaristien onkin hyvä harjoitella erikseen eri äänikerrokset ja vasta sitten sovittaa ne yhteen. Myös äänien keskinäisen roolin ymmärtäminen on tällä tavoin helpompaa.

© = D
Andante ♩ = 88 - 96

Manuel Ponce
(1882 - 1948)
rev. Andrés Segovia
(1893 - 1987)

Piv. $\frac{5}{5}$ I

$\frac{5}{5}$ V

$\frac{5}{5}$ VIII

Nuottiesimerkki 6. Manuel Ponce: Sonata 3, Chanson, tahdit 1-9

Myös soittoasento on merkittävässä roolissa ajatellen hengityksen luontevaa virtausta ja sen myötä fraseerauksen sujuvuutta. Olen todennut, että minulla on tapana pidättää hengitystä tai jännittää yläruumistani varsinkin soittaessani jotain teknisesti haastavaa tai nopeaa kohtaa. Tämän oivaltaminen on pakottanut minut kiinnittämään enemmän huomiota asentooni juuri tällaisissa kohdissa. Harjoittelen mahdollisimman usein peilin edessä, tarkkaillakseni soittoasentoani mutta vielä paremmin asian voi todeta videoimalla itseään. Videolta voin usein todeta, kuinka haastavien kohtien ilmetessä alan jännittää

kasvojani tai lihaksiani. Lisäksi olen alkanut soveltaa harjoitteluuni erilaisia hengitysharjoituksia, joita esittelen seuraavaksi.

Hengitysharjoitus 1

Esittelen aluksi yksinkertaisen hengitysharjoituksen, jonka voi tehdä missä tahansa saavuttaakseen rentoutuneemman tilan sekä kehoon että mieleen. Tilanteen ei kuitenkaan tarvitse olla stressaava harjoitusta tehdessä, vaan se olisi itse asiassa paras opetella tekemään jo muutenkin melko rentoutuneena. Harjoitusta voi käyttää myös muistutuksena palauttaakseen itsensä keskittyneeseen tilaan esimerkiksi harjoittelun lomassa.

Hengitä syvään sisään nenäsi kautta ja laske omaan rauhalliseen tahtiin kolmeen. Pidätä hengitystä muutama sekunti, ja hengitä omaan tahtiin suun kautta ulos jälleen laskien kolmeen. Yritä keskittää hengittäminen vatsan alueelle. Toista tätä kokonaisuudessaan ainakin kolmesta neljään kertaan. Suosittelen tekemään tämän heti aamulla ja päivän kuluessa muutamia kertoja. Harjoituksen säännöllinen toistaminen alkaa vähitellen tehdä hengityksestäsi rauhallisempaa ja enemmän vatsan alueella tapahtuvaa. (Muir. 2009, 40)

Hengitysharjoitus 2

Tämä hengitysharjoitus sopii tehtäväksi esimerkiksi ennen harjoittelun aloittamista tai esiintymiseen valmistautuessa.

Istu alas. Hengitä rauhalliseen tahtiin nenän kautta. Tunne, miten ilma virtaa alas kurkun takaosaa pitkin ja kuinka ilma ikään kuin virtaa selkään, täyttää sen laidasta laitaan ja kulkeutuu aivan häntäluuhun asti. Tunne miten lapaluut leviävät ja rintakehän takaosa laajenee. Kiinnitä huomiota siihen, miten ilma tulee sisälle, ja vastaavasti, miten ilma virtaa ulos. Hengitä rennosti ja salli hengityksen syventyä luonnostaan. (Virolainen H. Virolainen I. 2017, 194)

Hengitysharjoitus 3

Stressaava ja kiireinen elämäntapa kerryttää usein turhia jännitystiloja kehomme eri alueille. Tämän harjoituksen tarkoitus on tunnistaa ja päästää irti kaikesta ylimääräisestä kireydestä.

Hengitä sisään ja ulos omaan rauhalliseen tahtiisi samalla skannaamalla mielessäsi kehosi läpi päästä varpasiin. Huomioi missä kehosi osassa ilmenee mahdollisesti kireyttä. Pyri aina uloshengityksellä päästämään irti kaikesta ylimääräisestä jännityksestä. Toista tätä viidestä kymmeneen minuuttiin. (Muir 2009, 4)

2.3 Läsnaolo vie lähemmäksi musiikkia

Yhteiskunnan jatkuvan kasvun, teknologian kehityksen, informaatiotulvan sekä loppumattomien häiriötekijöiden kamppaillessa huomiostamme ovat ihmiset alkaneet kaivata tapoja löytääkseen jälleen sisäisen tyyneytensä ja oman äänensä. Ei siis ole yllättävää, että jooga, meditaatio, ja erilaiset tietoisuus- ja rentoutusmenetelmät ovat tällä hetkellä niin suosittuja länsimaisessa kulttuurissa ja niitä on alettu soveltaa monille eri aloille. (Gregoire 2017), (Arora, 2018)

Tietoisuutta voidaan lähestyä filosofisista ja tieteellisistä näkökulmista mutta itseäni kiinnostaa sen konkreettinen yhteys keskittymiseen ja tarkkaavaisuuteen. Aivomme vilisevät jatkuvaa toimintaa, kun ”eri alueiden lähettämät tiedot kilpailevat paikasta tietoisuudessa”. Aivoissamme kulkee jatkuvasti erilaisia aistivaikutelmia ja tietoa eri ruumiinosien asennosta, ympäröivän tilan lämpötilasta sekä näkö- ja kuulohavainnoista. Tietoisuus valitsee mihin aivot valitsevat keskittyä, jolloin se mikä ei ole huomionarvoista jää takalalle. (Hansen 2017, 84)

Tietoinen läsnaolo tarkoittaa sitä, että havainnoimme kaikkea aivan tietyllä tavalla: tietoisesti, nykyhetkessä ja hyväksyen, ilman arvostelua. ”Tällainen huomion suuntaaminen lisää selkeyttä ja tämän hetken todellisuuden hyväksymistä. Ellemme ole täysin läsnä näissä hetkissä, emme vain menetä sitä, mikä elämässämme on arvokkainta, vaan jätämme myös huomiotta monet mahdollisuudet, jotka voisivat auttaa meitä kasvamaan ja muuttamaan.” (Kabat-Zinn 1994, 22) Joillakin ihmisillä on luontaisesti korkeampi tietoisuuden taso (Dorjee, 2018) mutta kaikkien on mahdollista kehittää sitä jatkuvasti, sillä se vahvistuu ikään kuin lihas sitä käytettäessä ja mikä parasta, se on täysin ilmaista ja mahdollista jokaisessa hetkessä.

Läsnaolo on myös vastalääkettä väkisin yrittämiselle, sillä niin kuin moni on varmasti huomannut, mitä kovempaa yritämme sitä huonommin asiat yleensä onnistuvat. Kun taas

olemme läsnä sille, mitä tapahtuu tässä ja nyt, keskitämme huomiomme valitsemaamme kohteeseen, oli se sitten näköhavainto, ääni, tai jokin tunne ja voimme päästää irti ”yrittämisasenteesta”. Annamme vain asioiden tapahtua luonnollisesti ja omalla painollaan. Läsnäolo sallii meidän hyväksyä se ”mitä on” ilman, että taistelemme sitä vastaan tai yritämme muuttaa sitä. Voimme nähdä, kuulla, tuntea ja ymmärtää mikä toimii ja mikä taas ei. (Green 2015, 57) Tämä palaute joka perustuu siihen mitä oikeasti tapahtuu, auttaa meitä valitsemaan kaikkein luonnollisimman tavan lähestyä opeteltavaa asiaa, sillä vaikka tietoa voi jakaa kuinka paljon tahansa, todellinen oppiminen tapahtuu aina omien oivallusten kautta.

On sanottu, että tietoisuus ja läsnäolo itsessään, on parantavaa (Gura 2016) ja että, joskus pelkän huomion kiinnittäminen ongelmiin auttaa löytämään niihin ratkaisun kuin itsestään. (Green 2015, 57) Miten voisimme tietää, mitä meidän tulee parantaa, jos emme ole kunnolla läsnä? Mielestäni mielen keskittäminen musiikkiin (harjoitteluun tai esittämiseen), on oppimisen keskeinen lähtökohta mikä mahdollistaa sen, että ei harjoitella autopilotti tilassa, vain kappaleita läpi soittaen. Tietoisesti läsnä oleva soittaja ei harjoittele mekaanisesti vanhoihin kaavoihin ja käytäntöihin jumiutuen, vaan mielenkiinnolla, ja uutta löytäen ja ongelmiin ratkaisuja keksien. Hän kuuntelee ja tarkkailee soittoaan, oman kehonsa toimintaa ja mahdollisia jännitystiloja eikä koskaan yritä soittaa kivun läpi. Tämän tapainen harjoittelu mahdollistaa lyhyemmät mutta tuottoisammat harjoitustuokiot, jolloin aikaa jää myös elämän muista osa-alueista nauttimiseen ja artistisen minäkuvan kehittymiseen. Läsnäolo tukee myös muusikon itseohjautuvuutta ja harjoittelun laadun paranemista, oppimisen tapahtuessa omien kokemusten kautta.

2.3 Meditaatio

Yksi parhaista tekniikoista kasvattaa omaa tietoisuuden tasoaan on säännöllinen meditaatioharjoitus. Oma uteliaisuuteni meditaatiota kohtaan heräsi puhtaasti käytännön syistä, sillä olen jo pitkään ollut kiinnostunut kaikesta, jolla omaa tunnemaailmaa voi tasapainottaa ja elämänlaatua parantaa. Päädyin katsomaan aiheesta lukuisia videoita youtubesta ja lukemaan myös joitakin asiaa käsitteleviä artikkeleita. (Hind 2011), (Eby 2014) (Harris 2014), (Jones 2016) Minulle aukeni, että meditoimalla säännöllisesti, oli mahdollisuus

tuoda elämäänsä lisää selkeyttä, onnellisuutta, rauhallisuutta ja keskittymistä sekä vähentää impulsiivista käyttäytymistä ja pahojen tapojen toistamista. (Improvement Pill, 2017) Muusikon hektiseen ja epävarmaan elämään jatkuvan kritiikin, kilpailun ja usein epävarman taloustilanteen ja työolosuhteiden keskellä nämä olisivat varmasti toivottuja parannuksia. Lähdin kokeilemaan meditaatiota avoimin mielin pitäen mielessäni sen tutkimustikin todistettuja vaikutuksia.

Säännöllisen meditoinnin on todistettu poistavan stressiä ja ahdistuneisuutta, vähentävän esimerkiksi sydänsairauksien uhkaa, alentavan verenpainetta, kehittävän empatiakykyä, parantavan keskittymistä, tarkkaavaisuutta ja kykyä työskennellä stressaavissa tilanteissa. Sen on myös todettu kehittävän informaation prosessointia ja päätöksentekokykyä sekä helpottavan kipua ja masennusta. (LiveAndDare.com). Nykyisin monet huippu-urheilijat meditoivat ja useat koulut varsinkin Yhdysvalloissa hyödyntävät meditaatiota osana päiväohjelmaansa. Myös esimerkiksi Harvardin yliopistossa koulutettavia juristeja, lääkäreitä ja johtajia opetetaan meditoimaan. (Virolainen H. Virolainen I. 2018, 134)

Sana ”meditaatio” voi vielä sisältää jollain tapaa mystisen, tai uskonnollisen sävyn mutta itse harjoitus on hyvin käytännönläheinen ja viittaa hiljentymiseen. Yksinkertaisin tapa meditoida on istua silmät suljettuina, keskittyen omaan sisään- ja uloshengitykseen. Kun ajatuksia ja tunteita ilmaantuu, niihin ei jäädä vatvomaan vaan sallitaan niiden vain tulla ja mennä, jonka jälkeen keskittyminen palautetaan lempeästi takaisin hengitykseen. (Virolainen H. Virolainen I. 2018, 135) Meditoida voi kuitenkin monella muullakin tavalla, kuten esimerkiksi keskittämällä huomionsa kehon liikkeisiin kävellessään, soittoasentoon harjoitellessaan tai mielessään toistamaansa sanaan, eli mantraan. Tärkeintä harjoituksissa on salliva, hyväksyvä asenne kaikkea sitä kohtaan mitä esille ilmaantuu.

Meditointiharjoitusten aloittaminen saattaa kuitenkin tuntua aluksi hyvinkin haastavalta, sillä mielen luonteeseen kuuluu sen jatkuvassa liikkeessä oleminen ja hyppiminen ajatuksesta toiseen. Moni miettii, tekeekö harjoituksen ”oikein”, sillä on yleistä ymmärtää virheellisesti, että harjoituksen tavoitteena on tyhjentää mieli ajatuksista. Tämä ei kuitenkaan toimi, sillä mitä enemmän yritämme olla ajattelematta jotain tiettyjä ajatuksia, sitä intensiivisemmiksi ja toistuvimmiksi ne tulevat. Meditoimaan ryhtyessä ei itse asiassa tulisi olla mitään muuta tavoitetta, kuin vain tarkkailla ja huomioida kaikkea mielessä on ja ymmärtää, että emme yritä torjua ajatuksiamme tai työntää niitä syrjään, vaan ainoastaan tulla niiden todistajaksi ja ulkopuoliseksi tarkkailijaksi. Pitkällä tähtäimellä tämä saa

meidät ymmärtämään, että emme ole yhtä kuin ajatuksemme. (Puddicompe, 2013) Onnistuneita esiintymisiä ajatellen on erittäin hyödyllinen taito, että ei jää kiinni omiin ajatuksiinsa. Olen monesti esiintyessäni huomannut, että saatan jäädä käymään jotain virhettä läpi mielessäni tai ajatella, että ”nyt tulee se paha kohta”. Mieleni on siis joko menneisyydessä tai tulevaisuudessa, eikä juuri silloin meneillään olevassa hetkessä.

2.4 Meditaatio- ja tietoisuusharjoituksia muusikoille

Esittelen tässä luvussa joitakin hyväksi kokemiani tietoisuusharjoituksia muusikoiden avuksi. Harjoituksia voi käyttää osana jokapäiväistä harjoittelurutiinia tai tasapainottaakseen mielensä liikkeitä ennen esiintymistilannetta.

Hengitysmeditaatio

- Etsi itsellesi sopiva tuoli ja paikka, jossa voit istua 10 – 15 minuuttia ilman häiriötekijöitä (voit myös istua lattialla jalat ristissä)
- Istu selkä suorassa mutta rentoutuneesti
- Aseta kätesi jalkojesi päälle mukavaan asentoon
- Pidä silmät suljettuina
- Keskity hengityksesi luonnolliseen virtaukseen ilman, että yrittäisit muuttaa sitä mitenkään vaan ainoastaan huomioi sen aiheuttamat fyysiset tuntemukset. Jatka tätä muutama minuutti.
- Salli jokaisen fyysisen ja henkisen tuntemuksen esiintyä ilman keskeytystä
- Kun nämä tuntemukset nousevat, älä yritä työntää niitä sivuun, vaan yksinkertaisesti huomioi ja leimaa ne sitä mukaa kun ne ilmaantuvat huomioosi esimerkiksi, ”tunnen jännitystä vatsassani”, ”käteni hikoavat”, ”tunnen itseni ahdistuneeksi”, ”tunnen itseni onnelliseksi” jne.
- Muistuta itseäsi, että mitä tahansa mieleesi ilmaantuukaan, ajatukset ovat aina vain ajatuksia. Kehitä kiinnostunut tai neutraali suhtautuminen näitä ajatuksia kohtaan.
- Älä jumitu mihinkään tuntemukseen tai assosiaatioon. Sen sijaan tunnista jokainen kokemus, leimaa se, ja palauta huomiosi lempeästi takaisin hengityksesi luomaan liikkeeseen.
- Hengityksesi sijaan voit myös keskittyä ympärillä kuuluviin ääniin tai fyysisiin tuntemuksiin (esim. jalkojen kontakti lattian kanssa, käsien kontakti sylissä, selän kontakti penkin kanssa).
- Jatka harjoitusta noin 10-15 minuuttia tai halutessasi pidempään.
- Pyri jatkamaan harjoitusta seuraavia aktiviteetteja (esim. instrumentin harjoittelua) samalla avoimuuden ja mielenkiinnon asenteella.
- Toista tätä harjoitusta päivittäin ja säännöllisesti ja harjoituksen helpottuessa kokeile harjoittaa pidempiä jaksoja.

(Diaz, 2016)

Koko kehon tiedostaminen

Tässä harjoituksessa laajennamme tiedostamisen kenttää koko istuvaan ja hengittävään kehoon kokonaisuutena. Olivatpa kehon eri osissa ilmenevät tuntemukset miellyttäviä tai epämiellyttäviä, mukavia tai epämukavia, tai niin neutraaleja, että niitä hädin tuskin huomaa, kokeile, voitko pidellä sitä kaikkea tietoisuudessasi hetkestä toiseen kiinnittymättä mihinkään ja hyljeksimättä mitään. Ei ole tarkoitus yrittää rentoutua, ei yrittää päästä minnekään eikä yrittää pyyhkiä ajatuksia pois mielestä. Lepäät vain tietoisuudessa, ottaen asiat vastaan juuri sellaisina kuin ne ovat. Kun mieli lähtee vaeltelemaan, panet vain merkille sen, mitä mielessä tuona hetkenä on, ja siirryt lempeästi takaisin tuntemaan istuvan ja hengittävän kehon kokonaisuutena. Teet näin yhä uudelleen, sillä mieli lähtee huomion pääkohteesta luontonsa mukaisesti vaeltelemaan omia polkujaan. Se ei tarkoita mitään pahaa, se ei tarkoita, että olisit huono meditoija. Mieli on kuin meri, sen olemukseen kuuluu aaltoilu. Haasteena on aina levätä tiedostamisessa. (Kabat-Zinn 2012, 152)

Ääniin keskittyminen

Missä oletkin, ala keskittyä ääniin, joita kuulet ympärilläsi. Kuuletko autojen, junan, lentokoneen tai työmaa-alueen kotisi tai harjoitteluhuoneen ulkopuolella? Kuuletko jääkaapin hurinan, ihmisten puheen tai lapsien leikeistä syntyvän äänimaailman, tuulen puissa tai sateen ropinan ikkunaa vasten? Keskity nyt vain yhteen ääneen, mihin tahansa ääneen. Onko se tasainen? onko sen äänenvoimakkuus tasainen? Onko sillä jonkinlainen rytmi? Muuttuuko sen äänenkorkeus vai onko se sekoitus useampia äänenkorkeuksia? Pysy äänen kanssa muutamia hetkiä. Kun keskityit yhteen ääneen, alkoivatko muut äänet kadota taka-alalle? (Green 2015, 54 Suom. Siiskonen)

Soittoasentoon keskittyminen

Soittoharjoittelu voi toimia myös tietoisuusharjoituksena. Keskittymisen kohteena voi olla soundi, hengitys, tai vaikkapa sointuotteiden vaihdot. Tässä harjoituksessa keskitämme huomion soittoasentoon. Harjoitellessasi, kiinnitä huomiosi siihen, kuinka kannattelet soitintasi ja millainen asentosi on. Voitko rentoutua ja päästää irti turhasta jännityksestä millä tahansa kehosi alueella vain kiinnittämällä huomiosi siihen. Huomioi myös hengityksesi. Hengitätkö syvään ja rauhallisesti vai lyhyesti ja pinnallisesti? Pyri syventämään hengitystäsi. Usein kun keskitymme harjoittelemaan jotain tiettyä asiaa, varsinkin asian ollessa uusi, kadotamme yhteyden hengityksemme ja soittoasentoomme. Toteuta harjoitusta ensin joidenkin sinulle ennestään tuttujen kappaleiden tai

tekniikkaharjoitusten kanssa, jotta totut siihen ja siitä tulee uusi rentoutunut tapasi harjoitella. (Olson 2009, 32)

3 LIIKUNNAN VAIKUTUS SOITTAMISEEN

”Toivon, että jos ymmärrät, miten liikunnan harrastaminen kehittää aivojen toimintaa, motivoitunut sisällyttämään sen elämääsi positiivisella tavalla, sen sijaan, että ajattelet sen olevan jotain, joka täytyy tehdä” – John Ratey

”Uusimmat aivotutkimukset osoittavat, että fyysinen aktiivisuus on ehkä tärkeintä, mitä voimme tehdä aivoillemme”. (Hansen, Aivovoimaa 2017) Tutkimuksissa selviää, että aivoimme muuttuvat ja uusia aivosoluja muodostuu koko elämämme ajan. Niiden välillä syntyy ja katoaa kytköksiä, joihin vaikuttavat kaikki teot ja jopa pienet ajatuksetkin. Aivot ovatkin jatkuvan muutoksen alla ja tähän muutokseen on mahdollista vaikuttaa monin tavoin. Erään tehokkaimmista keinoista on todettu olevan liikunta. On yleisesti tiedossa, että liikunta tekee olon paremmaksi mutta se voi myös auttaa ahdistukseen, parantaa stressinsietokykyä, kehittää muistia, lisätä energiaa ja ruokkia luovuutta. Fyysinen harjoittelu parantaa uusien asioiden oppimista niin lapsilla, kuin aikuisillakin. Lisäksi se helpottaa tiedon käsittelyssä ja auttaa käyttämään ajatteluun tarvittavia resursseja tehokkaammin. On olemassa yleinen käsitys, että aivoja tulisi kehittää tekemällä sanaristikoida, sudokuja, muistiharjoituksia tai ratkomalla matemaattisia tehtäviä mutta uudet tutkimukset osoittavat liikunnan vaikuttavan aivojen hyvinvointiin paljon aivojumppaa vahvemmin. ”Niin yllättävää kuin se onkin, kuntoliikunta vahvistaa ilmeisesti eniten juuri aivoja.” (Hansen 2017, 9)

Liikunnan parantavista ja elämää tukevista vaikutuksista huolimatta moni muusikko viettää päivässä useita tunteja harjoituskopissa usein istuen ja omaa instrumenttiaan harjoittaen mutta laiminlyö urheilun ja joissain tapauksissa myös venyttelyn. Tilanne on kuitenkin täysin ymmärrettävä, sillä monet opettajat haluavat oppilaidensa keskittyvän lähinnä instrumentin harjoitteluun. Ongelmiin puututaan usein vasta niiden ilmettyä, eikä ennaltaehkäisevästi. Kaikki kuitenkin tietävät, että urheileminen on hyväksi terveydelle, eikä sitä pitäisi kokonaan laiminlyödä. Ehkäpä joidenkin mieli muuttuu, kun he tiedostavat, että liikunnan lisääminen elämään voi tehdä myös paremmaksi muusikoksi.

3.1 Liikunnasta apua esiintymisjännitykseen

Musiikin esittäminen on monille, jopa kokeneille muusikoille stressaava tilanne. Kädet saattavat täristä tai hikoilla, suu kuivua, ja ajatukset siitä, huomaako joku jännityksen, tunkeutua tietoisuuteen. Veren kortisolitaso (stressihormoni) nousee, mikä saa sydämen hakkaamaan nopeammin, sillä keho tulkitsee tilanteen vaaralliseksi, mikä taas johtuu siitä, että kehossamme toimivat edelleen samat biologiset järjestelmät, jotka ovat säilyneet evoluutiossa miljoonia vuosia. Kyse on niin sanotusta ”taistele tai pakene” -ilmiöstä, joka aikoinaan auttoi esi-isiamme selviämään hengissä monien vaarojen kohdatessa. (Hansen 2017, 35) Biologisesti keho valmistautuu fyysiseen kamppailuun, vaikka todellisuudessa kyseessä on vain musiikin esittäminen, joka epäonnistuessaankaan ei ole vaarallista. Koholla oleva stressihormoni kortisoli virittää kehon valmiustilaan ja aivot valpastuvat huomaamaan pienetkin muutokset. Jos joku vaikka yleisössä yskii tai rapistelee käsiohjelmaa, kiinnittyy huomiomme siihen heti.

Stressillä on kuitenkin tehtävänsä. Se valpastuttaa ja terävöittää aisteja, mikä on luonnollisesti hyvä asia niin kauan kuin reaktio ei yllä hallitsevaksi, jolloin keskittymiskyvyn paranemisen sijaan selkeästi ajatteleva vaikeutuu ja fyysiset oireet alkavat häiritä suoritusta. (Hansen 2017, 35) Parhaimmat esiintyjät osaavatkin käyttää stressiä ja jännitystä juuri oikealla tavalla hyödykseen mutta hyvin monilla olo saattaa muuttua epämukavaksi ja hallinnantunto heiketä. Olen aiemmin kertonut, että mielikuvaharjoittelulla voidaan harjoitella tällaisten tilanteiden hyväksymistä ja niiden kanssa toimimista ja korostankin vielä, että tärkeintä on hyväksyä kaikki ilmenevät henkiset ja fyysiset tuntemukset. Pahin ahdistus syntyy aina siitä, että ei hyväksi vallallaan olevia tunteita, vaan yrittää paeta niiltä. Esiintymisjännitystä on kuitenkin mahdollista vähentää ja hallita liikunnan avulla.

3.1.1 Hyvä kunto auttaa stressin käsittelyssä

Huomasin joitakin kertoja, jolloin esiintymiseni tuntui helpommalta, mikäli olin harrastanut liikuntaa esimerkiksi esiintymistä edeltävänä iltana. Tunsin itseni kokonaisvaltaisesti rauhallisemmaksi ja luulen, että olin ikään kuin totuttanut kehoni esiintymisjännityksessä ilmaantuviin tuntemuksiin, sillä ne ovat osittain samankaltaisia kuin liikunnan aikana esiintyvät.

Fyysisesti raskaan toiminnan kuten juoksemisen, pyöräilyn tai kuntoharjoittelun aikana kehon kortisolitasot nousevat, sillä fyysinen rasitus stressaa kehoa. Keho tarvitsee lisää happea ja energiaa toimiakseen kunnolla rasituksen jatkuessa, jonka vuoksi sydän alkaa lyömään nopeammin ja voimakkaammin saadakseen veren kiertämään vauhdikkaammin. Nämä kaikki ovat kehon normaaleja reaktioita jotka mahdollistavat fyysisen tehtävän suorittamisen. Liikunnan jälkeen kehon rasitustila helpottaa ja kortisolitaso laskee matalammaksi, kuin se oli ennen treenaamista. Säännöllisen liikunnan jatkuessa kortisolitaso nousee aina hieman vähemmän ja laskee yhä enemmän aktiivisuuden jälkeen. Parasta tässä kaikessa on se, että säännöllisen liikunnan harrastamisen ansiosta kortisolinin määrä nousee vähemmän, vaikka stressireaktion aiheuttaisi jokin muu kuin liikunta, esimerkiksi konsertissa esiintyminen. Kehon reaktio stressiin siis lievenee kunnan nousemisen myötä riippumatta siitä, mikä stressin tai jännityksen aiheuttaa. ”Liikunta opettaa keholle, ettei stressiin kannata reagoida vahvasti.” (Hansen 2017, 38)

Lyhyet ohjeet stressiä helpottavaan liikunta-annokseen: (Hansen, Aivovoimaa 2017)

1. Keskity kuntoharjoitteluun, sillä se tutkimusten perusteella hillitsee stressiä paremmin kuin voimaharjoittelu. (voimaharjoittelu varsinkin liian raskailla painoilla tai väärällä tekniikalla saattaa olla jopa enemmän haitaksi varsinkin muusikoille) Liiku vähintään 20 minuuttia kerrallaan, tai mieluummin 30-45 minuuttia oman kuntosi mukaan. Tärkeää on kuunnella omaa kehoaan ja jaksamistaan.
2. Tee liikunnasta tapa, sillä vaikutukset näkyvät hiljalleen.
3. Pyri harjoittamaan niin, että syke nousee kunnolla vähintään 2 kertaa viikossa. Näin kehosi oppii, että nouseva syke ei ole vaaran merkki, vaan sen seuraamukset voivat olla positiivisia. Mitä helpommin ahdistuva olet, sen tärkeämpää tämä on.
4. Jos olet liikuntaan tottumaton, aloita aina varovasti ja lopeta välittömästi, jos tunnet kipua jollain kehosi alueella. Jos et halua nostattaa sykettäsi, voit käydä kävelylenkillä. Kävely auttaa myös ahdistuneisuuteen, vaikka ei niin tehokkaasti kuin rankempi liikunta.

Omalla kohdallani olen todennut, että minun kannattaa harrastaa jotain kevyttä liikuntaa ja venyttelyä ennen konserttia. Tavoitteenani on hengästyttää itseäni vähän, jolloin hengittäminen muuttuu pinnallisesta syvemmäksi ja esiintymisjännityksen pahin terä hellittää. Kevyt liikunta myös vapauttaa yläruumiin lihaksia, joka ainakin kitaristin kohdalla

on erityisen tärkeää. Huomaan usein, että jos ylävartaloni lihakset ovat jännittyneet esiintymistilanteessa, on minun lähes mahdotonta eläytyä musiikkiin vapautuneesti puhumattakaan flow-tilan saavuttamisesta.

3.2 Liikunta ja keskittyminen

Hyvän keskittymiskyvyn vaikutusta elämänlaatuun tai onnistuneeseen muusikon uraan ei voi korostaa liikaa. Olen aiemmissa kappaleissa puhunut meditaation ja tietoisuustaitojen merkityksestä keskittymiskyvyn ja tarkkaavaisuuden parantamisessa mutta kun näiden joukkoon lisätään vielä liikunta, tulokset paranevat entisestään. ”Keskittyminen kuuluu kognitiivisiin eli ajattelutyöhön perustuviin kykyihin, ja viime vuosina on onnistuttu todistamaan, että muuttaessaan aivoja liikunta samalla vahvistaa näitä kykyjä.” (Hansen 2017, 72)

Aivoissamme kulkee jatkuvasti viestejä eri hermosolujen välillä. Näitä viestejä kuljettavat niin sanotut välittäjäaineet, joista ehkä tunnetuin ja yksi tutkituimmista on dopamiini. Dopamiinitasot nousevat esimerkiksi silloin, kun syömme hyvää ruokaa, pelaamme, liikumme tai vietämme aikaa hyvässä seurassa. Dopamiinin nousu lisää mielihyvän tunnetta ja saa meidät toistamaan samoja käyttäytymismalleja. Syy tähän on täysin biologinen ja näin aivomme ohjaavat meitä pysymään hengissä ja siirtämään geenimme eteenpäin. (Hansen 2017, 78) Harmillista nykyajan kannalta on se, että ilmiöön perustuvat myös monet addiktiot sekä muun muassa sosiaalisen median koukuttavuus. Uusi tykkäys instagramissa tai kaveripyyntö facebookissa luo aivoissa aina dopamiinipiikin. (AsapSCIENSE, 2014)

Fyysinen aktiivisuus tuottaa hyvää oloa luultavasti siksi, että esivanhempamme liikkuvat metsästäessään ja etsiessään suotuisempia asuinalueita. He siis tekivät asioita, jotka lisäsivät elämän jatkumisen mahdollisuuksia ja tämä aktivoi aivojen palkitsemisjärjestelmää. Palkitsemisjärjestelmällä on myös osansa keskittymisemme kanssa. Mielihyvätumake tiedottaa jatkuvasti muille aivojen alueille, onko juuri tällä hetkellä tekemäsi asia jatkamisen arvoista. Esimerkiksi jos lukemasi kirja ei aktivoi mielihyvätumaketta tarpeeksi, eli dopamiinitaso ei nouse riittävästi, alat hakea palkkiota muualta, kuten vaikka televisioista, videopeleistä, tai älypuhelimesta. (Ratey 2008, 144) Palkitsemisjärjestelmä on kai-

killä erilainen ja esimerkiksi pahoista keskittymisongelmista kärsivien dopamiinijärjestelmän aktivoimiseksi tarvitaan enemmän kiihotusta, mikä saa ihmisen jatkuvasti etsimään suurempia dopamiinipiikkejä. (Hansen 2017, 78)

Aivomme käsittelevät jatkuvasti suuria määriä erilaisia ulkopuolelta tulevia aistivaikutelmia, jonka lisäksi meille kaikilla on myös niin sanottua sisäistä hälyä. On tutkittu, että esimerkiksi ADHD-ihmisillä tämä häly on paljon normaalia vahvempaa, mikä vaikeuttaa keskittymistä. Dopamiinitason nostaminen hiljentää sekä sisäistä, että ulkoista hälyä ja tämän vuoksi sitä voitaisiin kutsua luonnolliseksi keskittymislääkkeeksi. Matala dopamiinitaso vaikeuttaa keskittymistä, sillä se ei poista ylimääräistä sisäistä ja ulkoista hälyä eikä aktivoi palkitsemisjärjestelmää tarpeeksi. Heikkoon keskittymiskykyyn yritetäänkin siis vaikuttaa nostamalla dopamiinitasoja. Myös useat ADHD-lääkkeet toimivat näin, ne nostavat dopamiinin määrää ja siten parantavat keskittymistä. (Ratey 2008, 149) (Hansen 2017, 85)

Dopamiinitasoja voi onneksi nostaa myös luonnollisesti ja siihen parhaiten toimii liikunta. (Ratey 2008, 159) Dopamiinitaso nousee erityisesti liikunnan harrastamisen jälkeen ja pysyy korkealla noin muutaman tunnin ajan, riippuen siitä, kuinka intensiivistä liikuntaa on harrastettu. Vaikutukset eivät pakosti tunnu heti ensimmäisen liikuntakerran jälkeen, vaan aivot oletettavasti lisäävät annosta, mitä useammin liikut. ”Liikunta on toisin sanoen tehokas keskittymislääke vailla haitallisia sivuvaikutuksia. Ja haluttu vaikutus vahvistuu, mitä pidempään jatkaa.” (Hansen 2017, 86)

Keskittymiskyvyn parantamisen näkökulmasta kannattaa harrastaa liikuntaa aamulla, jolloin sen vaikutus jatkuu koulu- tai työpäivään. Liikuntaa tulisi harrastaa vähintään noin 20-30 minuuttia, jotta vaikutus todella tuntuu. Juokseminen toimii paremmin kuin kävely mutta käveleminenkin on parempi kuin ei liikuntaa ollenkaan. Sinnikkyys palkitaan tässäkin ja keskittyminen paranee parhaiten pitkällä tähtäimellä. (Hansen 2017, 101)

3.3 Liikunta muistin tukena

Muusikon näkökulmasta motorinen muisti on keskeisessä osassa opettellessamme uusia teoksia. Se tallentaa liikkeitä ja liikesarjoja ja tallentaa tietoa, miten tehdään oikeaoppinen

rannelaukaus jääkiekossa tai soitetaan kappale instrumentilla. Uuden opettelemisen perustana on uusien aivosoluyhteyksien luominen. On esitetty kysymys, että vahvistaako liikunta motorista oppimista yleisellä tasolla, sillä on tietysti selvää, että jos harjoittelee juuri tiettyä asteikkokulkua, se alkaa sujua paremmin mutta tukeeko lenkillä tai pyöräilemässä käyminen sitä. Fyysisen aktiivisuuden vaikutusta motoriseen muistiin tutkittiin tietokonepelillä ja tulokset osoittivat, että ne jotka olivat olleet fyysisesti aktiivisia ennen pelin harjoittelua, pärjäsivät paremmin. Tulos näkyi parhaiten vuorokauden kuluttua mutta oli huomattavissa vielä viikon kuluttua. Ainoa ero koeryhmien välillä oli, että toiset liikkuvat ennen pelaamista. (Hansen 2017, 143)

Vielä ei olla täysin varmoja siitä, miten liikunta tukee motoristen taitojen oppimista mutta se tiedetään, että opettelua seuraavien tuntien aikana tapahtuu niin kutsuttu konsolidaatio, joka tarkoittaa, että uusi opeteltu asia siirtyy lyhytkestoisesta pitkäkestoiseen muistiin. Muistoja siirrettäessä pitkäkestoiseen muistiin, työn tekee hippokampus. ”Liikunta saa hippokampuksen solut pumppaamaan ulos BDNF:ää, aivojen valmistamaa proteiinia, joka vahvistaa aivosolujen välisiä yhteyksiä. Jos siis harrastaa liikuntaa ennen kun alkaa opetella jotain uutta, hippokampusessa on paljon BDNF:ää samaan aikaan, kun muistoja pitää siirtää lyhytkestoisesta muistista pitkäkestoiseen muistiin. Sen oletetaan antavan paremmat edellytykset muistojen säilymiselle.” Tämän vuoksi on mahdollista, että esimerkiksi uuden kappaleen voi oppia paremmin ja nopeammin, jos harjoittaa liikuntaa ennen harjoittelua. (Hansen 2017, 144)

4 POHDINTA

Aloitin tämän työn tavoitteenani tutkia ja tutustua erilaisiin tapoihin ja menetelmiin, joilla muusikon elämää ja uraa voisi tukea perinteisen soittoharjoittelun lisäksi. Kiinnostukseni asiaa kohtaan syntyi alun perin omien kokemusten kautta, sillä aloitettuani säännöllisen meditoinnin ja lisättyäni liikuntaa päivärutiiniini, huomasin, että sekä harjoitteluni että esiintymiseni muuttui helpommaksi, keskittyneemmäksi ja tavoitteellisemmaksi. En tietenkään voi olla täysin varma, oliko asioiden yhteys toisiinsa näin suora mutta työtä tehdessäni ja saadessani oletuksilleni myös tieteellistä tukea, usko asiaan ei ainakaan heikentynyt.

Tärkeää on muistaa, että jokainen ihminen on yksilö ja ajattelenkin, että nämä kehon ja mielen harjoitukset ovat hyviä juuri minun kohdallani mutta jokaisen olisi syytä tutkia asiaa omista lähtökohdistaan ja löytää omat menetelmänsä. Toivon kuitenkin tämän työn herättävän ajatuksia lukijoissa ja uskon siihen vahvasti, sillä ainakin omien kokemuksieni mukaan varsinkaan muusikon psyykeen ja esiintymisjännitykseen vaikuttavista asioista ei ole puhuttu riittävästi koulutukseni aikana. Uskon, että jokaista muusikkoa kiinnostaisi tietää, että tarjolla on muitakin vaihtoehtoja, kuin vain meidän koulutusohjelmassa esitellyt.

LÄHTEET

Arora, K. 2018. How Mindfulness Can Drastically Improve Your Business. Luettu 08.05.2018. <https://www.inc.com/young-entrepreneur-council/4-ways-mindfulness-meditation-makes-successful-entrepreneurs.html>

AsapSCIENCE. 2014. 5 Crazy Ways Social Media Is Changing Your Brain Right Now. Luettu 11.05.2018. https://www.youtube.com/watch?v=HffWFd_6bJ0

Diaz, F. 2016. Meditation for Musicians – A basic guide. Luettu 25.04.2018. <https://mb-wp.org/2016/02/27/meditation-for-musicians-a-basic-guide/>

Dorjee, D. 2018. NEUROSCIENCE and PSYCHOLOGY of MEDITATION in EVERY-DAY LIFE. Searching for the Essence of Mind. New York: Roudledge.

Eby, D. 2014. Meditation for Musicians. Luettu 04.05.2018. <https://www.youtube.com/watch?v=YvEQ20UC890>

Giovanni, Liveanddare.com. Scientific Benefits of Meditation – 76 Things You Might Be Missing Out On. Luettu 26.04.2018. <https://liveanddare.com/benefits-of-meditation/>

Green, B. 2015. The Inner Game of Music. The classic guide to reaching a new level of musical performance. Lontoo: Pan Books.

Gregoire, C. 2013. Päivitetty 2017. The Daily Habits of These Outrageously Successful people. Luettu 12.05.2018. https://www.huffingtonpost.com/2013/07/05/business-meditation-executives-meditate_n_3528731.html

Gura, L. Actualized.org. 2016. Awareness alone is curative. Luettu 12.04.2018. https://www.youtube.com/watch?v=qy_INVm_Pw0

Hansen, A. 2017. Aivovoimaa. Näin vahvistat aivojasi liikunnalla. Tukholma: Bonnier Fakta.

Harris, D. 2014. Hack Your Brain's Default Mode with Meditation. Luettu 02.05.2018. <https://www.youtube.com/watch?v=FAcTIrA2Qhk&t=94s>

Hind, R. 2011. Head first. mindfulness and music. Luettu. 19.04.2018. <https://www.theguardian.com/music/2011/jun/16/mindfulness-meditation-music>

Improvement Pill. 2017. Benefits of Meditation – TOP 6 BENEFITS. Luettu 02.05.2018. <https://www.youtube.com/watch?v=gvJLmVYVvVM>

Jones, M. 2016. Meditation (not from Thais) for musicians. Luettu 07.05.2018. <https://www.thestrads.com/meditation-not-from-thais-for-musicians/3756.article>

Kabat-Zinn, J. 1994. Olet jo perillä. Tietoisien läsnäolon taito. Helsinki: Basam Books Oy.

- Kabat-Zinn, J. 2012. Kutsu tietoisien läsnäolon harjoittamiseen. Helsinki: Basam Books Oy.
- Klickstein, G. 2009. Musicians way. A Guide to Practice, Performance, and Wellness. New York: Oxford University Press, Inc.
- Laine, S. 2018. Tietoisuustaidot. Miten saavutan kehon ja mielen tasapainon. Helsinki: Viisas Elämä Oy.
- Muir, A. 2009. Relaxation Techniques. Lontoo: Hodder Education.
- Olson, M. 2009. Musician´s Yoga. A Guide to Practice, Performance, and Inspiration. Boston: Berklee Press.
- Ortiz, S. La Catedral –Agustin Barrios Mangoré. Luettu 05.05.2018.
<http://www.ortizrsamuel.com/la-catedral-agustin-barrios-mangore/>
- Puddicompe, A. 2013. All it takes is 10 mindful minutes. Luettu 03.05.2018.
<https://www.youtube.com/watch?v=qzR62JJCMBQ&t=3s>
- Ratey, J, H. 2008. Spark. The Revolutionary New Science Of Exercise And The Brain. New York: Hachette Book Group.
- Virolainen, H. & Virolainen, I. 2018. Mielen voima oppimisessa. Helsinki: Viisas Elämä Oy.
- Virolainen, H. & Virolainen, I. 2017. Mielen voima urheilussa. Helsinki: Viisas Elämä Oy.
- Werner, K. 1996. Effortless mastery. Liberating the Master Musician Within. Indiana: Jamey Aebersold Jazz, Inc.