

Opinnäytetyö (TUAMK)

Musiikki

Musiikkipedagogi

2016

Maria Sapelkina

MUSIIKISTA MIELEN KAUTTA KEHOLLISUUTEEN

– klassisen kitaristin ja pedagogin näkökulma
muusikon psykofyysisyyteen

OPINNÄYTETYÖ (TUAMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Musiikki

2016 | 33

Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.

Maria Sapelkina

MUSIIKISTA MIELEN KAUTTA KEHOLLISUUTEEN

– klassisen kitaristin ja pedagogin näkökulma muusikon psykofyysisyyteen

Minulle kehon ja mielen yhteys ja kokonaisvaltaisuuden löytäminen itsessäni on ollut tärkeää ja musiikkiopinnoissani erityisen hyödyllistä. Teen tässä kirjallisessa opinnäytetyössäni mahdollisimman monipuolisen katsauksen muusikon psykofyysisyyteen liittyviin näkökohtiin. Olen tarkastellut psykofyysisyyttä myös pedagogisesta näkökulmasta.

Käyn läpi lyhyesti erilaisia kehittämiseen liittyviä metodeja, jotka hyödyttävät soittoa, erityisesti kitaransoittoa. Tarkastelen omassa soittoharjoittelussani kokeilemiani ja hyväksi havaitsemiani metodeja ja esitän myös mielestäni toimivia pedagogisia työkaluja soiton kehittämiseen. Lopuksi esittelen harjoittelutapojani Ponce:n Sonata Romantica:n kanssa.

ASIASANAT:

kitaransoitto, Alexander-tekniikka, rytmitaju, eläytyminen, muusikon kokonaisvaltaisuus, soittoasento

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Music

2016 | 33

[Click here to enter text.](#)

Maria Sapelkina

FROM MUSIC TO THE PHYSICAL PHENOMENON THROUGH THE MECHANISMS OF THE MIND

- psychophysical features of a musician from classical guitarist's point of view

For me, the cohesion between body and mind and the way of understand human being comprehensively, that I have recently found more and more in myself, have been important for me in general, and particularly useful for my music exams. In this written thesis I'm providing an extensive overview of the musician's psychophysical features. I have looked at psychophysical features also from the pedagogical point of view. I go shortly through different methods related to psychophysical features that are useful in playing an instrument, in particular the guitar playing.

I'm also providing methods that I have tried and experienced effective in my own guitar practicing. I will present pedagogical tools which I think are usable when reaching psychophysical features in playing an instrument. Finally, I will present my action models with training Ponce's Sonata Romantica

KEYWORDS:

guitar playing, Alexander Technique, sense of rhythm, empathize, the way of understand human being comprehensively, psychophysical, position of playing an instrument

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 KEHOA JA MIELTÄ YHDISTÄVÄT METODIT	7
2.1 Alexander-tekniikka	7
2.2 Jooga ja meditaatio	9
2.3 Mazel ja muusikon ergonomia	11
3 MUUSIKON MENTAALIHARJOITTELU	17
4 RYTMINKÄSITTELY	19
4.1 Rytmien kehollistaminen ja sen opettaminen	19
4.2 Dalcroze –kehorytmiikka	20
5 SOITTOA RIKASTUTTAVAT KEINOT	21
5.1 Hengitys ja laulaminen soiton tukena	21
5.2 Tunteet, mielikuvat ja samaistuminen	22
6 TANSSIJOIDEN AJATUKSIA MUSIIKISTA	24
7 PEDAGOGISIA TYÖKALUJA SOITON KEHOLLISTAMISEEN	26
8 TYÖSKENTELYTAPANI SONATA ROMANTICAN PARISSA	29
9 LOPUKSI	33

KUVAT

- kuva 1:Harjoitus nr 1
- kuva 2:Harjoitus nr 2
- kuva 3:Harjoitus nr 3
- kuva 4:Harjoitus nr 4
- kuva 5:Harjoitus nr 5

LIITTEET

- Liite 1. Manuel Ponce:n Sonata Romantica:sta laatimani kartta.
- Liite 2. Kysely muusikoille.
- Liite 3. Kysely tanssijoille.

1 JOHDANTO

*Ollaksesi suuri, ole kokonainen: älä mitään
itsessäsi liioittele äläkä sulje pois.
Ole täydesti joka asiassa. Pane kaikki mitä olet
pienimpäänkin mitä teet.
Niin kuin koko kuukin mahtuu joka lampeen
koska se loistaa korkealta.*

Ricardo Reis alias Fernando Pessoa

(Pessoa 2001, 95)

Länsimaisessa kulttuurissa ilmenee usein pyrkimystä jakaa ihminen osiin - fyysiseen ja henkiseen. Keho jaetaan lihasryhmiin ja lihaksiin; henkinen puoli jaetaan älyyn, tahtoon ja tunteisiin. Mielestäni suhtautumista ihmiseen pitäisi kehittää päinvastaiseen suuntaan, kohti kokonaisvaltaista ymmärrystä siitä, että elämässä kuten soitossakin kaikki vaikuttaa kaikkeen.

Olen päätenyt opinnäytetyöni aiheenvalintaan pikku hiljaa opiskelujeni aikana. Olen kitaristin uran aikana kärsinyt usein lievistä selkävivista sekä toisinaan käsivivista. Valitsemalla teknisesti vaikeita kappaleita tuomitsin itseni erityisesti vasemman käden nopeaan väsymiseen ja tästä johtuvaan pettymiseen. Olen viime aikoina harrastettuani paljon urheilua, tanssia, meditointia ja Alexander-tekniikkaa huomannut, miten kaikki harrastukseni vaikuttavat soittamiseen. Olen monesti yllätynyt ajatuksen voimasta ja sen vaikutuksesta soittoon. Soiton ja mielen yhteys kehollisuuteen on kehittynyt yhä vahvemiksi omalla kohdallani fyysisten harrastukseni ansiosta.

Muusikon psykofyysiseen kokonaisuuteen on kiinnitetty viime aikoina onneksi entistä enemmän huomiota. Olen löytänyt myös aihepiiriini liittyviä opinnäytetöitä, kuten Hanna Lammi: ”Kehotietoisuus laulajan työskentelyn tukena - psykofyysinen lähestymistapa reittinä luovuuteen ja läsnäoloon” ja Helli Seppä: ”Rytmiikka soitonopetuksen rikastuttajana”.

Olen tässä kirjallisessa opinnäytetyössäni lähestynyt aiheitani monelta eri kannalta. Olen tietoisesti hyödyntänyt muutamia erilaisia psykofyysisyyttä tukevia menetelmiä

päivittäisessä soittoharjoittelussani. Ajatukseni ihmisen kokonaisvaltaisuudesta on vaikuttanut paitsi soittamiseeni, myös tapaan työskennellä opinnäytetyöni parissa.

Opinnäytetyöni tavoitteena on koota yhteen erilaisia ajatuksia ko. aiheesta ja kertoa erilaisista lähestymistavoista erityisesti kitaristin näkökulmasta. Kukin lukija voi tutkia mainitsemiani metodeita syvällisemmin omakohtaisesti.

Laadin erilliset kyselyt musiikin ja tanssin ammattilaisille. Kyselyt ovat tämän opinnäytetyön liitteinä. Laatimani kyselyt olen toteuttanut internetkyselyinä, joihin olen laittanut ainoastaan avoimia kysymyksiä. Sain kyselyyn tanssijoilta 36, ja muusikoilta 42 vastausta. Poimin saamistani taiteilijoiden vastauksista tähän työhön ajatuksia psykofyysisyydestä. Olen pyrkinyt kysymyksilläni johdattelemaan vastaajia lähestymään aihetta eri näkökulmista. Kyselyn tarkoituksena oli myös tutkia eroja ja yhteneväisyyksiä tanssijoiden ja muusikoiden näkökulmissa, sekä laajentaa omia ideoitani ja ajatuksiani aiheesta muiden ammattilaisten mielipiteiden avulla. Yleisesti aihe on tuntunut olevan musiikin sekä tanssin ammattilaisille läheinen ja tärkeä.

Käytän opinnäytetyössäni lähteinä myös lukuisia lukemiani kirjoja sekä vuosina 2013-2016 Timo Korhosen kitaratunneilla oppimiani asioita. Lisäksi käytän materiaalina kokemuksiani kitaransoitonopettamisesta, musiikin esittämisestä ja sen harjoittelemisesta. Tärkeä osa tätä opinnäytetyötä ovat esimerkit omista työskentelytavoistani laajan kitarasonaatin kanssa (Manuel Ponce: Sonata Romantica). Haluan jakaa isoja ja pieniä oivalluksia kappaleen esittämiseen liittyen. Tarkoitukseni on korostaa aiheen käsitteilyssä sitä, miten juuri musiikista ja musiikillisista elementeistä voi löytää tien kehollisuuteen ja koskettavaan esittämiseen.

Jotkut oopperasäveltäjät, esimerkiksi Gluck, Weber ja Wagner, tuntuvat käyttäneen sävellajeja edustamaan tunteita suhteellisen loogisesti. Jos esimerkiksi C=pelastus, G=rakkaus, D=intohimo, A=ahdistus ja E=menetykset, sävellajien väliset suhteet vastaavat tunteiden psykologista läheisyyttä. Menetykset on kaukana pelastuksesta, mutta rakkaus on pelastuksen ja intohimon välimuoto, intohimo tuntuu sopivan hyvin rakkauden ja ahdistuksen väliin jne. Tunteita voidaan siis sekoittaa sävellajeista samaan tapaan kuin purppuraa voidaan sekoittaa punaisesta ja sinisestä. (Wilson 2003, 160–161)

2 KEHOA JA MIELTÄ YHDISTÄVÄT METODIT

Musiikin on todettu aiheuttavan muutoksia ihon lämpötilassa, ihon sähkönjohtokyvyssä ja verenpaineessa, lihasjännityksessä, sykkeessä, sekä hormonitasoissa, toteaa Marko Puncanen artikkelissaan Musiikki, keho ja liike, nojaten lukuisiin tutkimuksiin (Lilja-Viherlampi 2011, 55–56). Rytmin vaikutus saa alkunsa sikiön kokiessa äidin sydämenlyönnit. Innostuessamme sykkeemme luonnollisesti kohoaa, joten tempoltaan nopeutuvan musiikin arvioidaan muuttuvan jännittävämmäksi. Monet musiikkijaksot vaikuttavat järjestetyn niin, että ne mukautuvat ensin normaaliin sykkeeseen ja kiihtyvät sitten yhä nopeammiksi vieden näin kuulijan sykkeen jossain määrin mukanaan. (Wilson 2003, 30–31)

Käyttäytymiseen liittyvät, kognitiiviset ja emotionaaliset tapahtumat peilautuvat (mirror-effect) fysiologisina prosesseina. Siksi mentaaliset aktiviteetit, kuten ajatukset ja tunteet vaikuttavat kehon prosesseihin (Hughdahl 1995, 79–85)

Olen etsinyt metodeja, joissa lähestytään ihmistä kokonaisuutena. Mielilukot yleensä heijastuvat kehollisina jännityksinä. Jotkut jännitykset ja yleensä pahimmat niistä, voivat johtua torjutuista tunteista tai haluista. Musiikkipedagogin on hyvä olla näistä tietoinen. Tästä aiheesta löytyy lisätietoa ja käytännön esimerkkejä muun muassa Dolf Grunwaldin kirjasta ”Anna persoonallisuutesi puhua”.

Käsittelen tarkemmin parhaiten tuntemaani sekä säännöllisesti käyttämäni Alexander-tekniikkaa, sekä muita metodeja, joista minulla on henkilökohtaista kokemusta. Laajasti tunnustetun Alexander-tekniikan rinnalla ovat Body Mapping, Feldenkrais-metodi, kehomieliyöskentely, jooga, meditatiiviset työskentelytavat ja itse meditaatio. Kerron myös aikoja sitten käsiini tarttuneesta Mazelin kirjasta ja hänen laatimastaan metodista.

2.1 Alexander-tekniikka

Monet muusikot ovat kuulleet tai kokeilleet Alexander-tekniikkaa, joten yritän välttää liiallista yleisten postulaattien listaamista ja keskityn itse oivaltamiini asioihin. Alexander-tekniikka antaa mahdollisuuksia kehontuntemuksen ja kehonhallinnan oppimiselle, sekä haittaavista tottumuksista ylipääsemiselle. Tekniikan tärkeä sanoma on: oikeat asiat tapahtuvat itsestään kun lakkaamme tekemästä vääriä asioita.

Muusikon kehon ja soittimen on oltava tasapainossa keskenään, kuin yksi kokonaisuus. Alexander-tekniikka on kehon, tunteiden ja mielen välillä tasapainoilemista. Me tasapainotamme tietoisuuttamme keskittymällä juuri tekemäämme asioihin (Kleinman 2013, 152, oma käännös). Yksi oivalluksistani Alexander-tekniikan tunneilta on, että pystyn soittamaan ja samalla katselemaan ympärilleni; minun ei tarvitse piiloutua soittimeni taakse.

Ollaksemme spontaaneja ja luovia meidän täytyy välttää automaattista, tottumuksenvaaraista soittamista. On suotavaa ottaa tavaksi omien tottumuksien tarkasteleminen jokapäiväisessä elämässä. Jos elvytämme ojennusmekanismiamme ja tasapainoista kehon *Käyttöä* jokapäiväisissä aktiviteeteissamme, se tulee vaikuttamaan meihin myös soittaessamme. (Kleinman 2013, 25–32)

Omien tapojen tarkasteleminen on ollut minulle toimiva tapa muuttaa ja kontrolloida soiton aikana tapahtuvia jännityksiä. Olen yrittänyt kiinnittää huomiota niskan sekä hartioiden asentoon/jännitykseen pyöriäessäni tai istuessani tietokoneen äärellä. Olen myös pyrkinyt ajattelemaan Alexander-tekniikan opettamaan tapaan: niska rentona, pään suunta ylös ja eteen. Vasta tiedostamisen kautta on mahdollista vaikuttaa tilanteeseen ja kenties valita toisin.

Alexander-tekniikassa keskeinen harjoitus on semi-supine eli aktiivinen lepoasento. Semi-supinessa maataan selällään, polvet koukussa ja jalkapohjat lattiassa. Pään alla pidetään muutama kirja ohjaamassa niskaa edullisempaan asentoon. Harjoitellessani kitaransoittoa teen tätä harjoitusta usein, eli vuorotellen soittoharjoittelua ja semi-supinea: 30 minuuttia soittoa, minkä jälkeen olen semi-supinessa sen aikaa kun tuntuu tarpeelliselta. Välillä tauotan kitaransoittoa muiden fyysisten harjoitteiden, kuten käsilläseisannon, punnerrusten tai venytysten kanssa. Tauon aikana prosessoin sitä mitä olen harjoitellut, miten ja mitä teen seuraavaksi. Jos tuntuu siltä, että pitää antaa mielen rauhoittua, otan Alexander-tekniikan mielikuvaharjoitteen avukseni: ajattelen selkäni levenevän ja pehmenevän kohti lattiaa.

Muita muusikoille hyödyllisiä harjoituksia ovat esimerkiksi apina (Monkey) -harjoitus ja erityisesti ”Kädet tuolin selkänojalla”-harjoitus, mikä auttaa löytämään yhteyden käsistä selkään. Jälkimmäiseen löytyy ohjeita esimerkiksi Judith Kleinmanin kirjasta *The Alexander technique for musicians*, sivuilta 141–150.

Olen muuttanut käsitystäni, jonka mukaan harjoiteltujen tuntien määrä vaikuttaa suoraan soiton tasokkuuteen. Myös Arthur Rubinstein opetti: ”Kenenkään ei tarvitse harjoi-

tella yli 4 tuntia, ja jos tarvitsee, hän tekee jotain väärin!". Laadukas ja ajatuksen kanssa suoritettu soittoharjoittelu on onnistumisen salaisuus.

Tärkeä asia, jonka oivalsin Alexander-tekniikkaa tutkiessani, on se, että rento liikkuminen on ihmiselle luonnollisempaa kuin paikallaan pysyminen. Ihmistä ei ole tarkoitettu olemaan staattinen, tai löytämään yhtä oikeaa asentoa ja pysymään siinä (Kleinman 2013, 39). Monet aloittelevat muusikot pyrkivät löytämään täydellisen soittoasennon, mutta unohtavat, että vapaa liike on soittajalle turvallisempi tapa kuin tietyssä asennossa pysyminen. Jos soittaessasi huomaat liikkuvasi ekspressiivisesti suunnasta toiseen, anna koko ylävartalollesi lupa liikkua yhtenä laajenevana kokonaisuutena (Kleinman 2013, 159).

Alexander- tunneilla olen huomannut, että ajatuksilla voi olla suurempi vaikutus käyttäytymisen muuttamiseen kuin fyysisillä harjoitteilla. Huomasin Alexander-tekniikan tunneilta, kuinka alussa liian korkea tuolin aiheuttama tarve koko ajan korjailta asentoa muuttuikin yhtäkkiä tunteeksi luonnollisesta ja helposta asennosta. Omassa soitossani on myös jollain tavalla, jota en itsekään ymmärrä, auttanut ajatus siitä, että ympärilläni on tilaa. Kyseisessä tekniikassa fyysiset muutokset saavutetaan juuri ajatusten voimin. Minulle on jäänyt mieleen seuraavanlaisia metaforisia kommentteja työväenopiston kurssin opettajalta: "Anna selän pullistua niin kuin leppäkertulla", "Sinun selkärankasi on keskiranka, joka on ihan keskellä kroppaa, ja sen päällä lepää lempeästi pää", "Ajattele, että kädet ja jalkapohjat ovat sama asia", "Kasvat pitkäksi ja leveäksi jopa katon yli".

Huomasin joskus irvisteleväni soittaessani. Siihen auttoi ajatus, että nenän takana sekä kitalaen alueella on tilaa. Myös esiintymiseen liittyen olen saanut em. kurssilta hyviä vinkkejä, kuten: "Ajattele ennen esiintymistä, että saat (sinun ei pidä) soittaa yleisölle, annat heille luvan nähdä ja kuulla sinua".

2.2 Jooga ja meditaatio

Joogassa voidaan havaita samankaltaisia ajatuksia kuin Alexander-tekniikassa. Joogassa keho on väline henkisen elämän ilmaisulle. Mielessämme on sekä syy, että ratkaisu kaikkiin ongelmiimme. Fyysisten harjoitteiden, asanojen avulla pyritään löytämään, tai vahvistamaan yhteyttämme tuonpuoleiseen, henkiseen maailmaan. Jooga myös "avaa" soiton aikana jumittuneita lihaksia. Erityisesti kitaristeille tämä on erittäin

tärkeää, sillä kitaraa soitetään istuen paikallaan ja vartaloa liikuttamatta. Minusta varsin ihanalta tuntuu ulkona liikkuminen, puistojooga.

Joogassa meditaatio ja fyysiset harjoitteet kulkevat käsi kädessä. Jokainen asanaryhmä tukee meditaatiota omalla tavallaan: pitkäkestoinen liikahtamatta istuminen on rasittavaa – mielelle vielä enemmän kuin keholle (Kontala 2015, 206). Tärkeä osa joogaharjoitusta on hengittämisen tahdittaminen ja siihen keskittyminen. Tämä kehittää keskittymiskykyä sekä opettaa muusikoille tärkeää syvähengitystä ja sisäistä rauhaa. Meditaation säännöllinen ja päättäväinen harjoittaminen vaatii ryhtiä, voimaa, kestävyyttä, notkeutta ja kykyä samanaikaiseen rentouteen ja keskittymiseen (Kontala 2015, 207). Joogassa harjoitetaan sekä voimaa, että koko kehon liikkuvuutta, mutta myös rentoutumista. Juuri tämän monipuolisuuden takia jooga on yksi parhaimmista harrastuksista muusikoille.

Erityisesti kitaristille tärkeä seikka on, että joogassa iso rooli on myös istumisen tekniikalla ja siinä tasapainon löytämisellä, mikä edesauttaa myös istumista soittimen kanssa. Olemme tottuneet istumaan usein selkänöjan kanssa, mutta kitaraa soittaessa tämä on lähes mahdotonta. Sen takia luonnollisen ja tukevan istuma-asennon löytäminen on kitaransoitossa ensiarvoisen tärkeää. Vakaus on jokaisen asanan olennainen perustekijä, sillä vakaa keho mahdollistaa mielen vakauttamisen (Kontala 2015, 86).

Harrastettuani meditaatiota viime aikoina olen tullut tietoisemmaksi itsestäni. Meditaatio on oivaltamista - samoin kuin Alexander-tekniikka, mutta vielä syvemmällä tasolla. Meditaatiossa keskitytään pois arkisista ajatuksista ja yritetään muodostaa yhteys tuonpuoleiseen, jolla voi olla monta nimeä, minulle se on Jumala. Sen aikana voidaan käsitellä jotain tunteita, lukkoja ja päästä irti maallisista asioista. Samalla itsetuntemus sekä vapaus kasvavat.

Meditaatio on avuksi vaikka sitä tekisi ”väärin”. Jo pelkkä hiljentymisen ja huomion keskittäminen johonkin on rentouttavaa ja auttavaa. Yksi tuntemani kitaristi on kertonut, että hän aina aamuisin käyttää aikaa siihen, että rauhassa ja hiljaisuudessa listaa ne asiat, jotka tänään pitää tehdä. Kun päämäärät on asetettu, on helpompi suunnitella oman päivän aikataulutusta, ja täten myös saavuttaa haluttuja asioita.

2.3 Mazel ja muusikon ergonomia

Jo muutama vuosi sitten, kun olin kärsinyt liiallisesta lihasten jännittämisestä sekä käsikivuista, sain suurta apua Mazelin ideoista ja harjoituksista. Hänen kirjansa ”Muusikko ja hänen kätensä: liikkeen fysiologinen luonne ja muodostuminen” sisältää teoriaa ja kolmannessa luvussa tarkkoja selostuksia lukuisista käytännön harjoituksista, joiden avulla voidaan herättää, tai elvyttää fyysisen yhteneväisyyden tunnetta ja vapauttaa liikettä.

Mazelin mukaan käsi saa taidon ”kuulla”, ”esittää” ja ”esivalmistaa” haluttua musiikin karakteriä (Mazel 2002, 8, oma käännös). Mazel myös korostaa soittoasennon ja liikkeen vapauden löytymistä varhaisessa vaiheessa, josta tarkemmin seitsemännessä luvussa *Pedagogisia työkaluja*. Mazel huomioi, että lihasryhmiä voidaan jakaa erittäin voimakkaisiin lihaksiin (reidet ja lonkan alue, selän lihakset), voimakkaisiin lihaksiin (hartiavyön alue, erityisesti lapaluut ja olkapää), melko voimakkaisiin lihaksiin (kynärvarsi) ja suhteellisen heikkoihin lihaksiin (kaula, käsi ja sormet). Loogisesti tullaan johtopäätökseen, että isoimpien ja voimakkaiden lihasryhmien pitäisi ottaa suurimmat kuormat. (Mazel 2002, 11–12) Muusikoille varsin tärkeät ja myös helposti yllirasittuvat, ovat selän lihakset ja selkäranka. Kaulan nikamat ja myös alaselän viisi nikamaa ovat herkkiä. Kaulan pitäminen liian edessä yllirasittaa kaulanlihaksia, kuten kallistuminen istuessa eteenpäin yllirasittaa alaselkää, mikä on kitaristeilla erityisen yleistä. (Mazel 2002, 16–17)

Opetettuani jo 10 vuotta kitaransoittoa olen huomannut tyypillisiä kitaristien ongelmia soittoasennossa ja liiallisessa jännittämisessä. Luettelen niitä seuraavassa:

1. Kasvojen liiallinen jännittäminen, irvistely, mikä heijastaa sisäisiä jännityksiä ja lukkoja.
2. Lonkka-alueen jännittäminen, mikä johtuu epätasapainoisesta istumisesta, yleensä kallistumisesta eteenpäin; tällä tavalla yritetään tarpeettomasti pitää itseään pystyssä.
3. Kehon vinossa pitäminen sivusuunnassa oikea olkapää toista edempänä: tämä tapahtuu erittäin helposti instrumentin rakenteen takia. Minulla tämä on aiheuttanut kipuja lapaluun alueella selässä.

4. Oikean käden pitäminen ilmassa teknisesti vaikeissa kuluissa tai musiikin intensiteetin kasvaessa. Tässä tilanteessa pitää muistaa, että irrottamalla käsi kitarasta myös käden tuki häipyä ja epäonnistuminen on todennäköisempää.
5. Vasemman käden peukalon liiallinen jännittäminen barre-otteessa.
6. Oikean käden sormien jännittäminen, mikä voi ilmentyä käden pomppimisena tai sormien pitämisenä tiukasti kiinni toisiinsa, väärän liikeperustan takia.
7. Pään autonominen tuominen eteenpäin, mikä on vältettävä myös Mazelin mukaan.

Mazel toteaa: kipeää selkää ei hoideta vaan opetellaan selän kontrolloimista. Joidenkin kehonosien jännittäminen muodostuu tottumukseksi ja ihminen voi helposti kadottaa kyvyn erottaa jännittämisen rentoutumisesta. (Mazel 2002, 15–20)

Meidän lihaksemme eivät voi olla puristuksessa kauan, joten jännittämistä on erittäin tärkeä vuorotella rentoutumisen kanssa. Olen käyttänyt soittoa opettaessani tästä nimityksiä: ”aktiivi- ja passiivivaihe” esimerkiksi selittäessäni oikean käden sormien liikkeitä tavallisessa vuorottelutekniikassa. Juuri rentoutumisvaiheen puuttuminen yleensä johtaa lukkoihin sekä käsien nopeaan väsymiseen. Mazelin mukaan kontrolloitujen tietoisien liikkeiden opettelu on varsinkin alkuvaiheessa erittäin suositeltavaa (Mazel 2002, 28).

Soittajan kannalta on oleellista tunnistaa, että kädet alkavat lapaluusta ja jatkuvat olkapään ja käsivarren kautta kämmeniin asti. Käden liikkeen pitää tapahtua lapaluun lihasten, olkanivelten ja olkapään lihasten avulla. (Mazel 2002, 55) Minkään liikkeen ei pidä ajatella alkavan vain yhdestä kohtaa kättä, vaan liikkeen tunnun pitää olla kokonaisvaltaista. Mielestäni kitaristeille on erittäin tärkeää, että olkapäät ja lapaluut pysyvät omalla paikallaan, eli eivät taivu eteenpäin. Myös rinta ja solislun alue on oltava auki. Kitaristeilla, kuten muillakin soittajilla kädet, varsinkin vasen käsi ovat vartalon suhteen hieman korotettuna, joten selän yhteyden tunteminen, eli tunne siitä, että liike lähtee selästä asti ja käsi on selän jatke, on yksi perusasioista. Käden paino ja sen tunteminen niin käden ollessa rentona kuin kohotettuna ovat keskeisiä asioita muusikolle.

Edellä mainittujen tuntemusten kehittämiseksi Mazel tarjoaa harjoituksia, joista valitsin mielestäni tärkeämmät ja juuri kitaristeille sopivimmat tähän opinnäytetyöhön. Näitä helppoja fyysisiä harjoituksia Mazel suosittelee erityisesti oppilaan niin sanotussa esivalmistusvaiheessa, tai jo ammattimuusikoille, joilla on kipuja tai yllärasituksia käsissä ja selässä. Harjoitusten aikana on ylläpidettävä tarkkaa psyykkistä kontrollia ja syvää

hengitystä. Harjoitusten välissä on pidettävä taukoja, jolloin on rentoutettavaa ja keskittävä rentouden tuntemuksiin. Olen muuttanut tai yhdistänyt joitain kirjan yli 50 harjoituksesta, kuitenkin pysyen liikkeen tarkoituksen sisällä.

1. Istu tuolin reunalla ja laita jalat ensin yhteen. Nojaa käsillä vahvasti reisiin ja liiku hitaasti ylävartalolla eteen ja sitten takaisin neutraaliasentoon. Pidä selkää, erityisesti sen alaosaa rentona. Ajattele, että selkä liikkuu suorana kokonaisuutena. Tunne, kuinka saat tukea alavartalosta ja säilytä samanlainen tunne kun istut paikallaan. Toista 4-6 kertaa. Laita seuraavaksi jalat hieman leveämmälle ja toista harjoitus. Toista harjoitus aina leveämmässä jalkojen asennossa, kunnes olet ääriasennossa. Kokeile seuraavaksi, missä asennosta saat parhaimman tuen ja muista se. Tee harjoitusta myös nojaten kämmenillä polviin. Ensimmäinen harjoitus auttaa löytämään alavartalosta tukea, mikä on erittäin tärkeä myös istuen soittaville muusikoille.



kuva 1: Harjoitus nr 1

Seuraavat 3 harjoitusta tehdään ensin seisten ja sitten istuen 1 harjoituksessa löydettyssä optimaalisessa asennossa.

2. Laita käsi alas lukiten kyynärpään nivelen. Taita nyrkissä olevaa kättä ranteesta hiukan ylös ja ulospäin ja vertaa tuntemuksiasi siihen, jos koukistat ranteen. Huomaat jännitysten olevan epämukavia ja kaoottisia, jolloin tällainen ranteen asento ei muodosta kädestä kokonaisvaltaista jännittynyttä systeemiä. Sen sijaan ranteen ollessa hiukan ojennettuna jännitys on optimaalista ja käy ranteesta ylöspäin kyynärpään nivelen kautta olkapään suuntaan. Vie käsi pehmeällä liikkeellä taakse ja kiinnitä huomiota siihen, kuinka tässä asennossa lapaluu tuntuu käden alkuna. Vie käsi pehmeästi eteenpäin ja keskity siihen, ettei käden kokonaisvaltaisuuden tunne katoa käden viemisen eteenpäin myötä.



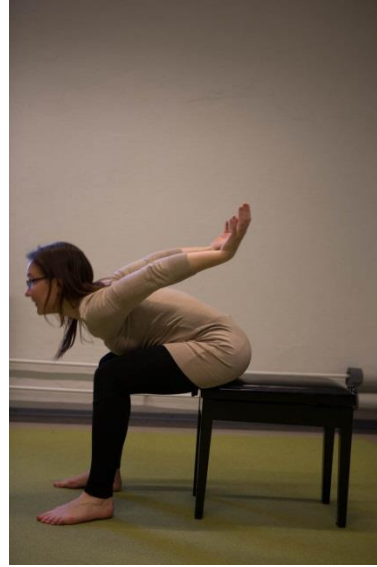
kuva 2: Harjoitus nr 2

3. Samassa asennossa istuen tai seisten kädet vartalon myötä energisesti työnnä suorat ylöspäin viedyt kädet taakse. Samalla tuo lapaluut yhteen ja taivuta päätä hiukan taakse. Jalat tulee pitää lievästi jännitettynä ja tuntea, kuinka ylävartalo ottaa tukea jaloista. Toista tämä myös kädet taivutettuina kyynärpäistä ja avaten kädet ylös ja sivuille. Tämän harjoituksen tarkoitus on käsien ojentajien harjoittaminen ja niiden synkronoitu toiminta lapaluun alueen lihasten kanssa.



kuva 3: Harjoitus nr 3

4. Aktiivisella liikkeellä taivuta koko ylävartaloa eteenpäin samalla työntäen suorat kädet ylhäältä taaksepäin (3-4 käsien heittoa kerrallaan). Pää samalla liikkuu lapaluiden suuntaan ja kyynärpäät pyrkivät kohti toisiaan. Harjoituksen aikana on pidettävä mielessä, että kädet ovat selän jatkeena. Kuvasta 4 näet alku- ja loppuasento.



kuva 4: Harjoitus nr 4

5. Siirry seinän viereen suoran käden etäisyydelle. Aseta kämmenet seinälle niin että vartalo nojaa niihin. Kyynärpäät pitää viedä hiukan eri suuntiin ja nojata enemmän voimakkaisiin kämmenen osiin: peukalon ja etusormen puoleen. Tärkeää on muistaa pitää pikkusormi ja nimetön sormi rentona. Harjoituksen aikana tunne yhteys kämmenistä lapaluihin. Hiukan työnnä seinää pitäen vartalo suorana. Seuraava variaatio tästä on: laita sormenpäät seinälle ja tunne yhteys sormenpäistä lapaluihin. Koukista ja suorista vuorotellen sormenpäät. Vaihtelee vartalon painoa sormiin nojaamalla eteenpäin. Kokeile molemmilla käsillä ja yhdellä.



kuva 5: Harjoitus nr 5

Muusikoille hyödyllisiä ovat myös erilaiset käsien heitot käden painon sekä harjoituksenjälkisen rentouden tuntemiseksi. Mazel suosittelee myös erilaisia kaulalihasten harjoituksia, kuten kääntäminen sivuille, taakse, eteen jne.. Hän toteaa, että koukistajat ovat aina vahvempia lihaksiamme, ja niitä käytämmekin eniten soitossa. Tämän takia hän suosittelee pitämään huolta ja harjoittamaan loitontajia. Kitaransoitossa vastapainona oikealle kädelle toimii rasqueadon harjoittaminen, jolloin sormet avautuvat vuorollaan kämmenestä ulospäin. Myös toisella kädellä olen harjoitellut välillä ”ilma-rasquedo”. Samoin erilaisia venytyksiä on mielestäni todella tärkeää tehdä. Musikoille tärkeitä ovat esimerkiksi rintalihasten venytys, selän taaksetaivutukset, kylkitaivutukset ja sormien sekä ranteen venytykset.

3 MUUSIKON MENTAALIHARJOITTELU

Mentaaliharjoittelu on itselleni juuri se silta, jonka avulla fyysiset ja mielensisäiset kokemukset ovat yhteydessä toisiinsa. Immosen mukaan pystyäkseen soittamaan musiikkikappaleen muusikon täytyy konstruoida mentaalinen representaatio siitä, miltä kaiken täytyy kuulostaa, samoin kuin äänenkorkeudesta, äänensävyistä, rytmistä ja lopputuloksena syntyneestä taiteellisesta ilmiasusta (Immonen 2007, 17).

Mentaaliharjoittelua on mahdollista lähestyä monista eri lähtökohdista. Jotkut näkemykset korostavat mentaaliharjoittelua fysiologisina ilmiöinä. Tällöin sen tehon todetaan perustuvan suurelta osin sille, että hermosysteemi ei osaa tehdä eroa todellisen tilanteen ja elämyksellisesti ja intensiivisesti koetun tilanteen välillä. (Unestahl 1986, 34–38 mukaan). Tälle rakentuu niin sanottu Carpenter-vaikutus, jossa liikkeen ja suorituksen kuvittelu aiheuttaa kohteena olevissa lihaksissa samankaltaista toimintaa kuin jos liike suoritettaisiin tosiasiallisesti. Esimerkiksi lihaksissa ja sisäelimeissä nämä toiminnot ilmenevät lihaksien mikrosupistuksina ja niiden sähköisten toiminnan muutoksina. (Immonen 2007, 5)

Sensomotorinen suoritus pystytään vain harvoin toistamaan täysin samanlaisena. Yksilö pystyy kuitenkin tuottamaan mitä hienosyisimpiäkin toimintoja, jotka soveltuvat uusiin tilanteisiin ja vaatimuksiin. Mitä suurempi kokemusten määrä yksilöllä on, sitä monipuolisempi skeema muodostuu, ja samalla yksilön kaikenlainen kapasiteetti kasvaa. Schmidt korostaa, että skeema on yhteys sen välillä, mitä ihminen on asettanut toimintansa tavoitteeksi ja mitä todellisuudessa tapahtuu. Harjoittelemalla mahdollisimman monipuolisesti erilaisia asioita tarpeen mukaan tuotetaan kokemusten sarja, jolle skeema voi rakentua, ja jonka pohjalta suorittajalla on paremmat mahdollisuudet oppia spesifejä taitoja. (Immonen 2007, 23; Schmidt 1982, 493 mukaan)

Minulle mentaaliharjoittelu on osa jokapäiväistä harjoittelua. Erityisesti tämä on keino varmistaa, muistanko kappaleen oikein. Yritän nähdä mielikuvana paitsi molempien käsien sormitukset, myös tunteen/tarinan, jonka olen kyseiseen kohtaan keksinyt. Tästä tarkemmin luvussa kahdeksan *Työskentelytapani Sonata Romantican parissa*. Huomasin, että tunteiden liittäminen mielikuvaharjoitteluun tehostaa sen hyötyä.

Mentaaliharjoittelu on todella tehokasta varsinkin nyky-yhteiskunnan kiireiden keskellä. Sitä voi harrastaa melkein milloin vaan ja missä vaan. Itse olen harrastanut sitä aina

pyöräillessäni. Olen huomannut, että virtuoottisessa kappaleessa erittäin tarkka jokaisen nuotin hahmottaminen mentaalisesti voi olla hankalaa. Tällöin voi olla parempi ajatella yleisemmin musiikin suuntaa, kyseiseen kohtaan liittyviä tunteita tai tunnelmia, sävyjä jne. Usein myös mielikuvassa hidastan vauhtia, jolloin kuvittelen erittäin tarkkaan molempien käsien jokaista sormitusta. Tärkeä ja tehokas seikka mentaaliharjoittelussa on kuvitella onnistunutta, rentoa ja mielihyvää tuovaa suoritusta. Mielessä voi kaikki onnistua ja tämän myötä kappaleiden osaaminen muuttuu varmemmaksi ja onnistumisen tunne auttaa seuraavissa oikeissa esiintymistilanteissa.

4 RYTMINKÄSITTELY

Rytmin kehollistaminen on minulle vaikea aihe, koska en ole itse kokenut vaikeuksia siinä, se tulee ihan kuin itsestään. Kyselyistäni sain hyviä ideoita ja vinkkejä rytmin kehollistamiseen. Alaluvussa esitän muutamia vastauksia kysymykseen: *Mitä keinoja sinulla on, jos koet haastetta musiikin rytmin ilmentämisessä soitossasi? Millaisia neuvoja antaisit aloittelevalle soittajalle, jolla on vaikeuksia rytmin ilmentämisessä ja toteuttamisessa?*

4.1 Rytmin kehollistaminen ja sen opettaminen

Monet tanssijat neuvoivat kuuntelemaan musiikkia ja etsimään sieltä aksentteja. Tanssijat olivat sitä mieltä, että pitää vaan rentoutua ja antaa rytmin tulla sisältä, sielusta, koko kropasta. Monet antoivat neuvoksi edetä helposta vaikeampaan: eli sisäistää ensin perussykkeen ja sen päälle rakentaa vaikeampia rytmikuvioita. Pidän mielenkiintoisina sekä musiikkiopetukseen myös soveltuvina seuraavia vastauksista poimittuja neuvoja: ”Haastavassa rytmisessä liioiteltu aksentointi voi helpottaa rytmin sisäistämistä.” ”Aloitteleva tanssija kiinnittää todennäköisesti liikaa huomiota itse liikkeen muodolliseen tekemiseen, ehkä pitäisi lähestyä liikettä eri tyyleillä, kokeilla haastavaa rytmiä primitiiviversioina miettimättä miltä lopullisen liikkeen pitäisi näyttää”.

Muusikot neuvovat tanssin harrastamista: ”Tunnilla voi esimerkiksi tanssia ja käyttää kehosta löytyviä rytmejä.” Mielestäni erittäin tärkeä ja oivaltava vastaus on: ”Musiikkia pitää elää soittaessaan, joten on tärkeä harjoitella elämään kappaletta silloin kun ei soita sitä”. Monien mielestä yhtyeessä soittaminen auttaa, samoin kuin kevyen musiikin harrastaminen, koska se on varsinaisesti rytmimusiikkia. Ilmeisesti muiden rytmitaju ja rytmisessä mukana oleminen auttaa itseäkin löytämään oikean svengin. ”Esimerkiksi, kaupungilla kävelyn rytmi sopii joihinkin kappaleisiin, ja niitä voi harjoitella elämään silloin.” Tämä oivallus liittyy myös mentaaliharjoitteluun.

4.2 Dalcroze –kehorytmiikka

Sveitsiläinen musiikkipedagogiikan uranuurtaja Emilie Jaques-Dalcroze tuli tunnetuksi erityisesti rytmikanopetusmetodeistaan. Hän painotti, että musiikin hahmottamiseen liittyy aina fyysinen kokemus.

Rytmiikan harjoittelu varsinkin lapsille on erittäin mielekästä ryhmässä. Soitonopettamisessa voidaan käyttää muun muassa seuraavaa harjoitusta: opettaja soittaa melodiaa ja lapset lyövät rytmiä tennispalloilla. Tämä voidaan tehdä myös ryhmässä, jolloin rytmiä saa monimutkaisemmaksi jakamalla oppilaita eri rytmiryhmiin. Tällöin oppilaalle tulee kehollinen kokemus rytmistä.

Tanssiminen ja esimerkiksi valssiasteleiden oppiminen musiikkitunneilla on ihanaa ja tärkeää! Nuori oppilas virkistyy samalla ja pystyy sen jälkeen paremmin jatkamaan soittamista. Rytmitajua voidaan herättää myös kävelemällä ympäri luokkaa ja taputtamalla oman kitarakappaleen rytmiä tai käyttämällä muita kehosoittimia. Kitaran kannesta, sivuilta ja takakannesta löytyy erikorkuisia ääniä. Äänten sävyä voidaan myös muuttaa esimerkiksi koputtamalla kämmenellä, rystysillä, kynsillä, sormenpäillä ja niin edelleen. Kehosoittimina voivat toimia esimerkiksi erilaiset käsien taputukset, tömistys, napsutus, taputukset reisiin tai rintaan. Näin saadaan laaja kirjo työkaluja, joiden avulla pystyy jopa jäljittämään jotakin helppoa melodiaa.

Kehosoittimet ovat vahva ja luonnollinen väylä rytmien kokemiseen. Kehorytmien avulla kokee rytmin kokonaisvaltaisesti, ja niiden avulla voidaan luoda pohjaa musiikillisille taidoille. Soittaja on itse soitin ja tuntee musiikin sekä tuntoaistillaan että lihasaistillaan (kinesteettisesti) (Juntunen 2010, 15)

Opettaessani pienille lapsille ensimmäisiä yksiaänisiä kappaleita, olen käyttänyt myös harjoitusta, jossa laulamme laulua ja ”säestämme” samalla koputtamalla kitaran kanteen sen eri osiin tai kehosoittimilla. Harjoituksessa voidaan käyttää myös mahdollisesti erillistä rytmisoitinta. Rytmiiikka keksitään samalla ja sitä voidaan myös kirjoittaa ylös omalla tavalla. Joskus oppilaat kokevat vaikeuksia laulamissa, tai eivät suorastaan uskalla laulaa. Tällöin on opettajan näytettävää esimerkkiä. Harjoituksen voi myös aloittaa siten, että opettaja laulaa ja oppilas säestää.

5 SOITTOA RIKASTUTTAVAT KEINOT

5.1 Hengitys ja laulaminen soiton tukena

Hengittäminen mahdollistaa pysyttelemisen tässä kehossa – ja hengittämisellä on suuri vaikutus mielentilaamme (Kontala 2015, 216)

Hengityksellä onkin keskeinen säätelytehtävä tunteiden kokemisessa ja ilmaisussa (Martin 2010, 169)

Hengitys on koko ajan mukana liikunnassa. Hengittämiseen kiinnitetään suurta huomiota, milloin sisään - milloin uloshengitys ja keskitytään sen toteuttamiseen. Mutta soitossa tähän on tuskin kiinnitetty huomiota. Tämän epäkohdan korjaamiseksi musiikin opettamiseen voidaan ottaa apuvälineeksi jokin liikuntamuoto, jossa hengitykseen kiinnitetään erityistä huomiota, esimerkiksi pilates. Myös muun muassa aiemmin mainitsemiini Mazelin harjoituksiin pitää ottaa hengityksen kontrollointi mukaan. Aina tehtäessä aktiivista liikettä on muistettava sisäänhengitys ja palattaessa lepoasentoon uloshengitys.

Ilmaisuvaikeuksien yhteydessä moni kuvaa kokemustaan sanoen, ettei saa ilmaa ulos keuhkoistaan (Martin 2010, 150). Tämän takia juuri uloshengittämiseen on kiinnitettävä eniten huomiota laulettaessa ja tehtäessä liikkeen kanssa yhdistettyjä harjoituksia.

Hengitys on elämän elinehto, hengitys on itseilmaisun apuväline. Silloin kun haluamme puhua, eli ilmaista itseämme, hengityksemme on luonnollinen ja tehokas. Pinnallinen hengitys johtaa pinnalliseen soittimen kosketustapaan ja pinnalliseen esitykseen. Lisäksi nopea väsyminen lavalla voi johtua lihasten hapenpuutteesta vääränlaisen hengityksen seurauksena.

Rytmi ja virtaus ovat keskeisesti tekemisissä hengityksen kanssa (Martin 2010, 91). Rytmittäjä kehittävä ja rytmiä kehollistava harjoitus voisi olla soittaa fraasit hengityksen tahdittamana niin, että vahvalla iskulla tai pienen fraasin lopussa vaihtuu sisään -ja uloshengitys. Varsinkin teknisesti vaikeissa paikoissa tapahtuu usein hengityksen pidättäminen, mikä voi estää hyvää suoritusta. ”Jos hengitystään oppii säätelemään ja tarkkailemaan ei asiaan tarvitse kappaleiden soiton aikana enää kiinnittää huomiota, ellei poikkeuksellinen jännitys tai jokin muu seikka pakota siihen” (Arjas 2001, 47).

Hengittäminen on laulamisesä keskeisessä roolissa. Se auttaa ja samalla haastaa analysoimaan fraseerausta, mikä on yleensä kitaristeille haastavaa. Laulaminen ei myöskään toimi ilman oikeanlaista hengitystä. Kitara toisin kuin esimerkiksi viulu ei ole varsinaisesti melodiasoitin. Kitaralla legaton soittaminen on äärimmäisen haastavaa, ja jää usein soittajilla monimutkaisten sointuotteiden takia vähälle huomiolle.

Laulaminen on musiikin muoto, jonka kaikki osaavat jotenkuten. Se on lähempänä omaa kroppaa kuin minkään muun instrumentin soittaminen, ja laulamisen kautta on helpompi kehollisesti vapautua. Myös fraseerauksen muodostuminen tapahtuu laulamisesä luonnostaan. Harrastettuani laulamista olen käyttänyt sitä harjoitellessani kitaransoittoa: laulan tarkastelemani äänen ensin yksinään. Vasta kun olen löytänyt haluamani suunnan ja muistan stemman jotenkuten, voin laulaa sen harmonisen materiaalin päälle. Tämä on vaikea harjoitus, eikä siksi sovellu valitettavasti vasta-alkajille. Harjoituksessa huomio siirtyy tietyn stemman melodiseen kulkuun, mikä muutoin voi jäädä huomioimatta. Melodian suunnan löytäminen on tämän harjoituksen kautta helpompaa.

5.2 Tunteet, mielikuvat ja samaistuminen

Suurella eläytymisen mestarilla, näyttelijällä ja esittävän taiteen opettajalla – Konstantin Stanislavskilla on myös muusikoille sanottavaa. ”Näyttelijän tehtävä on siis löytää itseltään aineistoa, jota voidaan soveltaa rooliin”. Stanislavskin mukaan näyttelijä myös rikastuttaa itseään koko ajan samaistumalla ja ”elämällä” uusia tunteita. (Станиславский, 2011, 5-20) Ilman eläytymistä ei voi olla hyvää ja vapautunutta soittoa. Mielestäni tästä löytyy tasapaino säveltäjän konnotaatioiden ja oman tulkinnan välillä. Muusikon tehtävä siis on tuntee soitettava kappale omakseen.

On olemassa kehonkieleksi nimetty kieli, jota käytetään tiedostamatta ja joka ilmaisee todenmukaisesti inhimillisiä puoliamme. Huippumuusikoissa kohtaa joskus sellaisia, joiden konsertissa herää ajatus: ”jos hän olisi soittanut ilman ääntä, olisin silti ymmärtänyt mitä hän haluaa musiikillaan ilmaista”. Muusikko voi olla niin eläytynyt kappaleeseen, että hän näyttelee sitä myös kehollisesti niin voimakkaasti, että hänen kehonkielistään voi päätellä millainen luonne milläkin jaksolla sävellyksessä on.

Mielestäni soittaminen on myös näyttelemistä, sillä yleisö haluaa paitsi kuulla myös nähdä esiintyvän muusikon. Hänen kehonkieltään lukemalla yleisö myös samaistuu

voimakkaammin musiikkiin. Olen huomannut, että esiintymistilanteessa on todella tärkeää liikkua keholla ja että joskus myös liiallinen tunteiden näyttäminen voi auttaa vapautumaan. Jännittäessäni esiintymisessä minua on auttanut kehon rentouttaminen ja intensiivinen liikkuminen musiikin mukana. Tällöin myös mieli rentoutuu ja kädet lakkaavat tärisemästä.

Opettajani Timo Korhonen kertoo mielikuvista ja tunteiden käytöstä musiikkia esittäessään: ”Usein minulla on kappaleen eri kohdille eri mielikuvia, esimerkiksi vanhaa musiikkia soittaessani hyödynnän mielikuvia linnoista ja metsästystorvista. Usein ajattelen myös tanssijoita, esimerkiksi monet barokkisarjat olivat oman aikansa tanssimusiikkia, vaikka ovatkin nykyään esitysmusiikin asemassa. Saatan myös ajatella joitain tunnetiloja, kuten rehvakas, uhmakas tai iloinen. Ajatus luo tunteen, joka siirtyy osaksi soittoa. Tunteita voi herättää keinotekoisesti. Ylipäättään tunteet valitaan joko tietoisesti, tai sitten tiedostamatta opittujen reagointimallien myötä. Itselläni liittyy useimpiin musiikkikappaleisiin aina samoja tunteita ja mielikuvia, koska olen ne tietoisesti valinnut auttamaan soittamista ja tulkintaa.”

Puheen ja soiton välinen yhteys ilmenee monella eri tapaa. Minulle henkilökohtaisesti soittaminen on kuin puhumista sanattomasti. Ajatus siitä, että haluaa kertoa tai sanoa jotain musiikillaan, auttaa myös kappaleiden esittäessä. Samalla tavalla kuin kielessä käytämme fraaseja, pisteitä ja pilkkuja, myös soitossa on välillä pisteen tai pienen hengitystauon paikka- pilkku. Kun olemme hermostuneita puherekisteri saattaa nousta, vastaavasti hermostuneessa musiikissa usein liikutaan korkeissa äänissä. Välillä puheemme hidastuu tai nopeutuu, kuten musiikissa on *accelerando* ja *ritenuto*. Kuvittelen usein eri aiheet ja stemmat ääniksi, jotka keskustelevat, riitelevät, rakastavat tai vihaavat, laulavat yhdessä tai toisiaan vastaan.

6 TANSSIJOIDEN AJATUKSIA MUSIIKISTA

Ilman musiikkia tanssi voi olla vain tyhjää liikettä vailla tarkoitusta. (eräs vastaus kysymykseen 2)

Tanssi ja musiikki ovat olleet kautta aikojen suorassa yhteydessä ja musiikin alkuperäinen tarkoitus on ollut tanssin säestäminen. Juuri tämän vuoksi olen kiinnostunut tanssijoiden kokemuksesta fyysisyydestä ja musiikista. Tässä luvussa esitän ammattitanssijoiden kokemuksia tanssin ja musiikin yhteydestä sekä siihen liittyvästä kehollistamisesta.

”Tanssiessa et ehdi ajatella muuta, kuin liikettä ja liikkeen tuomaa tunnetta. Arjen ajatukset vaihtuvat liikkeen ajatuksiin ja kehon tuntemuksiin. Tunteen avulla liike saa elämän. Tanssiessa on mahdotonta olla tuntematta mitään ja kun liike on omasi, hengität liikkeeseen tunteen. Monesti ajattelen, että tanssi ja liikkeet kertovat tarinaa ja tarinalla on oma henki ja sielu.”

(tanssijoiden kyselystä vastaus kysymykseen 1)

Moni kyselyyni vastanneista tanssijoista on todennut koreografian syntyvän ”kuin itseltään” silloin kun kappale on saavuttanut tunnetason. ”Mielenkiintoista on, että ne biisit, jotka kolahtavat minuun tunnetasolla, synnyttävät yleensä samankaltaisen tarinan, kuin mitä esim. laulun sanoissa on, vaikka en ymmärtäisi sanoja”, toteaa eräs vastaaja (vastaus kysymykseen 2).

Kyselyn perusteella tanssijoille näyttää musiikin kuuntelu olevan todella tärkeää. Monet kuuntelevat erityisesti tanssimusiikkia yleensäkin ja varsinkin ennen esitystä. On mielenkiintoista, että moni vastaajista ei koe tanssimista suoritukseksi, toisin kun muusikoille soittoesitys tuntuu olevan usein paineenalainen suoritus.

Kysymykseen *millaisia keinoja sinulla on musiikista fyysisyyden löytämiseen?* eräs vastasi: ”Kuuntelen paljon erilaisia kappaleita ja liikehdin niiden mukana. Tunnustelen, missä kohtaa kehoa ne tuntuvat”. Tämä kommentti sai minut miettimään, missä kohtaa kehoa minun soittamani kappaleet tuntuvat. Minulle surulliset kohdat tuntuvat kurkussa ja iloiset sydämessä; intensiiviset vatsassa ja lempeät nenässä. Tällainen tunteiden sijoittaminen omaan kehoon voi mielestäni auttaa eläytymään paremmin musiikin tulkitsemiseen.

Muusikot voivat oppia jotain tanssijoilta:

”Ne (tanssiteokset) herättävät mielen sopukoissa olevia aistikuvia ja muistoja menneistä tai luovat uusia päiväunia. Esimerkiksi tulinen tango tuntuu kehossa seuraavasti: ryhti paranee, puna nousee poskille, sydämen tahti kiihtyy ja saa rintakehän kohoilemaan” (eräs vastaus kysymykseen 2).

Mielestäni muusikoiden pitäisi luoda kehollinen tunne jo ennen soiton alkua, mielikuvien avulla. Jo ennen esityksen aloittamista, pitää olla niin virittytynyt esitettävään musiikkiin, että tuntee sen kehossa asti. Kappaleen edetessä tulee aina ennakoida tulevaa mielessä. Tämä auttaa musiikkiin eläytymisessä ja myös sen muistamisessa. Itse tanssiminen auttaa myös muusikkoa elämään kappaletta fyysisesti vielä syvällisemmin.

Useat tanssijat ovat maininneet käyttävänsä mielenkarttoja samalla tavalla kuin joskus teen itse. Jotkut tanssijat muistavat musiikista ”millaisia liikkeiden tulee laadultaan ja asenteeltaan olla”. Toisin sanoen musiikin karakteri määrittelee myös liikkeiden karakteriä.

7 PEDAGOGISIA TYÖKALUJA SOITON KEHOLLISTAMISEEN

Ilmaisutaidon pedagogi Hakala kirjoittaa: Tärkeintä on liike. Ei edes liikkumattomuus ole liikkeen vastakohta. Vastakohta on kuolema: hengityksen pysähtyminen, ajattelun katkeaminen. Tästä kaikesta seuraa, että liikkeellä ja ilmaisulla on paitsi mekaaninen suora yhteys, myös syvä filosofinen kytkeä. (Hakala 1982, 37)

Soiton opettaminen voi olla erittäin mielekäs ajanviete, jos sen hallitsee hyvin ja antaa sille itsensä kokonaan. Mielestäni on ensiarvoisen tärkeää ymmärtää, että soittoon liittyvät hienomotoriset ja kokonaisvaltaiset liikkeet ovat selkeästi erilaisia verrattuna siihen mitä soitto-oppilas on tehnyt ennen ensimmäistä soittotuntia. Fyysisen valmennuksen pitää kulkea käsi kädessä musiikillisen kasvatuksen kanssa (ks. esimerkiksi Mazelin harjoitukset).

Psykologi Grunwaldin mukaan toiminnallistavat keinot saavuttavat oppilaan moninaisten ”sisäänkäyntien” kautta vaikuttaen seuraavasti:

- silmät ummessa: tunto- ja liikeaistin virkistämistä;
- nuottien esittäminen graafisesti värein ja pinnoin: tilantunnetta ja näköaistia;
- jonkin jättäminen hetkeksi lepäämään: suoritushakuisuuden hillintää;
- assosiaatioiden ja tunneperäisten vaikutelmien utelu: kuvittelukykyä, kykyä pukea asioita sanoiksi;
- nuottikuvat kuvittelu mielessä: soittohimon hillintää, visualisointia, analyysiä, keskittymistä, sisimpäänsä katsomista;
- soittaminen silmät ummessa: kuuloaistia, liikkeentajua;
- lämmittely: omia ideoita, vastuuta ja aloitetta;
- sen kysyminen, mitä oppilas arvelee opettajan tavoittelevan tai säveltäjän halunneen kappaleeseen sisällyttää: kykyä asettua toisen asemaan;
- erilaisissa tunnevirityksissä soittaminen: eläytymiskykyä, ilmaisevuutta, uskallusta, roolin esittämistä;
- kehottaminen laulamaan: äänenkäyttöä, tunnetta hengitystä, suorutta.

(Grunwald 1996, 258)

Osa opettajan ammattitaitoa on mielestäni se, että osaa tarjota oppilaalle juuri sellaisia keinoja tai apuneuvoja, joita hän kussakin tapauksessa tarvitsee. Opettajan ammattitaitoon kuuluu myös taito ”lukea” oppilasta, onko hän visuaalisesti, auditiivisesti vai mielikuvitusvoimaisesti suuntautunut. Opettajan on pidettävä mielessä se, ettei ole olemassa vain yhtä ainoa ja kaikille oppijoille kaikissa tapauksissa soveltuvaa oppimismetodia.

Usein lapset muistavat ja ymmärtävät parhaiten mielikuvien avulla. Kitaraa soittaessa vasen käsi näyttää hämähäkiltä, joka ryömii otelautaa pitkin; käsi roikkuu kaulalla samalla tavalla kuin voi roikkua tangolla tai puun oksalla jne. Improvisointi ja omien kapaleiden tekeminen on pienille soittajille yleensä erittäin mielekästä. Tarinasäveltäminen on hieno apukeino lasten virkistäytymiseksi ja luovuuden ruokkimiseksi. Oppitunnilta keksimme tarinoita ja mielikuvia; soitan välillä jotain mielestäni inspiroivaa tai aiheeseen sopivaa. Liikaa ohjaaminen on mielestäni tarpeetonta, joten annan mahdollisimman paljon tilaa oppilaalle, kuitenkin ideoiden loputtua annan lisää materiaalia luovuuden ruokkimiseksi. Yritän herättää oppilaan omaa luovuutta ja kehun aina, jos oppilas oivaltaa jotain. Oppimisessa ja erityisesti musiikin oppimisessa on kysymys itseohjautumisesta, eikä pakosta oppilaan päähän tungetuista tiedoista.

Aikuisille sekä joskus myös teini-ikäisille oppilaille on haastavaa löytää yhteys kehoon, toisin kuin lapsille, jotka heittäytyvät avoimesti kehollisesti kokonaisvaltaisiin leikkeihin, joissa tanssi ja musiikki yhdistyvät. Todella hyvä keino aikuisten kokonaisvaltaisuuden herättämiseen on paitsi tanssin ja laulun harrastaminen, myös sen liittäminen soittotunteihin ja musiikin soittamiseen. Liikkuminen musiikin tahdissa on erittäin hyödyllistä opettaa jo alusta asti, koska se tuntuu olevan monille aikuisille haastavaa. Mielikuvien avulla sekä musiikista vahvat iskut löytämällä voidaan parantaa aikuisten musiikin ymmärrystä sekä yhteyttä kehoon.

Olen huomannut, että vibraton käyttö vapauttaa kättä sekä aikuisilla että lapsioppilailla. Se antaa eväitä myös musiikin ilmaisuun. Helppojen motiivien harjoittelu vibratolla on hyödyksi myös pitkällä oleville oppilaille. Olen itse harjoitellut esimerkiksi asteikkoja vibratolla, välillä vaihdellen vibraton nopeutta, pituutta ja asteikon suuntaa.

Helli Sepän opinnäytetyö ”Rytmiikka soitonopetuksen rikastuttajana” antaa paljon hyödyllistä materiaalia. Hän jakaa käytännön kokemusta paitsi rytmiikan opettamisesta myös yleisesti luovan oppimistilanteen muodostamisesta. ”Opetusprosessiin voi sisällyttää draamaa, pukeutumista, liikkumista, kuvia, esineitä tai mitä tahansa lisärekvisiit-

taa. Yleensä prosessia seuraa konsertti, joka voi muodostua soittajille ja kuulijoille elämykseksi varsinkin jos musiikkiesityksissä on ajateltu myös visuaalisuutta.” (Seppä 2012,14)

Minulle uusi ja mieltä virkistävä tosiasia on, että alle 17-vuotiailla lapsilla ja nuorilla kahden taidon yhtäaikainen harjoittelu parantaa kumpaakin taitoa (Herrala 132, Dorfberger ym. 2007 mukaan). Tämän perusteella lapsille voi ja pitää antaa monimutkaisempia ja laajempia tehtäviä, kuin aikuisille; esimerkiksi tehtäviä, jossa on käytettävää sekä luovuutta, että teknistä osaamista. Sävellettäessä yhdessä oppilaan kanssa voidaan myös asettaa teknisiä haasteita tai opetella kokonaan uusi asia. Toisin kuin aikuisille, lapsille on luonnollisempaa harjoitella jo melkein alusta lähtien molemmilla käsillä soittamista. Rytmiiikan harjoitukset voidaan myös yhdistää esimerkiksi asteikkoharjoituksiin (eli harjoitellaan asteikkoja eri rytmeissä, esimerkiksi pisteellinen, trioli).

Toimiva keino saada lapsen huomio pois teknisestä ongelmasta ja yliyrittämisestä on lisätä tekniseen hankaluuteen erilaisia ylimääräisiä kehon liikkeitä. Esimerkiksi pyydetään kääntämään päätä vasemmalle kitaran kieltä vaihdettaessa ja palauttamaan pään suunta takaisin kun palataan takaisin soittamaan aiemmalla kitaran kielellä. Kyseinen keino toimii myös itselleni, mistä mainitsen kahdeksannessa luvussa.

Joskus asia on selkeämpää esittää muita keinoja käyttäen kuin sanallisesti, esimerkiksi hakemalla yhtymäkohtia musiikin fyysisyyteen. Tällöin voi käyttää Dalcroze -pedagogiikkaan perustuvaa keinoa: koskettaa oppilasta soiton artikulaatiolle ominaisella tavalla, esimerkiksi koskettaa oppilasta käteen tai selkään nopeasti ja napakasti, jos halutaan kuulla staccatoa tai silittää pehmeästi, jos haetaan pehmeää legato- ääntä.

8 TYÖSKENTELYTAPANI SONATA ROMANTICAN PARISSA

Olen huomannut, että jossain vaiheessa soittotekniikan kehitystä, hyvä soittoesitys ei ole enää niinkään itse tekniikasta riippuvaista, vaan sen hetkisistä ajattelutavoista, keskittymisestä, rentoudesta ja musiikillisten elementtien seuraamisesta. Myös monien kyselyyn vastanneiden muusikoiden ja tanssijoiden mielestä paras soittoesitys tehdään levänneenä, keskittyneenä, pienen jännityksen vallassa, mutta silti rentoutuneena ja motivoituneena. Mielestäni ennen kaikkea soittoesitys on suorassa yhteydessä riittävän vaihteleviin harjoittelutekniikoihin.

On tärkeä olla kehollisesti valmiina esittämiseen. Varaan itselleni aina aikaa noin 15 minuuttia ennen soittoesitystä fyysiseen toimintaan. Teen joitakin liikkeitä, jotka tuntuvat tarpeellisilta juuri silloin. Tavoitteena on hengästyä hiukan ja saada sillä lailla keho valmiiksi soittamiseen. Samalla alku-esiintymisjännitys laukeaa. Kitaristien on kiinnitettävä eniten huomiota ylävartaloon, joka tekee eniten työtä soittaessa. Kitaraa soittaessa ollaan suhteellisen staattisia, minkä vuoksi on hyvä lämmittää lihaksia ennen toimintaa. Esimerkiksi hyppy-punnerrus yhdistelmä on hyvä tapa alkulämmittelyyn.

Manuel Maria Ponce sävelsi *Sonata Romantica*:n suuren kitaransoiton edelläkävijän Andrés Segovian pyynnöstä vuonna 1928. Kappaleen alaotsikko on ”*Omistettu Franz Schubertille, joka rakasti kitaraa*”. Sen harmoniset ja temaattiset rakenteet, sekä rytmit viittaavat vahvasti Schubertin musiikkiin, muodostaen klassisen neliosaisen pianosonaatin puitteissa laaditun sävellyksen. (Scinta 2014, 2-3)

Kappaleen kokonaiskesto on yli 20 minuuttia, jonka vuoksi minulle on ollut haasteellista sonaatin ulkoa opettelu. Muistaminen on kokonaisvaltainen ilmiö, ja siihen auttaa kappaleen harmonisen rakenteen analysointi ja harjoittelu eri tavoin. Muistamisen tueksi olen laatinut tästä kappaleesta mielen kartan, jonka laitan opinnäytetyöni liitteeksi. Olen merkinnyt karttaan ajatuksia ja tunteita, jotka ovat syntyneet kunkin melodisen ja harmonisen rakenteen kohdalla. Jotkut sävellajit ja harmoniset kulut toimivat myös ankkureina muistia tukevassa mielen kartassa.

Yksi kyselyyni vastanneista muusikoista toteaa: ”tietyt kehonliikkeet ja asennot aina kytkeytyneinä tiettyihin musiikkitapahtumiin voivat helpottaa muistamista”. Harjoitelles-

sani yritän painaa mieleen sormitukset, mutta myös kehon (lähinnä käsien tässä tapauksessa) tuntemukset hyödyntäen kinesteettistä muistia.

Harjoitellessani sonaattia olen pitänyt mielessä Schubertin musiikkia ja pianolle ominaista ääntä. Sonaatin ensimmäisen osan tyylistä, erityisesti pisteellisistä rytmeistä minulle vahva paralleeli on Schubertin tunnettu Sonaatti A-duuri, D. 664. Ensimmäisen osan triolirytmii on mielestäni hyvin ominaista Schubertin pianotyylille.

Kuten mielen kartastani näkyy, tunteet ja mielikuvat vaihtuvat suuresti yhdenkin kappaaleen sisällä. Joskus minun on ollut helpompaa kuvitella tunnetta, joskus väriä, joskus harmonista kulkua tai ylipäätään karaktääriä. Minulle on usein vaikeaa ajatella käsitteillä. Mielestäni esittävän muusikolle ei ole keskeistä nimetä käsiteltävää kohtaa (esimerkiksi mikä intervalli tai mikä sointu) voidakseen kuulla se ja muodostaa siitä muistikuvaa sekä "ymmärtää" sitä ilman sanallista määrittelyä. Käsitteellistäminen ja musiikin rakenteiden tutkiminen auttavat suuresti harjoitusprosessissa ja avaavat silmiä usein, mutta kun esitän musiikkia, en voi ajatella minkä intervallin soitan tai onko soittamani sointu vähennetty vai ylinouseva. Kaikkea hiljaista tietoa ei myöskään voi eikä tarvitse pukea sanoiksi.

Sormituksia kannattaa pyrkiä valitsemaan musiikin ehdoin, mutta joskus tulee tekniikka vastaan, jolloin välillä teen niin, että teknisesti vaikeassa paikassa otan hiukan enemmän aikaa. Jossain kohdissa olen halunnut tuntea musiikilliset hypyt myös kehollisesti, jolloin olen valinnut otelaudan otteet sellaisiksi, että äänet ovat kaukana toisistaan, vaikka yleensä sellaiset kohdat ovat helpompi toteuttavissa samasta asemasta.

Slurrien käyttöä on tarkasti mietittävä ja nojattava niitten käytössä musiikkiin. Kitaransoitossa slurriksi nimitetään sellaista tekniikkaa, jossa ensimmäinen ääni näppäillään tavallisesti oikealla kädellä, mutta seuraava toteutetaan pelkästään vasemmalla kädellä. Esimerkiksi alussa olen ottanut slurrin 1. tahdissa teeman e ja cis väliin ja 2. tahdissa d ja h väliin. Mielestäni ne sopivat näihin melodioihin, koska e ja d ovat näiden pikkumotiivien kohokohtia, ja laskeutuvat sen jälkeen seuraaviin motiiveihin. Kitaransoitossa slurreja käytettäessä ensimmäinen ääni on aina selkeämpi ja voimakkaampi kuin seuraava, joten niiden liiallinen ja harkitsematon käyttö voi häiritä musiikin kulkua.

Teknisesti vaikeat paikat on käytävä erityisen tarkkaan läpi. Yleensä tällaisten kohtien motorisen toteuttamisen avain löytyy rentoudesta ja keskittymisestä. Koska ihmisen motoristen kykyjen järjestelmä eli kehon kaava toimii suoritus opittuaan pitkälti ilman tietoista tarkkailua, tietoisien huomion voi tutuissa liikesarjoissa suunnata tavoitteeseen,

ei fyysiseen suoritukseen (Klemola, 2004, s. 81–82). Minulle edelleen haastetta tuovat asemavaihdot. Tarkan motorisen oppimisen jälkeen huomio on mielestäni siirrettävää kuvioiden hahmottamiseen sekä oikean ajatusmallin löytämiseen. Vaikeissa asemavaihdossa ajattelen, että: 1. käsi ”laskee” tai ”nousee” – ei ”hyppää”, 2. käsi ennakoii seuraavaa tuntumaa, tai 3. siirrän huomion johonkin muuhun, esimerkiksi melodian hienouteen, bassoon, harmoniaan.

Viime aikoina olen miettinyt käden eläytymistä kappaleeseen. Mielestäni paitsi koko kehon, niin myös käden on osattava hengittää ja elää musiikin mukana. Käden tulisi heijastaa musiikin karaktääriä. Esimerkiksi alussa pääteeman karaktääri on rauhallinen, kävelyntyylinen, joten käsi liikkuu rennosti ja ”semplice”. Sivuteema (tahti 5) on hiukan eriluonteinen - pisteellinen, leikkisä. Myös käsien liikkeet vaihtuvat hiukan nopeammiksi. Aiemmin mainitsemaani legaton vaikeuteen kitaransoitossa on myös löydettävissä ratkaisu käden eläytymisestä musiikkiin. Mielestäni legaton toteuttaminen muuttuu helpommaksi, jos ajattelee käden liikkuvan vapaasti ja laulavasti melodian äänillä. Molempien käsien liikkeet voi ajatella laulaviksi, rennoiksi ja seuraavaa otetta ennakoiviksi.

Haluan erottaa sivuteeman pääteemasta soittaen sitä ponticellossa, jolloin sävystä tulee kirkkaampi. Tietoinen käden siirtäminen lähemmäksi tallaa auttaa myös ajatuksissa vaihtamaan aiheen luonnetta. Lyhyen sivuteeman jälkeen pääteemalla on taas sanottavaa, eli palaan pehmeämpään, laulavampaan soundiin (tahti 6-7). (ks. nuottiesimerkki 1).

Nuottiesimerkki 1. Ponce, Sonata Romantica; alku



Erityisen vaikeaksi teknisesti minulle ovat osoittautuneet viimeisen osan nopeat arpeggiot. Sekä vasemmassa että oikeassa kädessä on haastetta: vasemmassa kädessä vaikeat asemanvaihdot ja oikeassa nopeat sekä kitaristille jopa epäluonnolliselta tuntu-

vat arpeggiot. Harjoittelin kuviota eri rytmeissä, eri nuotteja painottaen sekä staccatossa, jolloin oikean käden sormet palautuvat mahdollisimman nopeasti takaisin kieleen ja näin ”muistavat” kielten paikat paremmin. Lopullinen avain löytyi seuraavasta ajatusmallista: bassot ovat etusijalla, ja keskityn niiden toteuttamiseen, niin myös vaikeat oikean käden ”tilutukset” tuntuvat helpommilta.

nuottiesimerkki 2. Ponce, Sonata Romantica, 4. osa. Esimerkki arpeggio-kuviosta.

Moniäänisessä ja monimutkaisessa kappaleessa, kuten Sonata Romantica:ssa eri äänten hahmottaminen ja fyysinen toteutuminen on keskeinen asia. Musiikkipsykologian mukaan ”jos tempo on hidas, tarvitaan suuri tasoero, jotta äänet erottuisivat eri jonoiksi. Kohtalaisella tempolla erottumiseen vaadittava tasoero on suunnilleen vakio. Tempon kasvaessa edelleen myös tarvittava tasoero kasvaa.” (Louhivuori 2010, 69) Näin ollen, erityisesti sonaatin hitaassa osassa on työstettävä erityisen tarkkaan kuhunkin ääneen käytettävää sointia. Hitaassa osassa voi huomata ikään kuin 3 kerrosta ääniä. Toteutan niiden erot niin, että ylämelodian (gis-e) sävy on pehmeä – sul tasto - ja soitan sen apoyandolla. Keskiääntä toteutan niin, että käänän sormet ja kynnet enemmän kielten kanssa samansuuntaiseksi, jolloin sävystä tulee ohuempi, sekä voidaan välttyä kynsien aiheuttavista suhina-äänistä bassokielissä. Bassolinjaa soitan peukalolla muhkeasti. Peukalosta tulee käden rakenteen takia myös luonnostaan hiukan erilainen sävy kuin muista sormista.

Nuottiesimerkki 3. Ponce, Sonata Romantica, 2. osan alku.

9 LOPUKSI

Olen hyötynyt opinnäytetyöni tekemisestä suuresti. Aloitin materiaalien keräämisen hyvissä ajoin ja luin kirjoja aiheesta 4.nnen ja 5.nnen opiskeluvuoteni aikana Turun Taideakatemiassa. Muusikon psykofyysisyys ja kehollisuus on ollut minulle aina läheinen aihe, ja olen yrittänyt välittää tietoa siitä myös oppilailleni. Kyselyjen toteuttaminen ja vastauksien lukeminen on ollut erittäin mielekästä. Sain niistä paljon ideoita opinnäytetyöhöni, mutta en pystynyt mahduttamaan paljoakaan niistä työhöni.

Valitettavasti en ole päässyt liiallisen puristamisen ongelmistani vielä kokonaan irti, ja sen takia tulen käyttämään itse opinnäytetyössäni esitettyjä metodeja ja ajatusmalleja jatkossakin paljon. Tie jännittämisestä rentouteen on pitkä, ja vaatii paljon työtä. Aion myös laajentaa tietämystäni keinoista ja tavoista, jotka edistävät mahdollisimman rentoa soittoa. Opinnäytetyön tekemisen aikana olen saanut paljon apua tunteiden ja mielen kartan käytöstä, koska muuten en ehkä olisi jaksanut tehdä asioita niin perusteellisesti.

Esittämiäni pedagogisia työkaluja olen jo käyttänyt itse opettamisessa ja tulen käyttämään jatkossakin. Usein opettajat leipääntyvät työhön, jolloin pedagoginen kasvu ja uusien keinojen etsiminen loppuu. Mielestäni itsensä monipuolinen kehittäminen on osa hyvän pedagogin ammattitaitoa.

LÄHTEET

- Arjas, P. 2001. Iloa esiintymiseen – muusikon psyykkinen valmennus. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.
- Dorfberger, S. ym. 2007. Reduced susceptibility to interference in the consolidation of motor memory before adolescence. *PLoS ONE*.
- Grunwald, D. 1996. Anna persoonallisuutesi puhua. Esiintymisen ja esittämisen psykologia. Suom. Helasvuo A. Helsinki: Helsinki University press.
- Hakala, P.T, 1982. Ilmaisutaito. Helsinki: WSOY.
- Herrala, H., Kahrola T. ym. 2008. Psykofyysinen ihminen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Hugdahl, K. 1995. Psychophysiology: The mind-body perspective. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Immonen, O. 2007. Muusikon mentaaliharjoittelu. Haastattelututkimus konsertoivan ja opettavan pianistin mentaaliharjoittelusta. Helsinki: yliopistopaino.
- Juntunen, M.-L. Perkiö, S. ym. 2010. Musiikkia Liikkuen. Musiikkiliikunnan käsikirja. , Helsinki: WSOYpro Oy.
- Kleinman, J. & Buckoke, B. 2013. The Alexander technique for musicians. Great Britain: Bloomsbury.
- Klemola, T. 2004. Taidon filosofia – filosofin taito. Tampere University Press.
- Kontala, J. 2015. Joogan sydän- kohti sisäistä harjoitusta. Helsinki: Basam Books Oy.
- Lammi H., opinnäytetyö, 2014. Kehotietoisuus laulajan työskentelyn tukena. Psykofyysinen lähestymistapa reittinä luovuuteen ja läsnäoloon. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu.
- Lilja-Viherlampi (toimittaja), 2011. Ihminen ja musiikki. Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia. Oppimateriaaleja. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Louhivuori, J. & Saarikallio, S., 2010. Musiikkipsykologia. Jyväskylä: Atena kustannus Oy.
- Martin, M., Seppä M. ym. 2010. Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Mediapinta.
- Pessoa, F. 2001. En minä aina ole sama. Suomennos Pentti Saaritsa. Keuruu: Otava.
- Schmidt, R.A. 1982. Motor Control and Learning. Human Kinetics Publisher. Champaign: Illinois
- Scinta, P. S. 2014 A realization and analysis: the manifestation of Franz Schubert within Manuel Maria Ponce's Sonata Romantica. Väitöskirja. Kentucky: University of Louisville
- Seppä, H. 2012. Rytmikka soitonopetuksen rikastuttajana. Kokemus, elämys, ilo. Opinnäytetyö. Musiikin koulutusohjelma. Helsinki: Metropolian Ammattikorkeakoulu.
- Unestähl, L-E. 1986. Contemporary sport psychology. Örebro: Veje Ferlag.
- Wilson, G. D. 2003. Esittävän taiteen psykologia, Suomi: Oy UNIPress Ab.

Мазель, (Mazel), В, 2002. Музыкант и его руки. Физиологическая природа и формирование двигательной системы. Санкт-Петербург, "Композитор".

Станиславский, К.С. 2011. Работа актера над собой. "Артист. Режиссер. Театр"
suomenkielinen: Stanislavski, K. 2011., Näyttelijän työ. Suom. Repo K. Helsinki: Tammi.

MANUEL PONCE: SONATA ROMANTICA. MIELENKARTTA

Sonata Romantica

I Allegro non troppo

Pääteema: semplice, elämänviata
 Sivuteema vastaa, ponticello = eräänä, pieni myllistys D#m - C#m → Edure kautta takaisin tyynyteen, alkuteemaan
 Sivuteema muuttuu ja käy harmonista kulkua C#m - F#. Pisteellinen rytmi = kohtalon aihe. Edure H - E, C# - F#, C# - D#
 D# → G#m, C# - F#m, H → C
 intensiteetti kasvaa uusi raita
 Edure - helpotus, schubertimaista tökötystä, kuippukohta ja stop
 C due: mielletävästi, pääteeman echo

E - F# - Gm → animando, huolestunut, suuntaa
 → Bb = calmo, keinotekoinen tyynyys kohtalon aihe palaa, mutta päättyykin Edure calmoon yhtäkkiä ja ektyhtynyt Poco piu mosso triolit erittäin voimakkaista Ab alkuteema, basso kuin askelleet = suunta takaisin alkuan

Alkuteema muuttanut myllistysten seurauksena = eri dynamiikka
 sivuteeman modulaatio: E, F# → H, G# - C#, G7
 G# → C#, F# - Hm, E → F.. F7
 Edure - kotona ollaan. Toivoa on, elämä jatkuu
 F due alkuaikasta loppuun

E7 → A
 echo

II Andante

Balanssi - hengitys - syvä hengitys
 Basso edestakaisin - ihmisen yhtäiset päädytään C#m - passionato = sisäinen kipä
 → calmo H due

choaal: F# due: tunne voi olla vihreä
 F#m: tai ruskea
 Am: resitaatio - tunnollinen laulu
 choaal: H due - tunne voi olla harmaa
 Hm: tai mustaa

alkuteemaan, pysähtyy yhtäkkiä C#m hengittämisen jatkuu?
 Edure soinnut - päätävä hiipeys
 päättyy pp - tunteet häipyvät
 pitkä hiipeä

Moment Musical

a keryt, ilmava, rytmi pysyy, basso vastaa harmonisesta suunnasta, päästään vuoren huipulle → G7

a) H due - Jubilante, 2 ääntä keskustele
 b) piu lento:

vibrando massiivinen ennen H due pienet sekunnit A# - A + traaginen, mollissa taistuu, mitä jos pidettäisiin...

a) Juhlat uudestaan!
 + a)

Allegro non troppo e serioso

Pantevasti alku Am:ssä
 E:n kautta Am alkaen apeggiot: katsokaa, kuinka mä osaan! Basso!
 subito - C#m:ssä ollaan
 → transitio A due

a tempo scherzando
 A due: A, F#, G# E, F# E → Am
 H → Cm# - D - E#m - F#m →

välke
 vähän lyhyisyyttä ennen loppua
 motiivi f# - g - f# = heijastus menneestä
 panteus alku nyt Hm
 Em kautta Hm apeggioihin
 kitara on hieno ja soi hienosti :)

scherzando H due - Hm, ...

Kadenssi A:kan: Basso ja avoin soundi → lyhyisen kohdan kautta päädytään loppusointuihin

Finale tutti
 loppujuoksutus varmistamassa A duurin voimaa.

MUUSIKOIDEN KYSELY

1. Miten käytät tunteita, mielikuvia harjoitellessasi/esittäessäsi tiettyä musiikkikappaletta? Voiko mielestäsi tunteita herättää keinotekoisesti? Liittyykö sinulla tiettyihin musiikkikappaleisiin aina tiettyjä tunnetiloja/mielikuvia?
2. Mitkä tekijät auttavat sinua musiikkikappaleen muistamisessa? Mikä merkitys fysiologisilla, kinesteettisillä lihasaistiin liittyvillä seikoilla on musiikin muistiin painamisessa?
3. Mitkä tekijät auttavat sinua eläytymään tiettyyn musiikkikappaleeseen?
4. Koetko pystyväsi ilmaisemaan itseäsi riittävästi ja persoonallisesti valmiiksi sävelletyn musiikkikappaleen kautta? Mitkä tekijät auttavat sinua toteuttamaan henkilökohtaista tapaasi tulkinta sitä?
5. Millaisessa olotilassa teet parhaimman musiikillisen suorituksen?
6. Mitä keinoja sinulla on, jos koet haastetta musiikin rytmin ilmentämisessä soitossasi? Millaisia neuvoja antaisit aloittelevalle soittajalle, jolla on vaikeuksia rytmin ilmentämisessä ja toteuttamisessa?
7. Millaisia keinoja sinulla on löytämiseen musiikista fyysisyyden?

KYSELY TANSSIJOILLE

1. Miten tunteet ja muut mielessäsi olevat mentaaliset eli henkiset tai sielulliset tekijät vaikuttavat tanssimiseen?
2. Voiko mielestäsi tunteita herättää keinotekoisesti? Liittykö sinulla tiettyihin tanssiteoksiin aina tiettyjä tunnetiloja? Miten käytät tunteita/ mielikuvia harjoitellessasi ja esittäessäsi tiettyä tanssiteosta?
3. Mitkä tekijät auttavat sinua tanssiteosten muistamisessa? Mikä merkitys musiikilla on tanssiteoksen muistiin painamisessa?
4. Mitkä tekijät auttavat sinua eläytymään tiettyyn musiikkikappaleeseen ja liittämään siihen kehollisia aspekteja?
5. Millä eri tavoilla eri musiikkityylien vaihtumista (esim. klassinen, jazz, moderni tai eri instrumenteilla toteutettu musiikki) voi ilmentää ja toteuttaa tanssissa?
6. Millaisessa olotilassa teet parhaimman tanssillisen suorituksen?
7. Mitä keinoja sinulla on, jos koet haastetta musiikin rytmin ilmentämisessä kehollasi? Millaisia neuvoja antaisit aloittelevalle tanssijalle, jolla on vaikeuksia rytmin ilmentämisessä ja toteuttamisessa?
8. Millaisia keinoja sinulla on löytämiseen musiikista fyysisyyden?