



Orkesterimuusikon flow

Heidi-Annina Nikkilä

OPINNÄYTETYÖ
Helmikuu 2020

Musiikin koulutus
Esittävä säveltaide

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Musiikin koulutus
Esittävä säveltaide

NIKKILÄ, HEIDI-ANNINA
Orkesterimuusikon flow

Opinnäytetyö 25 sivua
Helmikuu 2020

Tämä opinnäytetyö käsittelee flow-kokemusta orkesterimuusikon näkökulmasta. Työn tarkoituksena on selvittää, miten flow'n voi saavuttaa useammin ja helpommin soiton yhteydessä. Työ sisältää katsauksen flow-tutkimukseen, jonka puitteissa käydään läpi flow-teorian keskeisiä käsitteitä sekä etsitään selitystä ajantajun muutosten ja ykseyden kokemusten kaltaisille ilmiöille, jotka ovat yleisiä flow-tilan yhteydessä. Lähdemateriaali yhdistelee neurotieteen, psykologian ja meditaation tutkimusta. Päämääränä on tavoittaa kokonaisvaltaisempi ymmärrys siitä, miksi ja miten flow muodostuu. Työn taiteellinen osuus kuvaa flow'n toteutumista itselläni orkesterimuusikon tehtävissä. Päiväkirjan pohjalta tehty yhteenveto on koottu kaudelta 2018-19, jolloin tein 1.viulun äänenjohtajan sijaisuutta ammattiorkesterissa. Opinnäytetyöprosessin kautta saatujen tulosten perusteella voidaan todeta, että flow'n saavuttaminen on opittavissa oleva taito.

Asiasanat: flow, muusikko, orkesteri, ykseys, meditaatio

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Music
Option of Performing Arts

NIKKILÄ, HEIDI-ANNINA
Orchestra Musician's Flow

Bachelor's thesis 25 pages
February 2020

The purpose of this study was to explore flow-experiences from an orchestra musician's perspective. The objective of the thesis was to understand how one can achieve the flow state more frequently when practicing and performing music. The theoretical section contains the basics of flow study and explains phenomena such as losing track of time or self-consciousness during flow. The data combines brain science, psychology and experiential methods such as meditation. It provides a more detailed understanding of how and why flow happens. The artistic section describes the author's experiences of flow when she was working as a violinist in a professional orchestra. The data were collected as a summary from a subjective diary kept during season 2018-19. The findings of this study indicate that achieving flow is a skill that can be learnt and cultivated.

Key words: flow, musician, orchestra, unity, meditation

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	FLOW	7
	2.1 Flow-kokemuksen ehdot ja seuraukset.....	7
	2.2 Flow-kanava	8
	2.3 Tietoisuuden, itsen ja tarkkaavaisuuden suhteesta	8
	2.4 Psyykinen entropia.....	10
	2.5 Itsen kompleksisuus	10
	2.6 Flow ja riippuvuus	11
3	ITSEN JA AJAN YKSEYDESTÄ.....	13
	3.1 Itsetietoisuus ja flow.....	13
	3.2 Flow ja ajan kokeminen	14
	3.3 Tila ja ykseys	15
	3.4 Flow pysyvänä olotilana.....	16
4	ORKESTERIMUUSIKON FLOW	18
	4.1 Orkesteriharjoitus ja flow'n saavuttamisen haasteet	18
	4.2 Stemmojen valmistaminen ja flow.....	19
	4.3 Konsertin flow	21
5	POHDINTA	23
	LÄHTEET.....	25

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö kertoo flow-kokemuksesta orkesterimuusikon työssä. Valitsin aiheen yksinkertaisesti siksi, että halusin lisää flow'ta elämääni. Olin jo havainnut yhteyden keskittymiskykyni parantumisen ja flow'n muodostumisen välillä, mutta minulta puuttui ilmiötä selittävä tieteellinen viitekehys. Opinnäytetyön tekeminen oli otollinen tilaisuus saattaa ymmärrykseni yhteen olemassa olevan tutkimustiedon kanssa. Työn taiteellinen osuus, eli orkesterityö ja siihen liittyvä oma prosessini, tarjosi monipuolisen ympäristön flow'n tarkasteluun kaikissa niissä tilanteissa, joita orkesterimuusikko kohtaa.

Toisessa luvussa esitellään flow-tutkimusta ja avataan ilmiön ymmärtämisen kannalta keskeisiä käsitteitä. Tarkoituksena on välittää selkeä kuva siitä miten ja millaisissa olosuhteissa flow syntyy ja miksi se katoaa. Flow-kanavan käsitteilyn yhteydessä pohditaan muun muassa sitä, miten haastavan tilanteen voi muuttaa flow'ta tukevaksi. Ihmisen kokemuksen osatekijöitä ja niiden vuorovaikutusta selitetään perusteellisemmin tietoisuuden toimintaa käsittelevässä osiossa. Flow'n addiktoivaa potentiaalia ja aivokemiaa tarkastellaan luvun viimeisessä osiossa, joka avaa näkökulmia ihmisen palkitsemisjärjestelmän logiikkaan ja päivittäisiä valintoja ohjaaviin mekanismeihin.

Kolmannessa luvussa tarkastellaan syvemmin flow'n aikana tapahtuvia ilmiöitä, kuten ajantajun ja itsetietoisuuden katoamista sekä flow'lle tyypillisiä ykseyden kokemuksia. Tavoitteena on lisätä ymmärrystä siitä, miten keskittyminen ja flow muuttaa ihmisen havaintoa todellisuudesta. Esitetty tutkimustieto yhdistelee aivotutkimusta, kokemuksellisia menetelmiä kuten meditaatiota sekä psykologiaa. Ihmisen todellisuudentajussa tapahtuvat muutokset voidaan jäljittää vaihteluun aivoalueiden aktiivisuudessa sekä aivoaaltojen pituuksissa ja ne puolestaan voidaan linkittää ihmisen jokapäiväiseen toimintaan ja valintoihin. Näin päästään yhä lähemmäs tietoista flow'n saavuttamista. Luvun aikana pohditaan myös aivojen muokkautuvuutta ja mahdollisuuksia pitkäkestoisen tai jopa pysyvän flow'n löytämisessä.

Neljäs luku on subjektiivinen katsaus siihen, miten flow-kokemukset toteutuivat itselläni orkesterityössä kauden 2018-19 aikana. Käsittelen flow'ta harjoituksissa, konserteissa sekä soiton harjoittelun yhteydessä. Kuvaan orkesteriharjoituksissa kohtaamiani flow'n löytämisen haasteita sekä oivalluksia, joita sain soveltaessani flow-tutkimusta käytäntöön. Henkilökohtaisen harjoittelun osiossa tutkin flow-kanavassa työskentelyä sekä flow'lle olennaista haasteiden ja taitojen tasapainottamista. Avaan myös hieman suhdettani joogaharjoitukseen ja sen potentiaaliin flow'n kannalta haitallisen psyykkisen epäjärjestyksen eli entropian torjumisessa. Konserttien osalta kuvaan kokemuksiani ja pohdin myös esitettävien teosten vaikutusta flow'n syntyyn kahden kontrastoivan esimerkin eli laajan ja haastavan orkesteriteoksen sekä minimalistisen kamarimusiikkiteoksen, kautta.

2 FLOW

Flow on olotila, jonka aikana mikään ei häiritse ja asiat sujuvat toivotulla tavalla. Joku saattaa löytää flow'n harrastusten tai vapaa-ajan parista, toinen töistä tai arjen askareiden kiertokulun keskeltä. Termit flow tai optimaalinen kokemus, ovat peräisin psykologian professori Mihály Csikszentmihályin tutkimuksesta, jossa pyrittiin selvittämään, miten ihmiset kokivat elämänsä parhaat hetket ja olotilat. Tutkimusten aikana haastateltiin tuhansia ihmisiä, jotka taustastaan riippumatta kuvasivat huippukokemuksiaan samankaltaisesti: ”Se oli kuin kellumista.” ”Oli kuin virta olisi kuljettanut minua.” Näistä toistuvista kuvauksista optimaalinen kokemus sai nimensä flow, virta. Tutkija itse kuvaa löydöstään näin:

Teoriani perustuu käsitteeseen, josta käytän nimitystä flow; se on tila, jossa ihminen on niin syventynyt toimintaansa, että mikä muu ei tunnu merkitsevän mitään; kokemus itsessään tuottaa niin suurta iloa, että ihminen on valmis maksamaan siitä jopa suuren hinnan vain voidakseen tehdä sitä, mitä tekee. (Csikszentmihályi 2005, 19, 70.)

2.1 Flow-kokemuksen ehdot ja seuraukset

Flow-tilan muodostumiseen liittyy kahdeksan osatekijää, jotka voidaan luokitella kahteen kategoriaan; ehtoihin ja seurauksiin. Ensimmäiset neljä osatekijää ovat ehtoja, sillä ilman niitä flow-kokemus ei toteudu. Viimeiset neljä puolestaan tapahtuvat flow'n vaikutuksesta. Nämä osatekijät ovat;

1. Selkeä tavoite
2. Tehtävän haastavuus ja tekijän taidot tasapainossa
3. Mahdollisuus keskittyä
4. Välitön palaute
5. Hallinnan tunne lisääntyy
6. Ihminen unohtaa itsensä ja sulautuu toimintaansa
7. Ajantaju katoaa tai ajan kokeminen muuttuu
8. Kokemus on itsessään palkitseva (Csikszentmihályi 2005, 82.)

2.2 Flow-kanava

Optimaalinen kokemus tapahtuu ikävystymisen ja turhautumisen välimaastossa eli vyöhykkeellä, jota kutsutaan flow-kanavaksi. Silloin ihminen on hieman mukavuusalueensa ulkopuolella, muttei liian kaukana siitä. Haasteiden ja taitojen välinen suhde on olennainen flow'n muodostumisen kannalta. Liian laajat, moniulotteiset tai muuten muodottomilta tuntuvat projektit saattavat herättää vastustusta ja suorituspainetta. Tuloksena on turhautuminen tai jopa luovuttaminen. Vastaavasti liian helppojen tehtävien yhteydessä keskittyminen herpaantuu helposti, jolloin seurauksena on apatia. Flow-kanavassa toimimista voi kehittää lisäämällä ja vähentämällä haasteita oman tarpeen mukaan. Vaikealta tuntuvan urakan voi yksinkertaistaa esimerkiksi osittamalla sen selkeisiin ja mahdollisiin työvaiheisiin, pitämällä luovan tauon tai vaikka pyytämällä toisen henkilön näkemystä toteutukseen liittyvien mahdollisten ongelmien ja esteiden ratkaisuun. (Järvilehto 2014, 48-49.)

2.3 Tietoisuuden, itsen ja tarkkaavaisuuden suhteesta

Optimaalisen kokemuksen aikana ihminen kohdistaa tarkkaavaisuutensa toimintaansa siinä määrin, ettei ole enää tietoinen itsestään. Kokemuksen päätyttyä tietoisuus itsestä palaa yhä voimakkaampana ja tarkkaavaisuutta riittää jälleen myös muille asioille. Csikszentmihályin mukaan tietoisuuden, itsen ja tarkkaavaisuuden välillä on havaittavissa eräänlainen kausaalinen eli syysuhteinen vuorovaikutuksen kehä, jonka toiminnan ymmärtäminen voi edesauttaa myös flow-tilan saavuttamista.

Tietoisuuden toimintaa voidaan selittää erilaisin tavoin. Csikszentmihályi on valinnut teoriansa tueksi näkökulman, joka ammentaa informaatioteoriasta ja fenomenologiasta. Fenomenologiassa tarkastellaan ilmiöitä sellaisina kuin ne koetaan ja informaatioteorian juuret puolestaan ovat niinkin kaukana kuin soveltavassa matematiikassa, mutta sen periaatteiden avulla voidaan havainnollistaa aistien vastaanottaman tiedon prosessointia sekä muistin ja tarkkaavaisuuden yhteistoimintaa. Tuloksena on malli, jonka kautta voidaan hahmottaa ihmisen

kokemuksen eri osatekijöitä ja niiden suhteita toisiinsa. (Csikszentmihályi 2005, 49.)

Informaatioteoriaan perustuvan fenomenologisen tietoisuusmallin mukaan tietoisuus vastaanottaa kaiken aistien välityksellä saapuvan informaation. Tämä informaatio voi olla esimerkiksi fyysinen tuntemus, näkö- tai kuulohavainto, tunne tai ajatus. Tietoisuuden kyky suodattaa ärsykeitä on hermojärjestelmämme monimutkaisuuden ansiota, mikä puolestaan on vuosimiljoonien evoluution tulos. Tietoisuutensa ansiosta ihminen voi esimerkiksi tehdä valintoja, tarkkailla toimintaansa, ylläpitää tärkeysjärjestystä tai keksiä uutta informaatiota. (Csikszentmihályi 2005, 50-51.)

Ihmisen itse on myös informaatiota ja osa tietoisuuden sisältöä. Itse liitetään ensisijaisesti omaan kehoon ja mieleen, mutta kokemuksen tasolla ja usein tahrattomasti myös esimerkiksi läheiset ihmiset tai omaisuus voi muodostua osaksi ihmisen itseä. Itsen olemus on näin ollen laajentuva. Kuvaukset itsen unohtamisesta, itsen rajojen laajenemisesta ja sulautumisen kokemuksista, ovat hyvin yleisiä flow'n yhteydessä. (Csikszentmihályi 2005, 61.)

Viimeinen osa tässä kolmen komponentin leikissä on tarkkaavaisuus, jota Csikszentmihályi kutsuu myös psyykkiseksi energiaksi. Tämän energian, jota tarvitaan kaikessa toiminnassa ajattelusta päätöksentekoon ja käytännön toteutukseen asti, voi joko antaa hajaantua tai kohdistua. Tarkkaavaisuus toimii tietoisuudessa kuin suodatin, pitäen tietyt ärsykkeet sen ulkopuolella. Sen kapasiteetti on nykyisen tutkimustiedon mukaan seitsemän yhtäaikaista bittiä tai informaation palasta ja lyhin vaihto aika bittiryhmästä toiseen on noin sekunnin kahdeksastoistaosa. Ihminen voi siis prosessoida tunnin aikana lähes puoli miljoonaa informaation palasta. (Csikszentmihályi 2005, 53, 56-57.)

Tietoisuus vastaanottaa informaatiota, tarkkaavaisuus suodattaa sitä ja itse ohjaa tarkkaavaisuutta. Itse on myös osa tietoisuuden sisältöä, mikä puolestaan ratkaisee tarkkaavaisuuden kohdistumisen tavan ja se taas osaltaan muovaa itseä. Ja toisaalta, itsen ja tarkkaavaisuuden vuorovaikutus näyttää muodostavan koko tietoisuuden sisällön. Kyseessä on järjestelmä, jossa kaikki vaikuttaa kaikkeen. (Csikszentmihályi 2005, 62.)

2.4 Psyykkinen entropia

Psyykkisen entropian eli epäjärjestyksen tila on flow'n vastakohta. Tällä kokemuksella on monia negatiivisesti assosioituvia nimiä ja olomuotoja, kuten esimerkiksi stressi, pelko, suru, levottomuus, vihaisuus tai turhautuminen. Psyykkinen entropia syntyy tilanteissa, joissa tietoisuuteen tulee yksilön tavoitteita uhkaavaa informaatiota. Silloin tarkkaavaisuus hajaantuu ja flow keskeytyy. Pitkittänyt psyykkinen entropia voi johtaa esimerkiksi masennukseen, työuupumukseen tai muihin terveysongelmiin. (Csikszentmihályi 2005, 64-66.)

Työperäinen stressi, eräs aikamme vitsauksista, on osuva esimerkki psyykkisen entropian ilmenemisestä arjessa. Se johtuu psyykkisen energian eli tarkkaavaisuuden liiallisesta hajaantumisesta. Muistettavat asiat, aikataulut, tehtävät ja arjen askareet pyörivät mielessä kaaoksena, jonka ansiosta on vaikea keskittyä mihinkään. Psyykkinen energia ei enää kohdistu, jolloin tuloksena on uupumus tai turhautuminen. Yksi psyykkistä entropiaa vauhdittava toimintamalli on multitasking jossa yritetään tehdä useita asioita samanaikaisesti. Stanfordin yliopiston professori Clifford Nass työryhmineen sai selville, että säännöllinen multitasking heikentää keskittymiskykyä merkittävästi ja myös vaikeuttaa selkeää tehtävästä toiseen siirtymistä. (Järvilehto 2012, 121-122.)

2.5 Itsen kompleksisuus

Toistuvat flow-kokemukset muokkaavat ihmisen itseä ja tekevät siitä yhä kompleksisemmän. Kompleksisuudella tarkoitetaan kahden hyvin erilaisen psykologisen prosessin, differentiaation ja integraation, rinnakkaista kehitystä. Differentiaatio, eli eriytyminen, tapahtuu flow'n seurauksena. Haasteiden voittaminen ja tavoitteiden saavuttaminen tukee yksilöllistä, ainutlaatuista ja vahvaa minäkuvaa. Vastakkainen prosessi integraatio, eli yhdentyminen, tapahtuu flow-tilan aikana siten, että ihminen tuntee olevansa yhtä toimintansa kanssa. Flow-kokemukset lisäävät siis sekä itseluottamusta että yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Csikszentmihályi 2005, 71-73.)

2.6 Flow ja riippuvuus

Flow voi muodostua riippuvuutta aiheuttavaksi kokemukseksi. Sen äärelle ha-
keudutaan yhä uudelleen, sillä olotila itsessään on riittävän palkitseva. Kaikki
miellyttävät ja epämiellyttävät olotilat näyttäytyvät ihmisen elimistössä tietynlai-
sena kemiana. Jokaisella hyvän olon kemikaalilla on ollut ja on edelleen merkit-
tävä rooli ihmislajin evoluutiossa. Aivokemia ohjaa päivittäisiä valintoja, sillä se
palkitsee ihmisen selviytymistä ja hyvinvointia tukevan toiminnan. Flown aikana
erittyy useita mielihyvää tuottavia kemikaaleja, joista viisi tärkeintä ovat dopa-
miini, noradrenaliini, anandamide, serotoniini ja endorfiinit. (Kotler 2014, 70-71.)

Dopamiini parantaa oppimiskykyä ja asiakokonaisuuksien hahmottamista. Se
myös palkitsee riskinottoa sekä uusien asioiden tutkimista. Noradrenaliini puo-
lestaan edistää emotionaalista vakautta sekä tehostaa kykyä säilyttää keskitty-
misen kohde häiriötekijöistä piittaamatta. Se myös käynnistää kehon glukoosin
erityksen, jolloin energiaa vapautuu enemmän. Endorfiinit ovat kehon tuottamia
opiaatteja, jotka lievittävät kipua ja tuottavat mielihyvää. Neljäs flow-coctailin
ainesosa on välittäjäaine anandamide, jonka nimi tulee sanskritin kielen sanas-
ta *ananda* eli autuus. Tämä molekyyli on kehon luontaisesti tuottama kannabi-
noidi, joka kohottaa mielialaa, lievittää kipua, helpottaa hengittämistä sekä edis-
tää lateraalista ajattelua eli luovaa erilaisten asioiden ja ideoiden yhdistelyä.
Tutkimusten mukaan anandamide myös vähentää pelon tunnetta ja jopa hävit-
tää pitkäaikaisia traumaattisia muistoja. Serotoniini puolestaan auttaa vastoin-
käymisistä selviytymisessä ja ratkaisukeskeisen asenteen löytämisessä. Sitä
erittyy flow-kokemuksen päätteeksi. (Kotler 2014, 71-73.)

Elimistö tuottaa flow-tilassa samat kemikaalit, joita lisätään kehoon myös ulkoi-
sesti esimerkiksi huumausaineiden tai reseptilääkkeiden muodossa. Dopamii-
nin, noradrenaliinin ja anandamiden huumausainevastineet ovat vastaavassa
järjestyksessä kokaiini, speed ja marihuana. Serotoniinin lähteenä toimivat esi-
merkiksi monet masennuslääkkeet ja endorfiinien keinotekoinen vastine on he-
roini. Erilaisilla pyrkimyksillään ihminen vaikuttaa tavoittelevan miellyttävää ja
palkitsevaa kemialla. Psykkisen entropian ehkäisyssä turvaudutaan yhä use-

ammin ulkoisesti tapahtuvaan kemialliseen manipulaatioon. Flow-kokemus ei kuitenkaan toteudu ellei ihmisen elämässä ole jonkinlaista esimerkiksi harrastuksiin, työhön, arkeen, henkilökohtaiseen kasvuun tai ihmissuhteisiin liittyvää prosessia, joka haastaa ja inspiroi. Elimistön palkitsemisjärjestelmän logiikan mukaan flow-tilassa oleva ihminen toimii oman hyvinvointinsa ja selviytymisensä puolesta. Flow vahvistaakin monia hyödyllisiä ominaisuuksia, kuten esimerkiksi keskittymiskykyä, luovuutta, ongelmanratkaisua, itseluottamusta sekä yhteistyökykyä. (Kotler 2014, 71-74.)

Olotilan palkitsevuus voi joissain tapauksissa muodostua myös ongelmaksi mikäli ihmiselle kehittyy liian hallitseva riippuvuus sitä toimintaa kohtaan, jonka puitteissa hän on tottunut saavuttamaan flow'n. On yleistä, että flow muodostuu vaivattomammin sellaisen toiminnan piirissä, joka on mieleistä ja vapaaehtoista, esimerkiksi harrastuksen yhteydessä. Joskus muut elämänalueet saattavat unohtua ja tulla laiminlyödyiksi siinä määrin, että seuraukset voivat olla haitallisia henkilön kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta. Flow-tilan voi kuitenkin oppia löytämään myös niistä toiminnoista, joissa se ei muodostu niin luontaisesti. Flow itsessään on käytännöllinen päihtymystila muun muassa siksi, ettei se vaadi ulkoisia substansseja ja yleensä se myös parantaa ihmisen toimintakykyä ja elämänlaatua sekä yksilötasolla että suhteessa muihin. (Kotler 2014, 71-77, 143-148.)

3 ITSEN JA AJAN YKSEYDESTÄ

Flow-kokemuksen aikana ihminen unohtaa itsensä sekä ajankulun ja kokee ykseyttä toimintansa kanssa. Tämän yhteensulautumisen hetkellä aivoissa tapahtuu tilanne, jota kutsutaan termillä tilapäinen hypofrontaalisuus eli aivojen etuotsalohkon osittainen passivoituminen. Etuotsalohko on kognitiivisten toimintojen keskus. Sen alueella tapahtuu muun muassa looginen ajattelu, ongelmanratkaisu, suunnittelu, moraaliset valinnat sekä riskien ja toiminnan seurausten arviointi. Tietoisuus itsestä ja ajasta sijoittuu myös etuotsalohkon alueelle. (Kotler 2014, 56.)

Itsetietoisuus ja flow

Tilapäinen hypofrontaalisuus löydettiin ensimmäisen kerran 1990-luvulla tehdyissä tutkimuksissa. Nämä tutkimukset kohdistuivat skitsofreenikkojen ja narkomaanien poikkeavaan aivotoimintaan. Myöhemmin 2000-luvun alussa aivotutkija Arne Dietrich havaitsi, että sama ilmiö liittyy itse asiassa jokaiseen muutuneeseen tajunnantilaan, nukkumisesta tai meditaatiosta päihtymiseen ja flow-kokemukseen asti. Vuonna 2006 aivotutkija Ilan Goldbergin johtama Weizmann-instituutin tutkimusryhmä sai selville, että aivojen itsetietoisuuden keskus eli ns. yläpuolinen frontaalipoimu menee lepotilaan flow'n aikana. (Kotler 2014, 55-56.) Sama tulos todennettiin jo aiemmin vuonna 2001 aivotutkija Marcus Raichlen johtamassa tutkimuksessa, jossa osalle koehenkilöistä annettiin haastavia tehtäviä ja osalle ohjeeksi olla tekemättä mitään erityistä. Tutkimus paljasti, että mieli ilman keskittymisen kohdetta vaeltaa itsen ympärille muodostuvien ajatusten pariin. (Goleman&Davidson 2017, 51-52.)

Itsetietoisuuteen liittyvä tutkimus sai lisää täydennystä vuonna 2008 kun aivotutkija Charles Limb tiiminsä kanssa tarkkaili muusikoiden flow-kokemusta ja havaitsi toiminnallisen magneettikuvaksen avulla, että myös lateraalinen etuotsalohkon kuori lakkaa toimimasta flow-tilassa. Tämä aivoalue on itsetarkkailun, kriittisyyden, harkinnan ja kontrollin keskus. Kun itsekriittisyys on poissa, ihminen kokee vapauden tunteen, jonka aikana päätöksenteko ja ongelmanratkaisu on vaivatonta. Saman tutkimuksen yhteydessä selvisi myös, että flow aktivoi

mediaalista etuotsalohkon kuorta, joka on luovan itseilmaisun keskus ja vastaa toiminnan yksilöllisen tyylin säilyttämisestä. Tästä syystä esimerkiksi kahden flow:ssa olevan muusikon soitto kuulostaa silti erilaiselta toisiinsa verrattuna. (Kotler 2014, 57.)

Flow ja ajan kokeminen

Flow-tilan yhteydessä ajan kokeminen on subjektiivista. Lineaarinen, kelloon tai vuorokausirytmiiin sidottu aikakäsitys, väistyy toiminnan saneleman rytmin tieltä. Aivotutkija David Eagleman sai selville, että hypofrontaalisuus on myös ajantajuun muuttumisen tai katoamisen taustalla. Tutkimusmenetelmänä oli toiminnallinen magneettikuvaus, jonka avulla ilmeni, että tietoisuus ajasta muodostuu useiden aivoalueiden yhteistoiminnan avulla. Tuloksena havaittiin, että keskittynyt ihminen kykenee käsittelemään enemmän informaatiota per sekunti ja tästä syystä nykyhetki tuntuu laajentuvan. Ihmisen tietoisuuden prosessointikyvystä tarvitaan vielä lisää tutkimusta ennen kuin kokonaiskuva voidaan hahmottaa yksimielisesti, mutta tämän hetken tutkimustulokset puhuvat sen puolesta, että flow-tilassa oleva ihminen pystyy havaitsemaan enemmän kaikkea sitä, mitä nykyhetkessä tapahtuu. (Kotler 2014, 61-62.)

Yksi tapa hahmottaa flow-tilan yhteydessä tapahtuvia informaation prosessointikyvyn muutoksia on soveltaa ajattelun kaksoisprosessointiteoriaa, jonka mukaan ihmisen älykkyys voidaan jakaa kahteen kategoriaan. Teorian juuret ovat psykologi ja filosofi William Jamesin elämäntyössä. Psykologit Keith Stanovich ja Richard West puolestaan nimesivät kahtiajaon yksinkertaisella tavalla: *systeemi 1* ja *systeemi 2*. Systeemi 1 edustaa tiedostamatonta ja kokonaisvaltaisempaa älykkyyttä, joka toimii nopeasti ja spontaanisti ilman harkintaa, ohjaa autonomisen hermoston toimintaa ja vastaa flow'n vaivattomasta nerokkuudesta. Analyttinen systeemi 2 puolestaan edustaa etuotsalohkon toimintoja eli muun muassa loogista ajattelua, kriittisyyttä sekä suunnitelmallisuutta ja sen prosessointikyky rajoittuu seitsemään bittiin sekunnissa.

(Kahneman 2011, 20-22.)

Flow´n aikana systeemi 2 on hypofrontaalinen eli passiivinen, jolloin vain systeemi 1 dominoi. Neurotieteilijä Manfred Zimmermannin tutkimusten mukaan systeemi 1:n eli ihmisen aistijärjestelmän prosessointiteho on huomattavasti systeemi 2:sta suurempi, noin 11,2 miljoonaa bittiä sekunnissa. Tutkimus ei ota huomioon aivokuoren tai limbisen järjestelmän mahdollisuuksia, sillä niitä ei vielä pystytä mittaamaan luotettavasti. (Järvilehto 2014, 73-75).

Tila ja ykseys

Ykseyden kokemukset ovat yleisiä flow´n aikana. Aivotutkija Andrew Newberg yhdessä neuropsykologi Eugene D´Aquilin kanssa tekivät merkittävän tutkimuksen aiheeseen liittyen vuonna 1991. Tutkimuksen aiheena oli meditaatioharjoituksen seurauksena koettu ykseys ja koehenkilöinä oli sekä Tiibetin buddhalaisia munkkeja, jotka kertoivat kokevansa totaalista ykseyttä kaiken olevan kanssa, että fransiskaani-nunnia, jotka puolestaan puhuivat ykseydestä Jumalan rakkauden kanssa. Tutkimusmenetelmänä toimi SPECT-TT eli aivojen yksifotoniemissiotomografia-skannaus. (Kotler 2014, 62-63.)

Tutkimusten yhteydessä kävi ilmi, että etuotsalohkon osittainen hidastuminen eli hypofrontaalisuus, on myös ykseyden kokemuksen taustalla. Tämä hypofrontaalisuus sijoittuu yläpuoliseen päälaenlohkoon, joka on tilan hahmottamisen keskus. Aktiivinen yläpuolinen päälaenlohko suunnittelee reittejä, arvioi etäisyyksiä ja ylläpitää käsitystä kehomme sijainnista. Sijainnin arviointi on mahdollista vain siksi, että aivojemme navigaattori muodostaa rajan itsen ja muun maailman välille hyödyntäen aistitietoa. Keskittymisen aikana kyseinen aivoalue muuttuu tarpeettomaksi ja menee lepotilaan, jolloin kokijalle syntyy tunne rajattomuudesta. Kun itse ei enää sijaitse missään erityisessä paikassa, välitön havainto päättyy luonnollisesti siihen lopputulokseen, että kaikki on yhtä. (Kotler 2014, 62-63.)

Flow pysyvänä olotilana

Aivotutkija Leslie Sherlin halusi selvittää, millaista päätöksentekoa ja aivotoimintaa huippusuorituksen taustalle kätkeytyy. Tutkimusmenetelmänä hän käytti EEG:tä, jolla mitataan aivojen sähköimpulssien muodostamia purkauksia eli aivoaaltoja ja niiden taajuuksia. Yksittäinen ärsyke tai ajatus näkyy aivoissa sähköimpulssina ja niiden muodostamia aaltoja on karkeasti jaotellen viisi erilaista; delta, theta, alpha, beta ja gamma. (Kotler 2014, 42-34.)

Delta (1-3.9 Hz) on hitain aivoaalto, eli sen purkausten välillä on pisimmät tauot. Se syntyy syvässä unessa ja sitä hieman nopeampi taajuus theta (4-7.9 Hz) taas ilmenee esimerkiksi REM-unessa ja meditaatiossa. Alpha (8-13.9 Hz) on aivojen lepotila ja se yhdistyy rentouteen ja rauhallisuuteen. Alphaa nopeamman aivoaallon betan (14-30 Hz) alhaiset taajuudet liittyvät oppimiseen ja korkeammat taajuudet yhdistyvät psyykkiseen entropiaan eli pelkoon ja stressiin. Nopein aivoaalto eli gamma (30+ Hz) esiintyy esimerkiksi silloin kun ihminen oivaltaa jotain tai kokee syvän helpotuksen tunteen. (Kotler 2014, 42-43.)

Tutkimuksissaan Sherlin havaitsi, että flow-tila sijoittuu alpha- ja theta-aallon rajalle. Kyseessä on vyöhyke, jossa yhdistyy meditatiivisen thetan korkea taajuus ja rentouttavan alphan alhainen taajuus. Sherlin sai myös selville, että esimerkiksi useat huippu-urheilijat pystyvät menemään flow-tilaan tahdonvaraisesti. Heidän aivonsa muodostavat oikean taajuuden ja ylläpitävät sen niin kauan kuin tilanne sitä vaatii. Flow-kokemuksia voi siis ohjelmoida aivoihin tekemällä toistuvasti jotain keskittymistä vaativaa, jolloin aivot myös vakiintuvat toimimaan flow:ssa ja löytävät sen nopeammin. Flow-kanavan alueella, alphan ja thetan rajapinnalla, muodostuvat myös gamma-piikit, jotka ovat useimmille ihmisille satunnaisia, mutta eivät kaikille. (Kotler 2014, 45.)

Eräässä meditaatioharjoituksen pitkäaikaisvaikutuksiin keskittyneessä tutkimuksessa tehtiin mullistava löytö, jossa koehenkilöillä havaittiin jatkuvaa gammaaaltoa aivojen normaalina olotilana. Tämä tulos oli kaukana siitä, mitä tutkijat odottivat tai pitivät mahdollisena. Neurotieteen professori Antoine Lutz ja psykologian professori Richard J. Davidson mittasivat 12 000 tunnista 62 000 tuntiin meditaatiota harjoittaneiden joogien aivoaaltoja. Vastaavaa jatkuvaa gamma-

aaltoa ei oltu todennettu koskaan aikaisemmin ja tutkijoiden oli myönnettävä hämmennyksestään huolimatta, että kyseessä oli pysyvä muutos aivojen toimintatavassa ja rakenteissa. (Goleman&Davidson 2017, 74-79.)

Flow-tila sijoittuu alphan ja thetan rajalle, jossa gamma-aalto syntyy. Mikäli aivot pystyvät tuottamaan jatkuvaa gamma-aaltoa, pysyvä flow tai sen kaltainen olotila näyttää olevan mahdollista saavuttaa. Tutkimuksen koehenkilöt raportoivat ykseydestä, rauhasta ja jopa ekstaattisuudesta, mutta on vaikea tietää miltä tuntuu kokea juuri se, mitä he kokevat. Se vaatisi tuhansien tuntien investointia. Tämä tutkimustulos antaa kuitenkin käsitystä aivojemme muokkautuvuudesta ja mahdollisuuksista myös flow'n saavuttamisen kannalta.

4 ORKESTERIMUUSIKON FLOW

Tässä luvussa jaan kokemuksiani flow-tilan toteutumisesta orkesterimuusikon työssä. Yhteenveto on muodostettu 1.viulun äänenjohtajan sijaisuuteni aikana pitämieni päiväkirjojen tiimoilta. Sen viitekehyksinä toimivat orkesterityön eri osa-alueet, eli oma harjoittelu, yhteisharjoitukset ja konsertit. Olen pyrkinyt tuomaan esiin olennaiset isot linjat kaikesta siitä muutoksesta, jonka kävin läpi; merkittävimmät oivallukset ja kokemukset sekä itselleni parhaiten toimineet ratkaisumallit.

Orkesteriharjoitus ja flow'n saavuttamisen haasteet

Ensimmäisten orkesteriviikkojen aikana en löytänyt flow-kanavaa kovin helposti. Oman stemman osaamisen lisäksi oli niin paljon huomioitavaa; kapellimestarin lyönnin ja tulkinnan seuraaminen, konserttimestarin soittotavan ja ajoitusten lukeminen sekä oman soiton yhtenäistäminen sektion kanssa. Haasteena olikin välttää tarkkaavaisuuden liiallinen hajaantuminen kohteesta toiseen. Ajan myötä löysin toimivan ratkaisun, eräänlaisen kontaktipisteen, jonka kautta pystyin ottamaan kokonaisuuden huomioon. Yleensä se oli jousen ja kielen leikkauspiste. Toisinaan hengitys tai kuunteleminen. Kokeilin erilaisia vaihtoehtoja. Pääasiana pidin sitä, että tarkkaavaisuus kohdistui riittävän kauan yhteen pysyvään asiaan, jolloin kaikki muu informaatio järjestyi sen ympärille kuin itsestään.

Myös erilaiset harjoituttamistyyliä tarjosivat haasteita flow'n saavuttamiselle. Kapellimestari vaihtui joka viikko ja kaikilla oli oma yksilöllinen tapansa käsitellä orkesteria. Erityisen haastavaa flow'n säilyttämisen kannalta oli spontaani harjoittaminen, jonka aikana soitto keskeytettiin usein ja informaatiota teoksen eri yksityiskohdista annettiin monimutkaisessa muodossa eri soitinryhmille saman puheenvuoron yhteydessä. Soiton aikana olin luontaisesti päätenyt flow-tilaan, mutta keskeytys katkaisi sen. Flow-tilan säilyttäminen oli hieman helpompaa silloin jos keskeytykset tapahtuivat musiikillisen kerronnan kannalta loogisissa kohdissa, kuten esimerkiksi teoksen osien välissä tai jonkin selkeän jakson päätteeksi. Opin vähitellen jatkamaan kuuntelua soiton alkamisen ja päättymisen yli, ikään kuin kapellimestarin puhe ja palaute olisivat osa teosta ja näin

löysin flow-kanavan, jota harjoituksen muuttuvat olosuhteet eivät voineet enää niin helposti häiritä.

Stemmojen valmistaminen ja flow

Stemmat piti aina osata ensimmäisessä harjoituksessa. Oman osuuden tuli olla teknisesti ja taiteellisesti riittävän viimeistelty, jotta sitä voitiin muokata harjoitusviikon aikana. Stemmojen omaksuminen ja soiton kvaliteetin eli laadun ylläpitäminen oli laskettu työaikaan. Käytin oman harjoitteluani etsien työskentelytapoja, joiden avulla voisin saavuttaa flow'n mahdollisimman helposti ja samalla optimoida stemmojen opettelua.

Harjoittelin stemmat melko järjestelmällisesti, kuuntelemalla ne ensin nuotin kanssa ja merkkäämällä kohdat, jotka olivat teknisesti haastavia tai muuten kiinnostavia soittamisen kannalta. Helpon materiaalin yhteydessä saatoin pohtia teknisen harjoittelun sijaan esimerkiksi fraseerausta, soittotapojen yksityiskohtia tai avata teoksen musiikillista sanomaa ja symboliikkaa syvemmin tutkimalla sen taustoja tai kuuntelemalla eri levytyksiä. Tavoitteenani oli löytää toimiva tasapaino soittamisen ja mielikuvaharjoittelun välille, jotta stemmat valmistuisivat ajallaan ja kehittyisin samalla taiteellisesti monipuolisemmaksi muusikoksi. Järjestelmällinen työskentely tuki myös flow-kokemuksen muodostumista, sillä tiesin useimmiten mihin keskityn. Tavoitteet olivat selkeästi määriteltäviä ja myös saavutettavissa. Flow'n ehdot täyttyivät.

Viulun kanssa työskennellessäni yritin löytää flow-kanavan tasapainoilemalla yksinkertaisuuden ja luovuuden välillä. Menin harjoittelemaan ilman suunnitelmaa ja ratkaisin usein reaaliajassa mitä lähestymistapaa käytin sekä myös sen, miten vaihtelin niitä. Käyttämäni menetelmät voidaan karkeasti jakaa kahteen kategoriaan; tutkiminen ja vapaa tajunnanvirta. Välillä tein pitkiä aikoja jotain yksinkertaista, jopa monotonista harjoitusta, keskittyen ja tutustuen vain yhteen asiaan. Saatoin valita yhden tahdin, jousilajin, harjoituksen tai vapaan kielen, jonka puitteissa koulutin tarkkaavaisuuttani.

Toinen työskentelytapa oli luovempi ja lateraalisempi; annoin sattumanvaraisten ideoiden tulla ja kokeilin niitä. Tämä menetelmä oli enemmän sukua viulun kanssa leikkimiselle kuin kurinalaiselle harjoittelulle. Saatoin kirjoittaa spontaaneja ideoita ja mielikuvia paperille, improvisoida, kokeilla uusia soittotapoja tai leikitellä työn alla olevien teosten kanssa, esimerkiksi ottamalla niistä motiivin ja improvisoimalla siitä itselleni etydin. Kun yhteen asiaan keskittyminen tuntui liian puuduttavalta, siirryin luovaan kaaokseen ja kun se vastaavasti alkoi tuntua liian levottomalta, siirryin takaisin yksinkertaiseen harjoitteluun. Näin pysyin flow-kanavassa, turhautumisen ja ikävystymisen tuolla puolen.

Silloin kun mikään muu ei toiminut, kun jouduin psyykkisen entropian tai väsymyksen valtaan, laitoin viulun pois, istuin alas ja keskityin hengitykseen. Yleensä minuutit riittivät, joskus saatoin istua kauemmin. Tekemässäni joogaharjoituksessa on ideana, että on olemassa joku, joka havaitsee ajatukset ja tunteet, kehon aistimukset ja hengityksen. Se joku, jota voidaan nimittää kokijaksi, näkijäksi tai itseksi, on kokemuksen pysyvä elementti ja ajatukset sekä tunteet sen muuttuvia elementtejä. Istumalla ja tarkkailemalla hengitystä pääsin yhteyteen olemassaoloni kanssa, jolloin muuttuvista ajatuksista ja tunteista syntyvä psyykkinen entropia menetti otteensa. Havaitseijan pysyvyydessä on tiettyä ainutlaatuista voimaa. Silloin tällöin päädyin myös ykseyden tilaan, jolloin olin kuin tarkkaileva piste, johon sisältyi kaikki. Ei ollut eroa minun ja muun, havaitseijan tai kohteen välillä.

Sanskriitin kielen sana *jooga* tarkoittaa ykseyttä. (Vasudeva 2016, 61). Joogaharjoitusten avulla voi löytää sisäisen tarkkailijansa, syvemmän ja kokonaisvaltaisemman flow'n sekä myös saada elämänsä vakautta sekä ulkoisista olosuhteista riippumatonta turvallisuutta. Kaikki harjoitukset kannattaa oman kokemukseni mukaan oppia ensisijaisesti suoraan mestarilta tai vähintään pätevältä opettajalta, niiden toimivuuden ja riskittömyyden takaamiseksi. Joogaharjoituksia kutsutaan sanskriitin kielen termillä *sadhana*, mikä tarkoittaa työkalua. (Vasudeva 2016, 13-14). Todellisen mestarin tai kokeneen opettajan ohjauksessa ne voivat olla tehokkaita ja jopa nopeita reittejä kohti parempaa elämänlaatua ja valmistaa myös valaistumiseen eli joogan tilan todeksi kokemiseen, mutta asiantuntemattomissa käsissä niillä voidaan päätyä myös ei-toivottuihin tuloksiin. Joogan traditio on hyvin laaja ja aivan samoin kuin ohjatakseen ava-

ruusalusta täytyy tuntea kaikki sen ominaisuudet sekä avaruuden lainalaisuudet, tämän kokemuksellisen tieteen onnistunut välittäminen edellyttää sen kokonaisvaltaista tuntemista.

Konsertin flow

Flow-kokemukseni olivat erityisen voimakkaita konserteissa varmaan siksi, että yleisö oli paikalla ja musiikki soitettiin vihdoin alusta loppuun ilman keskeytyksiä. Se sai virrata omalla painollaan. Jotkut konsertit olivat flow'n kannalta intensiivisempiä, toiset laimeampia. Kauden parhaista konserttikokemuksista muistan lähinnä muutamia huippukohtia ja sen, että oli todella hyvä olo. Flow'n aikana aistini terävöityivät, jolloin olin myös tietoisempi konserttisalista tilana, yleisön läsnäolosta sekä kollegojen soitosta. Oli helppo reagoida kamarimusiikillisesti reaaliajassa, ilman laskemointia tai epäröintiä. Soitto sujui, eikä minulle tullut edes mieleen kyseenalaistaa osaamistani. Ajan- ja paikantajuni hämärtyi. Ykseyden ja yhteenkuuluvuuden kokemus tuli usein, ehkä myös siksi, että orkesterissa olin jo valmiiksi osa laajempaa kokonaisuutta.

Joskus esitettävä musiikki saattoi vaikuttaa erityisen voimakkaasti flow'n syntyyn. Teoksen eri ominaisuudet, kuten esimerkiksi tekninen haastavuus, intensiteetti, voimakas tunnelataus tai symboliikka, saattoivat lisätä motivaatiotani sitä kohtaan. Mitä hallitsevampi elementti tai ominaisuus, sitä enemmän se ruokki flow-kokemustani. Eräs erityisen mieleenpainuva ohjelmistovalinta oli Max Regerin Sinfonietta op. 90. Sen 1.viulustemma sisälsi monenlaisia innostavia haasteita. Teos oli kestoltaan pitkä ja raskas soittaa. Musiikki oli tunnelmaltaan intensiivistä, se sisälsi paljon pitkiä ja nopeita hyppyjä asemasta toiseen, virtuoosisia sävelkulkuja, joihin oli vaikea löytää sopivia sormituksia, paljon yläaseimia ja kaiken tämän lisäksi kapellimestarin valitsemat tempot olivat reilusti nopeampia kuin useimmissa levytyksissä. Muistan jopa kollegojen ja kapellimestarin kommentoineen stemman haastavuutta, vaikka enimmäkseen stemmojen osaamiseen suhtauduttiin kuin se olisi itsestään selvä osa ammattitaitoa. Kyseisen teoksen esityksessä aistin huomattavasti enemmän kollektiivista latautumista ja se voimisti myös omaa flow-kokemustani.

Sijaisuuteni aikana minulla oli orkesterityön lisäksi myös kamarimusiikkiprojekteja. Kauden parhaan flow'n tarjoi Arvo Pärtin Spiegel im Spiegel viululle ja pianolle. Sen kauneus ja voima ammensi minimalismin yksinkertaisuudesta, sen fraasit olivat toistensa peilikuvia. Minulle teos heijasti peilistään ykseyttä, joka on vastakohtien tuolla puolen. Ikuisuutta, jonka olemassaolon tavoitin flow-tilassa tai syvässä meditaatiossa. Olin niin innoittunut teoksen esittämisestä, että opettelin sen vapaaehtoisesti ulkoa ja harjoittelin sen perusteellisemmin kuin yleensä. Esitys oli onnistunut ja olin tyytyväinen prosessiin.

5 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tekeminen oli kokonaisuudessaan palkitseva projekti. Alkuperäinen tavoitteeni oli saada lisää flow'ta elämään ja se onnistui. Flow-tilaan liittyvän tutkimuksen syvempi ymmärtäminen ja käytäntöön soveltaminen johti siihen, että itse kokemus oli helpommin saavutettavissa. Ymmärsin, että keskittyminen ja keskittymiskyvyn parantaminen on keskeisin teko, joka edistää flow'n muodostumista. Flow-kanavassa toimimisen yhteydessä oli motivoivaa huomata, että lähes mistä tahansa haasteesta voi tehdä itselleen mahdollisen, jos sitä oppii muokkaamaan sen sijaan, että antaa sen muokata ja lannistaa itseään. Muusikon elämä on täynnä päällekkäisiä projekteja ja sälää aikatauluisia, omasta harjoittelusta sekä teosten taiteellisesta viimeistelystä konsertt-mainosten tekoon ja matkustamiseen asti. Kyky yksinkertaistaa ja priorisoida asioita on äärimmäisen tärkeä flow'n säilyttämisen kannalta. Flow-tilan palkitsevuuden ja aivokemian osuus puolestaan sai minut pohtimaan laajemmin sitä, miksi olen päätenyt muusikoksi ja miten moninaisilla pyrkimyksillä vaikuttaa olevan sama suunta kohti hyvinvointia ja uusiutumista.

Itsetietoisuutta, ajantajua ja ykseyden kokemusta käsittelevään tutkimukseen perehtymisellä oli "demystifioiva" ja selkeyttävä vaikutus. Ymmärsin, että psykiseen entropiaan liittyvä itsekeskeisyys ja tarkkaavaisuuden hajaantuminen on keskittymisen kohteen puuttumisesta johtuva seuraus. Se on melko helposti korjattavissa, sillä kaikissa tilanteissa voi löytää jonkin keskittymisen kohteen, jonka kautta itsensä voi ankkuroida takaisin flow-tilaan. Oli myös kiinnostavaa havaita yhteys ykseyden kokemuksen ja tilan hahmottamisen välillä. En ollut tullut ajatelleeksi sitä, vaikka yleisesti ottaen omat ykseyden tilani olivat aina vahvimmillaan silloin kun olin paikallani eikä minulla ollut erityistä syytä hahmottaa omaa sijaintiani tai suunnata kohti seuraavaa määränpäättä. Aivoaaltoja käsittelevän tutkimuksen yhteydessä opin, että flow-kokemuksia voi ohjelmoida aivoihin. Se on kuin tietyn taajuuden virittämistä; aivot muokkautuvat toimimaan flow-kanavassa yhä tehokkaammin jokaisen kokemuksen myötä. Meditaation pitkäaikaisvaikutuksiin liittyvä tutkimus puolestaan tarjosi inspiroivia näköaloja siihen, miten yksinkertainen harjoitus voi parantaa aivojen suorituskykyä huomattavasti ja muuttaa ihmisen subjektiivista todellisuutta perustavanlaatuisesti.

Orkesteriharjoitusten yhteydessä onnistuin löytämään flow-kanavan sekä ratkaisuja niihin ongelmiin, joita kohtasin flow'n saavuttamisessa. Oli valaisevaa huomata, että pitämällä mielen keskittyneenä yhteen kohteeseen tilanteessa, jossa on monia muuttujia, voin itse asiassa parantaa kykyäni ottaa kaikki työn kannalta olennaiset asiat huomioon. Sen sijaan, että olisin väsynyt harjoituksissa tapahtuvista keskeytyksistä, informaatiotulvasta ja tavoitteellisesta työskentelystä, sainkin niistä useammin energiaa loppupäiväksi. Omassa harjoittelusani löysin tasapainoa soittamisen ja mielikuvaharjoittelun hyödyntämiseen stemmojen valmistamisessa. Työskentelyni muuttui vuoden aikana joustavammaksi. Harjoittelu oli antoisampaa kuin aiemmin ja aloin myös saada enemmän omia ideoita teosten tulkinnasta. Vanhat, pinttyneet ajatusmallit viulunsoiton tekniikasta tai siitä millaista harjoittelun ”pitäisi” olla, saivat myös kyytiä.

Soiton ohella oli myös mielenkiintoista seurata, miten joogaharjoitukseni syvenyivät vuoden aikana ja miten paljon se vaikutti flow-tilojen dynaamisuuteen. Keskittymiskykyäni parantui ja samaan aikaan olin riippumattomampi niistä ajatuksista ja tuntemuksista, joihin olin tottunut aiemmin reagoimaan vahvasti. Työn teoreettisen osion tuoma vahvistus siitä, että keskittyminen on portti flow-tilaan, lisäsi motivaatiotani myös meditaatioharjoitusta kohtaan. Sisäinen tarkkailijani aktivoitui. Konsertit olivat antoisia ja orkesterimuusikkouteni kehittyi sekä yksilötasolla että osana ryhmää. Kaiken kaikkiaan orkesterityö on mielestäni erinomainen itsen kompleksisuuden ja flow'n kehittäjä.

LÄHTEET

Csikszentmihályi, M. 2005. Elämän virta. Tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu. 1.painos. Porvoo: Rasalas-kustannus.

Goleman D. & Davidson R. 2017. Altered traits. Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain and Body. 1.painos. New York: Penguin Random House LLC.

Järvilehto, L. 2014. Hauskan oppimisen vallankumous. 2.painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Järvilehto, L. 2016. Tee itsestäsi mestariajattelija. 7.painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kahneman, D. 2013. Thinking fast and slow. 1.painos. New York: Farrar, Straus and Giroux.

Kotler, S. 2014. The Rise of Superman. Decoding the Science of Ultimate Human Performance. 1. Painos. London: Quercus Editions Ltd.

Vasudeva, J. 2016. Inner Engineering. A Yogi's Guide to Joy. 1.painos. New York: Spiegel & Grau.

