

Noora Meriläinen

# Soittaako pianisti vain sormillaan?

Katsaus pianistin kehonhallintaan

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi (AMK)

Musiikin koulutusohjelma

Opinnäytetyö

26.11.2012

Tekijä(t) Otsikko	Noora Meriläinen Soittaako pianisti vain sormillaan?
Sivumäärä Aika	32 sivua 26.11.2012
Tutkinto	Musiikkipedagogi (AMK)
Koulutusohjelma	Musiikin koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Musiikkipedagogi
Ohjaaja	Annu Tuovila, MuT
<p>Kehon merkitys soittotapahtumassa on tunnettu pitkään, mutta asiasta on kirjoitettu varsin vähän. Opinnäytetyössäni tarkastelen pianistin kehonhallintaa ja pianisteille välitettyä kehon käyttöä läpi pianonsoiton historian. Pyrin myös avaamaan kehollisuuteen liittyvää terminologiaa ja antamaan esimerkkejä kehonhallinnan harjoituksista.</p> <p>Aineistona työssäni olen käyttänyt pääasiassa muusikoille suunnattuja kehonhallinnan oppaita ja pianoteknistä kirjallisuutta.</p> <p>Työn kirjoitettuani tulin siihen lopputulokseen, että hyvä kehon käyttö on yhteydessä parempaan musiikilliseen tulkintaan ja terveyteen. Kehon rooli on tiedostettu varmasti pitkään, mutta vasta 1900-luvulla kehon käyttöön on alettu kiinnittää enemmän huomiota.</p> <p>Kehollisuuden ymmärtäminen ehkäisee rasitusvammojen syntyä ja voi antaa soitonopettajalle työkaluja kokonaisvaltaisempaan ja tuloksekkaampaan opetukseen. Työni on suunnattu pianonsoiton opiskelijoille ja opettajille.</p>	
Avainsanat	kehonhallinta, kehollisuus, piano, soittaminen – piano

Author(s) Title	Noora Meriläinen Do Pianists Play Only with Their Fingers?
Number of Pages Date	32 pages 26 November 2012
Degree	Bachelor of Music
Degree Programme	Music
Specialisation option	Music Pedagogy
Instructor	Annu Tuovila, D.Mus.
<p>It is a well-known fact that we play the piano with the whole body. However, the amount of literature written on this topic is limited. In my thesis I examine how pianists should use their body and how they have been instructed to use it through the history of piano playing. I explore the terminology that is connected to the usage of the body and try to suggest some exercises to improve the body control of a pianist.</p> <p>My thesis is based on the literature on body control for pianists and on piano technique.</p> <p>I have come to the conclusion that a good usage of the body is related to the musical interpretation and health of the pianist. It wasn't until the 20<sup>th</sup> century, that they started to write about the body.</p> <p>A better understanding of the bodily aspects of piano playing helps to prevent strain injuries and can improve the quality of teaching and make learning the piano a more holistic experience. The target groups of my thesis are piano students and piano teachers.</p>	
Keywords	music, piano, body control

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Pianistillako keho?	2
2.1	Musiikki tanssina	4
2.2	Kehon lähestyminen käsittein	5
3	Pianistin kehonhallinta	9
3.1	Kinesteettisestä tietoisuudesta	9
3.2	Asennosta	10
3.3	Tasapainosta	11
3.4	Rentoudesta	12
3.5	Tehokkaasta lihasten käytöstä	14
4	Pianotekniikan historia kehon käytön näkökulmasta	15
4.1	Sormikoulukunta	15
4.2	Anatomis-fysiologinen koulukunta	20
4.3	Psykologis-tekninen koulukunta	25
5	Pieniä kehonhallinnan erityistapauksia hartioista	26
6	Harjoituksia kehon tiedostamiseen ja rentoutumiseen	27
7	Pohdintaa	31
	Lähteet	33

## 1 Johdanto

Työskentelen joka päivä. Joka aamuna harjoittelen puoli tuntia tekniikkaa saavuttaakseni joustavuuden, selän, joka toimii hyvin, ja sormet, jotka eivät jäykisty. Kesäisin lepään kaksi viikkoa mitään tekemättä, sillä on tarpeellista antaa lihasten levätä.<sup>1</sup> (Albera 1995, suom. tekijä.)

Claude Helffer on Alberan haastattelussa maininnut asian, josta pianistit kovin harvoin puhuvat. Hänen harjoittelurutiininsa kuvauksessa vilahtaa sana selkä. Ollessani vaihdossa Ranskassa aloin kiinnostua pianistin kehonhallinnasta. Huomasin kehoni olevan mukana soittotapahtumassa. Toisinaan tunsin sen auttavan minua ja toisinaan tunsin sen olevan minua vastaan. Asentoani muuttamalla saatoin saada pianosta irti aivan erilaisia tehoja. Kuitenkin koko noin 15 vuotta kestäneiden soitto-opintojeni aikana olin kuullut selästä ja muusta kehosta puhuttavan kovin vähän.

Olen myös kuullut lukuisia tarinoita pianisteista, jotka ovat menettäneet soittokykynsä vuosiksi rasitettuaan vääriä lihaksia liikaa. Kysymys kehonhallinnasta alkoi vaivata minua. Pianistin rasitusvammoista ja ergonomiasta on kirjoitettu paljon viime vuosien aikana, mutta soittotapahtuman kehollisuudesta ei ole puhuttu kovinkaan paljoa. Päälimmäinen kysymys mielessäni oli, miksi pianistin kehosta puhutaan niin vähän.

Alun perin aion lukea läpi pianotekniikkaa koskevan kirjallisuuden ja tutkia, kuinka kehoa käsitellään pianokirjallisuudessa. Luettuani yli 20 kirjaa, jouduin pettyneenä toteamaan, että pianistin kehoa ja sen käyttöä käsitellään kovin vähän ja kovin epämääräisesti. Ajallisten resurssien puutteessa luovuin ajatuksesta ehtiä lukea kaikki mahdollinen kirjallisuus.

Niinpä päätinkin tutustua kehonhallintaan ja kehon käyttöön muita reittejä. Opinnäyte-työni toisessa luvussa pohdin kehon roolia soittotapahtumassa ja kehollisuuteen liittyviä käsitteitä. Olen etsinyt nimenomaan kehon käyttöön positiivisesti suhtautuvia kirjoittajia ja esitellyt heidän perustelujaan sille, miksi kehollisuus on tärkeää musisoinnissa ja erityisesti pianonsoitossa.

---

<sup>1</sup> Je travaille tous les jours. Chaque matin, je fais une demi-heure de technique, parce il s'agit d'avoir une souplesse, un dos qui fonctionne, et des doigts qui ne s'engourdissent pas. Et l'été, je reste quinze jours sans rien faire, car il est nécessaire de laisser reposer les muscles.

Kolmannessa luvussa esittelen pitkälti Barbara Lister-Sinkin terveellisen tekniikan määritelmän pohjalta kehonhallinnan eri aspekteja ja pyrin kommentoimaan niitä pianistin näkökulmasta. Tämän jälkeen teen neljännessä luvussa katsauksen pianonsoiton tekniikan historiaan kehonhallinnan näkökulmasta. Koska pianokirjallisuutta on yksinkertaisesti liikaa suhteessa opinnäytetyöni ajallisiin resursseihin, joudun perustamaan historiallisen katsauksen Gerigin ja Kochevitskyn teksteihin. Käytän tekstissäni Kochevitskyn koulukuntajaottelua, jonka koin hyödylliseksi asian jäsentämisen kannalta.

Viides ja kuudes luku ovat vähemmän teoreettisia lukuja. Viidennessä luvussa käsittelem pianistin hartioihin liittyviä erityiskysymyksiä. Hartiat ovat kokemukseni mukaan niitä harvoja kehon osia, joihin opettajat uskaltavat puuttua, ja pianistin tavalla käyttää hartioita on suuri vaikutus sointiin ja pianistin terveyteen. Kuudenteen lukuun olen kerännyt opinnäytteen tekemisprosessin aikana löytämiäni harjoituksia, jotka olen kokenut hyödyllisiksi tai jotka mielestäni havainnollistavat jotain kehonhallinnan osa-alueita.

## 2 Pianistillako keho?

Musiikkia usein ajatellaan älyllisenä toimintana. Musiikki kuitenkin tutkitusti aiheuttaa muutoksia kehoissamme esimerkiksi kohottaen sykettäämme tai vaikuttamalla lihastonukseemme (Dogantan-Dack 2006). Reubart (1985, 138) kertoo musiikin jännitteisyyden manifestoitumisen soittajan kehon jännittyneisyytenä olevan varsin yleinen ongelma, minkä voin itsekin tästä kärsineenä allekirjoittaa.

Kehon osallisuudesta soittotapahtumaan on puhuttu useita kertoja. Claire Noisette (1997, 14.) on kirjoittanut seuraavasti:

Muusikko ei soita sormenpäillä tai huulilla. Musiikkia ei kuunnella korvanlehdillä. Keho on kokonainen ”kalastaja” sekä instrumentin soitossa että kuuntelussa. Musikon on siis tarpeellista oppia tuntemaan kehonsa, sijoittamaan itsensä ja hakemaan parasta mahdollista kehollista asennetta. Tämän on oltava ainainen pyrkimys.<sup>2</sup> (Noisette 1997, 14, suom. tekijä.)

---

<sup>2</sup> Le musicien ne joue pas du bout des doigts ni du bout des lèvres. La musique ne s'écoute pas du bout des oreilles. Le corps est tout entière sollicité, dans le jeu instrumental comme dans l'écoute. Il est donc nécessaire pour le musicien d'apprendre à connaître son corps, à se placer, à rechercher la meilleure attitude corporelle. Ce doit être un souci constant.

Pianisti Louis Kentner (1978, 58) on todennut, että vaikuttaa jo itsestään selvältä, että pianoa ei soita jokin kehon yksittäinen osa, vaan koko keho osallistuu soittotapahtumaan. Thomas Mark (2003, 12) painottaa, että on tärkeää siirtyä pois sormilla soittamisesta siihen, että voi sanoa käyttävänsä koko kehoaan soittaakseen pianoa aina siihen asti että voi sanoa liikuttavansa ”ilmennettyä itseään” tehdäkseen musiikkia. Myös esimerkiksi pianisti Seymour Fink (1992, 13) on kirjoittanut olevansa vakuuttunut siitä, että mieltä ja kehoa on harjoitettava yhdessä. Soitonopettajan ensisijaisena tehtävä on opettaa kehoa – sormet kyllä löytävät tiensä itse (Whiteside 1955, 4).

Soittaminen edellyttää ”disponibilité corporellea”, fyysistä avoimuutta, painottaa Noiset-  
te (1997, 15). Muusikon on vapautettava tuntemuksensa ja päästettävä ne toteutu-  
maan kehossaan ja instrumentissaan. Instrumentti on osa kehoa. Muusikon on kyettä-  
vä asettamaan kehonsa yleisön eteen ja musiikin saataville. Muusikon on välttämätön-  
tä tiedostaa kehonsa, sillä kyseinen tietoisuus on erottamaton osa rentoutumista ja  
kykyä vapauttaa soittoon tarvittavat lihakset. (Noisette 1997, 15.)

Jaqueline Herbeinin (2003) mukaan on erityisen tärkeää, että muusikko tiedostaa ke-  
honsa, sillä tiedostamisen avulla voimme välttää vammoja ja vapauttaa ilmaisuamme.  
Tapa, jolla käytämme kehoamme, on siis kytköksissä sekä ilmaisukykyymme että ter-  
veyteemme. Barbara Lister-Sink (2005) on määritellyt terveellisen tekniikan olevan  
koko kehon, mielen ja hengen koordinaatiota. Tekniikan terveellisyyteen kiinnitetään  
entistä enemmän huomiota nykyaikaisissa musiikkioppilaitoksissa. Fink (1992, 11) pi-  
tää opettajan ensisijaisena tehtävänä oppilaan opastamista tiedostamaan sekä hyvä-  
laatuiset että huonot liikkeensä. Finkin (1992, 13) mukaan tekniikan tärkein osa-alue on  
soittajan kehon liikkeiden ymmärtäminen. On ymmärrettävä kehon asento, sen toimin-  
not sekä sen tuottamat tuntemukset ja liikkeet.

Pianistin liikkeet ja ymmärrys kehon toiminnasta ovat tärkeitä myös Reginald Gerigille:

Jokaisen [piano] oppilaan tulisi saavuttaa toimiva tietämys niistä fysiikan ja fysio-  
logian perusteista, jotka suoraan vaikuttavat pianonsoittoon. Sanastoon pitäisi  
kuulua sellaiset sanat kuin jäykkyys, plastisuus, elastisuus, paino, massa, inertia,  
momentum, vipu, tukipiste, tuki, voiman variaatiot, liikkeen geometria, koordinaa-  
tio, fiksaatio, eristys, toiminta ja reaktio, aktiivisuus ja passiivisuus ja lukuisia mui-  
ta.<sup>3</sup> (Gerig 1974/1990, 510, suom. tekijä.)

---

<sup>3</sup> Every piano student should acquire a working knowledge of the fundamentals of physics and physiology that directly influence the piano technique. One's vocabulary may need to be expanded to include such terms as *rigidity, plasticity, weight, mass, inertia, momentum, lever,*

Gerig tuntuu tarkoittavan, että pianistin olisi tunnettava fysiikan lakeja osatakseen käyttää kehoaan ja soitintaan optimaalisella tavalla.

Tunnettu muusikoihin erikoistunut fysioterapeutti Ans Samama ja Wilfred Barlow, joka oli kuuluisan kehonhallintametodi Alexander-tekniikan kehittäjän F. M. Alexanderin (1896-1955) oppilas, ovat kumpikin sanoneet, että musiikkikoulutuksessa pitäisi kiinnittää enemmän huomiota asennon ja lihasten kontrolloinnin ja rentoutuksen opetukseen (Reubart 1985, 159). Kehoon kohdistuvan huomion vähäisyys johtuu varmastikin osittain siitä, että sormien työ soittotapahtumassa on ilmeistä, kun taas muut kehon liikkeet ovat vähemmän ilmeisiä ja saattavat näin ollen myös tuntua vähemmän tärkeiltä (Mark 2003, 2). Kehon toiminnan sanallistaminen on vaikeaa ja sen käytön opettaminen voi tuntua hyvin vaikealta. Monella pianonsoiton opettajalla on luonnostaan hyvä tapa käyttää kehoaan eikä opettaja näin ollen ole koskaan joutunut pohtimaan asiaa, jolloin keho käytön opettaminen oppilaalle voi tuntua hankalalta. On myös opettajia, joilla on huonot keholliset lähtökohdat, mikä ei edistä oppilaan kehon käyttöä lainkaan.

Kehoon keskittyminen soittotunneilla ei tietenkään voi olla mikään oikotie onneen. Noisetten (1997, 14) mukaan kehon löytäminen ja tunteminen parantaa soittoa ja musiikillista ilmaisua sillä ehdolla, että kehon lähestyminen on kokonaisvaltaista ja liittyy yhteen tekniikan, ilmaisun ja musikaalisuuden etsimisen.

## 2.1 Musiikki tanssina

Kehon ja musiikin yhteyttä on myös lähestytty tanssin ja musiikin välillä olevan yhteyden kautta. Dogantan-Dackin mukaan kreikan kielen sana "mousike", josta polveutuu sana musiikki, merkitsi alun perin melodian ja tanssin yhteyttä. Hän sanoo, että monet musiikillisista kokemuksistamme pohjautuvatkin kehomme liikkeisiin. Hänen mukaansa joissain alkuperäiskulttuureissa kehon järjestetyn liikkeen ja musiikin käsitteiden rajat ovat hyvin häilyviä. (Dogantan-Dack 2006.) Kehon järjestetyllä liikkeellä Dogantan-Dack tarkoittaa ilmaisevaa kehon käyttöä. Ilman järjestystä ja hallintaa, kehon liike on täysin sattumanvaraista, jolloin se ei voi ilmaista mitään. Jos kirjoitan tähän kirjaimia sattumanvaraisessa järjestyksessä, lukijan on mahdoton ymmärtää, mitä yritän sanoa.

---

*fulcrum, base, force-variations, the geometrics of movement, coordination, fixation, isolation, action and reaction, activity and passivity, and numerous others.*



Jotta teksti on lukijalle ymmärrettävää, kirjaimia, sanoja ja välimerkkejä on käytettävä järjestetyllä tavalla. Tästä näkökulmasta musiikki voidaan määritellä järjestettynä äänellä.

Heinrich Neuhaus (1958) on verrannut pianistin kehoa tanssijan kehoon. On helppo ymmärtää, mitä Neuhaus on tarkoittanut. Pianistin olisi tiedostettava ja hallittava kehonsa liikkeet samankaltaisella tarkkuudella, jolla tanssija käyttää kehoaan sovittaessaan liikkeensä musiikkiin, ja soittaessaan käyttää hyväksi kaikkia anatomisesti mahdollisia liikkeitä, jotka ihmiselle on suotu (Neuhaus 1958).

Abby Whiteside (1955) on myös nähnyt yhteyden musiikin ja tanssin välillä. Whitesiden (1955, 4) mukaan kaikki keholliset taidot vaativat koko kehon osallistumisen parhaan tuloksen saavuttamiseksi. Kehon tulisi tanssia musiikin mukana (Gerig 1974/1990, 475). Whitesiden (1955, 4) mukaan keho on kaikkien taitojen keskus, vaikka myös reuna-alueita ("peripheries") tarvitaan. Reuna-alueilla Whiteside tarkoittaa kauempana kehon keskipisteestä sijaitsevia kehonosia, eli pianistin tapauksessa sormia.

Ranskalainen Claire Noisette on yhdistänyt tanssin ja musiikin alkeisopetuksen. Noisette kirjoitti teoksensa *L'Enfant, le geste et le son*, joka perustuu Noisetten kokemuksiin tanssin ja musiikin alkeisopetuksen yhdistämisestä, vuonna 1997. Fyysisistä harjoitteista on tullut erottamaton ja systemaattinen osa Noisetten musiikin alkeisopetusta. Harjoitteilla pyritään oppimaan kehon sijoittamista, käytettävyyttä ja oman kehon tuntemusta, joka on välttämätöntä suhteen muodostamiseksi instrumenttiin, sekä lähestymään ääntä ja sen laatua aistillisten ja psykomotoristen leikkien kautta (Noisette 1997, 6).

Mielikuva musiikin ja tanssin yhteydestä toimiikin varmasti hyvin pienten oppilaiden kanssa. Yksinkertaisesti kehottamalla oppilasta kuvittelemaan olevansa soittimensa ääressä kuin tanssija voi oppilaan saada ilmaisemaan itseään väkevämmin ja käyttämään kehoaan kokonaisvaltaisemmin.

## 2.2 Kehon lähestyminen käsittein

Tässä luvussa pohdin, millaisilla käsitteillä kehoa voidaan lähestyä. Yritän myös kommentoida kehon eri aspekteja soitonopettajan näkökulmasta ja etsiä sellaisia käsitteitä, joilla soitonopettaja voi lähestyä soittamisen kehollisuutta.

Kehomme ovat erilaisia. Toisella on isot kädet, toisella lyhyt pikkurilli, kolmannella pitkät jalat suhteessa muuhun kehoon. Näiden ominaisuuksien tahdonalainen muuttaminen ei onnistu, vaikka nämä ominaisuudet voivat toki muuttua iän myötä - harvalla ihmisellä on 20-vuotiaana sen kokoinen käsi, kuin hänellä oli kaksivuotiaana. Kehoa voidaan myös rajatussa määrin muokata liikunnalla ja ruokavaliolla.

Kehon ulkoapäin tarkasteltua rakennetta nimitetään objektikehoksi. Klemolan (2004, 77) mukaan termi objektikeho on peräisin Husserlilta, ja sitä ovat käyttäneet myöhemmin fenomenologit Scheler ja Merleau-Ponty. Objektikeholla tarkoitetaan kehoa, ”jota tarkastellaan ulkoapäin esineen tavoin” (Klemola 2004, 77). Jos sanon käsivarsieni olevan pitkät, tarkastelen objektikehoani.

Koettu keho on toinen tapa tarkastella kehoa. Koettu keho on, ”se mikä on läsnä sisäisessä kokemuksessamme”, määrittelee Klemola (2004, 77). Klemolan (2004, 88) mukaan emme liikuta koskaan objektikehoamme, vaan koettu keho on se, mikä liikkuu ja elää. Näin ollen pianisti soittaa koetulla kehollaan – ei objektikehollaan. Koettu keho avautuu ihmiselle kehontietoisuuden kautta. Avaan käsitettä kehontietoisuus, joka vastaa käsitettä kinesteettinen tietoisuus, luvussa 3.1.

Rakenteen lisäksi myös tapamme käyttää kehoamme eroavat toisistaan. Jokaisella ihmisellä on oma kehonkielensä ja -käyttönsä. Reubart (1985, 101) määrittelee kehonkielen niiksi kehon liikkeiksi ja liikkeen nopeuksiksi, jotka tekevät meistä sen, mitä olemme. Reubartin (1985, 101) mukaan soittajan kehonkieli usein heijastuu hänen tekemisissään musiikillisissa eleissä ja Reubart vertaakin kehonkieltä muusikon sormenjälkeen. Kehonkielen muokkaaminen on riskialtista, sillä se on osa ihmisen persoonallisuutta. Usein joudummekin hyväksymään kehonkielen sellaisena kuin se on. Nopean muutoksen yrittäminen voi johtaa epätoivottuihin lopputuloksiin niin musiikillisesti, fysiologisesti kuin psykologisestikin (Reubart 1985, 101).

Vaikka nopea muutos voi olla haitallinen, kehonkieli muuttuu tai voi muuttua läpi elämän. Reubart kertoo, että Wilfred Barlow'n mukaan kolmivuotias lapsi on jo suurelta osin omaksunut vanhempiensa [kehollisen] tempon ja jännitteet. Ihminen imitoi läpi elämänsä ihailmiensa henkilöiden kehonkieltä ja käyttöä. (Reubart 1985, 155.) Tämän valossa soitonopettajan kehonkielellä ja käytöllä voi olla suuri vaikutus hänen oppilaansa kehonkieleen ja käyttöön. Opettaja, jonka kehon käyttö on hyvää soittaessa mutta huonoa muussa elämässä, saattaa luokan nurkassa tuolillaan kyyryssä jännittyneessä

asennossa kököttäen jopa lukita oppilaansa soittoa ja aiheuttaa tässäkin ryhti ongelmia, sillä oppilas helposti imitoi ihailmansa opettajan kehonkieltä. Opettajan kannattaakin kiinnittää huomiota siihen, millaista kehonkieltä hän oppilailleen välittää.

Synnyttäiset ominaisuudet pitkälle määrittävät sitä, millainen kuva meillä on kehostamme. Kehon kuva on niiden havaintojen, asenteiden ja uskomusten systeemi, jotka liittyvät kehoon (Klemola 2004, 82). Klemola (2004, 82) on eritellyt kolme kehon kuvan aspektia, jotka ovat havaintokokemus omasta kehosta, käsitteellinen ymmärrys omasta kehosta ja kehoista yleensä sekä tunneasenne oma kehoa kohtaan.

Langfordin määritelmä kehon kuvasta poikkeaa hieman Klemolan määritelmästä. Langfordin (2008, 29) kehon kuva käsittää idean siitä, miten kehomme rakentuu, kuinka se toimii ja kuinka käytämme sitä. Idea kehon rakenteesta ja toiminnasta, johon kuuluvat kysymykset esimerkiksi lihasten käytöstä ja nivelten liikeradoista, vastaavat Klemolan mainitsemaa kehon käsitteellistä ymmärtämystä. Kehon käyttämisellä taas tarkoitetaan kunkin henkilökohtaista tapaa käyttää kehoaan, johon kuuluvat esimerkiksi asennot, rentoutumisen ja jännitteiden jakautuminen kehoon ja tapa suorittaa spesifit toiminnot. Tämä kehon henkilökohtainen käyttö juontaa juurensa ihmisen havaintokokemukseen omasta kehostaan ja tunneasenteeseen sitä kohtaan, joten loppujen lopuksi Klemolan ja Langfordin määritelmät eivät ole keskenään ristiriitaisia. Klemola vain on käsitellyt asiaa filosofin näkökulmasta ja Langford Alexander-tekniikan opettajan näkökulmasta.

Kehon kuva on mahdollisesti ensimmäinen mielensisäinen rakenne ja itseen liittyvä rakenne, mitä on olemassa, ja se toimii pohjana kaikille muille rakenteille. Se kuva, jonka olemme muodostaneet kehostamme vaikuttaa tapaan liikkua (Langford 2008, 18). Kehon kuvamme, olipa se tiedostettu tai tiedostamaton, on mukanaamme mitä ikinä teemme.

Jos hyväksymme Langfordin väittämän, jonka mukaan kehon kuva vaikuttaa ihmisen tapaan liikkua, huomaamme pianistin kehonkuvan olevan otollista tarttumapintaa pianonsoiton opettajille. Valitettavasti kovin harva soitonopettaja on erikoistunut kehonhallintaan niin, että osaisi muokata oppilaittensa kehonkuvia suotuisaan suuntaan. Se työ on ehkä parasta jättää Alexander-tekniikan tai Feldenkreis-menetelmän asiantuntijoille.

On kuitenkin olemassa keinoja, joilla pianisti voi lähestyä kehoaan ja oppia uusia tapoja käyttää sitä. Avainsanana prosessissa on tiedostaminen. Markin (2003, 9) mukaan pianistin tulisi olla tietoinen kehostaan yhtenä kokonaisuutena, sillä ne kehon osat, joita emme tiedosta, helposti jännittyvät tai lukittuvat paikoilleen huomaamattamme. Tiedostamalla kyseiset kehon osat saamme ne heräämään eloon. Mark käyttää käsitettä kehonkartta, jolla tarkoitetaan oman kehon ja sen liikkeiden sisäistä tuntemusta, jota ihminen käyttää apunaan liikkeittensä koordinoimisessa. Kehonkartta sisältää käsityksen kehon ja sen osien koosta, rakenteesta ja toiminnasta. Tässä Markin käsite kehonkartta vastaa varsin paljon Langfordin kehonkuvan määritelmää, lukuun ottamatta sitä, että Langfordin määritelmässä puhutaan myös kehon henkilökohtaisesta käytöstä, jota ei Markin kehonkarttaan sisälly.

Markin kehonkartta voi olla arvolatautunut: kehonkartta voi olla hyvä tai huono, pätevä tai epäpätevä. Kukin yksilö luo oman kehonkarttansa omien kokemustensa perusteella ja kehon kartta muuttuu läpi ihmisen elämän. Esimerkiksi kookkaan 40-vuotiaan miehen kehonkartta ei ole sama kuin pienen nelivuotiaan pojan. Kehonkartta voi olla tarkka tai epätarkka. Huono kehonkartta saa ihmisen liikkumaan itselleen epäedullisella tavalla kun taas hyvä ja tarkka kehonkartta ohjaa ihmistä käyttämään kehoaan parhaalla mahdollisella tavalla. (Mark 2003, 11.) Tarkan kehonkartan saavuttaminen olisi ensisijaisen tärkeää pianistille – kuten muillekin muusikoille.

Samaman (1998/2001, 19) mukaan muusikon pitäisi tietää, kuinka hänen kehonsa toimii, mitä lihaksia käytetään tasapainon hallitsemiseen, millä lihaksilla soitinta soitetaan ja mitkä lihakset on pidettävä rentoina, koska niitä ei tarvita. Langfordin määritelmä kehonkuvasta on laajempi kuin Samaman lista asioista, jotka muusikon pitäisi tietää. Samama ei katso muusikolle olevan kovin tarpeellista tietää paljoa kehon rakenteesta – riittää, että tuntee soittamiseen ja tasapainon hallitsemiseen tarvittavat lihakset ja kehon perustoiminnan.

Pianistin tulisi siis tietää, että käsivarsien, käsien, sormien, rinnan ja alaraajojen lihakset ovat aktiivisia soittolihasia. Hartialihakset ja useimmat kasvo- ja kaulalihakset taas ovat passiivisia soittolihasia: niitä ei tarvita varsinaisessa soittotapahtumassa, joten niiden on paras antaa pysyä rentoina, Samama (1998/2001, 21) painottaa. Epäilemättä pianistin kehonkarttaan kuuluu paljon hienosyisempääkin informaatiota.

### 3 Pianistin kehonhallinta

Dale Reubart (1985, 99) on väittänyt, että pianistille ”annettuja” liikkeisiin liittyviä rajoitteita ei voi millään rentoutustekniikalla tai harjoitteilla poistaa. Reubart siis olettaa, että kehomme eivät voisi oppia uutta. Tämä näkemys soti nykyään hyväksytyjä näkemyksiä vastaan, joiden mukaan ihminen voi aina kouluttaa kehoaan uudelleen ja oppia parempia tapoja suorittaa liikkeitä.

Lister-Sink (2005) erittelee terveellisen tekniikan kolmeen osa-alueeseen: kinesteettinen tietoisuus, tehokas lihasten käyttö, optimaalinen kehon tasapaino ja asento. Kinesteettisellä tietoisuudella tarkoitetaan kykyä hahmottaa kehon liikkeitä, asentoa ja lihasten jännitystilaa. Kinesteettinen tietoisuus liittyy kehonkuvaamme ja on hyvän kehonhallinnan edellytys. Tehokkaasti lihaksiaan käyttävä pianisti pystyy pienimmällä mahdollisella lihastyöllä tuottamaan parhaan mahdollisen tuloksen. Ortmann on jopa määritellyt koordinaation olevan kykyä rentouttaa ja jännittää oikeat lihakset juuri oikealla hetkellä (Reubart 1985, 100). Kehon hyvä tasapaino puolestaan on välttämätön lihasten esteettömälle toiminnalle.

Mark lisää terveelliseen tekniikkaan muutaman lisätekijän. Hän käyttää termiä ”being embodied”, käännettynä ”olla ilmennetty/toteutettu”, jolla hän tarkoittaa välitöntä ja yksityiskohtaista kehon tiedostamista (Mark 2003, 12). Käytän tässä käännoä ”ilmennettynä oleminen”, sillä se kuvaa käännoä ”toteutettuna oleminen” paremmin henkilön omaa osallisuutta olemiseensa. ”Ilmennettynä oleminen” eroaa kinesteettisestä tietoisuudesta välittömyydellään. Mark (2003, 5) puhuu myös liikkeen laadusta, joka on yhteydessä soittamisen laatuun, mutta ei ole sama asia kuin soittamisen laatu. Huonolla-kin liikkeen laadulla soitettu esitys saattaa kuulostaa hyvältä. Kuitenkin hyvälaatuisella liikkeellä pianisti pystyy soittamaan vammauttamatta itseään ja liikkeen laadun kehittäminen kehittää soiton tasoa. Mark ei ole asiaa erikseen maininnut, mutta uskon liikkeen taloudellisuuden liittyvän olennaisesti liikkeen laatuun.

#### 3.1 Kinesteettisestä tietoisuudesta

Mark (2003, 7) sanoo kinesteettisen tietoisuuden, joka on yksi Lister-Sinkin terveellisen tekniikan osa-alueista, puutteen olevan suuri vaara pianistille. Kinesteettinen tietoisuus

vastaa Klemolan termiä kehontietoisuus. Klemolan mukaan kinesteettinen tietoisuus syntyy proprioseptisten aistien antamasta tiedosta. Proprioseptisiä aisteja ovat tasapaino-, liike- ja asentoaistit. (Klemola 2004, 78.) Kinesteettinen tietoisuus vaikuttaa suoraan kehon kuvaan ja käyttöön.

Soittaessaan pianisti helposti unohtaa käyttäjä kehostaan saamaansa informaatiota. Usein pianisti on niin keskittynyt soittamaansa musiikkiin, että kehon antama informaatio jää tyystin huomiotta. Toisaalta kinesteettisestä tietoisuudesta ei ole apua soittopahtumassa, jollei se ole suoraan kytköksissä kuulokuvaan. Tämä tekee kinesteettisen tietoisuuden käytöstä haastavaa.

### 3.2 Asennosta

”Istu suorassa, hartiat taakse, älä heilu!” Harmillisen moni pianisti on joutunut tämän tai vastaavan neuvon uhriksi. Reubart (1985, 146) katsoo, että stereotyyppinen käsitys kehon asennosta voi olla jopa haitallinen. Samaa mieltä on Mark (2003, 1), jonka mukaan olemassa olevat käsitykset asennosta ovat omiaan luomaan haitallisia jännityksiä. Langford (2008, 46) haluaisi korvata sanan asento ”*posture*” sanalla ”*framework*”, joka tarkoittaa runkoa tai puitteita. Runko on käsitteenä liikkuvampi kuin usein stabiiliuteen assosioituva sana asento. Kun puhumme rungosta, ymmärrämme sen olevan jotain elastista ja mukautuvaa.

Samama (1998/2001, 24) kutsuu ihanteellista asentoa nimellä apina-asento. Tässä asennossa istuessa reidet taivutetaan lonkkanivelestä niin, että reisien ja vartalon väliin jäävä kulma on istuessa pienempi kuin 90 astetta. Pidetään huolta siitä, että tunnetaan istuinkyhmyt, joiden päällä istutaan. Lantiota taivutetaan kevyesti taaksepäin vatsa- ja pakaralihaksilla alaselkään helposti muodostuvan notkon välttämiseksi. Selkä pidetään suorassa, lapaluita vedetään suoraan alaspäin ja olkapäitä hivenen taaksepäin. Rintalastan tulisi suuntautua eteenpäin – ei ylöspäin, kuten helposti käy, jos yrittää ojentaa itseään liikaa. Käsivarsien annetaan roikkua vapaina päästämättä selkälihasten jännitystä kokonaan laukeamaan. Asento on lantiosta alkaen hieman etukumara, joten kädet roikkuvat vartalon etupuolella. Asennossa selkälihakset joutuvat tekemään hieman töitä, mutta hartialihakset saadaan pidettyä rentoina. (Samama 1998/2001, 24).

On tärkeää istua nimenomaan istuinluiden varassa. Jos vartalon paino istuessa kohdistuu reisille, jalkojen verenkierto voi häiriintyä ja soittamisesta tulee turvattomampaa

heikon tasapainon vuoksi (Mark 2003, 47). Kehon painon on kohdistuttava suoraan istuinkyhmyille. Markin (2003, 47) mukaan pianistien yleisin asentovirhe on painon kohdistaminen istuinluiden asemesta häntäluun päälle.

Pianistin olisi hyvä ymmärtää asentonsa lisäksi ne tukipisteet, joiden päällä hänen kehonsa lepää. Pianistin keho tukeutuu penkkiin ja jossain määrin lattiaan. Niiden antama tuki yhdistettynä syvien lihasten antamaan tukeen antaa pianistille mahdollisuuden liikkua vapaasti – jäykistämättä kehoaan (Mark 2003, 70).

Pidän hyvänä jollain muinaisista pianotunneistani kuulemani vertauskuvaa kehosta puunrunkona. Oppilasta pyydetään kuvittelemaan jalkansa puun juuriksi, jotka ottavat tukea maasta, vartalonsa puun rungoksi, joka on tukeva mutta joustava, ja kätensä taipuisiksi puun oksiksi, joista versoo musiikkia. Pienellekin oppilaalle on selvää, että puu ei kasva vinossa, mikä saa oppilaan hakeutumaan suoraan tasapainoiseen asentoon vailla rajoitteiden tuntua.

### 3.3 Tasapainosta

Kehomme joutuu jatkuvasti taistelemaan painovoimaa vastaan. Käyttämällä tasapainolihasiamme, voimme saada kehon pidettyä sellaisessa asennossa, että se löytää ideaalisen tasapainon, jossa luuranko ja jänteet kannattavat suurinta osaa kehon painosta. ”Monesti tasapainolihasia ovat kaikki jalkojen, säärien, pakaroiden, selän, kaulan, takaraivon ja vatsan lihakset”, sanoo Samama (1998/2001, 19). Jos keho on huonossa asennossa, joudumme tekemään paljon ylimääräistä lihastyötä pitääksemme itsemme pystyssä, mikä voi ylikuormittaa lihaksia. Myös mitä paremmin tasapainolihakset ovat hallinnassa, sitä vähemmän joudumme rasittamaan itse soittolihasia (Samama 1998/2001, 19).

Pää on noin viiden kilon painoisen yksi kehon painavimmista osista. Langfordin (2008, 85) mukaan pää on tärkein koordinaatioon vaikuttava tekijä. Reaktiivisuus, lihasten tehokkuus, tasapaino, ”rungen” (käytän tässä Langfordin omaa käsitettä ”runko”, ks. s. ?) muoto ja kunto ja nivelten terveys riippuvat pään suhteesta muuhun kehoon (Langford 2008, 232). Asemoimalla päämme väärin tai liikuttamalla sitä väärällä tavalla saamme kehon helposti pois tasapainosta. Usein pää etsiytyy kehon painopisteen eteen, jolloin niskalihakset joutuvat tekemään ylimääräistä työtä kääntääkseen silmät eteenpäin (Mark 2003, 34). Tämä kompensatio ei riitä, vaan rintakehä alkaa

hakeutua taaksepäin vastapainona liian edessä olevalle päälle, mistä seuraa lukuisia muita haitallisia kompensoivia toimintoja kehon asennossa.

Mark (2003, 38-39) kehottaa tiedostamaan niskanivelen sijainnin ja asettamaan sitten pään selkärangan kannateltavaksi. On huomioitava, että leukaluu ei ole osa päätä. Itse huomaan ajatuksen auttavan minua löytämään hyvän ja mukavan pään asennon.

Mark kehottaa liikkumaan sivuttaissuunnassa koskettimiston yllä aina niin, että pää johtaa liikettä. Tasapainon suhteen tämä kuulostaa ristiriitaiselta. Jos kallistan kehoani oikealle ja kallistuksen lisäksi vielä vien päätäni, joka on kehon raskaimpia yksittäisiä osia, samaan suuntaan, voisi kuvitella tasapainon olevan lopullisesti kadotettu. Ilmeisesti Markilla on jokin muu syy tälle suositukselle kuin tasapainon säilyttäminen. Kenties liikkeen johtaminen päällä tekee liikkeestä sulavamman. Kukin voi itse kokeilla: istu tuolille ja taivuta kehoasi oikealle samalla taivuttaen päätäsi vasemmalle. Tunne ei ole kovin mukava. Kun pää johtaa liikettä, liike tuntuu hallitummalta ja rennommalta.

#### 3.4 Rentoudesta

Rentous ei kuulunut Lister-Sinkin terveellisen tekniikan osa-alueiden listaan, mutta kirjoitan tässä kuitenkin sanasen rentoudesta. Itse käsitän rentouden kyvyksi käyttää tehtävän suorittamiseen vain niitä lihaksia, joita siihen tarvitaan, ja vain siinä määrin, missä niitä tarvitsee käyttää. Liiallinen lihasjännitys soittaessa on usein erittäin haitallista. Lihasjännitys kuormittaa kehoa ja rajoittaa kehon liikkuvuutta. Jännitys on usein monien tekijöiden summa. Siihen voi vaikuttaa stressi, soittajan yleinen kyky käyttää kehoaan ja se, missä määrin musiikin jännitteet manifestoituvat soittajan kehossa. (Reubart 1985, 144.) Mark (2003, 12) taas katsoo kehonkarttaan liittyvästä näkökulmastaan jännityksen johtuvan kehontietoisuuden puutteesta ja kehon rakenteen ja toiminnan virheellisestä hahmottamisesta – tai molemmista näistä! Ratkaisevaa on liiallisen jännityksen purkaminen tiedostamisella, johtui se stressistä taikka musiikin jännitteiden fyysisestä manifestoitumisesta.

Täydellinen rentoutuminen on kuitenkin myytti. Rentoutus on Alexander-tekniikan opettaja Elizabeth Langfordin (2008, 39) mukaan yksi väärinkäytetyimmistä sanoista. Usein ajatellaan, että rentous on hyvästä ja jännitys pahasta, mikä on virheellinen ajatus, sillä molemmat ovat tarpeellisia. Helposti opettajan kehottaessa oppilastaan soittamaan rennommin, oppilas lysähtää ja artikulaatio katoaa. Jonkinasteinen lihasjännitys on



välttämätöntä, jos keholla aikoo suorittaa jonkin tehtävän. Täydellisessä rentouden tilassa ei sydämemmekään löisi! Gerig (1974/1990, 330) on ilmaissut asian sanomalla, että ”rentouttaminen tarkoittaa vapautumista siellä, missä sitä tarvitaan eikä missään muualla”. Onkin oleellista tietää, *mitä* rentouttaa. Pianonsoiton opettajan olisi hyvä pystyä ilmaisemaan rentoutta oppilaaltaan vaatiessaan, mistä kohtaa oppilaan oikeasti pitäisi rentoutua. Feldenkreis, Alexander-tekniikan kannattajat ja Rolfing sanovat, että rentous ei voi olla muuta kuin väliaikaista niin kauan kuin kehon asento, tasapaino ja käyttö ovat huonoja (Reubart 1985, 154). Edellinen väittäjä on mainio esimerkki Langfordin kammoamasta sanan rentous virheellisestä käytöstä.

Schultz halusi tehdä eron hermojännityksen ja lihasjännityksen välille, jotka usein sekoitetaan toisiinsa. Hermojännityksellä Schultz tarkoittaa psyykkistä jännittyneisyyttä. Hermojännityksestä vapautuminen tuntuu rentoutumiselta, mutta se ei ole sama asia kuin lihasten rentouttaminen. Ihminen voi olla psyykkisesti rentoutunut, vaikka hänen lihaksensa olisivatkin jännittyneet, ja toisaalta ihminen voi tuntea jännittyneisyyttä yrittäessään rentouttaa lihaksensa. (Gerig 1974/1990, 462.) Minulla ei ollut työssäni resursseja tutkia tarkemmin psyykkisen ja fyysisen jännityksen mahdollisia eroja, joten joudun jättämään mahdolliset lisäselvitykset lukijan pohdittavaksi. Varmasti Schultzin sanoissa on ainakin jonkin verran perää, sillä kehon ja mielen välisestä tiivistä vuorovaikutussuhteesta huolimatta tuntuisi turhan rohkealta väittää, että kehon rentous korreloisi aukottomasti mielen rentouden kanssa. Oman kokemukseni pohjalta väittäisin rentoutumisen olevan tärkeää sekä mielessä että kehossa kuitenkin jättämättä kumpaakaan täysin toiminnattomaan tilaan.

Sekä Schic (2003, 81) että Noisette painottavat liikkeiden luonnollista alkuperää. Kaikki luonnollinen, vapaa liike lähtee rentoudesta. Vapaa liike mahdollistuu, kun keho on tilassa, jossa se käyttää asennon ylläpitämiseksi vain siihen tarvittavia lihaksia.

Noisette (1997, 34) ei pidä aina tarpeellisena rentoutuksen etsimistä kehon keskipisteestä käsin, vaikka sitä pidetään yleisesti kehon keskiönä, josta ”vesi valuu” kehon uloimpiin osiin. Noisette päinvastoin halua kutsua rentoutuksen tilaan ensin ne kehon osat, joissa jännitys näkyy, ja hän uskoo, että saavutettu rauha heijastuu myös suoraan kehon keskipisteeseen. Saavutettua tilaa hän kutsuu termillä ”la disponibilité corporelle”, joka on Noisetten mukaan olennaista muusikolle.

Pianisti saattaa esiintyessään heittää kätensä dramaattisesti ilmaan tai heilua näin ilmentäen musiikkia kehollaan tavalla, joka ei suoranaisesti liity äänen tuottamiseen. Rosenin (2002, 31) mielestä tällaiset eleet, jotka eivät suoranaisesti ole tarpeellisia musiikin tuottamiseen, eivät ole yksinomaan huono asia. Ne voivat rentouttaa esiintyjän kehoa soittotapahtuman aikana, kuten tennispelaajan hyppely rentouttaa pelaajaa ottelun aikana.

### 3.5 Tehokkaasta lihasten käytöstä

Tehokas lihasten käyttö on oikeastaan rentouden vastapuoli. Lister-Sink ei ole ainoa, joka on puhunut tehokkaan lihasten käytön puolesta. Tehokkaalla lihasten käytöllä tarkoitetaan kykyä suorittaa tehtävä pienimmällä mahdollisella lihastyöllä. Tähän päästäkseen on osattava jännittää oikeaa lihasta oikeaan aikaan ja oikean verran ja vastaavasti rentouttaa jännittyvän lihaksen vastalihasta oikeaan aikaan oikean verran. Liiallinen jännitys lihaksissa helposti johtaa siihen, että liikkeen aikaansaava lihas joutuu tekemään ylimääräistä työtä saadakseen liikkeen aikaiseksi vastalihaksen sitkeästi vetäessä liikettä vastaan.

Saksalainen fysiologi Emil Du Bois-Reymond piti vuonna 1881 kuuluisan puheen harjoittelun fysiologiasta. Hän esitti, että ihmisen kehon toiminta riippuu enemmän lihasten yhteistyöstä kuin niiden supistusvoimasta. (Kochevitsky 1967, 11.) Pianonsoiton fysiologiaa lakeja tutkinut Otto Ortmann on esittänyt hyporelaksaation ja hyperrelaksaation erityistapauksina pianistin lihasten koordinaatio-ongelmista. Hyporelaksaatiossa liikkeen aikaansaavan lihaksen vastavaikuttajalihas löystyy liian hitaasti ja tuloksena on jännitystä, kun liian hitaasti rentoutuva vastavaikuttajalihas estää liikettä. Hyperrelaksaatiossa taas vastavaikuttajalihas rentoutuu liian nopeasti, mikä aiheuttaa koordinaation pettämistä. (Gerig 1974/1990, 419.)

Langfordin (2008, 57) mukaan usein riittää, että annamme lihaksillemme luvan toimia. Usein yritämme liikaa. On tutkittu, että suuri osa aivojemme kapasiteetista menee lihasten hillitsemiseen – ei niiden aktivoimiseen (Langford 2008, 56). Tästä lihasten hillinnästä Langford käyttää termiä inhibitio.

On esimerkiksi mahdollista, että pianisti soittaa nopeatempoista ja suuria hyppyjä sisältävää teosta liian suurilla liikkeillä. Nämä liian suuret liikkeet ovat epätaloudellisia, ellei sitten erityisesti haluta käyttää hyväksi käden vapaata pudotusta korkealta, ja ne hait-

taavat koordinaatiota. Pianistin tulisikin käyttää energiaansa inhibitioon, eli yksinkertaisesti hillitä tekemäänsä ylimääräistä lihastyötä ja liikettä.

#### 4 Pianotekniikan historia kehon käytön näkökulmasta

Seuraavissa luvuissa erittelen pianotekniikassa tapahtunutta kehitystä Kochevitskyn (1967) käyttämän koulukuntajaottelun pohjalta. Tarkastelen tekniikan historiaa erityisesti kehonkäytön näkökulmasta. Tekniikka on keino tulkintaan ja avain musiikilliseen ilmaisuun (Fink 1992, 11). Thomas Fielden on määritellyt tekniikan olevan ”saavutettu fyysinen taito, jota taiteilija käyttää oman hengellisen yksilöllisyytensä ilmaisuun” (Gerig 1974/1990, 2). Määritelmä ottaa hyvin huomioon tekniikan kaksinaisen luonteen: pelkkä tekniikka ei vielä tee taiteilijaa, mutta ilman tekniikkaa taiteilija ei pysty toteuttamaan taidettaan.

##### 4.1 Sormikoulukunta

Sormikoulukunta, joka on koulukunnista varhaisin, pohjautuu cembalon soittamisen perinteelle. Soittaminen tapahtuu sormilla käsivarren ollessa liikkumatta ja kaikkien sormien tulee olla yhtä vahvoja. Hanon sanoi aikoinaan 1800-luvulla, että ”jos kaikki viisi sormea ovat täydellisesti yhtä hyvin harjoitetut, ne ovat valmiit soittamaan mitä tahansa, mikä on kirjoitettu instrumentille”. Pianisti Heinrich Erlich oli vuonna 1879 jopa suositellut käsivarren painamista kehoon kiinni, jottei se häiritse sormien harjoittamista! (Kochevitsky 1967, 4.)

Nykyisin tuntemamme piano on kehittynyt sitä edeltäneistä kosketinsoittimista, pääasiassa cembalosta ja klavikordista. Italialainen Cristofori rakensi ensimmäisen vasaramekanismilla toimivan pianon, jota hän kutsui nimellä ”gravicembalo col piano e forte”, vuonna 1700. Saksalainen Silbermann kehitti soitinta pidemmälle ja esitteli soittimensa Johann Sebastian Bachille vuonna 1726. Bach piti soinnista, mutta hänellä oli joitain parannusehdotuksia, jotka Silbermann otti huomioon ja jatkoi kehitystyötä. Vuonna 1747 Bach kokeili Silbermannin pianofortea uudelleen ja antoikin suotuisan arvion Silbermannin instrumentille. Muutkin instrumentinrakentajat alkoivat valmistaa pianoja, ja 1770-luvulle mennessä piano oli vihdoinkin kehittynyt vihdoinkin tyydyttäväksi koneistoltaan (Kochevitsky 1967, 1). 1800-luvulla piano oli jo syrjäyttänyt cembalon ja klavikordin.

Vaikka piano syrjäytti sitä edeltäneet kosketinsoittimet varsin nopeasti, pianonsoiton tekniikka perustui vielä pitkään vanhalle cembalon ja klavikordin soiton tekniikalle. Piano keksittiin ensin, tekniikka sen soittamiseksi vasta myöhemmin.

Ensimmäinen mainitsemisen arvoinen kosketinsoittajille suunnattu tekniikkaopas // *Transilvano* kirjoitettiin jo noin vuonna 1600. Kirjan oli kirjoittanut cembalon ja urkujen soittajille venetsialainen Girolamo Diruta. Ranskaliset Saint Lambert, Couperin ja Rameau kirjoittivat omat cembalonsoittoa koskevat oppaansa 1700-luvun ensimmäisellä neljänneksellä. Yksi tärkeimmistä varhaisista kosketinsoitinoppaista on C. P. E. Bachin vuosina 1753-1762 kirjoittama *Versuch über die wahre Art das Clavier zu spielen*. J. F. Rochlitz (1769-1842) kertoo Mozartin sanoneen: "Hän [C.E.P. Bach] on isä, me olemme lapsia. Ne, jotka tekevät mitään oikein, ovat oppineet sen häneltä. Se, joka väittää, ettei ole hänelle velkaa, on lurjus." (Gerig 1974/1990, 25.) Itse Beethoven käytti aiemmin mainittua C.P.E. Bachin teosta oppilaansa Carl Czernyn oppimateriaalina (Gerig 1974/1990, 25).

Näissä soitonoppaissa kiinnitetään paljon huomiota sormien oikeanlaiseen kaareutumiseen ja soittajan asentoon. Liiallista liikkumista kehotetaan välttämään. Diruta, Saint Lambert ja Couperin pitävät tärkeänä, että käsi ja kyynärpää ovat samalla tasolla sivusta katsottuna. Soittajan asento kuvataan staattisena. Soittajan keho on laitettava järjestykseen soittimen eteen, jotta sormet pääsevät tekemään työnsä. Keho kuvataan ulkoapäin objektikehona: kerrotaan, miltä sen pitäisi näyttää, muttei kerrota, miltä sen pitäisi tuntua. Rameau on kirjoittanut teoksessaan *Méthode sur la Mécanique des doigts sur le Clavessin* (1724): "Kosketuksen täydellisyys riippuu sopivasta sormien toiminnasta. Mikä tahansa taito voidaan saavuttaa yksinkertaisella järkevästi tehdyllä mekaanisella harjoittelulla. Kyky kävellä tai juosta on peräisin polvinivelen joustavuudesta; kyky soittaa cembaloa on peräisin sormien joustavuudesta niiden juuressa." (Gerig 1974/1990, 17).

Rameaun mielipide, jonka mukaan soittamisen taito juontaa juurensa sormien joustavuudesta, on Markin näkemykselle täysin vastakkainen. Markhan juuri ohjeisti pianisteja pyrkimään pois sormilla soittamisesta ja opettelemaan käyttämään koko kehoaan. Olen tietoinen siitä, että Rameau kirjoitti cembalon soittajille, mikä osaltaan selittää ajatusta sormien ylivoimaisuudesta. Kuitenkin jos hyväksytään oletus, että cembalonsoiton tekniikka on vaikuttanut voimakkaasti pianonsoiton tekniikkaan, voidaan Rame-

aun ja Markin ajatuksia jollain tapaa vertailla. En usko kovinkaan monen nykyisen urheiluvalmentajan väittävän valmennettavalleen, että paras juoksusuoritus saadaan aikaan olemalla joustava polvinivelestä. Jos yritämme juosta pitäen kämmenet vastakkain, huomaamme sen olevan hyvin vaivalloista, olivat polvinivelet kuinka joustavat tahansa. Juoksusuoritukseen tarvitaan polvinivelen lisäksi muunkin kehon osallistumista.

Tässä kohtaa on tietenkin huomattava, että myös muut edellä käsitellyt soitonoppaat oli kirjoitettu cembalon soittajan näkökulmasta. Kehon käyttö oli cembalo-oppaissa lähes täysin tuntematonta, mutta hyvästä syystä. Cembalolla kun ei pystytty tuottamaan suuria dynaamisia eroja, joten sormien kevyellä kosketuksella pystyttiin tuottamaan tarpeeksi voimaa. Käsivartta tarvittiin vain sointukulkujen soittamiseen ja käden sivusuuntaiseen ohjaamiseen koskettimistolla. Kuitenkin jo Couperin, C.P.E. Bach ja Rameau ovat antaneet ohjeita liiallisen jännityksen välttämiseen.

James Hook kirjoitti soitonoppaan cembalon ja pianoforten soittajille vuonna 1785, Daniel Gottlob Türk samalle kohderyhmälle neljä vuotta myöhemmin ja Jan Václav Dussek vuonna 1796, mutta ensimmäiset varsinaisesti pianolle kirjoitetut oppaat ilmestyivät 1800-luvun alussa. Yksi niistä on Muzio Clementin *Introduction to the Art of Playing the Pianoforte* (1803). Clementi oli myös säveltänyt teoksensa Sonata op. 2, joka oli ensimmäisen pianofortelle sävelletty teos, 30 vuotta aiemmin (Kochevitsky 1967, 1). Kochevitsky (1967, 1) toteaaakin Clementiä voitavan pitää 1800-luvun pianotekniikan perustajana ja luoja. Beethovenin tiedetään suosittelleen Clementin oppimateriaaleja oppilaalleen (Gerig 1974/1990, 91). Clementi jatkaa edeltäneiden cembalo-oppaiden linjaa: kyynänpää ja käsi on pidettävä tiukassa linjassa ja ylimääräistä liikkumista vältettävä (Gerig 1974/1990, 60).

Clementin oppilas John Cramer kuvailee soittoasentoa jo tarkemmin. Hänen huolella nimetyssä *metodikirjassaan Instructions for the Pianoforte in which the first Rudiments of Music are clearly explained and the principal rules of the Art of Fingering, illustrated with numerous and appropriate Exercises to which are added Lessons in principal major and minor keys with a Prelude to each key* (1812) kuvaillaan hyvässä soittoasennossa soittajan istuvan niin, että kyynänpäät ovat hieman koskettimiston yläpuolella, jalat tukevasti maassa ja käsivarret "ei liian kaukana eikä liian lähellä kehoa" (Gerig 1974/1990, 62).

Toinen Clementin oppilas, Johann Nepomuk Hummel, joka oli myös opiskellut Mozartin oppilaana, kirjoitti hieman myöhemmin, vuonna 1828, yhden 1800-luvun tärkeimmistä – ja mittavimmista – soitto-oppaista. Teoksen nimi *A Complete Theoretical and Practical Course of Instruction on the Art of Playing the Piano Forte commencing with the Simplest Elementary Principles, and including every information requisite to the Most Finished Style of Performance* häviää pituudeltaan Cramerin teokselle vain hiukan. Hummel oli klassinen sormikoulukunnan edustaja. Hän on kirjoittanut, että ”kulut, jotka on soitettava voimakkaasti, täytyy tuottaa sormien voimalla, eikä käsivarren painolla; sillä... me emme saavuta kovempaa ääntä raskaalla iskulla, kuin voidaan tuottaa luonnollisella sormien voimalla ja elastisuudella.” (Kochevitsky 1967, 2.) Hummelin hyvä asento on hyvin samantapainen kuin edeltäjien kuvaamat, mutta joissain sanankäänteissä on aistittavissa kehonkuvan olevan vähemmän staattinen. Esimerkiksi tuolin korkeuden Hummel kehottaa valitsemaan niin, että se ei ole liian korkea eikä liian matala, jolloin molemmat kädet voivat levätä koskettimistolla luonnollisina ja vaivattomasti (Gerig 1974/1990, 72). Vaivattomuus ja luonnollisuus eivät ole esiintyneet kirjallisuudessa kovin paljon ennen tätä. Hummel myös kehottaa järjestämään tuen pienten oppilaiden jalkojen alle, jotta istumisesta tulee tukevaa ja turvallista (Gerig 1974/1990, 72). Keho tulee pitää suorassa, taivuttamatta sitä eteen- tai sivullepäin ja käsivarsien ja käsien lihasten tulee toimia ilman jäykkyyttä. Hummel ja Cramer ovat molemmat havainneet maan tuen tärkeyden soittamisessa.

Sormikoulukunta oli niin keskittynyt sormiin, että Logier, Herz, Kalkbrenner ja muutamat muut innokkaat pedagogit jopa kehittivät laitteita ”ohjaamaan oikeaan käden asentoon”, ”estämään turhaa liikettä” ja ”vahvistamaan sormia”. Tällaisia laitteita olivat Chiroplaste, Guide-mains, Dactylion, Digitorium ja Technician. 1800-luku oli näiden laitteiden kulta-aikaa.

Carl Czerny, Beethovenin oppilas, sävelsi satoja etydejä pianisteille. Vuonna 1839 julkaistuun opukseen 500 Czerny on liittänyt ohjeita soittajalle. Heti aluksi Czerny sanoo, että ”kehon liikkeillä on niin suuri vaikutus pianoforten soittoon, että hyvän ja viehkeän asennon on oltava ensimmäinen asia, johon oppilaan huomio kiinnitetään”. Czerny suosittelee Hummelin tapaan sellaista tuolin korkeutta, että kyynärpää on hieman korkeammalla kuin koskettimisto. Päätä ja rintakehää on Czernyn mukaan pidettävä linjassa arvokkaasti ja luonnollisesti, kallistuen hieman klaviatuurin suuntaan, mutta välttämättä taipunutta asentoa, joka voi olla haitaksi terveydelle (Gerig 1974/1990, 110). Czernyn asennon kuvaus on epämääräisyydestään huolimatta lähellä Samaman kuvai-

lemaa apina-asentoa. Hän on myös ansiokkaasti huomionnut asennon vaikutuksen pianistin terveyteen. Czerny kannattaa käsien luonnollista roikkumista oman painonsa mukaisesti, ei liian kaukana kehosta tai liian lähellä sitä, mikä vastaa Samaman suositusta. Kuitenkin kaikkea huomattavaa liikkumista tulisi välttää. (Gerig 1974/1990, 111). Crescendo tehdään Czernyn mukaan lisäämällä painoa ja hermojen toimintaa. Käsivarren käyttöä Czerny suosittelee nopeissa oktaavikuluissa. Czerny on kiinnittänyt enemmän huomiota kehon käyttöön kuin monet edeltäjänsä.

Onkin tunnettu tosiasia, että kaikki sormikoulukunnan aikana eläneet pianistit eivät soittaneet koulukunnan tiukkojen sääntöjen mukaan. Lahjakkaammat pystyivät löytämään luontevan tavan soittaa koulukunnan ahtaista säännöistä huolimatta. Yksi näistä mainitsemisen arvoisista pianisteista on Ludwig van Beethoven. Konserttiyleisössä olleen Ludvig Spohrin mukaan esittäessään pianokonserttoaan Beethoven käytti käsivarsiaan niin laajoissa kaarissa, että onnistui huitaisemaan koskettimistoa valaisevat valot nurin (Gerig 1974/1990, 88)! Frederic Chopinin teoksissaan käyttämä pianotekniikka oli ajastaan edellä. Chopin painotti asteikkosoiton tasaisuuden olevan ei paitsi yhtä vahvojen sormien ja taipuisan peukalon vaan myös tasaisesti koskettimistolla sivusuuntaan liikkuvan käden ja vapaan kyynärpään ansiota. Chopin koki tärkeäksi käyttää hyväksi sormien toisistaan poikkeavaa muotoa ja myös käyttää loppua kättä, rannetta ja käsivartta (Gerig 1974/1990, 168). Chopinin aikalaisen Franz Lisztin tekniikassa on paljon samaa kuin Chopinin tekniikassa, mutta hän laajensi tekniikan rajoja. Lisztin tekniikka ei enää tuntenut rajoituksia käsivarsien ja kehon käytön suhteen (Gerig 1974/1990, 180).

Sigismund Lebert (1822-1884) ja Ludwig Stark (1831-1884) perustivat Stuttgartin kuninkaallisen konservatorion 1850-luvulla ja julkaisivat metodikirjansa *Grosse Klavierschule* vuonna 1865. Oppilaan tuli istua pianon ääressä niin, että käsivarsi muodostaa suoran linjan ranteen ja käden kanssa. Käsivarsi ei saa olla ylempänä kuin käsi, sillä silloin houkutus käyttää sitä soittamiseen kävisi pianistille liian suureksi. Jos kättä liikutetaan sivusuunnassa koskettimistolla, vain kyynärvarsi saa osallistua käden liikuttamiseen – olkavarren on pysyttävä paikoillaan niin, että kyynärpää ei pääse liikkumaan kauas soittajan vartalosta (Gerig 1974/1990, 232). Lebert ja Stark tekevät näillä ohjeillaan paluun klassiseen sormikoulukunnan ajatteluun. Tällaiset kehon käytön rajoitukset olivat tyypillisiä sormikoulukunnalle.

1800-luvun lopulla useat pianistit kehittävät ilman pianoa toteutettavia harjoituksia käsillemme ja käsivarsille. Ajateltiin, että pianonsoittoon tarvittavia lihaksia voidaan harjoittaa tehokkaammin poissa pianon äärestä. Harjoituksia esitteleviä teoksia ovat muun muassa E. Ward Jacksonin *Gymnastics for the Fingers and Wrist* (1874), Leffler Arinin *Wrist and Finger Gymnastics* ja Ridley Prenticen *Hand Gymnastics*. Yhdysvalloissa W. Macdonald Smith kirjoitti teoksen *From Brain to Keyboard* ja Unkarissa Anna Lukacs-Schuk julkaisi vuonna 1897 teoksen *Reform of Piano Teaching*. Liszt on kokeillut Lukacs-Schukin kirjassa esiteltyjä harjoituksia oppilaisiinsa kaudella 1886-1886. Valitettavasti Lisztin lopullista mielipidettä harjoituksista ei tiedetä (Gerig 1974/1990, 233-234).

#### 4.2 Anatomis-fysiologinen koulukunta

1800-luvulla uudet tuulet alkoivat puhaltaa. Pianon mekaniikka oli muuttunut ja soitettavat teokset alkoivat vaatia uudenlaista tekniikkaa (Kochevitsky 1967, 7). Lisztin teokset olivat pakottaneet pianistin käyttämään kehonsa lihaksia laajemmin. Chopin kehotti kuljettamaan käsivartta sivuttaissuunnassa asteikon mukana. Chopin myös ymmärsi sormien olevan suorituskyvyltään erilaisia (Dorgeuille 1971/2001, 12). Schumann, Liszt ja Leschetizky korostivat korvan ja soittavan käden yhteyttä. Vaikka pianistit konserttilavoilla soittivat uudenlaisella tekniikalla, samaan aikaan monet opettajat kuitenkin yhä pitäytyivät vanhan sormikoulukunnan opeissa. J. Haake uskoo, että sormikoulukunta säilyi vahvana niin pitkään, sillä sormet olivat helpompia lähestyä kuin monimutkaiset selän ja käsivarsien lihakset. Sormet rajoitettuine liikemahdollisuuksineen olivat helposti hallittavissa ja niiden käytöstä oli helppo luoda metodi.

Romanttisen paksun soinnun tuottaminen ei onnistu pelkkien sormien avulla. Tämä huomattiin 1800-luvun lopulla pianistien käsivammojen yleistyessä hälyttävää vauhtia. Vuonna 1885 Béla Szentesy ja J. Zabłudowski julkaisivat kaksi avointa kirjettä huolestuneina nuorten pianistien käsivammojen yleisyydestä (Kochevitsky 1967, 8). C. A. Ehrenfechter (1891) huomasi useiden Stuttgartissa opiskelleiden nuorten pianistien menettäneen kyvyn käyttää keskisormiaan ylläsoittamisen takia (Gerig 1974/1990, 235).

Ludwig Deppe (1828-1890) oli kokonaisvaltaisemman pianotekniikan pioneeri. Hän kirjoitti ensimmäisenä, että ääntä ei pidä tuottaa vain sormien iskemisellä vaan koko käsivarren ja käden koordinoitulla toiminnalla (Kochevitsky 1967, 8). Anatomis-fysiologinen koulukunta oli saanut alkunsa. Deppe suositteli aiempaa matalampaa tuo-



lin korkeutta, sillä hänen mukaansa matala tuoli pakottaa soittajan istumaan suorassa. Pianistin olisi suotavaa työskennellä käsivarren ja olkapään lihasten vahvistamiseksi (Gerig 1974/1990, 253). Näitä lihaksia tarvittiin vapaasti putoavan käden painon hallitsemiseen ja niiden tuli toimia täydellisessä harmoniassa sormien, käden ja kyynärvarren lihasten kanssa (Gerig 1974/1990, 256). Tätä lihasten välistä harmoniaa Deppen seuraajat kutsuivat ”lihasten synergiaksi”. Deppen oppilaiden tuli harjoituksia tehdesään yrittää tiedosta ennen harjoituksen varsinaista soittamista liikeradat, tapahtumat kehossa, alkaen aivoista ja päätyen sormenpäihin. Tavoitteena oli saavuttaa katkeamaton, jatkuva liike.

Deppen ajatus lihasten välisestä harmoniasta vastaa hyvin nykyistä käsitystä tehokkaasta lihasten käytöstä. Tässä on muistettava Otto Ortmann, joka Deppen jälkeen 1920-luvulla määritteli koordinaation olevan kykyä käyttää oikeita lihaksia oikeaan aikaan. Ortmann on mitä luultavimmin tarkoittanut koordinaatiolla samaa, kuin Deppe on tarkoittanut lihasten synergialla. Deppen ajatus liikkeiden tiedostamisesta on myös mulistava. Fysiologian syvempi ymmärrys vahvisti myöhemmin Deppen olleen oikeassa jakaessaan sormien tekemää työtä muille käden lihaksille, mikä ehkäisee rasitusvammoja, ja tavoitellessaan katkeamatonta pyöreälinjaista liikettä, joka on ekonomisempaa kuin liike suorissa ja kulmikkaissa linjoissa (Kochevitsky 1967, 9). Deppen kanssa Marxin johdolla opiskellut Adolph Kullak (1823-1862) painotti myös käsivarren käyttöä.

Yhdysvalloissa William Mason (1829-1908) kuuli Czernyn entisen oppilaan Leopold de Meyerin soittoa ja huomasi Meyerin käyttävän käsivarsien ja olkapäiden lihaksia täydellisen sointinsa tuottamiseen. Innostuneena Mason lähti kokeilemaan uusien lihasryhmien käyttöä ja lopulta totesi saavuttaneensa tekniikan, jolla pystyi soittamaan koko päivän väsymättä (Gerig 1974/1990, 237). Nykytiedon valossa Mason siis oli löytänyt asennon, jossa keho pysyy tasapainossa pienemmällä mahdollisella lihastyöllä, ja kehittänyt tekniikan, jossa tasapainolihakset pitävät huolta tasapainosta ja soittolihasilla soitetaan.

Elämänsä aikana Mason kirjoitti useita tekniikkaoppaita. Mason on kirjoittanut seuraavaa:

Korkein palvelus, jonka ojentaja tekee, on oppaana toimiminen, sillä sen vaikutus nopeasti ”hapattaa koko lihassysteemin taikinan”; se läpäisee, tunkeutuu, ja vitalisoi koko toiminnan ja saa aikaa enemmän irrallista ja yksityiskohtaista kosketustavan kehitystä kuin on mahdollista millään muulla tavoin. Sen vaikutuksesta jäykkyyden tunne, joka on yleinen suurimmalla osalla soittajista tietyssä vaiheessa, saadaan nopeasti torjuttua ja voitettua, ja joustavuuden, helppouden ja levollisuuden.

lisuuden tunne pääsee valtaan. Soittaminen lakkaa olemasta työtä ja siitä tulee ilo. Rento ja notkea lihasten kunto antaa innostuneisuuden tunteen ja koko lihasten liikkeelle tulee ominaiseksi toiminnanvapaus, joka muistuttaa linnun lentoa.<sup>4</sup> (Gerig 1974/1990, 244-245, suom. tekijä)

Masonin hurmioitunut kuvaus ojentajan roolista soittotapahtumassa voi kuulostaa yli-ampuvalta, mutta Mason on tärkeiden soittoteknisten asioiden jäljillä etsiessään vapautusta jäykkyyden tunteesta ja soittotapaa, joka on joustavaa, helppoa ja levollista. En ota kantaa siihen, löytyykö tämä helppo soittotapa todella ojentajan oppaana toimimisesta, sillä ymmärtääkseen, mitä Mason on tarkoittanut, olisi vähintään opiskeltava hänen koko tuotantonsa, minkä jälkeen asiaa olisi testattava käytännössä. Masonin puhuu lihasten liikkeelle ominaisesta linnun lentoa muistuttavasta toiminnanvapaudesta, jonka hän katsoo olevan rennon ja notkean lihasten kunnan syytä. Langford on puhunut lihasten toiminnanvapaudesta, jonka saavuttamisen yksi tärkeä osatekijä on lihasten antaminen toimia. Pianisti voi ennen kuin aloittaa soittamisen keskittyä hetkeksi ajatukseen, että käsien ja käsivarsien liikkeet ovat mahdollisia, vaikkei pianisti niitä sillä hetkellä teekään. Ajatus siitä, että pianisti voi kääntää rannettaan, joustaa kyynärpäästään tai tehdä jonkun muun soitossa olennaisen liikkeen niin halutessaan voi auttaa pianistia löytämään lisää liikkeen vapauttaa soittaessaan.

Czernyn johdolla opiskellut puolalainen Leschetizkyn (1830-1915) sijoittumisesta koulukuntiin voidaan olla useaan mieltä, sillä Kochevitskyn (1967, 7) mukaan hän oli sormikoulukunnan menestyksekkäimpiä edustajia, joka onnistui ylittämään monia koulukunnan rajoituksia. Leschetizky kehotti istumaan rajoituksetta ja suorassa, kuin hyvä ratsastaja istuu hevosensa selässä, kykenevänä mukautumaan hevosensa liikkeisiin. Etäisyyden klaviatuurista tulisi olla sellainen, että kädet pystyvät lepäämään koskettimistolla vaivatta. Kyynärpäiden ei tulisi olla liian kaukana eikä liian lähellä kehoa ja klaviatuurin tasolla tai vähän klaviatuurin yläpuolella. Käden ja käsivarsien liikkeestä ei saa puuttua vapautta ja viehkeyttä. (Gerig 1974/1990, 283) Leschetizkyn suosittamassa asennossa näkyy hänen opettajansa Czernyn vaikutus. Hänen kuvauksensa soittoasennosta on esimerkillisen joustava ja mukautuva. Ratsastamista mielikuvanaan käyt-

---

<sup>4</sup> The highest service, which the triceps [ extensor muscle at the back of the upper arm] renders is in the capacity of a guide, for its influence quickly "leavens the whole lump" of the muscular system; it penetrates, pervades, and vitalizes the entire action, and accomplishes more in bulk and in detail in the development of a temperamental touch than is possible in any other way. Under its influence the feeling restraint, common to most players at a certain stage, is quickly counteracted and overcome, and a sense of suppleness, ease and repose takes its place. The relaxed and limber condition of the muscles affords a sense of exhilaration, and the whole muscular movement is characterized by a freedom of action, which is suggestive of the flight of a bird.

täessään soittaja saa kehoonsa joustavan aktiivisuuden tunteen vailla turhaa jännitystä.

Deppen jälkeen tärkeimmät anatomis-fysiologisen koulukunnan edustajat olivat Rudolf Maria Breithaupt (1873-1945) ja Tobias Matthay (1858-1945). Breithaupt on kirjoittanut seuraavaa 1905 julkaistussa teoksessaan *Natural Piano-Technic II (alkup. Die Natürliche Klaviertechnik)*:

Käsivarren suuren painon (joka vaihtelee laadullisesti ja määrällisesti yksilöiden välillä) täysimääräinen käyttäminen yhdistettynä koko liikkeeseen saatetun fyysisen laitteen [kehon] elastiseen lihasjännitykseen (olkapää, käsivarsi, kyynärvarsi, käsi ja sormet) muodostaa pianonsoiton teknisen perustan. Sen käytön olennainen ehto on selkeä käsitys tarvittavista lukuisista erilaisista energian määristä – painavan, löysän, vapaana liikkuvan käsivarren mentaalinen kontrolli.<sup>5</sup> (Gerig 1974/1990, 339, suom. tekijä.)

Breithaupt on eritellyt olkapäiden, käsi- ja kyynärvarsien, käsien ja sormien kuuluvan soittavaan mekanismiin. Jaottelu on siinä mielessä järkevä, että suurin osa äänestä tuotetaan näitä ruumiinosia avuksi käyttäen. Mark tosin kritisoi sanan olkapää käyttöä, sillä olkapää ei ole samassa mielessä ruumiinosa kuin käsi- ja kyynärvarsi, käsi ja ranne. Ei ole olemassa olkapääluuta tai olkapäälihasta. "Olkapäässä" on olkanivel, jolla käsivarsi kiinnittyy lapaluuhun, mutta siinä kaikki. Rintalastaan nivelin kiinnittyviin solisluuhun kiinnittyvät lapaluut. Kun nostamme olkapäitämme, huomaamme liikkeen alkavan solisluiden ja rintalastan yhtymäkohdasta.

Matthaylle hyvä soittoasento ei ollut syy hyvään tekniikkaan, vaan lihasten ja mekaniikan paras mahdollinen hyväksikäyttö johti hyvään soittoasentoon (Gerig 1974/1990, 392). Näin ollen pianistille on olennaista osata käyttää kehoaan oikein, mistä luonnollisesti seuraa hyvän asennon löytyminen.

Anatomis-fysiologinen koulukunta painottaa käden painoa ja rentoutumista. Koulukunta on jättänyt jälkeensä paljon kirjoja pianistin lihaksista ja niiden käytöstä. Valitettavasti vapautumisen huumassa osa koulukunnan edustajista lähes unohti sormen merkityksen soittotapahtumassa.

---

<sup>5</sup> The full utilization of the massive weight of the arm (which differs as to quantity and quality with each individual), when combined with the elastic muscular tension of the whole physical apparatus set in motion (shoulder, upper- and forearm, hand fingers), constitutes the fundamental elements of piano-technic. The essential condition of its employment is a clear conception of the various degrees of energy needed – the mental control of the heavy, loose, freely oscillating arm, or realization of weight.

Eräs tunnetuista anatomis-fysiologisen koulukunnan edustajista on ranskalainen Claude Dorgeuille. Hän piti vuonna 1967 esitelmän pianonsoiton tekniikasta Groupe d'Acoustique Musical de la Faculté des Sciences de Paris'n konferenssissa. Esitelmänsä pohjalta Dorgeuille on kirjoittanut kirjan *La Technique de clavier* vuonna 1971. Perusajatuksena on saavuttaa hyvä pianotekniikka sopeuttamalla koko keho soittamiseen – ei siis ainoastaan sormien, käsien ja käsivarsien avulla. Dorgeuillen (2001/1971, 18) jokseenkin mekaanisessa lähestymistavassa keho käsitetään vivuksi, jonka tukipiste on tuolilla lepäävässä lantiossa, joka on ainoa ”systeemin” liikkumaton osa. Anatomis-fysiologiselle koulukunnalle tyypillisesti Dorgeuille on eritellyt eri lihasten toimintaa käyttäen perusmuusikkoa uuvuttavaa määrää anatomisia termejä. Kirjalla on tästä huolimatta ansionsa. Dorgeuille saa kiittää Raymond Thibergeä, jonka työstä hän on saanut innoitusta. Esipuheessaan Dorgeuille (1971, 17) mainitsee Thibergeen tärkeimmäksi löydöksi voiman hakemisen lantion tasolta ja sen siirtämisen sormiin asettamalla välissä olevat ruumiinosat parhaaseen mahdolliseen asentoon. Vaikka tämä huomio on tehty jo 1950-luvulla, käytännön pianonsoitonopetuksessa puhutaan yhä hyvin vähän muiden kuin käsien ja käsivarsien merkityksestä pianonsoitossa.

Otto Ortmannin (1889-1979) vuonna 1929 Yhdysvalloissa kirjoitettu *Physiological Mechanics of Piano Technique* oli ensimmäinen teos, joka lähestyi pianonsoiton perusteita tiukan tieteellisesti. Gerig (1974/1990, 412) väittää, että Ortmann ei missään vaiheessa ole yrittänyt värittää havaintojaan ennakkokäsitystensä mukaisiksi vaan on onnistunut pitämään kurinalaisen tieteellisen linjansa alusta loppuun. Ortmann kumosi tieteellisesti sormikoulukunnan idean täydellisen tasavahvoista sormista kuvauksillaan sormien lihaksista ja jänteistä, joilla hän näytti neljännen sormen olevan harjoitusten määrästä riippumatta aina muita epäitsenäisempi nimettömän kanssa jakamansa jänteen takia (Gerig 1974/1990, 417). Ortmann myös huomioi liiallisen rentouden olevan lähes yhtä haitallista kuin liiallisen jännityksen ja totesi suurimman painonvälityksen sallivan asennon olevan ranne korkealla ja olkavarren ojentuessa eteenpäin, mikä on pianistien usein hylkäämä asento (Gerig 1974/1990, 419-420). Toimiakseen maksimaalisella tehokkuudella pianistin kehon siis tulisi toimia sopusoinnussa fysiikan ja fysiologian kanssa (Gerig 1974/1990, 413). Ortmannin mukaan vanhan koulukunnan [sormikoulukunnan] virhe oli suuntautuminen liian pieniin liikkeisiin ja modernin rentouskoulukunnan [anatomis-fysiologisen koulukunnan] virhe taas oli liian suurten liikkeiden painottaminen (Gerig 1974/1990, 442).

Seitsemän vuotta Ortmannin teoksen julkaisemisen jälkeen Arnold Schultz (1903-1972) julkaisi teoksen, jossa hän pohti ja analysoi lukuisia pianonsoitossa käytettyjä liiketyyppejä. Schultz teki saman huomion kuin Ortmann: koskettimelle kohdistuva paino riippuu kehon asennosta ja vain osa painosta voidaan oikeasti kohdistaa koskettimelle (Gerig 1974/1990, 452). Schultz piti tärkeänä käden tuntemista käsivarresta erilliseksi. Tämä kuulostaa hieman kummalliselta, sillä sormia liikuttavat lihaksethan ovat käsivarressa. Kenties Schultz on hakenut mielikuvallaan rentouden tunnetta soittajan ranteeseen.

Guy Maier (1892-1956) kirjoitti, että rentous tulisi olla ennen ääntä ja heti sen jälkeen. Kyynärpäähän tulisi olla vapaa ja käsivarren liikkua koskettimistolla kuin pensseli (Gerig 1974/1990, 481). Joseph Gât (1913-1967) lajitteli liiketyypit sangen mutkikkaasti 1958 julkaistussa teoksessaan *A Zongorajáték Technikója* (Pianonsoiton tekniikka). Kosketustyyppi ”swing-stroke” alkaa tukevasta perustasta – kehon on oltava tukevasti hyvässä asennossa, mutta samalla elastinen. Tässä Gât on onnistuneesti yhden sanan lisäämällä välttänyt stabiilin asennon kuvauksen aiheuttamat ongelmat. Jalkojen on annettava pianistille elastista tukea maasta asti (Gerig 1974/1990, 488).

Kochevitsky (1967, 10) pitää anatomis-fysiologisen koulukunnan virheenä tuona aikana saatavilla olleen tieteellisen tiedon yliarviointia. Siihen aikaan, kun Kochevitsky oli kirjoittanut teoksensa, ei tiede vielä pystynyt tarkkailemaan tai kontrolloimaan hienomotoriikkaa sääteleviä lihaksia.

#### 4.3 Psykologis-tekninen koulukunta

James Ching oli ensimmäisiä pianisteja, jotka alkoivat puhua pianonsoiton psykologisista aspekteista (Gerig 1974/1990, 403). Kochevitsky on myös puhunut paljon asiasta.

Psykologis-tekninen koulukunta lähtee siitä ajatuksesta, että kaikki fyysinen harjoittelu on samalla keskushermoston harjoittamista. Koulukunnalle on tärkeämpää tiedostaa, kuinka ajatella ja organisoida harjoitteluprosessi ja soittamistapahtuma, kuin tietää, mitä keholla tehdään ja miten (Kochevitsky 1967, 16). Kuitenkin Kochevitsky (1967, 16) painottaa, että psykologis-tekninen koulukunta kannattaa vapaata, täyttä kaikkien kehon osien käyttöä. Mitä enemmän yksilö harjoittelee mutkikasta liikettä, sitä tiedostamattomammaksi liikettä kontrolloivan keskushermoston toiminta muuttuu (Kochevitsky 1967, 11). Turhan lihastyön eliminoiminen on avain ketteryyden/nopeuden kehittymi-

seen (Kovhevitsky 1967, 13). Tässä on hyvä muistaa Langfordin termi inhibitio. Aivot joutuvat tekemään paljon työtä turhien liikkeiden estämiseksi.

Kochevitsky (1967, 14) itse psykologis-teknisen koulukunnan edustajana on sanonut, että ”emme voi opettaa kehoamme liikkumaan, mutta voimme oppia siltä”. Ilmeisesti Kochevitsky kehottaa pianistia etsimään mahdollisimman luonnollisia liikkeitä ja kuuntelemaan koettua kehoaan.

## 5 Pieniä kehonhallinnan erityistapauksia hartioista

Tähän lukuun olen kerännyt muutamia tärkeäksi kokemiani kehonhallintaan liittyviä asioita, jotka eivät suoranaisesti liity Kehonhallinta-luvussa käsiteltyihin kinesteettiseen tietoisuuteen, asentoon, tasapainoon, rentouteen tai tehokkaaseen lihasten käyttöön.

Kumpaankin lapaluuhun kiinnittyy 17 lihasta. Lihakset kiinnittävät lapaluun muun muassa päähän, käsivarteen, kylkiluihin ja selkärankaan (Langford 2008, 166). Näin ollen lapaluun hallinta ei ole yksinkertaista ja se on vuorovaikutuksesta suuren osan kehoa kanssa. Lapaluun huono asento voi vaikuttaa moniin eri lihaksiin. Langfordin (2008, 166) mukaan lapaluiden tulisi kääntyä kevyesti eteenpäin.

Langford varoittaa olkapäiden vetämisestä taaksepäin ja kritisoi käsitettä ”hartioiden leventäminen”, sillä ihmisellä ei ole lihasta, jolla hän voisi vetää olkapäitään erilleen. Sitä vastoin hän suosittelee hartioittensa kanssa painiskelevia ihmisiä yksinkertaisesti lopettamaan olkapäiden vetämisen toisiaan kohti. Tosin Langford käyttää hivenen ristiriitaisesti myöhemmin kirjassaan hyvinkin paljon ilmausta ”leveät hartiat”, mikä on ymmärrettävää – on vaikea keksiä toista kuvaavaa termiä. (Langford 2008, 166). Itse pidän paljon pianistien usein käyttämästä termistä ”hartiat auki”. Tämä termi ei vaadi kohdehenkilöltään ylettömiä lihasponnistuksia, vaan termi kuvaa osuvasti hartioihin tavoiteltavaa rentoutta. Ollakseen auki ei tarvitse tehdä mitään erikoista. Täytyy vain antaa itsensä olla, häiritsemättä kehoaan ylimääräisillä ponnistuksilla.

Auki olevat hartiat eivät ole kaikille niin helppo toteuttaa kuin miltä se kuulostaa. Kun käytämme käsiämme, alamme helposti vetää lihaksillamme hartioitamme kasaan. Tämä koskee erityisesti pianisteja. Markin (2003, 7) mukaan moni pianisti kiinnittää lapa-

luunsa tai solisluunsa soittaessaan. Olisi tärkeä kiinnittää huomiota siihen, että antaa hartioittemme pysyä laajoina tai auki huolimatta siitä, mitä käsillämme teemme.

Useat pianistit ovat tietoisia kädestään vain sormenpäistä kyynärpäähän saakka (Mark 2003, 70). Markin (2003, 65) mukaan pianistin on kuitenkin osattava kartoittaa kätensä alkamaan jo nivelestä, jolla solisluu kiinnittyy rintalastaan. Näin ollen solisluu ja lapaluu hahmottuvat osaksi kättä, ja pianisti voi käyttää kaikkia niveliään sormenpäistä rintalasta-solisluuniveleen asti soittotapahtumassa. Tämä takaa käden liikkuvuuden. Pianisti ei usein käytä kovin suurta lapaluun ja solisluun liikettä, mutta niiden pieni liikkuminen on oleellista vapaalle soittotavalle. Mark (2003, 65-66) näkee olkapäiden liikkumattomuutta vaativat opetukset huonoina, sillä solisluiden ja lapaluiden lukitseminen tekee käsivarsien liikkeistä vaikeampia, mikä vaatii käsivarsilta lisää töitä ja aiheuttaa helposti lihaskireyttä hartioihin.

## 6 Harjoituksia kehon tiedostamiseen ja rentoutumiseen

Tässä luvussa esittelen muutamia opinnäytetyön kirjoittamisen aikana löytämiäni harjoituksia. Harjoitukset havainnollistavat aiemmin käsittelemiäni kehonhallintaan liittyviä termejä. Osa harjoituksista on suunniteltu juuri pianisteille, kun taas osa sopii kenelle tahansa kehonsa hallinnasta kiinnostuneelle.

Kokoamistani harjoituksista varhaisimmat ovat Deppen, Masonin ja Calandin harjoitukset. Kaikki nämä harjoitukset ovat hyviä tehtäviksi pianon ääressä. Deppen harjoituksessa käsivarsi nostetaan ilmaan ja lihakset rentouttamalla annetaan sen pudota roikkumaan kehon viereen. Harjoitus opettaa hallitsemaan lihasten rentouttamisen yhtäaikaista ja opettaa pianistia olemaan pelkäämättä käden rentouttamista. Masonin harjoituksessa kädet lasketaan vapaasti roikkumaan sivuille ja niitä ravistetaan (Gerig 1974/1990, 238). Harjoitus rentouttaa käsiä ja käsivarsia ja antaa niille elastisuutta.

Deppen oppilas Elisabeth Calandin harjoitus puolestaan auttaa tiedostamaan selän ja olkapään lihaksia. Harjoituksessa kädet nostetaan hyvin hitaasti korkealle pään yläpuolelle, missä niitä pidetään hetken aikaa. Sitten käsien annetaan laskeutua hitaasti pianon koskettimistolle. Koko harjoituksen ajan on aktiivisesti kiinnitettävä huomiota siihen kuinka selän ja olkapään lihakset kannattavat käsiä. (Gerig 1974/1990, 257.) Näin pianisti oppii käyttämään paremmin kinesteettistä tietoisuuttaan.

Toinen Calandin harjoitus kehittää lihasten hallintaa. Tässä harjoituksessa kädet nostetaan noin 15 senttimetriä koskettimiston yläpuolelle. Koko käsivarrella tehdään pyöriviä liikkeitä käyttäen tietoisesti selän ja olkapään lihaksia. Käsivarret pidetään niin levollisina kuin mahdollista ja annetaan suurempien lihaksien liikuttaa käsivartta. Liikkeen tulisi olla pyöreä ja jatkuva. Harjoituksen aikana olisi hyvä seurata peilistä, että kyynär- ja olkavarren välinen kulma säilyy rikkoutumattomana koko harjoituksen ajan. (Gerig 1974/1990, 257.)

Mervi Kiannon (1994, 66) painonsiirtoharjoituksessa pianisti oppii tiedostamaan selkänsä lihaksia. Pianisti asettaa kätensä pöydälle ja kohottaa käsivartensa painon keskisormensa varaan roikkumaan. Keskitytään tuntemaan käden paino ja pidetään huolta siitä, että selkä pysyy suorana, hartiat alhaalla ja pallea hoitaa hengityksen. Pianistin tulisi tiedostaa tuki, jonka selkä-, kylki- ja vatsalihakset muodostavat. Kun paino hallitaan keskisormella, aletaan painoa siirtää sormelta toiselle. Sitä seuraavassa vaiheessa opetellaan keventämään painoa. Pianisti laskee taas käsivarren painon keskisormen varaan ja alkaa gramma grammalta keventää painoa kannatteleamalla käsivartta roikottamisen sijasta. Tässä kohtaa pianistin tulisi tuntea yläselän ja kyljen lihasten osallistuminen. Sama harjoitus voidaan toistaa päinvastaiseen suuntaan laskemalla sormi pöydälle käsivartta kannatellen ja vähä vähältä laskea painoa sormen varaan vähentämällä käsivarren kannattelua.

Seuraavat Markin ja Langfordin harjoitukset soveltuisivat mielestäni hyvin tehtäviksi juuri hetkeä ennen kuin pianisti aloittaa harjoittelun. Harjoitukset lisäävät tietoisuutta kehosta. Harjoitusta tehtäessä objektikeho väistyy ja koettu keho nousee tietoisuuden keskiöön. Markin (2003, 13) harjoituksessa pianisti istuu tuolilleen ja alkaa havainnoida erilaisia tuntemuksia kehossaan. On hyvä aloittaa yksinkertaisista asioista, kuten lämpötilan tuntemisesta. Vähitellen pianisti lisää kokemukseensa lisää tuntemuksia ja alkaa tuntea esimerkiksi vaatteensa vartalollaan, kätensä koskettamassa penkkiä tai toisiaan. Pianistin tulisi alkaa kiinnittää huomiota kinesteettisiin kokemuksiinsa, liikkeisiinsä, asentoonsa ja ulottuvuuteensa, eli herkistää itsensä kuuntelemaan kinesteettistä tietoisuuttaan. Pianisti tuntee painonsa jakautuvan penkille ja jalkojen kautta lattialle. Harjoituksen loppuun pianisti paikantaa itsensä kaikkialle kehoonsa, jalkoihinsa, käsiinsä, keuhkoihinsa.. Kaikkialle.



Langfordin harjoitus taas aktivoi kehoa toimimaan. Pianisti istuu penkillään rauhallisesti ollen tietoinen mahdollisuudesta liikuttaa päätään tai jäsentään. Liikettä ei kuitenkaan tarvitse tehdä. Riittää, että pianisti herättää itsessään tietoisuuden liikkeen mahdollisuudesta. (Langford 2008, 54). Harjoitus saattaa kehon valmiuden tilaan ennen ensimmäisen äänen soittamista.

Smuel Tatz on tunnettu muusikkojen fysioterapeutti. Hänen harjoituksissaan etsitään kehon rentoutta. Harjoitukset on tarkoitettu tehtäviksi harjoittelutauoilla. Tatz (2008) huomauttaa, että harjoitukset eivät välttämättä sovi kaikille, minkä vuoksi niiden tekemisestä on hyvä neuvotella fysioterapeutin kanssa ennen niiden aloittamista.

1. Seiso jalat olkapään leveyden etäisyydellä toisistaan, polvet hienoisesti taivutettuina. Pidä ylävartalosi suorassa ja anna käsien roikkua sivuillasi. Ravista ranteitasi antaen niiden nousta korkeammalle eteesi jokaisella ravistuksella. Kun jatkat ranteiden ravistelu, tuo ne takaisin aloituspisteeseen. Toista harjoitus muutaman kerran, kunnes tunnet rentoutuneesi.

2. Seiso edellä kuvatussa asennossa. Pitäen molemmat jalat kiinni lattiassa, käänny toiselle puolelle ja sitten toiselle, viikatemaisin liikkein. Käsivarsien tulisi heilahtaa vapaasti seuraten ylävartalon liikettä ja osuen kehoon kierron ääriasennossa toinen etupuolelle ja toinen takapuolelle. Osumiskohtan tulisi nousta korkeammalle kierto kierrolle ja matalammalle ja matalammalle, kun harjoitusta lopetellaan. Pidä olka- ja kyynärpäät sekä ranteet rentoina koko harjoituksen ajan.

3. Seiso edellä kuvatussa asennossa. Siirrä lapaluita toisiaan kohti. Nosta olkapäät ja sitten liikuta niitä eteenpäin ikään kuin yrittäisit heittää olkanivelen pois kuopastaan. Toista useita kertoja, jos se tuntuu mukavalta. Sitten tee seuraava harjoitus. Nosta olkapäät, tuo ne eteen, alas ja lopuksi taakse. Pysy rentona.

Seuraavassa Tatzin harjoituksissa parannetaan käsien ja olkapäiden verenkiertoa. Pianisti seisoo jalat olkapään leveyden etäisyydellä toisistaan ja polvet hienoisesti taivutettuina. Käsia heilautetaan heilurimaisella liikkeellä yhtäaikaaisesti niin, että vasen käsi päättyy oikeaan olkapäähän ja oikea käsi vasempaan kylkeen vasemman käsivarren alle. Liike toistetaan päinvastoin. (Tatz 2008).

Sormien, ranteiden ja olkapäiden hallinnan parantamiseksi Tatz suosittelee pallojen heittelemistä. Harjoituksissa käsivartta taivutetaan kyynärpäätä hieman ja käsi nostetaan kehon eteen olkapään korkeudelle. Sormiin otetaan pallo ja heitetään se kevyesti sormien avulla ilmaan ja otetaan kiinni. Astetta vaikeammassa harjoituksessa pallo heitetään ilmaan kierteen kera. Sinä aikana, kun pallo on ilmassa, käden tulisi palata aloituspisteeseen valmiina saattamaan pallo ilmaan uudelleen. Harjoituksen aikana pianistin tulisi pysyä niin rentoutuneena kuin mahdollista ja pitää erityisesti huolta ranteen joustavuuden säilymisestä. Jos harjoitus tuntuu liian helpolta, voi yrittää heittää pallon kädestä toiseen. Viimeisessä palloharjoituksessa pallosta pidetään kiinni molemmiin käsiin kyynärpäät taivutettuina. Pallo heitetään eteenpäin käsivarsien eteenpäin suuntautuvalla liikkeellä. Käsivarsien tulisi tuntua ikään kuin irtoavan olkapäistä. Palloa voi myös tähdätä yläviistoon. Tämän harjoituksen voi tehdä myös ilman palloa, jos mielikuvitus riittää pallon kuvittelemiseen.

Viimeiseksi esittelen Langfordin (2008, 197) harjoituksen, joka tekee hyvää selälle. Harjoitukseen tarvitaan muutamia kirjoja, mahdollisesti jotain liukumista estävää materiaalia jalkojen ja lattian väliin ja huopa. Harjoitusta tehdessä on pyrittävä helppouden tunteeseen. Harjoituksessa maataan selällään jalat koukussa.

1. Levitä huopa lattialle, aseta kirjat pinoon siihen, mihin oletat laittavasi pääsi, ja liukumista estävä materiaali siihen, mihin oletat laittavasi jalkasi.
2. Asetu seisomaan mahdollisen liukumista estävän materiaalin päälle ja istu huovalle niin lähelle jalkojasi kuin pystyt. Pidä jalkaterät noin lantiosi leveyden kokoisen etäisyyden päässä toisistaan ja anna pääsi roikkua edessä.
3. Aseta kämmenesi maahan vähän istuinpaikkasi taakse sormet ulos- ja sivullepäin suunnattuina. Nyt paljon painostasi on käsiesi varassa. Pidä hartiasi leveinä, älä anna olkapäiden nousta.
4. Vapauta lantionivelet ja vaivu nikama nikamalta taaksepäin niin, että olet kyynärpäitteesi varassa. Tästä asennosta päästä kyynärpäät liukumaan eteenpäin jatkaen alas vaipumista, kunnes hartiasikin ovat kosketuksissa maahan.
5. Jos kirjat eivät osu pääsi alle, varo, ettet nosta päätäsi kirjojen paikkaa korjatessasi. Jos huomaat aktiivisesti nostavasi päätäsi, aloita harjoitus uudelleen alusta.
6. Jos jalkasi tuntuvat olevan liian kaukana, siirrä niitä lähemmäs. Anna polvien osoittaa kattoon.

7. Aseta kädet kehon viereen ja lantioluiden päälle.

8. Nauti olostasi 5-10 minuuttia.

9. Nouse ylös sivukautta. Käännä pääsi vasemmalle, minkä jälkeen annat koukistettujen jalkojen ja oikean käsivarren kaatua vasemmalle. Nouse nelinkontin vasemman kyynärpäähän ja oikean käsivarren avulla, mistä voit nousta seisomaan. Älä anna pään mennä liian taakse.

## 7 Pohdintaa

Työni tavoite oli ymmärtää paremmin kehon roolia pianonsoitossa ja selvittää, millä tavoin pianisteja on ohjeistettu käyttämään kehoaan pianonsoiton historiassa. Olen myös selvittänyt, miten kehoa voidaan käsitteellisesti ja harjoitteiden kautta lähestyä.

Opinnäytetyötä kirjoittaessani aloin ymmärtää, miksi kehoa käsitellään niin vähän pianotunneilla ja miksi siitä on kirjoitettu niin vähän pianokirjallisuudessa. Kehon käsitteleminen sanoin on yksinkertaisesti liian haastavaa. Käsitteiden käytön sijasta parempi tapa herätellä soittajan kehontietoisuutta ovat erilaiset harjoitteet ja mielikuvat.

Ilokseni työtä kirjoittaessani löysin monia pieniä niksejä, joita voin käyttää hyväksi omassa soitossani ja oppilaitani opettaessani. Huomasin, että kehoon keskittymisen suuri vaara on kuulokuvan hukkaaminen. On hyvä tarkastaa asentonsa ja saattaa kehonsa aktiiviseen ja vapautuneeseen tilaan ennen soittamisen aloittamista. Kun itse soittaminen alkaa, kehoaan ei kannata miettiä liikaa. Huomiota kannattaa kiinnittää vain mahdolliseen jäykkyyden ja rasituksen tunteeseen ja sen eliminoimiseen. Paras tapa käyttää kehoa soittaessa on antaa musiikin viedä ja kehon toimia omillaan. Liika kehon käytön virheiden korjaaminen soittaessa voi johtaa musiikillisen ilmaisun heikentymiseen. Oma kehollisuuttani on parempi tutkia pianosta erillään, juuri ennen soittamista ja soittotauoilla.

Claire Noisette, Thomas Mark, Jaqueline Herbein, Barbara Lister-Sink ja Seymour Fink ovat kaikki puhuneet kehon tärkeydestä soittotapahtumassa. Monet kirjoittajat olivat tunnustaneet kehon käytöllä olevan yhteyksiä niin tulkintaan kuin pianistin fyysiseen hyvinvointiinkin. Tutkittuani Gerigin teoksen pianotekniikan historiasta huomasin, että harva väitti enää 1800-luvun jälkeen pianoa soitettavan vain sormilla. Vaikka soittotasentoa on ennen 1900-luvun alkua kuvattu pianokirjallisuudessa kovin vähän, huoma-

sin sanojen viehkeys ja luonnollisuus esiintyvän usein soittoasennon kuvauksissa kautta historian.

Koen tärkeäksi piano-oppilaan herättämisen aistimaan kehoaan ja käyttämään sitä terveellisesti ja monipuolisesti. Kinesteettistä tietoisuutta tulisi kehittää alusta asti ja olisi tärkeää opastaa oppilasta oikeaan asentoon. Kehotus ”istua suorassa” harvoin riittää! Hyvästä asennosta on rakennettava luonnollinen osa oppilaan kehon kuvaa ja kinesteettistä tietoisuutta. Opettajan olisi hyvä kysyä itseltään jokaisen tunnin jälkeen: ”Muistinhän tarkastaa myös oppilaan soittoasennon?”

Tehokas lihasten käyttö on ehkä vaikein kehonhallinnan osa-alueista opettaa. Kuinka pianonsoitonopettajalla voisi olla kykyä nähdä, mitä lihaksia oppilas suorituksessaan käyttää? Jo sen havainnointi, mitä lihaksia itse käyttää, voi tuottaa haasteita. Aihetta voisi tutkia lisää.

Työni kirjoitettuani olen entistä vakuuttuneempi kehonhallinnan tärkeydestä. Toivoisin, että musiikkikorkeakoluissamme tarjottaisiin entistä enemmän kehonhallinnan kursseja ja että myös opettajia koulutettaisiin opettamaan kehonhallintaa soitto-oppilailleen asennosta alkaen. Emme soita vain sormillamme.

## Lähteet

Albera, Philippe 1995. Entretiens avec Claude Helffer. Contrechamps.

Dogantan-Dack, Mine 2006. The Body Behind Music: Precedents and Prospects. Psychology of Music 34. 4 (lokakuu 2006): 449-464.  
<http://search.proquest.com/iimp/docview/1338694/13AA2B5037B5A04E7BD/3?accountid=11363> (luettu 22.09.2012)

Dorgeuille, Claude 1971/2001. La Technique de clavier. Pariisi: Collection Euterpe.

Fink, Seymour 1992. Mastering Piano Technique: A Guide for Students, Teachers and Performers. Singapore: Amadeus Press.

Gerig, Reginald R. 1974/1990. Famous Pianists and Their Technique. Washington: Robert B. Luce, Inc.

Herbein, Jaqueline 2003. Using the Body's Wisdom to Unlock Technique. American Music Teacher. 52.6 (kesäkuu 2003)  
<http://search.proquest.com/iimp/docview/938014/13AA29FAA572B7E8302/1?accountid=11363> (luettu 26.11.2012)

Kentner, Louis 1978. Piano. ransk. Marie-Stella Pâris. Pariisi: Hatier.

Kianto, Mervi 1994. Matka pianon soittamiseen. Otava.

Klemola, Timo 2004. Taidon filosofia – filosofin taito. Tampere: Tampere University Press.

Kochevitsky, George 1967. The Art of Piano Playing. USA: Summy Birchard Music.

Langford, Elizabeth 2008. Mind and Muscle: an Owner's Handbook. Antwerpen: Garant.

Lister-Sink, Barbara 2005. Essential Skills for Promoting a Lifelong Love of Music and Music Making: Developing the Fundamental Skill: Healthful, Injury-Preventive Technique. American Music Teacher 54. 5 (huhtikuu 2005)  
<http://search.proquest.com/iimp/docview/937326/13B0ED32604702EB96D/4?accountid=11363> (luettu 12.10.2012)

Mark, Thomas 2003. What Every Pianist Needs to Know About the Body. Chicago: GIA Publications, Inc.

Neuhaus, Heinrich 1958. Art of Piano Playing.

Noisette, Claire 1997. L'enfant, le geste et le son. Pariisi: Cité de la musique.

Reubart, Dale 1985. *Anxiety and Musical Performance: On Playing the Piano from Memory*. New York: Da Capo Press.

Rosen, Charles 2002. *Piano Notes*. Lontoo: Penguin Group.

Samama, Ans 1998/2001. *Vireästi musisoimaan! Soita ja laula ilman kipua ja särkyä*. Suomentanut Antero Helasvuo. Jyväskylä: Atena kustannus Oy.

Schic, Anna-Stella 2003. *L'Ecole Liszt: pédagogie du piano*.

Tatz, Smuel 2008. *Master Class: Tune Your Body*. *Piano Today* 28.2 (kevät 2008). 24-25.

<http://search.proquest.com.ezproxy.metropolia.fi/iimp/docview/1469664/13A9E6BD0784467646E/2?accountid=11363> (luettu 25.11.2012)

Whiteside, Abby 1955. *Indispensables of Piano Playing*. New York: Charles Scribner's Society.



