

Helena Markula

Mielekkäät liikkeet instrumenttiopintoihin

Alexander-tekniikan opettajan ja muusikon näkökulma
soitinopintojen alkuvaiheeseen

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi, AMK

Musiikin koulutusohjelma

Opinnäytetyö

8.5.2015

Tekijä Otsikko	Helena Markula Mielekkäät liikkeet instrumenttiopintoihin – Alexander-tekniikan opettajan ja muusikon näkökulma soitinopintojen alkuvaiheeseen
Sivumäärä Aika	37 sivua + liite 8.5.2015
Tutkinto	Musiikkipedagogi, AMK
Koulutusohjelma	Musiikki
Suuntautumisvaihtoehto	Musiikkipedagogi
Ohjaaja	lehtori Kai Lindberg, MuT
<p>Opinnäytetyöni päämääränä on auttaa soitinopintojaan aloittelevien lasten opettajia löytämään sellaisia opetustapoja, jotka ohjaavat lapsia yhdistämään musiikin tekemiseen luonnollisen hyvän toimivuuden säilymisen.</p> <p>Kerron omista lähtökohdistani muusikkona ja Alexander-tekniikan opettajana sekä Alexander-tekniikasta ja sen aikaisemmasta soveltamisesta lasten ja musiikin opetukseen. Pohdin lasten lähtötilannetta ennen soitinopiskelujen aloittamista sekä kerron hyvän koordinaation perusteista ja sen häiritsemisestä.</p> <p>Kuvailen sekä teoreettisesti että käytännöllisesti asioita, jotka ovat kaiken hyvän tekniikan perusta. Keskeistä sisältöä ovat käsitykset ja niiden vaikutukset. Käsitykset koskevat oppimista, dynaamista tasapainoa, katsomista ja keskittymistä, mielekkäiden liikkeiden alkuperää ja kehollista läsnäoloa tässä hetkessä.</p> <p>Kerron miten soittimeen voi tutustua kuin uuteen ystävään. Ystävää kuunnellaan, ystävää ei pakoteta ja ystävästä on kiva kertoa kavereillekin. Ystävällinen tutustuminen luo hyvän musiikkisuhteen, johon yhdistyy hyviä fyysisiä soittotottumuksia.</p> <p>Lapsi saa hyvä perustan soitinopintoihinsa, kun hänelle annetaan mahdollisuus itse löytää soittamisen mielekkyys. Useimmiten se onnistuu parhaiten ryhmäopetuksessa.</p>	
Avainsanat	musiikkipedagogia, Alexander-tekniikka, soitinopiskelu, ergonomia, alkeisopetus, ryhmäopetus

Author Title	Helena Markula Mindful Movements in Instrument Studies – The Beginning of Instrument Studies from the Perspective of an Alexander Technique Teacher and Musician
Number of Pages Date	37 pages + 1 appendix 8 May 2015
Degree	Bachelor of Music
Degree Programme	Music
Specialisation option	Music Pedagogy
Instructor	Kai Lindberg, DMus
<p>The aim of my thesis is to help teachers of children who are beginning their instrument studies to find pedagogical methods that guide children to make music without losing their natural functioning.</p> <p>I write about how I became interested in this subject and about my working process. I describe how Alexander Technique has previously been applied to children's education and music education. I reflect on what kind of starting point children have when they begin their instrument studies and what is good coordination and how it may be disturbed.</p> <p>I describe, both theoretically and practically, matters that are the basics for good technique. The focus is on concepts and their effects. Concepts about how we learn, about dynamic balance, about vision and concentration, about the origins of meaningful movements and about embodied mindfulness.</p> <p>I write about how you can get acquainted with your instrument as if it were a new friend. You listen to your friend, you do not force them to do anything and you like to play with your friend. Friendliness creates a good relationship with music. A relationship that includes good physical habits of playing.</p> <p>When a child is allowed from the start to have time and space to find meaningfulness in playing, they get a good foundation for their instrument studies. Usually it is best to start learning in a group.</p>	
Keywords	music pedagogy, Alexander Technique, ergonomics, instrument studies

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tekijä ja työprosessi	3
3	Taiteilija löysi ratkaisun äänenkäytön ongelmiinsa – Alexander-tekniikan synty	6
4	Alexander-tekniikka lasten opetuksessa ja musiikin opetuksessa	8
4.1	Alexander-tekniikka lasten opetuksessa	8
4.2	Alexander-tekniikka muusikoiden opetuksessa	10
5	Soitinopintojen lähtökohtia – lapset, turvallisuus ja perusohjaus	11
5.1	Lapset ennen soitinopintoja	11
5.2	Hyvän koordinaation perusta	12
5.3	Pelästymisrefleksi ja huolestuneisuuden kaava	14
6	Esitekniikka	14
6.1	Perusohjaus	15
6.2	Lapsi on itsenäinen tekijä	18
6.3	Käsitys musiikista vuorovaikutuksena	19
6.4	Koko lapsi oppii	20
6.5	Dynaaminen tasapaino	20
6.5.1	Istuminen	21
6.5.2	Soittimen kannattelu	22
6.6	Näkeminen ja keskittyminen	23
6.7	Mielekkäät liikkeet	23
6.8	Käsitysten vaikutus asentoihin ja body mapping	25
6.9	Kehollinen läsnäolo tässä hetkessä	27
7	Tutustuminen musiikkiin, soittimeen ja nuotteihin kuin uuteen ystävään	28
7.1	Tutustuminen	28
7.2	Ystävää kuunnellaan, ystävää ei pakoteta väkisin mihinkään	32
7.3	On kiva kertoa kavereille uudesta ystävästä	33
8	Pohdinta	34
	Lähteet	36
	Liite 1 Interaktiivinen satu lasten perusohjauksen opettamiseen	

1 Johdanto

Lasten liikkeet ovat mielekkäämpiä kuin aikuisten. Vasta istumaan oppinut lapsi istuu hyväryhtisenä, pieni lapsi menee vaivattomasti kyykkyy ja ylös vähän väliä, lapsi huutaa pitkän aikaa menettämättä ääntään. Esimerkkejä asioista, joita lapset osaavat paremmin kuin aikuiset on lukemattomia. Miksi liikkeet muuttuvat vähemmän mielekkäiksi, kun lapsella alkaa olla enemmän mielessä? Mitä olisi hyvä olla mielessä, että liikkeet säilyisivät mielekkäinä? Miten ohjata lapsen soitonopiskelua niin, että soittaminen on mielekäästä? Tämä opinnäytetyö etsii vastauksia näihin kysymyksiin.

Ihmisen rakenteeseen ja kehityshistoriaan pohjautuva toiminnallisuus, jota Alexander-tekniikassa kutsutaan perusohjaukseksi, on yleensä parempi lapsilla kuin aikuisilla. Yksi syy tähän on mielestäni se, että vaikka lapsilla onkin jo samoja käsityksiä jotka haittaavat aikuisten oppimista ja muuta toimintaa, nämä käsitykset eivät ole vielä samassa määrin muokanneet heidän fyysiikkaansa – kehoaan ja plastisia aivojaan – kuin aikuisilla. Luomalla toimivuutta edistäviä käsityksiä lapsille ja muuttamalla sitä haittaavia käsityksiä edistetään musiikin opiskelun lisäksi lapsen yleistä hyvinvointia.

Opetushallituksen määräyksissä taiteen perusopetuksen musiikin yleisen (v. 2005) ja laajan (v. 2002) oppimäärän mukaisesta opetuksesta sanotaan, että opetuksen tulee luoda edellytyksiä hyvän musiikkisuhteen syntymiselle ja musiikin elämänikäiselle harrastamiselle. Yleisen oppimäärän mukaisessa opiskelussa mm. korostuvat musiikin harrastamisen ilo ja oppilaan vapaus toteuttaa itseään oman kokemisen ja tekemisen kautta. Laajan oppimäärän mukaisen opetuksen tehtäväksi puolestaan nähdään mm. oppilaan ohjaaminen keskittyneeseen ja määrätietoiseen työskentelyyn.

Omat kokemukseni ja muiden Alexander-tekniikan opettajien kokemukset aikuisten soittajien parissa osoittavat, että fyysisten vaivojen, teknisten ongelmien ja ilmaisua haittaavan esiintymisjännityksen taustalla ovat usein soittajan käsitykset soittamisesta ja musiikista. Nämä käsitykset puolestaan ovat osa hänen yleisiä käsityksiään kehon toiminnasta, oppimisesta, vuorovaikutuksesta jne.

Aikuisen opiskellessa Alexander-tekniikkaa puretaan haittaavien ja ongelmia aiheuttavien käsitysten ja niiden fyysisten ilmentymien kokonaisuutta koulutetun opettajan opastuksella. Monet Alexander-tekniikkaan liittyvät oivallukset ihmisen

toimivuudesta ovat kuitenkin periaatteessa varsin yksinkertaisia, eikä lasten ohjaamiseen niiden parissa tarvita Alexander-opettajan erityisosaamista sen jälkeen kun ohjaaja on itse oivaltanut, mistä niissä on kyse. Esimerkiksi se, että muusikko-oppilaani ovat oppineet katsomaan pehmeitten silmien läpi soittaessaan, on auttanut moneen asiaan, mm. hengitystekniikkaan ja esiintymisjännitykseen. Minkä vuoksi heillä sitten on ollut tapana katsella tiukasti? Yksi syy liittyy ihmisten käsityksiin keskittymisestä. Kun pyysin lapsia soitinkarusellin ryhmätunnilla näyttämään, miltä keskittynyt ihminen näyttää, he tuijottivat tiukasti ja työnsivät päätään eteenpäin jäykistäen niskansa. Jo tavan huomaaminen on auttanut oppilaitani, varsinkin kun he alkoivat tunnistaa sen kaikessa tekemisessään: näyttöpäätteellä, autoa ajaessa jne.

Aikuisten kanssa haitallisia tottumuksia puretaan Alexander-tekniikan opettajan johdolla hyvin paljon kehotyöskentelyn kautta. Muuttuminen ei useinkaan tapahdu hetkessä, koska kyseessä ovat ohimenevien jännitysten sijaan pysyvät ilmentymät kehossa – tai pikemminkin siinä kokonaisuudessa, jonka keho ja mieli muodostavat. Tapojen purkamisen tekee monimutkaiseksi myös se, että niihin, kuten myös esimerkin kaulan jumittumiseen ja pään epäedulliseen asentoon, on yleensä monia syitä. Viime kädessä kaikki vaikuttaa kaikkeen ihmisessä: jonkin lihaksen ylimääräinen kestojännitys haittaa koko kehon lihastasapainoa, aivot – varsinkin lasten aivot – ovat plastisia, joten tekeminen muuttaa tekemisen väyliä jne. Mielekkäät käsitykset johtavat mielekkäisiin liikkeisiin, joilla tarkoitan tilanteeseen parhaiten sopivaa toimintaa. Mielekkäät liikkeet puolestaan avaavat mielekkäitä, halutun toiminnan toteutukseen parhaiten sopivia, väyliä. Suurempi tietoisuus siitä, mitä kehon ja mielen erottamattomuus käytännössä tarkoittaa, johtaa hyvän kierteeseen. Lapsi soittaa paremmin, koska voi hyvin. Lapsi voi paremmin, koska soittaa hyvin..

Olen käytännön muusikko ja Alexander-tekniikan opettaja, ja tässä opinnäytetyössä yhdistän molemmat näkökannat. Pyrin löytämään lasten soitonopiskelun opetukseen sellaisia keinoja ja työkaluja, joiden avulla lapsi pystyisi säilyttämään liikkeensä mielekkäinä muusikon taitojen karttuessa. Kerron, millaiset käsitykset musiikista ja musiikin tekemisestä mielestäni edistävät soitonopiskelua ja esittelen keinoja, joilla näitä käsityksiä voisi soveltaa soittamiseen ja virittää lapsiin.

Varsinkin muusikoiden ja muiden esiintyvien taiteilijoiden parissa Alexander-tekniikasta on hyviä kokemuksia. Sitä opetetaan mm. *Juilliard Schoolissa* ja suuressa osassa Englannin ylemmän asteen musiikki- tanssi- ja teatterikouluja. Esimerkiksi *Royal College*

of Musicin oppilaiden parissa se oli viime vuonna (v. 2014) kaikkein suosituin valinnainen aine. Se jätti jopa kamarimusiikin toiselle sijalle.

Alexander-tekniikkaa on sovellettu myös lasten opetukseen, mm. F. M. Alexanderin itse perustamassa koulussa. Kasvatusfilosofi John Dewey oli Alexander-tekniikan voimakas puolestapuhuja. Hän mm. kirjoitti esipuheita moniin F. M. Alexanderin kirjoihin. Hän sanoi, että Alexander ei olisi voinut löytää tekniikkaansa, jollei hän olisi tarkkaillut huonosti koordinoituja aikuisia, mutta että tekniikan soveltamisen oikea paikka on lasten opetuksessa. (Alexander 2004, s. XXXII) Hän oli myös sitä mieltä, että Alexander-tekniikalla on sama suhde kasvatukseen kuin kasvatuksella itsellään on kaikkiin muihin ihmisen toimiin (Alexander 2001, s. 12). Työ lasten kasvatuksessa ei ole kuitenkaan noussut keskeiseksi Alexander-tekniikan opetuksessa ja siitä on kirjoitettu varsin vähän. Muiden muassa näitä asioita käsitteleväni neljännessä luvussa. Luvussa kolme kerron F. M. Alexanderin vaiheista, koska ne auttavat ymmärtämään tässä opinnäytetyössä ilmeneviä käsityksiä Alexander-tekniikkaan liittyvästä perusohjauksesta. Tämän perusohjauksen periaatteita käsitteleväni varsinkin viidennessä luvussa, jossa esittelen myös opinnäytetyöni näkökulmasta tärkeimmät sitä häiritsevät asiat.

Esitekniikka-luku käsittelee nimensä mukaisesti asioita, joiden katson olevan hyvän soittotekniikan edellytyksiä. Hyvä musiikkisuhde ja hyvä tekniikka ovat näkemykseni mukaan erottamattomia. Hyvää kokonaisvaltaista tekniikkaa ei voi olla ilman hyvää musiikkisuhdetta. Seitsemännessä luvussa esittelen näkemykseni siitä, kuinka soittimeen ja musiikkiin tutustuminen tapahtuu luonnollisimmin, jos niihin suhtautuu kuin uuteen ystävään. Luvussa on myös esimerkkejä leikeistä, joiden avulla työni ajatuksia voi soveltaa käytännön opetukseen. Työni liite-osiossa on interaktiivinen satu, jonka avulla lapsia voi perehdyttää perusohjaukseen. Kahdeksannen luvun pohdinnoissa esitän mm. käsityksiäni työni merkityksestä ja parhaasta opetusmuodosta lasten soitinopintojen alkuvaiheessa.

2 Opinnäytetyön tekijä ja työprosessi

Olen koulutukseltani musiikin maisteri ja Alexander-tekniikan opettaja. Toimin pitkään kirkkomuusikkona ja sinä aikana suurimmat kiinnostuksen kohteeni jakautuivat kahtaalle: toisaalta toimintaani konsertoivana urkutaiteilijana ja toisaalta kiinnostukseeni etsiä mielekkäitä tapoja lasten opetukseen. Olin muun muassa alkuunpanija ja johdin

työryhmää, joka valmisteli ensimmäisen Virsivisan, vuosina 2014-15 jo seitsemättä kertaa valtakunnallisena järjestettävän leikkimielisen kilpailun virsituntemuksen edistämiseksi. Laadin myös sarjakuvamaisia kirjallisia aineistoja lapsille esim. virsien ja urkujen historiasta. Olen toiminut myös pianonsoiton opettajana.

Alexander-tekniikkaan tutustuin alun perin omien terveysongelmieni kautta. Mitä pidemmälle sitä opiskelin, sitä enemmän minua alkoi kiehtoa sen käyttökelpoisuus ihmisen luovuuden ja itseilmaisun vapauttajana. Opiskellessani Alexander-tekniikan opettajakoulussa aloin pohtia, miten tekniikkaa voisi soveltaa lasten instrumenttiopintojen alkuvaiheessa. Millaisia työkaluja tekniikka voisi tarjota opettajille heidän pyrkiessään siihen, että soittaminen ja laulaminen olisivat mielekkäitä harrastuksia, jotka edistäisivät ihmisen kokonaisvaltaista, myös fyysistä, onnellisuutta ja hyvinvointia. Keskustelut opettajani Steven Hallmarkin kanssa stanislavskilaisen näyttelijätyön ja Alexander-tekniikan yhteyksistä saivat minut pohtimaan mm. mitä tässä hetkessä läsnäolo oikeastaan on muusikolle. Näitä ajatuksiani auttoi kehittymään myös Alexander-tekniikan opettaja ja sellisti Vivien Mackien pitämä kurssi muusikoille Espanjassa. Opiskelin hänen johdollaani myöhemmin Skotlannissa kahdella opintomatalla. Vaikka hänellä itsellään ei ole kokemusta lasten opettamisesta, hänen innovatiivinen tapansa opettaa kannusti minuakin etsimään erilaisia opetustapoja.

Aloittaessani Alexander-tekniikan opintoni minulla oli takanani laaja koulutus ja kokemus esittävänä muusikkona: urkurina, pianistina, cembalistina, laulajana, aikuisten kuorojen ja lapsikuorojen johtajana. Opintoihini Sibelius-Akatemiassa oli sisältynyt myös vuoden mittainen tutustuminen orkesterisoittimeen – viuluun – ja kahden vuoden opinnot soitinryhmän johtamisessa. Myöhemmin olin rakentanut itselleni klavikordin ja soittanut sitä esim. koululaiskonserteissa, joissa esittelin kaikkia klassisia kosketinsoittimia ja urkuja. Arvelin, että omakohtainen kokemus muissakin soittimissa voisi olla avuksi miettiessäni konkreettisia tapoja kehittää lasten soitinopintojen alkuvaihetta. Vivien Mackie antoi minulle muutaman sellotunnin ja otin myös muutamia huilutunteja. Osallistuin Käpylän musiikkiopiston kansanmusiikkilinjan järjestämille pitkähuilun- ja jouhikonsoiton lyhytkursseille ja otin muutamia yksityistunteja jouhikonsoitossa.

Osa omista pedagogiikkaopinnoistani Sibelius-Akatemiassa olivat Suzuki-pedagogiikkaa, mutta muuten pedagogiikkaa ei minulle siellä paljoonkaan opetettu. Sain harjoitusoppilaita, joille annoin tunteja parhaan kykyni mukaan. Vuonna 2013 aloin päivittää Metropolia Ammattikorkeakoulussa entisiä musiikin opintojani pedagogiikan

osalta, koska halusin tutustua siihen, mitä pedagogiikasta nykyään ajatellaan ja miten sitä opetetaan. Liitin opintoihini myös varhaisiän musiikkikasvatuksen opintoja, koska halusin oppia lisää pienten lasten ryhmäopetuksesta.

Lukuvuonna 2013-14 kävin observoimassa eri soitinopettajien tunteja muutamassa pääkaupunkiseudun musiikkiopistossa. Seurasin sekä aloittelevien lasten yksilöopetusta että erilaisia ryhmätunteja. Opettajat olivat pääasiassa Suzuki-opettajia, 2 viulistia, sellisti, huilisti ja pianisti. Lisäksi kävin soitinkaruselliryhmien tunneilla. Pidän päiväkirjaa näistä. Pohdin, miten hyvät ammattilaiset vastasivat niihin haasteisiin, joita itse pidän tärkeimpinä, ja mitä hyötyä heille olisi Alexander-tekniikan perusteiden tuntemisesta.

Toukokuussa 2014 kävin Englannissa Kingston Upon Thamesissa tutustumassa Alexander-opettaja Sue Merryn perustaman koulun *Educare Small Schoolin* toimintaan. Kaikki koulun opettajat ovat saaneet häneltä Alexander-tekniikan opetusta ja ohjaavat lapsia Alexander-tekniikan periaatteiden mukaisesti kaikessa toiminnassa. Koulussa lapset oppivat hyvää toiminnallisuutta myös opettajien esimerkin kautta. Tapasin seuraavana syksynä Sue Merryn ja hän kertoi minulle kokemuksistaan lasten ja heitä ohjaavien aikuisten opettamisesta. Vierailu ja tapaaminen vahvistivat käsitystäni, että muutkin kuin koulutetut Alexander-tekniikan opettajat pystyvät hyödyntämään tekniikan ajatuksia opettamisessaan.

Syksyllä 2014 toimin Käpylän musiikkiopistossa soitinkaruselliopettajana varhaismusiikkikasvattajan työparina. Tutkin ideoideni ja niistä syntyneiden leikkien yms. toimivuutta lasten kanssa käytännössä.

Talvella 2015 olin kolme kuukautta Lontoossa Performing Self -kurssilla. Kurssin järjesti Performing Self -ryhmä yhdessä Ison-Britannian Alexander-tekniikan opettajien liiton kanssa. Se oli tarkoitettu päteville Alexander-tekniikan opettajille, jotka haluavat toimia esiintyvien taiteilijoiden parissa. Toimiminen Royal College of Musicissa Judith Kleinmanin ja Peter Buckoken assistenttina auttoi minua selkiyttämään opinnäytetyöni rakennetta aihealueiden osalta. Kurssilla saatu koulutus ja työ eläväisten ja ulospäinsuuntautuvien näyttelijöiden kanssa antoi minulle ideoita työskentelyyn lasten kanssa.

Näkemykseni Alexander-tekniikasta lasten soitinopetuksen alkuvaiheissa perustuu opintojeni lisäksi omiin kokemuksiini, ajatuksiini ja havaintoihini sekä Alexander-

tekniikan opettajana että käytännön muusikkona. Oma käsitykseni oppimisesta ja opettamisesta asettaa keskiöön tiedon sijasta oppijan ja opettajan ja on oppimiskäsityksen osalta lähellä konstruktivismia. Konstruktivistisen oppimiskäsityksen mukaan oppija on aktiivinen tiedon hankkija, käsittelijä ja ongelmanratkaisija. Tavoitteena on oppia oppimaan. Opettaja on myös itse oppija. Sosiokonstruktivismi puolestaan painottaa tilanteisiin ja asiayhteyksiin sidoksissa olevaa vuorovaikutusta, yhteistoimintaa ja kokemuksellista oppimista. Alexander-tekniikan pohjana oleva käsitys ihmisen kokonaisuudesta soveltuu hyvin täydentämään näitä käsityksiä. Todellinen oppiminen ei ole niinkään tiedon hankkimista vaan sitä, että ihminen oppii jotakin itsestään.

3 Taiteilija löysi ratkaisun äänenkäytön ongelmiinsa – Alexander-tekniikan synty

Nuori mies ja ruusuiselta vaikuttava tulevaisuus Australiassa 1800-luvun lopulla. F. M. Alexander oli lapsesta asti haaveillut näyttelijän ja lausuntataiteilijan urasta ja myös työskennellyt sen eteen. Ammattilaisurakin näytti lähtevän hyvin käyntiin. Mutta sitten alkoivat vaikeudet. Hän alkoi käheytyä lausuntailloissaan ja hänen hengityksensä oli häiritsevän äänekästä. Ja tilanne vain paheni vaikka hän etsi apua sekä lääkäreiltä että äänenkäytön opettajilta. Ennen erästä erittäin tärkeää esitystä hän käytti kolmen viikon ajan ääntään niin vähän kuin mahdollista. Esitysillan alussa ääni olikin kunnossa, mutta mitä pidemmälle ilta ehti, sitä pahemmaksi tilanne muuttui. Lopulta hän pystyi tuskin puhumaan. Silloin hän päätti itse ottaa selvälle, mistä ongelma johtui. Hän päätteli, että koska lepo auttoi mutta käheys palasi heti kun hän alkoi lausua, ongelman täytyi johtua jostakin mitä hän teki lausueessaan.

Alexander alkoi tarkkailla itseään joka puolelta kolmen peilin avulla. Pian hän havaitsi, että hänellä oli tapana vetää päätään taaksepäin ja alaspäin heti, kun hän aloitti lausumisen. Hän huomasi myös muita huonoja tapoja, mutta tämä osoittautui tärkeimmäksi. Hieman myöhemmin hän totesi, että hän teki samoja asioita, joskin huomattavasti vähemmän, aina puhuessaan. Hän havaitsi, että silloin kun hän ei vetänyt päätään taakse- ja alaspäin, muut epäedulliset tavat automaattisesti lieventyivät.

Mitä pidemmälle Alexander eteni tutkimuksissaan, sitä selvemmin hän huomasi, että hänen ongelmansa eivät pohjimmiltaan johtuneet yksittäisistä asioista vaan

kokonaisuudesta. Se, miten hän seiso, käveli ja käytti käsiään eleisiin, vaikutti siihen, miten hänen hengitys- ja äänielimistönsä toimi. Alexander kokeili erilaisia tapoja ja havaitsi, että parhain toimivuus oli silloin, kun hänen päällään oli taipumus mennä eteen ja ylös ja selällä taipumus pidentyä ja leventyä. Tätä hän alkoi myöhemmin kutsua perusohjaukseksi.

Alexander oli varma, että viimeinkin hänen pitkä ja sitkeä työnsä palkittaisiin ja ongelma tulisi ratkaistuksi. Hänhän tiesi, mitä hänen pitäisi tehdä. Mutta ongelmat eivät ratkenneetkaan. Alexander alkoi epäillä, ettei hän tehnyt mitä luuli ja tunsu tekevänsä.

Alexander tarkkaili jälleen kerran peilien avulla itseään ja havaitsi, että hän pystyi tekemään niin kuin halusi kunnes aloitti lausumisen. Mutta heti kun hän alkoi lausua, hän palasi vanhoihin huonoihin tapoihinsa, mm. veti päätään taaksepäin. Pelkkä lausumisen ajatus oli niin voimakas ärsyke, että se sai hänet reagoimaan vaistomaisesti sillä tavalla, mihin hän oli tottunut ja mitä hän oli lausumista opiskellessaan erityisesti harjoitellut. Hän ei pystynyt toteuttamaan paremmaksi tietämiään tapoja.

Alexander oli varma, että hänen löytämänsä kaulan, pään ja selän suhde todella oli ensisijainen asia ihmisen toiminnallisuudessa. Hän oli huomannut, että lähes kaikki ihmiset käyttivät itseään huonosti tässä suhteessa. Jos hän pystyisi siirtämään tietonsa käytäntöön, hän olisi ratkaissut muutakin kuin henkilökohtaisen ongelmansa. Hänen pitäisi löytää keinot siihen, että hänen vanhat tottumuksensa eivät enää viime hetkellä pääsisi hallitsemaan hänen toimintaansa. Hän tajusi, että hän ei voinut pitää kiinni päämäärästään, lausumisesta. Hänen piti luoda valmiustila, jossa hän ei valmistautunut lausumiseen tai mihinkään muuhunkaan määrättyyn asiaan. Hän tiesi jo, millainen se tila oli, hän oli löytänyt perusohjauksen. Hän järkeili, että pystyisi harjoittelemaan vanhoista reiteistä luopumista antamalla valmiustilan luomisen jälkeen itselleen kolme mahdollisuutta: hän voisi olla tekemättä mitään, kohottaa kätensä tai lausua. Alexander ei kerro, kuinka kauan aikaa kului, mutta lopulta hän pystyi aidosti säilyttämään valinnan mahdollisuuden kaikissa kolmessa tapauksessa. Alexander oli oppinut, että: "If you stop doing the wrong thing the right thing does itself – jos lopetat väärän asian tekemisen, oikea asia toteutuu". Perusohjaus on ihmisen rakenteeseen ja kehitykseen perustuva yksinkertainen toimintaperiaate. Sitä ei tarvitse tehdä, mutta sen täytyy antaa toimia. Vain jos se toimii tyydyttävästi, voi myös toinen ihmisen toimintaan liittyvä perusperiaate – se, että mitä haluamme ohjata toimintaa (Gallagher, s. 240) – toimia tyydyttävästi.

Aleksander pääsi eroon äänenkäytön ongelmistaan ja samalla myöskin muista terveysongelmistaan. Hän palasi ensin näyttelijän työhönsä. Hänen kollegansa pyysivät häntä opettamaan itseään. Hän opetti tekniikkaansa myös joillekin amatöörinäyttelijöille, jotka olivat lääkäreitä. Nämä alkoivat lähettää hänelle monenlaisista vaivoista kärsiviä potilaitaan. Ennen pitkää Alexander siirtyi kokonaan opettamaan tekniikkaansa. Hän muutti Lontooseen 1900-luvun alussa ja alkoi 1930-luvulta lähtien kouluttaa myös työnsä jatkajia. Hän jatkoi työtään kuolemaansa v. 1955 asti. (Alexander 2001, s. 21-55)

4 Alexander-tekniikka lasten opetuksessa ja musiikin opetuksessa

4.1 Alexander-tekniikka lasten opetuksessa

F. M. Alexander suhtautui kriittisesti aikansa koululaitokseen. Hän kirjoitti moneen otteeseen kirjoissaan siitä, kuinka lapset oppivat kouluissa huonoja kehonkäyttötapoja, esim. istumaan niin, että hengitys ei voi toimia hyvin. Hänellä oli yksityisoppilaina aikuisten lisäksi myös muutamia lapsia.

Ensimmäisen kerran koulumaiseen oppimisympäristöön Alexanderin oppeja sovelsi Irene Tasker. Tasker oli opiskellut Roomassa Maria Montessorin johdolla 1912-13. Hän tutustui F. M. Alexanderiin ja hänen tekniikkansa ja muutamaa vuotta myöhemmin hän ja Alexander sopivat, että Tasker aloittaisi Alexanderin metodin opiskelun. Tasker alkoi työskennellä 8-vuotiaan pojan kanssa 1924 ja pian muitakin lapsia yhtyi joukkoon *Little Schooliin*. He toimivat aluksi Alexanderin talossa Lontoossa. Tasker yhdisti opetuksessaan Maria Montessorilta oppimiaan metodeja ja Alexander-tekniikkaa. (Merry 2011, s. 2-3) Koulussa vierailut opettaja kuvaili vaikutelmiaan:

Alexander-tekniikka sovellettiin... istumiseen, puhumiseen ja tavallisiin askareisiin. Oppilaat olivat kaikenikäisiä viidestä vuodesta ylöspäin ja monilla oli vaikeita ongelmia, mutta he osoittivat kunnioitusta herättävää keskittymiskykyä, itsehillintää ja tietoisuutta. Jokainen heistä pystyi tarvittaessa pysäyttämään turmiollisen välittömän reaktion ärsykkeeseen – harkitsemaan keinoja, kunnes heillä oli mielessään selvä kuva siitä, mitä tarvittiin ja sitten antamaan sen hiljaisen luottavaisesti tapahtua. Katselijat saivat nähdä vilauksen siitä, mihin kyseinen yksilö pystyi – mitä olivat ne piilevät mahdollisuudet, jotka odottivat esiin pääsyä ja kehittämistä. (Gelb, s.114-17).

Vuonna 1929 Alexander pyysi Margaret Goldie'a auttamaan Little Schoolissa. Goldie oli opiskellut v.1927 *Froebel Teacher Training Collegessa*. (Merry 2011, s 3). Goldie korosti

erityisesti, että kun lapsi huolehtii ensimmäiseksi itsestään ja vasta sitten hänelle annetusta tehtävästä, hän onnistuu paremmin ja on muutenkin onnellisempi. Yksi esimerkki tästä oli 9-vuotias poika, joka kertoi hänelle, ettei hän pystynyt selvittämään latinan tehtäväänsä. Goldie sivuutti tehtävän kokonaan ja muistutti poikaa vain huolehtimaan omasta tasapainostaan ja mielentilastaan. Kun poika oli ensin tehnyt niin, hän pystyi helposti suoriutumaan tehtävästään. (Gelb, s.117)

Alexander edellytti omien opettajakurssiensa oppilaiden työskentelevän Little Schoolissa. Ensimmäinen kurssi alkoi v. 1931. Little School ei ollut koskaan suuri, siellä oli vain alun toistakymmentä lasta. Vuonna 1939 koulu muutti sotaa pakoon ensin Kanadaan ja sittemmin Yhdysvaltoihin. 1942 se yhdistyi toiseen kouluun ja F. M. Alexanderin veli A. R. Alexander valvoi aluksi työn jatkumista. (Sue Merry 2011, s. 12-14)

Varsinkin Englannissa kouluissa on toteutettu jonkin verran projekteja, joissa on kokeiltu Alexander-tekniikan periaatteita. Jack Fenton teki 1960-70 -lukujen vaihteessa tutkimuksen, jossa oli mukana yli tuhat ala- ja keskiasteen oppilasta pisimmillään puolen vuoden ajan. Fenton toimi liikunta- ja terveystieteiden luennoitsijana opettajanvalmistuslaitoksessa ja oli toiminut ala- ja keskikoulujen rehtorina. Hän kartoitti ensiksi lasten alkutilanteen. Tutkimukset osoittivat, että suurimmalla osalla heistä oli huonosti kehittynyt kinesteettinen aisti ja energiaa tuhlaavia liikkumistottumuksia. Nämä tottumukset olivat sellaisia, joilla oli taipumus pahentua ajan mittaan. Alexander-tekniikan periaatteita käytiin lasten kanssa läpi liikuntatunneilla, fysiikan tunneilla ja mm. piirtämisen ja näyttölemisen avulla. Lapset alkoivat ymmärtää millaista on hyvä liikkuminen ja että heillä on mahdollisuus valita, miten he käyttävät itseään. Jotkut heistä pystyivät muuttamaan tapojaan pelkästään sen ansiosta, että ymmärsivät miten olivat häirinneet luonnollista toimintaansa. Myös kouluaineiden tulokset paranivat monilla, ”epäilemättä koska he pystyivät paremmin olemaan tarkkaavaisia”. (Gelb, s. 119-20)

Alexander-tekniikan opettaja Sue Merry'n perustama Educare Small School on merkittävin tällä hetkellä toimiva Alexander-tekniikan sovellus lasten opetukseen. Siellä Alexander-tekniikka on integroitu osaksi kaikkea 3-12 vuotiaiden lasten kouluopetusta. Sue Merry on myös kirjoittanut lasten opetuksesta, mm. e-kirjan *Edukindness* yhdessä Judith Kleinmanin kanssa. *Oundle Schoolissa* Englannissa Alexander-tekniikkaa musiikin yhteydessä opettanut Sue Holladay on myöskin kirjoittanut lasten Alexander-tekniikan opettamisesta. *Playing with Posture* on tarkoitettu ensisijassa lasten vanhemmille, mutta

sisältää paljon opettajillekin sopivaa materiaalia, mm. leikkejä. Tanskalaisen Gerda Laubin työstä lasten parissa kerrotaan kirjassa *How we live our lives?*. Kirjassa on Laubin haastattelu ja omia tekstejä. Hän toimi lasten parissa kouluissa ja lastentarhoissa sekä vanhemmalla iällä lähinnä yksilöohjaajana. Toivon hänen ajatustensa lasten kunnioittamisesta näkyvän työssän. Tämän opinnäytetyön aihepiiristä, Alexander-tekniikan soveltamisesta erityisesti lasten instrumenttipintojen alkuvaiheeseen, ei ole aiemmin julkaistu mitään.

4.2 Alexander-tekniikka muusikoiden opetuksessa

Jo F. M. Alexanderilla itsellään oli paljon esittäviä taiteilijoita oppilanaan, erityisesti näyttelijöitä mutta myös muusikoita. Hänen tekniikastaan tuli ensimmäisen kerran osa ylemmän asteen musiikkiopintoja 1950-luvulla. Wilfred Barlow, lääkäri ja Alexander-tekniikan opettaja, järjesti Royal College of Musicissa Lontoossa tutkimuksen, jossa 37 oppilasta sai ohjausta Alexander-tekniikassa. Laulunopettajien päätelmät olivat:

Kaikissa tapauksissa oli [Alexander-tuntien jälkeen] huomattavissa fyysistä kehittymistä parempaan, mikä yleensä heijastui äänenkäyttöön ja näyttämötyöskentelyyn. Oli ilmestyksen kaltaista huomata, että erikoisia tapoja pystyttiin poistamaan suhteellisen lyhyessä ajassa kunhan oppilas oli oppinut hallitsemaan lihasjännitystensä tasapainoa pää-kaula -alueelta. Uudelleenopetuksen jälkeen kaikkia oppilaita oli helpompi opettaa ja he pystyivät vastaanottamaan ja toteuttamaan näyttämöohjeita helpommin. Oppilaat näyttävät tulevan uudella tavalla tietoisiksi itsestään. Kaikki oppilaat reagoivat omalla luonteenomaisella tavallaan. Esimerkiksi oppilaat, jotka olivat pyrkineet liian innokkaasti miellyttämään auktoriteetteja, huomasivat voivansa olla oma itsensä ilman että siitä rangaistaan, he lakkasivat olemasta niin mallioppilasmaisia, mutta tulivat paremmiksi esiintyjiksi... Mielestämme tämä lähestymistapa on paras keino niistä, mihin olemme tähän mennessä tutustuneet, ratkaisemaan taiteilijan ongelman viestinsä välittymisestä, ja sen tulisi olla hänen opintojensa perusta. (Barlow, s. 2007-10).

Alexander-tekniikan opetusta on järjestetty Royal College of Musicissa tästä tutkimuksesta lähtien. Tekniikasta tuli osa RCM:n akateemisia opintoja vuonna 1991. Nykyään se on pakollinen aine kaikille ensimmäisen vuoden opiskelijoille ja valinnainen muille. Alexander-tekniikkaa opetetaan muusikoille myös esim. Julliard Schoolissa ja *Royal Academy of Musicissa*.

Lapsille Alexander-tekniikkaa musiikinopintojen yhteydessä opetetaan esim. Englannissa Oundle Schoolissa ja Lontoon *Highbury Grove Music Schoolissa*. Oundle Schoolin opettaja Sue Holladay on kirjoittanut kirjan *Workbook for children learning*

Alexander Technique in School tukemaan lasten Alexander-tekniikan opettelemista. Highsburyssa olen käynyt itse seuraamassa tunteja. Molemmissa opetus painottuu Alexander-opettaja Ben Conablen kehittämään kehokartoitukseen.

5 Soitinopintojen lähtökohtia – lapset, turvallisuus ja perusohjaus

5.1 Lapset ennen soitinopintoja

Oli soitinkarusellilaisten ensimmäinen tunti. Lapset olivat antaneet itselleen lisänimen, jota käytettiin erilaisissa leikeissä. Nyt heitä pyydettiin piirtämään nimi värikynillä. Yksi lapsista ilmoitti välittömästi, että hän ei osaa piirtää. Opettaja sanoi, että piirrustuksen ei tarvitse näyttää lisänimeltä, se voi myös kuvata siihen liittyvää mielikuvaa tai tunnelmaa. Suurin osa lapsista ei selityksien jälkeenkään ymmärtänyt mitä tarkoitettiin. Muutama kysyi, voisiko lisänimen vaihtaa. Kaikki tiesivät mitä tarkoittaa, että piirretään kuva jostakin ja toimivat sen mukaan. Lapset keskittyivät tehtävään, katse kohdistui tiukasti piirrettävään kuvaan, kasvot lähellä paperia, vartalo kasassa tai mutkilla, sormet puristivat tiukasti kynää. Tyttö, joka oli ilmoittanut, että ei osaa piirtää ja joka oli valinnut lisänimekseen iPad, piirsi ruusun, erittäin symmetrisen ja lukuisista pienistä terälehdistä koostuvan. Toiselle puolelle paperia hän piirsi heikosti lyijykynällä joitakin neliöitä rivissä epämääräisen suorakulmion sisälle. Alun perin nokkahuilun lisänimekseen valinnut tyttö piirsi perhosen. Piirrustuksia katseltiin yhdessä. Kaikkia lapsia keuhuttiin, kaikista piirrustuksista löydettiin yhteistä lisänimen kanssa. Ruusu sai kehuja, epämääräisiin viivoihin paperin toisella puolella ei kiinnitetty huomiota.

Kun lapset aloittavat soitinopintonsa, he eivät aloita tyhjästä. Heillä on käsityksiä asioista ja siitä, millaisia he itse ovat ja mitä heiltä odotetaan. Heillä on tapoja, minkä mukaan he toimivat. Soitinkarusellin opettaja yritti ehdottaa erilaisia tapoja toteuttaa tehtävä. Asiat olivat uusia lapsille, eikä lasten käsitysten muuttaminen ja uusien asioiden lisääminen entisiin onnistunut hetkessä. iPad-lempinimen valinnut tyttö halusi sekä tehdä mitä pyydettiin, vaikka olikin vakuuttunut ettei osaa, että tehdä hyväksyttävän suorituksen. Tehtävän tarkoitus oli, että kaikilla olisi mukavaa: lapset nauttivat kun saavat käyttää mielikuvitustaan ja piirtää. Käytännössä se muuttui suoritukseksi, josta osa piti ja osa ei: yritän piirtää kuvan jostakin ja tiedän jo etukäteen kuinka hyvin onnistun.

Miksi lapsi, joka juuri istumaan opittuaan istuu täydessä mitassaan ja pystyy tasapainoan menettämättä käyttelemään vapaasti käsiään leikkiäkseen leluillaan, istuu soitinkarusellitunnilla kasassa ja häiritsee toimivuuttaan piirtäessään? Yksi syy on luullakseni yksinkertainen. Vasta istumaan oppinut lapsi ei vielä kykene muuhun, kehittyneemmällä lapsella on vaihtoehtoja. Matkimalla oppiminen alkaa heti syntymän jälkeen. Varsa matkii emoaan ja laskee päänsä ruohikkoon, vaikei vielä syö sitä. Alle tunnin ikäisen lapsen on todettu kykenevän matkimaan aikuisen kasvon ilmeitä. Hän esim. työntää kielen ulos suustaan. Hän pystyy yhdistämään sen mitä näkee niihin liikkeisiin, millä hänen näkemänsä saadaan aikaan. (Gallagher, s. 70-71)) Vauva ei kuitenkaan pysty heti synnyttyään nostamaan päätään, kierähtämään tai istumaan. Hänellä, kuten kaikilla eläimillä, on halu ja tarve tutustua ympäristöönsä. Vauvan hermoyhteyksien ja lihasten täytyy kuitenkin ensin kehittyä, ennen kuin hän pystyy toteuttamaan halunsa. Hän oppii ensimmäiseksi tekemään asioita samalla tavalla kuin villit eläimet, tavalla joka on kaikkein taloudellisin, kuluttaa vähiten energiaa. Hänen päänsä johtaa liikettä kierähtäessä. Hän istuu selkä suorana, jolloin luut kannattelevat painoa. Jollei hänen suhteessa hyvin painava päänsä löydä tasapainoa selkärangan jatkeena, hän kaatuu. Syntymässä saatujen ja kehittyvien refleksien lisäksi vauvalla on kuitenkin koko ajan mahdollisuus oppia myös matkimalla. Minä arvelen, että niin kauan kuin lapsen toiminta lähtee hänen omasta toiminnanhalustaan, sitä ohjaavat enemmän luonnolliset refleksit. Mitä enemmän lapsen toimintaa ohjaa jokin muu kuin oma halu, sitä enemmän toiminta perustuu mallioppimiseen.

Tunnilla näkyi myös selkeästi, että useimmiten lapset oppivat tekemään asioita ottamatta huomioon tekijää, itseään. He halusivat piirtää hyvin, mutta suuri osa asioista, joita he tekivät, käytännössä esti heitä piirtämästä hyvin. He haittasivat asennoillaan ja jännityksillään hengityksen toimintaa, käsien toimintaa, katsomisen ja motoriikan yhteistoimintaa yms. He eivät olleet hyvässä valmiudessa piirtämään. Heillä ei myöskään ollut mitään käsitystä, että olisi ylipäänsä hyvä olla hyvässä valmiudessa, jotta tekeminen sujuisi.

5.2 Hyvän koordinaation perusta

Tapamme käyttää itseämme vaikuttaa toimivuuteemme. Pään ja kaulan suhteella muuhun vartaloon on ratkaiseva merkitys. Vain jos pää voi liikkua vapaasti ja tasapainoilla jatkuvasti selkärangan jatkeena, voi ihminen toimia kokonaisvaltaisesti hyvin koordinoituna. Jos pään, kaulan ja selän suhde säilyy dynaamisena kaiken aikaa,

haluamamme toiminnan on mahdollista järjestää meidät sillä hetkellä parhaalla mahdollisella tavalla tekemään sitä. Hyvässä olotilassa oleva lapsi kykenee parhaimpaansa. Mitä paremmat olosuhteet ovat, sitä paremmin se, mitä haluaa, ohjaa toimintaa. Hiiri järjestää kissan, musiikki järjestää musisoijan. Se miten käytämme itseämme näkyy kaikissa toimissamme. Kun näemme miten lapsi piirtää, tiedämme jo paljon siitä miten hän tulee soittamaan.

Pään, kaulan ja muun vartalon suhteesta käytetään Alexander-tekniikassa nimitystä ”primary control”, suomeksi ensisijainen ohjaus tai hallinta, lyhyesti perusohjaus. Kun perusohjaus toimii niin kuin sen tulisi, se on yhdistävä voima, joka säilyttää liikkumisen vapautta koko järjestelmässä. Energia voidaan suunnata sinne, missä sitä tarvitaan ilman että se aiheuttaa ylimääräistä rasitusta siellä tai muualla. Perusohjauksen huono käyttäminen heijastuu aina muuallekin. Se ilmenee sujuvuuden puutteena, väsymisenä ja huonosti jakautuneena lihastasapainona eli liiallisena työnä yhdessä paikassa ja liian vähäisenä toisessa. (Jones, s. 33-34)

Pään ja kaulan dynaamista suhdetta muuhun vartaloon kuvataan Alexander-tekniikassa ajatuksilla ”kaula vapaa, päällä suunta eteen ja ylös, selkä pitenee ja levenee (lengthens and widens)”. Tai hieman pidemmällä ”Annan kaulan olla vapaa, jotta pää voisi mennä eteen ja ylös. Annan kaulan olla vapaa ja pään mennä eteen ja ylös, jotta selkä voisi pidentyä ja leventyä.” Toisinaan Alexander-tekniikan opettajat korvaavat ilmaisun ”selkä levenee” ilmaisulla ”ylävartalo levenee” tai ”ylävartalo laajenee” korostaakseen, että kyse on tilan lisääntymisestä joka suuntaan. Aikuisen ihmisen pää painaa yleensä 4,5-5 kg ja jo kolmivuotiaan lapsen 80-90% siitä. Jos kaulan lihakset tottuvat jatkuvaan ylimääräiseen jännitykseen, pää jumittuu eikä enää tasapainoile vapaasti myötäillen liikkeitämme. Koko ihminen joutuu epätasapainoon. Pään painosta suurempi osa on selkärangan etupuolella. Jos ihminen ei vedä päätään ja niskaansa taaksepäin, tämä etupainotteisuus mm. auttaa selkärankaa olemaan kimmoisana ja selän lihaksia työkykyisinä, sopivassa jänteydessä eli lihastonuksessa. (Dimon, s. 18-21) Lihastonus nimitys on peräisin musiikista, viritetyn kielen jännityksestä.

Perusohjausta voi myös kuvata sanomalla, että sen toimiessa ihminen antaa itsensä olla täydessä mitassaan. Täysi mitta ei rajoitu pelkästään jalat-päälaki -suuntaan, vaan käsittää myös levenevän suunnan. Kyseessä on siis avartuminen joka suuntaan, esim. nivelissä on tilaa emmekä vedä itseämme kasaan. Täyden mitan säilyttäminen tarkoittaa ennen muuta sitä, että toiminta-ajatus ei ole ”mitä minun täytyy tehdä suorittaakseni

tämän tehtävän” vaan ”toimin hyvissä olosuhteissa (täydessä mitassani), jotta se mitä haluan toteutuisi vaivattomasti”.

Yksi Alexander-tekniikan opettajien tapa kuvailla hyvän koordinaation perustaa on ”pää johtaa, muu vartalo seuraa”. Ilmaisu oli alunperin Rudolf Magnusin. Magnus oli saksalaissyntyinen tutkija, joka toimi Utrechtin yliopistossa. Hän tutki mm. suoristumisrefleksejä. Hän teki tutkimuksia eläimillä, joilta oli poistettu osa aivoja ja hermostoa. Hän totesi eräässä tutkimuksessaan, että pelkästään muuttamalla pään asentoa muun vartalon asentokin muuttui. ”Mekanismi kokonaisuutena toimii sellaisella tavalla, että pää johtaa ja vartalo seuraa.” (Carington 1994, s. 44)

5.3 Pelästymisrefleksi ja huolestuneisuuden kaava

Mistä johtuu ihmisten taipumus kaikissa toimissaan vetää päätään taakse- ja alaspäin, vaikka se häiritsee hänen tasapainoaan? Entä hänen taipumuksensa kehittää kestojännityksiä juuri sille alueelle? Tyhjentävää vastausta siihen ei ole esitetty, mutta esim. ihmisen refleksinomainen toiminta hänen pelästyessään on varmasti osasyllinen.

Ihmisen reaktio hänen pelästyessään etenee aina saman peruskaavan mukaan. Muiden muassa Franck Pierce Jones tutki tätä ilmiötä. Jones oli alun perin klassisten kielten ja kirjallisuuden tohtori. Hän opiskeli Alexander-tekniikan opettajaksi ja John Dewey kannusti häntä aloittamaan myös tutkimustyön tekniikan parissa. Jones tutki mm. miten aikuiset ihmiset reagoivat pelästyessään. Jones totesi, että pelästysrefleksi alkaa silmien räpäytyksenä ja pään työntymisenä eteenpäin. Sitten ilmiö leviää muualle ruumiiseen, seuraa mm. olkapäiden nouseminen. Jonesin havaintojen mukaan hätkähdysreaktiota ei voinut aiheuttaa eikä se voinut levitä ilman että kaulan lihakset osallistuivat siihen. Hän totesi, että pelästyskaava on malli muille, hitaammille ilmiöille kuten esim. pelko, huolestuneisuus, väsymys ja tuska. Niissä kaikissa kaulan lihasten supistuminen vie pään pois parhaalta tasapainottavalta paikalta ja vastauskaavan seuraavassa vaiheessa ruumis yleensä vetäytyy hieman pienempään tilaan. Tämän vastauskaavan toteutuminen voidaan estää, jos kaavan ensimmäinen vaihe, kaulalihasten lyheneminen, estetään. (Jones, s. 47-53).

6 Esitekniikka

Tässä luvussa käsittelemäni asioiden tulisi mielestäni olla kaiken muun soittotekniikan pohjana. Ne ovat esitekniikkaa, ensisijaisia asioita. Jollei niitä oteta huomioon, kaikki muu musiikin opiskelu on vaikeampaa ja usein jopa haitallista. Minulla ei ollut tietoista esikuvaa nimitykselle. Opinnäytetyöni viimeistelyvaiheessa törmäsin kuitenkin sanaan pre-technique Elizabeth Langfordin kirjassa *Mind and Muscle and Music*. Olin jo aiemmin lukenut kirjan, joten saattaa siis hyvinkin olla, että nimitys oli jäänyt alitajuntaani. Langford viittasi ilmaisulla koko Alexander-tekniikkaan. Oma pääopettajani Alexander-tekniikan opettajakoulussa sanoi, että tekniikan nimittäminen Alexander tekniikaksi on oikeastaan harhaanjohtavaa. Tekniikka on minun – tai kenen tahansa Tomin, Dickin tai Harryn, joka sitä osaa – ei ”Alexanderin”.

Lapsilla perusohjaus toimii yleensä paremmin kuin aikuisilla, varsinkin kun he tekevät asioita, joista nauttivat. Esimerkiksi perinteinen Isoäidin jalanjäljet -leikki on hyvä keino opettajalle tarkkailla, miltä hyvä perusohjaus näyttää käytännössä. Yksi leikkijöistä, isoäiti, on selin muihin. Muut lähtevät vastakkaisen seinän luota ja yrittävät päästä koskettamaan häntä. Isoäiti kääntyy äkillisesti. Jos hän näkee jonkun liikkuvan tämä joutuu palaamaan seinän luokse. Voittaja on se, joka ensimmäisenä koskee isoäitiä. Leikkivistä lapsista näkee, mitä tarkoittaa ”pää johtaa, muu vartalo seuraa”. Voi myös seurata, miltä näyttää, kun lapsi sortuu ylyrittämiseen tai jos lapsi ei ole täysin mukana.

Lasten kanssa työskennellessä on pohdittava tarkkaan, milloin heitä kannattaa auttaa tietoisiksi kehonsa toiminnasta. Huomion kiinnittäminen johonkin muuttaa sitä. Perusteiltaan vastaus on yksinkertainen, ytimekkäimmin olen kuullut sen Alexander-opettaja Judith Kleinmanilta: ”Annan vain sellaisia neuvoja, jotka auttavat”. Hän puhui asioista, joita hän opettaa Royal College of Musicin oppilaille, mutta neuvo on vähintään yhtä hyvä pienten lasten opetuksessa.

6.1 Perusohjaus

Pään herkkää tasapainoilua selkärangan jatkeena voi avata lapsille esim. tutkimalla pään painoa. Heidän voi antaa nostaa kassia, jossa on kolme litran ja yksi puolen litran maitotölkki. Sitten voi lisätä litran tölkin, sen verran painaa heidän äitinsä pää. Pohditaan, miksi kannattaa pitää huolta, että pään alla on hyvä tuki - luita. Seistessä voi esim. näyttää yhden lapsen kanssa, miten suora linja kulkee korvasta kantapäähän. Vartalon tasapainoisesta asennoista voi keskustella myös näyttämällä kuvan ihmisen rakennuspalikoista. Jos ne eivät ole päällekkäin, niitä täytyy tukea.

Sue Merry on pitänyt Suomessakin kurssin Alexander tekniikan opettajille. Häneltä on peräisin monen Alexander-tekniikanopettajan käyttämä mielikuva ”pää on leijuva pallo, olkapäät valuvaa vanukasta”, alun perin ”my head is a floaty balloon and my shoulders are runny custard” (Merry 2010, s. 33). Jotkut opettajat käyttävät ilmaisua ”pää on kuin heliumpallo”, joka on myös peräisin Merryiltä. Ilmaisulla tarkoitetaan, että kun pää tasapainoilee vapaasti selkärangan jatkeena, se tuntuu kevyelle ja sillä on luonnostaan suunta pois päin selkärangasta. ”Olkapäät ovat kuin valuvaa vanukasta” ilmaisuun Sue Merry kertoi päätyneensä käytännön syistä, koska hän huomasi, että lapsilla oli tapana jännittää olkapäitään ja nostaa niitä ylös. Se kuvaa pehmeyttä ja liikkuvuutta, olkapäiden suuntaa pois päin toisistaan. Se on paljon parempi mielikuva kuin ”hartiat alas” tai ”rentouta olkapäät”, joihin helposti liittyy ajatus painavuudesta ja alaspäin painamisesta, jotka molemmat voivat häiritä sekä hartiaarenkaan irtouutta että käsien liikkuvuutta.

Sue Merry käyttää lapsia opettaessaan kahta hahmoa, Terry Tall ja Digby Down. Sue Merry kertoi, että hän valitsi hahmoiksi kaksi poikaa, koska huomasi, että tyttöjen oli helppoa samaistua poikahahmoihin, mutta poikien vaikea tyttöihin. Omissa kertomuksissani olen käyttänyt nimiä Atte Avara ja Kake Kasassa. Avara kuvastaa mielestäni hyvin sitä ruumiin ja mielen yhteistä tilaa, sitä tietoisuuden tilaa, missä oppiminen on helppoa. Se ei myöskään johdata ajatuksia siihen, että pitäisi tehdä jotakin. Avara ei ehkä ole kovin tuttu ilmaus lapsille. Siitä on hyötyä, koska siihen on helppo ladata haluttuja merkityksiä, mutta sen outous lapsille voi tietysti olla vieraannuttavakin. Sue Merryllä Terry Tall ja Digby Down ovat kaksi eri henkilöä. Monet Merryyn keksimistä saduista ja leikeistä perustuvat siihen, että lapset tekevät asioita kuin ”Terry Tall” tai kuin ”Digby Down”. Itse olen varsinkin ensimmäisessä johdatuksessa perusohjaukseen pitänyt hyvänä, että hahmot ovat saman lapsen eri puolet (liite 1). Kertomukseni noudattaa klassisen sankaritarun kaavaa: ihminen lähtee matkalle, hänelle tapahtuu asioita, hän palaa muuttuneena, koska hän on oppinut uusia asioita itsestään. Taikasanojen käytöllä olen halunnut korostaa, että perusohjausta ei tehdä, sen voi sallia tapahtua.

Orivedellä toimivan Alexander-tekniikan opettajakoulun johtaja Enni Lakkala kertoi käyttävänsä perusohjausta opettavassa sadussaan mielikuvaa puusta ja taikasanat kuuluvat: ”Latvani kasvaa taivasiin, juureni maan uumeniin, oksani auki maailmaan, runkoni ylös nousemaan.” Pupu Pitkänä kuulee sen kotikuuselta. Se pyörittää päätään ihmetyksestä ja huomaa, että pää on taivaita kohti kuin kuusen latva, jalkapohjat maan

kamaralla kuin juuret, kädet kasvavat ulos olkahangasta ja selkäranka on vanterasti menossa ylös kuin kuusenrunko. Perusohjaus kasvaa luonnostaan, jos kaula ja pää ovat vapaat liikkumaan. Kasvaminen täyteen mittaan tapahtuu ylös- ja alaspäin sekä myös sivuille. Painovoima vetää alaspäin, mutta samalla ojennusrefleksit vetävät ruumista ylös ja keho pääsee aukeamaan.

Sue Holladayn kirjassa *Playing with Posture* on monenlaisia ehdotuksia keinoista, joiden avulla perusohjausta voi opettaa lapsille. Hän lähtee siitä, kaikella mitä ajattelemme on fyysinen vastineensa. Jos ajattelee ahdistavia asioita, hartiat todennäköisesti nousevat. Hän kehottaa sen sijaan ajattelemaan hymyilemistä eri kehon osilla: kaulalla, etupuolella hartioilla jne. Siten pystyy sivuuttamaan älyllisyyden. Ihminen ei ”tee” hymyilemistä, hän tuntee mielihyvää ja se saa hymyilemään. Ihminen ei ”tee” lihasten vapauttamista, hän päättää olla jännittämättä niitä.(s.32-33) Sanat ”Odota! Nyt kasvamme. Hymyllään kehollamme. Shazzam!” opettavat lasta myös olemaan häiritsemättä tasapainoista olemistaan, kun asiat eivät suju niin kuin hän haluaisi. Turhautuminen, suuttuminen ja kärsimättömyys luovat jännityksiä. Paljon tästä jännityksestä kohdistuu väärään suuntaan, sisäänpäin eikä ulospäin, itseen eikä ulkoiseen kohteeseen.(s. 46) Holladay käyttää myös ilmaisua ”Pysähdy. Ajattele. Tee.” (s. 32) Usein on hyvä sallia itselleen pysähdys ja toimintavalmiuden luominen ennen toimintaan. Lapsi on itse malttamaton, mutta usein myös aikuiset odottavat häneltä välitöntä toimintaa.

Että emme halua pienentyä tekemään asioita on myöskin hyödyllinen käsitys, joka kannattaa opettaa lapsille. Lasten kanssa voi kokeilla millaista on olla mahdollisimman pieni, oikea rusina. Ja millaista on olla suuri ja tilava. Kuvitellaan, että jalat kasvavat lattian läpi, maanpinnan läpi, tulevat esiin maapallon toiselta puolelta, jatkavat avaruuteen. Päälaki kasvaa kattoon, katon läpi, korva kasvaa seinään, seinän läpi, toinen korva jne. Ja voi kokeilla millaista on tehdä asioita kurtistuneena ja millaista tilavana. Näitä voi leikkiä musiikin kanssa, mutta ei kuitenkaan kannata leikkiä hiljaisissa kohdissa aina pienentyen ja voimakkaissa suurentuen. Monilla muusikoilla on tapana pienentyä soittamaan instrumenttiaan hiljaisissa kohdissa. Se voi toisinaan olla hyvä näyttämöllinen tehokeino, ovathan muusikot esittäjiä. Ei kuitenkaan kannata rohkaista lapsia muodostamaan sellaista käsitystä, että hiljaa soittaminen tarkoittaa aina omaa pienentymistä ja sitä kautta huonompaa toimintavalmiutta.

Olen käyttänyt lapsia opettaessani myös ”niskajarrun” ja ”hymykaulan” käsitteitä. Ensin voi kokeilla lasten kanssa, millaiset asennot liittyvät erilaisiin positiivisiin tai negatiivisiin

tunnetiloihin. Negatiivisiin tunnetiloihin liittyy ainakin niskan kynnistäminen ja positiivisiin vapaa, avara olo. Voidaan kokeilla, miten nämä erilaiset tunteet ja asennot vaikuttavat, jos tehdään jotakin. Lasten kanssa voi mennä esimerkiksi urheilukentälle kokeilemaan, miltä tuntuu juosta ensin jarruniskan, kurtistuneen niskan kanssa, ja sitten vapaan niskan, hymyilevän niskan kanssa. Ja lasten kanssa voi tutkia, voiko tuntea olevansa todella peloissaan ja samalla säilyttää avaran olon: että näkee joka puolelle tai että pää tuntuu olevan kuin leijuva pallo. Voi kokeilla myös, miltä tuntuu kertoa tai soittaa jarruniskan kanssa ja miltä hymykaulan kanssa.

Lapsille voi näyttää kuvia ja videoita ihmisistä ja eläimistä, joilla pää johtaa ja muu vartalo seuraa. Esimerkkejä löytää vaikkapa internetistä: juoksevia gepardeja, lintuja, juoksijoita kuten esim. Michael Jackson. Voi näyttää Lasse Virenin nousemisen ylös hänen kaaduttuaan Münchenissä. Soittajissa löytyy hyviä esimerkkejä hyvin koordinoituista ihmisistä esim. Artur Rubinstein, Jascha Heifetz ja Lang Lang. Ja mielellään tietysti lasten kuvia heidän toimiessaan täydessä mitassaan erilaisten asioiden parissa.

6.2 Lapsi on itsenäinen tekijä

Jotta lapsi pystyisi huolehtimaan ensisijaisesti itsestään ja vasta sitten tehtävästään, hänen täytyy pystyä pysähtymään ja harkitsemaan ennen kuin aloittaa. F. M. Alexander opetti sitä lapsille samalla lailla kuin oli opettanut sitä itselleen. Kun Alexander kehotti lasta istumaan tuolille, lapsen piti kieltäytyä tekemästä sitä ennen kuin oli valmis. Kiellon piti olla ääneen lausuttu ”ei”. (Merry 2011, s. 4) Nykyään Alexander-tekniikan opettajat useimmiten kehottavat lasta pysähtymään. Pysähtyminen tarkoittaa läsnäoloa kyseisessä hetkessä ja omassa itsessä. Lapsi ei valmistaudu suorittamaan jotakin tulevaa tehtävää (sitä tarkoitti Alexanderin vaatima ”ei”), vaan hän huolehtii, että on ensin täydessä mitassaan, jotta toiminta voisi tapahtua vaivattomasti. Lapsi oppii ottamaan vastuuta itsestään ja huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan. Educare Small Schoolissa lapsille opetetaan, että hän on itse ”oman kehonsa pomo”

Pysähtymistä ja tekemistä voi lapsiryhmissä harjoitella esim. Kapteeni käskee -tyyppisillä leikeillä, joissa käsky toteutetaan vain jos sitä edeltää sovitut sanat (kapteeni käskee). Jo aikaisemmin mainitsemani leikki Isoäidin jalanjäljet on myöskin erinomainen. Molemmissa lapsen täytyy olla valmis sekä pysymään paikallaan että liikkumaan. Lasten uskallusta tehdä päätöksiä kannatta myös rohkaista. Ensimmäistä yhteistä sävellystä voi esim. alkaa rakentaa antamalla kaikkien lasten tehdä valintoja sitä varten: hiljaa vai

voimakkaasti, nopeasti vai hitaasti jne. Myös esim. musiikkileikkikoulujen tervetulolaulut, joihin liittyvät kunkin lapsen vuorollaan määräämät yhteiset kehorytmittelyt, lisäävät lasten uskallusta oman tahdon ilmaisemiseen.

Aloittaessaan soittamisen tai soittamisen esiharjoituksen lapsi ajattelee ensimmäiseksi, että hänen päänsä on leijuva pallo ja olkapäät valuvaa vanukasta. Sitten vasta hän esim. päristelee huuliaan. Hän myöskin antaa päänsä pysyä vapaana päristellessään. Vaikka hän pystyisikin päristelemään ja samalla työntämään päätään eteenpäin, hän tietää, että on parempi pitää kehon rakennuspalikat tasapainossa. Hän osaa ja hänellä on lupa huolehtia omasta hyvinvoinnistaan.

6.3 Käsitys musiikista vuorovaikutuksena

Musiikin ymmärtäminen vuorovaikutukseksi on mielestäni useimpien lasten kanssa paras tapa rohkaista heidän läsnäoloaan musisoidessa. Ryhmäopetuksessa sen oppiminen on helpointa, koska ryhmä antaa monipuoliset mahdollisuudet vuorovaikutukseen esim. improvisoinnin kautta. Esitän joitakin konkreettisia ajatuksia tästä asiasta luvussa seitsemän, kun pohdin, miten musiikkiin voisi tutustua kuin ystävään. Toki oppilas ja opettajakin voivat improvisoida yhdessä. Aidoin kommunikointi syntyy kun molemmilla on sekä halu ilmaista itseään että kuunnella toista.

Musiikin käsittäminen kommunikoinniksi auttaa myös esiintymisjännityksen hallinnassa. Jos lapsi todella sisäistää, että kyse on sanoman välittymisestä, monet pelkoa herättävistä asioista poistuvat. Ei ole jotakin parasta, jonka hän olisi toisissa olosuhteissa voinut saavuttaa. Sen sijaan on vuorovaikutus tässä hetkessä, joka ei voi olla muuta kuin mitä se on.

Musiikin ymmärtäminen vuorovaikutukseksi edistää myös kykyä olla tietoinen tilasta. Se auttaa mm. esiintymisjännitykseen. Ihminen ei voi olla samaan aikaan sekä hyvin peloissaan että hyvin tietoinen tilasta kaikkialla ympärillään. Ollessaan peloissaan ihminen ei voi myöskään nähdä laajasti. Kun lapsi on tietoinen tilasta, hän voi myöskin oppia soittamaan tilaa, sen sijaan että tuottaa ääniä instrumentista.

Ajattelulla on fyysiset vastineensa. Avartavat ajatukset avartavat mielen lisäksi kehoa.

6.4 Koko lapsi oppii

Opetetaan sitä, mitä halutaan lasten oppivan. Lapsi harjoittelee sitä, mihin hänen toivotaan harjaantuvan.

Kun lapselle opetettava asiaa jaetaan pienempiin osiin, täytyy osien oppimisen tapahtua hyvässä fyysisessä tilassa, johon on yhdistyneenä hyvä mielentila. Monesti opettajat tuntevat, että he eivät voi kiinnittää huomiota kaikkiin asioihin, joita pitävät huonoina. He eivät halua olla jatkuvasti korjaamassa lapsia. Siksi he esimerkiksi eivät puutu asiaan, vaikka huomaisivatkin lapsen nuottien lukemisen vaikuttavan haitallisesti hänen päänsä asentoon hänen soittaessaan. Lapsi ei kuitenkaan harjoittele vain yhtä asiaa – sitä mitä opettaja haluaa hänen juuri sillä hetkellä oppivan – vaan hän toimii kokonaisuutena, hän oppii kaikkea, mitä hän tekee juuri sillä hetkellä. Esimerkiksi hän oppii nuottien lisäksi sen, että nuottien lukemiseen kuuluu pään työntäminen eteenpäin. Huolestuneisuus siitä, osaisiko lukea nuottikuvaa oikein, on yksi syistä, jotka saavat lapsen työntämään päätään eteenpäin. Usein toistuva tai pitkittynyt huolestuneisuus jättää merkkinsä kehoon niin tehokkaasti, että ennen pitkää huolestuneisuuteen liittyvät asennot saavat lapsen tuntemaan olonsa huolestuneeksi. Jotta tämä kehä vältettäisiin, kaikkeen tekemiseen täytyy yhdistää perusohjaus hyvään tekemiseen.

Albert Einstein sanoi:” Järjettömyyden määritelmä on, että tekee samaa asiaa kerta toisen jälkeen ja odottaa erilaista lopputulosta.” Jos lapsi ei pysty säilyttämään hyvää olotilaa opetellessaan, jotain täytyy muuttaa. Muuten toistot vahvistavat negatiivisia asioita.

6.5 Dynaaminen tasapaino

Mitä paremmin ihminen pystyy vastaamaan pienimpiinkin muutoksiin, joita hänessä tapahtuu suhteessa ympäristöön ja itseensä, sitä paremmin hän on tasapainossa. Vanhan taiji-mestarin sanoin ”perhonen laskeutuu iholleni ja kaikki minussa järjestyy uudelleen”. Ihmisessä itsessäänkin on jatkuvaa liikettä silloinkin kun hän luulee olevansa paikallaan: ihminen hengittää, veri kiertää, sisäelimet toimivat. Luontaiset refleksimme huolehtivat tasapainosta, jos niitä ei häiritä. Koska olemme jatkuvassa liikkeessä, tasapainopisteemmekin muuttuu joka hetki. Tasapainoa ei voi pitää yllä, sen täytyy antaa löytyä. Se voi löytyä, jos emme vastusta tarvittavia muutoksia.

Aikuinen voi lisätä lapsen turvallisuuden tunnetta antamalla selkeitä ohjeita ja rajoja. Pienikin lapsi on kuitenkin ”oman kehonsa pomo”. Tasapainoa esimerkiksi ei voi tehdä lapsen puolesta. Usein sanotaan, että lapset pitävät rutiineista, siitä että asiat toistuvat samanlaisina. Se, että tunnilla soitetaan aina soittomatolla seisten voi olla mukava rutiini, maton näkeminen voi ilahduttaa lasta siinä missä soittimenkin: jotakin mukavaa on tulossa. Jos matossa on jalankuvat, oppilaan oikeaa asentoa varten, ilahduttavatko ne oppilasta?

Opettajan on hyvä tiedostaa omia käsityksiään turvallisuuden tunteesta. Kertoessani eräälle opettajalle epäilyksistäni oikeaan asentoon ohjaavien jalankuvien hyödyllisyydestä viulun alkuopetuksessa, hän sanoi, että oppilaan täytyy voida tuntea olonsa turvalliseksi voidakseen keskittyä soittamiseen. Opettajan vastaus kuvastaa ihmisten tavallista käsitystä tasapainosta staattisena – pysyvänä, muuttumattomana, jähmeänä, ajasta riippumattomana – tilana. Tilana, jota pitää ylläpitää. Pitää tietysti paikkansa, että lapsen täytyy tuntea olevansa tasapainossa, jotta hän voisi tuntea olonsa turvalliseksi – ja päinvastoin. Mutta mikä on se tasapaino ja turvallisuus, joka saavutetaan, jos lapsi tuntee, että hänen täytyy rajoittaa itsensä askelkuvioihin? Se ei lisää lapsen valmiutta olla läsnä tässä hetkessä, valmiina muutokseen ja spontaanisuuteen.

6.5.1 Istuminen

Istuminen on osa soittotekniikkaa. Myös sellaisissa soittimissa, joilla harjoittelemisen ja sooloesiintymiset yleensä tapahtuvat seisten – esim. huilu ja viulu – yhtyesoitto tapahtuu yleensä istuen. Lapsi harjoittelee tätä osaa soittotekniikasta aina kun hän istuu, ei vain silloin kun hän soittaa.

Lapsen pää on suhteessa painavampi kuin aikuisen pää. Yleensä pienet, juuri istumaan oppineet lapset istuvat pää tasapainoillen luonnollisella tavalla selkärangan jatkeena, se vaatii kaikkein vähiten lihastyötä. Useimmiten tilanne muuttuu jo ennen kouluikää. Soitinkarusellilaisista monikaan ei istunut tasapainoisesti tuolilla, eikä yksikään koko aikaa niitä jaksoja jolloin heidän edellytettiin istuvan. Osa istui lysähtäneenä, kiemurrellen paikallaan, osa kipeili tuolilla.

Kehotukset istua suorassa ovat lapselle yhtä tehottomia kuin aikuisille. Jos hän noudattaa kehotusta, hän yleensä suoristaa itsensä käyttäen siihen lihastyötä, jota ei

kovin kauan jaksa pitää yllä. Pahimmassa tapauksessa lapsi päätyy yliojentuneeseen asentoon. Lysähtäneessä asennossa paino on istuinkyhmyjen sijaan häntäluulla. Lapset voivat etsiä istuinkyhmynsä laittamalla kätensä niiden alle istuessaan. He voivat leikkiä pingviinikävelyä niiden päällä liikkumalla kuin pingviini eteen-, taakse- ja sivuille päin. Yliojennusta voi helpottaa vaikkapa päästämällä hännän alas. Suoristautumiskehotusten sijaan lasten kanssa voi leikkiä istuallaan erilaisia roolileikkejä (Kake Kasassa ja Atte Avara), kokeilla millaista on olla pieneksi puristuneena ja suurena.

Ennen kaikkea kannattaa harkita, onko kaikki istuminen tarpeellista. Onko se osa ryhmänhallintaa, voisiko sen tehdä toisinkin? Onko istuen tehtävät osuus niin lyhyt, että lapsen voi olettaa säilyttävän kiinnostuksensa sen ajan? Voisiko leikin tai opittavan asian tehdä yhtä hyvin seisten tai jopa liikkuen? On olemassa tutkimuksia, joiden mukaan lapset oppivat paremmin liikkuen kuin paikallaan (Hannaford, s. 15-16).

6.5.2 Soittimen kannattelu

Ihminen oppii yhdistämään kehokuvaansa erilaisia asioita, mm. soittimensa. Ihminen soittaa itsensä ja soittimen yhdistelmää. Pidän hyvänä, että ennen kuin lapsi alkaa soittaa, hän tutustuu monipuolisesti soittimensa fyysisiin ominaisuuksiin, esim. sen painoon. Soittimia, joita kannatellaan soittaessa, voi kantaa, nostaa ja laskea korkealle ja matalalle yms. Siihen voi yhdistää leikkejä, mutta myös vaikka vain yksinkertaisia pyyntöjä: ”Veisitkö viulun tuonne hyllylle”. Heti kun mahdollista lapsen on hyvä ottaa itse soitin kotelosta ja koota se. Mitä monipuolisemmin soitin on tuttu lapselle, sitä luontevammin se integroituu hänen jatkeekseen ja lapsi pystyy soittamaan sitä käyttäen luontevia liikeratoja.

Totuudenmukainen käsitys kehon toiminnasta on tarpeen ainakin opettajalle. Esimerkiksi kun kädet – ja mitä niissä onkin, esim. soitin – nostetaan kehon etupuolelle, etupuolelle lisääntynyt paino kompensoituu vartalon pienellä takakenolla. Liike ei ole selän kaareutumista, vaan lähtee seistessä nilkkanivelistä. Tätä voi kokeilla lapsen kanssa esim. siten, että lapsi huojuu eteen- ja taaksepäin. Liike on niin pieni, että lapsi voi tehdä sen vain nilkoista. Kun lapsi on löytänyt vaivattoman rytmin, hän nostaa jollakin taaksepäin menolla kätensä suorina eteensä ja antaa liikkeen pysähtyä siihen, mihin se luonnostaan menee. Liike ja sen kautta löytynyt tasapaino ovat luonnollisia. Jos se ei löydy, sen on estänyt tai korvannut esim. pitämällä itsensä suorassa tai taipumalla selästä.

6.6 Näkeminen ja keskittyminen

Näkeminen vaikuttaa liikemalleihimme. Pyydä ystävääsi laittamaan toinen kätensä otsallesi ja toinen pään taakse. Etsikää päällesi sellainen kohta, jossa se tuntuu vapaalle. Nyökkäämään ja tekemään pienen ei-ei -liikkeen. Keskitä katseesi johonkin. Kuinka hyvin ystäväsi voi nyt liikuttaa päätäsi? Sitten anna silmiesi pehmetä ja näe myös ääreisnäkökentässä olevat asiat. Pääsi liikkuu paljon kevyemmin. Kokeile myös soittamista tai laulamista ensin tuijottaen tiukasti ja sitten tietoisena kaikesta ympäristöstäsi.

Näkemiseen liittyy opittuja tapoja yhtä lailla kuin muuhunkin toimintaamme. Näkeminen on paljolti sidoksissa käsitykseemme keskittymisestä. Kun pyysin lapsia soitinkarusellitunnilla näyttämään, miltä keskittynyt ihminen näyttää, he tuijottivat tiukasti ja työnsivät päätään eteenpäin jäykistäen niskansa. Kun aikuiset pyytävät lasta keskittymään, he yleensä odottavat näkevänsä keskittymisen merkkejä. Saman soitinkaruselliryhmän tunnilla lapset laativat yhdessä opettajan kanssa sadun. Yksi lapsista teki omia ehdotuksia sadun tapahtumista, mutta suurimman osan aikaa hän pyöri tuolillaan ja kävi välillä ryömimässä pöydän alla. Viikon päästä hän muisti sadusta sellaisetkin yksityiskohdat, joita opettaja ei ollut kirjoittanut ylös.

6.7 Mielekkäät liikkeet

Kaikilla soittimilla on yhteisiä tekniikkaan liittyviä tavoitteita. Niitä ovat esimerkiksi istuma- ja seisoma-asennot, jotka mahdollistavat pään ja raajojen liikkuvuuden sekä hengityksen hyvän toimivuuden; avoin, vapaa käsi, jonka sormet pystyvät liikkumaan vapaasti; kyky mukautua ergonomisesti edullisella tavalla, esim. käden seurata joustaa. Joustava liikkuvuus ja mukautuvuus kuhunkin hetkeen ovat ensisijaisia soittotekniikassa.

"Fit for What" on mielestäni keskeinen kysymys myös soittamisessa. Keskeistä ei ole, kuinka lihaksia voisi vahvistaa, vaan kuinka ne voivat toimia tehokkaimmin kussakin tilanteessa niin, että tehtävään käytetään vain tarvittava määrä energiaa. Yhdessä Black Theatre -esityksessä, johon osallistuin, oli mukana jonglööri. Näytti kuin hän olisi liikkunut painovoimattomassa tilassa, vaikka hänen pallonsa ja kätensä liikkuvat milloin edessä, milloin sivuilla, milloin takana, milloin ylhäällä, milloin alhaalla. Hän oli aina parhaassa

paikassa ja kulmassa sekä pallojen että oman tasapainotilansa suhteen, joten hänen ei tarvinnut käyttää paljoa voimaa. Joidenkin lihasten voimistaminen voi vaikuttaa tarpeelliselle, mutta lihakset eivät toimi tyhjiössä. Yhden lihaksen vahvistaminen vaikuttaa siihen mitä viereiseltä vaaditaan, se saattaa alkaa toimia kokonaistasapainon kannalta yli- tai alikuormitetusti. Se vaikuttaa muihin lihaksiin, vähitellen myös ryhtiin ja tasapainoon jne.

Erityisesti pienten lasten opettamisessa erillisiin, soittamisesta irrotettuihin harjoituksiin tulisi suhtautua varovaisesti. Parempi lähtökohta olisi tehdä vain se mihin lapsi pystyy säilyttäen hyvän perusohjauksen. Silloin pitää aluksi hyväksyä hitaampi eteneminen joissakin asioissa. Se yleensä säästää aikaa myöhemmin, kun ei tarvitse opetella pois huonoista tavoista. On hyvä pitää mielessä, että jokainen lapsi kehittyy yksilöllisesti. Kannattaa miettiä, ovatko jotkin vaikeat asiat todella tarpeellisia. Pystyykö pieni lapsi todella ohjaamaan jouta paremmin ja vapaammin, jos hän laittaa pikkurillin "oikealle" paikalle?

Kun pohditaan ihmisen ergonomisesti edullista toimintaa, usein sivuutetaan se, että toimintaa ohjaa se, mitä ihminen tahtoo ja haluaa. Mitään toimintaa ei tapahdu, jollei ihminen anna siihen käskyä, olivat käskyt sitten refleksejä, tiedostettuja tai tiedostamattomia, tahdonalaisia tai siitä riippumattomia. Toteuttamiseen tarvittavia väyliä on olemassa jo pienillä vauvoilla, jotkut jo toimivina, jotkut mahdollisuuksina, joiden toteuttamisaika tulee kehityksen eri vaiheissa. Esimerkiksi tasapainoon liittyvät valmiudet ovat olemassa, toimiminen maan painovoimakentässä sujuu sekä ihmisiltä että eläimiltä. Pienet lapset oppivat kävelemään, ei heitä tarvitse erikseen opettaa. Vasikka kömpii jaloilleen parhaassa tapauksessa melkein heti kohdusta päästyään

Ihmisessä on synnynnäinen kyky järjestyä toimimaan parhaalla mahdollisella tavalla. Sen havaitsee esimerkiksi tarkkailemalla vauvan kehittymistä. Pieni lapsi on luonnostaan spontaani, hän näkee jotakin kiinnostavaa ja tavoittelee sitä. Hän tekee asioita oman kehitysvaiheensa puitteissa. Hän oppii nostamaan päätään, kierähtämään, ryömimään, konttaamaan, kävelemään. Hän suoriutuu asioista sillä hetkellä parhaalla mahdollisella tavalla. Mutta ihmisellä on myös suuret mahdollisuudet häiritä luontaista järjestäytymistään. Useimmiten se alkaa tapahtua viimeistään monimutkaisempien ihmiselämään kuuluvien taitojen, esim. kynän ja muiden työkalujen käyttämisen opettelu myötä. Opimme käyttämään liikaa voimaa. Opimme jännittämään suorituksen

edessä. Opimme olemaan itsemme tiellä, emme toimi niin hyvin kuin meille olisi mahdollista.

Jotta ihminen voisi olla spontaani, hänen täytyy olla valmis tekemään mitä tahansa, muutenhan kyseessä ei olisi spontaanisuus vaan harkittu tekeminen. Spontaanin ihmisen täytyy olla hyvin organisoitunut, muutenhan ihminen ei kykenisi tuohon ennalta harkitsemattomaan.

Se, miten käytämme itseämme, vaikuttaa joka hetki toimivuuteemme. Jos pään, kaulan ja selän suhde säilyy dynaamisena kaiken aikaa, haluamamme toiminnan on mahdollista järjestää meidät sillä hetkellä parhaalla mahdollisella tavalla tekemään sitä. Jos olosuhteet ovat kunnossa, lapsi pystyy parhaimpaansa. Jos olosuhteet eivät ole kunnossa, lapsi ei siihen kykene. Mitä paremmat olosuhteet ovat, sitä paremmin se, mitä haluaa, ohjaa toimintaa. Hiiri järjestää kissan, musiikki järjestää musisoijan.

6.8 Käsitusten vaikutus asentoihin ja body mapping

William Conable, sellon ja Alexander-tekniikan opettaja, huomasi että hänen oppilaansa liikkuvat pikemminkin sen mukaan, mitä kuvitelmia heillä oli kehonsa rakenteesta kuin todellisen rakenteen mukaisesti. Hän otti käyttöön kehokartan (Body Map) käsitteen. Hän totesi, että kun kehokartta on totuudenmukainen, liikkuminen on tehokasta, ekspressiivistä ja soveltuu musiikin tekemiseen. Jos se ei ole totuudenmukainen tai riittävä, liikkeet eivät ole tarkoituksenmukaisia ja johtavat usein vammoihin. Totuudenmukaiseen kehokarttaan kuuluu myös tieto siitä, miten rakenne toimii. Opettajan tehtäviin kuuluu tietysti ennen muuta huolehtia siitä, että hän opettaa totuudenmukaisen kartan mukaan. Hyvä kartta auttaa häntä olemaan johdonmukainen opetuksessaan.(Conable, s. 5) Ihmisen anatomiaan ja fysiikkaan liittyvien käytännöllisten tietojen lisäksi opettajalla on hyvä olla tietoa myös toimintaa ohjaavista käsityksistä.

Useimmat kouluikä lähestyvät lapset istuvat lysähtäneinä, joten esim. istuinkyhmyjen paikantaminen heidän kanssaan on useimmiten hyödyllistä. Olkanivelen toiminnan tarkka sanallistaminen sen sijaan ei ehkä ole hyödyllistä, mutta esim. aloittelevan viulistin on hyvä oppia, että jousikäden liike ei ala olkapäästä vaan selästä. Jos liikkeen ajattelee alkavan olkapäästä, liike jää liian rajoittuneeksi.

Ihmisillä on taipumus mennä kiinnostuksen kohdetta kohti. Hyvän soittotekniikan opettamiseen kuuluu auttaa lasta ymmärtämään, että jos hän ajattelee, että hänen täytyy mennä soittimensa luo, hän yleensä vahingoittaa itseään. Jos hän vie päätään trumpettia kohti sen sijaan että tuo trumpetin sopivaan kohtaan, hänen painava päänsä ei ole enää selkärangan kannattelema ja soittaminen on vaikeampaa, koska esim. kädet ja hengitys toimivat huonommin. Jos soittaja on jatkuvasti kumartuneena sellonsa puoleen hän tekee itsestään pienemmän ja huonommin toimivan.

Usein soittajat ja laulajat keskittyvät tekniikassaan vain olennaisina pitämiinsä asioihin. Että nilkkanivelen täytyy olla liikkuva on itsestään selvää urkurille, pianisti ja harpisti ovat saattaneet myöskin tutkia asiaa, mutta kuinka moni klarinetisti pitää sitä osana soittotekniikkaansa? Kuitenkin jos hänen nilkkansa ovat jäykät, hän ei pysty reagoimaan hyvin koordinoitulla tavalla painopisteen muutokseen, kun hän nostaa kätensä ja soittimensa. Pianisti tietää, että hänen lonkkanivelensä täytyy olla liikkuva, jotta hän pystyy soittamaan hyvin koordinoitusti koko koskettimiston laajuudella. Kuinka moni orkesterimuusikko ajattelee että sama liike on osa hänen soittotekniikkaansa, esim. kun hän kääntää sivua?

Hengittäminen on tärkeää muillekin kuin laulajille ja puhallinsoittajille. Kaikki lihasjännitys, joka ei ole paikallaan, häiritsee enemmän tai vähemmän suoraan hengityselimistön toimintaa. Esimerkiksi pallean toimintaan ei voi vaikuttaa suoraan, mutta mm. polvilukko häiritsee sen toimintaa. Polvia ei kuitenkaan paikallaan seistessä kannata pitää taipuneinakaan, koska sekin on ylimääräistä työtä, joka haittaa hengitystä.

Soittotekniikka on tapa, jolla käytämme itseämme soittaessamme. Ja me käytämme itseämme aina yhtenä kokonaisuutena. Hyvä esimerkki tästä on esim. huilisti, jota pyysin kävelemään taaksepäin soittaessaan. Hämmästykseseen hän löysi yhtäkkiä hengitykseensä syvyyden, johon oli aina pyrkinyt, mutta ei koskaan ennen saavuttanut. Kun hän ei voinut käyttää itseään tavalla, johon hän oli tottunut, hänen kehonsa pystyi löytämään paremman tavan.

Esiintymisjännitykseen suhtautuminen on myös osa soittotekniikkaa. Esiintymisjännitys aiheuttaa muutoksia kehossamme. Lapset reagoivat muutoksiin kukin omalla laillaan. Esimerkiksi voimakkaan sydämen sykkeen tunteminen saattaa tuntua lapsesta pelottavalta. Lapsen kanssa voi joskus juoksemisen tai hyppimisen jälkeen kiinnittää

huomiota sydämen sykkeeseen ja kertoa, että joskus sydän saattaa sykkiä samalla lailla ennen esitystä. Se ei ole vaarallista.

Hyvän instrumenttitekniikan pohjana on käsitys soittajasta liikkuvana ja herkästi reagoivana ihmisenä. Tapoihin jäähmettyminen estää luovuutta.

6.9 Kehollinen läsnäolo tässä hetkessä

Olin joitakin vuosia sitten konsertissa, jossa esiintyjä soitti romanttista pianomusiikkia klavikordilla, mm. Chopinin ja Beethovenin kappaleita. Konsertti huipentui Beethovenin Pateettiseen sonaattiin. Soittaja valmistautui henkisesti ja ruumiillisesti aloittamaan suurta ja voimakasta. Hän hengähti syvään, lihakset jännittyivät koko kehossa, kädet lähestyivät koskettimia... Hän pysähtyi ennen koskettimia ja tuotti pienen sormien liikkeen soittaakseen hiljaista ja herkkää instrumenttia.

Tavat ovat tarpeellisia. Toimintamme olisi varsin rajoitettua, jos kokemuksemme eivät jättäisi mitään jälkiä, vaan meidän täytyisi aina aloittaa alusta. Toiminnan hierarkia on sama lapsilla ja aikuisilla: aivot lähettävät käskyn hermostoa pitkin lihaksille ja lihakset liikkuttavat luita. Pieni lapsi tahtoo tutustua ympäristöönsä. Hän onnistuu sitä mukaa kun hermosto kehittyy ja lihakset vahvistuvat. Hän oppii nostamaan päätään, kierättämään, istumaan ja käyttämään käsiään leikkiessään leluillaan, kävelemää jne. Hän toteuttaa pääasiassa ihmisen kehityshistorian luomia malleja. Pienelle lapselle kertyy kokemuksia, plastisiin aivoihin muodostuu uusia yhteyksiä, lihakset kehittyvät. Hän oppii asioita, hänelle alkaa muodostua ennakkokäsityksiä: miltä tuon näköinen tuntuu, paljonko voimaa sen nostamiseen tarvitaan jne. Hän pystyy yhdistämään uusia asioita ennestänsä oppimiinsa: tuo näyttää samalta, joten se painaa saman verran.

Tavat ovat opittuja malleja, joita toteutamme tehdessämme asioita. Usein tapamme eivät sisällä muutoksen mahdollisuutta. Ihminen näkee painavan laatikon ja kaatuu sitä nostaessaan: laatikko olikin tyhjä ja kevyt. Hän ei nostanut laatikkoa sellaisella tavalla, että olisi voinut löytää vain tarvittavan voiman sen nostamiseen. Hän ei ollut todella läsnä siinä tilanteessa missä oli. Musiikki ei voinut ohjata klavikordistia mielekkäisiin, tarkoituksenmukaisiin liikkeisiin, koska hänellä ei ollut käytettävissä sellaista valmiustilaa, josta käsin spontaanuis, tässä hetkessä läsnäolo, olisi ollut mahdollinen, eikä onnekas sattumakaan luonut sitä tilaa. Klavikordisti oli opetellut Pateettisen

sonaatin alun perin pianolla ja se näkyi, kun hän soitti klavikordia. Hänen toteutuksensa oli keskenään ristiriitaisten käsitysten tulos.

Soittajan tai laulajan läsnäolo hetkessä tarkoittaa, että hän on valmis löytämään musiikin tulkinnan joka kerta aina uudestaan. Kehollinen läsnäolo on osa flow-tilaa, jossa kaikki tuntuu tapahtuvan kuin itsestään. Muusikko on samassa tahdissa, seuraa musiikkia. Kirjoitan siitä, miten sitä voi lasten kanssa harjoitella, seuraavassa luvussa.

7 Tutustuminen musiikkiin, soittimeen ja nuotteihin kuin uuteen ystävään

Esitekniikan oppimiselle luodaan parhaat olosuhteet, jos lapsen annetaan tutustua musiikkiin, soittimeen ja nuotteihin kuin uuteen ystävään. Lasta voi auttaa luomaan hyvä ystävyysuhde poistamalla esteitä sen tieltä ja herättämällä kiinnostusta, mutta lapsen puolesta ei voi päättää, millaiseksi suhde kehittyy. Lapselle voi antaa kokemuksia siitä, millaiselta ystävällinen kohtelu tuntuu ja hän pystyy halutessaan soveltamaan sitä soittimeensa. Se, että hänelle kerrotaan, että soitin on hänen uusi ystävänsä ja kehoitetaan kohtelevaan sitä ystävällisesti, ei välttämättä edistä aidon ystävyuden syntyä. Millainen hyvä ystävyysuhde sitten on? Ainakin siihen yleensä liittyy, että ystävän näkeminen ilahduttaa, hänen kanssa haluaa leikkiä, hänen luonaan pitää itsestään, ystävä auttaa ja riidat voidaan sopia.

Jos lapselle luodaan sellaiset olosuhteet ja sellainen olotila, että lapsi pystyy toimimaan luontevasti ja ilomielin, kuinka paljon esim. soittoasentojen korjaamista siihen kannattaa liittää? Jos lapsen olotila on hyvä, hän ei tarvitse paljoa opastusta, jos taas ei, kehotukset eivät paljon auta. Mielekkäät liikkeet lähtevät siitä, että lapsi haluaa tehdä sitä asiaa, johon liikkeet liittyvät: lapsi haluaa musisoida, ei vain suorittaa musiikkiin liittyviä toimintoja esim. saadakseen aikuisen hyväksyntää.

Parhaiten ystävyysuhde voi alkaa kehittyä, jos aloittaa olemalla ystävällinen itselleen. Ei kireyttä ja jännityksiä, vaan sen sijaan pää kuin leijuva pallo, olkapäät valuvaa vanukasta ja keho avartumassa joka suuntaa.

7.1 Tutustuminen

Joillakin lapsilla on jo pieninä halu soittaa ja he tietävät, mitä soitinta he haluavat soittaa. Useimmiten lapsen soitonhalun syntymiselle kuitenkin täytyy ja kannattaa varata aikaa. Jos lapsella ei ole selkeää omaa tahtoa aloittaa jonkin tietyn soittimen opiskelua, soitinkarusellin tapainen aloitus voi toimia hyvänä tienä oman kiinnostuksen heräämiseen. Useimmiten soitinkarusellit sisältävät sekä varhaisiän musiikkikasvattajan antamaa ryhmäopetusta että yksilöopetusta soittimissa. Lapsi tutustuu useisiin soittimiin yleensä vuoden aikana ja valitsee niistä yhden, jota haluaa aloittaa opiskella. Lähtökohta soitinopiskelun motivaation suhteen on paljon parempi, jos lapsi on itse valinnut soittimensa kuin jos hänellä ei ole ollut sen suhteen sananvaltaa.

Esimerkiksi Suzuki-metodissa lapsen soitonhalun synnyttäminen on periaatteessa opetuksen lähtökohta, 3-4 vuotiaalla lapsella ei Suzukin mukaan yleensä ole omaa halua soittaa viulua. Soitonhalua herätetään antamalla lapsen ensin kuulla ja nähdä vanhempansa soittavan kotona ja toisten lasten musiikkitunneilla ryhmässä, jossa on eri vaiheissa osaamista olevia soittajia. Lisäksi lapsi kuulee soittokappaleita levyiltä päivittäin. Opettaminen alkaa leikistä ja leikkimällä. Toisilla lapsilla on hauskaa opiskellessa ja hän haluaa liittyä joukkoon. Tarkoitus on saada lapsi sanomaan: ”Minäkin haluan soittaa.” Vasta sen jälkeen hän aloittaa itse soittamaan (Suzuki, s. 132-134). Tämän tapaista aloitusta olisi mahdollista käyttää myös esim. soitinvalmennusryhmissä, missä opiskelu aloitetaan ryhmäopetuksena. Musiikkioppilaitosten suorituspainneissa lapsen ilmaisemaa soitonhalua ei havaintojeni mukaan Suzuki-opetuksessakaan usein malteta käytännössä odottaa. Mielestäni esim. ensimmäisen vuoden opiskelun tavoitteeksi kuitenkin täysin riittäisi hyvän suhteen kehittyminen soittimeen ja musiikkiin.

Lapsen omakohtaista osallistumista lisää myös se, että hänelle annetaan mahdollisimman paljon vastuuta omasta soittimestaan. Hän kantaa sitä itse, ottaa kotelosta, kokoaa sen mahdollisimman paljon itse. Se myös tutustuttaa häntä soittimeensa paremmin kuin se, että soitin annetaan hänelle vain soittoasentoon pantavaksi.

Koska soittamisen päämääränä on, että soittaja tuntee soitoniloa ja nauttii soittamisesta sekä pystyy ilmaisemaan itseään ja olemaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa musiikin kautta, lapsen on hyvä antaa tutustua soittimeen mahdollisimman monipuolisesti. Soitin voi olla osa leikkiä, joka voi olla lasten itse keksimäkin. Oikea tai kuviteltu soitin voi olla osa pantomiimia. Kertomusta voi kuvittaa puhaltimista lähtevillä tuulen suhinoilla yms. Kertomukset voivat olla opettavaisia, esim. pantomiimissa voivat

Kake Kasassa ja Atte Avara soittaa vuorotellen. Ei kuitenkaan ole hukkaan heitettyä aikaa antaa lasten tehdä soittimien kanssa asioita vain siksi, että ne ovat hauskoja tai siksi, että lapset itse haluavat tehdä niitä. Pianon tervehtiminen siinä missä muidenkin ryhmäläisten, joita ei ole viikkoon nähnyt, tai viuluvauvan hellä peittelemine eivät vaikuta soittoharjoituksille. Soittaminen ei kuitenkaan ala vasta ensimmäisestä kuultavasta äänestä. Jo soittimen näkeminen saa aikuisessa muusikossa aikaan valmiustilan, joka yleensä ei avarra häntä, vaan saa hänet jännittymään suoritusta varten. Lapsella, joka nähdessään soittimensa näkee jotakin, josta hän pitää ja jonka kanssa hän haluaa viettää aikaa, on paremmat edellytykset soittaa vapautuneesti kuin lapsella, joka nähdessään soittimensa näkee jotakin, jota hänen täytyy käsitellä oikein.

Soittimien äänellisiin ominaisuuksiin tutustumiseen kannattaa myös varata aikaa ja iloa. Kaikki äänet, joita soittimella voi tuottaa, ovat sen ominaisuuksia ja tutustumisen arvoisia. On tärkeää olla tavoittelematta ”hyvää” ääntä. Luonnollinen ja vapaa käsi, luonnollinen vapaa hengitys ovat edellytyksiä hyvälle äänentuotolle kaikilla instrumenteilla. Jos lapsen käsi ja hengitys voivat kulkea vapaasti, lapsi voi soittaa millaisia ääniä tahansa, myös ”hyviä”. Päinvastaisessa järjestyksessä opetteleminen on paljon vaikeampaa: yrittää soittaa hyvin ja pitää keho vapaana.

On myös tärkeää mahdollisuuksien mukaan alusta lähtien avata lapselle instrumentin koko kirjo, leikkiä ystävän kanssa hauskoja leikkejä. Esimerkiksi pianolla voi soittaa kämmenselällä glissandoja koko ulottuvuusalueella. Jalkojen alla täytyy tietenkin olla sellainen koroke, että lapsi voi taipua lonkkanivelistä eteenpäin lisätäkseen käsiensä ulottuvuutta putoamatta tuoliilta. Eräät jousikäden liikkeet ovat sellistille helpompia kuin viulistille, esim. samantapainen kuin se, mitä ihminen tekee hangatessaan tahraa irti housuistaan. Mikään ei kuitenkaan estä tällaista elettä soittaessa pitämästä viulua ensin sylissä perinteisen asennon sijaan. Käden vapaa liikkuminen yhdistettynä kuulokuvaan on helpompi yhdistää vaativampaan asentoon, jos siitä on kokemusta kuin jos sitä lähtee tavoittelemaan suoraan.

Usein aikuiset soittajat ovat hyvin tietoisia jännityksistä niskassaan, käsissään ja selässään, mutta eivät huomaa millaiset kestojännitykset heillä on jaloissaan ja miten ne vaikuttavat sointiin. Oleellista soittaessa on liikkeen mahdollisuus, se ettei ole jähmettynyt paikalleen, parkkeerannut itseään. Liikkeen mahdollisuutta on kuitenkin helpointa opetella esim. kävelemällä oikeasti silloin kun soitin on sellainen, että se on mahdollista. Periaatteessa puhaltimien ja viulun soittamisessa ei vaadi sellaista

lihastoimintaa, joka estäisi soittajaa kävelemästä samaan aikaan. Aloittelevien soittajien kanssa ei kaikkien soittamisen osa-alueiden tarvitse olla heti mukana. Esimerkiksi huilistit voivat leikkiä laululeikkiä, jossa huilua nostetaan kävellessä eteen, sivuille ja ylös. Aina kun huilu on pään kohdalla, siitä puhalletaan pölyt pois. Kun lapsi tottuu käyttämään kehoaan kokonaisvaltaisesti soittimen kanssa, hänellä on hyvä pohja kaikelle soittotekniikalle.

Flow, kaiken itsestään selvä sujuminen, on useimmille muusikoille palkitsevin hetki soittaessa. Omat parhaimmat flow-kokemukseni ovat tapahtuneet kirjoitetun musiikin parissa. Niihin on kuitenkin aina liittynyt se, että sävellyks on ollut niin oma, että kaikki tekeminen on tuntunut jäävän välistä pois, sävellyks on soittanut itse itseään tavalla, joka on sillä hetkellä ollut ainoa mahdollinen. Tapahtumaa voisi myös kuvata sanolla mielekkäät liikkeet. Oleellista tällaisessa flow-tilassa on läsnäolo, sanomisen ja sanottavan yhtäaikaisuus. Pienilläkin lapsilla voi olla kyky ottaa sävellyks täysin omakseen, siitä ovat ns. ihmelapset todisteena. Flow-tilaan liittyvän läsnäolon kotiuttaminen lapseen onnistuu yleensä kuitenkin parhaiten lapsen oman musiikin ja improvisoinnin kautta. Ryhmäopetus soveltuu parhaiten sen oppimiseen, koska ryhmän suomat vuorovaikutustilanteet antavat puitteet luonnolliselle ilmaisulle ja eleille. Musiikillista ilmaisua voi avata esim. pantomiimilla: olen pyöräilemässä tunnille ja olen myöhässä. Seuraavaksi kuvaile tunnelmaa pelkällä käden liikkeellä. Kuvaile tunnelmaa soittamalla. Kysymys ja vastaus -tyyppiset improvisaatiot ja jatkokertomukset ovat aluksi helpoimpia. Kun tilanteeseen saadaan aito vuorovaikutussuhde, lapsi on läsnä siinä hetkessä. Hän ei voi vastata kuulematta kysymystä eikä ennen kuin on kuullut kysymyksen. Hän ei myöskään voi jatkaa kertomusta ennen kuin tietää, mihin se on jatkoa. Lapsen täytyy antaa tuntoa, että kaikki hänen musiikilliset eleensä ja kertomuksensa ovat ei vain hyväksytyjä vaan ainoat mahdolliset. Muutenhan ne eivät olisi hänen eleitään tai kertomuksiaan. Jos musiikki on ystävällinen, jonka luona lapsi tuntee olonsa hyväksytyksi ja turvalliseksi, hän voi olla rauhassa valmis sekä kuuntelemaan että ilmaisemaan itseään. Hän ei tarvitse valmistautua suoritukseen esim. pitämällä kättään valmiina koskettimien yläpuolella ja jännittämällä osaako hän tehdä oikein. Hän ei yritä sanoa mitään ennen kuin hänellä on jotakin sanottavaa. Jos lapsi oppii, että musiikki on vuorovaikutusväline kuten puhe ja eleet, hänellä on paremmat edellytykset ilmaista itseään musiikilla kuin jos hän tutustuu musiikkiin suoritettavana sävellyksenä.

Kokemukseni mukaan soittamisessa vähän pidemmällekin edistyneemmille lapsille jo kehoitus katsoa nuotteja ystävällisesti laukaisee jännityksiä ja parantaa soittoasentoa.

Jotta jännityksiä ei syntyisi, nuottikirjoitukseen tutustumisen aloitukseen olisi hyvä liittää mielikuvia avusta, ei vaivasta. Oman sävellyksen voi vaikka lähettää sähköpostilla isoäidille, jos sen on osannut kirjoittaa nuottikirjoituksella. Katsominen liittyy läheisesti keskittymiseen, tiukka tuijottaminen vaikuttaa koko kehoon, ei vain silmiin ja pään asentoon. Nuotteja katsoo ystävällisemmin, jos päämääränä on säveltäjän ajatuksen ymmärtäminen, ei merkkien oikea suorittaminen.

7.2 Ystävää kuunnellaan, ystävää ei pakoteta väkisin mihinkään

Olisi hyvä, jos lapsella olisi jo ennen soittotuntien alkamista käsitys eräistä soittamiseen liittyvistä perusasioista, esim. joustavasta, mukautuvasta kädestä ja siitä, mitä ääni on. Lapsen kanssa voi esimerkiksi harjoitella, miltä erilaiset kosketukset tuntuvat. Millainen on ystävän kosketus? Sitä voidaan kokeilla esimerkiksi siten, että kosketus lähetetään kiertämään piirissä. Opettaja koskettaa vieressään istuvan lapsen polvea neutraalisti niin, että se ei aseta mitään vaatimuksia lapselle, ja lapsi koskettaa samalla lailla vieressään istuvaa. Myös kaikissa seuraamista harjoituttavissa leikeissä, ystävällinen, jännittämätön kosketus on peruslähtökohta. Kosketusleikillä voi myös johdattaa kuuntelevan käden käsitteeseen. Käsi tuntee, ”kuuntelee”, esim. millainen kangas sen alla on. Seuraamisleikeissäkin käsi ”kuulee”, mitä on tarpeen tehdä.

Seuraamisleikkiä leikitään pareittain. Toinen oli viejä ja toinen seuraaja. Lapsi, jonka on sovittu olevan viejä, kysyy seuraajalta, sopiiko tälle, että häntä viedään. Leikki alkaa vasta, kun lupa on annettu, lapsi on ”oman kehonsa pomo”. Viejä taluttaa seuraajaa kädestä ja hänen tehtävänsä on johdattaa seuraajaa niin, että tämä tuntee olonsa turvalliseksi eikä törmää mihinkään. Ensimmäisessä versiossa seuraajan silmät ovat auki, toisessa kiinni. Kolmannessa versiossa viejä ohjaa kevyellä kosketuksella selkään. Leikin jälkeen lapset saavat kertoa kokemuksistaan: oliko helppo viedä ja tuntuiko turvalliseksi. ”Tahmatassut” on hieman toisenlainen leikki samasta teemasta. Siinä lapset istuvat tai liikkuvat toinen kämmen vastakkain parin kämmenen kanssa. Ensin on sovittu toisen johtavan käsien liikettä, myöhemmin kokeillaan onnistuuko käsien liikkuminen yhdessä, vaikka johtajaa ei ole sovittu. Ryhmästä riippuen voi myös kokeilla versiolla, jossa kämmenten välissä on esim. kevyt bambukeppi. Leikit antavat lapsille kokemusta erilaisista tavoista viedä ja seurata. Milloin ja miksi kokemus tuntui yhteiselle ja sujuvalle ja milloin vaikealle ja eritahtiselle. Lapsen on myöhemmin helpompi ymmärtää, mitä tarkoittaa esim. että käsi seuraa joutua soittaessa. Ja myös miten sormi voi seurata kosketinta tai venttiiliä. Leikit antavat myös soittajalle hyödyllistä kokemusta läsnäolosta

tässä hetkessä. Jos lapset eivät ole mukana liikkeessä, kontakti katoaa ja esim. keppi putoaa heti.

Kaikille soittajille, ei pelkästään puhallinsoittajille, on hyödyllistä saada käsitys siitä, mitä ääni oikeastaan on. Sitä voi konkretisoida esim. ilmapallon avulla. Lapsi pitää ilmapalloa edessään molempien kämmenten välissä ja puhuu siihen. Hän tuntee käsissään värähtelyn. Puhallinsoittimissa ääni syntyy siitä, että putkessa oleva ilma värähtelee. Ääni houkutellessaan putkesta ulos erilaisiin leikkeihin, Ääni on liikettä, liike saa soittimen kaikukopan värähtelemään, lapsen värähtelemään, huoneen värähtelemään. Mitä vähemmän ääntä yrittää pakottaa, mitä vähemmän voimaa ystävän liikuttamiseen tarvitsee käyttää, sitä helpommin yhteinen leikki sujuu. Asiaa voi kokeilla vaikkapa jollakin lyömäsoittimella, josta pystyy saamaan hyvin resonoivan, muhkean äänen. Jos käsi on jäykkä, ääni on kuivempi kuin jos käsi on kimmoisa, myös jos käden ja soittimen välissä on keppi tai malletti.

7.3 On kiva kertoa kavereille uudesta ystävästä

On mukava, jos uusi ystävä on sellainen, josta kertoo mielellään kavereillekin. Käyrätorvensoiton opettaja saattaa pitää enemmän Mozartista, pienet oppilaat riemastuvat usein vähemmän hienostuneista äänistä. Opettaja voi lohduttaa itseään sillä, että lapsi, joka töräyttelee kaikenlaista täydessä mitassaan iloisin mielin, saattaa aikanaan halutessaan soittaa Mozartia vivahteikkaammin kuin lapsi, jonka opettaja haluaa heti yrittävän soittaa vain kauniita ääniä. Yrittäminen ei ole kehoa avaava käsite.

Ryhmäopetuksessa, johon liittyy yksilötunteja, lapsille voi antaa tilaisuuden – ei pakkoa – opettaa toisiaan. Lapsesta riippuen sitä voidaan valmistella tai olla valmistelematta yksilötunnilla, mutta sen olisi hyvä olla jotakin, minkä oppilas itse valitsee. Jos lapsi on vaikka oppinut käyttämään huilun artikulaatioon dyy-tavua, hän voi opettaa sen muille lapsille. Tavua voidaan sitten käyttää vaikkapa säestysrytminä jollekin laululle. Tai jos lapsi on oppinut käyttämään joustaa, hän voi opettaa sitä ”soittamalla” jousellaan muiden lasten käsivarsia.

8 Pohdinta

Kun opiskellessani Alexander-tekniikan opettajakoulussa aloitin prosessin, jonka ensimmäinen kirjallinen tuotos tämä opinnäytetyö on, olin varma, että ainakin itse oppisin paljon. Jotta asioita voisi opettaa lapsille, täytyy niiden olla ensin selviä, yksinkertaisesti ilmaistavissa olevia ja konkreettisia. Olenkin saanut itselleni prosessista jopa enemmän kuin odotin. Prosessi on ollut dialogi, jota käsitykseni musiikista ja Alexander-tekniikasta ovat käyneet tasavertaisina. Ne ovat täydentäneet, muuttaneet ja vieneet uusille urille toisiaan. Hyvänä esimerkkinä tästä on seuraamisen käsite. Minut tutustutti siihen jousikäden yhteydessä mm. Pablo Casalsin johdolla opiskellut sellisti ja Alexander-tekniikan opettaja. Pohdin ensin seuraamisen käsitteen soveltamista pianonsoittoon ja vähitellen se avasi minulle uusia ajatuksia kaikkeen soittamiseen ja musiikkiin ylipäänsä. Se vaikutti myös käsityksiini Alexander-tekniikasta ja sen opettamisesta. Ja tässä asiassa kuten monessa muussakin, mitä yksinkertaisemmiksi ja konkreettisemmiksi olen saanut ajatukseni puettua sitä syvällisemmin olen tuntenut asioita ymmärtäväni.

Opiskeluaikani Metropolia ammattikorkeakoulussa ilahduin huomattavasti, että työni mitä suurimmassa määrin tulisi liittymään jo olemassa oleviin keskusteluihin. Olin ajatellut, että työni antaisi opettajille työkaluja lasten soitinopintojen varhaisvaiheeseen. Työni edistyessä huomasin, että se myös määritteli konkreettisella tavalla hyvän musiikkisuhteen käsitettä. Se voisi auttaa muitakin samaa asiaa pohtivia opettajia hahmottamaan musiikin opetukseen liittyvien asioiden tärkeysjärjestystä, paikkaa ja ajoitusta kokonaisuudessa.

Hyvän musiikkisuhteen kehittymiselle täytyy antaa aikaa ja virikkeitä. Useimmiten paras tapa aloittaa soitinopinnot on ryhmäopetus. Jos lapsella ei ole omaa mielipidettä, mitä soitinta hän haluaa aloittaa soittamaan, soitinkarusellin tapaiset tutustumisajat eri soitimiin ovat erinomaisia. Monet asiat, esimerkiksi vuorovaikutuksellisuus ja sen kautta esiintyminen, yhteissoitto yms., kehittyvät luontevasti ryhmäopetuksessa. Ryhmässä on myös luontevaa opettaa erilaisia asioita, esim. millainen on joustava käsi ja mitä ääni on. Oma suhde musiikkiin kehittyy luontevasti esim. yhteisten improvisaatioiden myötä. Ryhmäopetuksella on suuri merkitys myös luontevan soittotekniikan kehitykselle. Vuorovaikutuksellisuus rohkaisee ulospäin suuntautumiseen ja avaraan olemukseen.

Lapselle annetaan paremmat mahdollisuudet kehittyä soittajana, jos lapsen instrumenttiopintojen alkuvaiheessa otetaan huomioon tapoja ja käsityksiä, jotka

auttavat tai haittaavat paitsi musiikin myös kaikkien muiden taitojen oppimista ja harjoittamista. Lasta on hyvä auttaa ymmärtämään, että soittaminen ja muu taitoa vaativa toiminta sujuu paremmin, jos hän säilyttää toimiessaan täyden mittansa. Lapselle pitää opettaa hyvää soittotekniikkaa niin, että hänen synnynnäinen hyvä toimivuutensa ei häiriinny. Musiikin harrastamisen ilo ja oppilaan vapaus toteuttaa itseään ovat myös konkreettisen soittotekniikan perusta, eikä esim. käsityksen keskittymisestä pidä antaa pienentää soittajaa. Lasta kannattaa auttaa ystäväystymään soittimensa kanssa, koska lapsi pystyy sellaisen suhtautumistavan myötä säilyttämään soittaessaan mielekkäät joustavat liikkeet, saamaan tyydytystä esiintymisistä ja olemaan läsnä kussakin hetkessä.

Paras tapa lapsen soitinopintojen alkamiselle olisi moniin soittimiin tutustuminen ennen oman valintaa, sekä tässä työssä esiteltujen omakohtaisen tekemisen, ystävällisen suhtautumistavan ja esitekniikan opetuksen yhdistävä opetusmuoto. Painopisteen tulisi olla aluksi ryhmäopetuksessa ja ryhmäopetuksen olisi hyvä säilyä yhtenä opetusmuotona koko opiskeluajan.

Olen usein kuullut esitettävän huolen, että koska tutkimukset osoittavat musiikin tekemisen parantavan hengitystä, kognitiivisia taitoja ja jopa älykkyyssosamäärää (Altenmüller&al, s. 25-35), itse musiikki muuttuu toissijaiseksi ja ihmiset alkavat harrastaa musiikkia vain sen muiden vaikutusten vuoksi. Huoli on turha, kun ymmärretään, että parhaat sivuvaikutukset saadaan parhaasta kokonaisvaltaisesta musiikkisuhteesta.

Lähteet

Alexander, F. M. The Use of the Self. Orion Books, London 2001.

Alexander, F. M. Constructive Conscious Control of the Individual. Mouritz, London 2004.

Barlow, Wilfred. More talk of Alexander. Mouritz, London 2005.

Carrington, Walter. The Foundations of Human Well-Being. The Work of Professor Magnus and The F. Matthias Alexander Technique. STATBooks, London 1994.

Barbara Conable & Benjamin Conable. What the Musician Needs to Know about the Body. The Practical Application of Body Mapping to Making Music. Revised Edition. Andover Press, Portland 2000.

Dimon, Theodore Jr. The Body in motion. Its Evolution and Design. Berkeley, California 2011.

Gallagher, Shaun. How the Body Shapes the Mind. Oxford University Press, New York 2005.

Gelb, Michael J. Body learning. An Introduction to the Alexander Technique. Aurum Press, London 2004.

Hannaford, Carla. Smart Moves. Why Learning Is Not All In Your Head. Salt Lake City 2005.

Holladay, Sue. Playing with Posture. Positive Child Development using the Alexander Technique. Hite, London 2012.

Holladay, Sue. Workbook for children learning Alexander Technique in School. Cambridge Document Output Centre, Cambridge 2006.

Jones, Frank Pierce. Collected Writings on the Alexander Technique. Ed. Theodore Dimon and Richard Brown. Alexander Technique Archives Inc, Cambridge Massachusetts, 1998.

Jäncke, Lutz. From Cognition to action. Kirjassa Music, Motor Control and the Brain. ed. Altenmüller, Eckard, Wiesendanger, Mario, Kesselring, Jürg. Oxford University Press, New York 2006.

Laub, Grethe. How are we living our lives? Interview and talks 1982-1988. Viewpoints on the Alexander Technique in relation to living and child education. Novis, Frederiksberg, 2006.

Merry, Sue & Kleinman, Judith. Edukindness. The Alexander Technique in Education. Toinen versio.

<http://suemerry.vpweb.co.uk/upload/Edukindness%20Download%20V2.pdf>

Merry, Sue. The Little School, 2011. e-kirja

Suzuki, Shinichi. Rakkaudella kasvatettu – Tie luonnolliseen oppimiseen musiikkikasvatuksessa. Vihreälinja OY, Rauma 2000.

Interaktiivinen satu lasten perusohjauksen opettamiseen

Kake Kasassa ja Atte Avara

Kake Kasassa oli vihainen. Hyvin vihainen! ”Minkä takia mun täytyy mennä mummolle”, hän kysyi varmaan sadannen kerran, ”siellä on ihan tylsää, koskaan ei tapahdu mitään. Sepellä on uusi peli, meidän piti pelata kavereitten kanssa tietsikalla, mummolla ei edes ole tietsikkaa!” Mutta vanhemmat eivät tajunneet mitään. ”Kivaahan siellä on, mummollahan on teitä lapsia varten kaikenlaisia kivoja ulkopelejä joita voitte pelata naapurin Manun kanssa. Ja pääsette uimaan ja vaikka mitä.” Mutta Kake Kasassa murjotti... ja murjotti. (miltä murjottava Kake näyttää?) Mutta se ei ollut mitään verrattuna siihen murjotukseen, joka Kaken valtasi, kun seuraava päivä valkeni mummolassa. Tai siis kun se ei valjennut. Vaan satoi, satoi ihan kaatamalla. ”Ullakolla on paljon kirjoja, haepa sieltä itsellesi joitain mukavaa luettavaa”, mummo kehotti. ”Kirjoja! Tämän mälsempää ei kyllä voi olla!”, jupisi Kake Kasassa itsekseen noustessaan nyrpeänä portaita. Kake osasi kyllä lukea jonkin verran, mutta lukeminen ei kuulunut Kaken mieliharrastuksiin. Joistain kirjoista hän kyllä piti, varsinkin Harry Pottereista, joita isä ja äiti olivat hänelle lukeneet.

Supersankari Atte Avaran seikkailuja. Kake kyyristyi selailemaan kirjaa. (Lukija kyyristyy, näyttää että kyyristytään kaikki. Muuallakin mieluummin vain näytetään. Jos tarpeen voi ohjata sanallisestikin: miltä Kake näytti?). Kuvat olivat ainakin isoja. Kake työnsi päänsä lähemmäksi kirjaa (tehdään). Joki, joka oli täynnä kaloja ja kiviä. Mutta millaisia kaloja! Ammollaan olevat suut täynnä teräviä hampaita. Ja vihaisillekin ne näyttivät, suorastaan murhanhimoisille. Kake työnsi päänsä vielä lähemmäksi kirjaa (tehdään). Tsaram! Yhtäkkiä Kake kyyristeli kivellä joen keskellä. Kivi ei ollut kovin suuri. Selkäeviä ja uhkaavia kitoja vilahteli pelottavan lähellä. Kake hätääntyi perusteellisesti ja painui vielä enemmän kyyryyn. (tehdään) ”Apua”, pihisi Kake heikosti. ”Loiki kiviä pitkin turvaan”, kuului ääni. Mutta Kake veti päätään hartioiden sisään ja kädet puristuivat tiukasti kytkiä vasten (kokeillaan miten hyppääminen sujuisi). ”Muutu supersankariksi, Kake Kasassa!”, kuuluin ääni. Jos Kake ei olisi ollut niin peloissaan, hän olisi varmasti suutuksissaan huutanut äänelle mitä hän moisesta ehdotuksesta ajatteli. Kalat näyttivät, että ne voisivat minä hetkenä hyvänsä alkaa hyppiä vedestä ylös kivelle. Kake pystyi vain heikosti kähisemään. ”Mikset mieluummin anna taikaluutaa, että voisin lentää täältä pois.” ”Muutu Atte Avaraksi. Attena voit helposti loppia kivetä toiselle joen yli”, jatkoi ääni. ”Helppo sanoa, mutta miten minä sen teen”, pihisi Kake Kasassa. Hän katseli

epätoivoisena kiviä, ja tiesi, ettei millään pystyisi loikkimaan niitä pitkin. Taikasauva ilmestyi Kaken yläpuolelle. Sen päästä suihkusi tähtipölyä Kaken päälle. Kakessa heräsi toivonkipinä ja hän odotti jännittyneenä jatkoa. ”Pääsi on leijuva pallo ja olkapääsi valuvaa vanukasta”, kuului ääni. Mitään niin typerää Kake ei ollut odottanut. ”Miksei se typerä ääni auta minua”, hän ajatteli vihaisena. Mutta sitten hän tunsi kuinka hänen päänsä oli kevyt kuin ilmapallo ja toden totta, olkapäät olivat kuin valuvaa vanukasta (noustaan ja kokeillaan, miltä sellainen tuntuu). ”Kivethän ovat ihan lähellä ja tarvitaan vain viisi loikkaa”, Kake huomasi ja alkoi loikkia kiviä pitkin. Yksi, kaksi, kolme, neljä ja viides loikka (lapset loikkivat). Kake oli rannalla ja pelastunut!

Kake lysähti helpottuneena kasaan (lapsetkin lysähtävät, kertomuksen loppu näytellään kuten edellä). Tsaram! Yhtäkkiä Kake Kasassa huomasi olevansa taas ullakolla ja katselevansa kirjan toista kuvaa. Hän työnsi päänsä lähemmäksi. Yksinäinen puu, jota käärme lauma lähestyi joka puolelta. ”Ei!”, ehti Kake Kasassa ajatella. Tsaram! Kake oli siirtynyt puun juurelle. Kake oli kerran mummolassa pelästynyt kyykäärmettä. Siitä lähtien hän oli inhonnut kaikkia käärmeitä. Ja nämä olivat valtavia ja sihisivät ja kalisivat uhkaavasti. Kake halusi kiivetä puuhun, mutta ei pystynyt. Hän veti peloissaan niskaansa hartioiden sisään. Käsien kohottaminen tarpeeksi korkealle oli mahdotonta. ”Muutu supersankariksi, Kake Kasassa!”, kuului ääni. ”Muutu Atte Avaraksi. Attena voit helposti kiivetä puuhun”, jatkoi ääni. Taikasauva ilmestyi Kaken yläpuolelle. Sen päästä suihkusi tähtipölyä Kaken päälle. Kake odotti toiveikkaana jatkoa. ”Pääsi on leijuva pallo ja olkapääsi valuvaa vanukasta”, kuului ääni. Kake tunsi päänsä olevan kevyt kuin ilmapallo ja olkapäät olivat kuin valuvaa vanukasta. Hän ei ollut enää peloissaan ja kiipesi rivakasti puuhun.

Tsaram! Kake katseli kiinnostuneena ullakolla kirjan seuraavaa kuvaa. Talonröttelö. Ja tsaram, Kake huomasi olevansa sen sisällä. ”Aaveet voi karkottaa helposti huutamalla lujaa kolme kertaa 'Haamut poistukaa' ”, kuului ääni. Mutta kun verinen päätön aave lähestyi Kakea uhkaavasti ja muija liittyi sen seuraan, se näytti niin hirmuiselle, että Kake jäykistyi ja painui kasaan. Sitten hän yritti huutaa lujaa, mutta hänestä lähti vain surkeaa pihinää. ”Muutu”, alkoi ääni. Mutta se ei ehtinyt jatkaa. Kake muisti jo, että pystyi sankaritekoihin aina, kun hänen päänsä oli leijuva pallo ja olkapäät valuvaa vanukasta. Aaveet lähestyivät edelleen uhkaavasti, Kake halusi niistä äkkiä eroon. Hän ei jäänyt odottelemaan taikasauvaa. Hän pysähtyi, rauhoittui ja sanoi: ”Pääni on leijuva pallo ja olkapääni valuvaa vanukasta.” Se toimi! Kake huusi riemuissaan suureen ääneen kolme

kertaa ”Haamut poistukaa. Haamut poistukaa. Haamut poistukaa.” Tsaram! Kake oli taas ullakolla.

Kake juoksi alas ullakolta. ”Mummo, mummo, osaan muuttua supersankari Atte Avaraksi!” Mummo hymyili. Hän tunsi hyvin Atte Avaran. ”Kake kulta, sinähän olet supersankari Atte Avara. Kake Kasassa ei koskaan ollut oikea nimesi. Nyt olet löytänyt, kuka todella olet. Ja kun muistat taikasanat, selviydyt kaikista tulevistakin elämäsi seikkailuista.”