

Johanna Luokkanen

JÄNNITTÄVÄN IHANA ESIINTYMINEN

Mistä apua esiintymisjännitykseen?

JÄNNITTÄVÄN IHANA ESIINTYMINEN

Mistä apua esiintymisjännitykseen?

Johanna Luokkanen
Opinnäytetyö
Kevät 2015
Musiiikin koulutusohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Musiikin koulutusohjelma, musiikkipedagogin suuntautumisvaihtoehto

Tekijä: Johanna Luokkanen

Opinnäytetyön nimi: Jännittävän ihana esiintyminen

Työn ohjaaja: Jaana Sariola

Työn valmistumislukukausi- ja vuosi: Kevät 2015

Sivumäärä: 28

Opinnäytetyöni tutkii muusikon esiintymisjännitystä yleisesti, sen teorioita sekä eri tapoja tulla toimeen esiintymisjännityksen kanssa. Työn keskeisimpänä tavoitteena on koota ja esitellä esiintymisjännitystä lieventäviä tekijöitä ja harjoitteita, jotta liiallinen jännitys saataisiin poistettua, eivätkä jännitysoireet hallitsisi esiintymistä. Huomioin työssäni myös opettajan merkityksen suhteessa esiintymisjännitykseen.

Kiinnostuin esiintymisjännityksestä oman jännittäjän taustani vuoksi. Koin jännittämisen kiellettyinä ja negatiivisena tunteena, mikä luonnollisesti vain pahensi jännitystä. Aloin kuitenkin jo joitakin vuosia sitten tutkia omatoimisesti aihetta, ja löysin samalla muutamia olennaisia seikkoja, joilla sain jännitystäni helpotettua. Ammattiopintojeni edetessä esiintymisjännitys muotoutui siis myös opinnäytetyöni aiheeksi. Tulevana viulunsoitonopettajana myös opettajan rooli suhteessa esiintymisjännitykseen on tärkeä, ja vaatii mielestäni perehtymistä.

Työn tietoperustassa, eli toisessa ja kolmannessa luvussa, tutkin esiintymisjännitystä yleisesti sekä eri teorioita esiintymisjännityksen syistä. Varsinainen pääluku on luku neljä, jossa keskityn opinnäytetyöni keskeisimpään aiheeseen eli esiintymisjännitystä lieventäviin apukeinoihin, niin esiintyjän kuin opettajan lähtökohdista. Päälähteinä työssäni ovat Sibelius-Akatemian esiintymisvalmennuksen lehtori Päivi Arjaksen kirjat sekä viulutaiteilija Lajos Garamin oppaat viulunsoiton opetuksesta.

Viidennessä luvussa avaan omia kokemuksiani esiintymisjännityksestä. Pohdinnassa käsittelen työn tekovaihetta, tietoisuuden lisäämistä aiheesta sekä mahdollisia tutkimuksen kehittämismahdollisuuksia. Tämä työ on suunnattu kaikille jännityksen kanssa kamppaileville soittajille, mutta erityisesti musiikin harrastajille ja ammattiopiskelijoille. Toivon, että tämä työ voisi edesauttaa mahdollisimman monen soittajan matkaa kohti positiivista jännitystä ja nautinnollisia esiintymisiä.

Asiasanat: Arjas, esiintymisjännitys, mentaaliharjoittelu, perusharjoitukset, opettajan rooli

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Music, Option of Music Pedagogue

Author: Johanna Luokkanen
Title of thesis: Exciting Lovely Stage Fright
Supervisor: Jaana Sariola
Term and year when the thesis was submitted: Spring 2015
Number of pages: 28

This thesis introduces musicians' stage fright, theory about it and how to reduce stage fright. The thesis includes exercises to control the symptoms of fright. It was also studied the role of a teacher concerning stage fright.

I became interested in stage fright because when being younger, I was very nervous when I performed. In order to find help to stage fright, and I began to study it and decided to make a thesis about stage fright, so that everyone else can also learn about it, too.

First, it is studied information about stage fright and why we are nervous on the stage. In chapter four ways to adapt to stage fright, are presented. It is also considered methods of controlling stage fright in this thesis and my own personal experiences are described. The teacher's influence on stage fright is studied.

The most important source are books of Päivi Arjas, a trainer at Sibelius Academy, and books about violin teaching, written by violinist Lajos Garam. This thesis is for everybody interested in stage fright, but especially for hobbyists and students of music.

Keywords: Arjas, stage fright, mental training, basic exercises, the role of teacher

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	ESIINTYMISJÄNNITYKSESTÄ	8
2.1	Yleistä	8
2.2	Fyysiset ja psyykkiset oireet	9
3	TEORIAT ESIINTYMISJÄNNITYKSESTÄ.....	10
3.1	Kehityso pilliset teorit.....	10
3.2	Tunne-elämän kehitykseen perustuvat teorit.....	10
3.3	Kognitiiviset teorit	11
4	APUA JÄNNITYKSEEN.....	13
4.1	Perusharjoitukset.....	13
4.1.1	Hengitys.....	13
4.1.2	Rentoutuminen.....	14
4.1.3	Keskittyminen.....	16
4.2	Harjoittelu	17
4.3	Mentaaliharjoittelu	18
4.4	Opettajan rooli	19
4.5	Lääkkeet.....	20
5	OMAT KOKEMUKSET	23
6	POHDINTA	25
	LÄHTEET.....	27

1 JOHDANTO

Sormet hikoavat ja sydän tykyttää. Ajatus sumenee ja mielen täyttää kauhu. Mitä jos epäonnistun? Mitä muut ajattelevat? Tekisi mieli juosta karkuun. Miksi olen taas saattanut itseni tähän tilanteeseen? Edessä on esiintyminen, se jokaisen esiintyjän koetinkivi. Ennen esiintymistä, sekä monesti myös esiintymisen aikana tilanne saattaa olla esiintyjälle psyykkisesti ja fyysisesti sietämätön. Syynä tähän on, mikäpä muukaan, kuin jokaisen esiintyjän rakas vihollinen, jännitys.

Edellä kuvaamani tilanne on varmasti monelle esiintyvälle soittajalle tuttu, ja jokaisella onkin oma tapansa selvitä esiintymistilanteista. Siitä huolimatta jännitys on ollut pitkään vaiettu aihe, ja siihen on suhtauduttu kuin sitä ei olisikaan. Onneksemme kuitenkin nykyään jännitys on alettu hyväksyä osana muusikon työtä ja esiintymistä. Terve jännitys edistää esiintymistä, ja on täysin luonnollista ja jopa suotavaa. Joissakin tapauksissa jännitys voi olla kuitenkin haitallista. Esimerkiksi monenlaiset psyykkiset tekijät saattavat kasvattaa jännityksen suhteettoman suureksi, ja näin vaikuttaa negatiivisesti esiintymiseen.

Monet nimekkäät ja menestyneet muusikot ovat myös kärsineet pahoista jännitysongelmista. Esimerkiksi kansallissäveltajämme Jean Sibelius luopui suuresti haaveilemastaan viulistin urasta vakavien ramppikuumeiden vuoksi (Jean Sibelius viulistina, viitattu 6.5.2015). Tiedetään myös, että pianovirtuoosi Vladimir Horowitz kärsi niin suuresta esiintymisjännityksestä, että pysytteli pitkään pois esiintymislavoilta (Arjas 1997, 11).

Omat kokemukseni esiintymisistä olivat pitkään hyvin negatiivissävytteiset. Minua pidettiin varmana esiintyjänä, ja sain positiivista palautetta siitä, että en jännitä. Tämä yleisön tekemä päätelmä oli täysin väärä, ja vaikeutti entisestään jännityksen hyväksymistä ja siitä puhumista. Pikkuhiljaa aloin kiinnostua esiintymisjännityksestä ilmiönä, ja helpotuksen toivossa etsin aiheesta tutkittua tietoa ja materiaalia. Opinnäytetyössäni haluan tutkia keinoja, joiden avulla esiintymisestä ja jännittämisestä saataisiin mielekkäämpi kokemus. Millaista apua on saatavilla, ja kuinka kasvaa esiintymään. Tarkastelun kohteeksi pääsee myös opettajan rooli suhteessa esiintymisjännitykseen.

Mielestäni esiintymisjännitys on aiheena aina ajankohtainen. Jatkuvasti syntyy uusia musiikinharastajia ja ammattilaisia, joiden on kuljettava oma polkunsa esiintyjäksi. Hyvin olennainen osa

esiintyjäksi kasvamista on nimenomaan esiintymisjännityksen kanssa toimeen tuleminen. Toisessa luvussa tutkin esiintymisjännitystä yleisellä tasolla sekä sen ilmentymistä esiintyjissä. Kolmannessa luvussa perehdyn esiintymisjännitystä selittäviin eri teorioihin. Varsinainen pääluku on luku neljä, jossa selvitän eri keinoja oppia selviytymään esiintymisjännityksen kanssa. Päälähteinäni käytän filosofian tohtori ja Sibelius-Akatemian esiintymisvalmennuksen lehtori Päivi Arjaksen kahta esiintymisjännitystä tutkivaa kirjaa sekä viulutaiteilija Lajos Garamin viulunsoiton opetuksesta kirjoittamia kirjoja. Tarkoituksena on, että tutkimani tiedon ja harjoitteiden kautta muusikko voisi tulla tietoisemmaksi omasta jännityksestään, ja luoda positiivisen suhteen esiintymisiin. Luvussa viisi kerron vielä omista kokemuksistani, sekä lopussa pohdin tutkimuksen tekoa ja saamiani tuloksia.

2 ESIINTYMISJÄNNITYKSESTÄ

Esiintymisjännitys on nykyään laajasti mielenkiintoa herättävä ilmiö ja vuosi vuodelta saamme lisää tietoa siitä. Mutta mitä tiedämme nyt, ja millaisia oireita esiintymisjännitys aiheuttaa? (Arjas 2014, 7.)

2.1 Yleistä

Esiintyminen on luonnollinen osa muusikon työtä, ja jännitys luonnollinen osa esiintymistä. Jännitystä ei kuitenkaan aina ole pidetty luonnollisena ja huomionarvoisena ilmiönä. 1900-luvun jälkipuoliskolle asti jännitystä pidettiin jopa häpeällisenä ja huonosta ammattitaidosta kielivänä asiana. Jännittämisestä ei tuolloin puhuttu lainkaan, ja monet ammattimuusikot joutuivatkin luopumaan esiintyvän taiteilijan urastaan liiallisen jännityksen vuoksi. Esiintymistä pidettiin luonnonlahjana, ominaisuutena, joka yksinkertaisesti joko on olemassa tai ei ole. Nykyään kuitenkin ymmärrämme, että esiintyminen on taito, jota voi oppia siinä missä muitakin taitoja. (Arjas 2014, 7–8.)

Esiintymisjännitystä on tutkittu vuosikymmeniä, aluksi ristiriitaisin tutkimustuloksin. Eri ammattiryhmät ja tutkijat paneutuivat jännityksen olemukseen ja syihin omiin tieteenaloihinsa pohjautuen. Geneetikot tutkivat ilmiön fyysistä puolta, kun taas psykologit olivat kiinnostuneita esiintyjän psyykkisestä historiasta. Vasta 1990-luvulla eri tieteenalat alkoivat yhdistellä näkemyksiään, jotta esiintymisjännityksestä saataisiin yhtenäisempi ja monipuolisempi käsitys. Viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana muutos onkin ollut huomattava. Musiikkilääketieteen kehitys, kansainväliset tutkimukset ja yhteistyö eri ammattikuntien välillä ovat auttaneet meitä hyväksymään ja ymmärtämään esiintymisjännityksen olemassaolon. Jännityksestä voidaan nykyään keskustella avoimesti, tarvittaessa hakea apua, sekä esimerkiksi koulutuksessa kiinnittää huomiota myös esiintyjän psyykkiseen puoleen. (Sama, 11–13.)

Parhaimmillaan esiintymisjännitys on esityksen laatua parantava positiivinen vireystila. Jännitystaso voi tuntua esiintyjästä hyvinkin epämiellyttävältä, mutta siitä huolimatta vaikuttaa positiivisesti suoritukseen. (Wilson 2003, 199.) Optimitalanteessa jännitys herkistää esiintyjän aistit, ja antaa uusia henkisiä voimavaroja selviytyä tilanteesta (Garam 1973, 163). Tällainen positiivinen jännitys ei ole kuitenkaan itsestäänselvyys. Lapsena esiintyminen on yleensä hyvin luonnollista, ja lapset

nauttivat tilanteesta ja saamastaan huomiosta. Teini-iässä itsensä tiedostamisen ja ymmärryksen myötä jännityksestä alkaa kuitenkin monesti tulla ongelmallista. Yleinen harhaluulo on, että kokemus tai ikä vapauttaisi muusikon liiallisesta jännityksestä. (Arjas 2014, 18–21.) Todellisuudessa ammattimuusikoiden ongelmajännitys on varsin yleistä, myös kokeneilla esiintyjillä. Esimerkiksi pianovirtuoosi Artur Rubinsteinin ja viulun ihmelapsen Yehudi Menuhinin tiedetään kärsineen vakavista jännitystiloista. (Garam 1973, 164.) Psykologiassa tunnetaan ilmiö nimeltään Yerkes-Dodsonin laki, jonka mukaan tiettyyn pisteeseen asti rajoittuva jännitys tukee esitystä, mutta sen ylittävä tunnekiihotus heikentää sitä (Aho 2009, 109).

2.2 Fyysiset ja psyykkiset oireet

Esiintymisjännitys on voimakas tunne niin psyykkisesti kuin fyysisesti. Sen tarkoitus on valmistaa ja aktivoida esiintyjä parhaimmilleen haastavassa tilanteessa, jossa kehossa tapahtuu monenlaisia fyysisiä muutoksia. Sydämen syke ja verenpaine kohoavat, sekä lisämunuaisten erittämien stressihormonien, kortisolin ja adrenaliinin määrä veressä kasvaa. Nämä fysiologiset muutokset lisäävät positiivisesti esiintyjän keskittymistä ja suorituskykyä, mutta samalla aiheuttavat esiintyjälle epämiellyttäviä jännittämisen fyysisiä oireita. (Arjas 2014, 22.) Kädet vapisevat, hikoiluttaa ja kasvoille nousee puna. Jännittämiseen liittyvä huimaus on myös hyvin yleistä, ja useimmiten siihen liittyy lisäksi pyörtymisen pelko. Monenlaiset lihassäryt, sekä näkemiseen ja kuulemiseen liittyvät häiriöt ovat monille esiintyjille tuttuja oireita. Näkökenttä saattaa hetkellisesti kaventua, ja kuulo voi hieman sumentua. (Noronen 1998, 15–20.)

Yksi esiintymistä oleellisesti häiritsevä oire on fyysinen jäykkyys ja kätertyminen. Tällainen fyysinen sulkeutuminen supistaa liikeratoja ja hankaloittaa vapaata liikkumista. Esimerkiksi jousisoittajan tai pianistin laajat liikeradat voivat tuottaa vaikeuksia liiallisesta lihasjäykkyydestä. (Arjas 2014, 24.)

Ahdistuneisuus ja hermostuneisuus ovat yleisimpiä jännittäjän psyykkisiä oireita. Pala nousee kurkkuun, ja rintaa puristaa. Hermostuneisuus puolestaan näkyy levottomuutena ja sisäisenä vapinana. Jännittäjällä voi ilmetä myös muisti- ja ajatushäiriöitä, jolloin esimerkiksi puheen ymmärtäminen ja aistit heikkenevät. (Noronen 1998, 17, 20.) Epävarmuus, pelko ja irrallisuuden tunne asettavat esiintyjän psyyken kovalle (Arjas 2014, 22).

3 TEORIAT ESIINTYMISJÄNNITYKSESTÄ

Esiintymisjännitystä on tutkittu vuosikymmeniä. Jännityksen syiden ymmärtäminen ei kuitenkaan poista jännitystä, vaan auttaa meitä ymmärtämään paremmin itseämme ja reaktioitamme. Teorioita esiintymisjännityksestä on kehitelty paljon, mutta ihmisen psyyken ja ympäristötekijöiden moninaisuuden vuoksi täydellisen tyhjentävää selitystä jännitykselle ei voida saada. Päivi Arjaksen mukaan kolme olennaista teoriaa esiintymisjännityksestä ovat kehitysopilliset teoriat, tunne-elämän kehitykseen perustuvat teoriat sekä kognitiiviset teoriat. (Arjas 2014, 11.)

3.1 Kehitysopilliset teoriat

Kehitysopilliset teoriat selittävät esiintymisjännitystä alkukantaisena ja luontaisena reaktiona. Jo esi-isiltämme tuttu ”taistele tai pakene” -mekanismi aktivoituu, kun kohtaamme meitä uhkaavan tai riskejä sisältävän tilanteen. (Koskimies 2002, 83.) Vaikka esiintymistilanne ei varsinaisesti ole vaarallinen eikä uhkaa henkeä, ihmisen psyyke toimii tilanteessa samankaltaisesti kuin jo esi-isillämme heidän valmistautuessaan vaaralliseen metsästykseseen. Tilanteella, ajalla tai paikalla ei siis ole merkitystä, vaan merkittävää on vain se, miten itse sen koemme. ”Taistele ja pakene” -mekanismi virittää niin esiintyjän kuin metsästäjänkin fyysisesti valveutuneeseen tilaan tulevaa koitosta varten. Elimistö alkaa tuottaa enemmän adrenaliinia ja kortisolia, jotka terävöittävät aistia ja, parantavat keskittymistä sekä antaa nopeutta ja voimaa. (Arjas 1997, 16–17.) Tämän teorian mukaan esiintymisjännitys on siis jännittävän tilanteen synnyttämä valmiustila (Koskimies 2002, 83).

3.2 Tunne-elämän kehitykseen perustuvat teoriat

Tunne-elämän kehitykseen perustuvan teorian mukaan jännityksen taustalla voi olla jo varhain lapsuudessa kehittyneitä psykologisia tekijöitä. Hylätyksi tulemisen pelko on teorian mukaan yksi voimakkaimmin esiintymisjännitykseen vaikuttavista tunteista, joka juontaakin juurensa jo hyvin varhaiseen lapsuuteen. Jo pieni vauva voi tuntea tullessa hylätyksi, jolloin myöhemmälläkin iällä pelko hylätyksi tulemisesta on olemassa. Tästä seurauksena esiintyjä luulee epäonnistuessaan, ettei hänestä välitetä. Moni esiintyjä, esimerkiksi muusikko, saattaa liittää epäonnistuneen suorituksen ihmisenä olemiseen. Esiintyessään soittaja avaa itsensä ja persoonansa yleisön edessä,

ja epäonnistuessaan ei enää erota taiteellista tuotosta omasta persoonasta. (Arjas 1997, 17–18.) Tällaisissa tapauksissa rakkautta ja hyväksyntää on totuttu saamaan suoritusten perusteella, jolloin hylätyksi tulemisen pelko ja samalla paineet onnistua varjostavat jokaista esiintymistä. Psykologisten selitysten mukaan esiintymisjännitys peilautuu peruspelkoihin. (Koskimies 2002, 84.)

Itsetunto-ongelmat liittyvät myös vahvasti esiintymisjännitykseen. Yleensä ne juontavat juurensa jo lapsuudesta, ja liittyvät olennaisesti lapsen kasvuun ja kasvatukseen. Koulu- ja harrastusmaailmassa ilmenevä kilpailu heikentää osaltaan lapsen itsetunnon kehitystä. Suoritusten vertailu ja arvostelu parempiin saa helposti näkemään oman tasonsa huonona, vaikka paras oppimistulos saataisiin, kun soittaja luottaisi omaan taitoonsa ja kykyynsä oppia. Huonon itsetunnon omaava esiintyjä pelkää tuomituksi tulemista, eikä esiintyessään uskalla käyttää kaikkia taitojaan ja osaamistaan. On helpompi sivuuttaa ja suojautua kritiikiltä, kun ei ole edes yrittänyt tosissaan. Jos esiintyjä ei usko itseensä ja omaan työhönsä, esitystilanteelta on pohja pois ja onnistunut suoritus epätodennäköistä. (Arjas 1997, 18–19.) Lisäksi heikon itsetunnon omaavalle esiintyjälle yksittäinenkin epäonnistuminen tarkoittaa väistämättä epäonnistumista niin ihmisenä kuin ammatillisena (Koskimies 2002, 84).

3.3 Kognitiiviset teoriat

Kognitiiviset teoriat selittävät esiintymisjännityksen syntymisen ihmisen omalla tiedonkäsittelyllä, jolloin itse luodut ajatukset ja mielikuvat toteutuvat myös fyysisinä oireina (Koskimies 2002, 84). Millaisia mielikuvia esiintyjällä on itsestään ihmisenä, muusikkona tai ylipäätään esiintyjänä. Valmistautuessaan esiintymiseen muusikon mielessä pyörii kaikenlaisia kauhukuvia ja pelkoja siitä, mitä kamalaa lavalla voisi tapahtua. Joskus ajatukset voivat olla täysin irrationaalisia, eli epätoollisia. Esiintyjä ei osaa ajatella realistisesti omaa oloaan ja esiintymistään, vaan hän uskoo kehittelemänsä mielikuvat todeksi ja enteenä tulevasta esiintymisestään Katastrofaaliset ajatukset saavat kehonkin reagoimaan tavanomaista voimakkaammin, mikä puolestaan luo vain lisää haasteita esiintyjälle. Yleensä irrationaalisia ajatuksia omaava soittaja pitää myös itseään muita huonompana ja kyvyttömämpänä, eikä pääse ikävistä mielikuvistaan edes lavalla. (Arjas 1997, 19–20.)

Ennen lavalle menoa esiintyjän mielen saattavat vallata myös automaattiset ajatukset, eli yleensä negatiiviset ajatukset, jotka putkahtelevat mieleen niitä erityisemmin ajattelematta. Automaattiset ajatukset syntyvät yleensä kokemuksista ja ympäristön vaikutuksista, ja ovat useimmiten vailla todellisuuspohjaa. Siitä huolimatta soittaja pitää niitä totuudenmukaisina, ja koska ajatukset ovat negatiivisia, itseä ja omaa osaamista aliarvioivia, esiintyminen mitä todennäköisimmin kärsii. Sormistaan näppärä muusikko saattaa ikävän kokemuksen tai jo vanhentuneen kritiikin vuoksi kuvitella olevansa kömpelö soittaja, mikä heijastuu välittömästi esimerkiksi virtuoosisimaisissa kapaleissa. (Arjas 1997, 20–21.)

Ajatuksellisiin ongelmiin kuuluu myös itsestään selvien taitojen epäily. Ennen lavalle nousua mieleen alkaa hiipiä epäilyjä jo automatisoituneista asioista, esimerkiksi ulkoa muistamisesta tai sormituksesta. Keskittyminen lavalla kohdistuu siten väärin asioihin, kuten teknisten liikeratojen muistamiseen, ja musiikillinen ilmaisu jää vaatimattomaksi. (Sama, 21.)

Jännittämisen yksi epäkiitollinen seuraus on myös suhteellisuudentajun menettäminen. Kun jännitys valtaa mielen, kyky nähdä asiat realistisesti on vähäinen. Maailma ympäriltä katoaa hetkeksi, ja pienimmätkin virheet saavat suhteettomat mittakaavat. Vaikka kukaan muu ei olisi edes huomannut virheitä, esiintyjän mielestä koko esitys on pilalla. (Sama, 22.)

4 APUA JÄNNITYKSEEN

Jokaisen esiintyvän soittajan päämääränä on mitä luultavimmin tarjota sekä yleisölle että itselle nautinnollinen ja elämyksellinen musiikkihetki. Musiikillista antautumista saattaa kuitenkin oleellisesti häiritä esiintymistilanteesta aiheutuva jännitys, joka ilmenee niin psyykkisesti kuin fyysisesti. Pää tuntuu olevan sekaisin vauhdilla sinkoilevista ajatuksista, tai sitten päinvastaisesti tuntua täysin tyhjältä. Keho reagoi myös jännitykseen omalla tavallaan aiheuttaen lisää psyykkistä ahdistusta. Kuinka sitten on mahdollista soittaa onnistunut konsertti ja tarjota yleisölle kaunista ja sisältörikasta musiikkia? Esiintymisjännitykseen on olemassa monenlaisia apukeinoja, jotka ovat tarkoitettu esiintymisen psyykkiseen valmennukseen ja fyysisten oireiden helpottamiseen. (Arjas 2014, 7–10.)

4.1 Perusharjoitukset

Perinteisesti mielenhallinnan perusharjoituksina pidetyt hengitys-, rentoutus-, ja keskittymisharjoitukset kohdistuvat jännityksen sekä psyykkisen että fyysisen puolen hallintaan. Ne ovat hyödyllisiä perustaitoja muusikolle niin työhön kuin yleiseen elämänhallintaan. Harjoitukset vaativat hie- man opetteluja, mutta niiden suuren ja laajamittaisen hyödyn vuoksi se vaiva kannattaa nähdä. (Arjas 2014, 35.)

4.1.1 Hengitys

Hengitysongelmat ovat hyvin tavallisia muusikoiden ja jännittäjien keskuudessa. Puutteellisesta hengitystekniikasta johtuen moni esiintyjä kärsii lavalla nopeasta väsymisestä. Soittaminen on fyysisesti raskasta työtä, ja lihasten hyvän toimintakunnon ylläpitämiseksi tarvitaan runsaasti happea. (Arjas 1997, 45.) Pinnallisen hengityksen seurauksena pallea jännittyy ja hengitys siirtyy apulihasten vastuulle, mikä puolestaan saa kaulan ja hartioiden lihakset jännittymään. Tällöin keuhkot toimivat vain osittain, ilma kulkee heikommin, ja veressä on vähemmän happea kuin normaalisti hengitettäessä. Vähentynyt hapen määrä heikentää lihasten ja aivojen toimivuutta, ja näin ollen vaikuttaa negatiivisesti sekä elintoimintoihin että soittotapahtumaan. Hyperventilointi eli liikahengitys ja hengityksen pidättäminen esiintymisen aikana ovat myös hyvin yleistä jännittäjillä. (Arjas 2014, 36–38.)

Oikeanlainen syvä hengitys auttaa esiintyjää rentoutumaan ja hallitsemaan henkisesti itseään (Arjas 2014, 36). Hengityksen tasaantuessa muusikon on myös helpompi selvitä lavalla esimerkiksi teknisesti haastavista paikoista. Kuuluisat viuluvirtuoosit Henryk Szeryng ja Eugene Fodor korostivat myös oikeanlaisen hengityksen merkitystä, niin opettaessaan kuin itse esiintyessään. (Garam 1984, 55.)

Hidastunut hengitysrytmi rauhoittaa samalla siis sekä mieltä että kehoa. Omaan oloaan voi vielä parantaa kanavoimalla hengityksen kautta erilaisia tuntemuksia. Uloshengityksen kautta voi mielessään poistaa esimerkiksi kipuja tai huonoa oloa, ja vastaavasti sisäänhengityksen aikana vastaanottaa virkistävää ja voimaa antavaa ilmaa. (Arjas 2014, 36.) Hengitysharjoitusten tarkoituksena on siis ihmiselle luonnollisen, alkuperäisen hengitystavan palauttaminen ilman jatkuvaa kontrollointia. Hyvän hengityksen kautta jännittämisen oireet lieventyvät, jolloin esiintymisestä saadaan mielekkäämpi kokemus. (Arjas 1997, 47.)

Hengitysharjoituksia on helposti saatavilla esimerkiksi internetistä tai erilaisista hyvinvointilehdistä. Päivi Arjas esittelee kirjassaan muutamia hengitysharjoituksia. Aktiivinen uloshengitys on ehkä yksinkertaisin ja helpoin hengitysharjoitus. Harjoituksessa keskitytään aktiiviseen uloshengitykseen ja refleksinomaiseen sisäänhengitykseen. Aktiivisen uloshengityksen päätteeksi keuhkojen annetaan siis täyttyä automaattisesti, ilman vatsalihakset jännittävää keinotekoisista sisäänhengitystä. Toinen harjoitus ohjeistaa sulkemaan vasemman sieraimen sormella ja ottamaan ilmaa oikean sieraimen kautta. Sen jälkeen suljetaan hetkeksi molemmat sieraimet ja avataan sitten vasen uloshengitystä varten. Harjoitus toistetaan vuorotellen molemmille puolille ja rytmiä hidastetaan vähitellen. Tämä harjoitus avaa vähitellen keuhkorakkuloita, mikä auttaa hengittämään paremmin sekä tuo keskittyneemmän olon. (Arjas 2014, 42–43.)

4.1.2 Rentoutuminen

Rentoutuminen on yksi keskeinen tapa lievittää esiintymisjännitystä ja valmistautua esiintymiseen. Ihmisen mieli ja keho toimivat aina yhdessä, ja jos ennen esiintymistä muusikko kykenee rentouttamaan itsensä fyysisesti, myös mieli rentoutuu. Syvä rentoutuminen ja stressinhallinta ovat muusikolle lavan ulkopuolellakin tärkeitä taitoja. Rentoutuminen lisää itsetuntemusta, sekä herkistää aistimaan omaa mieltä ja kehoa. Näin voi tulla tietoisemmaksi omasta hengityksestään

ajatuksistaan sekä fyysisestä olostaan. Kasvava tietoisuus itsestä puolestaan auttaa löytämään optimaalisen rentoutumisen tason ennen esiintymistä. Ennen esiintymistilannetta täydellinen rentoutuminen ei ole kannattavaa, vaan tarkoitus on poistaa esitystä häiritsevä ylimääräinen jännitys. Tärkeää on myös harjoitella rentoutumista niin, että lopulta sopivan jännitetilan löytäminen onnistuu riippumatta ajasta ja paikasta. (Arjas 2014, 43–44.)

Rentoutusmenetelmiä on useita. Yleensä ne jaetaan kuitenkin kahteen pääryhmään: progressiiviseen ja autogeeniseen. Progressiivisen rentoutusmenetelmän kehittäjä Edmund Jacobson tutki psyykkisten tekijöiden ja lihasjännitysten yhteyksiä ja havaitsi, että lihasjännityksen vähentäminen rauhoittaa keskushermostoa. Vastaavasti psyykinen jännitys lyhentää lihassyitä, mistä seuraa muusikolle epämiellyttävältä tuntuvaa lihasjännitystä. (Aavasto, Kaulio & Syrjäla 2008, 161.) Progressiivisessa rentoutuksessa käytetään hyväksi lihasten luonnollista rentoutumista lihasjännityksen jälkeen. Lihasta jännitetään äärimmilleen, rentoutetaan ja lopputuloksena saadaan alkutilaa rennompi lihas. Harjoituksessa käydään koko vartalo läpi yksi lihasryhmä kerrallaan. Tämän menetelmän tarkoitus on oppia tiedostamaan omia lihasjännityksiään sekä hallitsemaan niitä. (Wilson 2003, 208.)

Autogeenisen rentoutusmenetelmän kehitti saksalainen neurologi Johannes Schulz. Sen tarkoitus on hidastaa sykettä sekä kytkeä ruumiin hälytysjärjestelmä pois päältä. (Sama, 209.) Tässä menetelmässä keho rentoutetaan ajatusten kautta. Kehon eri osat käydään yksitellen läpi ja annetaan niille sopivat rentoutumiskäskyt. Harjoituksen oppiminen voi olla haasteellista, mutta sen opittuaan autogeeninen menetelmä on hyvin nopea ja tehokas rentoutumistapa. (Arjas 1997, 50.) Menetelmän haasteellisuuden vuoksi harjoittelussa kannattaa edetä helposta vaikeaan, ja keskittyä aluksi niihin lihaksiin, joissa rentouden huomaa parhaiten. Esimerkiksi käsien rentous on yleensä helpompi löytää kuin jalkojen rentous. Harjoitus voidaan tehdä myös hyvin yksityiskohtaisesti, jolloin rentoutetaan kehon pienimmätkin osat, kuten sormet, ranteet ja kyynärpäät. (Arjas 2014, 45.)

Ehkä yksinkertaisin ja helpoin rentoutusmenetelmä on mielikuvien avulla rentoutuminen. Se ei vaadi erityistä tekniikkaa, joten sen mahdollisuudet ovat monet. Voit esimerkiksi tuntea, kuinka hengityksesi täyttää sinut kokonaan, tai tunnustella käsiäsi ja jalkojasi antaen jännityksen valua niistä pois. (Arjas 1997, 50–21.)

4.1.3 Keskittyminen

Esiintymistilanteessa hyvä keskittymiskyky on olennaisen tärkeä asia. Oikeisiin asioihin keskittyneenä muusikon on mahdollista nauttia lavalla soittamisesta sekä yltää tehtävässään huippusuorituksiin. Todellisuudessa tällaisen keskittyneisyyden saavuttaminen on jokseenkin harvinaista, sillä suurin osa ammattimuusikoiden esiintymisongelmista johtuu juuri keskittymiskyvyn puutteesta. Mieleen saattaa tulla asiaankuulumattomia ajatuksia, yleisön reaktioiden huomiointi herpaantuttaa keskittymisen, ja myös tehoton harjoittelu voi häiritä keskittymistä. (Arjas 1997, 52.)

Oikea keskittyminen on tietoisuuden ja ajatusten kohdentamista olennaiseen, kuitenkin ajatuksia rajoittamatta. Keskittyneessäkin tilassa mieleen saattaa tulla epäolennaisia asioita, mutta niiden voi antaa tulla ja mennä vapaasti. Ajatusten rajoittamisesta seuraa tavallisimmin se, että juuri ne kielletyt ajatukset ja asiat alkavat pyöriä mielessä, jolloin luonnollisesti hyvä keskittyminen ei ole mahdollista. Keskittymisharjoitusten pääpaino onkin ajatusten suuntaamisen harjoittelussa, ei niiden rajoittamisessa. Tärkeää on myös muistaa, että keskittymistä ei pidä väkisin yrittää, eli pakottaa itseään keskittymään, hokemalla itselle ”on pakko keskittyä”. (Arjas 2014, 48.)

Keskittymistä oppii parhaiten, kun kaikessa arjen tekemisessään keskittyy tekemiseensä. Muusikolle hyvin olennaista on myös hyvä keskittymiskyky harjoitellessa. Keskittyminen on taito, joka on ensiarvoisen tärkeää oppia jo harjoitellessa, muutoin sitä tuskin osaa lavallakaan. Jos siis jo harjoitellessa panostaa harjoituksen tehokkuuteen ja keskittymiseen, onnistunut esiintyminen lavalla on huomattavasti todennäköisempää. (Sama, 50.)

Keskittymistä voivat häiritä myös itsestä lähtöisin olevat sisäiset häiriötekijät, kuten omien taitojen epäily, tai ympäristöstä tulevat ärsykkeet. Omien sisäisten häiriötekijöiden syitä olisi tärkeää tarkastella ja työstää, ja lopulta etsiä keinoja vääristyneiden ajatusten oikaisuun. Ulkoisten häiriötekijöiden, kuten melun tai kylmyyden sietämistä voi harjoitella järjestämällä harjoitusesiintymisiä haastavissa olosuhteissa. Tällä tavalla esimerkiksi melua, huonoa akustiikkaa tai kuumuutta voi oppia sietämään niin, etteivät ne oikeassa esiintymistilanteessa enää vaikuttaisi muusikon keskittymiskykyyn. (Sama, 49, 55.)

Ajatusten harhaillessa esiintymisen aikana muusikko voi kokeilla huomion kohdistamista johonkin valittuun yksityiskohtaan, esimerkiksi jousen liikkeeseen, nuottien lukuun tai oman soiton kuunte-

lemiseen. Tärkeintä on, että jokainen muusikko löytäisi itselle sopivan tavan harjoittaa keskittymiskykyä, ja lopulta löytää oman keinonsa päästä keskittyneeseen tilaan. (Arjas 1997, 54.)

Keskittymistä voi myös harjoitella erilaisilla harjoitteilla. 3-2-1-harjoitus on yksi parhaista keskittymisharjoituksista, joka perustuu eri aistien suuntaamiseen. Siinä hyödynnetään näköaistin, kuuloaistin sekä tuntoaistin yhdistämistä ja suunnataan sitä kautta huomiokyvyn vähittäiseen keräämiseen kohti haluttua kohdetta. Harjoitus on helppo ja nopea toteuttaa, ja se auttaa poistamaan häiritsevät asiat mielestä. Harjoituksen aluksi olemus rauhoitetaan ja keskitytään hengitykseen. Katse suunnataan ja keskitetään kolmeen kohteeseen, yhteen kerrallaan. Sen jälkeen poimitaan ympäristöstä kolme asiaa, jälleen yksi kerrallaan. Seuraavaksi etsitään tuntoaistilla kolme asiaa, kuten päällä olevat vaatteet, lämpötila tai tuoli, jolla istutaan. Seuraavalla kierroksella valitaan näkö-, kuulo-, ja tuntoaisteille kaksi kohdetta. Lopuksi katse keskitetään vain yhteen kohteeseen, yhteen ääneen sekä yhden asian tuntemiseen. (Arjas 2014, 51.)

4.2 Harjoittelu

Oikeanlaisen harjoittelun merkitys esiintymisjännityksen ilmenemisen voimakkuuteen on huomattava. Harjoittelemisen taito on yksi muusikon tärkeimmistä perustaidoista ja vaatii muusikolta paljon kärsivällisyyttä, itsekuria, suunnitelmallisuutta ja nöyryyttä. Monille muusikoille, ja etenkin opiskelijoille, harjoittelu tuntuu kuitenkin olevan vaikeaa ja vaativaa, ja laatuun ja tehokkuuteen ei osata kiinnittää riittävästi huomiota. Tästä seuraa epävarmuutta osaamisessa, ja se saa siintymisen tuntumaan pelottavalta ja epämiellyttävältä asialta. Määrätietoinen harjoittelu vaatii muusikolta niin paljon keskittymistä, että sen takaamiseksi harjoitusolosuhteet tulee olla kunnossa. Väsyneenä, nälkäisenä tai häiritsevässä ympäristössä harjoittelu ei tuota tulevan esiintymisen kannalta tarvittuja tuloksia. (Aho 2009, 64.)

Toivotun päämäärän saavuttamisen kannalta tärkeä harjoittelukeino on kertaaminen. Kertaamalla asiat tallentuvat ensin aivojen lyhytaikaiseen muistiin, ja lopulta pitkäaikaiseen muistiin. (sama, 68.) Sen vuoksi kertaamisen laatu onkin ensiarvoisen tärkeää. Jos kertaaminen on pelkkää päämäärätöntä ja kontrolloimatonta toistoa, on vaarana, että kuuntelu- ja reagointikyky heikkenevät jolloin mahdolliset virheet ja huolimattomuudet tallentuvat sellaisenaan sekä aivoihin että lihasmuistiin. Tarpeettomiin, itsetarkoituksellisiin toistoihin ei siis kannata tuhlaa aikaa eikä energiaa. (Galamian 1990, 75.) Orituista virheistä on työlästä opetella pois, ja lisäksi ne palaavat helposti

uudelleen, etenkin jännittävässä esiintymistilanteessa. Tehokkaaseen kertaamiseen kuuluu teoksen tärkeiden ja vaikeiden paikkojen tunnistaminen, sekä niiden keskittynyt ja huolellinen toistaminen. Oppimisen kannalta optimaalinen määrä samaan asiaan kohdistuvia toistoja on noin kaksikymmentä. Ansoitunut viulopedagogi Carl Flesch suosittelee toistojen jakamista niin, että ensimmäiset kuusi käytetään asian opetteluun, ja loput 14 opitun taidon muistiin tallentamiseen. Hyvin tehdyt toistot antavat sekä luottamusta omaan osaamiseensa että varmuutta tulevaan esiintymiseen. (Aho 2009, 68–69.)

Hitaasti harjoittelulla on myös kiistatta toimivat tulokset, jotka kestävät jopa jännityksen aiheuttaman hermopaineen. Soitettava teos ”istutetaan” sormiin harjoittelemalla hitaasti ja tiedostaen jokainen liike niin, että jo ennen varsinaista sävelen soittamista muusikko kuulee sävelen mielesään, ja tuntee tulevan liikkeen sormissaan. Näin liikeradat automatisoituvat, ja yhdessä toistojen kanssa muodostavat soittamiselle ja ennen kaikkea esiintymiselle vahvan teknisen pohjan. Tehokkaaseen ja tulokselliseen harjoitteluun on siis keskityttävä joka solulla, mistään harjoittelun osa-alueesta tinkimättä. (Garam 1973, 122–126.)

4.3 Mentaaliharjoittelu

Soittaessa muusikon sekä motorinen että mentaalinen puoli aktivoituu, ja sen vuoksi varsinaisen fyysisen soitonharjoittelun lisäksi olisi hyvä paneutua myös mentaaliharjoitteluun. Mentaaliharjoittelu tarkoittaa siis harjoittelua mielikuvituksen avulla, ilman instrumenttia. Sillä on monia hyvin positiivisia vaikutuksia, kuten keskittymiskyvyn paraneminen, virheiden väheneminen, sekä esiintymisen onnistumiseen vahvasti korreloivan itseluottamuksen paraneminen. Mentaaliharjoittelun vaikutus perustuu niin kutsuttuun Carpenter-ilmiöön, eli lihasten ”huijaamiseen”. Ihmisen hermosto ei siis tunnista fyysisesti suoritettua ja keskittyneesti ajattelun tilanteen eroa, vaan intensiivinen ajattelu aiheuttaa lihaksissa vastaavanlaisia sähköimpulsseja, kuin konkreettinen fyysinen harjoittelu. (Garam 1995, 145.)

Jokaiselle muusikolle on varmasti tuttu tilanne, että työn alla oleva kappale soi alitajuisesti päässä pitkin päivää. Kun tästä mielikuvaharjoittelusta tehdään tietoista ja suunnitelmallista, voidaan puhua mentaaliharjoittelusta. Mentaaliharjoittelun avulla muusikko voi työstää teoksen oppimista

kaikilla soittamisen eri alueilla, niin teknisesti, musiikillisesti kuin esityksellisestikin. (Arjas 1997, 79.) Harjoittelua voi toteuttaa joko ilman nuotteja tai nuotteja lukemalla, käyden samalla koko soittotapahtuman yksityiskohtaisesti mielessä läpi. Jos jokin kohta unohtuu tai on epävarma, se on tarkistettava nuoteista välittömästi ennen harjoituksen jatkamista. (Garam 1995, 146.)

Esiintymistilanteen kuvittelu ja siihen eläytyminen on tehokas tapa lisätä itsetuntemusta, joka puolestaan auttaa esiintymisjännityksen hallinnassa. Mentaaliharjoittelun kautta muusikko pääsee tutustumaan jännitysoireisiinsa ja reagoititapaansa esiintymistilanteessa. Kun mielessään on riittävän monta kertaa kohdannut jännitysoireensa ja selvittänyt onnistuneesti esiintymisen, todellinen tilanne tuntuu jo tutummalta ja jännitysoireet eivät pääse yllättämään. Harjoittelun avulla saatu tietoisuus itsestä ja tulevasta auttaa siis keskittymään olennaiseen, sen sijaan, että kaikki energia suuntautuisi omien tunnetilojen hallintaan. Konsertin mentaalinen läpikäyminen ei kuitenkaan tarkoita sitä, että kaikki sujuu juuri ajatellulla tavalla, mutta se auttaa kestämään mahdolliset yllätykset ja epäonnistumiset ilman, että ne vaikuttaisi esityksen kokonaisuuteen. (Arjas 2014, 103–104.)

Mentaaliharjoittelua ei suositella alle 12-vuotiaille, sillä kehityspsykologian mukaan sen ikäinen lapsi ei vielä kykene harjoittelua edellyttävään abstraktiin ajatteluun. Tehokas harjoitus on myös hyvin raskasta, ja vaatii hyvän motorisen tuntemuksen virheellisten liikeratojen välttämiseksi. (Garam 1995, 146.) Mentaaliharjoittelua voi toteuttaa missä tahansa harjoitteluvaiheessa, kuitenkin viimeistään muutamia viikkoja ennen esiintymistä (Arjas 2014, 107).

4.4 Opettajan rooli

Esiintymistä on mahdollista opettaa ja oppia. Opettajan tulisi huomioida esiintyminen ja sen opettaminen luonnollisena osana opetusta niin, että se kuuluisi musiikin opiskelun kokonaisuuteen sen sijaan, että siitä muodostuisi erillinen opeteltava osa-alue. Pelkän soittotaidon ja musiikillisen ilmaisun opettaminen ei siis riitä opettajan työssä, vaan oppilaan hyvinvointi sekä musiikkiesityksen merkitys on otettava kokonaisuudessaan huomioon. Jotta opettaja kykenisi opettamaan esiintymistaitoja oppilaalleen, tulee hänellä olla riittävästi omakohtaista esiintymiskokemusta. Lisäksi opettajan oma suhde esiintymiseen sekä mahdolliset ongelmat sen kanssa olisi tärkeää olla selvitettyä. Muutoin vaarana on, että opettajan negatiiviset asenteet ja ongelmat siirtyvät

tahattomasti oppilaaseen tehden esiintymisestä vieläkin vaikeampaa. (Juntunen, Nikkanen & Westerlund 2013, 226–228.)

Terveen muusikkokuvan ja hyvän itsetunnon rakentaminen tapahtuvat suurimmaksi osaksi ope-
tuksen yhteydessä sanattoman ja sanallisen viestinnän kautta. Positiivinen palaute rohkaisee
oppilasta kohtaamaan uusia haasteita sekä esiintymään. Soittotunteihin sisälletyt perusharjoituk-
set, eli hengitys, rentoutuminen ja keskittyminen, auttavat oppilasta omaksumaan harjoitukset
luonnolliseksi osaksi musiikin opiskelun kokonaisuutta, sekä näin ollen parantamaan esiintymi-
seen valmistautumista. (Sama, 228.)

Esiintymisharjoitukset, ryhmätunnit ja matineat ovat erittäin suositeltavia käytettäväksi opettajan
työssä. Esimerkiksi ryhmätunneilla soittaminen tarjoaa turvallisen tavan harjoitella esiintymistä
ilman nolatuksi tulemistä tai epäonnistumisen pelkoa. Näin oppilas saa myönteisiä kokemuksia ja
kannustusta toisten ihmisten edessä soittamisesta. Ihanteellista olisi, että tällaiset harjoitukset
olisivat jo heti soittoharrastuksen alkuvaiheessa osa opetusta. Tällöin oppilas pääsee jo varhai-
sessa vaiheessa tutustumaan esiintymisjännityksen ilmenemiseen itsessään, sekä oppimaan taito-
ja, jotka auttavat paineen alla toimimiseen ja mahdollisten epäonnistumisten kohtaamiseen. (Sa-
ma, 227–228.)

Oppilaan mahdollinen itsessä kohdistuva kielteisyys ja liiallinen armottomuus on kitkettävä mah-
dollisimman aikaisessa vaiheessa pois. Oppilaan korostunut itsekritiikki syö keskittymiskykyä ja
lisää epäluottamusta omaa soittamistaan kohtaan. Virheiden ja epäonnistumisen pelko lisää ne-
gatiivista esiintymisjännitystä, mikä puolestaan kasvattaa epäonnistumisen riskiä. Opettajan teh-
tävä on kannustaa, rohkaista ja uskoa oppilaaseen tämän henkisen tasapainon saavuttamiseksi.
Soittotunneilta opittu myönteisyys soittamista ja esiintymistä kohtaan ovat siis hyvin merkittävä-
sä asemassa oppilaan esiintymistaitojen kehittämiseksi. (Garam 1995, 142.)

4.5 Lääkkeet

Toisinaan jännittämiseen haetaan apua farmakologisin keinoin. Beetasalpaajat ovat muusikoiden
tavallisimmin käyttämä lääkeaine, mutta sen lisäksi myös psykelääkkeisiin on turvauduttu. (Arjas
2014, 31.) Esiintymisjännityksen syyt ovat kuitenkin psyykkisiä, joten lääkkeet toimivat korkein-
taan hetkellisenä helpotuksena, eivät ratkaisuna jännitysongelmaan. Psykenlääkkeet vaikuttavat

vahvasti tietoisuuteen niin, että tiedostaminen vaikeutuu ja hämärtyy. Lääke muodostaa tietoisuuden ympärille muurin, jolloin alitajunnasta pyrkivät mieltä ahdistavat jännitysoireet eivät pääse tietoisuuteen asti, ja näin ollen olo helpottuu. Alitajunnan lisäksi lääke sulkee tietoisuuden ulkopuolelle myös aistit ja ulkoisen maailman. (Noronen 1998, 110.) Tällöin lääkkeen voimakas vaikutus vaikuttaa jo negatiivisesti muusikon musiikilliseen ilmaisuun, minkä vuoksi psyykenlääkkeitä määrätään vain todellisen pakon edessä (Aho 2009, 119).

Alun perin sydän- ja verisuonisairauksiin kehitetyt beetasalpaajat vaikuttavat kehossa heikentävästi stressiä kehittävien noradrenaliinin ja adrenaliinin tuotantoon, jolloin sydämen syke hidastuu ja kehon tahdottomat reaktiot, kuten ”vatsan perhostelu” ja lihasten värinä vähenevät. Fyysisten reaktioiden väheneminen heikentää myös esiintymisestä johtuvaa pelon tunnetta, säilyttäen kuitenkin tarvittavan valppauden. (sama 2009, 119.)

Beetasalpaajien käyttö on saanut muusikoilta hyvän vastaanoton, vaikka niihin suhtautuminen onkin hieman kaksijakoinen. Osa muusikoista kokee lääkkeet vaarallisina ja koukuttavina, kun taas osalle lääkkeet ovat hyvä apu jännitykseen. Ruotsin yleisradion tekemän tutkimuksen mukaan jopa noin 44 % ruotsalaisista orkesterimuusikoista turvautuu beetasalpaajiin, ja joista joka viides käyttää niitä työsään säännöllisesti. Suomen musiikkilääketieteen yhdistyksen puheenjohtajan Heikki Levon mukaan käyttöprosentti Suomessa on hieman alhaisempi, 10–30 prosenttia. (Aro 2010, viitattu 6.5.2015.) Psykiatri ja dosentti Hannu Naukkarisen mukaan beetasalpaajien käyttö on lääketieteellisesti perusteltua tilannekohtaiseen jännitykseen ja ammattikyvykkyyden säilyttämiseen, sillä hänen mukaansa kovan stressin aiheuttamat oireet voivat olla pahemmat, kuin lääkehoidosta johtuvat hyvin harvinaiset sivuvaikutukset (Makkonen 2015, viitattu 6.5.2015). On kuitenkin hyvä muistaa myös mahdolliset sivuvaikutukset, joita ovat esimerkiksi pahoinvointi, masennus, väsymys ja unihäiriöt. (Wilson 2003, 207.) Lääkkeiden käytöllä on myös olemassa riski diabetekseen, ja erittäin huomionarvoista on, että diabetesta, astmaa tai tiettyjä sydänsairauksia sairastaville beetasalpaajat voivat olla hengenvaarallisia (Aho 2009, 119).

Beetasalpaajat eivät aiheuta fyysistä riippuvuutta, eivätkä vaikuta suoraan aivoihin tai keskushermostoon, ja ovat siinä mielessä lääkehoidona turvallinen valinta (Aavasto ym. 2008, 149). Psykkinen riippuvuus puolestaan on mahdollista beetasalpaajien käyttäjille. Tämä tarkoittaa, että esiintyjä ei kykene itse kohtaamaan hallitusti tunteitaan, vaan tunnekontrolli on riippuvainen kemiallisesta aineesta. Todellisen hermojen hallinnan sekä pelon voittamisen kannalta olisi suositel-

tavaa turvautua kuitenkin ensisijaisesti psykologisiin menetelmiin jännitysoireiden lieventämiseksi.
(Wilson 2003, 207.)

5 OMAT KOKEMUKSET

Esiintymisjännitys on jokaiselle esiintyvälle soittajalle asia, joka on henkilökohtaisesti selvitettävä itsensä kanssa. Itse olen omaa polkuani taivaltanut siihen pisteeseen, että tällä hetkellä tulen suhteellisen hyvin toimeen esiintymisjännityksen kanssa. Pitkään luulin, että jännityksen tunteen kieltäminen tai sen ajattelematta jättäminen vähentäisi jännitystä. Myös ympäristöstäni saama käsitys jännittämisen negatiivisuudesta vaikeutti asian hyväksymistä. Olin hyvä esiintyjä, koska en jännittänyt. Todellisuudessa jännitin, ja paljon, mutta pidin sen salaisuutenani. Vähitellen ymmärsin kuitenkin sen olevan täysin luonnollista ja saatoin jo sivulauseessa hieman mainita jännittäväni. Lopulta esiintymisjännityksen hyväksyminen ja sen rohkea kohtaaminen osoittivat, että jännitys voi todella olla positiivista. Toki jännitysoireet ennen esiintymistä eivät koskaan tunnu kovin mukavalta, mutta ainakin omalla kohdallani helpottavat lavalle päästessäni.

Omasta esiintyjänkokemuksestani painotan hyödyllisen harjoittelun, mentaaliharjoittelun sekä perusharjoitusten merkitystä. Sopivassa suhteessa huolella tehty harjoittelu instrumentin kanssa, sekä keskittynyt mentaaliharjoittelu luovat niin teknisesti kuin musiikillisesti hyvän pohjan esiintymiselle. Tutkimusten lisäksi myös oma kokemukseni vahvistaa, että mentaaliharjoittelu lisää huomattavasti itseluottamusta. Itse toteutan mentaaliharjoittelua hyvin keskittyneessä tilassa, jolloin soitan mielessäni teoksen todella hitaasti nuotti nuotilta tuntien käsieni ja sormieni jokaisen liikkeen, unohtamatta kuitenkaan musiikillista ilmaisua. Tällaisen yksityiskohtaisen ja huolellisen harjoituksen jälkeen mieleni on yleensä jo välittömästi rauhallisempi, ja usko omaan osaamiseeni vahvempi. Mielestäni mentaaliharjoittelua tulisi huomioida soitonopetuksessa enemmän, sillä oman tietoni mukaan sitä ei käytännössä opeteta lainkaan. Keskustellessa aihe saattaa tulla esille, mutta varsinainen paneutuminen ja asian opettelu on liian vähäistä, etenkin kun ottaa huomioon mentaaliharjoittelun tehokkuuden. Perusharjoitusten hyödyntäminen ennen konserttia on myös kokemukseni mukaan suositeltavaa, sillä se on oiva apu fyysisten jännitysoireiden lieventämiseen.

Opettajan roolin tärkeydestä muistuttaisin sekä itseäni että kaikkia muita opettajia. Etenkin nuorilla musiikin harrastajilla opettajan sanomiset ja asenteet vaikuttavat paljon siihen, millainen suhde jännittämiseen kehittyy. Muusikoiden ammattikoulutuksessa jännitystä on jonkin verran alettu huomioida yleisellä tasolla, mutta eväät sen kanssa selviytymiseen on kuitenkin pitkälti hankit-

tava itse. Esiintyminen kuuluu niin olennaisesti muusikon työnkuvaan, että mielestäni jonkinlaisen esiintymisvalmennuskurssin sisällyttäminen opintoihin olisi tarpeellista.

6 POHDINTA

Tämän työn tavoitteena oli tutustua esiintymisjännitykseen yleisellä tasolla ja koota keinoja jännittämisen helpottamiseksi, sekä esiintyjän että opettajan avuksi. Jo yleisen tietoisuuden lisääminen ilmiöstä auttaa selviämään paremmin jännityksen kanssa. Kaikki esittelemäni konkreettiset apukeinot vaikuttavat jännitykseen niin psyykkisesti kuin fyysisestikin. Vaikka perusharjoitusten voisi ajatella olevan pelkästään psyykkisiä harjoituksia, niiden fysiologiset vaikutukset ovat kiistattomat. Vastaavasti esimerkiksi oikeanlainen ja tehokas instrumentin harjoittelu on avainasemassa suhteessa psyyken kehittymiseen ja vahvistumiseen.

Työn tekeminen oli opettavaista, ja se vahvisti omaa suhdettani esiintymisjännitykseen. Lähdemateriaalia tutkiessani oli huojentavaa jälleen huomata, että esiintymisjännitys todellakin on universaali ilmiö. Kaikkina aikoina ja kaikissa maailmankolkissa, missä musiikkia esitetään, on esiintymisjännitys enemmän tai vähemmän tuttu asia. Jännityksen olemassaolon tunnustaminen ja siitä puhuminen antavat esiintyjien keskuudessa vertaistukea. Opinnäytetyötä tehdessäni huomasin suhtautuvani entistä hyväksyvämmiin ja myönteisemmin jännitykseen ja esiintymiseen ylipäätään. Työ on myös muistutus siitä, ettei esiintymisjännityksestä edes kuulu päästä kokonaan eroon. Vaikka ajatus esiintymisestä ilman minkäänlaista jännitystä saattaisi tuntua houkuttelevalta, sopivalla vireytymisellä on kuitenkin positiivisempi vaikutus onnistuneeseen suoritukseen.

Hyvän ja positiivisen jännityssuhteen luominen on pitkä prosessi. Tutkimani jälkeen erityisesti opettajan rooli tuntuu merkittävältä. Esiintymiseen kannustavalla sekä esiintymismyönteisellä opetuksella opettajalla on mahdollisuus auttaa suuresti oppilaan suhtautumista esiintymiseen ja esiintymisjännitykseen, jo soittoharrastuksen alusta alkaen. Jos jännittämisestä on kuitenkin tullut ongelmallista, sen eteen työskentely on lähes välttämätöntä muusikon ammatin toteuttamiseksi. Oikopolkuja ei ole, vaan jokaisen on käytävä oma prosessinsa pala palalta läpi. Vaikka matka on pitkä ja työläs, se kannattaa tehdä, sillä prosessin myötä syntyvä ystävyys ja sopu jännityksen kanssa avaavat ovet nautinnollisiin esiintymisiin.

Muusikoiden esiintymisjännitystä on tutkittu paljon, ja yleistä tietoa aiheesta olikin helppo löytää. Siitä huolimatta juuri opinnäytetyöhöni sopivaa kirjallisuutta, eli tietoa ja ohjeita jännityksen kanssa toimeen tulemiseen, tuntui olevan vähän. Esimerkiksi oikeanlaisesta harjoittelusta löytyi paljon tietoa, mutta ne koskivat pikemminkin oppimista kuin esiintymisjännitystä. Sopivan lähdemateri-

aalin löytämisen haastavuudesta huolimatta onnistuin kuitenkin opinnäytetyössäni kokoamaan mielestäni monipuolisesti erilaisia esiintymisjännitystä lieventäviä apukeinoja.

Tässä työssäni halusin keskittyä eri apukeinojen yleiseen esittelyyn kaiken kattavan opaskirjan sijaan. Tutkimustani voisi kuitenkin jatkaa tekemällä konkreettisia harjoitusesimerkkejä esimerkiksi perusharjoituksista ja mentaaliharjoittelusta. Soitonharjoittelusta puolestaan voisi tehdä sekä yleiset ohjeet että instrumenttikohtaiset harjoitteluohjeet.

Vaikka esiintymisjännitystä on tutkittu paljon ja keskustelu aiheesta on viimeisten vuosikymmenten aikana lisääntynyt huomattavasti, tietoisuus jännittämisestä esimerkiksi opiskelijoiden keskuudessa on suhteellisen vähäistä. Opiskeluvaiheessa olisikin mielestäni tärkeää huomioida esiintymiseen valmistautuminen osana opetusta, vaikka täysin erillisenä järjestettävänä kurssina. Kirjallisuutta aiheesta löytyy myös paljon, joten omalla aktiivisuudellaan voi päästä syvällekin esiintymisjännityksen maailmaan. Muusikoiden keskuudessa tietoisuutta voisi myös lisätä musiikkilehtien avulla, tai vaikka työnantajan toimesta luennoilla tai kursseilla. Toivon, että voisin tällä opinnäytetyölläni lisätä tietoisuutta esiintymisjännityksestä, sekä tarjota mahdollisia apukeinoja jännityksen kanssa kamppaileville, ja ylipäätään esiintyjäksi kasvamiseen.

LÄHTEET

Aavasto, K., Kaulio P. & Syrjälä S. 2008. Jännittääkö? Pelko hallintaan. Helsinki: Minerva.

Aho, K. 2009. Kamarimusiikin taito. Helsinki: Classicus.

Arjas, P. 1997. Iloa esiintymiseen – muusikon psyykinen valmennus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Arjas, P. 2014. Varmasti lavalle. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Aro, S. 2010, Muusikot lievittävät jännitystä beetasalpaajilla. Viitattu 6.5.2015, http://yle.fi/uutiset/muusikot_lievittavat_jannitysta_beetasalpaajilla/5676484.

Galamian, I. 1990. Galamianin viulumetodi. Suom. Seija Salmiala. Helsinki: VAPAK-kustannus.

Garam, L. 1973. Viulunsoiton peruskysymyksiä. Helsinki: Fazer.

Garam, L. 1984. Viulunsoiton opetus. Helsinki: Fazer.

Garam, L. 1995. Jousen taikaa. Sibelius-Akatemia.

Jean Sibelius viulistina. Viitattu 6.5.2015, http://www.sibelius.fi/suomi/erikoisaiheet/ihmisena/ihm_02.htm.

Juntunen, M-L., Nikkanen, H.M. & Westerlund, H. (toim.) 2013. Musiikkikasvattaja. Kohti refleksiivistä käytäntöä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Koskimies, R. 2002. Asiantuntijan esiintymistaito. Helsinki: Finn Lectura.

Makkonen, N. 2015, Lääkkeistä apua esiintymisjännitykseen? Asiantuntijat vastaavat. Viitattu 6.5.2015, <http://ellit.fi/liikunta-ja-terveys/terveys/laakkeista-apua-esiintymisjannitykseen-asiiantuntijat-vastaavat>.

Noronen, O. 1998. Jännittäjän kirja. Helsinki: Unio Mystica.

Wilson, G.D. 2003. Esittävän taiteen psykologia. Suom. Anne Toppi. Kuopio: Puijo.