

**SAVONIA**

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO  
KULTTUURIALA

# MINDFULNESS VAPAASSA IMPRO- VISAATIOSSA

Muoto ja Liekki - taiteellinen opinnäytetekonsertti

TEKIJÄ Joonas Vainiola

Koulutusala Kulttuuriala	
Tutkinto-ohjelma Musiikin tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä(t) Joonas Vainiola	
Työn nimi Mindfulness vapaassa improvisaatiossa Muoto ja Liekki – taiteellinen opinnäytekonsertti	
Päiväys 13.2.2024	Sivumäärä/Liitteet 31
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Savonia ammattikorkeakoulu	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyö on taiteellinen projekti, jolla on autoetnografinen lähtökohta. Työn keskiössä on vapaaseen improvisaatioon pohjautuva konsertti, jonka valmistelun tekniikoiksi valikoituivat eri hengitys- ja kehonrentoutusharjoitukset. Nämä harjoitukset tulivat säännölliseksi välineiksi konsertin valmistautumisessa jo yhdeksän kuukautta ennen varsinaista esiintymistä.</p> <p>Kirjallisessa työssä pohditaan, miten tunteet ja mindfulness vaikuttavat esiintymiseen ja improvisointiin koko prosessin aikana. Vapaa improvisaatio valikoitui työskentelymetodiksi, koska se antaa nimensä mukaisesti vapaan mahdollisuuden kokonaisvaltaiseen ilmaisuun. Työssä avataan keskeisten käsitteiden kuten vapaa improvisaatio ja mindfulness lisäksi opinnäytteeseen kuuluvan konsertin nimen <i>Muoto ja Liekki</i> syntyprosessia sekä sitä, miten konsertin nimen sisältämä symboliikka liittyy opinnäytetyöhön.</p> <p>Mindfulness harjoittelun avulla opin tunnistamaan paremmin oman kehoni ja mieleni välisen eron sekä suhtautumaan niiden viesteihin tasaväkisesti. Kehon kuuntelu ja sen viestien kunnioittaminen johti muutokseen omassa harjoittelutottumuksissa, tavassa miten valmistaudun konserttiin sekä ilmaisuuni ja käytökseeni konsertin aikana. Vapaa improvisaatio osoittautui toimivaksi alustaksi kokeilla spontaania impulssien seurailua ja mindfulness hyödylliseksi työvälineeksi havaita näitä impulsseja.</p>	
Avainsanat vapaa improvisaatio, mindfulness, autoetnografia, musiikki, improvisaatio, meditaatio, itsereflektio, tunteet	

Field of Study Culture	
Degree Programme Degree Programme in Music Pedagogy	
Author(s) Joonas Vainiola	
Title of Thesis Mindfulness In Free Improvisation the Form and the Flame – artistic thesis concert	
Date 13.2.2024	Pages/Appendices 31
Client Organisation /Partners Savonia university of applied sciences	
<p><b>Abstract</b></p> <p>This thesis is an artistic project that has an autoethnographic premise. The focus of the work is a concert that is based on free improvisation. The concert was prepared by utilizing various breathing and body relaxation exercises. These exercises became a regular practice in nine months' rehearsal prior to the actual performance.</p> <p>The written work reflects on how emotions and mindfulness effect on performing and improvisation during the whole process. Free improvisation was selected as the working method because it gives the opportunity to holistic expression as the name suggests. In addition to opening the key concepts such as free improvisation and mindfulness, the work also explains how the name of the concert came to being and how its symbolism is related to the thesis.</p> <p>Through mindfulness practice the author improved his skills of identifying the difference between thoughts and body and started to react to messages from both sources equally. Recognizing one's body and acknowledging its needs led to alterations in practice habits, in the way the author prepared for a concert and expressed himself and behaved during a concert. Free improvisation proved to be a practical platform for following one's impulses spontaneously and mindfulness was found to be a useful tool to observe these impulses.</p>	
<p><b>Keywords</b></p> <p>free improvisation, mindfulness, autoethnography, music, improvisation, meditation, self-reflection, emotions</p>	

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	6
2	MINDFULNESS JA ITSENSÄHAVAINNOINTI.....	8
2.1	Mitä on mindfulness .....	8
2.2	Miksi mindfulness.....	9
2.3	Mindfulnessin hyötyjä muusikolle .....	10
2.4	Mindfulness harjoituksia .....	11
2.4.1	Ensimmäinen harjoitus.....	11
2.4.2	Toinen harjoitus .....	12
2.4.3	Huomioita .....	12
2.4.4	Mindfulness harjoitukset ja soittaminen.....	12
2.5	Muita itsensä havainnoinnin metodeja .....	13
2.6	Tieteen havaintoja mindfulnessistä.....	13
3	VAPAA IMPROVISAATIO.....	15
3.1	Mitä on vapaa improvisaatio .....	15
3.2	Vapaan improvisaation ominaispiirteitä.....	15
3.3	Miksi minä valitsin vapaan improvisaation.....	17
4	MUOTO JA LIEKKI .....	19
4.1	Mistä kaikki alkoi.....	19
4.2	Leikistä ja liekistä.....	20
5	KONSERTTIANALYYSI.....	21
5.1	Konsertin alkuosa.....	21
5.2	Osa kaksi.....	22
5.3	Kolmas osa.....	24
6	POHDINTA.....	26
6.1	Pohdinta.....	26
6.2	Muodon epilogi .....	28
	LÄHTEET .....	29

## KUVALUETTELO

Kuva 1. Tietoisuuden aktit (Vainiola 2024) .....	9
Kuva 2. Rentoutumisharjoitus ennen konserttia (Tahvonen 2023) .....	21

## 1 JOHDANTO

Mitä kiireisemmäksi elämä käy sitä enemmän olen automaatioiden varassa. Mitä enemmän olen automaatioiden varassa sitä vähemmän, olen läsnä. Yksinkertaisista asioista kuten ovenaukaisusta ja siitä miten istun tai käyttäydyn toisten seurassa, tulee itsestään selviä maneeereita, joita en edes huomaa. Samoin soitonharjoitteluni ja tapani esiintyä konsertissa ajautuivat ajan saatossa tiedostamattomien maneeereiden varaan. Maneeereiden, jotka eivät enää palvelleet minua. Herätyksenä automaatioiden pohtimiseen toimi huonojen harjoittelutapojen tuottama rasitusvamman. Huomaamatta sisäistetty suorituskeskeinen ajattelutapa oli ajanut minut umpikujaan. Olin vuosia ollut välittämättä kehoni viesteistä, koska ne eivät palvelleet suorituskeskeistä mielentilaani. Toivuttuani rasitusvammasta ajauduin kuitenkin hiljalleen takaisin entisiin rutiineihini, kunnes kehossani alkoi taas esiintymään kipua. Toistin tätä kivun ja soittotauon välistä vuorottelua pitkähkön ajan, kunnes pysähdyin pohtimaan, onko tässä mitään järkeä. Miksi jatkan tällaista tapaa, joka on minulle haitallinen? Itsetutkiskelukysymysten, pysähtymisen ja oman tietoisuuden pohtimisen kautta ajauduin mindfulnessin pariin. Halusin ymmärtää mikä minua ajaa soittohetkissä. Miksi en voi antaa niissä tilaa omalle hyvinvoinnilleni? Tuntui, että en suorittamisesta huolimatta tiennyt mikä päämäärä tällä suorittamisella on. Pelkkä pysähtyminen hetkeen tuntui aiheuttavan voimakkaita tunteita ja vaikeaa oloa. Mistä tarve suorittaa, tai soittaa ylipäätensä, kumpuaa? Nyt, kun olen vielä valmistumassa musiikkipedagogiksi, on hyvä hetki tarkastella mikä minua ylipäätään ajaa soittamaan, millaisia maneeereita omaan ja miettiä mitä niistä haluan siirtää oppilailleeni.

Ajatukseksi muotoutui tehdä mindfulness-pohjainen tutkimus, missä tutkimuksen kohteena on minä ja mieleni sisällöt soittotilanteessa. Tällaista omaelämäkerrallista tutkimusta, jossa tutkimusaineisto koostuu tutkijan omista kokemuksista, kutsutaan autoetnografiaksi. (FSDUNI). Opinnäytetyöni ohjaaja Risto Toppola pohti projektin alkutaipaleella, sitä voisiko tällaisen tutkimuksen toteuttaa taiteen keinoin. Ehdotus oli mielenkiintoinen ja päätin toteuttaa sen. Pohdin konserttien olevan toisinaan muusikolle stressaava tapahtuma, jossa saattaa nousta pintaan paljon tunteita. Tällaisessa kuormittavassa tilanteessa alitajuiset uskomukset voivat huomaamatta päästä valloilleen, jolloin konsertti voisi olla hyvä tilanne tarkkailla omia tuntemuksia ja uskomuksia. Pohjimmaisena pyrkimyksenä työssä on lisätä omaa tietoisuuttani tunteitteni, mielensisältöjeni ja niistä seuraavien toimintojen välisestä suhteesta. Opinnäytteen tavoitteeksi muotoutui konsertti, johon valmistaudun harjoittelemalla mindfulness-tekniikoita.

Konserttiin valmistautuminen pääasiassa meditoimalla on omalla kohdallani täysin poikkeuksellista. Yleensä valmistaudun konserttiin harjoittelemalla esitettäviä kappaleita tai kehittämällä konsertissa tarvittavia soittoteknisiä asioita. Koska halusin opinnäytetyössäni keskittyä mindfulnessiin, on kaikki materiaalin hallintaan liittyvä harjoittelun kuvaus jätetty pois. Musiikilliseksi viitekehyydeksi täten valikoitui vapaa improvisaatio, jolle on kirjallisessa työssä oma osuutensa. Olen aina nauttinut improvisoinnista, mutta en ole koskaan aiemmin esittänyt konserttia, joka on kokonaisuutena täysin spontaani ja ennalta valmistelematon. Vapaa improvisaatio mahdollistaa myös hetkessä nousevien impulssien ilmaisun, ilman että niitä tarvitsee tulkita virheiksi. Toivon tämän oivalluksen rohkaisevan

minua toteuttamaan taidetta emootioideni pohjalta, kannustavan sisäiseen tarkkailuun ja rohkaisemaan minua antamaan tilaa hetkessä nouseville tunteille ja tekemään ne taiteen välityksellä näkyväksi.

Oma kohtainen kokemukseni on se, että muusikoiden koulutus painottuu soittoteknisten taitojen hallintaan. Ilmaisusta, kehollisuudesta tai hyvinvoinnista puhutaan muusikkouden kontekstissa vähän ja opetusmenetelmiä niiden hallintaan on niukasti. Mindfulnessia on tutkittu tieteellisesti koko 2000-luvun kasvavassa määrin (Duodecim, 2016). Mindfulnessin kaupalliset sovellukset, tanssista aina puutarhanhoitoon, sisältävät monesti tavoitteen tasapainottaa länsimaista kiireistä ja suorituskeskeistä elämäntapaa. Toivon löytäväni mindfulnessista itselleni muusikkouteen liittyviä omaa hyvinvointiani edistäviä työkaluja sekä rohkaisevani muita näkemään ja tutkimaan soittamista laajempänä ihmisen kokonaisvaltaisena olemisen muotona. Aiempia minun aiheitani sivuavia tutkimuksia ovat esimerkiksi Sol, William Ashelyn *Sonic Mindfulness: A Qualitative Study of Sense of Agency and an Improvisational State of Mind in Free Form Musical Improvisation* sekä Sanna Tschirpken opinnäytetyö *Läsnäolo ja improvisaatio*.

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Savonia ammattikorkeakoulu.

## 2 MINDFULNESS JA ITSENSÄHAVAINNOINTI

### 2.1 Mitä on mindfulness

Mindfulness pohjautuu tuhansia vuosia vanhalle buddhalaiselle meditaatioperinteille. Se on länsimaihin omaksuttu yleiskäsite, jonka juuret ovat Aasian uskonnollisfilosofisissa traditioissa. Se käsittää eri harjoituksia, joilla on erilaisia päämääriä kuten rentoutuminen, ahdistuksen vähentäminen tai pyrkimys lisätä tietoisuutta ja ymmärrystä harjoittajan omasta ajatteluprosessista. Tätä tietoisuutta omasta ajattelusta kutsutaan myös metakognitioksi. Mindfulnessin, tai toiselta nimeltään tietoisuustaitojen, harjoitusmuotoja ovat esimerkiksi meditaatio ja jooga.

Mindfulness sana on peräisin 1530-luvulta englannista, jolloin oppinut kielten tutkija ja opettaja John Palsgrave on todistetusti käyttänyt sitä ensimmäisen kerran. (OED 2023.) Sanan alkuperäisestä merkityksestä en ole varma, mutta 1800-luvun lopussa, palin kielestä buddhalaisia tekstejä englannin kielelle kääntänyt, T. W. Rhys Davids päätti käyttää mindfulness sanaa buddhalaisesta mielentarkkailun toiminnasta. (Psychology Today 2016; PTS 2023.) Nykypäivänä sillä viitataan juuri länsimaiseen mielentarkkailun toimintaan, mikä on saanut alkunsa buddhalaisesta meditaatioperinteestä.

Mindfulness kääntyy suomeksi esimerkiksi seuraavilla tavoilla: tietoisuustaito, tietoinen läsnäolo ja hyväksyvä tietoinen läsnäolo. (MOT sanakirjat 2023.) Rikastutan seuraavaksi lukijalle käsitteen määritelmää käyttämällä useampaa tulkintaa sen merkityksestä. Mindfulnessista luennoiva filosofi Timo Klemola kuvailee mindfulnessia näin: " ...Mindfulness tekniikkana viittaa ennen kaikkea juuri tähän, tietoisuuteen sekä ulkoisten aistien sisällöistä että mielen sisällöistä. Kun olemme näistä tietoisia, olemme läsnä tässä hetkessä. Teknisesti se tarkoittaa huomion suuntaamisen harjoittamista, tietoisuutta mielen "intentionaalisista akteista". " (Klemola 2013, 34). Edesmennyt amerikkalainen buddhisti Bhante Vimalaramsin mukaan itse Buddha olisi kuvannut mindfulnessia seuraavasti: " Mindfulness means to remember to observe how mind's attention moves from one thing to another." (dhamasukkha.org, 10). Minun käännökseni tästä on seuraava: " Mindfulness on sitä, että muistaa tarkkailla kuinka mielen huomio liikkuu yhdestä asiasta toiseen." Suomalainen lääkäriseura Duodecim taas määrittelee sen näin. " Tietoinen läsnäolo (mindfulness) tarkoittaa tarkkaavaisuuden suuntaamista juuri käsillä olevaan hetkeen. Henkilö havainnoi ja kuvailee kokemuksiaan (ruumiintuntemuksiaan, tunteitaan tai ajatuksiaan) arvottamatta ja pyrkimättä muuttamaan niitä. Tietoista läsnäoloa voisi luonnehtia hyväksyväksi avoimuudeksi ja uteliaisuudeksi omille kokemuksille." (Käypähoito, 2015).

Tim Lovasin mukaan hetkestä tietoiseksi tuleminen on Theravada-buddhalaisten mukaan oma mindfulnessin muoto nimeltään *Sati. Appamada* taas tarkoittaa tietoisuutta, jossa on mukana eettinen huolenpito. (ResearchGate, 2016). Minusta vaikuttaa siltä, että länsimaihin tullessaan kaikki erityyppiset harjoitukset ja olotilat ovat kadottaneet alkuperäiset nimensä, eikä niitä ole käännetty englanniksi, saati sitten suomeksi. Näin olen voimme länsimaissa puhua vain kattokäsitteestä *mindfulness*, eikä meillä ole sanastoa kuvaamaan vivahde-eroja liittyen mindfulness harjoituksiin tai niistä seuraaviin olotiloihin. Oletan tämän selittävän sitä miksi mindfulness sanan selitysten ja käännösten yksityiskohdat poikkeavat aina hieman toisistaan, riippuen siitä mitä lähdettä käytetään.



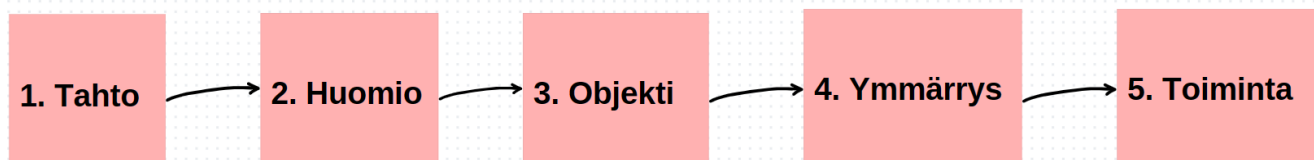
Opinnäytetyöni kannalta tärkeitä mindfulnessin piirteitä ovat kehotietoisuus, metakognitio eli tietoisuus omasta tietoisuudesta sekä läsnäolo. Kehotietoisuus on mindfulnessin ytimessä, sillä monet läsnäoloharjoitukset tehdään kehon kautta, kuten tulemme huomaamaan. Toivon mindfulnessin lisäävän ymmärrystä omista sisäisistä prosesseistani sekä lisäävän kehotietoisuuttani.

## 2.2 Miksi mindfulness

”Yksi keskeinen mielen harjoittamisen päämäärä on tulla enemmän tietoiseksi valintahetkistä ja erilaisista tunteista ja motiiveista, jotka ohjaavat päivittäisiä ratkaisujamme.” (Klemola 2013, 35).

Kuten johdannossa mainitsin koin omalla kohdallani soittamiseen liittyvät haasteet ensisijaisesti henkiseksi ja muiden haasteiden olevan seurausta tästä. En osaa tarkasti sanoa, mistä minun mielikuvani mindfulnessista on syntynyt ja miksi hakeuduin sen pariin ratkaisujen toivossa. Vuosien varrella olen saattanut kuulla ystäviltäni meditoinnista tai lukea artikkeleita mindfulnessin terveyshyödyistä ja käytöstä eri terapiamuodoissa. Tämän vuosien varrella syntyneen mielikuvan perusteella ajattelin kokeilla, josko siitä olisi minulle hyötyä.

Sovellan seuraavaksi esimerkkiä Timo Klemolan kirjasta mindfulness tietoisuuden harjoittamisen taito, jolla pyrin valaisemaan mindfulnessin päämääriä: *kuvittele, että haluat tarkistaa puhelimestasi, oletko saanut viestejä. Tartut puhelimeesi ja katsot viestitilanteen ilman kummempia mietteitä ja koko prosessiin menee aikaa muutama sekunti*. Klemola kuitenkin erottelee tästä nopeasta prosessista viisi eri vaihetta. Tietoisuustaitojen avulla pyrimme ”hidastamaan” näitä muutoin automaatiolla ja nopeasti tapahtuvia mielen sisäisiä prosesseja, sekä pohtimaan mitä prosessin aikana tapahtuu. (2013, 23–24).



Kuva 1. Tietoisuuden aktit (Vainiola 2024)

”Tahto on ensimmäinen tietoisuuden akti.” (Klemola 2013, 24). Jos en tahtoisi tarkistaa viestejä, kuten tässä esimerkissä, en minä niitä koskaan tarkistaisi. Tahto on kaiken toiminnan edellytys. Usein emme kuitenkaan ole edes tietoisia tästä tahdon aktista, vaan tarkastamme puhelimen viestit ilman, että edes kiinnitämme siihen huomiota. Yksi keskeisimmistä mielentaidoista on juuri tahdosta tietoiseksi tuleminen. (Klemola, 2013, 24–25). Toinen vaihe ”tahdon aktissa”, kuten Klemola sitä nimittää, on huomio. Mikäli haluan tarkastaa viestit puhelimestani, tulee minun saada puhelin käteeni, mikä vaatii huomion suuntaamista puhelimeeni. Suuntaamalla huomioni puhelimeen, olen toteuttanut aktin kolmannen vaiheen eli *havainnut objektin*. Seuraa aktin neljäs vaihe: ymmärrys. Ymmärrän, mitä havaitsen eli ymmärrän havaitun objektin olevan puhelin. Tästä murto-osa sekunnissa tapahtuvasta mielen prosessista seuraa lopulta haluttu *toiminta* eli puhelimen nostaminen käteen ja viestien katsominen. Mielen harjoitusten fokuksessa ovat juuri nämä murto-osa sekunnin kestävät vaiheet. Keskittymisharjoituksilla pyritään tutkimaan ja ”hidastamaan” tätä tapahtuma ketjua, jotta saamme selkeämmän ymmärryksen mieleemme toiminnasta. (Klemola 2013, 23–25).

### 2.3 Mindfulnessin hyötyjä muusikolle

Esiintymisjännitys on melko tavanomainen haaste muusikoille ja muillekin esiintyjille. Mindfulness tekniikoita voi käyttää muun muassa tämän haasteen kohtaamiseen. Esiintymisjännityksen uskotaan olevan yhteydessä epäonnistumisen pelkoon. (Yle 2015). Tämän taas voidaan katsoa johtuvan omanarvontunnon riippumisesta kulloisesta esiintymissuorituksesta. Kirjassaan *Effortless Mastery*, pianisti Kenny Werner käsittelee muusikon oman arvontunnon problematiikkaa. Jos muusikon omanarvontunto on vahvasti sidoksissa soittosuoritukseen, johtaa se suhteettoman korkeisiin suorituspaineesiin. (1996, 30). ”many of us have formed an unhealthy linkage between who we are and how we play. We fear being inadequate and that leads to ineffective playing, practicing, and listening.” (Werner 1996, 51). Epäonnistumisen pelko aiheuttaa myös liudan muita haasteita kuten vaikeutta omistautua omalle soitolle. Pelko näkyy myös kohotettuina hartioina sekä kehon ja mielen yleisenä jäykkyytenä. Werner myös arvelee, että tämänkaltainen jäykkyys voi johtaa jännetulehdukseen tai muihin fyysisiin vaivoihin. Vapautuneesta kehosta ja mielestä lähtevä soitto taas hänen mukaansa hoitaa kehoa. (Werner 1996, 40). Arvelen itse liiallisten suorituspaineen olevan haitaksi myös soitonopettamisessa. Samalla tavoin kuin muusikolla, jos soitonopettajan omanarvontunto on vahvasti sidoksissa esimerkiksi omiin opetusmetodeihin, oppilaan edistymiseen tai menestymiseen, voi tämä luoda tarpeetonta stressiä opettajalle. Uskon, että tämän kaltainen omanarvontunnon sidoksisuus saattaa näkyä esimerkiksi liiallisena kriittisyytenä oppilasta kohtaan tai vaikeutena arvioida omaa opetusta tervein kriittisesti.

Mindfulness harjoituksilla voidaan hakea apua esiintymisjännitykseen. Juuri ennen esitystä voidaan pyrkiä vähentämään akuuttia jännitysreaktiota tekemällä läsnäolo harjoituksilla. Haitallisesta jännityksestä kärsivä henkilö pyrkii tällöin kiinnittämään huomionsa muuhun, kuin kehon reaktioihin. Esimerkiksi pian soitettavaan kappaleeseen. (Yle 2020). Olen itse kiinnostunut voiko mindfulnessista saada pitkäaikaista apua haitalliseen esiintymisjännitykseen ja suorituspaineen hallintaan. Jos harjoittaja pystyy tulemaan tietoisiksi itsetuntoon liittyvistä uskomuksista mindfulnessin keinoin, voisi hän pyrkiä lisäämään itsemyötätuntoa tai kenties hakemaan jotain muuta ratkaisua. Eckhart Tolle kutsuu kirjassaan *Läsnäolon voima* egoksi valheellista minuutta, joka meille syntyy henkilökohtaisten ja kulttuuristen ehdollistumien kautta. Hänen mukaansa meidän tulisi välttää samaistumista mieleemme, sillä niin kauan kuin minäkäsitys perustuu mielen sisältöön ja toimintaan eli valheelliseen minään, toisin sanoen egoon, emme ole kykeneviä elämään nykyhetkessä. (Tolle 2017, 39). Haluan selvyiden vuoksi mainita, että tätä egon käsitettä ei tule sekoittaa Sigmund Freudin luomaan käsitteeseen egosta tai yliminästä.

Sain itse läsnäolo harjoituksista myös nopeammin havaittavia käytännön hyötyjä. Istuessani rumpujakkarakalle, jos maltan tehdä jonkin keskittymisharjoituksen ennen kuin alan soittamaan, voi mieleeni putkahdella kysymyksiä ja huomioita. Miltä kehoni tänään tuntuu? Haluaisinko lämmitellä? Onko rumpujakkara hyvällä korkeudella? Näinkin itsestään selvät kysymykset saattavat omalla kohdallani jäädä huomioimatta, jos esimerkiksi koen kiireen tunnetta soittotilanteessa.

## 2.4 Mindfulness harjoituksia

Aloitin oman tutustumiseni mindfulness harjoituksiin *Timo Klemolan Mindfulness tietoisuuden harjoittamisen taito*-kirjan ohjeistuksen mukaan. Teoksessa ensimmäiset harjoitukset tähtäävät tietoisuuden eri osa-alueiden havainnollistamiseen lukijalle. Näitä osa-alueita on neljä: ”Ykä, Kake, Pera ja Mä”. Selitykset näille lempinimille sekä harjoitukset, joilla nämä osa-alueet etsitään seuraavat pian. (Klemola 2013, 41).

### 2.4.1 Ensimmäinen harjoitus

Ensimmäinen harjoitus menee näin: Ota mukava asento ja pyri olemaan paikallaan koko harjoituksen, eli noin viiden minuutin ajan. Sulje silmäsi ja tule tietoiseksi siitä, miten kehosi liikkuu sisään ja ulos hengityksellä. Tunnustele tätä liikettä hetki. Kun olet hetken tunnustellut, voit aloittaa hengitysliikkeiden laskemisen mielessäsi yhdestä kymmeneen. Lausu lukusanan ensimmäinen tavu ulos hengityksellä ja loput tavut sisään hengityksellä seuraavanlaisesti: yyyk(ulos)... siiiii(sisään), kaaak(ulos)...siiiii(sisään) jne. Jos pääset kymmeneen, aloita vain alusta, jos mielesi herpaantuu etkä tiedä missä lukusanassa olit menossa, aloita taas ykkösestä. (2013, 41–42).

Harjoituksen tarkoitus on Klemolan mukaan esitellä lukijalle Ykä, toiselta nimeltään Ykkösminä. Tällä viitataan sisäistä puhetta ylläpitävään tietoisuuden osaan. Se osa meissä, joka käyttää sanoja ja on suurimman osan ajasta äänessä. Se on se ääni, joka laskee päässäsi hengityksiä. (2013, 42–44).

Uskoakseni Eckhart Tolle puhuu tästä samaisesta äänestä eli *egosta* kertoessaan sisäisestä puheestamme tähän tapaan: ”Ääni kommentoi, laskelmoi, tuomitsee, vertailee, valittaa, mieltyy johonkin, ärtyy jostakin ja niin edespäin. Ääni ei välttämättä liity tilanteeseen, jossa olet sillä hetkellä. ... Yleensä se kuvittelee epäonnistumisia ja pieleen meneviä asioita.” (Tolle 2017, 34). Rohkenen olettaa Kenny Wernerin myös viittaavan tähän samaiseen ääneen, kuin Tolle ja Klemola eli ”Ykään”, hänen mainitessa pienestä äänestä päässäsi, joka tekee harjoittelusta haastavampaa: ”That ”little voice in your head” won’t let you stay with a subject long enough to master it.” (Werner 1996, 102).

Klemolan mukaan tulit huomaamattasi tutustuneeksi ensimmäisessä harjoituksessa myös Kakeen eli kehotietoisuuteen. Tunnustellessasi harjoituksen alussa silmät kiinni kehosi hengitysliikkeitä otit siihen tuntumaa. Keskityit siihen mitä kehosi tekee ja miltä kehosi tuntuu. Kakella siis viitataan kehoon ja kehontuntemuksiin. Kakella on se vahvuus suhteessa Ykään, että se elää aina nykyhetkessä. Ykä viilettää suurimman osan ajasta joko menneessä tai tulevassa muistellen, murehtien tai haaveillen. Kiinnittämällä huomion kehon aisteihin tuntemuksiin ja toimintoihin voimme saada Ykän hieman hiljemmalle. (2013, 49–51). Buddhalaisuudessa puhutaan kehomielestä eli mielen ja kehon erottamattomasta yhteydestä toisiinsa. (Klemola 2013, 79–82). Käsittääkseni ne tunnistetaan eri osa-alueiksi, mutta ovat tasa-arvoisessa vuorovaikutussuhteessa keskenään. On esitetty, että mindfulness ei olisikaan paras mahdollinen sana tai käänös kuvaamaan läsnäoloharjoituksia. Se viittaa voimakkaasti mieleen jättäen pois kehon merkityksen, toisin kuin vaikkapa sen kiinalainen käänös, joka koostuu sekä mielen että sydämen symboleista. (Psychology Today 2016). Aiempi harjoitus esitteli myös kolmannen tietoisuuden elementin, joka on ”havainnoivan itsen” näkökulma eli *Mä*. Kysymällä, kuka tarkkailee Ykää ja Kakea ja suuntaa huomion asioihin, voimme saada Minästä käsityksen. Jonkun täytyy tarkkailla kehon tuntemuksia ja Ykän selityksiä. Tämä tarkkailija on *Mä*. (Klemola 2013, 51).

## 2.4.2 Toinen harjoitus

Toinen Klemolan esittelemä harjoitus on melko samanlainen kuin ensimmäinen, mutta uloshengityksellä sanotaan mielessä koko lukusana ja sisäänhengityksellä pyritään olemaan hiljaa ja tarkkailemaan vatsan liikettä. Yyyyksii (uloshengitys) hiljaisuus (sisäänhengitys). Tämäkin harjoitus voi hyvin olla 5 minuutin kestoisen. (2013, 53). Klemola selittää, mitä harjoituksessa tapahtuu. Siinä esiintyy tuttu tietoisuuden elementti Kake, jonka liikkeitä aistimme sekä Ykä, joka laskee uloshengityksiä, mutta kysymys kuuluukin, kuka silloin on äänessä, kun Ykä on täysin hiljaa ja keskitymme vain kehon aistimuksiin. Klemolan mukaan tämä on ”tyhjä” osa tietoisuuttamme, jota hän kuvailee myös ”sisäiseksi avaruudeksi”. Tämä on tietoisuutemme toiminnan tausta eli Pera. (Klemola 2013, 53–54).

Nyt kun tietoisuuden osa-alueet: Ykä, Kake, Pera ja Mä on havainnollistettu, on mahdollista havainnollistaa, miten huomion keskittäminen on voimakas työkalu. Ykä hiljenee jonkin verran, kun kiinnitän huomioni Kakeen. (Klemola 2013, 56–57). Olen kokeillut itse ohjattuja meditaatiota, joissa kiinnitetään huomiota esimerkiksi ympäröiviin ääniin. Mielestäni tällöin Kake ja Ykä molemmat ovat hiljemmalla, kun fokus on äänissä. Uskoakseni tähän liittyy edellisessä kappaleessa mainittu ilmiö esiintymisjännityksestä. Jännittäjän haitallinen reaktio lievittyy, kun huomiota suunnataan johonkin muuhun kuin kehon reaktioihin. Kun huomio ei enää ole kehon reaktiossa, -ei myöskään synny niin voimakasta tunnetta jännittämisestä.

## 2.4.3 Huomioita

Koin itse meditaatioharjoitusten alkutaipaleen melko raskaaksi. Pelkästään hiljaisuudessa yksin olo omien ajatustensa kanssa oli monesti epämiellyttävää. Huomasin erinäisten ohjattujen mindfulness harjoitusten helpottavan tätä alkutaivalta ja muutenkin tuovan hyvän vaihtoehdon täysin hiljaiselle meditaatiolle. Yksi tällainen vaihtoehto on ilmainen Prana Breath applikaatio, josta voi valita erilaisia hengityssyklejä. Eniten käyttämäni sykli menee näin: hengitän 3 sekuntia sisään nenän kautta, 6 sekuntia ulos suun kautta ja pidätän hengitystä 6 sekuntia. Tämän jälkeen sykli aloitetaan alusta. Hengitystä pidätettäessä on tarkoitus jättää hieman ilmaa keuhkoihin, joka puhalletaan pois ennen kuin aloitetaan sykli alusta. Harjoituksen kokonaiskesto on seitsemän minuuttia.

## 2.4.4 Mindfulness harjoitukset ja soittaminen

Tein harjoituskaudella kokeiluja, joissa harjoitin mindfulness tekniikoita ja soittamista yhtä aikaa, mutta en onnistunut yhdistämään niitä miellyttävällä tavalla. Yritin esimerkiksi soittaa rumpuja hengitykseni rytmin tahtiin ja toisessa kokeilussa synkronoin hengityksen sekä soittamisen tasaiseen metronomilukemaan. Tämän kaltaiset kokeilut jäivät vähäisiksi, muun muassa siksi, että kun toin näitä kokeiluja yhtyeelle, vaikuttivat ne herättävän yhtyeen jäsenissä kummastusta ja epämieluisia tunteita. Kerroin yhtyeelle oman käsitykseni mindfulnessista, mutta en vaatinut heitä osallistumaan sen harjoittamiseen. Sovelsin sen sijaan free jazz pioneerin Ornette Colemanin ajatusta free jazzin soitosta yhtyeessä hänen sanoessa, että yhtyeen jäsenten ei tule seurata häntä vaan itseään. (Rolf

& Kangas 2011, 416). Mindfulnessin soveltaminen tuntuikin vaativan paljon tilaa ja keskittymiskykyä, mikä oli pois keskittymisestä musiikkiin. Tämä aiheutti skismaa musiikin luonnollisen etenemisen ja mindfulnessin vaatiman keskittymisen välillä. Kokeilut jäivät niin vähäisiksi, että en ota kantaa mindfulnessin ja improvisaation suoran yhdistämisen soveltuvuudesta muusikoiden käyttöön.

## 2.5 Muita itsensä havainnoinnin metodeja

Meditaation rinnalle minulle nousi itsereflektion tavoiksi myös päiväkirja ja keskustelut. Kirjoittaminen on minulle yksi tärkeä ajatusten jäsentelyn muoto, kuten myös keskustelut ihmisten kanssa. Keskusteluni ja päiväkirjani ovat luonteeltaan non-formaaleja ja epätieteellisiä, enkä niitä juurikaan esitä tässä opinnäytetyössä. Kuitenkin koen molemmista olleen hyötyä. Monesti ajatusten sekamelska päässäni on kova ja vasta kun näen ajatukseni tekstinä, ymmärrän paremmin mitä ja miksi päässäni liikkuu ja voin mahdollisesti nähdä niissä jonkin kokonaisuuden. Kirjoittamisella todetaankin olevan hoitava ja kuntouttava vaikutus, jonka lisäksi se kehittää läsnäolo, tunne- ja vuorovaikutustaitoja. (Ihanus, 2022).

Keskustelut toisten ihmisten kanssa tarjoavat yleensä joko ymmärrystä ja omia käsityksiäni vahvistavaa reflektiopintaa tai sitten ne haastavat omia käsityksiäni ja uskomuksiani. Koen kummatkin keskustelutyyppit yhtä arvokkaiksi vaikkakin jälkimmäiset monesti ärsyttäväiksi. Puhetyyliini ja kehon olemukseni ovat esimerkkejä asioista, joihin en kiinnitä huomiota, mutta voivat paljastaa minusta asioita muille. Etenkin mindfulnessiin liittyvän sisäisen maailman tutkiskelun kontekstissa, koen tämän muilta tulevan ulkoisen ”palautteen” arvokkaana lisänä. Kaikessa itsereflektiossa on haastavaa olla puolueeton ja itsensä vahtikoira on hankala olla. Koen itse, että mieli hyväksyy helppoja ”totuuksia”, jotka eivät haasta sinua ja tukevat aiempia käsityksiäsi. Tässä kohdassa luotettava suorapuheinen ystävä voi olla avuksi. Kaikella tällä itsereflektiolla on sama päämäärä, kuin mindfulnessilla: ”Hiljalleen opimme näkemään todellisuuden enemmän sellaisena kuin se on, emmekä sellaisena kuin haluamme sen nähdä”. (Klemola 2013, 144).

## 2.6 Tieteen havaintoja mindfulnessista

Tuon tässä kappaleessa lyhyesti ilmi mindfulnessin tutkittuja terveysvaikutuksia.

Mindfulnessin suosio länsimaissa on kasvanut sen jälkeen, kun Jon Kabat-Zinn esitteli mindfulness pohjaisen stressinhallinta ohjelmansa 1900-luvun puolivälissä. (Psychology Today 2016). Hetkeen keskittymisen voima on joidenkin tutkimusten perusteella tehokas ja monipuolinen hoitomuoto stressin ja sen liitännäisten sairauksien hoidossa. Esimerkiksi Kabat-Zinnin kehittämällä MBSR (mindfulness based stress reduction) menetelmällä on positiivisia vaikutuksia traumaperäisen stressihäiriön hoidossa. (Kaypahoito 2020). Myös somaattisiin vaivoihin, kuten suolistovaivoihin siitä on todettu olevan apua. (Duodecim 2023). Mindfulness vaikuttaisi johtavan myös psyykkisen joustavuuden eli resilienssin lisääntymiseen sekä tukevan henkistä kasvua. (Duodecim 2016).

Vaikkakin mindfulnessin terveysvaikutukset ovat eri tutkimusten valossa lupaavia, suosittelen suhtautumaan niihin maltilla. Tämän aihepiirin raportointi- ja julkaisemisharha on kohtuu yleinen. Se ilmenee esimerkiksi niin, että positiivisia tutkimustuloksia julkaistaan ja negatiivisia taas saatetaan

jättää julkaisematta. Yhdessä tutkimuksessa on muun muassa todettu nuorten ahdistus ja masen-  
nusoireiden voimistuneen mindfulness intervention seurauksena. (Duodecim 2016).

### 3 VAPAA IMPROVISAATIO

Tässä kappaleessa pyrin avaamaan vapaan improvisaation käsitettä sekä sen roolia opinnäytetyössäni.

#### 3.1 Mitä on vapaa improvisaatio

Aloitan purkamalla sanat ensin erikseen. Improvisaatio sana esiintyy monesti taiteista puhumisen kontekstissa, mutta se voi kuvata mitä vain spontaania toimintaa. Cambridgen verkkosanakirjassa se määritellään esimerkiksi näin: "the act of making or doing something with whatever is available at the time". (Cambridge Dictionary 2023). Taiteessa sillä tarkoitetaan pohjimmiltaan samaa, eli spontaania valmistelematonta esitystä: "The action or fact of composing or performing music, poetry, drama, etc., spontaneously, or without preparation; this method of performance." (OED 2023).

Menemättä liian syvälle pohdinnan kanssa *mitä vapaus on*, poimin sen sijaan muutamia yleisiä ja opinnäytetyöni kannalta oleellisia määritelmiä MOT kielitoimiston sanakirjasta sanalle vapaa: "joka ei ole muiden määräysvallan alainen, riippumaton", "jota eivät estä, sido, rajoita, koske (toisten t. mitkään) määräykset, kiellot, velvoitukset tms., esteetön; omasta harkinnasta, tahdosta riippuva.", "joka ei (orjallisesti) noudata määrä sääntöjä, normeja, suunnitelmaa, kaavaa, esikuvaa tms.", "käytöksestä, esiintymisestä, tavoista, puheesta: luonteva, pakoton, jännittämätön. ujoitelematon, välitön, estoton." (MOT Kielitoimiston sanakirja 2023). Termiä värittää hyvin myös englanninkieliset määritelmät: "free (of literature or music) not observing the normal conventions of style or form.", "Remove something undesirable or restrictive from". (MOT English 2023). Tämä viimeisin on opinnäytteen kannalta oleellinen määritelmä. Omalla kohdalla pyrin vähentämään muun muassa suorituskaskeisyyttä, itsekritiikkiä sekä muiden kritiikin pelkoa, koska koen ne rajoittaviksi tekijöiksi taiteen tekemisen, että siitä nauttimisen kannalta. Free ja jazzrumpali Tony Oxley toteaa vapautumisen tarpeen lähtevän tunteista: "When you are wearing chains you don't become aware of them through intellectual processes. You can feel them." Hänelle free musiikki toi vapauden rumpaleiden velvollisuudesta soittaa ja svengata koko ajan. (Derek Bailey 1993, 89). Olen samaa mieltä siitä, että tarve vapauteen lähtee emotionaalisesta tarpeesta, mutta uskon, että älyllisillä prosesseilla on mahdollista tukea vapauden tunteen saavuttamista. Meditaatio perinteeseen kuuluu omaan kehoon keskittyminen ja älyllisten prosessien hiljeneminen, mutta toisinaan meditaatiohetken hiljentymisen seuraus on jokin spontaani älyllinen oivallus.

Tämän voisi tiivistää seuraavasti. Vapaalla improvisaatiolla tarkoitetaan spontaania hetkessä syntyvää taiteellista toimintaa, jolle on ominaista taiteilijan pyrkimys vapauteen vallitsevista normeista. Se voi olla jokin lyhyt hetki teoksessa tai kokonainen teos kuten minun opinnäytteeni tapauksessa.

#### 3.2 Vapaan improvisaation ominaispiirteitä

Yksi itsestään selvä asia, johon ei välttämättä arjen keskellä kiinnitä huomiota on se, että suurin osa käydyistä keskusteluista on improvisoitua. Suurimmalla osalla meistä on äidinkieli niin hyvin hallussa, että puhuessamme meidän ei tarvitse ajatella erikseen mitä sanomme. Kielelliset skeemat luovat

rakenteellisen kehyksen, jonka sisällä improvisointi on mutkatonta. On havainnollistavaa käyttää puhetta ja sanoja vertauskuvana sille, miten muusikko käsittelee ääntä tehdessään vapaata improvisaatiota. Käytän esimerkkinä yksinkertaista lausetta: *Kissa on katolla*. Toimiva ja informatiivinen lause. Nyt, jos haluan improvisoida käyttäen tätä lausetta, voin aloittaa improvisoinnin esimerkiksi muuttamalla sanojen järjestystä tähän tapaan: *on katolla kissa*. Tein siihen pienen muutoksen kielellisten rakenteiden sisällä, mutta improvisointia voi jatkaa vielä pidemmälle. Voin esimerkiksi vaihtaa sanojen tavuja keskenään. Tässä vaiheessa on huomionarvoista, että sanat eivät enää palvele pyrkimystä välittää eksaktia informaatiota ja koko kielioppi alkaa vähitellen kadota. Sanat toimivat enää leikin välineinä, jonka lopputulema on yleensä arvoitus myös tekijälle itselleenkin. *On la-ka-to sa-kis*. Samat tavut, mutta järjetön lause. Nyt kun olen päässyt improvisoinnin makuun voin ottaa vielä seuraavaan askeleen ja ruveta vaihtamaan yksittäisten kirjainten paikkoja keskenään. Sanan sisällä tai sanojen kesken. *Nkoatollasak si*. Samat ainekset, mutta yhä vain kryptisempää. Nyt voin päättää, että haluan käyttää pelkkää *i* kirjainta. Teen siitä pitkiä ja lyhyitä ääniä. *iiiiiiiiii i i iiii*. Mitä seuraavaksi, kun rajoja ei ole? Kenties haluan olla hetken vain hiljaa tai kenties lause ei enää inspiroi ja tahdon vaihtaa lausetta. Tarvitsen uutta materiaalia, josta ammentaa, joten tokaisen: *koira meni koppiin!* Voin myös lopettaa sanoilla leikkimisen kokonaan ja tehdä kärrynpyöriä tai soittaa nokkahuilua. Ah vapaus! Ottaessamme vapaan improvisaation käsitteen tarpeeksi kirjaimellisesti olemme vapaita myös vaihtamaan taiteen muotoa kesken kaiken. Tai jättää pyrkimyksen tehdä taidetta kokonaan sikseen. Emme enää ilmaise vain helposti ymmärrettäviä ajatuksia tai ääniä vaan sitä kaikkea: epäjärjestäytyneitä tunteita, energiaa ja spontaaneja reaktioita. Ihmisenä olemisen kokemuksen kaoottista kirjoa. " ...free improvisation, in which the sheer energy or emotionalism of a performance dictated its overall shape." (Giddings, Devaux 2009, 499).

Elokuvassa *My Dinner With Andre* tuodaan hyvin ilmi, miten vapaassa improvisaatiossa taitelijan täytyy ammentaa omasta elämästään asiat, kun valmista materiaalia ei ole. Andre Gregory puhuu asiasta teatteritaiteen kontekstissa, mutta omasta mielestäni tilanne on täsmälleen sama musiikissa. Seuraavassa sitaatissa Andre tulee myös maininneeksi venäläisen teatteriohjaajan Stanislavski Konstantinin, jonka oppeihin muun muassa metodinäyttelemisen pohjautuu. (Pätsi 2010, 34). " Sellaisessa improvisaatiossa, jota teimme Puolassa, teema on ihminen itse. Eli säännöt ovat samat eli tehdään mitä roolihahmon impulssit käskivät tehdä, mutta ihminen itse on se roolihahmo. Emme voi piiloutua minkään kuvitteellisen tilanteen taakse tai muun ihmisen taakse. Kysymme samoja kysymyksiä, joita näyttelijän pitää kysyä roolihahmona Stanislavskin mukaan. Kuka minä olen? Miksi olen täällä? Mistä tulen ja minne olen menossa? Roolin sijasta niitä sovelletaan itseen." (Malle, 1981).

Vapaa improvisaatio käsitettä käytettäessä saatetaan viitata musiikkityyliin eli genreen, mutta vapaasta improvisaatiosta puhuminen genreinä on hieman harhaan johtavaa, koska vapaan improvisaation kontekstissa saat soittaa mitä musiikkityyliä vain. Siellä voi esiintyä hetkiä, jotka muistuttavat jazzia, heavy rockia, diskoa, klassista tms. On siis perustellumpaa puhua työskentelymetodista, kuin musiikinlajista. Sillä ainoa yhdistävä tekijä vapaa improvisaatio konserttien välillä on nimenomaan työskentelytapa. Sisältö ja äänimaisema vaihtelevat suuresti konserttien ja tekijöiden kesken. (Bailey 1993, 83). Kirjassa *Derek Bailey and the Story of Free Improvisation* pohditaan vapaan improvisaation ominaisuuksia ja epäkaupallisuutta, verrattain useimpiin muihin aikamme musiikkityylilajeihin: " Mikään ei ole niin kiinnostavaa, kuin improvisaatio ja niin tylsää, kuin tietää tarkalleen mitä



seuraavaksi tapahtuu ... Muusikot, jotka ovat erikoistuneet luomaan jotain reaaliajassa haastavat modernin kaupallisen musiikkikulttuurin." " It can't be bought and sold by capitalism, it can't be ripped off by A&R sharks or managed by managers. It doesn't deal in the coin of wishes and images. It's *music*. It's called Free Improvisation." (Watson 2004, 2-3).

### 3.3 Miksi minä valitsin vapaan improvisaation

Halusin valita konserttini tyylilajiksi vapaan improvisaation, koska nimensä mukaisesti se antaa vapaat kädet tehdä mitä vain. Näin voin itse määrittellä jatkuvasti uudelleen sen mitä soitan, jos koen tämän tarpeelliseksi esimerkiksi jonkin kehollisen tai emotionaalisen impulssin takia. Muissa tyylilajeissa impulssien seuraaminen saattaisi pilata esityksen, jos impulssien seuraaminen tarkoittaisi esimerkiksi huutamista, spontaania rumpusooloa tai hiljaisuutta. Tunteiden tai impulssien havaitseminen ja tiedostaminen sekä niiden mukaan toimiminen tai toimimatta oleminen on opinnäytetyöni ytimessä.

Nummenmaa kertoo, että tunnereaktiot syntyvät aina jostain ärsykkeestä. Nämä ärsykkeet saattavat kummuta mielensisäisistä asioista kuten mielikuvista tai muistoista, mutta ne voivat yhtä hyvin tulla jostakin havaitsijan ulkopuolisesta asiasta tai tapahtumasta. (2006, 71). Kun improvisoin vapaasti, pyrin tilanteissa olemaan avoin niin ulkoisille, kuin sisäisillekin ärsykeille. Ulkoisia ärsykejä voi aiheuttaa esimerkiksi toisten muusikoiden toiminta tai yleisön läsnäolo. Näihin ärsykeisiin monesti reagoin vaistonvaraisesti, mutta niiden tiedostaminen toisi mahdollisuuden tietoiseen valintaan siitä haluaako niihin reagoida ja millä tavalla. Uskon, että sisäisten ärsykkeiden tiedostamiseen liittyy mahdollisuus syvälliseen itsetutkiskeluun ja pitkäaikaiseen henkiseen kasvuun taiteilijana sekä ihmisenä. Olen joskus kokenut soittotilanteessa esimerkiksi impulssien ristiriitaa, jossa koen tarvetta soittaa jonkin asian, mutta koen samaan aikaan vastakkaista impulssia, joka estää soittamasta sitä. Tällainen sisäisten impulssien ristiriitojen ratkaiseminen saattaa auttaa jatkossa toimimaan luontevalla tavalla samankaltaisessa tilanteessa. Se voi myös paljastaa jotain uutta ja aiemmin tiedostamatonta itsestäni. Tällaista syväanalyysia ei luultavasti voi tehdä itse soittotilanteessa, mutta sitä voi palata refleктоimaan jälkikäteen.

Ajattelen itse, että esiintymisjännitys on kombinaatio ulkoisen ärsykeen ja sisäisen ärsykeen välisestä vuorovaikutuksesta. Yleisön läsnäolo on ulkoinen ärsyke, joka nostaa esiin jännityksen tunteen. Jännittäjien ja ei-jännittäjien fyysiset reaktiot haastaviin tilanteisiin ovat Arjaksen mukaan samanlaisia. Ryhmien erot johtuvatkin omista ajatuksista sekä tavasta kokea jännitys ja reagoida siihen. (1997, 63). Tätä ajatusta, että tunteet ovat ihmisen subjektiivinen tulkinta kehon reaktiosta, tukee myös Schacterin ja Singerin koe, jonka yksityiskohtiin en nyt mene. (Nummenmaa 2010, 23–24). Mikäli kokijan omat ajatukset eli mielen sisäiset ärsykkeet näyttelevät tärkeätä roolia häiritsevän esiintymisjännityksen syntyisessä, niin kuin Arjas mainitsee, on mielestäni perusteltua väittää, että mielensisäisiä ärsykejä ja prosesseja tiedostamalla voi hakea apua esiintymisjännityksen kaltaiseen haasteeseen.

Arjas mainitsee myös itsetunnon yhteyden esiintymisjännitykseen. Huono itsetunto tarkoittaa haastavampaa kokemusta esiintymisjännityksestä. (1997, 56–57). Koenkin mielenkiintoisena, että esiin-

tyvän taiteilijan esiintymispaineet tulevat siitä, että oma tekeminen, persoona, itsetunto ja taiteilijuus ovat niin voimakkaasti sidoksissa vuorovaikutuksessa keskenään. Itseään ei kuitenkaan tule ulkoistaa soittotilanteesta. Nimittäin sokea usko itseensä ja peloton oman persoonan ilmaisu on hyvän esityksen ja taiteellisen uran perusta. Tai ainakin se oli sitä jazzpianisti Thelonius Monkille. (Werner 1996, 89).

Elokuvassa *My Dinner with Andre* pohditaan emotionaalisen avoimuuden ja hetkessä elämisen merkitystä ihmissuhteiden vuorovaikutuksen kannalta: " ... to let yourself react to another person, to follow your impulses, with another person from moment to moment along a chain of feeling that can change from one second to the next." (Malle, 1981). Kun tarkastelen tätä repliikkiä opinnäytetyöni kontekstissa, tuntuu kuin siinä kuvailtaisiin minulle ryhmässä tehdyn vapaa improvisaation laadullisia ominaisuuksia. Minun mielestäni, niin ihmissuhteissa, kuin kollektiivisessa improvisaatiossa voi ja tulee antaa itselleen lupa reagoida toisten tekemisiin spontaanisti tai harkitusti. Omia ja muiden tunteita kunnioittaen. Ryhmäimprovisaation kontekstissa on mielestäni arvokasta mainita tunteiden sosiaalisesta luonteesta. " Tunteet eivät ole pelkästään subjektiivisia ... tunteiden erityispiirre on, että kokijan sisäiset tunnetilat välittyvät usein automaattisesti toisille ihmisille erilaisten tunneilmausten avulla." Tunneilmaus onkin pohjimmiltaan sosiaalinen reaktio, johon liittyy ulospäin havaittavia muutoksia ilmaisijan käytöksessä. (Nummenmaa 2010, 76).

## 4 MUOTO JA LIEKKI

### 4.1 Mistä kaikki alkoi

Esseekokoelmansa *Six Memos for the Next Millenium* Italo Calvinon mukaan taiteessa samoin kuin maailmankaikkeudessa, asioilla on järjestyksen ja epäjärjestyksen välinen kontrasti. Vertauskuvan tälle taiteissa havaittavalle kontrastille Calvino hakee niinkin eksoottisesta paikasta, kuin termodynamiikan teoriasta universumin lopullisesta kuolemasta: *maailmankaikkeuden lämpökuolema*. Se on teoria, jonka mukaan maailmankaikkeus on alkuräjähdyksestä lähtien ollut matkalla kohti vääjäämättöä loppuaan. Matkalla kohti kuolemaansa entropian määrä kasvaa universumissa jatkuvasti ajan kuluessa, kunnes se saavuttaa kuolinhetkellään maksimaalisen entropian pisteen ja kaikki liike kaikkeudessa pysähtyy. Tämän matkan aikana alkuräjähdyksessä liikkeelle lähteneet alkeelliset kaasut, synnyttävät joitakin niin pysyviä muotoja, että niille voi jo antaa jonkin nimen ja merkityksen. Muotoja, kuten tähtiä, kaasupilviä, universeita, planeettoja ja elämä itsessään. Kirjallisuus on Calvinon mukaan yksi näistä järjestäytyneisyyden muodoista, vaikkakin todella minimaalinen kosmisessa mittakaavassa. Samalla tavalla kuin taide käy järjestyksen ja epäjärjestyksen välistä keskustelua tai auringossa syntyvä fuusio reaktio gravitaation ja entropian välistä kamppailua, voi vapaa improvisaatio konsertissa havaita järjestyksen ja epäjärjestyksen välistä vaihtelua. Hetkiä jolloin ”ajatus” ikään kuin kristallisoituu lyhyeksi hetkeksi, kunnes se taas jatkaa matkaansa uudessa muodossa.

Calvinon tekstissä pysyviä muotoja symboloi kristalli. Omasta mielestäni kristalli on pätevä vertauskuva hetkelliselle muodon ottamiselle, jota tapahtuu maailmankaikkeudessa ja eritoten taiteissa, mutta ei jatkuvalla muutokselle. Oma mielikuvani kristallista nosti mieleen sanoja kirkkaus, selkeys ja lujuus. Nämä ominaisuudet eivät taas kuvaa tämänhetkistä kokemustani vapaasta improvisaatiosta. Se on enemmänkin, kuin jatkuvaa dreijausta, jossa juuri muotoiltu saviruukku on jatkuvassa hienovaraisessa muutoksessa. Niin hienovaraisessa, että sitä on silmin seuraamalla hetkessä vaikea havaita, mutta useamman minuutin päästä huomaat katsovasi savesta muotoiltua ihmispäätä etkä enää edes muista koko saviruukkuja. Pohdinnan edetessä tuntuivat sanat muoto, muovata ja muotoilla vähemmän jäykiltä kristalliin verrattuna. Joten muodosta muotoutui teoksen nimen toinen puoli.

Liekin rooliksi jää taas kuvata sitä epäjärjestyä mikä vallitsee niinä hetkinä, kun maailmankaikkeudessa ja taiteessa liikkuvat aineet eivät ole riittävän pitkään yhdessä muodostaakseen käsitteellistetävää kokonaisuutta. Sen sijaan tämä alkukantainen luomisen energia poukkoilee hallitsemattomana paikasta toiseen. Liekki alkoi symboloimaan nimenomaan sitä vapaata energiaa, joka on alkuräjähdyksestä lähtien liikkunut ajassa ja tilassa ja on kenties aistittavissa väreinä ilmassa, mutta ei vielä ole missään muodossa. Työssäni liekki symboloi niitä primitiivisiä tunteita, joita meissä nousee ja muoto symboloi liekin ulospäin näkyvää ilmaisua. Mindfulnessin avulla pyrin hidastamaan ja ymmärtämään tätä hetkeä, jolloin liekki ottaa jonkin muodon.

## 4.2 Leikistä ja liekistä

”Eri näkökulmasta se (improvisaatio) on kuin paluu lapsuuteen, jossa lapset menevät huoneeseen ilman leluja ja alkavat leikkiä. Aikuiset opettelivat taas leikkimään.” (Malle, 1981). Ensimmäisen ker-  
ran muistan kuulleen leikin ja soittamisen välisestä yhteydestä, kun tasan kymmenen vuotta sitten  
Otavan opiston bändilinjalla kitaristi Tuomas Wäinölä puhui virtuositeetista ja siitä miten taitavan  
muusikon soittaminen muistuttaa leikkimistä. Virtuootin soittaja voi vaivattoman oloisesti leikkiä  
teoksella ja keskittyä vain musiikilliseen ilmaisuun. Ja kuten lukuisat tuntemani ihmiset ovat minulle  
huomauttaneet: englannin kielessä soittamista ja leikkimistä kuvaa molempia vain yksi sana: *play*,  
joka tarkoittaa myös muun muassa pelaamista, näyttelemistä ja näytelmää. Pikaisella Google Trans-  
laten tutkimisella vaikuttaisi, että mandariini kiina, hindi ja suurimmassa osaa Euroopan kielissä näi-  
den sanojen, eli leikin ja soittamisen välinen synonymia elää. Herää kysymys miksi Suomen kielessä,  
poikkeuksellisesti, ei näiden sanojen merkityksessä tätä samaa synonymiaa ole. Leikkisyyden määri-  
telmä sattumoisin myös risteää vapauden määritelmän kanssa. ”... leikkisyys mielletään korosteiseksi  
spontaaniksi, yksilölliseksi, kurittomaksi, hulluttelevaksi, innovatiiviseksi, ennalta arvaamattomaksi ja  
normaalikulttuurin järjestystä uhkaavaksi. Leikkisyyttä ohjaava logiikka on soveltavaa, eikä sillä ole  
kulttuuriselle rakenteelle tyypillistä toistuvaa identiteettiä.” (Hänninen 2003, 105). Lasten leikin  
spontaanissa tavassa järjestäytyä on huomionarvoisesti samanlaisia piirteitä, kuin vapaassa improvi-  
saatiossa. Kuten Andre Gregory puhui omasta kokemuksestaan vapaassa improvisaatiossa ja kun  
itse asetun soittamaan ystäväni kanssa tai kun ryhmä lapsia on samassa huoneessa, on alkutilanne  
kaikissa sama. Me odotamme, kunnes joku saa impulssin tehdä jotain ja näin *leikki* alkaa.

Kuten mikä tahansa leikki tai improvisoitu tilanne, on sillä oikeus järjestäytyä aina uudelleen. Kenties  
sama vanha kyllästyttää tai tulee niin hyvä idea, että leikki tai muu improvisaatio lähtee uudelle  
uralle. Tilanne saattaa muistuttaa leikkiviä lapsia, jotka spontaanisi siirtyvät kotileikistä supersankari  
leikkiin. Tämänhetkinen oma kokemukseni ryhmässä tehdystä vapaasta improvisaatiossa on se, että  
tällainen siirtymä aiheesta toiseen kannattaa toteuttaa hitaasti ja pitkäjänteisesti. Mikäli haluat antaa  
muille muusikoille mahdollisuuden reagoida tekemisiisi, tulee soittamiesi ideoiden olla riittävän sel-  
keitä ja pitkäkestoisia, että lavalla olijat ehtivät reagoida niihin. Tämä osaltaan aiheuttaa ilmiötä,  
jossa kappale on jatkuvassa, mutta suhteellisen hitaassa liiketilassa. Saat toki soittaa epäselvästi,  
mutta sekin on tehtävä riittävän selkeästi ja pitkäkestoisesti, että muut ehtivät saada kiinni tekemi-  
sestäsi ja voivat halutessaan reagoida siihen. Yhden tai kahden minuutin soiton aikana muutosta on  
yleensä hyvin vähän havaittavissa, mutta kymmenen minuutin kuluttua suurin osa musiikillisista ele-  
menteistä näyttää jo vaihtuneen.

## 5 KONSERTTIANALYYSI

Tulen tässä luvussa tekemään huomioit konsertista opinnäytteen tulokulman perusteella. Uskon, että lukijan olisi tässä kohtaa hyvä katsoa konsertti ennen kuin jatkaa pidemmälle. Video löytyy tekstin kirjoittamishetkellä YouTubesta haulla *Muoto ja Liekki – Opinnäytekonsertti – 5.5.2023*. (J V, 2023). Analyysin ”Time stampit” ovat tästä kyseisestä YouTube-videosta. Konsertissa esiintyvät kanssani basisti Hermanni Tahvonen sekä kitaristi Henri Sunimento.

### 5.1 Konsertin alkuosa

Haluun aloittaa analyysin hetkestä noin 15 minuuttia ennen konsertin alkamista. Minulle tyypilliseen tapaan keikkajännitys aiheutti perhoseja vatsassa sekä alivireystilan. Alivireys ja väsymys ovat aina tuntuneet minusta ”vääriltä” reaktioilta esiintymistilanteeseen. Haluanhan toki olla hyvässä vireystilassa, kun menen lavalle. Kun olin asettanut opinnäytteeni tavoitteeksi opetella kuuntelemaan sekä huomioimaan sisäisiä viestejäni, päätin noudattaa tätä väsymyksen tuomaa tarvetta. Kävin takahuoneessa maahan makaamaan, nostin jalat tuolille ja makoilin rennosti. Hermanni ehdotti hengitysharjoitusten tekemistä ja lisäsin ne mukaan. Muistaakseni hengitin 3 sekuntia sisään ja 6 sekuntia ulos tai jotakin tämän tyylistä toistuvaa hengityssykliä. Pian Henri liittyi viereeni makuulle ja alkoi tekemään samaa. Valokuvan napattuaan, myös Hermanni tuli maahan makuulle ja liittyi spontaaniin rentoutumisharjoitukseemme. Haluan vielä korostaa, että tämän tyyppinen valmistautuminen oli minulle poikkeuksellista, ja olisi tuskin tullut muussa kontekstissa edes mieleen.



Kuva 2. Rentoutumisharjoitus ennen konserttia (Tahvonen 2023)

Olimme makoilleet takahuoneen lattialla noin vartin, kun kello löi seitsemän ja täytyi astella lavalle pitämään puhetta ja toivottamaan yleisö tervetulleeksi. Halusin puheella johdattaa yleisön illan tee-

maan ja tunnelmaan sekä avata hieman konserttini taustaa. Olo oli jokseenkin epätodellinen astellessani suoraan rentoutumisharjoituksesta lavalle. Tuntui kuin olisin juuri herännyt päiväunilta. Puheen pitäminen jännitti ja päässä löi tyhjää, mutta jotain sieltä näköjään tulee, kun vain alkaa puhumaan. Tästä puheen kokemuksesta tulee mieleeni Bobby McFerrinin kuvaus improvisoinnista: ”improvisation is the courage to move from one note to the next”. John Werner lisää: ”... joka on mahdollista, kun olet voittanut peruspelkosi”. (Werner 1996, 56). Puhe oli suurimmaksi osaksi improvisoitu lukuun ottamatta puheen loppuosaa, jonka halusin saada menemään suunnitelman mukaan. Lunttasin sen puhelimesta, kun jännitys tuntui tekevän mahdottomaksi pienenkään puheen pätkän ulkoa muistamisen. Suunnittelemattomat tauot puheessa tuntuivat esiintymistilanteessa piinallisen pitkiltä, mutta näin jälkikäteen katsottuna, ne eivät tunnu häiritsevän yhtä paljoa.

Tulimme soitintemme ääreen ja niin musiikki alkoi. Ensin bassosta, johon kitara pian liittyi. Huomasin seistessäni rumpusetini takana, että käteni olivat kylmät. Taas yksi oletettavasti jännityksen aiheuttama haastava somaattinen reaktio. Ääreisverenkierto heikkenee, kun ”suuri osa verestä ohjautuu isoihin lihaksiin”. (Yle, 2020). Samaan tapaan kuin rentoutumisharjoituksen kanssa päätin ottaa tämän kehollisen viestin huomioon ja aloin spontaanisti lämmittämään yläraajojani. Tällainen suunnittelematon lämmittely yleisön edessä konsertin ollessa jo käynnissä sai minut tuntemaan oloni hieman epämukavaksi. Liityin hitaasti Hermannin ja Henrin ideaan soittamalla sormilla symbaaleja käsien lämmittelyn lomassa. Muistan, että konsertin alun äänimaisema tuntui miellyttävältä ja musiikkiin uppoutuminen hyvältä. Uskalsin käyttää noin 40 sekuntia konsertin alusta kehon avaamiseen ja lämmittelyyn musiikin jo soidessa. Jos rohkeus olisi riittänyt, olisin jatkanut lämmittelemistä vielä pidempään. Aloitin siis soittamaan hieman ennen aikaisesti, vastoin kehoni antamaa viestiä. Noudatin toisaalta tässäkin jotain sisäistä viestiä, joka kumpusi epämukavuusalueelleni astumisesta.

Koen, että konsertin alkuosiossa mindfulness toteutui yllättävillä tavoilla. Etenkin kehollisten viestien kuuntelu johdatti uusiin spontaaneihin kokeiluihin. Muokkasin tilannetta ja tekemistäni kehoni tuntemusten mukaan, vaikka se tarkoitti poikkeamista tottumuksistani ja täysin uusien asioiden kokeilua. Koen, että esimerkiksi rentoutumisharjoituksella ennen konsertin alkua oli merkittävä vaikutus. Siitä seurannut tyhjän pään olotila voi olla improvisoinnin kannalta hyödyllinen. Jos pää on tyhjä, tuntuu jokainen soitettava ääni toisensa jälkeen tällaiselta harjoittelemattomalta idealta ja hypyltä tuntemattomaan. Aittoa improvisointia parhaimmillaan. Henri huomautti, että vapaan improvisaation konserteissa et tiedä ikinä etukäteen, mitä ollaan soittamassa, ja se seikka jo itsessään ruokkii tällaista ”tyhjää” olotilaa, eikä kyse välttämättä ollut rentoutumisharjoituksen vaikutuksesta.

## 5.2 Osa kaksi

Olimme yhtyeen kesken sopineet, että voisimme hivuttaa suvivirren konsertin alkuun ja loppuun. Kouluvuoden loppu lähestyi ja koimme bändin kesken, että se oli hauska idea. Se myös antoi konsertille jonkin näköisen rakenteen. Tämä kenties menee vapaan improvisaation perinnettä ja käsitettä vastaan, mutta kukapa näistä sakottaa. Onhan meillä vapaus tehdä omat ratkaisumme. Konsertissa esiintyi kohta, jonka nimesin välineosuudeksi (36:20–41:00). Tämä paikka, jossa minä soitan rumpujani lihasvasaralla ja Henri kitaraansa hieromasauvalla, herätti kysymyksen konsertin arvioijassa Johanna Partiossa, että oliko tämä aittoa improvisointia vai ennalta sovittu tilanne. Olimme harjoituksissa kokeilleet äänen tuottamista näiden laitteiden avustuksella ja tykästyimme siihen.

Emme olleet sopineet niiden käytöstä konsertissa yhtään mitään, mutta tiedostimme niiden olemassaolon. Voin omalta kohdaltani todeta, että halusin esitellä yleisölle, miten ”hauskan” idean olemme keksineet. Tätä vielä alleviivasi lihasvasaran teatraalinen esiin otto, jonka oli tarkoitus olla humoristinen. Tilanne otti konsertissa muotonsa jokseenkin samalla tavalla, kuin harjoituksissa, joka saattoi antaa sovitun tai harjoitellun vaikutelman.

Kuunnellessani analyttisesti konserttiani nauhalta hahmotan siitä ehkä viisi erillistä osaa. Ikään kuin kappaleita tai teoksia. Ne ovat musiikillisia jaksoja, joissa on sen verran pitkään yhtenäinen tunnelma, että voin subjektiivisesti hahmottaa ne erillisinä omina kokonaisuuksinaan. Koen, että ensimmäinen kappale on aikavälillä 04:00 – 13:15. Tunnelmaltaan se on rauhallinen ja utuinen impro. Käytin aiemmin luvussa neljä dreijausta allegoriana vapaalle improvisaatiolle ja sen tavalle huomattomasti muuttaa muotoaan. Haluan antaa tästä nyt käytännön esimerkin. Jos siirrän videoklipissä aikasiirrintä välillä 07:00 – 09:00 tuntuu, että pystyn vielä tunnistamaan tämän välin samaksi teokseksi. Siinä soi improvisoitu teos, jota savityö vertauksessa symboloi esimerkiksi ruukku. Jos taas vertailen kohtia 07:00 ja 23:00 keskenään ei 23 minuutin kohdalla ruukusta enää näy jälkeäkään. Tämä hivuttautuminen havainnollistaa myös konsertin nimen filosofiaa. Nämä hetken elävät teokset ovat sitä mitä muoto sana symboloi. Liikkuvista elementeistä muotoutuvia kokonaisuuksia, jotka ovat jatkuvassa liikkeessä johonkin suuntaa ja ovat hetkeksi muotoutuneet yhdeksi kokonaisuudeksi. Se on sattuman kauppaa mitä elementtejä tai minkä verran niistä on jäljellä viiden, 10 tai 20 minuutin kuluttua. ”Muotoon kristallisoitunut, merkityksen saava – ei kiinteä tai lopullinen, ei kovettunut liikkumattomaksi, vaan elävä kuin organismi.” (Calvino 1988, 40).

Olen konsertin jälkeen pohtinut, mikä näitä muutoksia ohjaa. Mielenkiintoinen yksityiskohta näissä muutoksissa on, että joissain kohdissa kaksi tai kolme muusikkoa tekee muutoksen tismalleen samalla hetkellä, vaikka sitä ei selkeästi kommunikoida etukäteen. Esimerkiksi kohdassa: 15:50 liittyn Hermannin bassokuvioon ja samalla hetkellä Henri vaihtaa omaa ideaansa. Tai 13:15 symbaali crescendo (tasaisesti nouseva äänenvoimakkuus) ennakoii Henrin aloittavan tauon tässä kohtaa. Tai 22:57 yksi aksentti virvelirumpuun niin kaikki tekivät samaan aikaan muutoksen. Äkkiseltään vaikuttaa, kuin yhtyeellä olisi parviälly tai kollektiivinen tajunta, jota astraalikapellimestari ohjaa. Keksimme erinäisiä selityksiä näille bändin kanssa.

Eräs ajatus oli, että jaamme yhteisiä esteettisyyden käsityksiä musiikin suhteen, koska olemme kaikki varttuneet länsimaisen musiikkitradition parissa. Saatamme tiedostamattamme ilmentää ”äidin maidossa” saatua estetiikan ja draaman kaaren käsitystä. Kun lähtee tarkastelemaan konsertin teoksia biiseinä, voi havaita viitteitä ajasta, jolloin musiikkia julkaistiin ja myytiin pääasiassa albumi kokonaisuuksina. Konsertin kokonaisuutena on noin Lp-levyn verran ja konsertin sisään mahtuu osuuksia, joiden pituudet vaihtelevat tulkinnan mukaan minuutista kymmeneen minuuttiin. Voi myös olla, että me vain luemme ja seuraamme toisiamme intuitiivisesti niin hyvin, että osaamme ennakoida toistemme musiikilliset vaihdot. Musiikkiperinne monella tapaa kantaa sisällään tätä muiden seuraamisen traditiota. Klassinen orkesteri tai big band seuraa kappelimestaria, iskelmämuusikot laulajaa ja jazztraditiossa solistin vuoroa voidaan vaihtaa lennosta kaikkien kesken. Kenties tästä perinteestä on jotain jälkiä? Tai ehkäpä ihmismieli vain kyllästyy asioihin ja kaipaa muutosta samalla hetkellä.

## 5.3 Kolmas osa

Kehon kuunteluun liittyen. Koin kämmeneni väsyneiksi konsertissa 31 minuutin kohdalla. Tämä oli hankala paikka, koska olin tykästynyt soittamaani ideaan ja bändin kanssa aloimme juuri pääsemään tämän idean kautta hyvään imuun. Kehoni kuitenkin alkoi viestimään, että muutoksen aika on nyt. Tämä on oleellinen sisäinen ristiriita opinnäytetyöni kannalta. Minulla on itsestäni lähtevä halu ja paine jatkaa ideaa, josta nautin ja joka tuntuu vasta lähtevän käyntiin, mutta keho tarvitsee taukoa. Vammojen välttämiseksi on oleellista kuunnella omaa kehoaan. Olen miettinyt olisikohan tämä tilanne vältetty, jos olisin keikan alussa malttanut tehdä lämmittelyjä pidempään? Tai jos olisin nukkunut paremmin tai kenties harjoittelut kantti-iskuihin liittyvää tekniikkaa ja kestävyyttä? Tällaiset pohdinnat eivät kuitenkaan auta hetkessä *käsillä* olevaan ongelmaan, vaan ratkaisu pitää keksiä lennosta. Yritinkin soittaa samaa ideaa hieman kevyemmin, mutta se ei tuonut toivottavaa vaikutusta. Aloin jälkikäteen pohtimaan, että mitä aiemmin pystyy päästämään irti musiikillisesta ideasta henkisesti (tämä ei tarkoita idean lopettamista kuin seinään), voi alkaa valmistautua siirtymään uuteen ideaan sen sijaan, että pyristelee vastaan ja pitää kaksin käsin kiinni ideasta. Jos on herkillä kehon tuntemuksille ja huomaa väsymyksen ajoissa, voisi sitä ennakoida myös musiikillisesti ajoissa.

Konsertissa tuli esiin omia henkisiä epämukavuusalueita. Tällaisiin epämukavuuden tunteisiin toivon joskus saavani ymmärrystä mindfulnessin keinoin. Tällä hetkellä tunnistan epämukavuuksia, mikä onkin opinnäytetyön yksi tarkoitus, mutta en kykene vielä ymmärtämään syvällisesti, mistä ne johtuvat. Yksi epämukavuusalue oli aiemmin mainitsemani kehon lämmittely konsertin alussa ja jollain tapaa esiintyminen ylipäätään on joka kerta itsensä altistamista omalle epämukavuusalueelle. Stanislavski tuo tähän liittyen ilmi yleisön läsnäolon vaikutukseen liittyvää problematiikkaa. Intiimeissä tilanteissa, esimerkiksi kehon lämmittely on luonnollista, mutta kun esiriippu aukeaa ja ”musta aukko” paljastuu, muuttuu muuten luonnollisten asioiden tekeminen väkinäiseksi ja jäykäksi. (Stanislavski 2011, 133–134). Tällainen haastava paikka oli myös 23:15 eteenpäin lähtevä suullisten äännähdysten käyttäminen. Tämä tuntui luonnolliselta ja hauskalta, kun olimme kokeilleet sitä harjoituksissa, mutta yleisön edessä tämän tekeminen tuntui kiusaannuttavalta. Hermannin leikkisä aloite siihen kuitenkin rohkaisi myös minua yrittämään. Hermannin koki tämän osuuden kokeelliseksi, jännittäväksi ja jotenkin vapauttavaksi. Siihen liittyi myös hänelle itselleen nauramista, mitä kenties itsekkin voisin enemmän harjoittaa. Verbaalikkaan liittyi hänelle myös halu purkaa jännitystä ja hakea vapautumista. Henri taasen mainitsi kokeneensa minun ja Hermannin verbaalisen improvisoinnin ärsyttäväksi ja halusi osallistua tähän kovaäänisellä ”hiljaa” huudolla, mutta niin, että se oli vielä taiteellisesti yhtenäisessä linjassa muiden lavan tapahtumien kanssa.

Konsertin arvioija kysyi minulta konserttiin liittyen, että pelottaako hiljaisuus. En ollutkaan ennen tätä kysymystä tajunnut, että yhtyeellemme oli muotoutunut traditio tai maneerit, jossa koko improvisaatio soitetään putkeen ilman taukoja. Eihän vapaassa improvisaatiossa mikään estä taukojen pitämistä. Arvioija mainitsi, että tauko saattaa olla kiinnostava ja herkullinen elementti tämän kaltaisessa improvisaatiossa. Mietin myös itse, että hiljaisuus voisi olla esiintyjälle hyvä hetki tutkailla omaa olotilaansa ja kenties ammentaa sitä kautta seuraava impulssi.

Free jazzrumpali Tony Oxley on pohtinut hiljaisuuden olevan helppoa soittaa, mutta vaikeata saada kuulostamaan sopivalta. (Bailey 1993, 89). On mahdollista, että täysin hiljaa oleminen on minulle



omakohtaisesti niin totutun vastaista, että se aiheuttaisi jonkin asteista epämukavuuden tunnetta, kuten muidenkin uusien asioiden kokeilu lavalla. Koen kuitenkin, että rohkeiden taukojen pitäminen tulee ottaa mukaan improvisointiin tulevaisuudessa. Henri ja Hermannin molemmat kokivat tarkoituksellisten taukojen pitämisen hieman heidän lähestymistapansa vastaiseksi. Henri tiivisti tämän ajatuksen: ”Tämä on sellainen laji, että kuunnellaan ja soittamalla tulee ideat”.

## 6 POHDINTA

### 6.1 Pohdinta

Valitsin opinnäytetyöni aiheen ennen kaikkea henkilökohtaisista syistä. Pyrin löytämään työkaluja ongelmiini, jotka koen tällä hetkellä haitallisiksi sekä pedagogina että esiintyvänä taitelijana. Näitä ovat esimerkiksi itseilmaisun pidättyneisyys, melko voimakas esiintymisjännitys sekä kehon turha jännittäminen. Olen opiskellut musiikkia lähes kaikissa formaaleissa ja non-formaaleissa muodoissa, mitä suomessa on: omatoimisesti, yksityisillä soittotunneilla, bändeissä, musiikkiopistossa, kansanopistossa, ammattikoulussa sekä nyt ammattikorkeakoulussa. Omalla opintopolullani ei matkaani kuitenkaan ole tarttunut työkaluja, joilla mainitsemiani haasteita voisi kohdata. Tähän asteisen soitonopiskelukokemukseni mukaan, soitonopetus suomessa keskittyy suurelta osin teknisten soittoon liittyvien taitojen, kuten nuotinlukemisen tai soittotekniikan kehittämiseen. Tätä väheksymättä haluan tuoda ilmi, että näiden taitojen kehittäminen vaatii ensin toisenlaisten instrumenttien hallintaa. Kehon ja mielen. Tai kuten buddhalaisessa perinteessä sanotaan *kehomielen*. Siksi olisi mielestäni perusteltua esittää, että soitonopetuksessa tulisi lisätä tietoisuutta kehon ja mielen huollosta ja roolista muusikon elämässä. Tietoisuuden lisääminen saattaa edistää hyvinvoinnin lisäksi, myös soittajan itseilmaisua. Tästä esimerkkinä käytän useasti siteeraamaani Kenny Wernerä, joka opetti João Assis Brasilin avulla uuden harjoittelurutiinin, jossa kehon ja mielen rentous ovat erityisessä fokuksessa. Hänen kuvailunsa mukaan ensimmäinen konsertti, noin viikon harjoittelun jälkeen tällä tavalla, muutti hänen lähestymisensä musiikkiin. Soittaessaan hän koki kehonsa soittavan kuin itsensä ja hänen itsensä vain seuraavan vierestä, mitä hänen sormensa tekevät. Wernerin omasta sekä muiden läsnäolijoiden mielestä hänen ideansa olivat tajunnan räjäyttäviä. (1996, 23–26). Tieteellisesti tutkittua ja vahvaan näyttöön perustuvia metodeja taiteellisen ilmaisun kehittämisestä on oman käsitykseni mukaan muusikoille melko vähän ja se materiaali mitä on olemassa, ei ole tietääkseni löytänyt tietään suomalaiseen musiikinopettamisen traditioon vasta kuin osittain. Syvälliset taiteilijuuteen ja muusikkouteen liittyvät kysymykset kuten, *kuka minä olen taiteilijana, mitä haluan ilmaista* tai *miksi minä opiskelen musiikkia*, vaikuttaisivat kuuluvan vain maisteri asteen opintoihin.

Opinnäytteeni tutkimusmenetelmä oli autoetnografia. Koen, että tutkiessani itseäni ja sisäistä maailmaani, tämä oli osuva, ellei jopa ainut mahdollinen tutkimusmenetelmä. Tutkin ja avaan opinnäytteessäni tunteitani, ajatuksiani ja havaintojani, mutta teen sen omien mukavuusrajojeni puitteissa. En vaatinut yhtyeeltä samanlaista heittäytymistä ja avautumista henkilökohtaisista aiheista, jotka voitaisiin kokea sensitiivisiksi. Autoetnografiassa, muiden kuin tutkijan itsensä kokemukset, on jo lähtökohtaisestikin rajattu pois. Käytin kuitenkin yhtyeen jäsenten kanssa tehtyä yhteistä pohdintaa tuomaan lisää näkökulmia ja johdattamaan konsertin analyysia. Kaikkiin lainauksiin ja mainintoihin olen kysynyt yhtyeen jäseniltä luvat.

Tutkimukseni tärkeimmät havainnot liittyivät kehoon, tunteisiin ja reaktioihin sekä näiden kolmen keskinäisiin vuorovaikutussuhteisiin. Esimerkiksi esiintymistilanne vaikuttaa kehoon, jonka jälkeen mieli tekee tulkinnan kehon reaktiosta. Mielen tekemästä tulkinnasta taas seuraa jokin reaktio tai toiminta. Tunteet, jotka heräävät ja toiminta, jonka valitsen taas liittyvät kokemukseeni itsestäni ja ympäröivästä maailmasta. Tätä kehon reaktiosta toimintaan tapahtuvaa tapahtumaketjua tarkkailin mindfulnessin avulla. Koenkin omakohtaisesti tietoisuuteni tästä tapahtumaketjusta lisääntyneen

projektin aikana. Valitsemini menetelmiin kuitenkin liittyi haasteita yksiselitteisen näytön toteamiseksi niiden vaikutuksesta. Koen, että opinnäyte palveleekin tutustumisena aiheeseen sekä pohjana kartoittamaan mahdollista tutkimuksellista jatkoa. Kauaskatseisempi tavoite voisi olla selkeästi määriteltyjen metodien kehittäminen taiteellisen ilmaisun parantamiseksi, sekä näiden metodien laadullinen tutkimus.

Mindfulnessharjoitusten haltuunotto oli minulle haastavaa. Jouduin usein pitämään viikon tai kahden taukoja reflektoidakseni, miten oikein suhtaudun kaikkiin haastaviin tunteisiin, joita hengitysharjoitukset tuovat pintaan. Opin ajan kanssa itsestäni ja omasta suhteestani meditaatioon, että tarvitsen toisinaan ”esimeditaatio” hetkiä. Nämä esimeditaatiot palvelevat kevyinä meditaatioina, joita voin tehdä sellaisenaan ja jatkaa niistä johonkin varsinaiseen meditaatioharjoitukseen. Arjen kiireen ja vuosien huonojen mielenhuoltotapojen seurauksena ”Ykällä” tuntuu olevan paljon sanottavaa, joka tulee väkisten pintaan, kun annan itselleni aikaa hiljentyä. Esimeditaatio tarkoittaa minulle pyrkimystä seurata tätä puhetulvaa sitä arvottamatta. Sisäisen puheen vaatima huomio on ajoittain niin totaalista, että jos yritän keskittyä hengitykseen tai kehon aistimuksiin minussa alkaa heräämään ahdistuksen tunnetta. Nämä epämiellyttävät tuntemukset helpottavat, jos en yritä väkisten tehdä meditaatiota, vaan käytän hetken sisäisen puheeni seuraamiseen. Toisinaan meditaatiohetkeni koostuu pelkästään tämän päänsisäisen puheääneni seuraamisesta.

Eräs mindfulnessin harjoittamisen konkreettinen vaikutus omalla kohdallani oli kehontuntemusten ja sisäisen puheen tiedostettu havaitseminen sekä neutraalimpi suhtautuminen omiin ajatuksiini. Nämä vaikutukset näkyivät konsertissa ja ovat viime aikoina alkaneet näkymään myös yksin harjoitellessani. Huomaan sisäisen puheeni olevan aika ajoittain ristiriidassa kehontuntemusteni kanssa. Päässäni saatan kokea 30 minuutin välin päivän keskellä sellaiseksi ajaksi, joka tulee käyttää mahdollisimman tehokkaaseen treenaamiseen ilman lämmittelyä. Kun tämän puheen rinnalla alan havaitsemaan kehoani saatan huomata yksittäisiä kipeitä kohtia kehossani tai kehon jäykkyyttä. Tämä johtaa toisinaan kehon lämmittelyn ja soittamisen väliseen vuoropuheluun. Teen lämmityksiä ja kokeilen soittamista. Jatkan soiton ja fyysisten lämmittelyjen vuorottelua, kunnes siirryn jonkin ”oikean” soittoharjoituksen pariin. Näin puolesta tunnista jää vähemmän aikaa suoraan soiton harjoitteluun, mutta keho pysyy rentona ja hyvän tuntuksena. Myös oma mieli on näin rennompi ja keskittymiskyky parempi. Käytän mindfulness henkistä kehontarkkailua myös oman soittoasentoni tarkkailuun ja korjaamiseen.

Luvussa 2.3 toin esiin itsetunnon ja esiintymisjännityksen mahdollisen vuorovaikutussuhteen, sekä uteliaisuuteni havainnoida tätä suhdetta mindfulnessin keinoin. Opinnäyteprosessin aikana minulle nousi mieleen vanhoja muistoja pieleen menneistä soittokekeista nuorena iässä. En tiedä mitenkä paljon tämänkaltaiset kokemukset vaikuttavat minuun tänä päivänä, mutta Päivi Arjaksen mukaan murrosikäisenä hankitut negatiiviset uskomukset itsestä saattavat jäädä kummittelemaan aikuisikään asti. Murrosikäisenä on myös tyypillistä tarkastella itseään ankaran kriittisesti. (1997, 57). Pohdittavaksi jää, vaikuttaako edellä mainittu tai kenties jokin muu unohdettu kokemus tänäkin päivänä esiintymisjännitykseeni.

Oma kokemukseni konsertista olikin melko jännityksen värittämää, ja kun tarkastelen jännittämisen synnyttämää toimintaa, niin voisin todeta sen aiheuttavan minussa haastetta heittäytyä esiintymislanteessa. Tämä näkyy mielestäni esimerkiksi turvallisena muiden seuraamisena konsertissa ja ujutena lähteä soittamaan täysin muista poikkeavia asioita sekä haluttomuutena olla solistin roolissa. Muutaman minuutin vapaa ja jokseenkin solistinen rumpujen soitto 13:30 – 16:00 välillä tuntui ikuisuuden kestävältä hypyltä tuntemattomaan. Tätä voi kenties selittää rumpalin perinteisellä kumpujan roolilla. Solistina toimiminen kuuluu melko harvoin rumpalin arkeen rytmimusiikissa. Konsertissa tapahtui myös toisenlaista rajojeni kokeilua. Muun muassa spontaani rentoutumisharjoitus ennen konserttia sekä verbaalinen improvisointi olivat tällaisia. Haluan uskoa, että näillä kokemuksilla spontaanista tuntemusteni seuraamisesta sain lisää rohkeutta toteuttaa itseäni vielä estottomammin tulevaisuudessa. Koko projektin motivaattorina toimi sisälleni jäävä palo, joka pyrkii tulemaan ulos ja nähdä. Kaipaus suurempaan ilmaisuun sekä vapautuneeseen oloon lavalla. Se sai minut kokeilemaan vapaata improvisaatiota ylipäättänsä. Liekkini suunta on vapaan improvisaation jatkaminen ja haluan jatkossa seurata impulssejani vielä rohkeammin.

## 6.2 Muodon epilogi

Alettuaani käyttämään Italo Calvinon inspiroimana luonnonilmiöitä taiteen allegorioina, avautui perspektiivi, jossa ensikatsauksella toisistaan erillään olevat asiat, vaikuttaisivat sisältävän jonkin tulkinanvaraisen yhteyden. Olivatpa elementit luonnosta, tieteestä tai taiteesta kumpuavia havaintoja, minusta ne vaikuttavat jakavan yhteisiä piirteitä, joiden voin tulkita pyrkivän kertomaan jotain oleellista tarinaa elämän perusluonteesta.

Samoin kuin atomi, niin vapaus ja leikki puhuvat samasta ilmiöstä. Vallattomuuden, vapauden ja ennalta-arvaamattomuuden sanomasta eli jostain perustavaa laatua olevasta elämän ominaisuudesta. Atomit itsepintaisesti liikkuvat ennalta arvaamattoman vallattomasti, kuin spontaanisti leikkivä lapsi, tehden atomien kontrolloinnista lähes mahdotonta. Kaiken elämän ja tuntemamme universumin lähtökohtana on alkuräjähdyksestä alkanut suuri impulssi, suuri liekki, kaiken kattava entropinen leikki. Tässä leikissä, jota emme voi välttää, esiintyy erilaisia muotoja, jotka matkallaan hiljaa muuttavat muotoaan, erkanevat ja yhdistyvät, kuin improvisoidun konsertin ideat, kunnes pysähtyvät lopulta kokonaan liekin loputtua. Samoin käy myös opinnäyteprosessin metatasolla. Kirjoitus- ja ajatteluprosessi käy loppuaan kohti. Prosessi, jossa toisistaan irralliset tiedonmurut ja ajatukset ovat löytäneet itsensä yhdestä kokonaisuudesta. Ajatuksia ja havaintoja, jotka saattavat löytää itsensä tulevaisuudessa uudesta kontekstista aina niin kauan, kunnes kukaan ei lopulta ole niitä enää ajattelemassa. Mikäli tämä kaikkea mahdollisesti odottava vääjäämätön loppu, joka koittaa kaiken liikkeen pysähtyessä universumissa, kuulostaa jotenkin haikealta tai lohduttomalta sisältyy siihen kuitenkin lohdullinen sanoma. Sillä jos kaikki mitä meillä on, on vain alku ja loppu ja kaikki se mitä sillä välillä tapahtuu. Väittäisin, että melko paljon merkityksellisiä asioita tapahtuu nimenomaan tämän alun ja lopun välissä. Tai kuten monet viisaat ovat sen ennen minua toisin sanoneet tai laulun sanoiksi pukee: ”matka, jonka kuljet, on tärkeämpi kuin päämäärä”. (Fintelligens feat. Lauri Tähkä 2008.)

## LÄHTEET

- Arjas, Päivi 1997. Iloa esiintymiseen -muusikon psyykkinen valmennus. Jyväskylä. Atena Kustannus Oy.
- Bailey, Derek. 1993. Improvisation its nature and practice in music. United States of America. Da Capo Press.
- Calvino, Italo 1988. Six Memos for the Next Millennium. Pdf-tiedosto. Julkaistu 5.2014. [https://designopendata.files.wordpress.com/2014/05/sixmemosforthenextmillennium\\_italocalvino.pdf](https://designopendata.files.wordpress.com/2014/05/sixmemosforthenextmillennium_italocalvino.pdf). Viitattu 12.12.2023.
- Cambridge Dictionary 2023. IMPROVISATION definition | Cambridge English Dictionary. Haettu 22.11. 2023. <https://dictionary.cambridge.org/us/dictionary/english/improvisation>. Viitattu 22.11.2023.
- Duodecim 2016. Verkkosivu. Kuva 1. Muokattu 12.3.2012. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2016/20/duo13356>. Viitattu 12.12.2023.
- Duodecim 2016. Verkkojulkaisu. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2016/20/duo13356>. Viitattu 17.11.2023.
- Duodecim 2023. Verkkosivu. Muokattu 12.3.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2023/22/duo17973?keyword=mindfulness>. Viitattu 12.12.2023.
- Duodecim 2016. Verkkosivu. Muokattu ei tietoa. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2016/20/duo13356>. Viitattu 12.12.2023.
- Fintelligens (feat. Lauri Tähkä). 2008. Määränpää. Video. Youtube-videopalvelu, julkaistu 14.11.2008 <https://www.youtube.com/watch?v=9OHShtkqJ4c>. Viitattu 12.12.2023.
- FSDUNI. Muokkaus 11.12.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvaliteoreettiset-metodologiset-viitekehykset/autoetnografia/>. Viitattu 12.12.2023.
- Giddings, Gary & DeVeaux, Scott 2009. Jazz. New York. W. W. Norton & Company inc.
- Hänninen, Riitta 2003. Leikki ilmiö ja käsite. Jyväskylä. Riitta Hänninen ja Nykykulttuurin tutkimuskeskus.
- Ihanus, Juhani 2022. Terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki. Basam Books Oy.
- J V 2023. Muoto ja Leikki – Opinnäytekonsertti – 5.5.2023. Konserttitaltiointi. YouTube-videopalvelu, julkaistu 10.5.2023. [https://www.youtube.com/watch?v=nkLG1-8N\\_hw](https://www.youtube.com/watch?v=nkLG1-8N_hw). Viitattu 15.1.2024.
- Klemola, Timo 2013. Mindfulness Tietoisuuden Harjoittamisen Taito. Jyväskylä. Docendo Oy.
- KUVA 1. Vainiola, Joonas 2024. Tietoisuuden aktit.
- KUVA 2. Tahvonen, Hermann 2023. Valokuva. 5.5.2023. Kuopio.

Käypähoito 2015. Käypä hoito -määritelmä. Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin ja epävakaa persoonallisuushäiriö työryhmä. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2015. (Viitattu 14.1.2024). <https://www.kaypahoito.fi/nix01057>.

Käypähoito 2020. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. 2020. <https://www.kaypahoito.fi/nak09464>. Viitattu 12.12.2023.

MOT Sanakirjat 2023. Englanti: mindfulness. Kielikone Oy. Internetsivu. Haettu 7.11.2023 osoitteesta [www.sanakirja.fi/english-finnish/mindfulness](http://www.sanakirja.fi/english-finnish/mindfulness). Viitattu 11.7.2023.

MOT Kielitoimiston sanakirja. 2023. vapaa. Kielikone Oy. Haettu 17.11.2023 osoitteesta [www.sanakirja.fi/kotus/finnish-finnish/vapaa](http://www.sanakirja.fi/kotus/finnish-finnish/vapaa). Viitattu 17.11.2023.

MOT Oxford Dictionary of English. 2023. free. Kielikone Oy. Haettu 17.11.2023 osoitteesta [www.sanakirja.fi/oxford\\_english/english-english/free](http://www.sanakirja.fi/oxford_english/english-english/free). Viitattu 17.11.2023.

MOT Oxford Dictionary of English. 2023. freedom. Kielikone Oy. Haettu 17.11.2023 osoitteesta [www.sanakirja.fi/oxford\\_english/english-english/freedom](http://www.sanakirja.fi/oxford_english/english-english/freedom). Viitattu 17.11.2023.

My Dinner With Andre 1981. Elokuva. Ohjaus Louis Malle. Youtube-videopalvelu. <https://www.youtube.com/watch?v=O4lvOjiHFw0>. Viitattu 23.11.2023.

Nummenmaa, Lauri 2006. Mieli Ja Aivot Kognitiivisen Neurotieteen Oppikirja. Turku. Kognitiivisen neurotieteen tutkimuskeskus, Turun yliopisto.

Nummenmaa, Lauri 2010. Tunteiden psykologia. Lauri Nummenmaa ja Kustannusosakeyhtiö Tammi.

OED. 2023. Oxford English Dictionary 2023. Mindfulness. Internetsivu. Verkkosanakirja. Muokattu 9/2023 [https://www.oed.com/dictionary/mindfulness\\_n?tab=factsheet&tl=true](https://www.oed.com/dictionary/mindfulness_n?tab=factsheet&tl=true). Viitattu 25.10.2023.

OED 2023. improvisation - Quick search results | Oxford English Dictionary Haettu: 22.11.2023 <https://www.oed.com/search/dictionary/?scope=Entries&q=improvisation&tl=true>. Viitattu 22.11.2023.

Psychology Today 2016. Psychology Today. Verkkosivu. Muokattu 11.11.2023 <https://www.psychologytoday.com/us/blog/finding-light-in-the-darkness/201603/where-does-the-word-mindfulness-come>. Viitattu 16.11.2023.

PTS 2023. The Pali Text Society. Verkkosivu. Muokattu – Ei tietoa. <https://palitextsociety.org/about-the-pali-text-society/>. Viitattu 15.11.2023.

Research Gate 2016. Pdf-tiedosto. Julkaistu maaliskuu 2016. [https://www.researchgate.net/publication/298214217\\_Recontextualizing\\_Mindfulness\\_Theravada\\_Buddhist\\_Perspectives\\_on\\_the\\_Ethical\\_and\\_Spiritual\\_Dimensions\\_of\\_Awareness](https://www.researchgate.net/publication/298214217_Recontextualizing_Mindfulness_Theravada_Buddhist_Perspectives_on_the_Ethical_and_Spiritual_Dimensions_of_Awareness). Viitattu 21.8.2019.

Rolf, Julia & Kangas, Jyrki 2011. Jazz Koko Tarina. Julkaisija: Nick Wells.

Stanislavski, Konstantin 2011. Näyttelijän Työ. Helsinki: Kristiina Repo ja Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tolle, Echart 2017. Läsnaolon voima tie henkiseen heräämiseen. Helsinki. Viisas Elämä Oy.

Pätsi, Mia 2010. Näyttelijän tekniikoita. Helsinki. BTJ Finland Oy.

Watson, Ben 2004, 2013. Derek Bailey And the Story of Free Improvisation. London. Verso.

Werner, Kenny 1996. Effortless Mastery Liberating the Master Musician Within. New Albany: Jamey Aebersold Jazz.

www.dhammasukha.org A Guide to Tranquil Wisdom Insight Meditation. pdf tiedosto. Julkaistu 2015 ja 2017. [https://library.dhammasukha.org/uploads/1/2/8/6/12865490/a\\_guide\\_to\\_twim-17.pdf](https://library.dhammasukha.org/uploads/1/2/8/6/12865490/a_guide_to_twim-17.pdf). Viitattu 16.11.2023.

Yle 2015. Verkkouutiset. Muokattu 9.2.2015. <https://yle.fi/a/3-7763904>. Viitattu 12.12.2023.

Yle 2020. Verkkouutinen. Julkaistu 17.11.2020. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2020/11/17/black-out-oksettava-olo-kasien-vapinaa-esiintymisjannityksen-taustalta-loytyy>. Viitattu 15.1.2024.

Yle 2020. Verkkouutiset. Julkaistu 17.11.2020. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2020/11/17/black-out-oksettava-olo-kasien-vapinaa-esiintymisjannityksen-taustalta-loytyy>. Viitattu 18.1.2024.