

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävät taiteet

Musiikki

2018

Riikka Marku

# HARJOITUS TEKEE MESTARIN

– Soitonopettaja oppilaan itsenäisen  
soitonharjoittelun tukena

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Esittävät taiteet | Musiikki

2018 | 17 sivua, 2 liitesivua

Riikka Marku

## HARJOITUS TEKEE MESTARIN

- Soitonopettaja oppilaan itsenäisen soitonharjoittelun tukena

Tämä opinnäytetyö on kaksiosainen sisältäen taiteellisen ja kirjallisen osion. Pääpaino on taiteellisessa osiossa, joka on opinnäytekonsertti "Unelmilla on siipensä". Konsertti järjestettiin Rauman musiikkiopistolla 8.11.2018.

Kirjallisessa osiossa käsitellään soitonharjoittelua ja siihen liittyviä tekijöitä sekä sitä, miten opettaja voi tukea oppilastaan kohti tehokkaampaa harjoittelua.

Opinnäytetyön alussa tarkastellaan yleisesti soitonharjoittelua ja perehdytään erityisesti siihen, onko tärkeämpi painottaa harjoittelun määrää vai laatua. Pohdinnassa ovat myös motivaation merkitys sekä flow-tilan saavuttaminen.

Seuravaksi käsitellään eri keinoja, joiden avulla soitonharjoittelu toimisi mahdollisimman monipuolisesti ja tehokkaasti. Lisäksi käydään läpi muutamia soitonharjoitteluun liittyviä haasteita ja päämääriä, kuten prima vista -soitto ja ulkoa oppiminen.

Lopuksi perehdytään soitonharjoitteluun pedagogisesta näkökulmasta: Miten ja millaisin ohjein soitonopettaja voi tukea oppilastaan kohti tehokkaampaa harjoittelua?

Opinnäytetyön tarkoituksena ei ole antaa yleispäteviä ohjeita soitonharjoitteluun. Tavoitteena on tehostaa kirjoittajan omaa soitonharjoittelua ja kehittyä soitonopettajana.

ASIASANAT:

musiikkipedagogiikka, piano, harjoittelu, musiikki, motivaatio, oppiminen

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Performing Arts/ Music

2018 | 17 pages, 2 pages in appendice

Riikka Marku

## PRACTICE MAKES PERFECT

- How can the instrument teacher support her student to the independent practice of instrument playing?

This thesis consists of two parts, the artistic and the written part. The main value is on the artistic part which is a concert "Dreams have their wings". It was performed at Rauma on 8th November 2018.

The written part considers different aspects of instrument practicing and tries to answer, how can the instrument teacher support her student to more efficient practicing. Next, the question is though about: How can the instrument teacher support her student to more efficient practicing?

At the beginning of the written thesis a survey of instrument practicing is made. The question whether it is more important to emphasize the amount or quality of practicing is focused on. Then the next questions are considered: How important it is to be motivated? What is flow in practicing?

Next, the ways to get practicing as varied and effective as possible are handled. In addition, some challenges and goals of playing practice are taken in, for example prima vista playing and playing without notes.

At the end, the interaction between the instrument teacher and the student is examined and some answers to the next question are looked for: How can the teacher support her student to be more effective when practicing an instrument?

KEYWORDS:

music pedagogy, piano, practicing, music, motivation, learning

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>5</b>
<b>2 PIANOSOITON HARJOITTELUSTA</b>	<b>6</b>
2.1 Soitonharjoittelun määrä ja laatu	6
2.2 Keskittyminen ja flow-tila	7
2.3 Motivaatio ja tavoitteellisuus	8
<b>3 TEHOKKUUTTA SOITONHARJOITTELUUN</b>	<b>11</b>
3.1 Superkompensaatio	11
3.2 Mentaaliharjoittelu ja ulkoa oppiminen	12
3.3 Harjoittelupäiväkirja	13
3.4 Prima vista	13
3.5 Itsereflektio	14
<b>4 SOITONHARJOITTELUN OPETTAMINEN</b>	<b>15</b>
<b>5.LOPUKSI</b>	<b>16</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>17</b>

## LIITTEET

- Liite 1. Unelmilla on siipensä -konsertin käsiohjelma
- Liite 2. Linkki opinnäytetekonserttiin

# 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni koostuu taiteellisesta osiosta ja kirjallisesta työstä. Taiteellinen osio on pianokonsertti ”Unelmilla on siipensä”, joka järjestettiin Raumalla 8.11.2018. Esitin konsertissa minulle opintojen aikana tärkeiksi tulleita kappaleita, jotka ovat erityisesti auttaneet kehittämään omaa muusikkouttani. Konsertin käsiohjelma on liitteenä (Liite 1).

Opinnäytetyön kirjallisessa osiossa pohdin pianonsoiton harjoittelua ja siihen liittyviä tekijöitä omien kokemuksieni pohjalta. Pohdin myös harjoittelua pedagogisesta näkökulmasta. Kiinnostus aiheeseen lähti halusta kehittyä itse pianonsoitonopettajana ja opastaa oppilaita kohti mielekästä ja tehokasta soitonharjoittelua. Usein soittotunnilla opettaja sanoo oppilaalle, että ”harjoittele tätä kotona” ilman perusteellista ohjeistusta siitä, miten kyseistä asiaa tulisi harjoitella, kuinka paljon ja miksi. Oppilaan oman muusikkouden kehittämiseksi on tärkeää, että opettajalla on valmiuksia ohjeistaa oppilastaan perusteelliseen soitonharjoitteluun.

Soitonharjoittelun merkitystä ei voi liikaa korostaa, sillä se on muusikoiden keskeisintä työtä. Koin aiheen tärkeäksi, sillä oma haasteeni muusikkona on ollut huolimaton soitonharjoittelu. Soitonharjoittelun päämääränä pidetään esiintymistä, mutta on tärkeää osata arvostaa myös lopputulokseen johtanutta matkaa. Harjoittelun laadun ja merkityksen unohtaminen johti minulla liialliseen esiintymisjännitykseen ja epäilyyn omia taitojani kohtaan muusikkona. Viimeisen vuoden aikana olenkin alkanut kyseenalaistaa omia harjoittelutottumuksiani ja työskentelytapojani. Soitonharjoittelun laatuun panostaminen on auttanut minua kehittymään oppijana ja lieventänyt esiintymistilanteiden jännittämistä.

Peilaan opinnäytetyössäni omia kokemuksiani soitonharjoittelusta lähdekirjallisuuteen, joista keskeisimpinä ovat Päivi Arjaksen teos *Varmasti lavalle* sekä Erja Joukamo-Ampujan, Miikka Peltomaan, Jouko Heiskasen, Katariina Poranderin ja Päivi Arjaksen julkaisema opetusmateriaali Sibelius-Akatemian verkkosivuilla.

En halua tässä opinnäytetyössä esitellä mitään yleispäteviä soitonharjoittelun ohjeita, vaan opinnäytetyöni tärkein tavoite on saada uusia näkökulmia omaan soitonharjoitteluun ja kehittää omia työtapojani. Toivon, että myös muut muusikot instrumentista riippumatta voivat saada opinnäytetyöstäni pohdittavaa siihen, miten omaa soitonharjoittelua voisi kehittää, ja miten soitonopettaja voi tukea oppilastaan mahdollisimman hyvin kohti mielekästä ja tehokasta uuden oppimista.

## 2 PIANOSOITON HARJOITTELUSTA

Pianonsoiton opiskelu aloitetaan usein hyvin nuorena. Jo pienille oppilaille painotetaan, kuinka tärkeä osa soittoharrastusta soitonharjoittelu on. Ammattimuusikoilla oikeanlaisen soitonharjoittelun merkitys korostuu entisestään, kun sävellysten vaikeusaste kasvaa ja vaatii useita harjoitusluokassa vietettyjä tunteja.

### 2.1 Soitonharjoittelun määrä ja laatu

Soitonharjoittelun määrä puhututtaa usein muusikoiden keskuudessa. Olen keskustellut muiden instrumenttiopiskelijoiden kanssa paljon siitä, mikä määrä soitonharjoittelua päivässä on riittävää. Opiskelijana sitä helposti vertaa itseään muihin, ja oma musiikillinen minäkuva määräytyy pitkälti harjoitteluun käytettyjen tuntien perusteella. Joku voi kokea alemmuuden tunnetta siitä, ettei tunne käyttävänsä riittävästi aikaa harjoitteluun. Kuten monessa muussakin asiassa, myös oppimisessa tulisi ottaa huomioon ihmisten yksilöllisyys.

Toisto on tunnetusti tehokas ja välttämätön tapa oppimisen kannalta. Vanhaa viisautta ”kertaus on opintojen äiti” voidaan pitää sopivana kaiken tasoisille soittajille (Neuhaus 1986, 11). Oma soitonopettajani on ohjeistanut minulle, että hankalaa kohtaa tulee harjoittaa kahdeksan kertaa putkeen, jotta opittava asia siirtyy kunnolla lihasmuistiin. Tietyn pisteen jälkeen toistolla on kuitenkin huomattu olevan negatiivisia vaikutuksia varsinkin, kun keskittyminen herpaantuu. Tällöin olisi suositeltavaa vaihtaa harjoittelun kohdetta. (Arjas 2014, 115-116.) Olen itse usein sortunut tähän pakonomaiseen harjoitteluun, koska olen päättänyt, että minun on harjoiteltava tietty aikamäärä, ja tällöin harjoittelun laatu on kärsinyt.

Harjoittelun määrää ja laatua koskevassa artikkelissaan Kaipainen (2018) toteaa, että yleensä kertakuorma soitonharjoittelussa on puolesta tunnista kahteen tuntiin, riippuen toki harjoittelun intensiivisyydestä ja soittajan omasta jaksamisesta. Omassa soitonharjoittelussani olen luopunut ajatuksesta, että minun pitäisi soittaa tietty määrä päivässä, ja sen sijaan olen alkanut kuunnella omaa kehoani ja pitänyt tarpeen vaatiessa suosiolla lepopäivän.

Harjoittelun määrä ja laatu eivät poissulje toisiaan, vaan molemmilla on merkitystä. Riittävä määrä toistoja tarvitaan liikeratojen muotoutumiseen, mutta lopputulos jää heikoksi,

mikäli harjoittelun laatu on huonoa. (Arjas 2014, 113.) Kysymykseen, onko harjoittelun laatu määrää tärkeämpää, ei ole oikeaa vastausta. Välillä on puskettava itseään ääri rajoille, mutta omia tuntemuksiaan kuunnellen on opittava, millainen soitonharjoittelu kulloinkin on tarpeen.

## 2.2 Keskittyminen ja flow-tila

*”Keskittymistä voi luonnehtia sisäiseksi aktiivisuudeksi. Tämä sisäinen aktiivisuus liittyy itse asiassa kaikkeen mitä ajattelemme tai tunnemme, mutta sitä voi kutsua keskittymiseksi, kun se on kokonaan suunnattu yhteen asiaan tai ideaan. Ilman keskittymistä ei voi syntyä mitään arvokasta.”* (Irving 2002, 69.)

Olen alkanut vasta viime vuosina ymmärtää, kuinka tärkeä osa soitonharjoittelua keskittyminen ja tietoinen läsnäolo ovat. On helppo viettää harjoitusluokassa tunteja soittaen kappaleita läpi ilman sen suurempaa tietoista ajattelua. Läpisoitolla on kyllä oma tarkoituksensa, etenkin pitkää ohjelmistoa harjoitettaessa ja esiintymisen lähestyessä, mutta etenkin soitonharjoittelun alkuvaiheessa lyhyemmät intensiiviset harjoitukset nopeuttavat oppimista läpisoittoa paremmin.

Minulla oli suuria vaikeuksia, kun lähdin opettelemaan pianon B-kurssiani varten Bachin Fantasia ja fuugaa a-mollissa BWV 904. Erityisesti fuuga aiheutti vaikeuksia, sillä olen aina ollut kärsimätön ja halunnut nähdä oppimisen tulokset heti. Ennen ammattikorkeakouluopintojani sävellysten vaikeusaste mahdollisti niiden soittamisen lähes prima vista, eikä minun ollut tarvinnut keskittyä erityisen perusteelliseen soitonharjoitteluun. Fuugan kanssa tuskastuin ja yritin soittaa kaikkia ääniä alusta lähtien liian pitkissä päätöksissä, kunnes soitonopettajani ohjeesta luovuin ajatuksesta, että sävellyksen tulisi olla heti esityskunnossa. Ymmärsin, että minulla on hyvin aikaa oppia sävellyks, kunhan annan sille aikaa, ja kun harjoitelllessani olen läsnä siinä mitä teen. Pilkoin sävellyksen aivan pieniin osiin, ja yhtenä päivänä saatoin harjoitella vain yhden tahdin, sillä tiesin teoksen vaativan erittäin suurta keskittymistä, enkä halunnut asettaa itselleni liian vaikeita tavoitteita. Lopputuloksena tästä suunnitellusta ja keskittyneestä harjoittelusta opin fuugan lyhyessä ajassa perusteellisesti, vaikka olin sitä jo vuoden päivät ”soitellut” oppimatta sitä kunnolla.

Keskittyminen voi olla spontaania, kuten jännittävä elokuva, mutta toisinaan joutuu pakottamaan itsensä tietoiseen keskittymiseen (Irving 2002, 69-70). Huomaan keskittymiskykyäni herpaantuvan liian pitkään harjoiteltaessa. Olenkin alkanut panostaa lyhyempiin harjoitteluhetkiin, joissa laitan puhelimen hälytyksen ilmoittamaan, kun tietty aika on kulunut. Pidän soitonharjoittelussa taukoja, joiden aikana käyn ulkona, venyttelen, syön, tai teen jotain muuta, mikä vie ajatukset pois harjoittelusta. Tauon jälkeen on taas helpompi keskittää ajatukset takaisin soittamiseen.

Keskittymistä voi onneksi harjoitella. Olen itse käynyt muutamalla alexander-tekniikan kursseilla. Kursseilla pyrittiin muun muassa poistamaan tiettyjä tottumuksia, joita tiedostamatta soittaessani teen. Kiinnitin vasta kurssin aikana ensimmäistä kertaa huomiota esimerkiksi siihen, että pidätän hengitystäni teknisesti haastavia kohtia soittaessani, mikä tietenkin lisää erilaisia jännitteitä kehossa ja vaikeuttaa hapen kulkemista aivoihin. Lisäksi edellä mainituilla kursseilla harjoiteltiin läsnäoloa erilaisten harjoitusten myötä. Myös säännöllinen prima vista -soitto ja erilaiset hengitysharjoitukset ovat tehokas tapa tietoisesti keskittymisen harjoitteluun (Irving 2002, 70).

Parhaimmillaan soitonharjoittelussa pääsee flow-tilaan. Termin kehittäjän, psykologi Mihály Csíkszentmihályin, mukaan flow-kokemuksessa ihminen käyttää kaiken mahdollisen kapasiteettinsa tietyn tavoitteen saavuttamiseen ja pystyy sulkemaan kaiken muun ulkopuolelle. Opittavan asian on oltava riittävän haastavaa, mutta kuitenkin oppijan kyvyille mahdollista. Flow-kokemuksessa ajantaju hämärtyy, keskittyminen on täydellistä ja työ palkitsevaa. (Wikipedia 2018.) Aiemmin mainitsemani soitonharjoittelun ajastaminen ei aina ole kannattavaa, sillä esimerkiksi puhelimen hälytys voi katkaista flow-tilan. Olen toisinaan saavuttanut soitonharjoittelussa tilan, jossa olen pystynyt sulkemaan kaiken muun harjoittelun ulkopuolelle, ja keskittyminen on ollut todella vahvaa. Näille hetkille yhteistä on ollut se, että mieleni on ollut virkeä, kehossani ei ole ollut kiputiloja, harjoitteluympäristö on ollut ärsykkeetön ja minulla on ollut selkeä päämäärä ja tavoite siitä, mitä haluan oppia.

### 2.3 Motivaatio ja tavoitteellisuus

Motivaation merkitystä ei voi sivuuttaa soitonharjoittelusta puhuttaessa. Motivaatio saa meidät tavoittelemaan asioita ja tekemään töitä niiden saavuttamiseksi. Ulkoisena



motivaationa pidetään palkitsemista ja ulkoapäin tulevaa palautetta, kun taas sisäisestä motivaatiosta puhutaan, kun asia itsessään tuottaa mielihyvää (Suomen Mielenterveysseura 2018). Muusikot saavat jatkuvasti palautetta työnsä tuloksista erilaisissa kilpailuissa, konserteissa ja tutkinnoissa. Pelkän ulkoisen motivaation perusteella soitonharjoittelu ei välttämättä kannata kovin pitkälle, sillä aina löytyy jotain kehitettävää, eikä musiikki koskaan ole "valmista". Jos muusikolla ei ole sisäistä paloa soittamista kohtaan, hän voi kritiikin myötä tuntea alemmuuden tunnetta itsestään ja pahimmillaan luopua kokonaan soittamisesta.

Ulkoiset motivaatio ei kuitenkaan tarkoita aina huonoa tai pinnallista asiaa. Osallistuin lapsena ja nuorena useisiin alueellisiin pianokilpailuihin. Etenkin pienelle lapselle tällaiset ulkoiset palkitsemiset toimivat hyvänä motivaattorina ja jaksoivat kannustaa ahkeeraan soitonharjoitteluun. Opin sietämään myös pettymyksen tunteita; aina ei voi voittaa, mutta sen sijaan että olisin lannistunut, halusin harjoitella yhä kovemmin, jotta voisin kehittyä paremmaksi pianistiksi.

Soitonopettajani painottaa aina, että harjoittelulla on oltava tavoite. Ilman tavoitteita soitonharjoittelu on usein vain päämäärätöntä soittelu. Olen huomannut, että kun asettaa itselleen selkeän tavoitteen, kuten varaamalla konserttipäivän, on huomattavasti helpompi jäsentää soitonharjoittelua päämäärän saavuttamiseksi. Vaikka kappaleet eivät vielä ole täysin hallinnassa tai ulkoa opittuja, pienessä paineessa toimimisella on usein erittäin positiivinen vaikutus harjoitteluun. Ihminen pystyy uskomattomiin asioihin, kun jokin asia on tärkeä ja sen haluaa saavuttaa.

Hyvin asetetut tavoitteet ovat oiva väline parantamaan oppimista ja sitä kautta lisäämään esiintymisvarmuutta. Tavoitteet voidaan jakaa pitkän tähtäimen tavoitteisiin sekä väli- ja lähitavoitteisiin. Pitkän tähtäimen tavoitteita ei aina halua kertoa muille, mutta ne ovat tärkeänä osana harjoittelua antaen suunnan työnteolle. On myös uskallettava luopua tavoitteista, jos ne eivät tunnu enää myöhemmin itselleen oikeilta. (Arjas 2014, 77-78.) En miettinyt lukion jälkeen sen suuremmin, mitä elämässäni haluan saavuttaa, ja mitkä ovat tavoitteeni esimerkiksi seuraavalle viidelle vuodelle. Pitkän tähtäimen tavoitteiden puuttuminen aiheutti opiskelumotivaation heikkenemistä, ja hetken aikaa vain ajelehdin opintojen kanssa eteenpäin. En tiedä tarkalleen mitä viime keväänä tapahtui, mutta aloin todella miettiä, mitä haluan muusikkona tulevaisuudessa saavuttaa. Uskalsin asettaa itselleni vähän liiankin korkeita tavoitteita, mutta en enää pelännyt yrittää tavoitella niitä. Sain soitonharjoitteluun aivan uutta intoa uusien tavoitteiden myötä. "Tahdolla on valtava merkitys, ja kun jotain tahtoo tarpeeksi, näyttää asioilla olevan taipumus ratketa.

Menestyneillä ihmisillä tämä tahto näkyy peräänantamattomana sinnikkyyttenä työntö-  
ossa” (Arjas 2014, 78.)

Lyhyempiin tavoitteisiin voidaan lukea esimerkiksi kilpailut, tasosuoritukset tai konsertit. Joidenkin on helppo asettaa itselleen lyhyen ajan tavoitteita, mutta toisille on hankala hahmottaa omaa oppimistaan; mitä pystyy esimerkiksi viikon aikana saavuttamaan. Syynä voi olla huono itsetuntemus. Seurauksena tästä harjoittelun tulokset voivat olla epätasaisia, kun aikataulut on vaikeaa. Tärkeää olisi oppia tiedostamaan omaa oppimistaan ja tätä kautta aikatauluttamaan harjoitteluaan paremmin. (Arjas 2014, 79-80.)

Minun on ollut huomattavasti helpompaa asettaa itselleni lyhyemmän ajan harjoittelutavoitteita. Kuten aiemmin mainitsin, esimerkiksi lähestyvä konsertti saa soitonharjoitteluun aivan uutta intoa. Sain syksyllä 2016 mahdollisuuden esiintyä orkesterin solistina kirkkokonsertissa, ja aikaa Mozartin Pianokonserton nro 23 viimeisen osan opetteluun oli seitsemän viikkoa. Näin lyhyt aika konserton kokonaisen osan harjoitteluun ei tietenkään ole kaikista optimaalisin, mutta päätin pystyväni siihen. Jaoin konserton pienempiin osiin, teknisesti haastaviin ja vähemmän haastaviin. Aikataulutin kalenteriin todella tarkasti, miten ja missä ajassa teoksen tuli edistyä. Aina voi tulla ongelmia edistymisen kanssa, kun jokin sävellyksen osa ei sujukaan halutussa ajassa. Olin jo silloin kuitenkin oppinut tuntemaan omat vahvuuteni muusikkona, ja seitsemän viikon kuluttua esiinnyin Mikaelinkirkossa orkesterin solistina. Pidempi harjoittelu-aika olisi tietenkin mahdollistanut sävellyksen perusteellisemmän osaamisen ja käsittelyn, mutta kokemus oli silti hyvin antoisa ja opetti minulle paljon itsestäni oppijana.

### 3 TEHOKKUUTTA SOITONHARJOITTELUUN

Olin kuuntelemassa korkeakouluopintojeni alkuvuosina Erja Joukamo-Ampujan koulusamme pitämää luentoa koskien muusikoiden harjoittelua. Luennon ajankohta ei olisi voinut osua parempaan hetkeen, sillä olin juuri siirtynyt musiikkiopistomaailmasta ammattiopintoihin, ja kuilu näiden kahden koulutusasteen välillä tuntui todella suurelta. Aivan kuten Joukamo-Ampuja kertoo Kaipaisen (2018) artikkelissa: ”Monesti ammattiopintoihin saavutaan jonkin paikkakunnan tai musiikkiopiston parhaana. Vertaistensa ja parempiensa kohtaaminen saattaa luoda paljon henkistä taakkaa, jollei asiaa osaa mieltää oppimis- ja harjoittelukykyihin liittyväksi” (Kaipiainen 2018). Silloin en osannut vielä ajatella asiaa sen syvällisemmin ja murehdin pitkään, olenko tarpeeksi lahjakas tai ahkera harjoittelija tähän kouluun. Vasta vuosien jälkeen palattuani näihin luentomateriaaleihin, osaan paremmin tiedostaa, että harjoittelu on myös taitolaji, eikä puutteet siinä tee minusta huonoa musiikkia.

Aloittaessani kirjoittamaan opinnäytetyötäni ja etsiessäni tietoa kuuntelemastani luenosta, löysin Sibelius-Akatemian nettisivuilta opetusmateriaalin, johon kuunteleman esi-tyks oli perustunut, ja joka on osa kehittämishankeapurahaa. Erja Joukamo-Ampuja ja Jouko Heiskanen ovat valmistelleet materiaalin siitä, miten tulisi harjoitella järkevästi. Myöhemmin joukkoon liittyivät Päivi Arjas, Katarina Porander ja Miikka Peltomaa. Sivuilta löytyy paljon hyödyllistä tietoa konkreettista ja hyödyllistä tietoa soitonharjoittelusta muusikoille instrumentista riippumatta. Olen tässä luvussa käyttänyt hyödykseni tietoa, jota olen saanut heidän verkkosivuiltaan.

#### 3.1 Superkompensaatio

Soitonharjoittelulla on tapana kangistua samoihin kaavoihin. Tällöin keho sopeutuu valmistettuihin ärsykkeisiin eikä kehitystä tapahdu. Kestää noin vuorokauden ennen kuin lihaskunto palautuu raskaan harjoituksen jälkeen. Kehon vahvistaa rasitettua lihasta, jos seuraava vuorokausi sisältää kevyttä harjoittelua. Tästä vahvistumisesta tulee termi superkompensaatio. (Joukamo-Ampuja & Heiskanen 2007.)

Olen huomannut usein myös musiikkiin liittymättömissä asioissa, miten keho sopeutuu ärsykkeisiin melko nopeasti. Tämä pätee esimerkiksi aloitettaessa jokin itselle uusi ruokavalio. Liiallisella hiilihydraattien välttelemisellä voi olla vaikutuksena se, että pidemmän

päälle keho tottuu siihen, eikä kehitystä enää tapahdu. Soitonharjoittelu voi myös olla liian kuormittavaa, jolloin lihakset eivät palaudu ja soitto muuttuu kankeaksi tai vetämättömäksi (Joukamo-Ampuja & Heiskanen 2007). Olen usein ollut tilanteessa, jossa olen lukuisista harjoiteluista huolimatta kokenut voimattomuutta ja käsissä erilaisia rasitusvammojen alkuaireita. Alkuaikoina pianonsoiton ammattiopinnoissani kuvittelin sellaisen olevan täysin normaalia, kunnes ymmärsin, ettei terveen pianonsoiton harjoitteluun kuulu ylimääräiset kivut esimerkiksi ranteissa. Superkompensaatiota hyödyntämällä varmistetaan kehittävä harjoitusvaikutus, kun kuormitusta ja palautusta vuorotellaan oikeissa suhteissa (Joukamo-Ampuja & Heiskanen 2007).

### 3.2 Mentaaliharjoittelu ja ulkoa oppiminen

Mentaaliharjoittelu on yhtä tärkeä osa soitonharjoittelua kuin itse soittamisen harjoittelu. Mentaaliharjoittelu eli mielikuvaharjoittelu tarkoittaa harjoittelua ilman soitinta kuvittelu-kyvyn avulla (Arjas 2014, 90). Olen ottanut mielikuvaharjoittelun mukaan soitonharjoitteluuni, sillä olen huomannut sillä olevan esiintymisjännitystä lieventävä vaikutus. Lisäksi olen kokenut keskittymiskyvyn parantuvan mentaaliharjoittelun avulla. Mentaaliharjoittelu hyödyntää Carpenter-ilmiotä; pelkkä liikkeen kuvittelu aiheuttaa lihaksissa vastaavanlaisen reaktion, kuin fyysisesti tehty liike (Arjas 2014, 90).

Tärkeää uutta sävellystä opeteltaessa on nuotin perusteellinen lukeminen jo alussa. On helpompaa opetella alusta alkaen oikein, kuin alkaa myöhemmin korjata virheitä. Hyvä nuotinluku tehostaa sävellysten perusteellista hallitsemista ja myöhemmin niiden ulkoa oppimista. (Arjas, 2014, 92.) Valmistaudun usein esimerkiksi pianokilpailuihin lukemalla iltaisin esitettävien kappaleiden nuotteja ja visualisoimalla, miltä haluan sävellysten kuulostavan.

Pianistit esittävät suurimman osan sooloteoksista ulkoa, poikkeuksena erityisen haastavat nykymusiikkiteokset. Omia soitonharjoittelumenetelmiä on hyvä pohtia myös ulkoa oppimisen kannalta. Ulkoa soittaminen antaa enemmän mahdollisuuksia musisoimiseen, kun energiaa ei mene nuottien vilkuiluun. Olen kokenut sointuanalyysin hyödyllisenä menetelmänä teoksia opeteltaessa. Pitkä tausta kevyen musiikin pianistina on auttanut hahmottamaan myös klassisissa sävellyksiä harmonioita sointujen kautta.

### 3.3 Harjoittelupäiväkirja

Kuulin harjoittelupäiväkirjasta vasta musiikin ammattiopinnoiden myötä. En ole koskaan kirjoittanut päiväkirjaa, ja aluksi oman soitonharjoittelun pohdinta paperille kirjoitettuna tuntui haastavalta.

Harjoittelupäiväkirjan myötä soitonharjoittelu systematisoituu ja tulokset paranevat. Soittaja tulee paremmin tietoiseksi omasta edistymisestään, ja ajankäyttö parantuu. Kirjoittaessa riittää lyhyt muistiinpano harjoituksesta; mitä harjoitteli ja kuinka kauan, millainen mieliala oli, ja mitä oppi. (Arjas 2014, 125-126.)

Harjoittelupäiväkirja auttoi minua realisoimaan oman soitonharjoitteluni määrää, sekä oppimisnopeutta, Olin kuvitellut soittavani ajallisesti huomattavasti vähemmän. Omien harjoituskertojen läpikäynti antoi myös paremman kuvan pidemmästä kehityskaaresta, joka kappaleissa oli tapahtunut. Yksittäinen huono harjoituskerta ei vaikuttanut lopputuloksen kannalta merkittävästi oppimiseen.

### 3.4 Prima vista

Prima vistalla tarkoitetaan suoraan nuoteista soittamista. Ulkoa opetteluun tavoin prima vista -taidoissa on kyse ”nuottikuvan muuntumisesta soivaksi tapahtumaksi ja soittotapahtumaksi”. (Arjas 2014, 94.) Olen soittanut lapsesta asti uusia sävellyksiä suoraan nuoteista, ja tiedostamattani tullut kehittäneeksi prima vista -soittoani. Ammattikorkeakoulun pääsykokeissa vaatimuksena oli soittaa Scriabinin sävellys, jonka nuotit oli postitettu kotiin muutamaa viikkoa aikaisemmin. Kahden viikon harjoittelulla en kyennyt soittamaan kappaletta täysin oikein, mutta pidin olennaisempana osana kappaleen musiikillista jatkuvuutta ja fraseerausta, joten jätin vähemmän olennaiset osat soittamatta ilman, että musiikki kärsi.

Osallistuin joitain vuosia sitten Turun Yliopistolla järjestettyyn prima vista -tutkimukseen. Tutkimus oli mielenkiintoinen; tutkimuskohteena oli seurata päähän asetettävien lasien avulla silmien liikkeitä prima vista -soiton aikana. Tutkimustuloksissa näkyi ennakointi; jo ennen ensimmäisen rivin päättymistä katse oli toisen rivin alussa.

Uskon, että prima vista -soittoa voi kehittää parhaiten sitä tekemällä. Prima vistasta on paljon hyötyä soitonharjoitteluprosessin kannalta; fyysinen rasitus vähenee, kun nuotinluku on hyvää (Arjas 2014, 96).

### 3.5 Itsereflektio

Itsereflektiolla tarkoitetaan oman toiminnan ja harjoittelun arviointia (Arjas 2007). Hyvä tapa oman soiton arviointiin harjoittelupäiväkirjan lisäksi on nauhoittaa sitä. On vaikea uskoa, miten erilaisena sävellyksen kokee soittohetkellä, kuin miltä se on kuulijalle kuulostanut. Muusikoille tyypillinen virhe on luulla omaa soittoaan ilmeikkäämmäksi kuin mitä se todellisuudessa on (Arjas 2014, 131).

Omalle soitolleni tyypillistä on usein tempojen vaihtelut ja varsinkin esiintymistilanteissa ylitempossa soittaminen. Äänitteiden avulla olen saanut todellisen kuvan sävellysten sen hetkisestä tasosta ja siitä, mihin seuraavaksi olisi soitonharjoittelussa syytä paneutua. Omaa soittoa on hyvä kuvata myös videolle. Videotallenteelta saa hyvän käsityksen omista mahdollisista maneeereista sekä hyvän kokonaiskuvan esityksestä.

## 4 SOITONHARJOITTELUN OPETTAMINEN

Soitonopetuksessa tulisi aina ottaa huomioon erilaiset oppijat. Pienet soitonoppilaat opivat parhaiten esimerkin kautta, ja kotona tapahtuvaan soitonharjoitteluun opastamisen tulisi olla mahdollisimman konkreettista ja selkeää. Aivan pienten soitonoppilaiden vanhemmat ovat usein tunneilla mukana, tai ainakin soittotunnin jälkeen heidän kanssaan on hyvä käydä läpi tunnilla tärkeimmät opetellut asiat, ja miten niiden harjoittelua tulisi jatkaa kotona. Tärkeää on kannustava ja motivoiva ilmapiiri soittotunneilla, joka ohjaa soitonoppilaan omaa halua itsenäiseen soitonharjoitteluun.

Ohjelmistoa valitessa kannattaa olla tietoinen soitonoppilaan omista mieltymyksistä ja valita kappaleita sen mukaan (Arjas 2014, 127). Näin saadaan pidettyä yllä oppilaan harjoittelumotivaatiota. Omien kokemuksieni perusteella parhaiten oppii asioita, joista itse nauttii. Hiljaiset ja ujut piano-oppilaat eivät välttämättä uskalla tai tiedä sanoa omista musiikillisista mieltymyksistään. Soitonopettajana olen usein soittanut malliksi useita eri tyyllilajin sävellyksiä, joista oppilaiden on ollut helpompi kertoa mielipiteensä.

Vaikka soitonopettaja voi opastaa hyvinkin perusteellisesti oppilastaan kotona tapahtuvaan harjoitteluun, hän ei voi vaikuttaa soitonoppilaansa kotiolosuhteisiin. Piano-opettaja ei voi tietää missä tilassa tai minkälaisella soittimella soitonoppilaan on mahdollista harjoitella. Tällaiset tapaukset tekevät soitonopettajan roolin hankalaksi. Harjoittelin itse nuoruudesta ammattiopintoihin asti kotona sähköpianolla kerrostaloasumisen vuoksi, ja silloinen soitonopettajani aiheellisesti huomautti, ettei kyseisellä soittimella voi saavuttaa samanlaisia tuloksia kuin akustisella pianolla. Vastaava oma kokemukseni soitonopettajana toimimisesta on, kun sain kuulla oppilaani harjoittelevan samassa tilassa, jossa hänen sisaruksensa samanaikaisesti leikkivät.

Käsittelin aiemmin opinnäytetyössäni tavoitteellisuutta ja tavoitteiden asettamisen tärkeyttä. Opettajan on tärkeä olla kannustava soitonoppilastaan kohtaan ja keskustella tämän kanssa hänen musiikillisista tavoitteistaan. Liiallinen painostaminen voi kuitenkin saada aikaan vastakkaisen reaktion, jos oppilas ei enää itse tunne soittavansa omasta tahdostaan. ”Mahdollisimman täydellinen molemminpuolinen ymmärtämys opettajan ja oppilaan välillä on tärkeä edellytys pedagogisen prosessin hedelmällisyydelle” (Neuhaus 1986, 175).

## 5.LOPUKSI

Soitonharjoittelu käsitteenä on paljon laajempi, kuin pelkkä harjoitusluokassa tapahtuva konkreettinen soittaminen. Jätin opinnäytetyössäni tietoisesti vähemmälle teknisten soitotekniikoiden käsittelyn ja keskityin enemmän soitonharjoittelun mentaaliseen puoleen. Soitonharjoittelun laadulla on valtava merkitys harjoittelun tehokkuuden kannalta. Laatu ja määrä eivät kuitenkaan poissulje toisiaan. Kappaleiden syventävä oppiminen vaatii useita harjoitusluokassa vietettyjä tunteja, mutta olemalla paremmin läsnä hetkessä ja parantamalla keskittymistä voi säästää aikaa ja tehostaa oppimista.

Kirjallisen opinnäytetyöprosessin aikana olen pohtinut paljon omaa soitonharjoitteluani sekä soitonopettajana toimimista. Opinnäytetyön tavoite oli saada uusia näkökulmia omaan soitonharjoitteluun ja soitonopettajana toimimiseen. Olen alkanut panostaa erityisesti soitonharjoittelun laatuun ja kiinnittänyt huomiota läsnäoloon ja keskittymiseen soitonharjoittelun aikana. Olen pohtinut omia tavoitteitani; mitä haluan muusikkona ja pianonsoitonopettajana saavuttaa seuraavien vuosien aikana.

Opinnäytetyön tavoitteiden käytäntöön paneminen on pitkä prosessi, ja aion jatkossa syventää yhä enemmän kirjoitusprosessin aikana oppimiani asioita. ”Harjoittelua kannattaa parantaa ja tehostaa, mutta luovuuden ja soittamisen ilon säilyttäminen on yhtä tärkeä asia” (Arjas 2014, 126).



## LÄHTEET

Arjas, P. 2014. Varmasti lavalle. 1. painos. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy

Irving, D. 2002. Ammatti: muusikko. Suom. K. Nuoranne. Helsinki: Yliopistopaino

Kaipainen, S. 2018. Harjoittelu on laatukysymys. Artikkelin 30.03.2018. Rondo-lehti. [www.rondo-lehti.fi/rondo-lehti/encore/harjoittelu-on-laatukysymys](http://www.rondo-lehti.fi/rondo-lehti/encore/harjoittelu-on-laatukysymys) Viitattu 15.10.2018

Neuhaus, H. 1986. Pianonsoiton taide. Suom. A. Gothoni. 2. painos. Helsinki: Kirjayhtymä

Suomen Mielenterveysseura. 2018. Motivaatio. Viitattu 22.10.2018 [www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi) > Mielenterveys> Itsetuntemus> Motivaatio

Wikipedia. 2018. Flow. Viitattu 20.10.2018 [www.fi.wikipedia.org/wiki/Flow](http://www.fi.wikipedia.org/wiki/Flow)

Tiedätkö soiton harjoittelusta riittävästi? 2007. Verkko-opetusmateriaali. Viitattu 10.10.2018 [www2.siba.fi/harjoittelu/index.php?id=58&la=fi](http://www2.siba.fi/harjoittelu/index.php?id=58&la=fi)

## Unelmilla on siipensä -konsertin käsiohje

Kiitos,

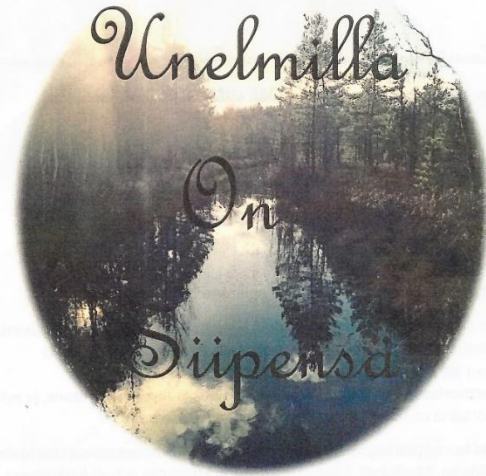
Opettajalleni Jukka Juvoselle kaikista opeista, tuesta ja kannustuksesta;

Minna Niinimaalle konsertton säestämisestä;

Rauman musiikkiopistolle ja erityisesti Piia Eskolalle konsertin järjestämisestä;

Aikaisemmille opettajilleni Teijalle ja Irenelle kaikista vuosista;

Perheelle, läheisille ja ystäville kaikesta kannustuksesta, kiitos että olette aina uskoneet minuun



Riikka Markun opinnäytetyökonsertti

8.11.2018 klo 18

Rauman musiikkiopiston Pikkusali

*"Menestyminen ei ole asain onnellisuuteen. Onnellisuus on asain menestymiseen. Jos pidät siitä mitä teet, onnistut saamaasi."*

- Herman Cain

Toivotan teille lämpimästi tervetuloa opinnäytetyökonserttiin!

Aloitin pianonsoiton opinnot Huitisissa 6-vuotiaana Teija Alangon oppilaana. Muutettuani Raumalle vuonna 2003 opiskelin Irene Vanamon johdolla vuoteen 2012 saakka. Syksystä 2012 asti olen opiskellut Turun ammattikorkeakoulussa musiikkipedagogiksi Jukka Juvosen oppilaana, ja nyt 24-vuotiaana on tullut aika saattaa opinnot päätökseen.

Valitsin konserttiin kappaleita, jotka ovat erityisesti vieneet minua eteenpäin muusikkona. Sävellyksiä, jotka vaativat vahvaa tulkintaa ja ovat herättäneet minussa paljon tunteita.

Rauman musiikkiopisto tuntui luontevalta paikalta opinnäytetyökonsertin pitämiseksi. Täällä olen oppinut valtavasti uutta ja sain kipinän lähteä rakentamaan musiikista ammattia. Kahdeksan vuoden ajan tämä oli kuin toinen kotini.

Toivotan teille antoisaa konserttia ja hyvää loppu vuotta!

Riikka Marku

### Ohjelma

- |            |   |
|------------|---|
| J. S. Bach | Fantasia ja fuuga a-molli BWV 904                                     |
| J. Haydn   | Sonaatti Es-duuri Hob. XVI:52<br>I Allegro<br>II Adagio<br>III Presto |
| M. Ravel   | La vallée des cloches / "Kellojen laakso" (Miroirs, nro 5)            |
| J. Brahms  | Intermezzo b-molli op. 117/2  |
| F. Chopin  | Etydi Ges-duuri op. 10/5  |
| E. Grieg   | Pianokonsertto a-molli op. 16<br>I Allegro molto moderato             |

Minna Niinimaa, säestys

[https://youtu.be/n\\_0aG9NNjmk](https://youtu.be/n_0aG9NNjmk)

<https://youtu.be/c4lx5alvU2I>