

Jessica Koskela

JOUSTEN RIEMUA

Musiikillinen ja pedagoginen näkökulma viululeiritoiminnassa

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Musiikkipedagogi (AMK)
Lokakuu 2022**



TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Lokakuu 2022	Tekijä/tekijät Jessica Koskela
Koulutus Musiikkipedagogi AMK		<input checked="" type="checkbox"/> AMK <input type="checkbox"/> YAMK
Työn nimi JOUSTEN RIEMUA. Musiikillinen ja pedagoginen näkökulma viululeiritoiminnassa.		
Työn ohjaaja Lasse Penttinen		Sivumäärä 25 + 5
Työelämäohjaaja		
<p>Tämä opinnäytetyö käsittelee viululeiritoimintaa. Tutkimuskohteena oli Jousten Riemua -viululeiri, jonka tämän työn kirjoittaja on suunnitellut ja toteuttanut kesällä 2021. Työn tavoitteena oli selvittää, mistä asioista leirin pedagoginen ja musiikillinen puoli koostuivat, sekä arvioida näiden asioiden onnistumista.</p> <p>Työn tietoperusta kulkee käsi kädessä käytännön, eli leirin tapahtumien, kanssa. Työn pedagoginen osuus käsittelee yhteisöllisyyttä, ryhmädynamiikan kehittymistä ja yhtyeen johtamista. Musiikillisen puolen analyysissä syvennyttään tyyliin, sovitukseen ja tulkintaan. Näppäripedagogiikka ohjaa pitkälti leirin valintoja.</p> <p>Tutkimus oli kvalitatiivinen ja perustui etnografiselle tutkimusotteelle. Menetelminä käytettiin itse-reflektiota, omia havaintoja ja muistiinpanoja sekä palautekyselyä.</p> <p>Tuloksena on kiteytetty kokonaisuus leirin valinnoista ja niihin vaikuttaneista asioista. Työn pohdintaluvussa esitetään joitain muutosehdotuksia seuraavaa leiriä ajatellen. Työ on hyvä apuväline kenelle tahansa ensi kertaa musiikkileiriä järjestävälle henkilölle.</p>		
Asiasanat johtaminen, näppäripedagogiikka, ryhmädynamiikka, teematuokio, viululeiri, yhteishenki, yhteis- soitto		

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date October 2022	Author Jessica Koskela
Degree programme Bachelor of Culture and Arts, Music Pedagogue		
Name of thesis THE JOY OF STRINGS. Musical and pedagogical perspective on violin camp activity.		
Centria supervisor Lasse Penttinen	Pages 25+5	
Instructor representing commissioning institution or company		
<p>This thesis deals with violin camp activities. The focus of research was The Joy of Strings violin camp, planned and implemented by the author of this thesis in the summer of 2021. The thesis aims to establish the pedagogical and musical aspects of the camp, and evaluate their success.</p> <p>The knowledge base of the work goes hand in hand with practice. The pedagogical part of the work deals with the sense of community, the development of group dynamics, and the management of the ensemble. In the analysis of the musical side, we delve into genre, arrangements and interpretation. Näppäri-pedagogy largely affected camp choices.</p> <p>The study was qualitative and based on an ethnographic excerpt. Self-reflection, the author's own observations and notes, and a feedback questionnaire were used as methods.</p> <p>The result is a crystallized ensemble of camp choices and the issues that influenced them. In the Work Reflection chapter, some suggestions are presented for change with the next camp in mind. This thesis is a good aid for anyone organizing a music camp for the first time.</p>		
<p>Key words community spirit, ensemble playing, group dynamics, leadership, näppäri-pedagogy, theme lecture, violin camp</p>		

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 JOUSTEN RIEMUA -LEIRI	2
3 PEDAGOGISET VALINNAT	5
3.1 Näppäripedagogiikka leirin ohjenuoraksi	5
3.2 Yhteisöllisyys ja ryhmädynamiikka	6
3.3 Yhtyeen johtaminen	8
3.4 Teematuokiot	10
3.4.1 Viulistin keuhonhuolto.....	11
3.4.2 Mentaaliharjoittelusta apua esiintymisjännitykseen	12
4 MUSIIKILLISET VALINNAT	14
4.1 Tyylilaji	14
4.2 Sovitukset	15
4.3 Tulkinta	16
5 PALAUTEKYSelyn TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET	18
6 POHDINTA	22
LÄHTEET	24
LIITTEET	
 KUVAT	
KUVA 1. Yhteiskuva.....	3
KUVA 2. Ryhmädynamiikka kehitty.....	7
 KUVIOT	
KUVIO 1. Vastasiko leiri odotuksiasi?.....	18
KUVIO 2. Leirillä opetellut asiat.....	19
KUVIO 3. Olisitko kiinnostunut yöpymään leirillä?	20
KUVIO 4. Paras kappale.....	21

1 JOHDANTO

Järjestin kesäkuussa 2021 Jousten Riemua -viululeirin ensimmäistä kertaa. Suunnittelin ja toteutin leirin itse. Leirille osallistui seitsemän soittajaa instrumenttinaan viulu tai alttoviulu. Opinnäytetyöni käsittelee järjestämäni leiriä ja tutkimuskysymykseni on: Miten rakentaa musiikillisesti ja pedagogisesti toimiva viululeiri lapsille ja nuorille? Rajaan tutkimukseni käsittelemään vain leirin pedagogisia ja musiikillisia valintoja. Leirin kantavaksi teemaksi nousi yhteisöllisyys, ja leiri perustui kokonaan yhteis soitolle. Järvelän, Huntuksen ja Kuusiston (2014) ajatus siitä, että kaikki voivat soittaa yhdessä iästä tai soittotaidosta riippumatta, siivitti minua leirin järjestelyissä eteenpäin. Aho (2009, 9) kirjoittaa yhteismusisoinnin olevan yksi hauskeimmista musisoinnin muodoista. Kirjassaan hän pureutuu yksityiskohtaisesti kamarimusiikin ohjaamiseen. Teoksesta muodostui yksi keskeisimmistä lähdemateriaaleistani. Viittaan tutkimuksessani usein myös Williamsin (2002) teokseen, joka käsittelee yhteisöllisyyttä ja ryhmädynamiikkaa.

Leirin onnistuminen oli monen tekijän summa, ja varsinkin täysin uuden leirin toteuttaminen vaati paljon suunnittelutyötä. Käytännön asioiden lisäksi leiri ei olisi onnistunut ilman musiikillista ja pedagogista suunnittelua, ja koen, että ne olivatkin keskiössä laadukkaan leirikokemuksen saavuttamiseksi. Opinnäytetyöni syntyi tarpeesta koota yhteen nuo tärkeät asiat. Työn tarkoituksena on auttaa minua tulevien leirien suunnittelussa, ja ehkä muutkin lasten ja nuorten musiikkileirien ohjaajat voivat hyötyä tutkimuksestani.

Tutkimus on kvalitatiivinen ja tutkimusstrategia pohjautuu etnografiselle tutkimukselle. Etnografinen tutkimus pyrkii tutkimuskohteen kokonaisvaltaiseen ymmärtämiseen ja sen lähtökohdat perustuvat ihmisten ja ympäristön havainnoimiseen (Etnografinen tutkimus 2021). Tässä tapauksessa pyrin ymmärtämään itsereflektion ja omien havaintojeni avulla, miten leirin musiikillinen ja pedagoginen puoli rakentuivat, sekä arvioimaan onnistumistani näiden suhteen. Havaintoni kytken tietoperustaan, joka muodostaa tutkimukseni kivijalan. Leiriläiset vastasivat leirin päätteeksi anonyymiin palautekyselyyn, jonka avulla oli tarkoitus selvittää, miten tyytyväisiä he olivat leirin ohjelmaan, ohjelmistoon ja järjestelyihin. Kyselyn tulokset analysoidaan omassa luvussaan.

2 JOUSTEN RIEMUA -LEIRI

Sain idean Jousten Riemua -leirin järjestämiseen huhtikuussa 2021. Olin suunnitellut osallistuvani perheeni kanssa Kaustisella järjestettävälle Näppärileirille. Leiri kuitenkin jouduttiin perumaan koronaviruspandemian takia. Yrittäjän luonteen omaavana näin tilaisuuteni koittaneen. Aloin pohtia, olisiko minulla resursseja järjestää oma viululeiri sen hetkisten koronarajoitusten puitteissa. Ajatus omasta leiristä ei hiipunut, vaan huomasin tekeväni päässäni suunnitelmia ja laskelmia. Minua viehätti ajatus siitä, että saisin itse päättää leirin sisällöstä ja vastata suunnittelusta. Pohdin, voisinko saavuttaa edes osan näppärileirillä vallitsevasta yhteisöllisyyden tunteesta omalla leirilläni. Aikaisempi tradenomin tutkintoni takasi sen, että leirin teknisempi järjestely onnistuisi minulta. Muutaman päivän pohdittuani asiaa päätin järjestää leirin 19.7.–21.7.2021.

Olin viehätynyt näppärifilosofiasta, joten päätin omistaa leirin näppärileirin tapaan yhteisötoiminnalle. Päätin myös, että leirille olivat tervetulleita kaiken tasoiset soittajat. Markkinoin leiriä lapsille ja nuorille suunnattuna yhteisötoiminnalle, jossa soitetaan pääasiassa kansanmusiikkia. Leiri oli suunnattu viulisteille ja alttoviulisteille, sillä olen itse viulisti ja soittanut hieman alttoviulua. Ajattelin, että näitä soittimia osaan opettaa. Mainostin leiriä koulujen ilmoitustauluilla, lähikuntien ilmaisilla infonäytöillä, sain pari lehtijuttua paikallisiin lehtiin ja tein leirille omat sivut niin Facebookiin kuin Instagramiin. Muutaman viikon mainostuksella sain seitsemän ilmoittautumista. Olin iloinen, että leiri toteutuisi!

Alusta alkaen oli selvää, että järjestän leirin kotikunnassani Reisjärvellä. Reisjärvi on vajaan kolmen tuhannen asukkaan kunta Pohjois-Pohjanmaan eteläosassa. Ylivieskan seudun musiikkiopisto ja Jokilatvan opisto toimivat kunnan alueella. Ylivieskan seudun musiikkiopisto tarjoaa Reisjärvellä opetusta pianossa, viulussa, sellossa ja vaskipuhaltimissa. Jokilatvan opisto tarjoaa lapsille ja nuorille kitara-basso-rumpukoulua sekä viulun ja pianon yksilöopetusta. Musiikkiopistokulttuuri elää kunnassa vahvana ja harrastajia on paljon, mutta yhteismusisointimahdollisuudet ovat vähissä. Jousisoittajien yhteisötoiminta lepää lähestulkoon musiikkiopiston varassa, ja välillä se tarkoittaa matkustamista reilut 60 km Ylivieskaan. Musiikkileirejä kunnassa on järjestetty harvakseltaan ja viululeiriä ei ainakaan oman soittourani aikana, eli lähes 23 vuoteen. Kesäisin lähimmät musiikkileirit ovat Ylivieskan Raudaskylällä, Kälviällä sekä Kaustisella. Näihin tulee matkaa Reisjärveltä 50–100 km. Leirille ilmoittautuneet olivat kotoisin Reisjärveltä, Haapajärveltä ja Kauhavalta.

Pian kävi selväksi, että tarvitsen yhteistyökumppaneita, jotta voin toteuttaa leirin. Otin yhteyttä Reijärven kuntaan ja paikallisiin yrittäjiin. Onnekseni Reijärven kunta lähti tekemään yhteistyötä kanssani ja tarjosi Petäjämäen hiihtomajan käyttöön. Hiihtomajalla oli erinomaiset puitteet järjestää leiri. Siellä oli iso tila, jossa saimme soittaa yhdessä, ja pienempi tila, jossa pystyimme toteuttamaan stemmarajoituksia. Keittiössä pystyimme valmistamaan ruoat itse. Tauoilla saimme nauttia luonnonläheisyydestä ja kiivetä esimerkiksi kuntoportaita näköalatasanteelle. Lisäksi sain Keskipiste-Leaderilta Startti-Leader -tukea leirin pienhankintoja varten ja paikallinen K-market lähti tukemaan leiriä tarjoten osan leirin ruoista.

Leiristä muodostui kolmipäiväinen. Paikan päällä ei ollut mahdollisuutta yöpyä, joten leiriläiset kävivät kotona tai sukulaisilla yöpymässä. Leiripäivät kestivät viidestä kuuteen tuntia. Päiviin sisältyi stemmarajoituksia, yhteisharjoituksia ja teematuokioita. Leirin tarkka ohjelma on nähtävissä työn liitesiossa (LIITE 1). Leirillä kävi myös valokuvaaja, joka kuvasi tunnelmakuvia harjoituksistamme sekä otti yhteiskuvan leiriläisistä ja ohjaajista (KUVA 1). Kuvien avulla on tarkoitus mainostaa tulevia leirejä.



KUVA 1. Yhteiskuva (Vuotoniemi 2021)

Ensimmäisenä päivänä harjoittelimme pääasiassa kahdessa ryhmässä, joista toinen koostui nuoremmista ja toinen vanhemmista soittajista. Apuohjaajana leirillä toimi siskoni, joka on myös viulisti. Näin

saimme stemmatarjoitukset pidettyä yhtä aikaa. Päivän päätteeksi pidimme yhteisharjoituksen, jossa soitimme päivän aikana harjoitellut kappaleet. Toinen päivä alkoi yhteisharjoituksella, jossa kertosimme edellisenä päivänä harjoitellut kappaleet. Toisena päivänä otimme työn alle loput kappaleet. Harjoittelimme samalla kaavalla kuin edellispäivänä. Päivän lopuksi soitimme yhteen kaikki kappaleet. Leirin viimeisenä päivänä emme soittaneet enää stemmatarjoituksia vaan keskityimme kokonaisuuteen. Mietimme yhdessä tulkinnallisia asioita ja lisäilimme nuottiin yhteisiä merkintöjä. Viimeisenä päivänä saimme ohjaajavahvistukseksi vielä sellistin, joka täydensi hienosti konserttiohjelmistomme bassopuolen. Ohjelmistossamme oli myös yksi laulu, jota me ohjaajat säestimme. Laulua olimme harjoitelleet yhdessä joka päivä, ja se sujui konserttipäivänä jo vallan mainiosti. Seuraavaksi siirryimme konserttipaikalle, jossa pidimme vielä kenraaliharjoituksen ennen varsinaista konserttia. Leiri huipentui ulkoilmakonserttiin Reisjärven keskustassa. Olin sopinut Reisjärven kunnan vapaa-aikasihteerin kanssa, että konserttimme on osa Reisjärvi-päivien ohjelmaa. Iloksemme yleisöä saapui paikalle noin 70 henkilöä ja konsertti sujui odotusten mukaisesti hieman tuulisessa poutasäässä.

3 PEDAGOGISET VALINNAT

Tavoitteenani oli löytää ne keskeiset pedagogiset tekijät, jotka vaikuttivat mielestäni eniten leirin onnistumiseen. Olen kiteyttänyt valinnat neljän otsikon alle, joista jokainen edustaa tärkeitä osa-alueita leirin pedagogisessa suunnittelussa. Luku jäsenyytensä siten, että tietopohja limittyi leirin tapahtumien kanssa yhdeksi kokonaisuudeksi. Leirin toimimisen kannalta ratkaisevassa asemassa ovat mielestäni yhteisöllisyys, ryhmädynamiikka ja yhtyeen johtamisen taidot. Leirin pedagoginen idea perustui näppäripedagogiikalle ja leiri täydentyi teematuokioilla, jotka käsittelivät jännityksen hillitsemistä mentaaliharjoittelun keinoin ja viulistin kehonhuoltoa. Nämäkin olivat osa tietoista pedagogista suunnitelmaa.

3.1 Näppäripedagogiikka leirin ohjenuoraksi

Näppäripedagogiikka on Kaustislaisen viulistin ja pedagogin, Mauno Järvelän, 1980-luvun alussa kehittämä kansanmusiikkilähtöinen kasvatustieteellinen filosofia. Filosofia pyrkii edistämään musiikista ja musiikin tekemisestä saatavan henkisen pääoman tasavertaista jakaantumista. Näppäripedagogiikan keskeiset tavoitteet ovat palauttaa soittaminen osaksi arkea ja tuoda se kaikkien ulottuville, ohjata kaiken tasoiset ja -ikäiset soittajat yhteismusisointiin, säilyttää pelimanniperinne elävänä ja ottaa sitä mukaan oppisäilytyksiin sekä edistää ajatonta ja rajatonta musiikkikasvatusta. (Näppärit.)

Kaustisella on järjestetty vuosikymmeniä Näppäri-leiri, jossa toteutetaan edellä kuvattua pedagogiikka. Olen käynyt Näppäreiden konserteissa ja tunnelma on ollut huikea. Soittamisen ja laulamisen riemu välittyy takapenkkiin saakka. Yhteisöllisyyden tunne on käsinkosketeltava. Idea siitä, että kaiken tasoiset soittajat voivat musisoida yhdessä on mielestäni nerokas. Tällöin nuoret soittajat saavat esikuvia ja innostusta. Soitto kuulostaa yhdessä mahtavalta ja jokainen soittaja saa onnistumisen kokemuksia.

Olin niin vakuuttunut näppäripedagogiikan yhteisöllisistä vaikutuksista, että halusin käyttää sitä myös oman leirini lähtökohtana. Halusin luoda leirille me-henkeä ja tunnetta, että olemme tekemässä yhdessä hienoa musiikkia. Halusin leiriläisten tuntevan, että jokaisen panos oli tärkeä ja sitä arvostettiin. Koska valitsin leirin pohjautuvan yhteissoittoon, leirillä harjoiteltiin vain stemmaharjoituksissa ja yhteisharjoituksissa. Leiriläiset olivat 9–14-vuotiaita, ja soittovuotia heille oli kertynyt aina vuodesta seitsemään vuoteen. Soittotaidot olivat siis varsin erilaiset. Oikeanlaisten sovitusten avulla pystyimme

soittamaan kaikki samaa kappaletta ja näin yltämään näppäripedagogiikan mukaiseen yhteissoittokemukseen.

3.2 Yhteisöllisyys ja ryhmädynamiikka

Tunteaksemme yhteisöllisyyttä meidän täytyy kuulua yhteisöön. Yhteisöllä tarkoitetaan jonkin asian tai alueen ympärille koostuvaa rajattua ryhmää. Usein tämä ryhmä koostuu yksilöistä, joita yhdistää sama päämäärä. (Opetushallitus 2022.) Ryhmässä voimme tuntea yhteisöllisyyttä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Yhteisöllisyyttä on vaikea kuvailla yksiselitteisesti sen monitulkintaisuuden vuoksi. Kittilä (2021) kuvailee yhteisöllisyyttä ihmisten välisenä yhteistyönä monella eri tavalla toteutettuna. Yhteisöllisyys on hänen mukaansa jotain uutta, ja se syntyy yhdessä toimimisesta ja tekemisestä. Hän kuitenkin jatkaa, että jokaisella meillä on oma käsityksemme siitä, mitä yhteisöllisyys tarkoittaa. (Kittilä 2021.) Näihin tunteisiin Kopakkala (2005, 36) linkittää ryhmädynamiikan, joka ilmenee ryhmän tietynlaisena käyttäytymisenä ja jota ei voida ennakoida yksilöiden perusteella, vaan se kehittyy ryhmän sisäisen vuorovaikutuksen seurauksena.

Leiri perustui yhteisötoimintaan, ja halusin saavuttaa tietynlaisen yhteisöllisyyden tunteen leiriläisten keskuudessa, sekä myös leiriläisten ja ohjaajien välillä. Yhteisöllisyyden tunteen ja toimivan ryhmädynamiikan syntymisen kannalta koin leirin aloituksen tärkeäksi ja käytinkin jonkin verran aikaa sen suunnitteluun. Ensivaikutelman voi antaa vain kerran, ja tässä tapauksessa sen täytyi olla hyvä, jotta leiri lähtisi sujuvasti liikkeelle. Ajattelin, että hyvällä ensivaikutelmalla on suora vaikutus leiriläisten luottamuksen rakentumiseen minua kohtaan ohjaajana.

Williams (2002) puhuu ohjaajan rooliin virittäytymisestä. Hänen mukaansa ohjaajan tulee olla virittäytynyt rooliinsa ennen kuin itse istunto alkaa. (Williams 2002, 50.) Olin itse suunnitellut valmiiksi lyhyen tervetulopuheen, jossa esittelin itseni ja apuohjaajani. Pidin puheen kuitenkin ilman paperia, jotta tunnelma säilyi rentona ja annoin tilanteen viedä mukanaan. Mielestäni onnistuin luomaan hyvän ensivaikutelman, sillä aluksi kovin jännittynyt tunnelma rentoutui ja avoin keskustelu leiriläisten kanssa alkoi sujua.

Puheen jälkeen esittelin leirin ohjelman ja jaoimme nuotit. Nuottien jaon yhteydessä kukin leiriläinen sai kertoa nimensä, mistä on kotoisin ja kauanko on harrastanut soittamista. Näin kaikki tulivat hieman tutuiksi toisilleen. Olin päättänyt tietoisesti etukäteen, etten halua ottaa erillistä ryhmäytymisleikkiä,

sillä olen kokenut ne itse ahdistavina kokemuksina. Williams (2002) kirjoittaa, että mikäli ryhmäytymisleikkejä halutaan käyttää, tulee ne valita huolella. Hänen mukaansa vaarana voi olla esimerkiksi ryhmän virittäytyminen eri tilaan kuin oli alun perin tarkoitus. Toisille tietyt harjoitukset voivat myös aiheuttaa pelkoja, kiusaantuneisuutta, häpeää tai eristäytymistä. Pahimmassa tapauksessa huonosti valittu ryhmäytymisleikki voi aiheuttaa epäluottamusta ohjaajaa kohtaan. Hän lisää kuitenkin, että fyysiset lämmittelyt voivat olla myös hauskoja ja ne voivat virittää osallistujia sopivasti. (Williams 2002, 120–122.)

Williamsin (2002) mukaan on tärkeää suoda ryhmälle tilaisuus arvioida ohjaajan kykyjä hoitaa työtänsä. Ryhmä haluaa tarkastella ohjaajan ammatillista pätevyyttä, luotettavuutta sekä sitä, millainen hän on ihmisenä. (Williams 2002, 114.) Leirillä katson tämän tilaisuuden tulleen, kun pidin tervetulo-puhettani. Tämän jälkeen ryhmäläiset tarvitsevat turvallisuuden tunteen, joka syntyy parhaiten, kun ihminen muodostaa suhteen ainakin yhteen ryhmän jäseneseen (Williams 2002, 114–115). Uskon, että leirillä tapahtui tällaista suhteiden luontia ainakin jollain tasolla siinä vaiheessa, kun jaoimme nuotteja. Soittajat oli jaettu ennalta stemmojen mukaan, ja siinä hetkessä kerroin, ketkä soittavat samaa stemmaa. Silloin leiriläisillä oli mahdollisuus ottaa kontaktia ainakin katseella ja tervehdyksellä stemmakaverin kanssa. Williams (2002, 115) muistuttaa, että toiminnallisessa ryhmässä on tärkeää päästä melko nopeasti kokeilemaan toimijan roolia. Lähdimmekin melko pian leirin aloitusosion jälkeen tekemään ensimmäisiä stemmajarjoituksia. Varmasti silloin viimeistään jokainen sai vähintään yhden henkilön, jonka kanssa muodostaa yhteys.

Ensimmäisenä päivänä leirillä oli havaittavissa vielä pientä ujostelua ja tauoilla oli melko hiljaista. Leiriläiset juttelivat lähinnä entuudestaan tuttujen kavereiden kanssa. Toisena päivänä olimme jo tuttuja toisillemme ja monet olivat rohkaistuneet edellisestä päivästä. Puheensorina täytti taukohetket. Leiriläiset jakoivat tuntojaan viulunsoitosta ja muista harrastuksistaan. Tunnelma oli selkeästi vapautunut ja luulen, että leiriläiset tunsivat jo yhteisöllisyyttä. Kuvan perusteella voisi päätellä, että ryhmädynamiikka oli hyvää vauhtia kehittymässä (KUVA 2). Kaikki otettiin huomioon, eikä ketään jätetty keskustelun ulkopuolelle. Yritin itse edistää ryhmäytymistä kehottamalla kaikki saman ison pöydän äärelle syömään. Mielestäni se oli kannattavaa, sillä saimme aikaan monia hyviä keskusteluja ja useat rohkaistuivat kertomaan omia ajatuksiaan.



KUVA 2. Ryhmädynamiikka kehittyy (Vuohtoniemi 2021)

Viimeisenä päivänä yhteisöllisyys ja hyvä ryhmädynamiikka olivat silminnähtävien havaittavissa. Leiriläisiä harmitti leirin loppuminen. Olimme kolmen päivän aikana hitsautuneet hyväksi tiimiksi. Meillä oli hauskaa yhdessä ja keikalla oli nähtävissä me-henkeä. Leiriläiset auttoivat ja tsemppasivat toisiaan.

Pennington (2005) kirjoittaa, että ohjaajalla on suuri vastuu yhteisöllisyyden ja ryhmädynamiikan syntymisprosessissa. Ohjaajan täytyy tietää, mitä on tekemässä ja virittäytyä tietynlaiseen tilaan, jotta hän voi saada ohjattavien luottamuksen puolelleen. Ihmisillä on tarve tuntea olonsa turvalliseksi. Haluamme kuulua ryhmään, joka hyväksyy meidät ja jossa koemme yhteenkuuluvuutta, lämpöä ja ryhmän voimaa. (Pennington 2005.)

3.3 Yhtyeen johtaminen

Menestyksenkäs yhtyeen johtaminen vaatii johtajaltaan monenlaisia kykyjä. Oma harrastuneisuus on tietenkin erityisessä asemassa. Täytyy myös olla kiinnostunut ryhmistä ja niiden toiminnasta sekä muusikoista yksilöinä. Mielenkiinto ja uteliaisuus eri instrumentteja, musiikkityylejä ja esitystapoja

kohtaan on tärkeää. Ennen kaikkea menestynyt yhteenjohtaja osaa olla täysin sydämin mukana hetkessä, osaa lukea yhtyettään ja saa siitä parhaan potentiaalin irti. (Aho 2009, 19.)

Aho (2009, 19) peräänkuuluttaa sitä, miten tärkeää ohjaajan on löytää oma tyylinsä ja tiensä. Minulle yhteen johtaminen leirillä oli uusi kokemus siten, että aikaisemmin olin harjoituttanut maksimissaan neljän henkilön viuluryhmää. Oli siis selvää, että olin uuden asian edessä. Lähdin toteuttamaan tehtävääni aika lailla intuition varassa. Olen tietenkin itse soittanut lukuisissa yhtyeissä ja minulla oli olemassa jonkinlainen kuva siitä, miten johtaja toimii. Olin myös opetellut kaikki stemmat etukäteen. Kaikkein eniten jännitin sitä, miten saan leiriläisten luottamuksen puolelleni vähäisestä kokemuksestani huolimatta. Jokaisella leiriläisellä oli tietenkin omat ennakko-odotukset leiriä ja ohjaajia kohtaan. Toiset leiriläisistä tunsin entuudestaan, mutta osa oli minulle uusia tuttavuuksia.

Aho (2009) listaa muutamia tekijöitä, jotka vaikuttavat luottamuksen kehittymiseen. Näitä ovat ohjaajan motivaatio, rehellisyys, asiantuntijuus, luovuus sekä joustavuus. Hän avaa listaansa seuraavasti. Jos ohjaaja on aidosti kiinnostunut yhteen johtamisesta ja selvästi haluaa auttaa yhtyettä pääsemään tavoitteisiinsa, yhteen on helpompi luottaa ohjaajaan. Hyvä ohjaaja on uskottava, avoin ja luotettava, hän omaa hyvän itsetunnon ja uskoo omiin kykyihinsä. Ohjaajalla tulee olla selkeä näkemys käsillä olevasta teoksesta ja taitoa käsitellä mutkikkaitakin tilanteita. Luottamuksen arvoinen johtajuus vaatii myös kykyä reagoida nopeasti muuttuviin tilanteisiin, mutta samalla tulisi olla kaukonäköinen, tarvittaessa vaativakin. (Aho 2009, 20–21.) Luotettavan ohjaajan kriteerit näyttävät mielestäni haastavilta. Uskonkin, että hyväksi ohjaajaksi ei kasveta yhdessä yössä, vaan se on pitkä prosessi, joka vaatii aikaa ja kokemusta.

Omat johtamistyyliin liittyvät valintani perustuivat kahteen lähtökohtaan. Koska kyseessä on kesäleiri, halusin kaikilla olevan ehdottomasti mukavaa. Toisekseen, leiri kesti vain kolme päivää, joten tulosta täytyi saada aikaan melko nopeasti. Etukäteen ajateltuna tämä yhtälö suorastaan hirvitti minua. Miten voin olla lempeä ohjaaja ja samalla opettaa kuusi uutta kappaletta kolmessa päivässä. Otin tietenkin haasteen vastaan täynnä motivaatiota. Uskonkin, että oma innostuneisuuteni ohjaamista kohtaan kantoi oppimisprosessia eteenpäin. Soitin paljon malliksi, sillä kokemukseni mukaan matkiminen nopeuttaa oppimisprosessia. Yhteisharjoituksissa soitin itse aina edestä, jotta kaikki pystyivät seurata minua. Näytin tempoja, lähtöjä, lopetuksia, karaktärejä ja dynamiikkaa kehonkielellä. Välillä soitin stemmaa, joka kaipasi eniten apua, mutta pääosin ensimmäistä viulua.

Pyrin pitämään yhteisharjoitukset intensiivisinä ja leiriläiset keskittyneinä, sillä halusin työskennellä tehokkaasti. Pyrin edistämään harjoitusprosessia soittamalla uuden kappaleen apuohjaajani kanssa aina ennen kuin aloimme harjoitella sitä. Leiriläiset saivat seurata nuotista ja saivat samalla kuulokuvan kappaleesta. Ahon (2009) mukaan harjoituksen tehoa voidaan parantaa järkevällä rytmityksellä. Taukoja on tärkeää muistaa pitää. Lapsen intensiivinen keskittymiskyky on vain noin 6–7 minuuttia ja aikuisen 20–30 minuuttia, minkä jälkeen aivot tarvitsevat lyhyen paussin, jotta ne voivat käsitellä vastaanotetun informaation ja jatkaa intensiivistä harjoittelua. (Aho 2009, 74.) Yksittäiset harjoituksemme kestivät tunnin, josta noin 45 minuuttia oli tehokasta työskentelyä (LIITE 1). Leiriläisillä oli harjoituksen sisällä pieniä taukoja esimerkiksi silloin, kun harjoitutin jotain yksittäistä stemmaa hetken, mutta nyt kun jälkeinpäin ajattelen, olisin voinut tauottaa harjoituksia selkeämmin.

Ensimmäisenä päivänä korviini kaikui muutamia turhautuneita kommentteja. Leiriläiset eivät itse uskoneet, että saamme ohjelmiston tehtyä. Jaksoin kuitenkin olla luottavainen tekemiseemme, tsemppasin ja rohkaisin leiriläisiä parhaani mukaan. Toisen leiripäivän päätyttyä leiriläiset ihmettelivät jo itsenkin, miten on mahdollista, että olemme todella oppineet kappaleet näin lyhyessä ajassa. Johtamisen näkökulmasta hyvään lopputulokseen minua siivittivät luultavasti leiriläisten luottamus tekemiseeni, hyvä motivaatio, lämmin auktoriteetti ja leiriläisten minäpystyvyyden vahvistaminen. Olin pääosin tyytyväinen omaan tekemiseeni. Saavutin tavoitteeni ohjaajana, eli pystyin opettamaan suunnitellut kappaleet ja ohjaukseni oli lempeää. Työtäni helpotti paljon leiriläiset, jotka olivat rauhallisia, kuuntelivat tarkasti ja soittivat hyvin.

3.4 Teematuokiot

Leiripäivien rakennetta suunnitellessani pohdin, miten rytmittäisin päiviä. Ajattelin leirin käyvän liian raskaaksi, mikäli vain soittaisimme ja söisimme välillä. Halusin sisällyttää päiviin yhteisiä aktiviteetteja, jotka palvelisivat meitä viulisteina. Halusin pitää aktiviteetit kuitenkin kohtuullisen lyhyinä, sillä meillä oli paljon soitettavaa ja konsertti tulossa. Tämän pohdinnan seurauksena syntyivät teematuokiot. Lähdin miettimään, mihin aiheisiin olen itse viulunsoiton opinnoissani törmännyt. Mitkä asiat ovat tuottaneet itselleni ahaa-elämyksiä ja millaisista neuvoista olen hyötynyt eniten. Mieleeni nousivat ensimmäisenä kehonhuollon merkityksen ymmärtäminen, mentaaliharjoittelun aloittaminen esiintymisjännityksen helpottamiseksi sekä kotiharjoittelun tärkeys ja suunnitelmallisuus. Päädyin valitse-

maan näistä kaksi ensimmäistä teematuokioiden aiheiksi. Valintaa helpotti se, että olin vastikään osallistunut luennolle, jossa käsiteltiin viulistin kehonhuoltoa sekä mentaaliharjoittelua. Kyseiset asiat olivat kirkkaana mielessäni, ja koin, että voisin puhua niistä helposti leirillä.

Mitä teematuokio sitten käytännössä tarkoitti? Nimensä mukaisesti pyrin pitämään hetken lyhyenä ja kiteyttämään tärkeimmät asiat käsillä olevasta aiheesta. Tuokioiden kestoksi valitsin puoli tuntia ja toteutin ne kahtena ensimmäisenä leiripäivänä. Pidin kehonhuollon tuokion kuntoportaiden ylätasanteella. Näin saimme raitista ilmaa, liikettä ja sopivan johdatuksen aiheeseen. Mentaaliharjoittelusta kokoonnuimme keskustelemaan pienempään, turvallisen tuntuiseen tilaan. Sopivaksi paikaksi valitsin hämyisen grillikodan. Molempien tuokioiden rakenne oli sama. Alustin ensin aiheita, minkä jälkeen kerroin kokemuksiani ja näkemyksiäni. Seuraavaksi annoin vinkkejä tai teimme käytännön harjoitteita. Lopuksi keskustelimme yhdessä aiheesta ja leiriläiset saivat kertoa omia ajatuksiaan. Tavoitteena oli tehdä pieni tutustumismatka aihealueeseen, herätellä mielenkiintoa asiaa kohtaan sekä antaa muutamia konkreettisia neuvoja. Tavoitteenani oli myös herättää yhteistä keskustelua aiheen ympärillä.

3.4.1 Viulistin kehonhuolto

Kehonhuolto on käsitteenä laaja. Se käsittää aktiivisen kehon huoltamisen, kuten esimerkiksi liikkuvuusharjoittelun, venyttelyn, rentoutumisen, lempeän liikunnan ja ruokailun. Se käsittää myös passiivisen kehonhuollon, jolla tarkoitetaan sellaista kehoa huoltavaa toimintaa, jota joku muu suorittaa kohdehenkilölle. Tällä tarkoitetaan esimerkiksi hierontaa, fysioterapiaa ja osteopatiaa. Kehonhuollon tärkein tavoite on palauttaa kehoa rasituksesta. (Hierontakoulu Atlas 2022.)

Viulistin soittoasento on varsinkin ylävartalolle kuormittava, ja jotta työskentely olisi mahdollisimman tehokasti eikä aiheuttaisi kiputiloja tai väsymystä, täytyy lihasenergiaa oppia kuluttamaan taloudellisesti niin, että työ ja lepo vuorottelevat (Pogoževa 2021, 34). Hermostolla on suuri merkitys viulunsoitossa. Jos hermosoluja rasitetaan liian pitkään, ne väsyvät. Tämän vuoksi sekä Pogoževa (2021) että Simojoki (2021) painottavat, että harjoittelua täytyy tauottaa ja suunnitella parhaiten itseään palvelevaksi. Simojoki (2021) suosittelee sisällyttämään taukojumppaa harjoitteluun. Hänen mielestään olisi myös hyvä olla jokin liikunnallinen, säännöllinen harrastus, joka tukee viulun soittoa ja pitää yllä hyvää yleiskuntoa.

Viulistin yleisimpiä vaivoja ovat tuki- ja liikuntaelimestön vaivat, kuten rannekanavaoireyhtymä, limapussin tulehdus, jännitysniiska ja jännetupen tulehdukset. Tyypillisiä vaivoja ovat myös ryhti- ja asentovirheet, lihastasapainon heikentyminen ja selkävaivat. (Kneckt 2006.) Uskon, että näitä kaikkia vaivoja on mahdollista ennaltaehkäistä oikeanlaisella harjoittelulla ja kehonhuollolla. Olen itse ymmärtänyt kehonhuollon merkityksen vasta ammattiopinnoissani ja nykyään koen sen todella tärkeänä osana harjoitteluani. Mielestäni kehonhuollon merkitystä tulisi painottaa aivan viulunsoiton aloittamisesta lähtien, ikätaso huomioiden. Näin ollen kehonhuollosta muodostuisi luonnollinen osa harjoittelua.

Kehonhuollon teematuokiossa keskityimme aktiivisiin harjoitteisiin. Aloitin tuokion pienellä alustuksella aiheeseen. Siirryimme kuitenkin melko nopeasti tekemään harjoitteita. Rakensin harjoituksen sellaiseksi, että sen voisi tehdä esimerkiksi aina ennen soittoharjoittelun aloittamista. Harjoite sisälsi lyhyitä venytyksiä ja pyörittelyjä sekä eri kehonosien aktivointia. Työn liiteosiosta löytyy tarkempi kuvaus harjoitteesta (LIITE 3). Lopuksi keskustelimme, millaisia ajatuksia harjoitus leiriläisissä herätti. Osalle harjoitteiden tekeminen oli tuttua, mutta suuremmalle osalle se oli uusi, silmiä avaava kokemus. Muutamat kertoivat, etteivät ole esimerkiksi koskaan lämmitelleet kehoa ennen soittamaan ryhtymistä ja aikoivat nyt aktiivisemmin huomioida sen harjoittelussaan. Keskustelua syntyi paljonkin, ja leiriläiset vaihtoivat kokemuksiaan ja ajatuksiaan keskenään.

3.4.2 Mentaaliharjoittelusta apua esiintymisjännitykseen

Toisen teematuokion aiheeksi valitsin mentaaliharjoittelun, sillä se on ollut asia, joka on mullistanut oman harjoitteluni. Olen ollut lapsesta saakka kova jännittäjä ja olen kokenut esiintymistilanteet ahdistavina kokemuksina. Fyysiset jännitysoireet ovat usein vieneet soittamisestani parhaan terän. Keskustelin nykyisen viuluopettajani kanssa tilanteestani ja hän antoi minulle Päivi Arjaksen (2014) kirjan lainaan. Kirja käsittelee esiintymisjännitystä ja antaa ohjeita sen helpottamiseen. Yhtenä ratkaisuna Arjas esittää mentaaliharjoittelua. (Arjas 2014, 102–103) Kirjasta löytyvien konkreettisten harjoitteiden myötä olen ymmärtänyt mentaaliharjoittelun hyödyt ja ottanut sen osaksi omaa harjoitteluani.

Mentaaliharjoittelu on eri toimintojen koordinointiin käytetty menetelmä. Englantilainen lääkäri W.B. Carpentier teki vuonna 1873 havainnon, että liikkeitä kuvitellessa tai tarkkailtaessa intensiivisesti on mahdollista aiheuttaa tarkkailijassa itsessään samoja liikkeitä. Tällöin myös tarkkailijan samat lihas-

ryhmät saavat vastaavia hermoimpulsseja, vaikka näkyviä liikkeitä ei tehdä. Efektiiä kutsutaan Carpenter-efektiksi. Uusimmissa tutkimuksissa on havaittu, että kun muusikko kuvittelee soittavansa, hänellä muodostuu heikkoja sähkövirtauksia kyseisiä liikkeitä ohjaaviin lihaksiin. (Aho 2009, 75–76.)

Mentaaliharjoittelun hyödyt oivallettiin ensin urheilumaailmassa, mutta pikkuhiljaa se löysi tiensä myös muusikoiden pariin. Viulisti Leopold La Fosse (1989) kertoo, kuinka hän kolmekymmentä vuotta sitten ymmärsi mentaaliharjoittelun merkityksen ja alkoi käyttää sitä osana harjoitteluaan ja valmistautumistaan konsertteihin. Hän kirjoittaa monien urheilupsykologiasta kantautuneiden tietojen antavan muusikoille uuden maailman ja tietoisuuden, potentiaalın ja vapauden monista negatiivisista ajattelutavoista ja asenteista. Myös Aho (2009) näkee mentaaliharjoittelussa hyviä puolia. Hänen mukaansa mentaaliharjoittelun avulla pystytään nopeuttamaan harjoitteluprosessia. On myös tutkittu, että sen avulla on mahdollista hahmottaa ja tiedostaa asioita, jotka eivät ole tiedostettavissa fyysisissä harjoituksissa. Ilman instrumenttia ajatus voi juosta vapaasti ja teoksen musiikilliseen toteutukseen voidaan keksiä uusia teknisiä tai taiteellisia ideoita. (Aho 2009, 76.)

Osallistuin noin vuosi sitten Pirkko Simojoen luennolle, joka käsitteli osittain esiintymisjännitystä. Hän listasi kolme asiaa, joita oppilaat jännittävät esiintyessään. Nämä olivat esiintymistilanteen tai esiintymistilan pelko, oman opettajan pelko ja epäonnistumisen pelko. Simojoen mukaan niistä ei kuitenkaan tarvitse kärsiä turhaan, sillä hänkin esittää mentaaliharjoittelua ratkaisuksi jännittämisen tuomiin haasteisiin. (Simojoki 2021.) Hän antoi myös muutamia konkreettisia harjoitteita, jotka löytyvät työn liiteosiosta (LIITE 4).

Halusin tuoda mentaaliharjoittelun osaksi leiriä, koska olin itse kokenut sen hyödyt niin vahvasti. Teematuokion aluksi kerroin itsestäni jännittäjänä ja yleisiä syitä esiintymisjännitykseen. Kerroin mentaaliharjoittelusta yhtenä vaihtoehtona jännityksen vähentämiseksi. Pian ryhdyimmekin tekemään muutamaa konkreettisen harjoituksen, joiden tavoitteena oli rentouttaa hengitystä ja kehoa. Harjoitteiden jälkeen keskustelimme, millaisia ajatuksia aihe herätti leiriläisten kesken. Tunsin, että aihe oli merkityksellinen, sillä monet kertoivat omista esiintymiskokemuksistaan ja itsestään jännittäjinä. Osalle jännitys ei tuottanut ongelmia ja osa oli päässyt pahasta jännittämisestä eroon.

4 MUSIIKILLISET VALINNAT

Tässä luvussa käsittelen leirin musiikillisia valintoja. Valinnat ovat koottu kolmeksi kokonaisuudeksi, jotka käsittelevät leirillä soitetun musiikin tyyliä, tulkintaa sekä sovitusta. Tavoitteena oli pohtia seuraavia kysymyksiä: Miksi päädyin valitsemaan näppärimusiikkia? Olivatko sovitukset toimivia? Ehdimmekö saada kappaleet valmiiksi ja perehtyä myös tulkinnallisiin asioihin?

4.1 Tyyli

Kirjoitin aikaisemmin, että valitsin näppäripedagogiikan leirin ohjenuoraksi. Tähän valintaan pohjautuen tuntui luonnolliselta valita leirille näppärimusiikkia. Leirin ohjelmisto koostui pääasiassa Mauno Järvelän Näppärimusiikkivihkoista löytyvistä kappaleista. Näppärimusiikki koostuu perinteisistä kansanmusiikkisävelmistä ja uudesta, sävelletystä kansanmusiikista (Näppärit).

Kansanmusiikin esittäminen eroaa klassisesta musiikista muutamalla tavalla. Kansanmusiikille tyypillisiä piirteitä ovat esimerkiksi puntitus, muuntelu ja synkooppijousitus. Puntituksella tarkoitetaan tahdin painottomien iskualojen korostamista jousenkäytön avulla. (Klemola 2010.) Kansanmusiikkia on käytetty usein tanssimusiikkina, jolloin puntitus on helpottanut tanssimista. Muuntelu Kleemolan (2010) mukaan taas tarkoittaa jo olemassa olevan rakenteen uudenlaista tuottamista, esimerkiksi melodiikassa, rytmikassa ja harmoniassa. Jousitukset eroavat klassisesta soittotyylisestä merkittävästi. Kansanmusiikissa jousitukset palvelevat rytmikkaa ja auttavat svengin muodostumisessa.

Minulla itselläni oli vain vähän kokemusta kansanmusiikin soittamisesta. Olen saanut klassisen koulutuksen, mutta olen kuunnellut paljon kansanmusiikkia ja tuntenut aina viehätystä sitä kohtaan. En kuitenkaan koe, että omaisin kansanmusiikin tyypillisiä piirteitä soittotekniikassani. Päätin valita kansanmusiikin leirin tyyliä näppärisovitusten nerokkuuden vuoksi ja ajattelin, että soittamme kansanmusiikkia klassisella otteella. En tiedä, miten suuren rikoksen tein valinnallani, mutta olin siihen sillä hetkellä tyytyväinen. Lisäsimme soittoomme puntitusta niin paljon kuin kukin osasi. Yritin myös opettaa sitä hieman. Soitimme luonnollisesti myös nuottiin merkityillä jousituksilla, jotka itsessään toivat svengiä soittoon. Mielestäni onnistuimme saavuttamaan tyyliä ominaisia piirteitä soitossamme kohtuullisesti.

4.2 Sovitukset

Leirin sovitukset olivat suurimmaksi osaksi Mauno Järvelän Näppärimusaa-vihkoista löytyviä sovituksia. Kappaleita oli helppo soittaa isolla porukalla, jossa on eri tasoisia soittajia, sillä tämä oli otettu sovituksissa huomioon. Minun täytyi kuitenkin etukäteen varmistaa, etteivät kappaleet olleet liian vaikeita tai toisaalta liian helppoja. Sopivien sovitusten löytämiseksi kysyin leirille ilmoittautumisen yhteydessä soittajan iän ja soittovuodet. Tämä helpotti minua kappaleiden valinnassa, sillä pystyin jotenkin kuvittelemaan soittajien taitotason. Kyseisissä näppärisovituksissa ei ollut alttoviulustemmoja, joten sovitin ne itse ottaen huomioon alttoviulistin taitotason. Taitotason tiesin entuudestaan, sillä alttoviulisti oli minulle tuttu. Leiri päättyi yleisölle avoimeen konserttiin. Oli siis tärkeää, että kappaleet olivat leirin päätyttyä esittämismiskunnossa. Tämä tarkoitti sitä, että ohjelmiston oli oltava mieluummin vähän liian helppo kuin liian vaikea. Liian vaikeasta ohjelmistosta tulisi stressiä, ja positiivinen leirikokemus voisi jäädä haaveksi.

Koska kyseessä oli ensimmäinen järjestämäni leiri, oli hyvin vaikea arvioida, montako kappaletta ehdimme harjoitella. Päädyin valitsemaan viisi instrumentaalikappaletta ja yhden laulun. Näiden lisäksi täydensimme konsertin ohjelmaa leirin ohjaajien triokappaleilla, jotta saimme aikaan sopivan mittaisen kokonaisuuden. Otin mielestäni paljon kappaleita. Ajattelin, ettei tekeminen ainakaan lopu kesken, tai jos tekemistä on liikaa, aina on helpompi pudottaa jokin kappale pois uuden etsimisen sijaan. Lopulta nuo viisi instrumentaalikappaletta osoittautuivat melko sopivaksi määräksi. Saimme harjoiteltua kaikki kappaleet, kuten olin ajatellut. Aikaa olisi ehkä jäänyt vielä yhdelle kappaleelle, mutta en tiedä, olisimmeko ehtineet opetella sitä esityskuntoon asti. Ylimääräisen ajan käytimme laulun harjoittelemiseen. Halusin ehdottomasti ottaa ohjelmistoon yhden laulun, koska koen laulamisen olevan tärkeää myös soittajille. Laulaminen kehittää sävelkorvaa, joka taas edesauttaa hyvää intonaatiota soitettaessa (Liao & Davidson 2016).

Sovitukset osoittautuivat todella toimiviksi. Kappaleet oli sovitettu yhtä lukuun ottamatta G-, D- tai A-duuriin, joihin on helppo hyödyntää vapaita kieliä, ja näin stemmoista saa yksinkertaisia. Ykkösviululle oli sovitettu usein melodia, joka oli muita stemmoja hieman haastavampi. Kakkosviululla oli asetta yksinkertaisemmat stemmat, ja lisäksi oli easy violin-stemma, joka soveltui aloittelijoille. Sovitukset toteuttivat juuri sen, mitä Järvelä näppärisovituksilta lupaa, eli kaikki pääsevät soittamaan samaa teosta riippumatta soittajien taitotasosta ja lopputulos kuulostaa hienolta (Näppärit).

4.3 Tulkinta

Musiikkiesityksen ilmeikkyys ja värikkyyys ratkaisee esityksen todellisen arvon (Pohjanen 2011, 6 [Garam 1995, 54]). Puhutaan siis tulkinnasta ja sen merkityksestä. Tulkinta on taiteilijan tapa tuoda teoksen merkitys esille persoonallisesti ja luontevasti (Zeranska-Gebert & Lampinen 2002, 323). Itse nuotiteksti kertoo meille oikeastaan vain äänten korkeuden, niiden summittaiset pituudet ja epätarkat esitysohjeet. Teoksen syvemmät taiteelliset tasot muusikon täytyy löytää itse tulkinnan keinoin. (Aho 2009, 90.) Ajattelen, että tulkinnan harjoittelulla on suuri merkitys kappaleen valmistusprosessissa, sillä tulkinta määrittelee osaltaan sen, miltä kappale kuulostaa, ja herättää sen eloon. Tulkintaan sisältyy useita eri osa-alueita. Viulunsoittajan tulkinnallisia keinoja ovat esimerkiksi sointiväriin, dynamiikan, fraseerauksen, artikulaation ja tunnelman vaihtelut (Pohjanen 2011, 17 [Garam 1995, 113]). Näitä tulkinnallisia keinoja täytyy harjoitella jo varhain, jotta jossain vaiheessa osaa itse valita parhaat tulkinnalliset keinot teoksiin.

Aho (2009, 86) kannustaa kuuntelemaan työn alla olevaa teosta. Tämä on varmasti hyvä keino erityisesti nuorten soittajien kanssa. Käytän tätä myös omassa harjoittelussani teokseen tutustumisvaiheessa. Aho (2009) puhuu myös mielikuvaharjoitusten puolesta. Esimerkiksi soittamalla sama kohta iloisesti, surullisesti tai aggressiivisesti, saattaa soittajassa herätä kiehtovia oivalluksia, mikä nostaa teoksen tulkinnallista tasoa. Parhaimmillaan mielikuvat terävöittävät ilmaisua ja tuovat esitykseen väriä. Oman esityksen äänittäminen tai videointi ovat myös erinomaisia työskentelytapoja. Tällöin on mahdollista nähdä ja kuulla omaa tulkintaa niin sanotusti ulkopuolisen silmin, mikä taas voi vauhdittaa teoksen valmistumista. (Aho 2009, 87–88.)

Lasten ja nuorten kokoonpanoja johtaessa ohjaajalla täytyy mielestäni olla tulkinnallinen näkemys teoksesta. Soittajien omaa näkemystä täytyy kuitenkin ruokkia ja kaivaa esille esimerkiksi kyselemällä heidän tuntemuksiaan ja mielipiteitään. Mikäli sopivan tulkinnan löytäminen tuntuu vielä haastavalta, tulee ohjaajan mielestäni auttaa omilla ehdotuksillaan. Tulkintaa voi myös pohtia yhdessä, jolloin oppimisprosessista saadaan paras hyöty irti.

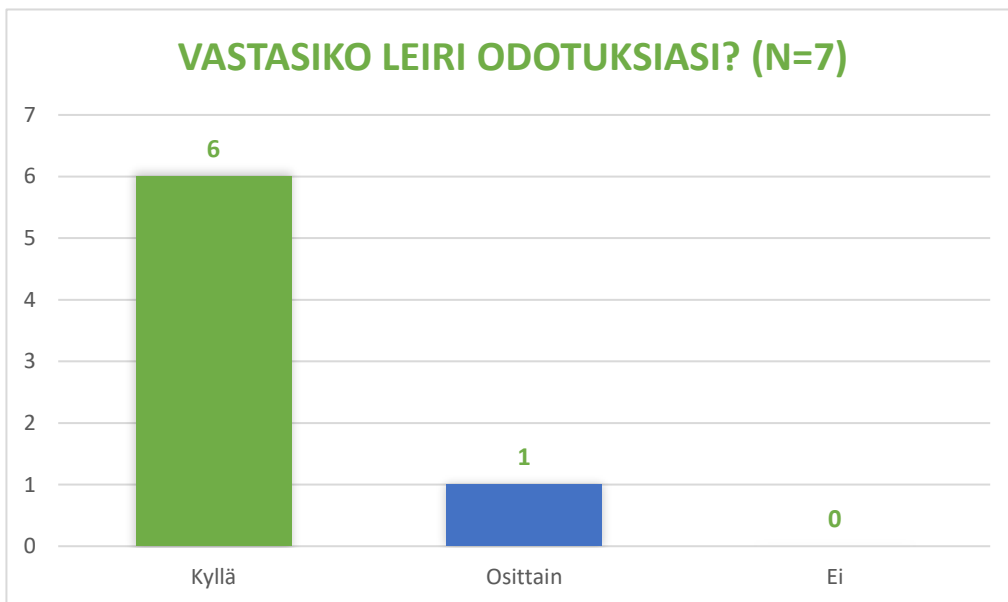
Leirillä tulkinnalle jäi valitettavan vähän aikaa. Olisin halunnut antaa tulkinnan syntymiselle enemmän tilaa, mutta nyt suurin osa ajastamme meni nuottien opetteluun. Keskittymisemme meni siihen, että jokainen oppi soittamaan oman stemmansa. Tulkinnan pohtiminen jäi oikeastaan viimeisen päivän varaan, jolloin pohdimme yhdessä, mihin kohtaan kappaleita sopisi millainen dynamiikka. Annoin leiriläisten ehdottaa dynamiikkaratkaisuja, ja lopulliset päätökset teimme yhdessä. Pohdimme myös kunkin

teoksen kohdalla hieman teoksen luonnetta ja karaktääriä, mutta fraasitasolle emme valitettavasti päässeet. Jos meillä olisi ollut esimerkiksi yksi päivä enemmän aikaa, kappaleet olisivat voineet nousta tulkinnallisesti vielä uudelle tasolle. Lisäksi arvelen, että tulkintaamme heikensi myös se, etten itse ollut varmimmalla maaperällä tyyllilajin kanssa. Luulen, että minun olisi ollut helpompi fraseerata klassista musiikkia heti alusta lähtien.

5 PALAUTEKYSÉLYN TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Leirin lopussa kaikki leiriläiset vastasivat anonyymiin palautekyselyyn, jonka tavoitteena oli selvittää, mitä mieltä he olivat leiristä. Sain myös arvokasta tietoa tulevia leirejä ajatellen. Kyselylomake löytyy työn lopusta (LIITE 5).

Ensimmäisessä kysymyksessä selvitin, miten leiriläisten odotukset toteutuivat. Alla olevasta kuviosta (KUVIO 1) näkee, että leiri vastasi hyvin leiriläisten odotuksiin, sillä ainoastaan yksi oli vastannut osittain ja loput olivat sitä mieltä, että leiri vastasi heidän odotuksiinsa.



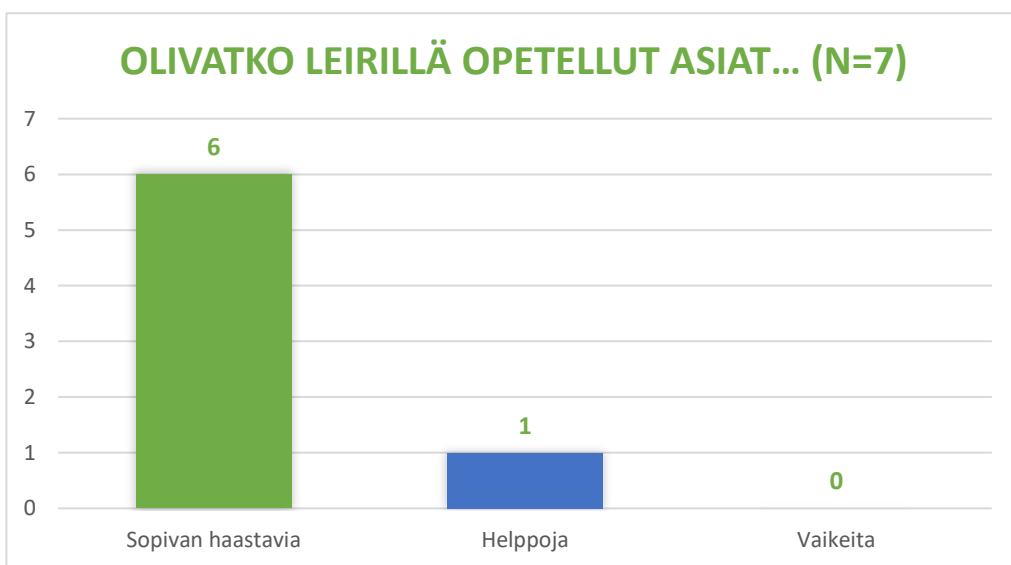
KUVIO 1. Vastasiko leiri odotuksiasi?

Seuraavassa avoimessa kysymyksessä kysyin: Mikä oli leirillä parasta? Kaikki olivat vastanneet tähän kysymykseen. Vastaukset olivat osittain samoja. Parhaiksi asioiksi leirillä koettiin soittaminen, uuden oppiminen, muut leiriläiset, tutustuminen uusiin ihmisiin ja yhteishenki. Olen iloinen, että vastauksista näkyi yhteisöllisyyden painottaminen leirin kantavana teemana.

Halusin myös selvittää, mistä leiriläiset eivät pitäneet leirillä. Kysymys kuului: Mistä et tykännyt leirillä? Kysymykseen vastasi kuusi leiriläistä. Vastauskirjo oli laaja ja osittain hieman huvittava. Käsi-paperi oli loppu, saippua haisi pahalle, vessa haisi välillä, en tiedä ja pidin kaikesta. Olen helpottunut,

ettei esiin noussut mitään suurempaa epäkohtaa. Vastausten perusteella voin todeta, että leiriläiset pitivät leiristä. He olivat tyytyväisiä leirin ohjelmaan ja yhteishenkeen, ja muutamat korjausehdotukset ovat helposti hoidettavissa.

Seuraava kysymys käsitteli sitä, miten leiriläiset kokivat opeteltavat asiat (KUVIO 2). Vastauksista käy ilmi, että yksi vastaajista koki leirillä opetellut asiat helppoina. Loput kuusi vastasi asioiden olleen sopivan haastavia. Kukaan ei kokenut opeteltuja asioita liian vaikeaksi. Tästä voin päätellä, että olin onnistunut kappalevalinnoissani melko hyvin. Tulevaisuudessa ei ole haitaksi, jos valitsen ohjelmistoon hieman vaikeampaakin materiaalia.



KUVIO 2. Leirillä opetellut asiat

Seuraava avoin kysymys oli leirin tunnelmasta: Minkälainen tunnelma leirillä mielestäsi oli? Kaikki seitsemän leiriläistä vastasivat. Jälleen osa vastauksista oli samoja. Esiin nousseet asiat olivat: ihanan positiivinen, kannustava, lämmin, mukava, sopiva, iloinen ja myönteinen. Olen erittäin kiitollinen näistä vastauksista. Vastaukset vahvistavat omaa ajatustani siitä, että leiri tavoitti tunnelman, jota lähdin hakemaan. Halusin, että kaikilla on mukavaa, teemme määrätietoisesti töitä konsertin eteen, tuntemme yhteenkuuluvuuden tunnetta ja että jokaisella on oma tärkeä paikkansa leirillä.

Halusin myös tiedustella leiriläisten toiveita, mikäli leiri olisi mahdollista järjestää vuoden päästä uudelleen. Vapaamuotoinen kysymys kuului: Toiveita ensi vuodelle? Kaikki leiriläiset vastasivat kysymykseen. Ensi vuodelle toivottiin lisää oppilaita, pari ulkoleikkiä, leirikaste, taukoja, monipuolisempia kappaleita ja ohjelmaa, samanlainen leiri ja vaikeampiakin kappaleita. Tämän kysymyksen vastaukset

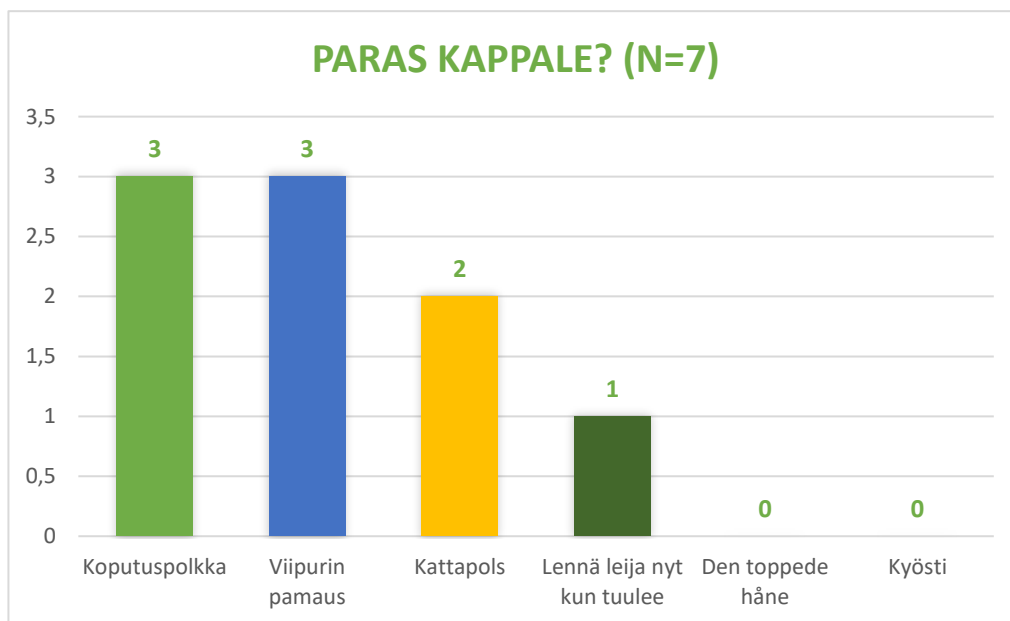
olivat todella arvokkaita, ja nämä täytyy ehdottomasti ottaa huomioon uutta leiriä suunniteltaessa. Toiveet ovat realistisia, ja niiden avulla leiristä muodostuisi monipuolisempi ja paremmin leiriläisiä palveleva.

Kysyin myös, olisiko leiriläisillä kiinnostusta yöpyä leirillä (KUVIO 3). Tämän kysymyksen vastaukset vaikuttivat siihen, etsinkö seuraavalle leirille paikan, jossa on mahdollista myös yöpyä. Vastausten perusteella yöpymiselle on kiinnostusta, mutta leiri voisi toimia yhtä lailla myös päiväleirinä.



KUVIO 3. Olisitko kiinnostunut yöpymään leirillä?

Halusin myös kysyä, mitkä kappaleista olivat leiriläisille mieluisimpia (KUVIO 4). Ajattelin vastausten auttavan minua jatkossa kappalevalintojen suhteen. Kuviossa on näkyvillä kaikki leirillä harjoitellut kappaleet ja monestiko ne valittiin parhaimmiksi. Kaksi vastaajista oli valinnut kaksi parasta kappaletta. Vastauksissa näkyy jonkin verran hajontaa. Kolme kappaletta, Kattapols, Viipurin pamaus ja Koputuspolkka, erottuvat edukseen. Kyösti ja Den toppede hâne ei saanut yhtään ääntä. Vastauksista näkyy, minkä tyyლისistä kappaleista leiriläiset pitivät. Eniten ääniä saaneet kappaleet olivat nuottikuvaltaan melko helppoja ja lyhyitä. Ne kuulostivat hyvältä yhdessä soitettuna ja olivat joko nopeatempoisia tai lyyrisen kauniita. Kyösti ei yltänyt suureen suosioon, koska se oli pitkä kappale, joka osoittautui ehkä hieman puuduttavaksi soittaa. Den toppede hâne -kappaleen epäsuosioon en keksi tiettyä syytä. Kappale oli hyvin saman tapainen kuin suosiossa olleet kappaleet. Olin iloinen, että joku oli valinnut suosikikseen laulun Lennä leija nyt kun tuulee. Pidin siitä itse todella kovasti ja ajatuksenani on sisällyttää laulua leiriohjelmistoon myös jatkossa.



KUVIO 4. Paras kappale

Kyselylomakkeen viimeisessä kohdassa leiriläiset saivat lähettää terveisiä ohjaajille. Terveiset olivat mieltä lämmittäviä ja vahvistavat ajatustani leirin onnistumisesta. Vastauksissa mainittiin opettajien kärsivällisyys ja hyvät opetustaidot. Kahdessa vastauksessa kerrottiin leirillä olleen mukavaa ja innostavaa. Myös ruoat saivat kehuja ja toive ensi kesän leiristä nousi esille. Loput vastaukset olivat kiitoksia leiristä. Näiden palautteiden pohjalta on hyvä lähteä suunnittelemaan mahdollisia tulevia leirejä.

6 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kiteyttää Jousten Riemua -viululeirin musiikilliset ja pedagogiset valinnat. Valintoja pyrittiin ymmärtämään etnografisen tutkimusmenetelmän keinoin, itsereflektion, omien havaintojen sekä kyselytutkimuksen avulla. Tarkoituksena oli myös tukeutua valinnoissa tietopohjaan ja arvioida valintoja kriittisesti, sekä löytää kehityskohteita tulevia leirejä varten. Työn tuloksena syntyi tiivis kokonaisuus leirin musiikillisista ja pedagogisista valinnoista ja niihin vaikuttaneista tekijöistä.

Työn tarkoituksena oli löytää vastaus kysymykseen: Miten rakentaa pedagogisesti ja musiikillisesti toimiva viululeiri lapsille ja nuorille? Tutkimukseni perusteella onnistunut leirikokemus muodostuu ainakin seuraavista asioista: Leirin aloitukseen panostetaan ja annetaan hyvä ensivaikutelma. Leiriläisten luottamus ansaitaan ja yhteisöllisyyden ja positiivisen ryhmädynamiikan kehittymiselle otetaan aikaa. Ohjaajalla tulee olla hyvät yhteenjohtamisen taidot, hänen tulee osata motivoida, kannustaa ja olla perehtynyt soitettavaan ohjelmistoon sekä olla sinut tyylilajin kanssa. Leirin päiväohjelmaa on hyvä rytmittää. Soittamisen lisäksi vapaa-ajalle ja muille aktiviteeteille on varattava aikaa. Harjoittelulle on kuitenkin varattava aikaa sen verran, että kappaleet ehditään sisäistää ja tulkintaa ehditään harjoitella. Harjoituksen aikana on myös hyvä muistaa pitää pieniä taukoja. Sovituksissa täytyy ottaa huomioon soittajien taitotaso ja varattava stemmoja sen mukaan.

Etnografinen työskentelyote sopi mielestäni työhön hyvin. Pidin luontevana reflektoida omaa toimintaani ja ajatuksiani, sekä arvioida valintojani tietopohjaan tukeutuen. Sain vahvistuksia omille valinnoilleni sekä huomasin myös asioita, joita voisin tehdä ensi kerralla toisin. Olisin esimerkiksi voinut suunnitella palautelomakkeen hieman tarkemmin. Olisin halunnut kysyä, miten leiriläiset kokivat teematuokiot ja oliko kansanmusiikki tyylilajina mieluinen. Työssä käsittelemäni asiakokonaisuudet eivät varmasti ole juuri ne ainoat oikeat valinnat, vaan uskon, että on olemassa vielä useita eri asioita, jotka vaikuttavat onnistuneeseen leirikokemukseen.

Tätä opinnäytetyötä kirjoittaessani on varmistunut, että Jousten Riemua -leiri toteutuu myös kesällä 2022. Olen parasta aikaa suunnittelemassa leiriä. Tämän työn kirjoittamisen merkitys on avautunut minulle täysin uudessa valossa. Olen kokenut leirin suunnittelun tällä kertaa paljon helpommaksi ja olen tehnyt tietoisia valintoja esimerkiksi tyylilajin, instrumenttien, stemmojen ja ohjelman suhteen. Leiri on kasvanut edellisvuodesta siten, että mukaan ovat tervetulleita viuluistien ja alttoviulistien lisäksi

myös sellistit ja basistit. Leirin idea on kiteytynyt, ja nyt leiri profiloituu lapsille ja nuorille tarkoitettuina klassisen musiikin yhteissoittoleirinä. Leirille ilmoittautui yhteensä 16 soittajaa. Olen tulokseen erittäin tyytyväinen, sillä tavoitteenani oli tuplata osallistujamäärä edellisvuoden seitsemään osallistujaan nähden.

Olen ottanut leirin järjestelyissä huomioon leiriläisten kehitystoiveet ja omat havaintoni edellisen leirin epäkohdista. Leiri järjestetään leirikeskuksessa, jossa suurin osa leiriläisistä aikoo myös yöpyä. Leiri kestää edelleen kolme päivää, mutta nyt meillä on huomattavasti enemmän aikaa harjoitella. Olen suunnitellut leirille edellisvuoden tapaan teematuokioita. Olen varannut niille nyt enemmän aikaa, sillä viimeksi meillä tuli hieman kiire. Olen ottanut huomioon myös toiveen vapaa-ajasta ja muista aktiviteeteista. Aiomme uida, sauna ja istua iltanuotiolla herkkujen kera. Päädyin vaihtamaan tyylilajin itselleni tuttuun klassiseen musiikkiin, sillä uskon minulla olevan enemmän annettavaa leiriläisille tutummalla ohjelmistolla. Olen vakuuttunut, että pystyn noudattamaan näppärifilosofiaa myös klassisen ohjelmiston kanssa ja saan koottua toimivat sovitukset klassisesta materiaalista. Olen varautunut sovitamaan stemmoja edellisvuotta enemmän. Aikomukseni on panostaa johtamistyyliin tietoisesti, ja olenkin jo suunnitellut yhteisiä intonaatio- ja pulssiharjoituksia. Aion tauottaa harjoituksia paremmin sekä kiinnittää tulkintaan enemmän huomiota jo teoksen opettelu alkuvaiheessa. Leiri päättyy edellisvuoden tapaan konserttiin, joka pidetään tällä kertaa Reisjärvellä uuden kulttuurikeskus Sampolan teatterilavalla. Odotukset tulevasta leiristä ovat korkealla.

Tämän opinnäytetyön ansiosta koen olevani nyt itsevarmempi ohjaaja. Minulla on enemmän tietopustaa, jolle pohjaan ajatukseni ja ohjaukseni. Koen, että minun on helpompi lähteä ohjaamaan leiriläisiä ja minulla on enemmän keinoja saavuttaa onnistunut leirikokemus.

LÄHTEET

- Aho, K. 2009. *Kamarimusiikin taito: Ohjaajan opas*. Helsinki: Classicus.
- Arjas, P. 2014. *Varmasti lavalle: Muusikoiden esiintymisvalmennus*. Jyväskylä: Atena.
- Etnografinen tutkimus. 2021. Jyväskylän yliopisto. Viimeksi muokattu 15.9.2021. Saatavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/etnografinen-tutkimus>. Viitattu 20.1.2022.
- Garam, L. 1995. *Jousen taikaa*. Helsinki: Sibelius-Akatemia.
- Hierontakoulu Atlas. 2022. Mitä kehonhuolto on? Saatavissa: <https://hierontakoulu.fi/mita-kehonhuolto-on/>. Viitattu 25.3.2022.
- Immonen, O., Ruokonen, I. & Ruismäki, H. 2012. Elements of mental training in music. *Procedia – Social and behavioral Sciences*. 45, 588–594. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.596>. Viitattu 7.4.2022.
- Jordan-Kilkki, P., Kauppinen, E. & Viitasalo-Korolainen, E. 2013. *Musiikkipedagogin käsikirja: Vuorovaikutus ja kohtaaminen musiikinopetuksessa*. Helsinki: Opetushallitus.
- Järvelä, M., Huntus, A. & Kuusisto, P. 2014. *Näppäripedagogiikka*. Kaustinen: Kansanmusiikki-instituutti.
- Kittilä, P. 2021. Mitä on yhteisöllisyys? Älykylä. Saatavissa: <https://www.alykyla.fi/index.php/fi/asi-antuntijablogi/118-mitae-on-yhteisoellisyys>. Viitattu 21.4.2022.
- Kleemola, P. 2010. *Mutkankiverä – Sukellus suomalaisen pelimanniulismiin*. Taideyliopiston Sibelius-Akatemia. Saatavissa: <https://etno.net/en/julkaisu/opinnaytteet/tohtoriopinnot/mutkankivera-sukellus-suomalaiseen-pelimanniulismiin>. Viitattu 30.3.2022.
- Kneckt, T. 2006. *Vaivaton viulisti: Viulistin fyysisen ergonomian opas*. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia. Opinnäytetyö. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:stadia-1163413950-5>. Viitattu 2.5.2022.
- Koivula, M. 2010. *Lasten yhteisöllisyys ja yhteisöllinen oppiminen päiväkodissa*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä studies in education, psychology and social research. Väitöskirja. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/23627/9789513938925.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 27.1.2022.
- Kopakkala, A. 2005. *Porukka, jengi, tiimi: Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen*. Helsinki: Edita: Suomen psykologiliitto.
- La Fosse, L. 1989. Sports Psychology, Mental Training, and Music Performance. *American String Teacher*. 39(1), 43–46. Saatavissa: <https://doi.org/10.1177/000313138903900117>. Viitattu 9.3.2022.
- Liao, M.-Y. & Davidson, J. W. 2016. The effects of gesture and movement training on the intonation of children's singing in vocal warm-up sessions. *International Journal of Music Education*. 34(1), 4–18. Saatavissa: <https://doi.org/10.1177/0255761415614798>. Viitattu 7.4.2022.

- Näppärit. Pedagogiikka. Saatavissa: <https://www.napparit.fi/napparipedagogiikka/>. Viitattu 24.3.2022.
- Opetushallitus. 2022. Yhteisöllisyys. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/yhteisollisyys>. Viitattu 21.4.2022.
- Pennington, D. C. & Ahokas, M. 2005. *Pienryhmän sosiaalipsykologia*. Helsinki: Gaudeamus.
- Pietikäinen, A. 2003. Mitä ryhmää ohjatesa on hyvä tietää. *Aikuiskasvatus*. 23(3), 246–247. Saatavissa: <https://doi.org/10.33336/aik.93505>.
- Pogoževa, T., Louhivuori, S., Neuvonen, E., Meller, P. & Hietala, O. 2021. *Viulunsoiton opettamisen metodiikka*. Helsinki: Taideyliopiston Sibelius-Akatemia.
- Pohjalainen, A. 2011. *Nuoteista musiikiksi. Musiikin tulkinta osana viulunsoiton opetusta*. Oulu: Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/36392/Pohjanen_Aino.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 5.5.2022.
- Simojoki, P. 2021. Keski-Pohjanmaan Konservatorio. Luento.
- Tajakka, K. 2007. *Käsityksiä tulkinnasta. Tulkinnan opettaminen klassisessa laulussa*. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/139746/Opinnaytetyo_KMU13S1_Tajakka_Kaisu.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 5.5.2022.
- Vuohtoniemi, P. 2021. Ryhmädynamiikka kehittyä. Valokuva.
- Vuohtoniemi, P. 2021. Yhteiskuva. Valokuva.
- Williams, A. & Kaila, K. 2002. *Ryhmän salaisuudet: Sosiometria muutoksen voimavarana*. Tampere: Resurssi.
- Zeranska-Gebert, G. & Lampinen, T. 2002. *Parlando: Musiikkisanakirja*. Helsinki: Yliopistopaino.

Jousten Riemua -viululeiri 19.-21.7.

Maanantai

9.00-10.00 Tervetuloa leirille! Tutustumista ja käytännön asioita

10.00-11.00 Stemmaharjoitus

11.00-11.30 Ruokatauko

11.30-12.30 Stemmaharjoitus

12.30-13.00 Kahvi-/mehutauko ja viulistin keuhonhuolto

13.00-14.00 Yhteisharjoitus

Tiistai

9.00-10.00 Aamujumppa ja viulujen viritys

10.00-11.00 Stemmaharjoitus

11.00-11.30 Ruokatauko

11.30-12.30 Stemma- tai yhteisharjoitus

12.30-13.00 Kahvi-/mehutauko ja JÄNNITTÄÄ! -keskustelua aiheesta esiintymisjännitys

13.00-14.00 Yhteisharjoitus

Keskiviikko

12.00-13.00 Lämmittely ja viulujen viritys

13.00-14.00 Yhteisharjoitus

14.00-14.30 Ruokatauko

14.30-15.30 Yhteisharjoitus

15.30-16.00 Tauko ja palautteet

Siirytään keskustaan kunnantalon pihalle omilla kyydeillä

16.30 Kenraaliharjoitus

17.30 Konsertti



Ohjelma

Kattapols	Sturla Eide
Koputuspolkka	Trad. sov. Arto Järvelä
Munsala och Jeppo Melodier 2. Munsis Willas vals	Trad. arr. Lennart Witting
Viipurin pamaus	Mauno Järvelä
Munsala och Jeppo Melodier 7. Komblo-vals	Trad. arr. Lennart Witting
Kyösti	Aili Järvelä & Tommi Asplund
Den toppede håne	Trad. Denmark Arr. Kristian Bugge
Munsala och Jeppo Melodier 9. Jepo Smätto	Trad. arr. Lennart Witting
Lennä leija nyt kun tuulee	Pentti Rasinkangas, sov. Ville Ojanen

Viulistin kehonhuolto

Ennen harjoitusta teen: Lyhyet venyttelyt ja herättelyn koko vartalolle.

Sormet ja ranteet pyörittelyt, sormet keskinivelen kohdalta koukkuun ja takaisin.

Ranteen venyttelyt molempiin suuntiin.

Olkapään pyöriytykset.

Pään vienti joka suuntaan.

Selän aktivointi kierto- ja kiertoliikkeellä.

Kädet 90 asteen kulmassa, vie eteen ja taakse vuorotellen, lantio paikallaan.

Kädet ylös ja kurotetaan ja sieltä alas.

Pää alas ja rullailu sivulle ja sieltä ylös soittoasentoon.

Miksi näin tehdään? Eihän urheilusuoritustakaan aleta tekemään kylmiltään, vaan ensin keho on valmisteltava suoritusta varten. Ohjataan verenkiertoa sinne, missä sitä tarvitaan. Herätellään kehoa harjoitukseen.

Pidemmän harjoituksen välissä voi tehdä lyhyitä venytyksiä esim. näitä samoja. Varsinkin suurempia liikeratoja, jotta vältetään jäykistymiseltä.

Muutoin pidetään huolta yleiskunnosta, sillä viulunsoitto on raskasta keholle. Lihaksistoon ja liikkuvuuteen kannattaa panostaa.

Tämä on todella tärkeää ottaa jo varhaisessa vaiheessa osaksi harjoittelua, koska viulistin soittoasento on epäergonominen ja saattaa ajan saatossa aiheuttaa ongelmia tuki- ja liikuntaelimiin.

Lähde: Knecht, T. 2006. Vaivaton viulisti. Viulistin fyysisen ergonomian opas. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia.

Simojoki, P. 2021. Luento. Keksi-Pohjanmaan Konservatorio. Kokkola

Jännittää! – Voisiko mentaaliharjoittelu auttaa?

Mitä esiintymisessä pelätään?

1. Pelätään esiintymistilannetta. (Jotkut tilat voivat pelottaa enemmän kuin toiset)
2. Pelätään omaa opettajaa. (Auktoriteettipelko, kuvittele soittotilanne pahimman mahdollisimman yleisön edessä)
3. Pelätään, ettei uskalla avata itseään, pelätään epäonnistumista. (Mitä tapahtuu, jos epäonnistuu?)

Miten jännitystä voi opetella hillitsemään?

1. Kuvittele tilaan parvi ja parvelle joku, jolta saat täyden hyväksynnän, kuka se on?
2. Minkälainen asento edustaa sinulle varmuutta? Missä asennossa tunnet olevasi turvassa? Harjoittele sellainen. Aina kun teet virheen, älä rankaise itseäsi, vaan ota tuo harjoiteltu asento.
3. Virhe → ryhti ja mennään eteenpäin.
4. Hyväksytään jännitys.
5. Ole läsnä, rohkea, heittäydy.
6. Rikkovasta sisäisestä äänestä voi päästä eroon.
7. Poimi pelkoliikkeit ja pyri niistä eroon.

Konkreettiset asiat:

1. Keskity hengitykseen. Tasainen, rauhallinen. 1,2,3,4 harjoitus. Sisään ja ulos rauhallisesti laskeutuen mielessä.
2. Rentouta keho. Tähän on monia keinoja, ajatellaan rentouttaa kehon osat kerrallaan, jäykistään lihaksia ja rentoutetaan. Nopea, ennen esitystä on esimerkiksi seuraava.
 - Annetaan käsien asettua rennosti kylkien viereen. Kuvittele samalla, kuinka kaikki jännitys valuu hartioista alkaen sormenpäiden kautta ulos. Voit myös mielessäsi laittaa kädet lämpimään veteen, liikutella niitä hieman ja eläytyä siihen, kuinka lämpö siirtyy vedestä käsiin.

Villalapaset ovat hyvä keino saada kosteus pois käsistä.

Toisaalta, jos rentoutus ei tule kyseeseen, vaan tarvitaan kehon vireystilan nostamista, voi pieni kävely, käsien ravistelu ja hyppiminen, tai hyvä musiikki fiilisteltynä auttaa nostamaan vireystilaa.

Mentaalinen esiintymisharjoittelu.

Miksi? Suuri osa epäonnistuneista esiintymisistä on epäonnistuttu jo ennen kuin ensimmäinen nuotti on soitettu. Syitä ovat viime hetken paniikkiharjoittelu, vääränlaiseen ajatteluun sortuminen juuri ennen esitystä tai se, että antaa epäilyn ja epävarmuuden vallata mielensä. Käy läpi esim. tutkintopäivä heräämisestä lähtien mielessäsi. Päivä, jolloin kaikki menee nappiin ja soitat hienosti ja vapautuneesti. Mielikuvaan on hyvä liittää positiivisia tunteita, kuten intoa päästä esiintymään ja onnistumisen elementtejä, tällöin sinulla on todellisuudessa paremmat mahdollisuudet onnistua.

Mitkä ovat sinun parhaat vinkkisi jännityksen hallintaan?

Lähteet:

Arjas, P. 2014. Varmasti lavalle: Muusikoiden esiintymisvalmennus. 1. p. Jyväskylä: Atena.
Simojoki, P. 2021. Luento. Keski-Pohjanmaan Konservatorio.

Palautelomake Jousten Riemua -viululeiri 2021

1. Vastasiko leiri odotuksiasi?

Merkitse vain yksi soikio.

- kyllä
 ei
 osittain, kerro miltä osin

2. Mikä oli leirillä parasta?

3. Mistä et tykännyt leirillä?

4. Olivatko leirillä opetellut asiat...?

Merkitse vain yksi soikio.

- helppoja
 vaikeita
 sopivan haastavia

5. Minkä lainen tunnelma leirillä mielestäsi oli?

16.7.2021

Palautelomake Jousten Riemua -viululeiri 2021

6. Toiveita ensivuoden leirille

7. Olisitko kiinnostunut yöpymään leirillä ensi vuonna?

Merkitse vain yksi soikio. kyllä ei ehkä

8. Mikä oli lempikappaleesi leirillä?

9. Terveiset ohjaajille

Google ei ole luonut tai hyväksynyt tätä sisältöä.

Google Forms