

Marianne Kanerva

## Hyvän harjoittelun monet aspektit

Miten harjoitella niin, että musiikki, keho ja mieli voivat hyvin?

---

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi

Musiikin koulutusohjelma

Opinnäytetyö

25.11.2013

Tekijä(t) Otsikko  Sivumäärä Aika	Marianne Kanerva Hyvän harjoittelun monet aspektit – Miten harjoitella niin, että musiikki, keho ja mieli voivat hyvin?  28 sivua 25.11.2013
Tutkinto	musiikkipedagogi
Koulutusohjelma	musiikin koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	musiikkipedagogin suuntautumisvaihtoehto
Ohjaaja	Kai Lindberg, MuM
<p>Tämä opinnäytetyö käsittelee harjoittelua musiikinopiskelijan näkökulmasta. Tarkoituksena on etsiä vastausta kysymykseen "mitä, ja millaista on hyvä harjoittelu?".</p> <p>Harjoittelua tarkastellaan niin tieteellisestä, kuin henkisestäkin näkökulmasta. Näiden perusteella työ on jaettu karkeasti kahteen pääotsikkoon; harjoittelun fyysisiin ja metafysiisiin aspekteihin. Fyysisten aspektien alle on avattu harjoittelun määritelmä, ja tutkittu soittoasennon, ryhdin, sekä lihaskunnan vaikutuksia harjoitteluun ja soittamiseen. Metafyysiisiin aspekteihin on luettu motivaatio, itsetunto ja itsearvostus, sekä keskittyminen ja rentoutuminen. Lopuksi havaintojen tulokset on koottu yhteen, ja kirjoittaja pohtii työn merkitystä niin itselleen kuin muillekin musiikinopiskelijoille.</p> <p>Työn kirjoittamisen jälkeen kirjoittajan on ollut huomattavasti helpompaa ja miellyttävämpää harjoitella. Jo pelkkä asioiden pohtiminen on tuonut harjoittelun vaiheita ja erilaisia tunnetiloja tietoiselle tasolle, ja näitä on näin ollen helpompi hallita.</p> <p>Työ on suunnattu kaikille, jotka tuntevat olevansa hieman eksyksissä ja yksin soitonharjoittelunsa kanssa. Työstä voi olla apua myös pedagogeille oppilaiden opettamisessa ja erityisesti oppilaiden soittoon liittyvien tunnetilojen ymmärtämisessä. Työn tarkoitus ei ole kuitenkaan antaa valmiita ratkaisumalleja, vaan nostaa tietoisuutta siitä mitä harjoittelu oikeastaan on, ja herättää lukijan omia ajatuksia ja tuntemuksia harjoittelusta.</p>	
Avainsanat	musiikki, harjoittelu, itsetunto, soittoasento, motivaatio

Author(s) Title	Marianne Kanerva The Many Aspects of Successful Practicing
Number of Pages Date	28 pages 25 November 2013
Degree	Bachelor of Arts and Culture
Degree Programme	Music
Specialisation option	Music Pedagogy
Instructor	Kai Lindberg, MMus
<p>This thesis describes and studies practicing from a music student's point of view. The main theme is to answer the question "what is successful practicing made of?"</p> <p>The process of practicing was studied both as a physical and a mental action. Therefore this thesis is divided into two major headings; "Practicing as a Physical Process from a Scientific Point of View" and "Practicing as a Metaphysical Process". Under the heading "Practicing as a Physical Process" the writer has opened up the concept of practicing and studied the actions of the process in depth. The physical process also includes posture and physical fitness and their effects on practicing. The heading "Practicing as a metaphysical process" includes motivation, self-awareness, self-esteem, concentration and relaxation.</p> <p>During and after writing this thesis the writer has found practicing a lot easier, lighter and more enjoyable. Understanding the stages of practicing and the different kinds of emotions it may arouse, the actions during practice have become more cognitive and therefore practicing has become more productive and organized.</p> <p>This thesis is for everyone who feels lost or alone when practicing on their own. It can also be a helpful tool to pedagogies who are trying to understand their students. However, this is not a concrete guidebook to successful practicing. It is more of an example of one's analysis on practicing and a collection of the conclusions that were made based on the research and personal experiences.</p>	
Keywords	music, practicing, self-esteem, posture, motivation

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Harjoittelu fyysisenä prosessina, tieteellisesti määriteltynä	3
2.1	Harjoitteluprosessi itsessään ja sen määritelmä	3
2.1.1	Mitä harjoittelu on, mitä kaikkea siihen kuuluu?	3
2.1.2	Harjoittelun määrä	4
2.1.3	Harjoittelun säätely ja suunnitelmallisuus	5
2.1.4	Esiintymiseen tähtäävän harjoittelun vaiheita	7
2.1.5	Mentaaliharjoittelu	8
2.1.6	Autonomisoituminen	9
2.2	Soittoasento ja hyvä ryhti	9
2.2.1	Hyvä ryhti- minkälainen ja miksi se on tärkeä?	9
2.2.2	Soittoasennosta	10
2.2.3	Hyvän ryhdin ja asennon etsiminen	11
2.3	Lihaskunnan ja ravinnon suhde harjoitteluun	13
3	Harjoittelu metafysisenä prosessina	15
3.1	Motivaatio	15
3.1.1	Sisäinen motivaatio (Intrinsic motivation)	15
3.1.2	Ulkoinen motivaatio	17
3.1.3	Tavoitteet, haasteet ja niiden hallinta	18
3.2	Itsetunto, itseluottamus, vai itsearvostus?	19
3.2.1	Itseluottamus ja itsearvostus	20
3.2.2	Itsetunto - itsensä tunteminen	22
3.3	Keskittyminen ja rentoutuminen	24
4	Pohdinta	26
	Lähteet	27

## 1 Johdanto

Soittaminen on aina ollut minulle – kuten varmasti muillekin soittamista harrastaville ja etenkin musiikinopiskelijoille – suuren nautinnon lähde. Olin valitettavan onnekas yksilö siinä määrin, ettei minun koskaan tarvinnut harjoitella kovin paljoa saavuttaakseni haluamani päämäärän. Harjoittelin, kun oli jotain harjoiteltavaa, ja kevääseen 2013 asti olin kohtalaisella menestyksellä ne saavuttanutkin.

Viime keväänä koitti kuitenkin viimein aika, jolloin aloin palavasti haluta viedä soittoani eteenpäin ja kehittyä soittajana. Mutta kuinka ollakaan, olin täysin neuvoton, miten saisin soittoni parantumaan kahden koulun sekä töiden lomassa. Sanomattakin selvää, ettei tämä onnistunut, ei ainakaan hyvin. Soittomäärän hieman kasvaessa pientä parannusta oli havaittavissa, mutta ei minkäänlaista kehitysharppausta.

Laitoin tämän puutteellisen harjoitteluajan piikkiin, ja niinpä raivasin suurien kesäsoit-toproduktioiden puuttuessa kesän 2013 viikot aikaa vain harjoittelulle. Tämä oli optimaalista – viimeinkin aikaa keskittyä vain soittamiseen – ja lähes kolme kuukautta! Niinpä kesäkuun alussa kirjoitin ylös päämäärät, jotka halusin tavoittaa elokuuhun mennessä.

Niin elokuun loppu koitti, mutta listassani oli kuin olikin edelleen suuria aukkoja, joita en yksinkertaisesti saanut toteutettua. Mihin kolme kuukautta siis meni? Pidin kyllä päiväkirjaa, ja kun katsoin taakse – kyllä, harjoitustunteja oli jopa triplasti enemmän kuin mihin olin ennen kesää tottunut. Missä siis vika? Asia oli harvinaisen selvä; ajanpuute ei ollut ainut ongelma huonoihin harjoittelutottumuksiini ja -tuloksiini. En vain yksinkertaisesti osannut harjoitella.

Niinpä rupesin tutkimaan aihetta ”Harjoittelu”. Tämä tuntui aluksi hieman jopa absurdilta ja nololta ajatukselta, sillä olihan opiskeluvuosia jo takana ja kokemusta opettajanaikin useampi vuosi! Lähdin kuitenkin rakentamaan ja tutkimaan muusikkouteni peruskivijalkaa eli harjoittelua uudestaan, aivan pohjalta. Lähdin etsimään tietoa yksinkertaisesti hakusanalla ”harjoittelu”. Huomasin nopeasti, että hyvään harjoitteluun kuuluu saumattomasti ja yhtä suurella painotuksella monta erilaista aspektia instrumentin hallinnan lisäksi. Hyvinkin monta.

Totta on, että miltei kaikista lukemistani asioista oli puhuttu jo käymilläni erilaisilla luennoilla, mutta ei mielestäni tarpeeksi syvällisesti ja konkreettisesti. Musiikkipedagogin linjalla luonnollisesti suuntaudutaan siihen, kuinka opettaa asioita muille – esimerkiksi erilaisin oppimistyylien ja -teorioiden avulla – mutta ei niinkään siihen, kuinka vielä itse oppia omaa instrumenttiaan, tai kehittyä oppijana. Oppimista on hyvin monenlaista, kuten jokainen pedagogiksi opiskeleva tietää, mutta musiikin oikea, syvällinen oppiminen ja harjoittelu on jotain todella paljon kokonaisvaltaisempaa kuin persoonien ja oppimistyylien tunnistamista.

Kokoan siis lukuisista erilaisista lähteistä aspekteja, jotka ovat mielestäni edellytyksiä hyvälle harjoittelulle. Huomasin teoksia silmäillessäni niiden painottavan yleensä jompaakumpaa puolta harjoittelusta ja soittamisesta; joko henkistä tai fyysistä toimintaa. Niinpä jaan aiheet karkeasti kahteen alaluokkaan; fyysisiin ja metafyyisiin aspekteihin. Jokaisella lähteelläni on oletettavasti ollut vankka kuva siitä mitä harjoittelu on ja painottaa näin joko fyysistä tai mentaalista aspektia, mutta minun mielestäni paras ratkaisu tulee näitä yhdistelemällä ja olemalla molemmista tietoinen. Mielestäni näistä yksi ei voi selvitä ilman toista. Lopussa siis yhdistän nämä kaksi kategoriaa ja pohdin, kuinka nämä toimivat yhdessä koherenttina kokonaisuutena.

## 2 Harjoittelu fyysisenä prosessina, tieteellisesti määriteltynä

Tässä osiossa tarkastelen harjoittelua pelkästään fyysisesti ja objektiivisesti. Lähes kaikki tässä luvussa esitetyt havainnot voidaan todistaa tieteellisesti erilaisin tutkimuksin. Syvennyn harjoitteluun sekä ykstyiskohtaisena mekaanisena ja fyysisenä tapahtumana että kokonaisvaltaisena kehon toimintana. Näiden lisäksi otan tässä luvussa mukaan myös mentaaliharjoittelun, sillä se on itse asiassa osa käytännön aktiiviharjoittelua, ja sen vaikutukset voidaan osoittaa tieteellisin kokein.

### 2.1 Harjoitteluprosessi itsessään ja sen määritelmä

Lehmann, Sloboda ja Woody toteavat harjoittelun olevan ”—ei ainoastaan kappaleiden opettelua, vaan monimutkaisten mentaalisten ja fyysisten adaptaatioiden opettelemista, jotka johtavat pitkäaikaiseen kykyjen rakentamiseen” (Lehmann, Sloboda, Woody 2007, 61 ). Näin siis teoriassa, mutta kuinka se tehdään käytännössä?

#### 2.1.1 Mitä harjoittelu on, mitä kaikkea siihen kuuluu?

Kun harjoittelemme, tapamme harjoitella voidaan karkeasti jakaa kahteen; tilanne voi olla joko simulaatio esitystilanteesta, tai tietyn aspektin erottamista siitä ja siihen keskittymistä (Lehmann, Sloboda, Woody 2007, 61). Näihin aspekteihin liittyy asteikkojen-, jousikäden, ansatsiharjoitusten ynnä muiden harjoitusten lisäksi myös muita soittamisen ulkopuolisia tapahtumia, joita muusikot eivät helposti miellä harjoitteluksi. Tällaista soittamisen ulkopuolista harjoittelua ovat esimerkiksi erilaisten soittoon liittyvien tekstien lukeminen (esimerkiksi *Psychology for Musicians*-kirja tai *International Trombone Association*-lehti), partituurien lukeminen, musiikin analysointi, nauhoitusten kuunteleminen, fyysiset lihasharjoitukset; oikeastaan kaikki se, mitä teemme tullaksemme paremmaksi soittajaksi.

Nämä soiton ulkopuoliset harjoitukset saattavat äkkiseltään tuntua joko kaukaa haetuilta tai toisaalta itsestäänselvyyksiltä, mutta todellisuudessa usein ainakin osa näistä toimista jää todella vähälle huomiolle. Jos tilannetta verrataan vaikkapa urheiluun, yksikään joukkuepelaaja ei voi astua pelikentälle tietämättä oman joukkueensa sekä vastajoukkueen strategiaa. Kukaan ei voi ”vain pelata”. Myös toisten pelien katselu ja analysointi on osa yhteisiä harjoituksia. Milloin viimeksi orkesterissa oltais yhdessä puhuttu

kappaleen muodosta? Tai omaan analysointiin olisi kannustettu? Suurin osa kapellimestareista pitää teosten analysointia itsestäänselvyytenä, mutta tosiasiaissa musiikinopiskelijan kiireisessä elämässä tämä jää usein taka-alalle.

Myös esimerkiksi useimpien soolosoitinkappaleiden puhtaus niitä soitettaessa varmasti paranisi, jos opettajakin muistaisi varmistaa, että oppilas on itse tehnyt kappaleesta analyysin. Liian usein me musiikinopiskelijat soitamme pelkällä intuitivisellä korvalla, vaikka lopputulos olisi paljon parempi, jos joukkoon laitettaisiin ripaus konkreettista tietoa. Omien kokemuksieni mukaan tällaisesta soittimesta erillään olevasta harjoittelusta ja sen tärkeydestä puhutaan todella vähän, jos lainkaan. Mielestäni tämä olisi hyvin tärkeää, jos ei pelkästään soiton paranemisen vuoksi, niin innostuksen luojana, sekä uuden tiedon tuojana. Opettajan merkitys on mielestäni tässä kohtaa suuri, sillä moni — etenkin nuorempi — oppilas ei välttämättä ajattele itse, että voisi ottaa muutenkin aktiivisemmän roolin oppimiseensa pelkän soittamisen lisäksi.

### 2.1.2 Harjoittelun määrä

Muutama vuosi sitten mediassa nousi suuri kohu Malcolm Gladwellin teoksesta ”Outliers – The Story of Success” (Little, Brown and Company, 2008). Teoksessa Malcolm toteaa keskeisenä sisältönä, että raa’asti laskettuna urallaan menestynyt ammattilainen on harjoitellut ammattiaan varten noin 10 000 tuntia. En ollut henkilökohtaisesti antanut teokselle paljoa painoarvoa, sillä se tutkii menestymistä lähinnä liikemiehen näkökulmasta. Etsiessäni materiaalia opinnäytetyötäni varten törmäsin kuitenkin jälleen hyvin samankaltaisiin lukemiin, tällä kertaa taidealoihin kohdistuvassa ekspertismin tutkielmassa. Ericsson ja Smith toteavat teoksessaan *Towards a General Theory of Expertise: Prospects and Limits* (1991, 195-217), että merkityksellistä harjoittelua tarvitaan noin 10 000:sta aina 100 000:n tuntiin päästäksemme pätevän expertin tasolle. Tutkimuksessa otettiin huomioon taiteen, tieteen, sekä urheilun aloja.

K. Anders Ericsson, Ralf Th Krampe ja Clemens Tesch-Römer puolestaan suorittivat tutkimuksen, jossa he haastattelivat eri tasoisia viulunopiskelijoita (1993, 364- 366). He huomasivat, että pisimmällä olevat opiskelijat olivat 18 ikävuoteen mennessä harjoitelleet jo tuhansia tunteja enemmän kuin vähemmän saavuttaneet opiskelijat.

Kiinnostavaa on myös ero pidemmällä olevien ja vähemmän saavuttaneiden opiskelijoiden harjoittelutapojen välillä. Linda M. Grusonin tekemässä tutkimuksessa tutkittiin



eri tasoisten piano-opiskelijoiden harjoittelutekniikoita. Tutkimuksessa testattavat henkilöt jaettiin seuraavanlaisiin tasoryhmiin: tasot 1-10; esiintyvä taiteilija; ammattilainen. Testattaville henkilöille annettiin kolme erityylistä kappaletta harjoiteltavaksi, kunkin tasolle sopivalla vaikeusasteella. Lopputuloksena huomattiin, että pisimmällä olleiden harjoittelu oli enemmän tiedostavaa, ja harjoittelutapahtuma muodostui isommista komponeista kuin alemmalla tasolla olevien. Tätä Gruson selittää sillä, että pidemmällä olevat soittajat ovat harjoittelemalla automatisoineet teknisiä ja musiikillisia "malleja" (engl. "patterns"), joita he käyttävät soittaessaan. Tämä antaa tilaa musiikin hahmottamiselle ja isomprien kokonaisuuksien ymmärtämiselle nopeasti. (Solboda 1988, 91-111.)

### 2.1.3 Harjoittelun säätely ja suunnitelmallisuus

Vaikka edellä käsitellyt tutkimukset peräänkuuluttavat harjoittelun määrää, liika harjoittelu voi olla haitallista terveydelle. Tämä on soittajalle todella tärkeä huomio, sillä soitonharjoittelu usein mielletään enemmän staattiseksi kuin fyysiseksi tapahtumaksi. Tänä päivänä, talouden kiristyessä ja muusikoiden taistellessa työstään tasovaatimusten noustessa, soittovammat ovat surullisen tuttu ilmiö. Elina Suuronen kertoo omakohtaisen tarinansa juuri tällaisesta tilanteesta Sibelius- Akatemialle tehdyssä kirjallisessa lopputyössään *Harjoitus tekee mestarin?* Hän kuvailee levon ja harjoituksen tärkeää suhdetta sanoin: "Kun esimerkiksi huippu-urheilijalle laaditaan harjoitusohjelmaa, siinä otetaan huomioon kuormituksen ja palautumisen välinen oikea suhde. Kehittävän harjoitusvaikutuksen syntyminen edellyttää fyysisen ja psyykkisen kuormituksen sekä levon välisen tasapainotilan säilymistä" (Suuronen,2010,5).

Myös Madeline Bruser vertaa muusikoita urheilijoihin, jopa huippu-urheilijoihin, kirjassaan *The Art of Practicing*. Muusikot vertaavat itseään urheilijoihin yleensä metaforisesti; harjoittelumäärissä, panostamisessa tai mentaalisessa omistautumisessa. Bruser menee asiassa pidemmälle ja vertaa muusikkoja urheilijoihin yksi yhteen, aina lihaksiston tasolle asti. Hän havainnollistaa näkökantaansa biologian avulla. Kun esimerkiksi yleisurheilijat harjoittelevat, he harjoittavat pääasiassa isoja lihasryhmiä, kuten raajojen ja keskivartalon lihaksistoa. Muusikot käyttävät pienempiä lihasryhmiä, mutta harjoittavat näitä sitäkin enemmän. (Bruser, 1997, 67- 72.)

Jokainen lihas koostaan huolimatta rakentuu samalla tavalla; lihassäikeistä. Kun pieni lihas tekee samankaltaista pientä toistuvaa liikettä tuntikausia päivässä, nämä pienet

lihassäikeet saavat itse asiassa paljon kovemman rasituksen kuin suuret, hitaasti liikkuvat lihassäikeet. Lisäksi pienten lihasten verisuonet ovat pienempiä kuin suurten lihasten, ja ovat näin vielä alttiimpia vammoille. (Bruser, 1997, 67- 72.)

Muusikkojen on vaikeampi havaita näiden pienten lihasten väsymistä, sillä keho ei välttämättä ole muualta väsynyt; emme ole hengästyneitä eikä pulssi ole koholla. Mutta lihassäikeet, joita on rasitettu liikaa, menettävät elastisuuttaan ja lyhenevät, kun ne eivät saa aikaa palautua. (Bruser, 1997, 69) Fysioterapeutti James Wangin mukaan lihakset joutuvat "happivajeeseen", kun niitä työestetään liikaa. (Bruser, 1997, 69) Elizabeth Andrewsinkin mukaan lihaksiston toimintavajeet johtuvat verenkierron vajeesta (Andrews, 1997, 38). Jokaisen lihaksen jokainen liike on riippuvainen verenkierron mukanaantomasta hapesta, sekä ravinto- ja kuona-aineiden kuljettamisesta. Jos lihas ei ehdi saada tarpeeksi verta supistusten välissä, sinne kerääntyy happoja ja muita kuona-aineita, jotka vaurioittavat kudoksia. Wangin mukaan tämä happojen kertyminen on paikallista, ja aiheuttaa silloin tietyn lihaksen heikentymistä. (Bruser, 1997, 70.)

Muusikoilla tämä on erityisen haitallista, sillä kun yksi lihas väsyä, sitä kompensoidaan muilla lihaksilla, mikä puolestaan aiheuttaa vääriä soittoasentoja ja soittomaneereja. Elizabeth Andrews varoittaa kirjassaan tästä erityisesti, sillä tämä saattaa myös aiheuttaa kehän, jossa on lopulta vaikea määrittää, mistä lihaksesta kipu on alun perin lähtöisin ja mitä lihasta pitäisi tällöin lepuuttaa ja kuntouttaa (Andrews, 1997, 39.)

Lihasten lisäksi myös aivomme väsyvät — itse asiassa vielä nopeammin kuin kehomme lihakset. Syy on osin neurologista; levon ja unen aikana tapahtuu kognitiivista restрукtuointia, eli aivot tarvitsevat aikaa sulatellakseen uutta informaatiota. Jos aivot eivät saa tarpeeksi aikaa prosessoida uutta tietoa tai tiedon määrää, ne menevät niin sanottuun "ähkytilaan". Hyvä esimerkki tällaisesta aivojen ähkystä on tilanne, jossa harjoitellaan tiettyä fraasia loputtomasti toistoin, mutta ei harjoittelusta huolimatta tunnu sujuvan paremmin. Syynä tähän on todennäköisesti se, että toistojen samankaltaisuudesta johtuen aivot eivät enää osaa erottaa oikeata soittotapaa väärästä. Tähänkin auttaa tauko. (Lehmann, Sloboda, Woody, 2007, 78- 79.) Itse olen huomannut jo ihan parinkin minuutin tauon tekevän ihmeitä.

Itsesäätely ja suunnitelmallisuus ovat siis elintärkeitä muusikolle. Koska emme välttämättä havaitse aisteillamme lihastemme väsymistä, monet fysioterapeutit suosittelvat harjoittelua 30- 45 minuutin jaksoissa, joiden välissä on vähintään 5-10 minuutin tauko.

Myös tämän 30- 45 minuutin aikana on hyvä pitää välillä parin tai muutaman minuutin taukoja verenkierron elvyttämiseksi ja ajatusten kirkastamiseksi.

Aiheesta lisää metafyyysisessä osassa, kohdassa 3.1.3 "Tavoitteet, haasteet ja niiden hallinta".

#### 2.1.4 Esiintymiseen tähtäävän harjoittelun vaiheita

Lehmannin, Slobodan ja Woodyn mukaan kappaleen harjoittelu etenee neljässä eri vaiheessa. (2007, 76- 77) Vaiheet ovat seuraavanlaisia:

1. Harjoittelun ensimmäiseen vaiheeseen kuuluu uuden musiikin hahmottaminen ja kokonaiskuvan saaminen. Sen voi tehdä esimerkiksi silmäilemällä nuottia, analysoimalla, tai hankkimalla kuulokuvan kappaleesta. Persoonasta riippuen tavat vaihtelevat. (2007, 76)

2. Harjoittelun toisessa vaiheessa kappaletta aletaan harjoitella osissa. Kun harjoitus edistyy, osat pitenevät. Tähän vaiheeseen tulee kokeneemilla soittajilla yleensä mukaan aspekteja ensimmäisestä vaiheesta; eli kappaleen ymmärtämistä taiteena ja sävellyksenä. Myös tulkinta syntyy tässä vaiheessa, joko auditiivisen tuntemuksen kautta tai kappaletta analysoimalla. Tässä syventävässä vaiheessa aivojen motoriset alueet ovat hyvin laajalti aktiiviset, ja jo tässä vaiheessa syntyvät ensimmäiset ulkomuistamisen vaiheet. Kokeneemmat soittajat ovat tässä nopeampia kuin vähemmän kyvykkäät soittajat, sillä joko heillä on vähemmän teknisiä vaikeuksia tai he ymmärtävät musiikkia paremmin. (Lehmann, Sloboda, Woody, 2007, 77.)

3. Harjoittelun kolmannessa vaiheessa soittoa hiotaan ja parannellaan, ja palaset liimataan yhteen. Muisti, joka on tässä vaiheessa suurimmaksi osaksi motorista muistia, muodostaa kartan kappaleesta ja sen osista. Tempot hiotaan kohdilleen ja ongelmapaikkoja harjoitellaan. Tässä vaiheessa useimmat muusikot haluavat esittää kappaletta ystävilleen, ja kokeilevat kappaletta erilaisissa ympäristöissä, kuten konserttisaleissa. Tämä on kappaleen valmistamisen pisin ja työläin vaihe. (Lehmann, Sloboda, Woody, 2007, 77).

4. Harjoittelun neljänteen vaiheeseen kuuluu kappaleen ja sen muistamisen ylläpitoa, sekä mahdollisia muutoksia tulkintaan (Lehmann, Sloboda, Woody, 2007, 77).

### 2.1.5 Mentaaliharjoittelu

Mentaaliharjoittelu on jonkin asian mielessä harjoittelua. Muusikolle se on kappaleen tai jonkin teknillisen aspektin läpikäymistä mielessä. Se on äärimmäisen hyödyllinen esimerkiksi silloin, kun mieli on vielä kirkas, mutta keho vaatii taukoa. Driskell, Copper ja Moran tekivät vuonna 1994 perinpohjaisen tutkimuksen mentaaliharjoittelusta. Tutkimuksessa selvisi, että mentaaliharjoittelussa todella aktivoituvat samat aivojen alueet kuin kappaletta soittaessakin. Itse asiassa jopa pelkkä harjoiteltavan kappaleen keskittynyt kuuntelu aktivoi aivojen kineettisen alueen. ( Lehmaan, Sloboda, Woody, 2007, 78- 79.) Konkreettisesti mentaaliharjoittelun tärkeyden ymmärtää, kun muistaa, että jokainen liikkeen käsky lähtee aivoista. Ilman aivojen käskyä ei siis ole liikettäkään, joten muusikkojen valittamiset "hitaista sormista" tai "hitaista käsistä" ovat siis virheellisiä väittämiä. Yksittäisen lihaksen kyvyssä supistua aivojen käskystä ei ole terveellä ihmisellä mitään vikaa, vaan kyse on aivojen ja lihasten välisen yhteistyön hitaudesta. (Arjas, 1997, 84.) Karl Leimer sanoo pitävänsä oikeana harjoittelutekniikkana sitä, että jokaisesta soitettavasta nuotista luodaan selkeä kuva aivoihin, ja sen jälkeen vasta siirrytään kosketukseen soittimen kanssa. Usein soitonopiskelijat jättävät ensimmäisen vaiheen tekemättä, jolloin paikan oppiminen vaatii lukuisia ja lukuisia toistoja, ennen kuin oppilas alitajuntaisesti oppii sen. Selkeä aivojen toiminta johtaa selkeään teknilliseen suoritukseen.( Arjas, 1997, 86.)

Useat suuret muusikot ja pedagogit painottavat mentaalisen työn merkitystä kappaleiden opettelussa, erityisesti ulkoopettelussa. Visualisointia painottavat muun muassa Giesecking, opettajansa Leimer, sekä Földes. Nuottien lukeminen ja sisäisen näkökyvyn kehittäminen ovat parhaita avaimia oppia ulkoa. Ideana ei ole opetella nuottia ulkoa valokuvan tavoin, vaan saada itselle selkeä visuaalinen kuva sävelistä ja tunne niiden soittamisesta. Nuottien luvussa kannattaa keskittyä kokonaisuuksiin yksittäisten äänten sijasta; silloin kappale pysyy muistissa selkeämmin ja varmemmin. Motorinen muisti on hyvin herkkä häiriöille, sillä esitystilanteessa lihakset saattavat olla paljon jännittyneemmät kuin harjoitellessa, jolloin muistikatkokset ovat todennäköisiä. ( Arjas, 1997, 84.) Dirskellin tekemän tutkimuksen mukaan tuottavimman mentaaliharjoittelu on kestoltaan noin 20 minuuttia (Lehmann, Sloboda, Woody, 2007, 79).

### 2.1.6 Autonomisoituminen

Fitts ja Posner, sekä Proctor ja Dutta esittävät mallin taitojen hankkimisesta, joka koostuu kognitiivisesta, assosiatiivisesta, ja autonomisesta vaiheesta. Kognitiivisessa vaiheessa käytämme korkeampaa mentaalista prosessia hallitaksemme haluttua tehtävää ja kehitämme motorisia ”ohjeita” sen selvittämiseen. Assosiatiivisessa vaiheessa harjoitteleminen liikerataa, ja keskitymme siihen, miltä tämä tuntuu. Autonomisessa vaiheessa tehtävän suorittaminen ei enää vaadi tietoista ponnistelua, vaan se tapahtuu automaattisesti. ( Lehmann, Sloboda, Woody, 2007, 79.) Toisinsanoen harjoittelussa autonominen vaihe tapahtuu, kun opeteltavaa asiaa ei enää tarvitse miettiä. Tämä vaihe on todella toivottavaa, sillä silloin aivomme kognitiivinen alue voi työskennellä muiden asioiden — kuten musiikillisen tulkinnan — kanssa. Automatisoituminen on ratkaisevaa etenkin esiintymistilanteissa, sillä jos alamme esiintymistilanteessa miettiä vaikkapa sormiemme asentoa, keskittyminen häiriintyy ja saattaa ajaa esiintyjän vaikeuksiin. (Arjas, 1997, 75). Kognitiivisen oppimisen tutkimusten mukaan uuden tiedon siirtäminen autonomisoituneelle tasolle kestää määrätietoisesti ja tiedostavasti harjoiteltuna noin kolme viikkoa (Malmivirta, 2013).

## 2.2 Soittoasento ja hyvä ryhti

Hyvä ryhti on hyvän soittoasennon avain. Itselleni tämä selvisi vasta, kun rupesin tekemään tätä opinnäytetyötä ja perehtymään asiaan — kukaan seitsemästä pidempiaikaisesta soitonopettajastani ei ole puhunut tästä. Ehkäpä he luulivat sen olevan itsensänselvyys, mutta kukaan heistä ei ole sitä liiemmin tarkastellut, tai ainakaan maininnut mitään mahdollisista havainnoistaan. Nämä kaksi seikkaa siis; ryhti ja soittoasento; ovat ikään kuin yksi ja sama asia — hyvä soittoasento on kuin mahdollisimman pieni modifikaatio hyvästä ryhdistä. Selkeyden vuoksi käsittelen näitä kuitenkin aihealueina erikseen, sekä lisäksi käyn läpi avainasioita hyvän ryhdin ja soittoasennon saavuttamiseksi. Vaikka käsittelenkin näitä aihealueina erikseen, on hyvä muistaa, että ne liittyvät saumattomasti toinen toisiinsa.

### 2.2.1 Hyvä ryhti- minkälainen ja miksi se on tärkeä?

Terve, ideaali ryhti on symmetrinen sekä vertikaalisesti että horisontaalisesti. Sivusta katsottuna nenä, leuka, ylin rintaluu ja napa ovat yhdessä linjassa. Samoin edestä kat-

sottuna kulmakarvat, korvat, hartiat, lonkat, polvet, sekä nilkat ovat keskenään tasossa. (Andrews, 1997, 41.) Tämä on helppo tarkistaa itse peilin kautta.

Hyvä ryhti antaa tilaa raajoille ja hengityselimille olla vapaat ja joustavat. Kun torso on vakaa, se on kuin puunrunko; raajat voivat liikkua vapaasti kaatamatta koko organismin tasapainoa. ( Bruser, 1997, 74. ) Liikekin on tärkeää, sillä lihakset eivät jännittyessään ole jähmettyneitä, vaan ne jännittyvät kiertäen ja vuorotellen (engl. "in rotation"). Seisoessamme ryhdikkäästi, minkään lihaksen kaikki lihassäikeet eivät ole jännittyneet samanaikaisesti (Andrews, 1997, 41). Tämän voi havaita helposti, jos eliminoi luonnollisen liikkeen ryhdistä ja vain seistä tököttää täysin paikoillaan. Lihaksissa voi havaita pieniä kramppeja jo minuuttien päästä.

Eriyksen tärkeä huomio ryhdissä kiinnittyy pään asentoon, niskaan ja kaulaan. Pää on painavin ruumiinosamme ja kauimpana maasta, minkä vuoksi pieninkin epäbalanssi sen asennossa moninkertaistuu jännityksenä erinäisissä lihasryhmissä. (Bruser, 1997, 74.) Niskassa ja kaulassa sijaitsee suurimpia verisuoniamme ja sen kautta kulkee tuhansia ja tuhansia hermoja niin selkään kuin raajoihinkin. Jos pää työntyy eteen- tai taaksepäin, niskan ja kaulan lihakset joutuvat tekemään huomattavasti enemmän töitä pitääkseen pään paikoillaan, joka johtaa lihasten väsymiseen ja sitä kautta lihastyön siirtämiseen. Tämä taas saattaa johtaa väsyneiden tai vaurioituneiden lihasten ketjureaktioon, josta mainitsin kohdassa 2.1.3.1 (Harjoittelun säätely ja suunnitelmallisuus).

## 2.2.2 Soittoasennosta

Aivan kuten ryhdissäkin — jos niskassa tai hartioissa on jännitystä, se kulkee edelleen hartioihin, torsoon, käsivarsiin, käsiin ja jopa leukaan ja kasvojen ja kielen lihaksiin. Jännitys niska- ja hartiasuudulla voi johtaa hermojen painaumiin ja aiheuttaa puutumista tai pistelyä käsissä tai käsivarsissa. ( Andrews 1997, 80, Bruser 1997, 80.) Pahimmassa tapauksessa kulminoitunut jännitys saattaa katkaista hermoyhteydet kokonaan.

Niskan ja hartiasuudun jännitykset korostuvat erityisesti puhaltajilla ja laulajilla, sillä hyvä asento ja ryhti ovat avaimia luomaan kuuluisan avonaisen kurkunpään (engl. "open throat"). Jännittynyt kurkku jäykistää myös kielityksen, sillä kielen kanta kiinnittyy kurkkuun. Jännitystilat näillä alueilla sekä rintakehässä eliminoivat myös hyvän rennon

hengityksen, ja jos keho ei saa riittävästi happea, lihaksisto jäykistyy entisestään tehden soittamisen vaikeaksi ja kenties kivuliaaksikin. (Bruser, 1997, 82- 83.)

Hyvää hengittämistä auttaa myös jalkojen oikea asento. Kun jalat ovat hartianleveyden verran auki ja polvet lievästi koukussa (eivät siis lukossa), se luo liikettä koko vartaloon. Tämä aktivoi torson alaosan, sekä raajojen painontuen ja painonhallinnan lihaksiston, mikä vapauttaa jännitystiloja tällä alueella. Näin hengittämiseen käytettävälle lihaksistolle tuulee myöskin lisää vapautta ja tilaa liikkuu. ( Bruser, 1997, 81.) Myös jalkaterien asennolla on merkitystä seistessä pitkiä aikoja. Jalat ovat rennoimmillaan, kun ne ovat aavistuksen verran ulospäin auki. Jos jalkaterät osoittavat täysin suoraan eteenpäin, lonkat ovat lievässä kireystilassa. (Jarmo Ahonen, 2013.) Tämä oli itselleni aivan uutta, sillä olin aikaisemmin pyrkinyt pitämään jalkaterät suoraan eteenpäin hyvän soittotasennon ylläpitämiseksi. Pieni jalkaterien ulkokierre on avannut ihanasti tunnetta jaloissa.

Soittimeen tarraus on myös yksi suuri jännitystiloja luova tekijä. Tarraaminen on ihmiselle vauvasta asti synnynnäisen luontaista, mutta se aiheuttaa staattisena turhaa voimankäyttöä ja jännitystä. Soittimen puristaminen kuormittaa lihaksistoa ja vähentää näin sen herkkyyttä ja hienosäätöä. Puhaltajilla sama sääntö pätee myös suukappaleen painamiseen. Mitä hellempi ote, sitä herkemmin ja ennen kaikkea helpommin saamme soittimestamme musiikkia ulos. ( Bruser, 1997, 94 -95.)

### 2.2.3 Hyvän ryhdin ja asennon etsiminen

Kun lähdemme korjaamaan esimerkiksi ryhtiämme, se ei olekaan aivan yhtä yksinkertainen prosessi kuin vaikkapa pyörällä ajon oppiminen. Pyörällä ajoa opitellessamme opimme jotain aivan uutta, mutta ryhtimme korjaamisessa joudummekin pelkän uuden oppimisen sijaan oppimaan uutta, sekä korvaamaan sillä jotain jo opittua. Olemme oppineet kannattelemaan kehoamme tietyllä tavalla, eli aivoissamme on tapahtunut tällöin habituaatio. Aivomme tulkitsevat tällöin asentomme normaaliksi, seisomme tai istuimme kuinka vinossa tahansa. Habituaatiossa samanlaisena toistuva ärsyke heikentää reaktiota uusiin ärsykkeisiin, ja tämän vuoksi halutessamme muuttaa jotakin jo opittua – etenkin näin fundamentaalista – tilanne vaatii mentaalista työskentelyä. (Biomag, 2013.) Tällainen työskentely on siis metafyyssistä, mutta sen tulokset näkyvät fyysisesti niin selvästi, että käsittelen aiheen mielummin tässä luvussa.

Kuten totesin luvussa 2.2.1 "Ryhti", kehomme on toimintakykyisin silloin, kun vartalomme on symmetrinen sekä vertikaalisesti, että horisontaalisesti (Andrews, 1997, 41). Mutta mitä tehdä, kun huuomaamme ryhtimme poikkeavan tästä? Jos ryhti on todella kummallinen, kannatta varmasti varata aika kuntouttajalle mitä pikimmiten, mutta on paljon mitä voimme tehdä itse tuodaksemme hieman epäsymmetrisen ryhdin ideaaliin ja ergonomiseen asentoon. Keinoja on monia, ja aion seuraavaksi esittää muutamia ajatusmalleja.

Lähes poikkeuksetta jokaisessa ryhtiä koskevassa julkaisussa puhutaan hyvän pystyasennon puolesta, jossa selkä tai niska eivät ole tapuneet liikaa eteen- tai taaksepäin. Stereotyyppiesimerkki on ajatella jonkinlaista narua ylhäältä alaspäin, kohottaa ja laskea hartioita, vetää napaa rankaan, kohottaa rintakehää... (Harvard Medical School, 2013.) Tapoja on lukemattomia. Koen tämän ainakin itse hieman vaivalloiseksi, ja huomaan joskus keskittyväni yhteen asiaan, joskus toiseen ja lopputuloksena on fyysisenä tunteena varsin epästabili asento, jossa on paljon lihastyötä mukana.

Vaihtoehtoisena ratkaisuna on mentaalisempi lähestymistapa. Hyvä esimerkki tästä on Alexander- tekniikka, joka keskittyy mahdollisimman vaivattomaan liikkumiseen ja kehon kannatteluun. Alexander- tekniikka perustuu pitkälti oman kehon ja liikkeen tiedostamiseen, ja mahdollistaa näin epäergonomisista tavoista eroonpääsyn. (Alexander-tekniikakoulu, 2013.)

Eräs varsin mielenkiintoinen tuttavuus jonka löysin tutkiessani erilaisia tapoja kannatella omaa kehoa, on Eric Franklin. Hän on kehittänyt Franklin-Metodin, jonka ideana on parantaa kehon voimaa, notkeutta ja koordinaatiota mielikuvien avulla, ottaen huomioon kehon energian ja liikkeen kokonaisvaltaisuuden. Toisinsanoen kun kehon yhdessä osassa tapahtuu liike, toinen tai toiset osat reagoivat samalla liikkeeseen mukautuen siihen, tai luoden sille vastaliikkeen (kun yksi liike supistuu, vastakkainen lihas venyy- periaatteella). Franklinin julkaisuista minua kiinnostivat erityisesti lantioarenkaan tärkeydestä ryhdinluojana kertova "Pelvic Power", sekä "Relax Your Neck, Liberate Your Shoulders".

Franklinin mukaan meidän on hyvä tiedostaa, miten ihmisen ryhti on kehittynyt. Evoluutioteorian mukaan liikuimme ennen neljällä raajalla, ja kehomme kannattelijana toimi silloin eturintakehä ja vatsapeite. Kun sitten nousimme kahdelle jalalle, kehomme kannattaminen siirtyi yksinomaan lantioarenkaalle. Häntä supistui pois ja lihakset, jotka en-



nen heiluttivat häntää, sulkivat lantiorenkaan pohjan. Näillä, sekä muilla lantiorenkaan sisäisillä lihaksilla siis kannattemme koko kehomme painoa. Hallitsemalla näitä lihaksia ja ottamalla lantiorenkaasta tukipisteen ryhtiin, saavutamme optimaalisen rentouden muualle kehoon. (Franklin, 2003, x-xii.) "Relax Your Shoulders, Liberate Your Neck" puolestaan keskittyy yksinomaan niska- hartiaseudun rentoutamiseen henkisesti sekä fyysisellä tasolla. Mielestäni Franklinin metodi on mielenkiintoinen ja hyvä, sillä esiintyvänä muusikkona alkaessamme jännittymään voimme turvata pelkkään mielikuvaan ja voimme päästä rentoutuneeseen tilaan nopeasti.

Osteopaatti Kari Suomalaisella on hauska idea hyvän ryhdin saavuttamiseen; hänen ideansa on liittää hyvä ryhti johonkin tiettyyn miellekuvaan, esimerkiksi esineeseen, kuvaan, logoon tai vaikkapa ruumiinosaan. Hänen neuvonsa on etsiä optimaalinen ryhti, todella painaa sen mieleen, ja sitten keksiä mielessä sille jokin oma merkki, sana, kuva tai muu komento. Hänen konkreettinen esimerkkinsä on yhdistää tämä optimaalinen ryhti esimerkiksi älypuhelimien applikaation ikoniin. Kun painat (mielessäsi) tätä nappulaa, hyvä ryhti palautuu silmänräpäyksessä. (Kari Suomalainen, 2013.) Tämä on mielestäni myös oivallinen ja nopea tapa muistuttaa itseään hyvästä ryhdistä! Näin se palautuu helposti mieleen ilman erillistä hidastavaa ajatusprosessia.

### 2.3 Lihaskunnan ja ravinnon suhde harjoitteluun

Jälleen kerran urheilu ja muusikkous kohtaavat – tällä kertaa lihaskunnan merkeissä. Hyvään soiton harjoitteluun pätee pitkälti samanlaiset fyysiset lait kuin urheilulajien harjoitteluunkin. Hyvän fyysisen harjoittelun kulmakiviä ovat kestävyys, venyvyys, voima, sekä nopeus. Näiden lisäksi hyvän harjoittelijan ominaisuuksia ovat taito, henkiset voimavarat ja huumori, ravintovalmennus, sekä ketteryys ja kehonhallinta. (Jarmo Ahonen, 2013.) Mielestäni nämä aspektit ovat muusikolle vähintään yhtä tärkeitä kuin urheilijoillekin. On hankalaa ruveta esimerkiksi korjaamaan ryhtiään, jos syvät lihakset ovat todella heikossa kunnossa. Tällöin oikean asennon löytäminen voi kestää hyvin kauan, jos on löytyäkseen ollenkaan. Erityisesti ylävartalon hallinta on muusikolle tärkeää, sillä teemme ison osan hienomotorisesta liikkeestä tukemalla keskivartalosta ja liikuttamalla käsivarsiamme ja käsiämme juuri oikealla tavalla.

Kun teemme fyysistä lihasharjoittelua, aivojemme liikealue luo uusia yhteyksiä (Jarmo Ahonen, 2013). Näin ollen mikä tahansa urheilulaji, jossa kädet ovat mukana, edesaut-

taa myös oman instrumenttimme hallintaa, sillä aivomme omaksuvat uusia liikeratoja, joista mitä todennäköisimmin on hyötyä soittaessakin.

Urheileminen on siis hyödyllistä soiton kannalta, niin aivoille kuin lihaksistollemmekin. Fyysisellä harjoittelulla lihakset saattavat vahvistua nopeastikin, erityisesti miehillä, mutta jänteiden ja luiden rakenteellinen vahvistaminen vie aikaa — keskimäärin noin viisi vuotta! Erityisesti näiden jänteiden vahvistaminen on tärkeää, sillä lihakset kiinnittyvät niihin. Jos jänteet ovat hyvässä kunnossa, lihas kestää rasitusta huomattavasti paremmin ja on elastisempi.

Nuori tarvitsisi liikuntaa kehittyäkseen fyysisesti vahvaksi yksilöksi ja saadakseen kestävät luut ja jänteet keskimäärin kaksi tuntia päivässä. Jos tällaista liikkumista ei ole nuorena tapahtunut, on jänteiden ja luiden vahvistaminen hyvin hidasta. Tilanne ei silti ole toivoton, sillä harjoittelemalla ne kuitenkin vahvistuvat päivä päivältä ikään katsomatta. (Jarmo Ahonen, 2013.)

Ravintokin on tärkeää, sillä ilman kunnollisia aterioita harjoittelu ei ole niin tehokasta kuin se voisi olla. Sopiva ravinto on monipuolista, ja sitä tulee nauttia sopivasti. Ylen syönti aiheuttaa pitkittyneen väsymyksen tunteen, mutta toisaalta ravinnon puute aiheuttaa keskittymisvaikeuksia. Alhainen verensokeri luo usein myös ärtymystä ja kärsimättömyyttä. Täyden aterian jälkeen kannattaa pitää pieni tauko ennen harjoittelua, sillä syömisestä jälkeen jopa kolmasosa verestämme voi mennä ruuansulatuselimiin (Mitä vatsassamme tapahtuu?, 2012).

### 3 Harjoittelu metafyyysisenä prosessina

Vaikka harjoittelusta ja sen tekniikoista puhutaan vähän, sen mentaalista ja metafyyysisistä aspekteista ei puhuta sitäkään vähää. Ennen viime kevättä kukaan opettajistani ei ollut kysynyt, mitä ajattelen ennen kuin soitan, tai ylipäätään ajatuksiani soittamisesta. Enkä suoraan sanoen ollut itsekään näitä tietoisesti pohtinut juuri ollenkaan. Kuitenkin soittamisen mentaalinen puoli on vähintään yhtä tärkeää kuin fyysinenkin.

Harjoittelun metafyyysisiksi tekijöiksi olen tässä lukenut ne aspektit, jotka vaikuttavat soittamiseen, mutta joita ei voi havaita aistein. Olen poiminut tähän omasta mielestäni oleellimmat seikat. Käyn niitä läpi kohta kohdalta ja pohdin niiden suhdetta soittamiseen ja harjoitteluun.

#### 3.1 Motivaatio

Motivaatio on se voima, joka ajaa meidät ottamaan instrumentin kotelosta ja alkaa harjoitella. Moni meistä tietää, edes suurin piirtein, mitä meidän pitäisi tehdä päästäksemme haluamaamme lopputulokseen. Mutta asioiden tietäminen ei ole sama, kuin niiden tekeminen ja toteuttaminen. Mikä siis saa meidät lähtemään liikkeelle? Lehmanin, Slobodan ja Woodyn mukaan motivaation syvempi ymmärtäminen saattaa auttaa musikoita vaihtelemaan harjoitusrutiinejaan ja tekemään niistä palkitsevampia ja mielekkäämpiä, ja näin löytää tapoja pitää yllä myös epämiellyttävämiltä tuntuvia harjoituksia (Lehmann, Sloboda, Woody, 2007, 44). Lehmann, Sloboda ja Woody ovat jakaneet motivaation viiten eri alaluokkaan, joista minusta relevanteimpia ovat kolme osaluuetta; sisäinen motivaatio; ulkoinen motivaatio; sekä tavoitteet ja haasteet.

##### 3.1.1 Sisäinen motivaatio (Intrinsic motivation)

Sisäinen motivaatio syntyy aktiviteetin tekemisestä itsestään ja tekemisen tuomasta nautinnosta. Suurin osa ihmisistä sanoo pitävänsä musiikista tai rakastavansa sitä. Pieniin lapsiin, vanhuksiin, sekä temperamenttihäiriöiden hoitamiseen kohdistuneet erinäiset tutkimukset osoittavat, että musiikista pitäminen ei ole opittua, vaan se on meissä ihmisissä itsessämme, ja se on synnynnäistä (tätä käytetään hyväksi muun muassa musiikkiterapiassa). Suurin osa muusikoista voi kertoa yksittäisiä positiivisia musiikillisia kokemuksia jo lapsuuden tai varhaislapsuuden ajoilta. Näihin yleensä liittyy

turvallinen ja mielekäs ympäristö, jolloin musiikin sisäisesti nautinnollinen luonne pääsee esteettä vaikuttamaan nuoriin ihmisiin ja lapsiin. (Lehmann, Sloboda, Woody, 2007, 45.)

Greenin mukaan sisäinen motivaatio on suurimmillaan, kun muusikko nautti harjoittelusta eniten. Monet pop- ja jazz- musiikin ammattilaiset kertovat harjoittelevansa, koska he rakastavat musiikkia ja koska soittaminen on hauskaa. He saattavat jopa vieroksua termejä ”harjoittelu” tai ”oppiminen”. Haastatteleamalla 8- 18- vuotiaita musiikinopiskelijoita on huomattu, että mitä enemmän oppilaat soittivat epävirallisesti tai ”huvin vuoksi”, sitä paremmin he pystyivät soittamaan esiintymistilanteessa. Vaikka tällainen harjoittelu ei itsessään ole välttämättä soittajan kykyjä kehittävää, tällä näyttäisi olevan suuri merkitys sisäiseen motivaation ja sitä kautta oman suorituksen parantamisen tahtoon. (Lehmann, Sloboda, Woody, 2007, 46-49.)

Klassisilla muusikoilla motivaatioon liittyy kuitenkin suuri paradoksi; tilanne, jossa ymmärrämme ja tiedostamme harjoittelun tärkeyden ja olemme motivoituneita harjoittelemaan, mutta turhaudumme suuresti, kun emme saakaan haluamiamme tuloksia. Tämä taas vähentää motivaatiota, vaikka tiedostammekin harjoittelun tärkeyden. Mikä siis avuksi?

Bruser kehottaa meitä ymmärtämään tätä tunnetilaa. Hänen mukaansa tämä turhautuneisuus johtuu sisäisestä palostamme tehdä musiikkia; ilmaista tunteitamme ja olla kontaktissa näin ympäröivän maailman kanssa. (Bruser, 1997, 9.)

On myös hyvä muistaa, että ihminen oppii taitoja kokeilemalla ja vaivaamalla aivojaan. Vauvatkaan eivät opi kävelemään yhdessä päivässä, ja toisaalta he eivät ensimmäisen yrityksen jälkeen istahda alas ja sano itselleen ”olenpa tyhmä, kun en tätäkään osannut”. Harjoitus – hyvä harjoitus – on kuitenkin se, joka vie meidät päämääräämme. Emme ole tyhmiä, vaikka emme osaa asioita automaattisesti. (Simojoki, 2013.) Sitä paisti, kehtaan väittää, että kovinkaan moni ei ole pätkääkään kiinnostunut siitä, kuinka kauan vauvalla kesti oppia kävelemään. Tärkeintä on, että hän oppi.

### 3.1.2 Ulkoinen motivaatio

Ulkoiset motivaation lähteet eivät tule tekemisen ilosta sinänsä, vaan ne ovat positiivisia asioita, jotka tulevat tekemisen mukana. Musiikin harjoittelussa näitä ovat esimerkiksi aplodit, vanhempien kannustus, tai halu miellyttää opettajaa. Lehman, Sloboda ja Woody ovat koonneet osia Bloomin, Davidsonin, Howen, McPhesonin, Axelrodin, Mooren, Burlandin, ja Austinin teoksista ja tutkielmista. Näiden pohjalta he ovat hahmottaneet kasvavan musiikinopiskelijan tai harrastajan ulkoisia motivaatioita ja niihin vaikuttavia tekijöitä vaiheittain. ( Lehmann, Sloboda, Woody, 2007, 49-54.)

Ensimmäinen vaihe on "harrastuksen ensiaskeleet ja aloittaminen". Lehmanin, Slobodan, Woodyn, Bloomin, Davidsonin, Howen, McPhesonin, Axelrodin, Mooren, Burlandin, ja Austinin mukaan länsimaisessa kulttuurissa musiikin harrastusta aloittavan lapsen tärkein ulkoinen motivaatio on omat vanhemmat. Harrastuksessaan menestyksikkäimpien lasten vanhemmat ylistävät ja kannustavat lastaan verbaalisesti, ovat aloitusvaiheessa mukana soitounneilla ja kommunikoiivat opettajan kanssa. He myöskin kannustavat ja ohjaavat lasta harjoittelemaan, vaikeivat suinkaan aina ymmärrä itse musiikista. ( Lehmann, Sloboda, Woody, 2007, 49-51.) Esimerkiksi viulisti Jascha Heifetz muistelee omia lapsuudenajan harjoitteluitaan näin: "Vaikka en muista vanhempieni pakottaneeni minua harjoittelemaan, muistan, että oli aikoja joilloin olisin halunnut tehdä jotain leikkisämpää kuin harjoitella. Tuolloin isäni, sanottakoon, 'vakuutti' tai 'maanitelti' minut harjoittelemaan; ja olen kiitollinen, että hän teki näin." (Axelrod 1982, 138. Huom. allek. vapaa suomennos.)

Vanhempien lisäksi ulkoisena motivaationa toimivat usein vanhemmat sisarukset, joiden soittoharrastus kenties luo motivaation soiton aloittamiseen. Toisaalta sisarukset saattavat motivoida harjoittelemaan mahdollisesti syntyvän kilpailutilanteen takia.

Toinen vaihe on "harrastuksen jatkaminen". Kun harrastus on päässyt käyntiin, vanhempien lisäksi voimakkaana motivaationa toimii erityisesti oma ensimmäinen opettaja. Menestyksikkäimmät oppilaat kertovat ensimmäisen opettajansa olleen lämmin, ystävällinen, rohkaiseva ja hauska. Nämä ovat olosuhteita, jolloin oppilas tuntee olonsa turvalliseksi ja menee soittotunneille mielellään. Tämä oli tukielmien ja yhteenvedon mukaan avainasemassa, sillä jos opettaja on kriittinen, kylmä tai epäystävällinen, oppilas hyvin todennäköisesti lopettaa soittamisen. Lapsi ei tutmuksien ja yhteenvedon mukaan osaa erotella opettajan kanssakäymistaitoa ja soittotaitoa. Ei siis ole väliä,

vaikkei opettaja olisi alansa huippu osaaja, jos kommunikointi on lapsen silmissä turvallista ja lämmintä. (Lehmann, Sloboda, Woody, 2007, 52.)

Tämän olen huomannut aivan konkreettisesti omassa elämässäni. Minä ja paras ystäväni aloitimme molemmat soittamisen yhtä aikaa, samassa musiikkiopistossa. Minä suorastaan rakastin opettajaani, hänestä tuli vuosien varrella minulle todella luotettu henkilö ja hyvä ystävä. Parhaan ystäväni opettaja puolestaan oli todella virallinen, akateeminen ja ystäväni sanojen mukaan kylmä ja väliinpitämätön. Ystäväni lopetti soiton kahden vuoden jälkeen, ja edelleen viidentoista vuoden jälkeenkin inhoaa pianonsoittoa. Minä puolestani haluan tehdä soittamisesta itselleni ammatin.

Opettajan lisäksi motivoivana tekijänä lapsen kasvaessa ovat ystävät, jotka tulevat musiikkiharrastuksen kautta. Lapsen muodostaessa kaveriryhmiä musiikkipiireissä, hän on todennäköisesti motivoitunut jatkamaan myös soittamista. Myös halu olla yhtä hyvä kuin kaverit tai "pitää oma paikkansa soittajana" kaveripiirissä saattaa saada nuoren soittajan harjoittelemaan. (Lehmann, Sloboda, Woody, 2007, 53.)

Kolmas vaihe on "sitoutunut harjoittelu". Kun oppilas on jo sitoutunut musiikkiin ja harjoitteluun, aivan kuten harrastuksen jatkamisen vaiheessa, opettajasta tulee jälleen suurin ulkoisen motivaation lähde – joskin hieman eri roolissa. Opettajalla on tässä vaiheessa suuri vaikutus oppilaan uskomuksiin musiikin ja sen tekemisen tärkeydestä, ja opettaja usein kasvattaa oppilaan halua savuttaa tavoitteita. Tässä vaiheessa myös opettajan omien soittotaitojen merkitys oppilaan silmissä yleensä kasvaa, ja oppilaat saataavat läpikatsoa jopa opettajan luonteen epämiellyttäviä ominaisuuksia, jos he arvostavat tätä muusikkona. (Lehmann, Sloboda, Woody, 2007, 49-54.)

### 3.1.3 Tavoitteet, haasteet ja niiden hallinta

Edessä hämmöittävä esiintyminen on usein muusikoille suurin motivaation lähde mennä harjoituskoppiin. Muusikon asenne edessä olevasta haasteeseen tai tavoitteeseen on tärkein muuttaja heidän motivaatiossaan. Tämä asenne on jaettu kaheteen luokkaan; hallintasuuntautuvaan (mastery orientaiton) ja toivottomaan käyttäytymismalliin (helpless patterns). Henkilöt, jotka osoittavat toivottoman käyttäytymismallin merkkejä, eivät yleensä osaa erottaa mahdollisia tavoitteita mahdottomista, tai välttelevät haasteita kokonaan. Hallintasuuntautuneet henkilöt ovat puolestaan sinnikäitä oppimaan, vaikka

matkan varrella olisikin vaikeuksia. Heillä on tapana asettaa itselleen mahdollisia tavoitteita ja ovat pitkäjänteisiä ponnisteluissaan saada tavoittelemansa.

Hallintasuuntautuneet henkilöt voidaan edelleen jakaa tehtäväkeskeisiksi ja egokeskeisiksi. Tehtäväkeskeiset henkilöt keskittyvät ensisijaisesti parantamaan suoritustaan itseasetetuilla standardeilla. Egokeskeiset henkilöt ovat puolestaan enemmän kiinnostuneita siitä, miltä heidän suorituksensa näyttää tai kuulostaa muiden silmissä. He keskittyvät "normaaleihin" soiton standardeihin ja harjoittelevat saadakseen tunnustusta itselleen päihittämällä muut. (Lehmann, Sloboda, Woody, 2007, 58-59)

Aina ei kuitenkaan motivoituneimmankaan harjoittelijan tee mieli kaivaa soitinta kotelosta tai mennä soittimen luokse. Tähän Bruser antaa neuvoksi hellyyden. Hän neuvoo etenemään hitaasti valloillaan olevasta mielialasta. Pakottaminen ei koskaan auta; se luo vain turhia jännityksiä, ja todennäköisesti kasvattaa henkistä vastarintaa ja lisäksi altistaa väärille manereille. Sen sijaan, hän neuvoo todella tuntemaan vastarinnan tunteen ja vasta sen jälkeen etenemään hitaasti soittimelle. Kun olemme päässeet tähän vaiheeseen, voimme kysyä itseltämme, mikä meitä kiinnostaa, tai mitä meitä kiinnostaa soittaa. Se saattaa olla jotain niinkin yksinkertaista, kun miltä soitin tuntuu käsissä. Sitten voimme alkaa soittaa hitaasti muutamia ääniä. Bruserin mukaan entoutuessamme vastarinnan tunteen kanssa, voimme hitaasti murtaa sen. (Bruser, 1997, 139- 140.)

Kokemukseni mukaan vastarinnan tunne voi kummuta myös huonosta itseluottamuksesta, joka kertoo meille harjoittelun olevan turhaa, sillä emme kuitenkaan tule oppimaan haluamaamme asiaa. Olen huomannut tämän oppilaideni, sekä joskus itsenikin kohdalla. Seuraavaksi puhunkin itseluottamuksen ja itsetunnon merkityksestä harjoittelussa.

### 3.2 Itsetunto, itseluottamus, vai itsearvostus?

Suomenkielen sana "itsetunto" on mielestäni nerokas sana. Kun joku ihminen vaikuttaa itsevarmalta, saatamme myös sanoa " Hän vaikuttaa omaavan terveen itsetunnon." Vertauksena englanninkieleen, saattaisimme sanoa jotakin tällaista: " She/He is so confident. She/He has high self-esteem." Sisältö ei ole täysin sama. Suomenkielinen toteamus viittaa siihen, että henkilö on varma itsestään, sillä tuntee itsensä. Englanninkielinen toteamus puolestaan kertoo, että henkilö on varma itsestään, koska arvostaa

itseään. Näkyvä lopputulos saattaa olla sama, mutta lähestymistapa on eri. Käytän tässä kohtaa hyväkseni suomenkielen tapaa ilmaista asiaa, ja erottelen nämä kaksi aspektia toisistaan. Ensimmäinen aspekti on siis itsevarmuus ja itseluottamus, ja toinen on itsetunto oman itsensä tuntemisena. Huomattakoon myös, että aina ei omaan persoonaan kohdistuva itseluottamus ja ammatillinen itseluottamus kulje yksi yhteen. Tässä tapauksessa minua kiinnostaa luonnollisesti ammatillinen itseluottamus, eli tässä muusikon itseluottamus.

### 3.2.1 Itseluottamus ja itsearvostus

Sari Toivakka ja Minna Maasola määrittelevät itsetunnon kyvyksi luottaa itseemme, pitää itsestämme ja arvostaa itseämme. Ben Furman ja Tapani Ahola puolestaan sanovat itsetunnon olevan ihmisen tietoisuus omasta arvostaan, ja se keskittyy ihmisen omaan kokemukseen hänestä itsestään. (Toivakka, Maasola, 2011, 15.)

Nämä kaikki ovat siis enemmän tai vähemmän määritelmiä kysymykselle "pidätkö itsestäni?". Tämä on todella monitahoinen kysymys, ja kattaa käytännössä kaikki aspektit elämästämme. Siihen vaikuttavat ihmisen lapsuus ja kasvaminen, menestys opinnoissa ja harrastuksissa, sosiaaliset kontaktit ja tilanteet; käytännössä kaikki ympärillämme. (Toivakka, Maasola, 2011, 15.) Keltikangas-Järvinen jakaa itsetunnon edelleen "perusitsetuntoon" ja "ilmapuntari-itsetuntoon". Hän käyttää tässä kohden sanaa "itsetunto" kuvaamaan mitä itse tarkoitan sanalla "itseluottamus". Tästä lähin puhun siis mieluummin "perusitseluottamuksesta" ja "ilmapuntari-itseluottamuksesta".

Perusitseluottamus on se mikä saadaan jo varhaislapsuudessa, jolloin kehittyvät perusluottamus selviytymiseen elämässä, sekä usko omiin kykyihin. Ilmapuntari-itseluottamus muodostuu taas hetkellisistä onnistuneisuuden tai pettymyksen tunteista. Mielenkiintoista on, että vaikka musiikin opiskelu sinänsä muodostuu hetkellisistä onnistumisista tai epäonnistumisista, itseluottamuksemme soittajana perustuu kuitenkin meidän perusitseluottamukseemme, eikä ilmapuntari-itseluottamukseen. (Toivakka, Maasola, 2011, 18.) Tämä on myös toisaalta hyvä asia, sillä näin ollen yksi epäonnistunut suoritus ei pilaa hyvän itseluottamuksen omaavan ihmisen käsitystä itsestään soittajana.

Huonon perusitseluottamuksen ongelmat juontavat yleensä juurensa syvälle kasvamisen ja kasvatuksen varhaisiin vuosiin (Arjas 1997, 18). Perheen rakenteella ja van-



hempien huomiolla on suurin vaikutus itsearvon tunteen kehitykselle. Tässä ratkaisevaa on tunne siitä, että olemme tärkeitä ja hyväksytyjä jo pelkästään olemassaolomme vuoksi, emmekä suoritusemme, tai muiden ulkoisten tekijöiden vuoksi. (Toivakka, Maasola, 2011, 18.) Esimerkiksi perheen toiseksi vanhin lapsi jää usein inhimillisistä syistä pienemmälle huomiolle; ensimmäinen lapsi saa huomion jo olemassaolonsa ihmeellisyydestä, eikä luonnollisesti halua jakaa asemaansa seuraavan lapsen kanssa. Perheen pienimmät saavat rakkautta vanhimmilta sisaruksilta, ja lisäksi nuorin saa usein vanhemmiltaan erityisen "iltatähden" aseman. Lopputuloksena perheen toiseksi vanhin, tai muut keskimmäiset sisarukset saattavat muodostaa itsearvostustaan suoritustensa ympärille, sillä se on varma tapa saada vanhempien huomio ja hyväksyntä.

Mutta miten tällaiset itsearvostuksen tunteet sitten liittyvät harjoitteluun? Arjas kuvaa tilannetta näin:—Omaan oppimiskykyyn luottaminen ja omien taitojen arvostaminen antavat parhaan lähtökohdan uuden omaksumiselle ja soittajana kehittymiselle” ( Arjas, 1997, 19). Tätähän me teemme harjoitellessamme: opimme uutta. Jos siis opiskelijalla ei ole ei ole luottoa omiin kykyihinsä, harjoitustilanteelta putoaa pohja pois. On hankalaa rakentaa uutta sellaisen päälle, jonka olemassaoloon ei itse usko. Erityisen hankalaksi tilanne muodostuu henkilöillä, joilla on heikko ja suorituskeskeinen itseluottamus. Jos ei ole varma omista taidoistaan, ei voi rakentaa uutta taitoa tyhjän päälle, ja suoritus saattaa jäädä tekemättä (toivoton käyttäytymismalli). Tuloksena on noidankehä.

Soittajan itseluottamus ja itsearvostus myös todistettavasti kuuluvat soivassa lopputuloksessa. Määrittäessä ihmisen uskoa kyvystään saavuttaa tavoitteensa puhutaan ihmisen "minäpystyvyydestä" (self-efficacy). McCormic ja McPherson tutkivat oppiainien minäpystyvyyksiä ja vertasivat näitä oppiainien soittosuorituksiin. Oppilaiden uskot omasta suorituksestaan plajastuivat hyvin ennustaviksi heidän suorituksiinsa nähden. Ne oppilaat, jotka olivat luottavaisimpia omiin kykyihinsä, menestyivät suorituksessaan parhaiten. Minäpystyvyyys tarkoittaa soittovalmiutensa arviointikyvyn lisäksi myös ihmisen luottoa olla tarpeeksi hyvä alassaan, ja pystyäkseen arvioimaan itse oman tilanteensa. He myös osaavat arvioida kykyään valmistautua edessä olevaan suoritukseen. ( Lehmann, Sloboda, Woody, 2007, 54.) Kuinka sitten voimme kehittää tätä minäpystyvyyttä, itseluottamusta ja itsearvoa? Tässä vaiheessa otan käsittelyyn seuraavan aspektin, itsetunnon.

### 3.2.2 Itsetunto - itsensä tunteminen

Itsetunnolla tarkoitan nyt sitä, että tiedämme ja tiedostamme perinpohjin, keitä olemme. Jos toteamme omaavamme huonon itseluottamuksen ja itsearvontunteen, on syytä tutustua itseemme ja pohtia, miksi näin on. Malleja tutustua itseemme on lukuisia. Esitelen tässä muutamia soittajan kannalta keskeisiä teorioita.

Ensimmäinen askel terveen itsearvostuksen rakentamiseen on realistisen minäkuvan muodostaminen. Ihmisen minäkuva ei nimittäin muodostu minkään konkreettisen tiedon pohjalle, vaan on yksinomaan erilaisten tunnetilojen kautta muodostunut kuva muiden ihmisten suhtautumisesta itseän. Ihmisen minäkuvaan voidaan vaikuttaa ainoastaan pureutumalla sisäisiin ajatusmalleihin ja ajatusmaailmaan. (Arjas, 1997, 64.) Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että tiedostamattomat ajatukset tuodaan tiedolliselle tasolle, eli niistä tehdään kognitiivisia.

Soittotapahtumassa tällainen pohdinnan arvoinen tilanne on esimerkiksi se, kun muusikon keskittyminen kesken soiton herpaantuu. Kiinnostuksen kohteena on juuri tämä keskittymisen herpaannuttanut ajatus. Se siis halutaan tiedostaa. Tyypillisiä tällaisia alitajuntaisia ajatuksia ovat esimerkiksi "Voi ei, kohta tulee nopea paikka, en osaa sitä" tai "En saa ylä-ääniä tulemaan", ynnä muut itse soittosuoritukseen kuulumattomat ajatukset.

Näiden "automaattisten ajatusten" ongelmaa kannattaa lähestyä pohtimalla näiden ajatusten olemusta, sillä niillä kaikilla on ollut jokin alkuperä. Se on saattanut olla jokin mitätön kommentti omalta opettajalta, tai kenties sen alkuperä on unohtunut kokonaan. Arjaksen mukaan nämä kommentit kuitenkin vaikuttavat käyttäytymiseen niin kauan, kunnes niiden totuudenmukaisuus on kyseealaistettu. ( Arjas, 1997, 65.)

Jos tällaisten "automaattisten ajatusten" kontekstin ymmärtäminen tuntuu hankalalta, Timothy Gallweylla on helppo keino niiden löytämiseen. Jokaisen ihmisen ajatukset lähtevät tekstiä lukiessa aikanaan harhailemaan. Helppo tapa niiden löytämiseen on yksinkertaisesti sanoa ne äänen. (Green, Gallwey, 1986, 36.) Luonnollisesti kokeilin myös itse harjoitusta, ja sen tehtyäni oli todella hämmästyttävää huomata, puhelemisen aikana luetusta tekstistä ei kerta kaikkiaan muistanut mitään. Tämä oli mielestäni todella havainnollistava kokemus.

Kun tällaisten mahdollisesti kielteisten automaattisten ajatusten alkuperää on selvitetty, niitä voidaan hiljalleen lähteä muuttamaan. Tämä tapahtuu muuttamalla ajatusmallamme, jotka sijaitsevat alitajunnassa. Niihin vaikutetaan suggestioilla. Kun siis olemme todenneet, että jokin automaattisen ajatuksen tekemä väittämä ei pidä paikkaansa, voimme alkaa muuttamaan tätä korvaamalla tämä negatiivinen väittämä positiivisilla suggestioilla. Voimme antaa itsellemme positiivisen vahvistuksen aina vanhan ajatusmallin hiipessä mieleemme, ja näin muutos tapahtuu hiljalleen parempaan suuntaan ja egomme alkaa vahvistua. (Arjas, 1997, 69- 70.)

Barry Green ja Timothy Gallwey lähestyvät tätä ihmisen itsensä kanssa käytävää keskustelua hieman eri kantilta. He käyttävät näistä sisäisen keskustelun osapuolista nimiä "Self 1" ja "Self 2". Self 1 on se ääni, joka häiritsee keskittymistämme; Self 2 on meissä itsessämme oleva potentiaali, joka keskittyneessä tilassa käyttää saumattomasti kaikkea meissä jo olevaa tietoa, mutta häiriintyy Self 1:n puheesta. Ideana on olla piittamatta Self 1:n puheista ja mennä Self 2:n mukaan, joka on todellinen tieto ja osaaminen; todellinen minä. Self 1 on tosiassa meihin jääneet ulkopuolelta tulleet ohjeet ja neuvot; erityisesti "pitäisi" ja "ei pitäisi"- kaltaiset syyllistävät käskyt. (Green, Gallwey, 1986, 16-23.)

Bruser puolestaan lähestyy tätä samaa tilannetta sanoen, että ajatukset eivät ole me itse, vaan ne ovat ainoastaan ajatuksia; tapoja. Hänen mukaansa näitä epäilyksen ajatuksia on aivan kaikilla – jopa kaikkein parhaimmilla muusikoilla, ja tämä tieto auttaa meitä rentoutumaan. Musiikki on nauttimista varten, ja niin kauan kun haluamme tehdä musiikkia, meidän kannattaa tehdä niin – välittämättä siitä, miten suoriudumme muihin nähden. Ajatukset eivät ole "me itse"; meidän sydämemme on. (Bruser, 1997, 61.)

Itseensä voi tutustua myös tietellisemmästä näkökulmasta. Voimme myös ajatella, että nämä negatiiviset uhkaavat ajatukset tulevat aivojemme primitiivisestä "hätäkeskuksesta", mantelimumakkeesta, joka ei erota symbolista ja konkreettisesta uhkaa. Mantelimumakkeesta lähtee tuhansia ja tuhansia hermoyhteyksiä etuotsalohkoon, joka on aivojen tiedostava alue. Myös etuotsalohkosta lähtee hermoja mantelimumakkeeseen, mutta hyvin vähän. Siispä meidän on keskityttävä tietoisesti rauhoittuaksemme ja torjuaksemme nämä ajatukset; eli kertoaksemme etuotsalohkollamme mantelimumakkeelle, ettei mitään uhkaa ole olemassa. (Tahkokallio, 2013.)

Näiden yksityiskohtaisten itsemme sisäisten tapahtumien tuntemisen lisäksi mielestäni meidän kannattaa tuntea itsemme vielä laajemmalla ja koherentimmalla tasolla. Tällaisella itsensä tuntemisen tasolla tarkoitan tuntemista, joka vastaa kysymykseen "Mitä minä haluan?", tai tässä kontekstissa kysymys voisi olla "Mitä haluan saavuttaa harjoittelullani?". Jos esimerkiksi tiedämme haluavamme soitonopettajaksi työskennellessämme musiikin kautta lasten ja nuorten parissa, kannattaa tämä muistaa harjoittelutähtäimiä suunnitellessa ja opettajien puskiessa. Olemme jatkuvasti erilaisten ympäristöjen, instituutioiden ja ihmisten vaikutusten alaisena, jotka asettavat meille suoritettavia tähtäimiä. Vaikka kukaan tai mikään muu ei tule elämään meidän elämääme, lähes kaikki ympärillämme oleva pyrkii määrittelemään tekemisiämme. Päästäessämme valoilleen meissä jokaisessa asuvan miellyttämisen tai suorittamisen halun, on helppo unohtaa itsensä. Tällöin luottaminen omaan itsemme kärsii, ja alamme näin elämään ulkopuolelta kerättävien suggestioiden varassa, joka taas laskee itsearvostustamme.

### 3.3 Keskittyminen ja rentoutuminen

Kun sitten tunnemme itsemme melko perinpohjaisesti, mitä voimme konkreettisesti tehdä hallitaksemme sisällämme käynnissä olevia tapahtumia? Esittelin jo monia erilaisia lähestymistapoja ajatusmaailmaamme, ja niitä on olemassa lukuisia lisää. Miten näihin pitäisi suhtautua? Onneksi kaikkien näiden ajatusmallien tarjoama ratkaisumalli näyttäisi olevan sama: keskittyminen. Rento, valpas keskittyminen.

Erityisesti rentous ja keskittyminen voivat mielestäni toimia niin saumattomasti yhteistyössä, että on vaikea sanoa, kumpi tulee ensin; luoko rentoutuminen hyvän keskittymisen, vai tuoko hyvä keskittyminen rentouden. Ainakin itselleni ne toimivat molemmin päin tunnetilasta riippuen, ja luulen, että tämä on hyvin yksilöllistä. Olennaista on, että osaa tunnistaa oman tunnetilansa ja reagoida siihen. Voimme esimerkiksi hakea rentouden tekemällä erilaisia keskittymisharjoituksia, tai toisaalta voimme hakea fyysisen rentouden ja näin rauhoittaa itsemme keskittymään yhteen asiaan kerrallaan.

Vaikka rentoutuminen, keskittyminen ja valppaus eivät tieteellisesti fyysisten tunteiden määritelmien ole kovinkaan lähellä toisiaan, tässä ne kuitenkin ovat saumattomasti yhteistyössä luodakseen yhden kokonaisen lopputuloksen. Olemalla täysin keskittyneitä yhteen asiaan, mukaan tulee tietynlainen valppaus; reagointimme keskittymisemme kohteisiin vaikuttaviin tekijöihin tapahtuu erityisen nopeasti. Valppaus on siis osa täy-

dellistä keskittymistä, joka on osa täydellistä rentoutta. Tämä on mahtava uutinen soittamisen kannalta, sillä keskittymisen ja valppauden lisäksi rentous tuo myös hyvän soittoasennon, ja tätä kautta hyvän ryhdin, joka luo optimaalisen äänenmuodostuksen ja tekniikan. Tämä taas antaa tilaa musiikin tekemiselle, jonka jokainen muusikko todennäköisesti kokee harjoittelun hauskeimmaksi osuudeksi, mikä puolestaan antaa lisää motivaatiota harjoitella. Ympyrä sulkeutuu.

## 4 Pohdinta

Kaikkien näiden eri aspektien läpikäynnin jälkeen vastaus kysymykseen "Miten harjoitella niin, että musiikki, keho ja mieli voivat hyvin?" – tuntuu naurettavan yksinkertaiselta; keskittymällä. Kuitenkin, jos joku olisi tullut kertomaan minulle, että paras harjoittelu tapahtuu siihen keskittymällä, olisin varmasti pitänyt lausetta yhtä mullistavana, kuin jos joku olisi tullut kertomaan minulle, että taivas on sininen. Taas kerran vanha sanonta pitää paikkaansa; matkan tarkoitus ei ole sen päämäärä, vaan sen tekeminen. Tämä työ on ollut matka myös siinä mielessä, että kirjoittaessani johdantoa, en oikeastaan tiennyt muuta, kuin että en osaa harjoitella. En ollut perehtynyt vielä lähteisiin muuta kuin silmäilemällä niitä niin, että minulla oli käsitys siitä, kuinka haluaisin tätä tulevaa tekstiäni jäsentää. Johdanto oli ikäänkuin toiveeni tai aavistukseni siitä, mitä matkani tulisi tuomaan tullessaan. Nyt tätä pohdintaa kirjoittaessani olen tullut päämäärääni ja olen selvittänyt itselleni, millaista mielestäni hyvä harjoittelu on. Nyt minulle jää tehtäväksi toinen mainitsemani aspekti – eli miten toimia sen mukaan. Se on seuraava matkani.

Tekstiäni lukiessaan lukijan on hyvä muistaa, että tämä oli subjektiivisesti minun matkani. Joku toinen olisi matkallaan saattanut käyttää aivan toisenlaista reittiä ja päätenyt aivan erilaiseen päämäärään. Tämän ajatuksen valossa siis kehoittaisin asiasta kiinnostunutta lukijaa ehdottomasti perehtymään itse aiheeseen ja tekemään oman matkansa. Tutkielmani tarkoitus ei ehkä niinkään ollut pitää lukijaa matkalla kanssani, vaan antaa tämän seurata matkaani objektiivisesti. Tällöin työni tärkeimmäksi funktioksi jää vahvistaa uskoa siitä, että etsivä todella löytää, vaikkei tarkalleen tiedä, mitä lähtee etsimään. Tärkeintä on ymmärtää ja kohdata tosiasia, että saattaa olla eksynyt ja lähteä etsimään omaa reittiä päämääräänsä kohti.

## Lähteet

Ahonen, Jarmo 2013. Toimiva, kestävä keho- luento. Musiikkilääketieteen päivä. Helsinki 23.11.2013.

Alexander- Tekniikan koulun Internetsivusto 2013. What is the Alexander Technique? What are the Benefits of Lessons or Classes?  
<http://www.alexandertechnique.com/at.htm> (Luettu 2.11.2013)

Andrews, Elizabeth 1997. Healthy Practice for Musicians. London: Rhinegold Publishing Ltd.

Arjas, Päivi 1997. Iloa Esiintymiseen. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Axelrod, Herbert 1976. Heifetz. Neptune City, NJ: Paganiniana Publications Inc.

Bruser, Madeline 1997. The Art of Practicing. New York: Random House Inc.

Ericsson, Anders, Krampe, Ralf Th, Tesch-Römer, Clemens 1993. The Role of Deliberate Practice in Acquisition of Expert Performance. Washington D.C.: American Psychological Association Publication Inc.

Ericsson, Anders, Smith, Jacqui 1991. Toward a General Theory of Expertise – Prospects and Limits, New York: Press Syndicate of the University of Cambridge. Digitaalinen kirja. Google Books: 1999. (Luettu 25.10.2013)

Franklin, Eric 2002. Relax Your Neck, Liberate Your Shoulders. Hightstown, NJ: Princeton Book Company Publishers.

Franklin, Eric 2003. Pelvic Power. Hightstown, NJ: Princeton Book Company Publishers.

Green, Barry, Gallwey, Timothy 1986. The Inner Game of Music. New York: Bantam Doubleday Dell Publishing Group Inc.

Grunson, Linda M. Rehearsal Skill and Musical Competence: does Practice Make Perfect?. Kokoelmasta Generative Process in Music, 1981. Ed. John A. Sloboda, 1998. New York: Oxford University Press Inc.

Helsingin yliopistollisen keskussairaalan ja Aalto-yliopiston teknillisen korkeakoulun Internet-sivusto 2013. Ihmisen aivot. Biomag- sivusto.

<http://www.biomag.hus.fi/braincourse/L8.html> (Luettu 1.11.2013)

Hyytinen, Tommi, 2013. Kehon- ja mielenhallintaa muusikolle Pilates- menetelmällä- luento. Musiikkilääketieteen päivät. Helsinki 23.11. 2013.

Lehmann A.C., Sloboda J.A., Woody R.H. 2007. Psychology for Musicians. New York: Oxford University Press Inc.

Malmivirta, Valtteri 2013. Harjoittelusta- luento/ Soittotunti. Helsinki 1.11.2013

Prisma: Mitä vatsassamme tapahtuu? 2012. Yle TV1. Michael Mosley, 25.11.2013.

Simojoki, Pirkko 2013. Muusikoksi – miten harjoitella?-luento. Musiikkilääketieteen päivät. Helsinki 23.11.2013.

Suomalainen, Kari 2013. Hyvä ryhti 1.0. Osteon-sivusto.  
<http://www.osteon.fi/uncategorized/hyva-ryhti-1-0/> (Luettu 31.10.2013)

Suuronen, Elina 2005. Harjoitus tekee mestarin? Lopputyö, Sibelius-Akatemia.

Tahkokallio, Keijo 2013. Itsetunto- luento. Helsinki 10.10.2013.

Toivakka, Sari, Maasola, Minna 2011. Itsetunto Kohdalleen! Jyväskylä: PS- Kustannus



