

Tuukka Nygård

AMMATTIMUUSIKON MOTIVOIVA JA LAADUKAS HARJOITTELU

AMMATTIMUUSIKON MOTIVOIVA JA LAADUKAS HARJOITTELU

Tuukka Nygård
Opinnäytetyö
Kevät 2020
Musiikin tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Musiikin tutkinto-ohjelma, musiikkipedagogi

Tekijä: Tuukka Nygård

Opinnäytetyön nimi: Ammattimuusikon motivoiva ja laadukas harjoittelu

Työn ohjaaja: Jaana Sariola

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2020

Sivumäärä: 33 + 2 liitesivua

Opinnäytetyössäni selvitän, mistä osa alueista ammattimuusikon soiton harjoittelu koostuu ja mikä siitä tekee motivoivaa ja laadukasta. Lisäksi tutkin, millaisia taitoja ammattimuusikko tarvitsee työssään. Omissa opinnoissani ja soiton harjoittelussani olen havahtunut pohtimaan, mitkä asiat auttavat oppimaan parhaiten ja miten ylläpitää kokonaisvaltaista motivaatiota. Olen usein myös harjoittelussani pohtinut, mitkä taidot muusikolle ovat tärkeimpiä.

Pääpaino tutkimuksellani on pop- ja jazzmusiikkiin liittyvässä soiton harjoittelussa, mutta suurin osa tiedosta on sovellettavissa myös klassiseen musiikkiin.

Haastattelin tutkimukseeni pitkän linjan ammattimuusikoita Inga Söderiä, Joonas Wideniusta ja Jaakko Kuusistoa. Haastateltavilta pyrin keräämään tietoa ja näkökulmia siitä, miten he harjoittelevat, mikä heitä motivoi ja mitä menetelmiä he kokevat muusikkoutta ammatikseen harjoittavan tarvitsevan nykyajan työelämässä.

Tutkimuksen ja haastattelujen yhteydessä selvisi, että harjoittelua on helppo tehdä tuntimäärällisesti paljon, mutta tuntimäärät yksistään eivät ratkaise kun on kyse harjoittelun laadusta. Tietoa on saatavilla nykypäivänä entistä enemmän, jolloin oikeisiin asioihin keskittyminen saattaa vaikeutua. Myös alalla vallitseva kilpailu on koventunut ja massasta erottuminen on hankalampaa.

Keinot oman harjoittelun tehostamiseen ja sitä kautta työelämässä menestymiseen vaativat itse-tutkiskelua, oikeanlaisia motiiveja, kykyä heittäytyä tunteillaan soittamiseen sekä koko kehon hyvinvointia. Oman itsensä kuunteleminen ja tunteminen auttavat oikeiden motiivien löytämisessä ja tavoitteiden asettamisessa. Jokaisen on löydettävä oma oppimistyylinsä. Lisäksi tulevaisuuden muusikko tarvitsee moniosaamista ja kykyä markkinoida itseään. Laadukas ja motivoiva harjoittelu koostuukin perusasioista, jotka on hallittava hyvin. Vaikka nämä perusasiat tuntuvatkin paperilla itsestäänselvyyksiltä, on kärsimättömän mielen kuitenkin ne helppo sivuuttaa.

Asiasanat: Muusikko, musiikki, instrumentti, soittaminen, soitonharjoittelu, motivaatio

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree programme of music pedagogue

Author: Tuukka Nygård

Title of thesis: Motivating quality practice for professional musician

Supervisor: Jaana Sariola

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2020 Number of pages: 33 + 2

The goal of this thesis is to find out what makes practicing motivating and of good quality for a professional musician. I also examine what skills are important in a professional musician's work. In my own practicing as a student and a musician I have started to pay attention to what makes me motivated, what helps me learn and what are the skills a musician should have.

The main focus of this thesis is on the pop & jazz genre, but many of the findings are also applicable for a classical musician.

Three professionals, Inga Söder, Joonas Widenius and Jaakko Kuusisto were interviewed. The goal was to gather insights from well-established professional musicians on their practising methods and motives and what skills they feel they need as professionals.

The study and the interviews found that it is too easy to get caught up in the number of hours practiced even though there is much more to practising. The overwhelming amount of information available today and the increasing amount of competition make it hard to know what to focus on and how to stand out from the crowd.

Improving the efficiency of one's practice requires self-examination, right motives, the ability of getting emotionally involved and wellbeing of the body and mind. Self-examination helps in setting the goals and finding the right kind of motives for your practice. Every individual needs to find their own way of learning. Motivating quality practice consists of very basic things that one needs to master very well. On paper these basic things seem obvious, but in reality, they are too often neglected due to the impatient mind.

Keywords: Practicing, motivation, instrument, music, musician

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	MUUSIKON AMMATTI	8
2.1	Koulutus	8
2.2	Muusikkona toimiminen ja ammatin vaatimukset	9
3	MUSIIKIN HARJOITTELU	11
3.1	Harjoittelun perinne, nykytila ja tulevaisuus	11
3.2	Motivaatio	13
3.3	Tavoitteet	14
3.4	Ilo, nautinto ja flow	15
3.5	Harjoittelun laatu	16
3.6	Harjoittelun kokonaisvaltaisuus	18
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	20
4.1	Aineiston keruu ja tutkimusmenetelmät	20
4.2	Haastateltavat	21
4.3	Ammattimuusikon harjoittelu	21
4.4	Harjoittelun motivaatio	22
4.5	Laadukas harjoittelu	23
4.6	Ammattimuusikon keskeiset taidot	24
4.7	Fyysinen ja psyykinen hyvinvointi	25
5	YHTEENVETO	27
6	POHDINTA	29
	LÄHTEET	32
	LIITTEET	34

1 JOHDANTO

Olen opiskellut musiikkia yhtäjaksoisesti kahdeksan vuotta, josta puolet olen opiskellut Pop & Jazz Konservatoriossa ja loput Oulun ammattikorkeakoulussa. Musiikkia olen harrastanut ja soittanut pian lähes 20 vuotta. Opintojeni aikana harjoittelutunteja kitaran parissa on kertynyt valtava määrä. Viimeisinä opiskeluvuosina olen alkanut yhä enemmän kiinnittää huomiota harjoitteluni laatuun. Huomioni on alkanut kohdistua myös siihen miksi opin tiettyjä asioita ja miksi jotkin asiat ovat hankalampia kuin toiset. Olen myös havahtunut siihen, että minulle ei ole kukaan koskaan kunnolla kertonut, kuinka tulisi harjoitella tehokkaasti. Olen joutunut vuosien varrella opettelemaan ja kiinnittämään itse huomiota harjoitteluni tehokkuuteen ja selvittämään syitä sille, miksi kehitystä ei aina tapahdu haluamallani tavalla. Tämä herättikin mielenkiintoni lähteä tutkimaan miten tehostaa harjoittelua, ylläpitää motivaatiota ja varmistaa läpi elämän jatkuva kehitys. Lisäksi soitonopettajan ammatissani kohtaan jatkuvasti harjoittelun ja motivaation ylläpitämisen haasteita. Omaa kehitystäni on ohjannut pitkälti sisäinen motivaatio, eli se, että saan soittamisesta paljon iloa ja nautintoa. Harjoittelemisen pelkän ilon kautta ei vain aina ole mahdollista. Sen takia tehokkuus saattaa usein kärsiä ja harjoittelusessiot venähtävät koko päivän mittaisiksi.

Päätin tehdä haastattelun tutkielmaani varten. Haastatteluuni lupautuivat ammattimuusikot Inga Söder, Jaakko Kuusisto ja Joonas Widenius. Kaikkia heitä yhdistää lähes virtuoosimainen instrumenttinsa hallinta ja pitkän linjan kokemus ammattimuusikkona toimimisesta. Heidän taidokkuutensa on vuosien harjoittelun tulosta, ja on hyvin mielenkiintoista kuulla, mitä keinoja he ovat käyttäneet viedäkseen osaamisensa huipputasolle.

Työssäni pyrin vastaamaan seuraaviin kysymyksiin:

- Millaista on motivoiva harjoittelu?
- Minkälaista on laadukas harjoittelu?
- Minkälaisia taitoja ammattimuusikon tulisi harjoitella ja ylläpitää?

Tarkoitukseni on tutkia, mitkä asiat tekevät soitonharjoittelusta tehokasta ja mikä harjoittelusta tekee motivoivaa ja mielekästä. Haluan selvittää konkreettisia keinoja harjoittelun tehostamiseen ja motivaation ylläpitämiseen. Keinot voivat olla esimerkiksi harjoittelupäiväkirjan pitämistä, teknologian hyödyntämistä ja muuta vastaavaa. Lisäksi selvitän, kuinka mielen hyvinvointi ja harjoittelun kokonaisvaltaisuus vaikuttavat soitonharjoittelun tehokkuuteen.

Perehdyn opinnäytetyössäni nimenomaan muusikon ammatin vaatimuksiin ja harjoittelun kysymyksiin. Pääpaino on pop & jazz -muusikon näkökulmassa, koska itse edustan soittajana kyseistä suuntaa ja minulla on eniten kokemusta pop- ja jazzmusiikista. Useat harjoittelua ja muusikkoutta koskevat seikat pätevät kuitenkin myös klassisen suuntauksen muusikoihin.

Aiheesta löytyy jonkin verran tutkimusaineistoa, kuten englanninkielinen harjoittelusivusto *From Potential to Performance* sekä Hyytisen *Soiva keho* -kirja (2018), joka on hyvä katsaus muusikon kehon ja mielen harjoittamiseen. Kirja sopii varsinkin laulajille ja vaski- ja puupuhaltimien soittajille. Lisäksi voin suositella englanninkielisinä lähteinä Brusherin *The Art Of Practicing* (1997) ja Elsonin *Passionate Practice* (2007). Suomenkielistä kirjallisuutta, jossa nimenomaan ammattimuusikon harjoittelua käsitellään kokonaisvaltaisesti, löytyy vielä kuitenkin suhteellisen vähän. Arjaksen teokset (2008, 2014), joissa käsitellään esiintymisjännitystä, käyvät läpi myös jonkin verran muusikon harjoittelua.

2 MUUSIKON AMMATTI

Muusikon ammatti käsittää laajan skaalan ihmisiä. Omassa tuttavapiirissänikin on kymmeniä erityyppisiä muusikoita. Useat tuntemistani muusikoista toimivat musiikin esittäjinä, mutta heissä on myös paljon musiikin tekijöitä ja opettajia.

Musiikkiala Suomessa työllistää arviolta 30 000 henkilöä. Määrä käsittää kaikki musiikkialalla työskentelevät. Joukkoon kuuluvat esittäjien lisäksi muun muassa musiikin tekijät, järjestöjen sekä hallinnon ja musiikin koulutuksen parissa työskentelevät henkilöt. Muusikon ammatissa Suomessa työskentelee arviolta 5 000 henkilöä. Vakinaiset työpaikat alalla ovat vähäisiä. Useat ammattimuusikot eivät olekaan päätoimisia muusikoita, vaan heillä on usein jokin muu työ musiikin ohessa tai he ovat enemmän tai vähemmän harrastajia. Muusikoiden työllisyystilanne on hyvin vaihtelevaa ja alalla esiintyy paljon työttömyyttä. (KEHA-keskus 2020, viitattu 20.1.2020.)

Oman kokemukseni mukaan pop & jazz -muusikkoutta ammatikseen harjoittava henkilö on hyvin usein freelance-muusikko, joka työllistää itsensä keikkatyöläisenä yhdessä tai useammassa yhtyeessä. Osa heistä myös säveltää itse omaa musiikkia tai sovittaa uusiksi muiden musiikkia. Muusikon ammatin voidaan ajatella olevan ennen kaikkea kutsumusammatti.

2.1 Koulutus

Oma koulutustaustani on kevyen musiikin alalta konservatoriosta ja ammattikorkeakoulusta. Muusikoksi voikin kouluttautua Suomessa kevyen musiikin eli rytmimusiikin tai klassisen musiikin alalla.

Musiikkialan ammattitutkintoihin voi kouluttautua erilaisissa oppilaitoksissa kuten konservatorioissa, ammattikorkeakouluissa ja yliopistoissa. Useat pop & jazz -muusikot ovat itseoppineita. Konservatorio eli toisen asteen koulutus mahdollistaa muusikon perustutkinnon. Ammattikorkeakoulussa on mahdollista suorittaa muusikon ammattikorkeakoulututkintoon johtavan koulutuksen, muusikko (AMK). Lisäksi Sibelius-Akatemiassa voi opiskella joko musiikin kandidaatin alemman korkeakoulututkinnon tai musiikin maisterin ylemmän korkeakoulututkinnon. (KEHA-keskus 2020, viitattu 20.1.2020.)

Koulutus antaa monipuolisen yleiskuvan ja kattavan yleissivistyksen musiikin alalta sekä vaadittavat instrumenttitaidot. Koulutus antaa valmiuksia musiikkialalla työskentelyyn ja luovaan toimintaan. (Oulun ammattikorkeakoulu 2019, viitattu 28.1.2020.)

Omissa musiikkialan opinnoissani koulutus on antanut valmiuksia sekä instrumenttini hallintaan että eri musiikin tyyllilajien tuntemukseen. Lisäksi koulutus on vahvistanut musiikin teorian ja hahmottamisen taitojani. Koulutus on sisältänyt instrumenttikohtaisia yksityistunteja ja eri genreihin sidottuja yhtyesoiton jaksoja koko opintojen ajan.

Muusikkoja on valmistunut eri oppilaitoksista enemmän, kuin ala pystyy tarjoamaan työpaikkoja. Suomen musiikkimarkkinat ovat melko kapeat, eivätkä kaikki muusikot voi saada elantoaan pelkästään musiikilla. Huonosta työmarkkinatilanteesta huolimatta musiikkiala on edelleen haluttu. (KEHA-keskus 2020, viitattu 26.1.2020.)

Muusikon koulutus ei luo valmiita taiteilijoita. Koulutuksessa taiteilijan siemen laitetaan itämään ja vasta kokemuksen kautta kentällä tehtävässä työssä muusikosta kuoriutuu todellinen taiteilija. Vuorovaikutusta koulutuksen ja ympäröivän maailman välillä tarvitaan. Tämä vuorovaikutus onkin lisääntynyt huomattavasti viimeisten parinkymmenen vuoden aikana. (Irving 2002, 17.)

2.2 Muusikkona toimiminen ja ammatin vaatimukset

Muusikoita löytyy laidasta laitaan. Kokemukseni mukaan osa on osa-aikaisesti muusikon töitä tekeviä harrastelijoita, joilla on muusikon työn ohessa muu päivätyö. Toiset taas ovat koulutuksen saaneita virallisia ammattilaisia, jotka tekevät opetustöitä tai muita töitä esiintymisien ohessa. Lisäksi on kokopäiväisesti keikkailevia muusikoita ja tunnetumpia artisteja, jotka pystyvät elättämään itsensä pelkillä esiintymisillä. Ammatin vaatimukset vaihtelevatkin suuresti sen mukaan, mikä työnkuva on. Hyvin moni tunnetuistakin pop & jazz -muusikoista on itseoppineita. Harrastajan ei ole pakko hallita kaikkia tyyllilajeja eikä tuntea kauttaaltaan musiikin teoriaa tai omaa instrumenttiaan. Kuten artisti Herra Ylppö mainitsee kirjassa *Rocktähdet – Elämää kulissien takana*:

Mä olen joskus Hynysen (Jouni, Kotiteollisuus) kanssa puhunut siitä, että meillä on ollut molemmilla joskus kyllä täysin epärealistinen usko itseemme. Eihän me kumpikaan osattu laulaa yhtään, mutta kumpikin oli alussa ihan varmoja siitä, että meistä tulee tämän maan Nurmion ja Alankojen jatkumoa. (Hyttinen 2016, 10.)

Ammatti vaatii sinnikkyyttä ja kykyä uskoa itseensä. Työssä joutuu sietämään kiirettä ja stressiä. Muusikon työ on sosiaalista ja vaatii verkostoitumista sekä kykyä tulla toimeen erilaisten ihmisten kanssa. Oman näkemykseni mukaan parhaat työpaikat saa usein se, joka tuntee oikeat ihmiset, eikä välttämättä soittaja, joka hallitsee parhaiten instrumenttinsa.

Iso osa omasta työstäni musiikin parissa kuluu ohjelmiston ja instrumentin harjoitteluun. Tehokkaat harjoittelukeinot ja hyvä muisti ovat siinä tärkeitä työkaluja. Keikkareissuihin ja soitinten roudaukseen kuluu myös paljon aikaa. Esiintymiset ovat vain murto-osa kokonaisuutta. Ammattimuusikon, joka haluaa elättää itsensä musiikilla, täytyy hallita oma instrumenttinsa erinomaisesti. Lisäksi hänen täytyy tuntea eri tyyllilajit ja oman instrumenttinsa rooli niissä.

Muusikon ammatti vaatii musikaalisuuden ja soittotaidon ohella sosiaalista osaamista ja hyviä vuorovaikutustaitoja. Lisäksi vaaditaan hyvää ja pitkälle kehittyntä tyyliä ja rytmien tuntemusta. Työssä vaaditaan myös rohkeutta ja sinnikkyyttä sekä kykyä ottaa vastaan kritiikkiä. Taloudellista epävarmuutta on pystyttävä sietämään ja hyväksyttävä se, että kaikista ei tule kuuluisuuksia. (KEHA-keskus 2020, viitattu 21.1.2020.)

3 MUSIIKIN HARJOITTELU

”Harjoittelu, kuten esiintyminen on taidetta.” (Elson 2002, 19).

Musiikin harjoittelu vaatii pitkää pinnaa ja paljon toistoja. Harjoittelua on helppo tehdä tuntimäärällisesti paljon, mutta laadukas harjoittelu ei välttämättä ole tuntikausia kestävä. Harjoittelun tulisi olla säännöllistä, laadukasta ja keskittynyttä. Laadukkaan ja motivoivan harjoittelun keinojen löytäminen vaatii oman toiminnan jatkuvaa analysointia ja kovaa ajatustyötä. Keinot omankin harjoitteluni tehostamiseen ovat kehittyneet vuosien varrella muusikon valmiuksieni ohella.

Laadukas harjoittelu on musiikin esittämisen tapaan taito itsessään, jota voi ja kannattaa kehittää jatkuvasti. Harjoittelu on monisyinen kokonaisuus, jonka kaikki osa-alueet tulisi huomioida ja hioa huippuunsa, kun tähdätään kokonaisvaltaiseen musiikin ymmärtämiseen, tulkintaan ja instrumentin hallintaan. Kokonaisuus pitää sisällään syyn harjoitteluun eli motivaation. Miettiessäni, mistä oma motivaationi harjoitteluun koostuu, olen huomannut, että siihen vaikuttavat sekä sisäiset että ulkoiset seikat, joista kerron hiukan myöhemmin.

Jokainen ammattimuusikko tai muusikoksi pyrkivä harjoittelee eri tavalla. Joillekin se on tunteja kestävä tekniikkaharjoitusta metronomin tahtiin pienessä huoneessa, toisille se on ainoa tapa ilmaista itseään tai keino paeta elämän murheita. Toiset kokevat harjoittelun mielenkiintoisena ja iloa tuottavana asiana. Monille se on yhdistelmä tätä kaikkea. Kaikille se on kuitenkin jatkuva haaste psyykkisesti ja fyysisesti. Toisena päivänä soitto kulkee, toisena ei. Aina on uusi haaste odottamassa kulman takana. (Brusher 1997, 1.)

Eri asiat vaativat eri tyylistä harjoittelua. Harjoittelun strategia riippuu siitä, halutaanko harjoitella esimerkiksi tekniikkaa, tulkintaa vai uutta ohjelmistoa esiintymistä varten. Kun oppilailla on eri strategioita eri tyylistä harjoittelua vaativiin tehtäviin, pystyvät he tuloksellisempaan harjoitteluun. (Mayer 2020, viitattu 21.1.2020.)

3.1 Harjoittelun perinne, nykytila ja tulevaisuus

Musiikki on säilynyt läpi ihmisen evoluution, vaikka se ei olekaan hengissä säilymisen kannalta olennaista. Esi-isämme ovat kuljettaneet musiikin tähän päivään ja musiikki voi edelleen hyvin.

Kyseessä on kulttuurievoluutio, jonka myötä taidot lisääntyvät järjestelmällisesti ja siirtyvät sukupolvelta toiselle. Kulttuurievoluutiolle ominaista on ihmisen älyllinen ja fyysinen kehitys, eli yksilöt siirtävät tuleville sukupolville perimänsä ja kulttuurin. (Ukkola-Vuoti 2017, 50.)

Esimerkiksi Bachin ja Sibeliuksen tiedetään olleen musikaalisista perheistä, eli heidän sukunsa ovat siirtäneet musiikin taidon sukupolvelta toiselle. Ennen vanhaan ja nykyäänkin musiikin harjoittelu on etenkin musikaalisissa perheissä ollut osa perheen arkea. Mutta millä tavalla ennen on harjoitettu ja kuinka paljon? Harjoittelun historiasta on hankala löytää tietoa.

Sibeliukselle hänen tätinsä opetti pianonsoittoa ja sisarusten kesken musisoitiin niin, että Sibelius soitti viulua, sisko Linda pianoa ja pikkuveli Christian selloa (Jean Sibelius – Elämänkaari 2020, viitattu 24.1.2020).

Nykypäivänä tiedon lisääntyessä harjoittelussa tullaan keskittymään yhä enemmän siihen, miten harjoitellaan, eikä niinkään, kuinka kauan harjoitellaan. Harjoittelun laadukkuudesta on ehkä tulossa tulevaisuudessa entistä isompi puheenaihe. Omissa opinnoissani siitä puhuminen on tosin ollut vielä nykyäänkin hyvin vähäistä.

Tutkimusten mukaan 10 000 tuntia harjoittelua riittää tekemään kenestä tahansa huipun missä tahansa asiassa. Laulajien ja vaskisoittajien keskuudessa se on kuitenkin herättänyt epäilystä, koska heidän ei ole fyysisten syiden takia mahdollista harjoitella kuin muutama tunti kerrallaan. Usein musiikin opiskelijat kuitenkin puhuvat vain siitä, kuinka kauan he harjoittelevat. Harjoittelutuntien määrään keskittymisellä voidaan ehkäistä epävarmuuden tunteita ja saada hetkellisesti hyvä itsetunto. Määrä tai laatu ei kumpikaan kuitenkaan korvaa toista. (Arjas 2014, 112–115.)

Harjoittelussani hyödynnän viikoittain eri teknologioita älylaitteilla, kuten musiikkisovelluksia ja videopalveluita. Muiden ammattimuusikoiden soittovideot inspiroivat minua ja auttavat oppimaan eri soittotyylejä. Harjoittellessa esimerkiksi uutta ohjelmistoa keikkaa varten ohjelmiston musiikkikapaleet on mahdollista kuunnella heti suoratoistopalveluista tai You Tubesta, kun ennen muinoin musiikin toistamiseen vaadittiin nuotinos ja orkesteri. Nykyaikana minkä tahansa asian oppiminen onkin helpottunut huomattavasti, koska ihmisillä on hetkessä saatavilla niin valtava määrä tietoa. Valtavan tietovirran mukana tulee toki myös vaikeus hakea juuri sitä oikeaa ja luotettavaa tietoa.

3.2 Motivaatio

Motivaation olemassaolo instrumentin harjoittelussa on ehdottoman tärkeää. Motivaatiota tarvitaan kaikkeen oppimiseen. Harjoittelussani pyrin hakemaan motivaatiota lähtökohtaisesti sisäisen ilon kautta. Kun olen motivoitunut itse tekemisestä ja sen tuottamasta ilosta, en kaipaa mitään ulkoista palkintoa. Sisäiseen motivaatioon kuuluvat esimerkiksi onnistumisen kokemukset, halu kehittää instrumenttitaitojani sekä uuden oivaltaminen ja oppiminen. Uskonkin sisäisen motivaation ja soittamisen ilon olevan yksi tärkeimmistä asioista harjoittelussa ja musiikin esittämisessä. Maija Viik-kumaa toteaa asiasta kirjassa *Rock-tähdet – elämää kulissien takana* seuraavasti: ”Tärkeintä on kertoa tarinoita musiikilla ja sanoilla niin hyvin kuin pystyy ja kaikki muu, kuten kuulijamäärät, arvostelut tai palkinnot, on sivuseikka.” (Hyttinen 2016, 12.)

Henkilön motivaatio määrittää kuinka, paljon hän on valmis tekemään töitä edistyäkseen. On tärkeää olla motivoitunut sisältä käsin. Muusikot voivat olla motivoituneita myös ulkoisista seikoista, kuten kilpailumenestyksestä, huomiosta tai elannon hankkimisesta. (From Potential to Performance 2020, viitattu 13.1.2020.)

Ulkoiset motivaatiot ovat usein jollain tapaa läsnä muusikon elämässä, mutta jos harjoittelemme pääsääntöisesti ulkoisten motiivien takia, alkaa soittomme hyvin helposti kuulostaa epämusikaaliselta suorittamiselta. Ulkoiisiin motivaatioihin nojaaminen saattaa painottaa harjoittelua liiaksi esimerkiksi tekniseen suorittamiseen. Tämän olen huomannut esimerkiksi konservatoriossa opiskeluni aikana, jos olen erehtynyt valitsemaan liian vaikean kappaleen konserttiin.

Nuoret muusikot valitsevat usein konsertteihin esitettäväksi liian hankalia kappaleita. Jos kappale on niin vaikea, että siitä juuri ja juuri selviytyy, ei tilaa jää musiikilliseen ilmaisuun. Ilmaisulle ja taiteellisuudelle jää enemmän tilaa, jos kappale mahtuu soittajan osaamisen kehyksiin. (Irving 2002, 57.)

Ulkoinen motivaatio voi tosin olla myös oikeassa määrässä hyödyllistä ja soittoa edistävää. Olen todennut aika ajoin saavani parempia tuloksia, kun minua on osittain motivoinut vaikkapa laadukkaan soittovideon tekeminen sosiaaliseen mediaan jaettavaksi.

3.3 Tavoitteet

Suuremmat tavoitteet saattavat realististen tavoitteiden sijaan olla haaveita tai unelmia. Nämä isot tavoitteet pidetään yleensä omana tietona, koska harva uskaltaa sanoa ääneen haluavansa esimerkiksi kansainväliseksi tähdeksi. Soittajaa se kuitenkin motivoi ja antaa harjoittelulle jonkin isomman suunnan. Välitavoitteiden taas pitäisi olla konkreettisempia. Työnteko tehostuu, kun oppii päättämään jokaisella harjoittelukerralla työstettävät asiat. (Arjas 2008, viitattu 10.12.19.)

Menestymisen kannalta tavoitteiden asettaminen ja niiden kanssa työskentely on äärimmäisen tärkeää. Tavoitteet auttavat ymmärtämään eri oppimistapojen merkitystä. Tavoitteissa tulisi listata instrumenttikohtaisesti tärkeimmät harjoiteltavat asiat. (Williams 2020, viitattu 28.1.2020.)

Instrumentin harjoittelussa on helppo sortua harjoittelemaan sieltä täältä erilaisia harjoituksia ja asioita, jotka eivät välttämättä suuntaa kohti suurempaa tavoitetta. Jokaisen ammattimuusikon tulisi mielestäni tarkkaan miettiä, mihin hän haluaa soitossaan lopulta pyrkiä ja millä tavalla jokainen harjoite ja harjoitettava kappale edistää suurempaa päämäärää. Olen itse ottanut tavaksi asettaa välitavoitteita harjoittelussa. Tämä tarkoittaa sitä, että esimerkiksi harjoitellessani jazz-musiikkikappaletta harjoittelen kappaleen sisällä tyylilajin mukaista tekniikkaa tai teoriaa, jonka myötä koko tyylilajin tuntemus kasvaa. Se, että keskityn yhteen kappaleeseen kärsivällisesti, auttaa minua oppimaan kyseistä tyylilajia laajemminkin. En siis poukkoile päivittäin musiikkikappaleesta toiseen, vaan pyrin oppimaan tyylilajille ominaiset perusasiat muutaman kappaleen avulla niin hyvin kuin mahdollista. Tämä auttaa tuntemaan kappaleet läpikotaisemmin. Valitsen harjoiteltavat musiikkikappaleet niin, että ne eivät ole liian helppoja, mutta eivät ylitsepääsemättömän vaikeitakaan. Tällöin tavoitteet ovat paremmin saavutettavissa.

Harjoittelussa ja sen tavoitteissa yritän muistaa ja oppia huomaamaan myös pienet edistysaskeleet. Mikäli mieli on koko ajan suuren tavoitteen kimpussa, emme osaa arvostaa pieniä edistyksiä ja todennäköisemmin lopetamme harjoittelun ja epäonnistumme. Ajattelen, että jos tänään jokin asia soitossani sujui edes hieman paremmin ja rennommin, on tavoite siltä päivää täytetty. Näin jatkamalla mikä tahansa suurempi tavoite tuntuu helpommin saavutettavalta.

Itselleen ei saa olla harjoittelussa liian ankara. Omasta itsestä tulee este oppimiselle, jos mieli on koko ajan tulevissa vaikeissa äänissä tai tehdyissä virheissä. Oma soittoa pitäisi pystyä tarkkailemaan ilman liiallista kritiikkiä, jolloin soitosta kykenee paremmin huomaamaan kehitettäviä asioita.

Kaikkein pienimmätkin parannukset tulisi huomioida positiivisesti. Liika itsekritiikki voi jopa huonontaa soittotaitoa ja oppimista. (Hyytinen 2018, 105.)

3.4 Ilo, nautinto ja flow

Kaikki ihmiset aloittavat musiikin harrastamisen musiikin kuuntelijoina. Nuorina nautimme ja iloitsimme musiikista ja yksinkertaisimmistakin kappaleista. Kun aloitamme musiikin harjoittelun, lopetamme kuuntelun. Keskitymme niin täysillä äänten tuottamiseen, että unohtamme kuunnella ja nauttia siitä. Ohjaamme keskittymisemme yritykseen saada musiikki kuulostamaan miltä haluamme ja instrumenttimme tekemään mitä tahdomme, jolloin unohtamme nauttia musiikista siinä hetkessä. Mitä vähemmän saamme nautintoa, sitä enemmän koitamme pakottaa soitintamme tekemään mitä haluamme ja jäykistymme. (Brusher 1997, 12.)

Keskittyminen ja suuret tunteet jättävät yhdessä syvän muistijäljen aivoihimme. Harjoittelussa haluammekin hyödyntää juuri tätä jo pitkään tunnettua yhteyttä, eli tunteiden ja muistojen yhdistymistä oppimisprosessissa. (Elson 2002, 19.)

Mielestäni on hyvin tärkeää, että musiikin harjoittelussa pyritään tunteiden esille nostamiseen. Jos harjoittelun aikana tuntee iloa ja nautintoa soittamastaan asiasta, jää se helpommin pysyvästi muistiin.

Harjoitukset ovat musiikin kontekstista irrotettuja yksittäisiä ääniä järjestettynä tiettyyn tapaan. Usein ne ovat epämusikaalisia ja niiden harjoittelu on tylsistyttävää. Esitettäväksi tarkoitetut teokset taas ovat mielenkiintoisia, koska niiden sisältämät tekniset harjoitukset antavat aina jonkin musikaalisen lopputuloksen. (Brusher 1997, 17.)

Flow'n, eli virtauksen tilassa soittaja on täysin uppoutunut sekä keskittynyt opeteltavaan asiaan. Soittaja on ylpeä saavutuksistaan, opiskelu on innostavaa ja se koetaan merkitykselliseksi. (Salmela-Aro 2018, 29.)

Harjoittelussani pyrin nimenomaan edellä mainittuun virtauksen tilaan. Harjoitteluun on huomattavasti mielekkäämpää palata seuraavana päivänä, kun se ei tunnu väkinäiseltä ja se pitää sisällään

tunteita esiin nostavaa musiikin tekemistä. Esimerkiksi harjoitellessani asteikoita tai tekniikoita, yrittän yhdistää ne olemassa olevaan esitettäväksi tarkoitettuun musiikkitekseen tai luoda itse uutta musiikkia improvisaation keinoin. Jazz-musiikkia harjoitellessani tapana on soittaa läpi alan vakiintunutta ohjelmistoa, eli jazz-standardeja. Standardit sisältävät kaikki vaadittavat musiikilliset ilmiöt jazzmusiikin soittamiseen. Nautinto syntyy olemassa olevan kappaleen soittamisesta, musiikin kuulemisesta ja samalla repertuaarin kartoittamisesta. Ohessa oppii myös soittamaan tyylilajille uskollisesti. Lisäksi aiemmin mainittu virtauksen tila on helpommin saavutettavissa ja oppiminen on mukavaa.

Harjoitukset, joista emme nauti vievät energiaa, kun taas vaikean, mutta kauniin musiikin harjoittelu tuo energiaa. Pirstymme musiikista ja tarvitsemme sitä harjoittelussa. (Brusher 1997, 17.)

Yksi merkittävä syy musiikin harjoittelun kautta tapahtuvaan aivojen rakenteellisiin ja toiminnallisiin muutoksiin on musiikin tuoma mielihyvä. Mielihyvä auttaa jaksamaan vuosikausia kestävästä harjoittelusta instrumentin parissa. Uusien taitojen oppiminen yhdistetään näihin hermosolujen välisten yhteyksien luomiseen ja vahvistumiseen. (Nurmi 2019, 105.)

3.5 Harjoittelun laatu

Harjoittelun laatuun tulisi kiinnittää erityistä huomiota tähdätessä instrumenttinsa kokonaisvaltaiseen ja sujuvaan soittimen hallintaan. Olen pistänyt merkille, että muusikot sortuvat helposti tunteita kestävästä vapaaseen soitteluun keskittyneen harjoittelun sijaan. Mielestäni on melko hyödyttömiä harjoitella muutama tunti yhtenä päivänä jotain tekniikkaa tai asteikkoa, johon ei palaa enää seuraavana päivänä tai jota ei todellisuudessa tule käyttäneeksi soittaessa. Esimerkiksi internet on tulvillaan erilaisia soitonharjoitteluvideoita ja valtavan tietomäärän vuoksi muusikko saattaa helposti tarttua toisistaan irrallisiin harjoituksiin.

Oppimisen monimutkaisen prosessin ansiosta tuntimäärät eivät aina ratkaise. Oma harjoittelu tulisi suhteuttaa kunkin ikäkauden mukaan. Oppiminen muuttuu iän myötä. Aivojen rakenteet muuttuvat nuorena oppimisen myötä, kun taas myöhemmin oppiminen luo toiminnallisia muutoksia. Jos jokin asia ei suju, on kyseessä keskeneräinen oppimisprosessi. Tietyn tyylin tai tekniikan saavuttamiseen ei ole tehty tarvittavaa määrää toistoja, eli sitä ei ole harjoiteltu tarpeeksi. Harjoittelun määrästä puhuessa pitää myös tarkastella laatua. Liikeratojen mekaaninen toistaminen ei ole suotavaa.

Harjoittellessa tulisi jatkuvasti reflektoida omaa tekemistään ja pyrkiä parempiin liikeratoihin. Pahimmillaan huono harjoittelu tallentaa lihasmuistiin vääriä liikkeitä. Oikean tekniikan löytämisen jälkeen tulisi myös tehdä tarpeeksi toistoja, jotta oikea tapa jää muistiin. (Arjas 2014, 115–116.)

Kärsimättömyys aiheuttaa omassakin harjoittelussani usein sen, että yritän aluksi toistaa esimerkiksi jotain teknistä asiaa aivan liian nopeasti. Vaikka tiedän, että ei ole mahdollista saavuttaa teknistä taituruutta ja todellista instrumentin hallintaa harjoittelemalla nopeasti, tulee keskittymisen herpaantuessa usein toistettua ajattelelmattomasti harjoitusta liian nopeasti. Mikäli mieleni on keskittynyt, pystyn helpommin hidastamaan harjoittelua ja käymään liikeradan tarkasti läpi ääni ääneltä.

Hidas harjoittelu jättää vahvemman muistijäljen isoavoihin. Isoavot toimivat motorisen oppimisen keskuksena. Nopea toisto jättää vain pienen muistijäljen kallon takaosassa sijaitseviin lihasliikkeitä ja liikesarjoja yhdessä tyvitumakkeiden ja motorisen aivokuoren kanssa kontrolloiviin pikkuaivoihin. Hidas ja keskittynyt soitto edesauttaa vahvojen muistijälkien luomista, instrumentin todellista hallintaa ja soittajaa esiintymistilanteen jännityksessä soiton tullessa selkärangasta. (Hyytinen 2018, 102.)

Ihmisen keskittymiskyky on rajallinen. Harjoittelua ei ole kannattavaa venyttää liian pitkäksi. Ihmisen yhtäjaksoinen keskittyminen on mahdollista noin 90 minuutin ajan. Koko päivän aikana sitä voi olla noin kolmesta neljään tuntiin. (Hyytinen 2018, 102.)

Päivittäinen musiikin harjoittelu vaatii taukoja. Tauoilla voi nousta ylös ja käveleskellä ympäriinsä sekä venytellä. Myös käsille olisi tärkeää sallia lepotauko puolen tunnin välein. Puhelimen käyttöä tauon aikana tulisi välttää, koska se katkaisee hyvän keskittyneen olotilan. (From Potential To Performance 2020, viitattu 13.1.2020.)

Harjoittelua tulisi rytmittää mahdollisimman paljon, vaikka ammattimuusikon ei aina olekaan mahdollista saada aikataulujaan järjestettyä harjoittelun kannalta optimaalisesti. On tärkeää kuunnella omaa kehoa ja välttää ajautumasta yllirasitustilaan. Jos harjoittelukertojen väliin jää kaksi viikkoa taukoa, on se sama kuin ei olisi harjoitellut ollenkaan. (Hyytinen 2018, 107–108.)

3.6 Harjoittelun kokonaisvaltaisuus

Olen pyrkimässä jatkuvasti parempaan oman kehon ja mielen tuntemiseen, koska olen huomannut, että harjoittelu on muutakin kuin teknistä suorittamista ja treenikopissa istumista. Itsensä tunteminen on auttanut harjoittelun lisäksi koko elämänhallinnassa. Uskonkin itsetuntemuksen olevan yksi suurimpia tavoitteita ihmisen elämässä, jonka myötä myös ammatillinen varmuus kasvaa.

Jokaisen muusikon tulisi oppia heikkoutensa ja vahvuutensa ja työskennellä tuntemaan itsensä sekä persoonallisuutensa. Mitä paremmin itsensä tuntee, sitä vähemmän ulkomaailmasta kumpuavat normit vaikuttavat meihin negatiivisesti. On hyvä oppia tuntemaan, mitkä asiat ahdistavat ja mikä taas innostaa itseä. (Irving 2002, 59.)

Ammattimuusikon työn ja levon välillä tulee vallita tasapaino. Stressi voi lyhytkestoisena parantaa suorituskkyä, mutta pitkittynyt stressitila aiheuttaa monia ongelmia ja lisää elimistön stressihormonien, kuten kortisolin erittymistä. Kortisolin erittymisen lisääntyminen aiheuttaa muun muassa suolisto-ongelmia, vastustuskyvyn heikkenemistä, aivojen välittäjäaineiden ongelmia ja luuston haurastumista. Monipuolinen ruokavalio ja riittävä liikunta auttavat kehoa toipumaan ja hallitsemaan stressiä. Laadukas uni, riittävä lepo sekä ilo ja huumori ovat asioita, joita ei saisi unohtaa. Keho ja mieli tarvitsevat aktivointia, tai muuten niiden osaset alkavat heikentyä. Hyvä ja tasapainoinen harjoittelu vaatii tasapainoista elämänhallintaa. (Hyytinen 2018, 109.)

Muusikon harjoitteluun kuuluvat olennaisena osana esiintymiseen valmentautuminen, erilaiset mentaaliharjoitukset ja omien negatiivisten ajatusten työstäminen. Esiintymisjännitystä oppii hallitsemaan läsnäoloa harjoittamalla. On helppo olla tiedostamatta, kuinka keho jännittyy ennen esiintymistä. Epävarmuus ja hermostuminen kumpuavat sosiaalisista paineista ja oman sekä ympäröivän maailman suhteen epätasapainosta. Iso osa energiasta ja huomiosta soittajalla keskittyy kritiikkiin ja epäonnistumisen pelon tuottamiin negatiivisiin ja esiintymistä häiritseviin ajatuksiin. Häiritsevistä ajatuksista on helpompi päästää irti niitä tarkkailemalla sekä keskittymällä työstämään niiden takana olevia asenteita ja pelkoja. (Hyytinen 2018, 84–85.)

Mieli pohtii ja murehtii menneitä ja tulevaa jatkuvasti. Elämän eri osa-alueet ja ihmissuhteet saattavat aiheuttaa stressiä, jonka takia harjoitteluunkin on vaikea keskittyä. Mieli haluaa puida menneen tai tulevan ongelmia silloinkin, kun olisi aika harjoitella. Oman mielen tunteminen ja läsnäolon harjoittaminen arkielämässä on tuonut myös harjoitteluuni suurta apua. Olen havahtunut siihen,

kuinka helposti mieli on aina jossain muualla kuin läsnäolevassa hetkessä. Harjoittelussa pyrin unohtamaan menneen ja tulevan ja muistutan toistuvasti itseäni siitä, että läsnäoleva hetki on tärkein. Huomaan harjoittelun helpottuvan ja tehostuvan, kun mieli rauhoittuu.

Keskity täydellisesti siihen, mitä mikin hetki tarjoaa. Heti kun pystyt antamaan täyden arvon läsnäolevalle hetkelle, murhe ja taistelu ovat poissa. Elämä alkaa sujua iloiten ja vaivattomasti. Kun tietoisuutesi keskittyy läsnäolevaan hetkeen, mitä tahansa teetkin, teet kaiken aina hyvin ja huolellisesti ja rakastavasti – jopa kaikkein yksinkertaisimmatkin asiat. (Tolle 2002, 77.)

Mindfulness on kykyä kohdistaa huomio nykyhetkeen. Murheet menneestä ja tulevasta ajasta vähenevät ja keskittyminen lisääntyy nykyhetkeen keskittyessä. Harjoittelun ja sen eri tehtävien lomassa omaa kehoa ja sen reaktioita tarkkailemalla voidaan keskittymistä lisätä. Mindfulnessin taidon harjoittaminen lisää harjoittelun tehokkuuden lisäksi yleistä hyvinvointia. (From Potential To Performance 2020, viitattu 13.1.2020.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimukseeni sain haastateltavaksi kolme suomalaista pitkän linjan ammattimuusikkoa, jotka ovat luoneet menestyksekkään uran itselleen ja edustavat oman instrumenttinsa huippuosaamista. Haastattelun tarkoituksena oli saada kattava kuvaus alan ammattilaisilta siitä, mitä heidän harjoittelunsa pitää sisällään ja mitkä asiat heitä motivoivat harjoittelemaan sekä ylläpitämään taitojaan. Haastattelu toteutettiin marras-joulukuussa 2019. Haastateltavien joukko kattaa pienestä koostaan huolimatta laajalti musiikkigenrejä ja eri tyyliä instrumentteja. Mukana on pop & jazz-musiikkia edustava laulaja, klassisen ja pop-musiikin rajamailla työskentelevä flamenco-kitaristi ja viulisti-säveltäjä-kapellimestari, jonka työ liikkuu yli genrerajojen.

4.1 Aineiston keruu ja tutkimusmenetelmät

Tutkimuksen aineisto kerättiin tutkimushaastattelulla. Laadin viisi kysymystä (liite 1), joiden avulla haastateltavat voivat syventyä vastaamaan tutkimusaiheeseen. Kysymykset lähetettiin haastateltaville sähköpostilla saatekirjeen kera. Saatekirjeessä esittelin itseni, mainitsin tekeväni tutkimusta opinnäytetyötäni varten ja avasin hieman tutkimukseni tarkoitusta. Haastateltavat saivat vastata kysymyksiin vapaamuotoisesti. Kolme haastateltavaa antoivat laadukasta tietoa ja vastauksia tutkimusaiheeseen. Tutkimusmenetelmänä on kvalitatiivinen, eli laadullinen tutkimushaastattelu.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään kohteen kokonaisvaltaiseen tutkimukseen. Ajatuksena on todellinen elämä ja sen kuvaaminen, missä todellisuus on moninainen ja eri tapahtumat vaikuttavat ja muovaavat toisiaan. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa otetaan huomioon arvot ja se, miten ne vaikuttavat ymmärrykseemme tutkittavasta ilmiöstä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 161.)

Haastateltaville lähettämäni kysymykset pyrkivät keräämään tietoa harjoittelun joka osa-alueelta. Kysymykset on suunniteltu niin, että vastauksista saataisiin mahdollisimman todellinen kuva esiintyvän ja ammattiaan aktiivisesti harjoittavan muusikon harjoittelun motiiveista, metodeista, laadukkuudesta ja siitä mitä he ajattelevat omasta harjoittelustaan.

4.2 Haastateltavat

Haastateltavat ovat kolme ammattimuusikkoa, Joonas Widenius, Inga Söder ja Jaakko Kuusisto. Joonas edustaa Suomen kärkeä flamenco-kitaran soitossa. Hän on luonut itselleen nimeä ja menestyneen uran hyvinkin harvinaisessa musiikkigenressä. Hän on klassisen koulutuksen saanut kitaristi ja edustaa instrumenttinsa hallinnassa maailmanluokan tasoa.

Inga Söder on laulaja, lauluntekijä ja laulunopettaja. Hän on tullut tunnetuksi muun muassa The Voice Of Finland -ohjelmasta vuonna 2013. Inga toimii Oulun konservatoriossa laulun lehtorina ja on esiintynyt monien tunnettujen artistien sekä orkesterien kanssa. (Söder 2020, viitattu 20.1.2020.)

Jaakko Kuusisto on viulisti, kapellimestari ja säveltäjä. Kuusisto on esiintynyt paljon solistina ja kamarimuusikkona. Hän toimii myös Oulun Musiikkijuhlien taiteellisena johtajana. Kuusisto on säveltänyt orkesteriteoksia ja konsertoja, kamari- ja laulumusiikkia sekä oopperoita ja elokuvamusiikkia. Lisäksi hän on toiminut kapellimestarina lukuisissa orkestereissa ympäri maailman kattaen hyvin monenlaisia genrejä. Tasavallan presidentti on myöntänyt Kuusistolle vuonna 2017 Pro Finlandia -mitalin. (Kuusisto 2020, viitattu 20.1.2020.)

4.3 Ammattimuusikon harjoittelu

Haastateltavat kertoivat oman harjoittelunsa keskittyvän nykyisin konsertteihin ja esiintymisiin terventävien ohjelmiston ympärille. He ovatkin toimineet ammattimuusikon työtehtävissä jo pitkän aikaa, ja suurin työ harjoittelussa on tehty opiskeluvaiheessa tai nuorempana. Kyselytutkimukseen vastanneista ainoastaan Joonas Widenius sanoi harjoittelevansa säännöllisesti edelleen. Widenius sanoi myös keskittyvänsä keikkojen ohjelmistoon, mutta mahdollisuuksien mukaan harjoittelevansa muutakin materiaalia kehittyäkseen edelleen soittajana. Harjoittelun Widenius kokee mielekkäänä ja ajallisesti hän harjoittelee noin kahden tunnin ajan päivittäin.

Koen harjoittelun suhteellisen mielekkäänä, mutta en myöskään nykyisin liikaa ajattele sen "hauskuutta". Teen vain päivittäin sen työn. (Widenius.)

Kuusisto kertoo työnkuvansa laajuudesta johtuen joutuvansa keskittymään harjoittelun tehokkuuteen ja ekonomisuuteen, eikä hän varsinaisesti harjoittele päivittäin.

Minulla on harvoin 1,5–2 tuntia enempää aikaa harjoitteluun, usein ei sitäkään. En harjoittele joka päivä, mutta keikan lähestyessä tiiviisti ja tehokkaasti. Se on myös omalle motivaatiolle paras harjoittelun muoto, sillä nopeat tulokset ovat aina tyydyttäviä. (Kuusisto.)

Söder sanoo harjoittelunsa olevan monipuolista, ja hän on hyvin kiinnostunut instrumenttinsa anatomista ja fysiologisista ilmiöistä. Tämän vuoksi lauluun liittyviä asioita tulee pohdittua lähes päivittäin opettajan työn ohellakin. Söder painottaa tärkeyttä löytää oma tapa harjoitella ja oppia. Harjoittelun mielekkyys on hänelle vaihtelevaa.

Harjoittelu on välillä kivaa ja välillä turhauttavaa, riippuu mitä tekee. Joskus asiat ei onnistu vaikka mitä yrittäisi. Sillon olen huomannut, että parempi vaan tehdä muuta välillä ja palata asiaan myöhemmin. Jos siis ei ole kiire oppia. Sanoitusten ulkoa opettelu on mielekästä. (Söder.)

Söder harjoittelee myös enemmän, kun tiedossa on keikkoja. Lisäksi hän mainitsee, että harjoitteli ennen tekniikkaa enemmän kuin nykyään. Pohjatyön hän onkin tehnyt laulussa opiskeluaikoina, ja se on auttanut harjoittelun tehokkuudessa myöhemmin uralla.

Koen, että ammattilaiseksi kasvaminen vaatii tiukan treeniperiodin opiskeluaikana, jolloin tosissaan ottaa instrumenttinsa haltuun. Sitten kun perustyö on tehty, on treenaaminen jatkossa nopeampaa. Koen että on aivan oleellista oppia oma harjoittelutapansa. Kaikki me opitaan eri lailla ja mitä nopeammin tutustuu itseensä ihmisenä ja omiin oppimistyyliihinsä ja tulee niistä tietoiseksi, sitä nopeampaa ja tehokkaampaa treenaamisesta tulee. (Söder.)

Söder harjoittelee nykyisin enimmäkseen fiiliksen mukaan ja niin kauan kuin se tuntuu hyvältä. Hän ei usko väkisin treenaamiseen.

4.4 Harjoittelun motivaatio

Haastateltavia yhdistävä asia harjoittelun motivaatiossa oli se, että kaikki kokivat tärkeimmäksi sisäisen motivaation. Haastateltavat pitivät musiikin esittämistä ja sen parissa työskentelyä kaikkein antoisimpana. Kuuluisuus, tunnustus ja julkisuus, eli ulkoiset tekijät taas eivät toimineet juurikaan motivaattoreina.

Minua motivoi oikeastaan yksin musiikki itse. Ei edes siinä onnistuminen vaan se, että saan tehdä työtä musiikin kanssa. Musiikki on suurin rakkauteni ja voimavarani ja keino ilmaista itseäni. Minulle on tärkeää, että saan ilmaista itseäni. En ole koskaan hirveästi nauttinut esiintymisestä ja se on usein jopa pelottavaa, mutta haluan tehdä sitä, koska voin välittää tunteitani ja ehkä sitä kautta antaa ihmisille elämyksiä ja jopa auttaa heitä. (Söder.)

Ainoa asia, joka todella motivoi, on halu soittaa konsertissa hyvin. Olen pienestä asti kasvanut siihen ajattelumalliin, että esiintyminen on aina tärkeä asia ja se pitää hoitaa hyvin. Mitä paremmin on harjoitellut, sitä helpompaa on lavalla. (Kuusisto.)

Widenius mainitsi myös yhdeksi tärkeimmistä motivaattoreistaan tuntemuksen siitä, että soitto sujui hieman paremmin kuin aikaisemmin tai että hän tunsu fyysisesti tehneensä hyvän treenin. Widenius lisäsi myös, että soittaminen on hänen työtään ja harjoittelu osa sitä. Työt on tehtävä ja siksi on myös pakko treenata säännöllisesti.

Halusi tai ei niin säännöllinen harjoittelu on välttämätöntä. Mikäli harjoittelu ei kiinnosta, niin kannattaa ehkä harkita alaa uudestaan. (Widenius.)

Tavoitteet ja sitä kautta tuloksien saaminen olivat myös vahvasti läsnä vastauksissa. Söder piti motivoivana sitä, että treenaamisen tavoitteet ja keinot niihin pääsemiseksi ovat selkeitä. Selkeillä tavoitteilla ja keinoilla syntyy tuloksia, jotka motivoivat jatkamaan. Hän mainitsi kuitenkin myös kiinnostuksen erilaisiin laulun ilmiöihin sekä esiintymiset motivaatioksi harjoittelulle.

Olen mielestäni vain kiinnostunut asioista ja siksi esimerkiksi treenaan äänen eri ilmiöitä ja saundeja. Tietenkin keikat, konsertit ja esiintymiset asettavat pakostakin ihan konkreettisia tavoitteita, mutta en ajattele niitäkään tavoitteina, vaan ihan työnä minkä hoidan. (Söder.)

Widenius kertoi asettavansa välillä itselleen konkreettisia tavoitteita, kuten jonkin kappaleen tai harjoituksen sujuminen tiettyyn päivämäärään mennessä. Myös Kuusisto sanoi asettavansa välitavoitteita, mikäli hänellä oli valmisteltavana pidemmällä aikavälillä isompi ohjelmistokokonaisuus.

4.5 Laadukas harjoittelu

Harjoittelun laadukkuudesta nousi läsnä oleminen esiin tärkeänä asiana. Widenius korosti läsnäolon merkitystä toteamalla, että laadukasta harjoittelua on hetki, jolloin mieli on täysin mukana. Hänen mielestään keskittynyt tunnin mittainen hetki voi olla huomattavasti tuottavampaa kuin viisi tuntia vapaata keskittymätöntä soittoa. Myös Söder painotti läsnäolon merkitystä.

Widenius ja Söder sanoivat molemmat pitäneensä treenipäiväkirjaa nuorempina. Nykyään he eivät pidä kirjaa harjoittelustaan, mutta Widenius sanoi kuitenkin tekevänsä muistiinpanoja. Söder mainitsi myös kirjaavansa ylös harjoituksia, jos hän käy itse laulutunneilla. Työkaluina laadukkaaseen harjoitteluun ja hyviin tuloksiin Söder ja Widenius käyttivät soittonsa äänittämistä tai videointia. Harjoittelua auttavista sovelluksista Söder mainitsi esimerkiksi iRealPro-sovelluksen. Kuusisto kertoi, ettei yleensä käytä mitään apuvälineitä harjoittelussaan.

Joskus tehostan harjoitteluni tarkastelua äänittämisellä. Yleensä silloin kun olen saanut kappaleen melkein valmiiksi, niin äänitän sen ja kuuntelen tuloksen. Nauhalta kuulemani palautteen mukaan sitten muokkaan treeniä. (Widenius.)

Widenius kertoo, että hän tauottaa harjoitteluaan 45–60 minuutin osioihin, jonka jälkeen hän venyttelee ja jaloittelee taukojen aikana. Uusille harjoittelumetodeille hän on avoin ja on varma siitä, että ei tiedä vielääkään kaikkea erilaisista harjoittelutavoista.

Kuusisto painotti laadukkaassa harjoittelussa välitöntä puuttumista epäkohtiin.

Laadukas harjoittelu on sellaista, jossa epäkohtiin puututaan heti, eikä mennä kappaleessa eteenpäin ennen kuin on saavutettu edistystä ongelmakohtan ratkaisemisessa. Epäpuhdasta soittoa ei pidä sietää koskaan missään tilanteessa. (Kuusisto.)

Hän lisää, että yleensä ongelmassa on kyseessä jokin tekninen virhe. Tällöin lähestymistapaa tulisi muuttaa. Ongelman syynä voi olla esimerkiksi sormitus tai huono käden asento. ”Ei ole mitään järkeä lyödä päätä seinään päivä toisensa jälkeen.” (Kuusisto.)

4.6 Ammattimuusikon keskeiset taidot

Tärkeitä taitoja ammattimuusikolle olivat Söderin mielestä kyky tuntea itsensä, instrumenttinsa ja oma oppimistyyli. Lisäksi Söder mainitsee keskeisinä taitoina kyvyn ilmaista tunteitaan laajasti, musiikin teorian ymmärtämisen ja tuntemuksen eri tyylilajeista.

Widenius toteaa, että jokaisen muusikon keskeiset taidot riippuvat hänen työnkuvastaan. Taidot riippuvat siis pitkälti siitä, mitä muusikko soittaa ja missä. Widenius mainitsee itselleen keskeisimpiä

taitoja olevan tekniikka, kyky hallita dynamiikkaa, muisti ja asiat, jotka liittyvät musiikin tuotannolliseen puoleen. Kehittämiskohteina muusikoilla yleisesti hän piti projektinhallinta- ja esiintymistaitoja sekä verkostoitumista.

Kuusisto näki tärkeänä kyvyn mukautua muuttuviin tilanteisiin ja uusien asioiden nopean omaksumisen. Pohtiessaan tulkinta vastaan tekniikka -kysymystä hän ei halunnut täysin erottaa niitä toisistaan, koska ne kulkevat hänen mielestään pitkälti käsi kädessä.

Tulevaisuuden haasteissa vastaajat olivat melko yksimielisiä siinä, että moniosaaminen, itsensä markkinointi sekä brändäys ovat entistä tärkeämpiä taitoja.

Nykyään muusikon työstä helposti kuluu suurin osa ajasta tietokoneen ääressä, eikä soittaessa, ja tämä tuskin tulee vähentymään. Soittotaidon ylläpidon kannalta se tulee olemaan haastavaa. (Widenius.)

Kuusisto uskoo, että tulevaisuuden klassinenkaan muusikko ei voi pitäytyä täysin yhdessä musiikinlajeissa. Monipuolista tyylilajien tuntemusta tarvitaan siis myös klassisella puolella. Hän sanoo soittamisen lisäksi olevan tärkeää osata hyödyntää somekanavia ja tehdä itsensä tunnetuksi mahdollisille työnantajille.

Kilpailu on kovaa, eikä se ole käymässä vähemmän kovaksi. Muusikon työ on työtä, josta on tykättävä täysillä, jos sitä meinaa jaksaa. (Kuusisto.)

4.7 Fyysinen ja psyykinen hyvinvointi

Lähtökohtaisesti harjoittelun kannalta paras olotila koostuu perusasioista: levännyt, syönyt ja pirteä olo. Tällä perinteisellä hyvällä olotilalla pärjää erinomaisesti. (Widenius.)

Kiertueilla Widenius kokee haasteelliseksi riittävän levon ja hyvän ruokavalion hallinnan. Tätä asiaa hän joutuu pohtimaan jatkuvasti. Kuusisto sanoo levon, liikunnan ja ruokavalion tärkeyden korostuneen iän myötä. Lisäksi hänen mielestään on hyvä kyetä välillä tekemään jotain ihan muuta töistä poikkeavaa.

Kaikki vaikuttaa kaikkeen. Jos vaikkapa yksityiselämässä ei ole asiat kunnossa, on kaikki muukin vaikeaa. Stressinsietokyky on minulla aina ollut korkea, enkä yleensä ajattele sitä. (Kuusisto.)

Myös Söder sanoo harjoittelevansa silloin kun on hyvä olotila. Kiire, stressi ja treenaus pakon edessä menevät kaikkien tunnetilojen edelle ja silloin pystyy tarvittaessa kaivamaan itsestään energiaa suoriutua fyysisestä ja psyykkisestä olotilasta huolimatta. Söder pyrkii kuitenkin tällaista välttämään, koska palautumisaika harjoittelusta pitenee ja voi pahimmillaan laukaista migreenin.

Widenius kertoo, että ei nykyään edes yritä harjoitella sairaana tai väsyneenä.

Sairaana treenaaminen tuntuu vastenmieliseltä, ei ole tehokasta ja sairastaminen pidentyy. Hyvin väsyneenä tilanne on sama ja myös erilaiset muutokset elämäntilanteessa voivat vaikuttaa negatiivisesti harjoittelun lopputulokseen. (Widenius.)

5 YHTEENVETO

Tutkielmaani lähdin etsimään kattavaa koontia erilaisista ammattimuusikoiden harjoittelutavoista. Kolmen pitkän linjan muusikon vastausten myötä onnistuin saamaan selkeän käsityksen siitä, millaisia ammattimuusikoiden harjoittelutavat ovat. Haastateltavat olivat keskenään sopivasti eri tyyliä, ja vastaukset poikkesivat toisistaan jonkin verran. He kaikki ovat kokeneita ammattimuusikoita, joiden näkemykset ja kokemus täydensivät sopivasti toisiaan. Mitään isompia eroavaisuuksia vastauksissa ei havaittu.

Oikeat motiivit harjoitteluun ovat tärkeitä. Harjoittelusta ja musiikista nauttiminen ovat avainasemassa. Kun musiikista nauttii, syntyy halu kehittää ja ymmärtää omaa instrumenttiaan paremmin, ja se ylläpitää motivaatiota myöhemmässäkin vaiheessa uraa. Toisaalta rutiininomainen lähestymistapa harjoitteluun voi myös auttaa motivaation ylläpitämisessä. Jos harjoittelulle asettaa tarkat päivämäärät ja kellonajan, harjoittelusta tulee osa arkea ja rutiinia. Harjoittelua on kuitenkin ensisijaisesti tärkeää lähestyä sisäisten motiivien kautta, jotka ovat jokaiselle muusikolle erilaiset.

Ulkoiset motivaattorit ovat myös läsnä harjoittelussa. Ammattimuusikolle soittaminen ja laulaminen on työtä siinä missä urheilijalle treenaaminen on hänen työtään. Jotta työ tulisi tehdyksi, on harjoiteltava. Kaikki haastateltavat esittävätkin omaa tai lainattua ohjelmistoa säännöllisesti ja siksi heidän harjoittelunsa pyörii vahvasti ohjelmiston opettelu ympärillä. Harjoittelun motivaation voi todeta ammattimuusikolla hieman siirtyvän instrumenttitaitojen kehittämisestä ohjelmiston esittämisen harjoitteluun, koska suurin osa teknisestä ja teoreettisesta työstä on kuitenkin tehty jo opiskeluvaiheessa. Lisäksi elämässä on myöhemmällä iällä muutakin kuin instrumentin harjoittelu ja musiikki, kun taas opiskeluvaiheessa useasti koko elämä pyörii musiikkiopintojen ympärillä.

Haastateltavien myötä sain muistutuksen siitä, että pään lyöminen seinään harjoiteltaessa on ajan hukkaa. Liian usein kärsimättömyyden pauloissa unohtaa pysähtyä harjoittelussa ilmenneisiin ongelmakohtiin, vaikka juuri niihin tulisi keskittyä kehittyäkseen. Kärsimättömyyden kautta on hyvin helppo sivuuttaa ja sietää pieniä epäpuhtauksia. Läsnäolo unohtuu liian usein. Keskittyminen ja läsnäolo harjoittelussa ovat hyvin tärkeitä seikkoja, kuten haastateltavatkin korostivat.

Harjoittelun yksityiskohtaisen päiväkirjan pitäminen ei ole välttämätöntä, mutta tärkeimpiä asioita voi laittaa ylös. Treenipäiväkirjan pitäminen liittyy usein enemmän muusikon alkuvaiheen opintoihin, kun halutaan käydä systemaattisesti läpi eri osa-alueita ja tekniikoita. Kaikki haastattelijat olivat kuitenkin jo edenneet niin pitkälle harjoittelussaan, että perustyö oli tehty. Erilaiset teknologiset apuvälineet, kuten itsensä videointi ja sovellukset, kannattaa ottaa avuksi, mutta nekkään eivät ole välttämättömiä.

Musiikin harjoittelussa ja esittämisessä on hyvä muistaa, että musiikin tulkitseminen ilmenee usein tunteiden kautta, joten kyky ilmaista itseään tunteilla esiintymistilanteessa on tärkeää. Laadukkaaseen harjoitteluun vaikuttaa itsensä tunteminen. Itsetuntemuksen kautta oppii tuntemaan myös oman ominaisen oppimisstrategian. Harjoittelun fokuoimiseen auttavat tieto ja ymmärrys niistä taidoista, joita itse tarvitsee oman musiikkityylinsä ja instrumenttinsa kanssa.

Tulevaisuuden ammattimuusikon kilpakenttä ei ole muuttumassa yhtään helpommaksi, joten todellista oman instrumenttinsa tuntemusta tarvitaan. Lisäksi eri tyylilajien hallinta on tärkeää ammattiin tähtäävälle. Jopa klassisellakin puolella joudutaan tulevaisuudessa hyppimään yhä enemmän yli genererajojen. Tulevaisuuden muusikon täytyy osata tuoda osaamisensa esille nykyajan markkinoitikanavia hyödyntäen. Iso osa ajasta kuluu projektien suunnitteluun ja hallintaan.

Kehon ja mielen hyvinvointi ylläpidetään hyvällä ruokavaliolla, riittäväällä levolla ja unella. Henkilökohtaisen elämän ongelmat voivat toki vaikuttaa harjoitteluun, mutta kiire ja stressi menevät toisinaan näiden asioiden yli. Työ on tehtävä arkielämän ongelmista huolimatta. Hyvä stressinsietokyky auttaa ammattimuusikkoa selviämään pitkälle. Ammattimuusikkous vaatii sitä, että työstä todella pitää ja on valmis harjoittelemaan, koska kilpailu on kovaa ja työtehtävät stressinsietokykyä vaativia. Jos harjoittelu ei maistu, ammatinvalintaa on syytä harkita uudelleen.

6 POHDINTA

Tutkielmassani lähdin selvittämään, mitä ammattimainen instrumentin harjoittelu pitää sisällään. Pyrkimykseni oli saada selville, mistä koostuu laadukas harjoittelu ja mitkä asiat ja keinot motivoivat ylläpitämään soiton harjoittelua. Lisäksi selvitin, mitä taitoja ammattimuusikon olisi tärkeä osata ja ylläpitää. Syy aiheen valintaan oli oman kiinnostukseni herääminen harjoittelun laadukkuuteen ja motiiveihin sekä siihen, mitkä olisivat muusikon ammatissa vaadittavia tärkeimpiä taitoja. Vuosien varrella olen alkanut tehdä havaintoja siitä, miksi opin ja kehityn tietyissä asioissa ja miksi jotkin asiat ovat hankalampia kuin toiset.

Haastattelin tutkielmaani varten ammattimuusikoita siinä toivossa, että pääsisin käsiksi heidän pitkän kokemuksensa synnyttämiin näkökulmiin ja ideoihin. Olikin mielenkiintoista kuulla, miten he kokevat harjoittelun. Vaikka mitään mullistavaa uutta tietoa ei noussutkaan esiin, tuli heiltä silti hyviä näkemyksiä ja keinoja harjoitteluun, jotka vahvistavat omia kokemuksiani. Haastateltavilta saamieni vastausten myötä aion fokusoida harjoitteluani entistä paremmin.

Aiheena laadukas ja motivoiva harjoittelu on hyvin laaja kokonaisuus, jota on yllättävän hankala kiteyttää muutamaan sanaan. Tutkielmani myötä minulle selveni entisestään, kuinka harjoittelu koostuu hyvin monesta osatekijästä, jotka pitäisi ottaa huomioon tähdätessä parhaaseen lopputulokseen. Osatekijöihin kuuluu motiivien tarkastelu, eli se, miksi harjoittelen.

Kaikki haastateltavat kokivat sisäisten motivaatioiden olevan tärkeimpiä. Tähän tulokseen olen päässyt myös oman pohdintani ja aineistoon perehtymisen myötä, joten tutkielmani vain vahvisti tätä seikkaa. Minua ajaa kaiken takana ilo soittamiseen ja rakkaus ammattiin. Valikoin myös usein harjoiteltavat asiat ja soittamani musiikin sen perusteella, mitä tunteita se herättää minussa. Jos olen tunteillani mukana tekemisessä, tiedän, että suunta on oikea ja pystyn saavuttamaan isompiakin tavoitteita. Olen myös pohtinut ulkoisten motivaatioiden tärkeyttä omassa harjoittelussani, vaikka niistä ei paljon kuule ääneen puhuttavan. Uskon, että ne ovat jollain tapaa läsnä kaikilla muusikoilla. Mielestäni esimerkiksi pienimuotoinen kilpailu, palkinnot ja näyttämisen halu pystyvät tehostamaan harjoittelua ja auttavat saattamaan asioita loppuun. Pitää kuitenkin muistaa aina pitää motiivit ensisijaisesti sisäisinä ja kuunnella itseään. Ihmisen tulisi mennä sitä kohti, mikä tuntuu parhaimmalta ja oikeimmalta. Niin harjoittelussa kuin elämässäkin.

Laadukkuuteen vaikuttaa myös harjoittelun rytmittäminen. Vaikka taukojen pitäminen harjoittelussa kuulostaa itsestään selvältä, on se erittäin helppo unohtaa. Aivot ja lihakset tarvitsevat pieniä hengähdystaukoja. Otan tarkemman tauottamisen ehdottomasti osaksi harjoitteluani, ja olenkin huomannut sen palauttavan ja virkistävän vaikutuksen jo nyt lyhyellä aikavälillä.

Lisäksi on tärkeää asettaa tavoitteita: Suurempia kauemmas tulevaisuuteen ja pienempiä lähemmäs. Ilman tavoitteita harjoittelusta tulee päämäärätöntä ja fokus käärii. Esimerkiksi jonkin tekniikan tai teorian harjoittelu olisi hyvä yhdistää työntekoon ja tulevaisuudessa keikoilla soitettaviin kappaleisiin. Haastateltavatkin puhuivat siitä, kuinka esiintyminen on heille työtä, joka on tehtävä. Tällä tavoin pakollisesta ohjelmiston opettelusta voi tulla ikään kuin päämäärä muulleen harjoittelulle. Esimerkiksi improvisointiharjoitus yhdistettynä esitettävän ohjelmiston kappaleisiin opettaa improvisoinnin lisäksi kappaleen rakennetta ja harmoniaa.

Musiikin esittäminen on parhaillaan tunteiden laajaa ilmaisua. Yksi tärkeimmistä kyvyistä on heittäytyä tunteelliseksi lavalla. Jos muusikko soittaa esiintyessään asioita tunteidensa kautta, hän todennäköisesti kuulostaa musikaaliselta ja kykenee vetoamaan yleisöön. Mikäli soitto koskettaa esiintyjää, koskettaa se myös muita. Tällöin motivaatio esiintymiseen on myös sisäinen. Mikäli taas tunteille ei anneta sijaa lavalla, muuttuu soittaminen helposti kankeaksi tai tekniseksi suorittamiseksi.

Olen tullut tutkielmani myötä myös entistä vakuuttuneemmaksi siitä, että tunteiden esiin tuomista tarvitaan myös harjoittelussa. Tunteet auttavat luomaan syviä muistijälkiä aivoihin. Harjoittelun luominen mahdollisimman nautinnolliseksi onkin jatkuva haaste. Yksi hyvä keino on tehdä musiikkia kaikella harjoittelemallaan. Oli sitten kyse asteikoista, tekniikasta tai vaikkapa uusista sointukuviosta, olisi harjoittellessa niiden avulla tärkeää yrittää luoda musiikkia.

Mielen ja kehon hyvinvoinnilla on suuri yhteys ei vain harjoitteluun, vaan totta kai koko ihmisen elämään. Keho tarvitsee taukoja ja lepoa. Itsensä tunteminen ja oman oppimistavan löytäminen on äärimmäisen tärkeää. Jatkuva itsensä tutkiskelu auttaa myös harjoittelussa. Kun oppii ymmärtämään itseään, oppii ymmärtämään, miksi tekee sitä mitä tekee ja mitkä ovat motiivit kaiken taustalla. Kun motiivit ovat selvillä, on helpompi olla ohjaksissa ja päihittää itsensä.

Tulevaisuuden muusikon on osattava markkinoida ja brändätä itseään sekä hyödyntää sosiaalisen median kanavia. Soittajien taso on noussut entisestään, ja teknologia on mahdollistanut kenen tahansa saada äänensä kuuluviin suuremmillekin yleisöille. Vaatii siis entistä enemmän ponnistelua erottua massasta.

Työni onnistui mielestäni kokonaisuutena hyvin. Haastattelun kysymyksissä olisin voinut vielä selvittää kysymyksiä siten, että kaikki haastateltavat olisivat vastanneet selkeästi samaan kysymykseen. Lisäksi olisin voinut laatia kysymyksiä harjoittelusta, jonka haastateltavat ovat tehneet opiskeluaikanaan. Opiskeluaika kun on se vaihe, missä isoimmat harppaukset kehityksessä otetaan, kuten Söderkin mainitsi.

Ei ole yhtä tapaa harjoitella, mutta tutkielmani ydin on se, että harjoittelua täytyy tehdä etenkin uran alkuvaiheessa, mutta myös myöhemmin. Harjoittelu antaa muusikkoudelle pohjan, jolle rakentaa omaa persoonallista ilmaisuaan. Tutkielman alussa ajattelin, että saan tarkkoja vastauksia erilaisista harjoittelutyyleistä, mutta prosessin aikana huomasin, että yhtä oikeaa tyyliä ei ole.

Itse asiassa ammattimuusikon motivoiva ja laadukas harjoittelu käsittää paljon asioita, jotka tässä vaiheessa tutkielman kirjoittamista tuntuvat paperilla itsestäänselvyyksiltä. Säännöllisyys, tauottaminen, lepo, toistot, läsnäolo, ongelmakohtiin pysähtyminen sekä kehon ja mielen hyvinvointi. Ne ovat kuitenkin seikkoja, jotka pääsevät tosielämässä helposti unohtumaan, mutta jotka ovat harjoittelun kannalta kaikkein olennaisimpia. Niiden todellinen käyttöönotto omassa harjoittelussa onkin hankalampaa, ja syitä on monia. Ehkäpä yksi syy on ihmisen jatkuva kärsimättömyys. Itsensä tunteminen on yksi merkittävimpiä elämänlaatua ja sitä kautta myös harjoittelua parantavia asioita.

Laadukkaan ja motivoivan harjoittelun taustalla ovatkin yllättäen nämä ruohonjuuritasolla olevat perusasiat ja keinot. Salaisuus piileekin nimenomaan niissä. Musiikissakin tulee hallita perusteet kauttaaltaan, jotta voi lähteä kehittämään osaamistaan huippuunsa. Omassa musiikin harjoittelussa on joka päivä uusia haasteita. Soittamisessa on parempia ja huonompia päiviä edessä, mutta intohimon, perusasioiden hallinnan ja itsetuntemuksen kautta jokainen muusikko pääsee entistä varmemmin unelmiaan ja tavoitteitaan kohti.

LÄHTEET

Arjas, P. 2008. Tiedätkö soiton harjoittelusta riittävästi? Tavoitteen asettelu. Sibelius-Akatemia. Viitattu 10.12.19, <http://web.uniarts.fi/harjoittelu/indexb303.html?id=69&la=fi>.

Arjas, P. 2014. Varmasti Lavallo. Muusikoiden esiintymisvalmennus. Jyväskylä: Atena.

Brusher, M. 1997. The Art Of Practicing. New York: Three Rivers Press.

Elson, M. 2002. Passionate Practice. California: Regent Press.

From Potential to Performance 2020. Practicing Tips for Musicians. Motivation. Viitattu 13.1.2020, <http://web.uniarts.fi/practicingtipsformusicians/motivation/index.html>.

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hyttinen, H. 2016. Rock-tähdet – elämää kulissien takana. Helsinki: Bonnier.

Hyttinen, T. 2018. Soiva Keho. Helsinki: Blosari Kustannus.

Irving, D. Ammatti: Muusikko. Suom. Kaija Nuoranne. Helsinki: Yliopistopaino.

Jean Sibelius – Elämäkerta 2020. Viitattu 24.1.2020, <http://www.sibelius.fi/suomi/elamankaari/index.html>.

KEHA-keskus 2020. Ammattinetti. Musiikiala. http://www.ammattinetti.fi/ammattialat/detail/88_ammattiala.jsessionid=AA88838BB1D7E2E2B99A57A5A802A030?link=true.

Kuusisto, J. 2020. Viitattu 20.1.2020. <https://www.jaakkokuusisto.fi>.

Mayer, G. 2020. From Potential to Performance – Practicing tips for musicians. Practicing. Viitattu 21.1.2020, <http://web.uniarts.fi/practicingtipsformusicians/practicing/index.html>.

Nurmi, M. 2019. Mitä musikaalisuus on? Tampere: Vastapaino.

Oulun ammattikorkeakoulu 2019. Musiikkipedagogin tutkinto-ohjelma.

<http://www.oamk.fi/opinto-opas/opintojen-sisalto/opetussuunnitelmat?koulutus=mpe2019s&lk=s2019&alasivu=kuvauus>.

Salmela-Aro, K. 2018. Motivaatio ja Oppiminen. Keuruu: Ps-Kustannus.

Söder, I. 2020. Viitattu 20.1.2020. <http://www.ingasoder.fi/>.

Tolle, E. 2002. Läsnäolon voima. Suom. Hilka Rasku. Helsinki: Basam Books.

Ukkola-Vuoti L. 2017. Musikaaliset geenit. Hyvinvointia musiikista. Helsinki: Kustantamo S&S.

Williams, S. From Potential To Performance.

<http://web.uniarts.fi/practicingtipsformusicians/planning/index.html>.

1. Millaista harjoittelusi on?

- Säännöllistä, epäsäännöllistä
- Mielekästä, pitkästyttävää, innostavaa?
- Harjoitteletko vain keikan tms. tarpeen vaatiessa?
- Millaisia tunteita harjoittelu sinussa herättää?
- Muuta, mitä?

2. Millaista on mielestäsi motivoiva harjoittelu?

- Asetatko tavoitteita?
- Mikä harjoittelussa on innostavaa?
- Motivoiko ulkoiset tekijät, kuten kilpailu, tunnustus ja arvostus?
- Motivoiko sisäiset tekijät, kuten onnistumisen elämys, oivalluksen kokemus?
- Muu, mikä?

3. Millaista on mielestäsi laadukas harjoittelu?

- Käytätkö erityisiä tekniikoita harjoittelusi tehostamiseen?
- Käytätkö äänitystä, sovelluksia tms. teknologiaa?
- Pidätkö treenipäiväkirjaa tai teetkö muistiinpanoja?
- Pidätkö taukoja, harjoitteletko tietyn aikaa?
- Koetko tietäväsi harjoittelun eri tekniikoista riittävästi?
- Muuta, mitä?

4. Mitkä ovat ammattimuusikon keskeisiä taitoja?

- Mitä ovat ammattimuusikon keskeiset taidot joita tulisi harjoitella ja ylläpitää?
- Koetko tärkeämmäksi harjoitella tiettyä osa-aluetta enemmän? Esim. tulkinta vs. tekniikka vs. teoria?
- Koetko, että on taitoja jotka ovat vähemmän tärkeitä ammattimuusikolle?
- Mitkä ovat tulevaisuuden haasteet ammattimuusikolle?
- Muu, mikä?

5. Millä tavoin fyysinen ja psyykinen vireystilasi vaikuttaa harjoitteluun?

- Elämäntilanteen muutokset
- Ihmissuhteet

- Stressi
- Vireystila
- Liikunta ja ruokavalio
- Muu, mikä?