

# Musiikkiteoksen oppimisesta

Kokonaisvaltaisen harjoittelun opas  
instrumentalisteille

Markus Mieskolainen

Opinnäytetyö  
Toukokuu 2014

Musiikin koulutusohjelma  
Kulttuuriala





Tekijä(t) MIESKOLAINEN, Markus	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 16.5.2014
	Sivumäärä 37	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty ( X )
Työn nimi MUSIIKKITEOKSEN OPPIMISESTA – Kokonaisvaltaisen harjoittelun opas instrumentalisteille		
Koulutusohjelma Musiiikin koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) HIRVANEN, Olli		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyö käsittelee kokonaisvaltaisen harjoittelun lähestymistapaa musiikkiteoksen oppimiseen instrumentalistin näkökulmasta. Työn päämäärä oli käsitellä kolmea eri pääaihetta: musiikkiteoksen harjoittelua, ulkoa oppimista ja konserttitilanteeseen valmistautumista. Opas on suunnattu musiikkiopinnoissaan jo pidemmälle edenneille soittajille. Esitellyt harjoittelun periaatteet toimivat kaikille instrumenteille.</p> <p>Työssä esiteltiin harjoittelun eri vaiheet aina harjoittelun lähtökohdista konserttitilanteeseen valmistautumiseen asti lähdekirjallisuuteen ja omiin kokemuksiin pohjautuen. Ensimmäisenä käsiteltiin musiikkiteoksen harjoittelun lähtökohtia ja motivaatiota, harjoitteluun negatiivisesti vaikuttavia tekijöitä sekä harjoituksen tavoitteita, rakennetta ja ajan jakamista. Luku sisältää konkreettisia esimerkkiharjoituksia. Ulkoa opettelua käsittelevässä luvussa aihetta käytiin läpi yleisellä tasolla sekä ulkoa opettelua auttavien esimerkkiharjoitusten kera. Konserttitilanteeseen valmistavassa luvussa käsiteltiin esiintymisjännitystä ja keinoja, joilla sitä voidaan lievittää.</p> <p>Aihe valittiin, koska harjoittelusta ei ole kirjoitettu paljoa suomenkielistä oppimateriaalia ja harjoittelu on huomattavasti monitahoisempi asia kuin monesti ajatellaan. Näiden ajatusten pohjalta syntyi opas, joka tarjoaa ajateltavaa ja esimerkkejä musiikkiteoksen harjoittelun tueksi.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Musiikki, harjoittelu, ulkoa opettelu, esiintyminen, esiintymispelko, esiintymistaito, motivaatio, oppiminen, oppaat		
Muut tiedot		



Author(s) MIESKOLAINEN, Markus	Type of publication Bachelor's Thesis	Date 16.5.2014
	Pages 37	Language Finnish
		Permission for web publication ( X )
Title LEARNING MUSIC - Holistic practice approach for instrumentalists		
Degree Programme Degree Programme in Music		
Tutor(s) HIRVANEN, Olli		
Assigned by		
Abstract <p>The thesis examined a holistic practice approach by instrumentalists to learning a musical piece. The aim was to cover three main subjects: practicing, memorization and preparing for a concert. The guide is meant for advanced instrumental students. The practice principles introduced here work with every instrument.</p> <p>The thesis deals with the different stages of practicing from the very start to preparing for a concert on the basis of a literature review and the author's own personal experiences. First, the thesis deals with the basics of practicing, motivation, recognizing the negative factors that affect practice as well as the goals, structure and the division of time in practicing. The chapter also includes examples of practicing. The chapter on memorization deals with the subject on a general level and with useful examples of how one can practice it. The chapter on preparing for a concert covers stage fright and some practical approaches to relieving it.</p> <p>The topic was chosen due to the lack of written material about practicing in Finnish. Practicing is also much a more complex matter than one might think. The result of the thesis is a guidebook that provides ideas and examples for practicing and learning music.</p>		
Keywords Music, practicing, memorization, performing, stage fright, art of performing, motivation, learning, music guide		
Miscellaneous		

## Sisältö

<b>1 Johdanto .....</b>	<b>3</b>
<b>2 Musiikkiteoksen harjoittelu .....</b>	<b>4</b>
2.1 Harjoittelun lähtökohdat ja motivaatio .....	4
2.2 Harjoitteluun negatiivisesti vaikuttavia tekijöitä .....	6
2.3 Yksittäisen harjoituksen tavoitteet, rakenne ja ajan jakaminen .....	10
2.3.1 Harjoituksen tavoitteet .....	10
2.3.2 Varsinainen harjoittelu (practicing) .....	10
2.3.3 Esittämisen harjoittelu (practicing performing).....	13
2.3.4 Harjoituksen rakenne ja ajan jakaminen .....	14
2.3.5 Esimerkkiharjoitukset.....	18
<b>3 Musiikkiteoksen ulkoa opettelu .....</b>	<b>22</b>
3.1 Yleistä ulkoa opettelusta .....	22
3.2 Ulkoa opettelyn menetelmiä .....	23
3.2.1 Mentaaliharjoittelu .....	23
3.2.2 "Block memorization" - Ulkoa opettelu osissa.....	24
3.2.3 "Overlap memorization" - Limitäinen ulkoa opettelu.....	25
3.2.4 "Backwards memorization" - Takaperoinen ulkoa opettelu .....	25

<b>4 Konserttitilanteeseen valmistautuminen .....</b>	<b>26</b>
4.1 Esiintymisjännitys.....	26
4.2 Keinoja muusikon esiintymisjännityksen hallintaan .....	28
<b>5 Pohdinta.....</b>	<b>31</b>
<b>Lähteet.....</b>	<b>34</b>
<b>Liitteet .....</b>	<b>36</b>
Liite 1. Suositeltavaa lisälukemista.....	36

## 1 Johdanto

Idea tämän opinnäytetyön kirjoittamiseen syntyi siitä, että musiikkikoulutusta antavissa oppilaitoksissa ei mielestäni opeteta perusteellisesti kuinka tulisi harjoitella. Harjoittelua ja sen menetelmiä pidetään monesti itsestäänselvyyksinä ja oletetaan, että musiikinopiskelijat ja oppilaat osaavat harjoitella hyvin luonnostaan. Henkilökohtainen kiinnostukseni syventyä kokonaisvaltaiseen harjoitteluun oli myös merkittävä tekijä aiheen valinnassa. Soitonharjoittelusta ei ole myöskään kirjoitettu suomenkielisiä oppaita tai opetusmateriaalia kovin paljon ja tämänkin vuoksi tuntui luontealta tarttua tähän tärkeään asiaan. Englanniksi aiheesta on kirjoitettu enemmän ja opinnäytetyön liitteistä löytyy laatimani lista suositeltavista kirjallisista teoksista jos aiheeseen haluaa perehtyä tarkemmin.

Kokonaisvaltaisella harjoittelulla tarkoitetaan tässä yhteydessä sellaista harjoittelua, jossa osataan nähdä eri osa-alueiden vaikutukset toisiinsa sekä lähestytään harjoiteltavaa teosta musiikillisista lähtökohdista, soittoteknisten asioiden ollessa apuvälineitä halutun tulkinnan saavuttamiseksi. Soitonharjoittelu on aiheena hyvin laaja, joten kaikkien mahdollisten eri osa-alueiden tarkastelu tässä työssä ei ole mahdollista eikä tarkoituksenmukaista. Opinnäytetyössäni keskityn kolmeen pääteemaan: teoksen varsinaiseen harjoitteluun (*practicing*) ja esittämisen harjoitteluun (*practicing performing*), musiikkiteoksen ulkoa opetteluun ja konserttitilanteeseen valmistautumiseen. Työn rakenne muodostuu harjoittelun lähtökohdista konserttitilanteeseen valmistautumiseen ja kattaa näin koko harjoittelun kaaren.

Tämä opinnäytetyö on suunnattu lähtökohtaisesti klassisen musiikin jo pidemmälle edenneille instrumenttiopiskelijoille. Ohjeet soveltuvat kaikkien instrumenttien soittajille. Koska opas ei ole tietyn instrumentin soittajalle suunnattu, en ole ottanut kantaa soittoergonomiaan tai harjoittelun soittoteknisiin asioihin, koska ne vaihtelevat huomattavasti eri soittimien välillä ja mitään yleispätevää niistä on vaikea kirjoittaa. Oman taustani ollessa klassisessa instrumenttimusiikissa en ole myöskään ottanut kantaa kevyen musiikin tai laulajien harjoittelutapoihin koska koen, että ne eivät ole

omaa osaamisaluettani. Harjoittelun hyvin yksilöllisen luonteen ja opinnäytetyön kohderyhmän rajauksen vuoksi en anna yksiselitteisiä vastauksia siitä, miten asiat pitäisi tehdä. Ohjeet harjoittelun tueksi ovat ehdotuksia ja ne edustavat sitä, miten itse käsitän asian. Ne perustuvat oman opiskeluaikani käytännön kokemuksiin niin opettajana kuin muusikkona sekä valitsemaani lähdekirjallisuuteen.

Opinnäytetyöni tavoitteena on luoda harjoitteluopas, joka auttaa näkemään harjoittelun kokonaisvaltaisemmin. Toivon, että se herättää ajatuksia ja saa muusikot pohtimaan omia harjoittelutottumuksiaan. Soitonharjoittelu on aina tärkeä ja ajankohtainen aihe musiikin alalla työskenteleville, koska suuri osa työajasta kuluu teosten harjoittelun ja opiskeluun. Monet tämän oppaan ohjeista ovat perusasioita, mutta juuri siksi niitä on tärkeä painottaa ja ymmärtää niiden merkitys.

## **2 Musiikkiteoksen harjoittelu**

### **2.1 Harjoittelun lähtökohdat ja motivaatio**

Huolellisen, keskittyneen ja tavoitteellisen harjoittelun ja opiskelun merkitystä ei voi mielestäni korostaa liikaa soittimen ja musiikin opiskelussa. Koska musiikkiteoksen opiskelu on taiteellista työtä, niin helposti unohdetaan logiikka itse työskentelyssä, kuten ajankäytölliset asiat ja annetaan asioiden vain edetä omalla painollaan. Vaikka kyse on taiteellisesta työstä, niin parempaan lopputulokseen, eli musiikkiteoksen sujuvaan ja taiteellisesti korkeatasoiseen esittämiseen, päästään helpommin kun harjoittelu strukturoidaan. Tämä tarkoittaa muun muassa sitä, että lähtökohdat harjoittelulle ovat hyvät, huomioidaan mahdollisesti negatiivisesti harjoitteluun vaikuttavat tekijät jo etukäteen sekä otetaan huomioon kunkin harjoituksen tavoitteet ja ajankäytölliset asiat. Näin harjoituksella on selkeämpi rakenne, jonka sisällä on helpompi työskennellä.

Perusta huolelliselle harjoittelulle lähtee harjoitteluun orientoituneesta olotilasta sekä siitä, että tavoitteet harjoitusta varten ovat selvillä. Harjoitteluun orientoituneella olotilalla tarkoitetaan sitä, että harjoittelijan tulisi olla objektiivinen ja valmiina luovuutta sekä älykkyyttä vaativaan työhön. Objektiivisuus omaa harjoittelua kohtaan on oleellista, että voidaan saavuttaa paras mahdollinen lopputulos. Objektiivisuudella harjoittelutilanteessa tarkoitetaan sitä, että muusikko havainnoi analyttisesti saamia tuloksia kuulokuvan perusteella. Omaa harjoittelua kohtaan voi olla vaikea suhtautua puolueettomasti, sillä monesti omaa työtä on vaikea arvioida tarpeeksi kriittisesti, ikäänkuin ulkopuolisen silmin katsottuna tai ulkopuolisen korvin kuultuna. Kriittisellä tarkastelulla ei kuitenkaan tarkoiteta liiallista täydellisyyden tavoittelua, vaan sitä, että mahdolliset virheet otetaan huomioon eikä yritetä peitellä niitä. Itseään ei pidä tuomita harjoittelun aikana tapahtuneista virheistä, koska tuomitseva suhtautuminen virheisiin voi alkaa vaikuttamaan tunnetasolla. Tämä voi johtaa turhautumiseen ja jopa harjoittelun lopettamiseen. Monesti vaikutus etenee ketjureaktion tavoin ja voi johtaa turhautumisen kautta jopa fyysisten jännitteiden kehittymiseen, minkä seurauksena soittamisen rentous menetetään. Tästä syystä analyttisyys omaan soittoa kohtaan sekä oikeanlainen suhtautuminen virheisiin ovat tärkeitä apuvälineitä harjoiteltaessa, koska niiden avulla pystytään estämään tällaisten ei-toivottujen ketjureaktioiden syntyminen. (Iznaola 2000, 3-5.)

Motivaatio on muusikon tärkein voimavara säännölliseen ja tulokselliseen harjoitteluun. Sillä tarkoitetaan sellaista toiminnan ärsykettä, joka saa ihmisen pyrkimään kohti tavoitettaan pitkäjänteisesti ja itseohjautuvasti. Motivaatio selittää myös sen, miksi joku toimii tietyllä tavalla. On yleistä puhua sisäisestä ja ulkoisesta motivaatiosta. Sisäinen motivaatio käsittää sisäiset käyttäytymisen syyt, esimerkiksi halun tulla paremmaksi soittajaksi, ja motivaatio syntyy tästä. Sisäisesti motivoitunut muusikko käyttää paljon aikaa tavoitteensa eteen, koska pyrkimys eteenpäin on vahva. Ulkoisen motivaation lähteet tulevat puolestaan itse tekemisen mukana. Ne ovat usein lyhytkestoisia ja perustuvat ulkoisille palkkioille, kuten konserttiyleisön aplodeille. Selkeät ja tarpeeksi mielekkäät tavoitteet, esimerkiksi konsertoiminen, lisäävät motivaatiota. Kielteinen



kokemus, kuten huono konserttiarvio, voi taas vaikuttaa motivaatiota vähentävästi. (Helskyaho 2011, 6-9; Iznaola 2000, 22-24; Kanerva 2013, 21.)

## 2.2 Harjoitteluun negatiivisesti vaikuttavia tekijöitä

Harjoitteluun voivat vaikuttaa useat negatiiviset tekijät. Ne voidaan jakaa konkreettisiin tekijöihin ja psykologisiin tekijöihin. Keskeisimmät konkreettiset tekijät ovat harjoiteltavan materiaalin liiallinen vaikeustaso, materiaalin liiallinen määrä harjoitusta kohden ja harjoitukseen tai harjoituksen sisällä oleviin eri osioihin käytettävissä olevan ajan vähäisyys. Merkittävimpiin psykologisesti negatiivisiin tekijöihin kuuluvat omat tai muiden asettamat epärealistiset odotukset, hyvät sekä huonot kokemukset sekä itsemme vertailu muihin. On selvää, että edellä mainitut tekijät vaikuttavat negatiivisesti harjoittelun laatuun. Nämä asiat saattavat vaikuttaa itsestäänselviltä, mutta juuri siksi niiden tiedostaminen ja huomioiminen on erittäin tärkeää. Vahvan perustiedon- ja taidon pohjalle on hyvä rakentaa myöhempää osaamista. (Iznaola 2000, 6-9.)

Seuraavaksi esittelen tarkemmin edellä mainitut konkreettiset sekä psykologiset negatiiviset tekijät, joista ensimmäisenä käsittelen soittomateriaalin liiallista haastavuutta. Monesti muusikolla on taipumus haastaa itseään soittotaidon tasoon nähden liian vaikeilla teoksilla. Tämä voi johtua kunnianhimosta, omien taitojen yliarvioinnista tai vaikka siitä, että on kuullut hienon teoksen jonkun muun soittamana ja tästä inspiroituneena haluaa itse harjoitella sitä. Teoksen haaste voi olla esimerkiksi motorinen, instrumentaalitekkninen tai tulkinnallinen. Kunnianhimossa ei itsessään ole mitään vikaa. Itse asiassa se on eteenpäin ajava voima ja oleellinen aspekti muusikon kehityksessä. Muusikon täytyy kuitenkin pitää mielessä progressio teosten vaikeustasossa. Soitettavien teosten vaikeutuessa vähitellen harjoittelu pysyy mielekkäänä ja tarkoituksenmukaisena muusikon kehityksen kannalta. Oman oppimisen ja osaamisen kriittinen tarkastelu vähentää taipumusta yrittää harjoitella liian vaikeaa materiaalia. (Iznaola 2000, 6; Mills 1992, 19.)

Materiaalin liiallinen määrä harjoitusta kohden on yksi yleisimpiä harjoituksen laatuun negatiivisesti vaikuttavia tekijöitä. Yritys tehdä liian monta asiaa kerralla aiheuttaa turhautumista, kun aikaa ei tahdo riittää kaikkien asioiden läpikäymiseen ja harjoitteluun sekä sekaannusta, kun pitäisi yrittää keskittyä useisiin eri osa-alueisiin saman harjoituskerran aikana. Materiaalin liiallinen määrä ei tarkoita pelkästään sitä, että työn alla on monia teoksia samaan aikaan, vaan myös yksittäisen teoksen eri osioiden yhtäaikaista työstämistä. Ratkaisuna tähän on se, että jokaiselle harjoitukselle on asetettu tavoitteet ja harjoituksen ajankäytön rakenne on mietitty etukäteen. Tähän aihealueeseen keskityn tarkemmin vielä luvussa 2.3 *”Yksittäisen harjoituksen tavoitteet, rakenne ja ajan jakaminen”*. Täytyy muistaa, että yhden harjoituskerran aikana on ehdottomasti parempi ratkaisu harjoitella määrällisesti vähemmän asioita laadukkaasti kuin liikaa kerralla, jolloin lähes poikkeuksetta joudutaan tinkimään harjoittelun laadusta. (Iznaola 2000, 6; Mills 1992, 19.)

Harjoitukseen kokonaisuudessaan käytettävissä oleva aika ja yhden harjoituskerran sisällä eri osioihin käytettävissä oleva aika ovat kaksi eri asiaa. Harjoitukseen käytettävissä oleva aika on koko se aika, jonka henkilö esimerkiksi päivän aikana käyttää harjoitteluun. Kokonaisajan määrä luonnollisesti sanelee harjoituksen sisäisen ajankäytön. Ajanpuute muodostuu kummassakin tapauksessa harjoitteluun negatiivisesti vaikuttavaksi tekijäksi, mutta eri tavoin. Ajanpuute voi johtua monesta eri syystä. Yksi syy on se, että henkilöllä on muusta elämästä johtuvia kiireitä ja tästä syystä kokonaisaika harjoittelulle jää vähäiseksi. Toinen ajankäytöllinen ongelma on se, että muusikolla on liikaa harjoiteltavaa materiaalia yksittäistä harjoitusta kohden. Näin ollen harjoittelumateriaalin eri osa-alueisiin käytettävissä oleva aika tuntuu usein riittämättömältä. Tämä voi johtaa myös turhaan kiirehtimiseen, jolloin harjoittelun laatu väistämättä kärsii. Suunnitelmallinen ajankäyttö yhdistettynä etukäteen asetettuihin tavoitteisiin ja keskittyneeseen harjoitteluun tekee lyhyestäkin harjoituksesta hyödyllisen. (Iznaola 2000, 6; Mills 1992, 19.)

On myös huomattava, kuinka nämä kolme esimerkkiä konkreettisista negatiivista tekijöistä liittyvät toisiinsa. Jos yrittää harjoitella liian vaikeita teoksia sen hetkiseen taitotasoon nähden, aikaa kuluu silloin kohtuuttoman paljon jo pelkästään instrumentaalitekniisten vaikeuksien selvittämiseen. Tämä voi johtaa tunteeseen ajanpuutteesta, koska työ etenee hitaasti. Ajanpuutteen tunteen voi luoda myös liiallinen soittomateriaalin määrä ja taipumus yrittää saada liian paljon aikaiseksi harjoituksen sisällä. Nämä negatiiviset tekijät voidaan välttää pyrkimällä asteittaiseen etenemiseen teosten vaikeustasossa, pitämällä harjoiteltavien asioiden määrä sopivana harjoituskertaa kohden ja suunnittelemalla ajankäytölliset asiat näiden pohjalta. (Iznaola 2000, 6; Mills 1992, 19.)

Iznaolan (2000, 8) mukaan omien odotusten realistisuus siitä, mitä pitäisi osata ja saavuttaa tietyssä ajassa, on välttämätön motivaation ylläpitämisen kannalta. Odotukset ovat usein epärealistisia, jolloin ne haittaavat luonnollista kehityskaarta ja muuttuvat siten negatiivisiksi tekijöiksi. Epärealistiset odotukset johtuvat yleensä siitä, että muusikolla on hyvin subjektiivinen näkemys omista kyvyistään. Tämä voi aiheuttaa ristiriidan sen välille, mitä haluaisimme ja toivoisimme osaavamme ja mitä tällä hetkellä oikeasti osaamme. Täytyy muistaa, että soittimen hallintaan liittyvä polku on pitkä ja hyvin yksilöllinen kasvuprosessi, sillä eri ihmisten omaksumis- ja oppimiskyky vaihtelevat hyvin paljon. Rehellisyys itseään ja omaa tekemistä kohtaan sekä oman kasvuprosessin kunnioittaminen kohti soittimen hallintaa ovat äärimmäisen tärkeitä asioita.

Odotukset voivat tulla myös ulkopuolelta, esimerkiksi omalta opettajalta tai konserttiyleisöltä. Opettaja voi vaatia tiettyjä musiikillisia tai soittoteknisiä valmiuksia oppilaaltaan, vaikka oppilaasta tuntuu, ettei kykene vielä niihin. Tästä aiheutuu negatiivista stressiä, jos opiskelija kokee harjoittelevansa asioita, joihin ei vielä pysty. Tämä voi puolestaan vähentää harjoittelumotivaatiota. Parhaassa tapauksessa näin ei käy, vaan opettaja ottaa jokaisen oppilaansa yksilölliset tarpeet ja kehitysvaiheen huomioon, mutta parhaimmatkin pedagogit saattavat tosin erehtyä joskus. Toinen negatiivista stressiä aiheuttava tekijä on konserttiyleisön odotukset tai kuvitellut odotukset muusikkoa kohtaan. Musiikin ammattiopiskelijalta voidaan esimerkiksi

odottaa taiteellisesti korkeatasoista esitystä, joka sujuu "virheettömästi". Odotukset voivat myös liittyä jo saavutettuun nimeen tai asemaan musiikin kentällä. Molemmissa tapauksissa muusikot voivat kokea, että yleisön arvostus heitä ja heidän ammattitaitoaan kohtaan asettavat velvoitteita suoriutua hyvin. (Neuhaus 1986, 217.)

Iznaola (2000, 8-9) toteaa, että hyvät kokemukset, esimerkiksi onnistuneet esiintymiset, auttavat muusikkoa saamaan itseluottamusta ja innostavat jatkamaan harjoittelua tulevia esiintymisiä varten. Huonot kokemukset, kuten konsertti, johon esiintyjä ei ole ollut tyytyväinen, aiheuttavat puolestaan negatiivisia tunteita, jotka voivat heijastua harjoitteluun ja viedä keskittymisen ainakin hetkellisesti. Se, kuinka paljon ja kauan antaa huonojen kokemusten haitata soittamista, on hyvin henkilökohtaista. Kaikesta huolimatta olisi tärkeää pyrkiä siihen, että keskityttäisiin vain nykyhetkeen ja tulevien kokemusten harjoittelua varten eikä menneisiin negatiivisiin kokemuksiin ja tunteisiin. Itsereflektion avulla menneistä kokemuksista, sekä hyvistä että huonoista, voidaan ottaa oppia ja käyttää niitä hyödyksi tulevaisuudessa.

Viimeisenä harjoitteluun vaikuttavana psykologisesti negatiivisena tekijänä käsittelen itsensä vertailua muihin. On luonnollista verrata itseään ja omaa tekemistään muihin. Vertailun vaikutukset voivat olla positiivisia tai negatiivisia. Muiden saavutukset voivat toimia inspiraation lähteenä ja vaikutteina omalle harjoittelulle. Joillakin henkilöillä kilpailuvietti on hyvin vahva ja vertailu saattaa käännyä hidasteeksi tai jopa esteeksi omalle musiikilliselle kehitykselle. Esimerkiksi itsensä vertaaminen edistyneempään, eri kehitysvaiheessa olevaan muusikkoon, ei ole tarkoituksenmukaista. Se voi johtaa alemmuudentunteeseen omista taidoista sekä siihen, että pyritään etenemään harjoittelussa luonnollista kehitystä nopeammin, esimerkiksi ottamalla itselleen liian vaikeita teoksia työn alle. Täytyy myös pitää mielessä, että konserttiyleisö ei tule konsertteihin vertailemaan esityksiä keskenään. Jokaisella muusikolla on oma taiteellinen persoonansa joka kuuluu esityksissä. (Iznaola 2000, 9.)

## 2.3 Yksittäisen harjoituksen tavoitteet, rakenne ja ajan jakaminen

### 2.3.1 Harjoituksen tavoitteet

Iznaolan (2000, 10) mukaan yksittäisen harjoituksen tarkoituksena on saavuttaa ennalta määrätyt tavoitteet sekä keskittyä parantamaan harjoiteltavan materiaalin toteutusta, sujuvuutta ja laatua. Edellä mainitut asiat ovat yhteisiä molemmille harjoittelun muodoille, jotka ovat *varsinainen harjoittelu* (practicing) ja *esittämisen harjoittelu* (practicing performing). Nämä osa-alueet on osattava erottaa, koska niiden sisältö ja tavoitteet poikkeavat toisistaan. Yhdessä ne muodostavat kokonaisuuden ja mahdollistavat huolellisesti toteutettuna taiteellisesti korkeatasoisen esityksen.

Muusikon on oltava aina tietoinen siitä, minkä tyyppisestä harjoittelusta on kysymys. Tämän tiedostaminen on oleellista siksi, että muusikko voi suunnitella harjoittelun sisällön ja rakenteen vastaamaan harjoituksen tavoitteita. Näin ei myöskään ole riskiä "pseudo-harjoittelusta" eli sattumanvaraisesta "soittelusta" (playing) varsinaisen harjoittelun (practicing) tai esittämisen harjoittelun (practicing performing) vaiheessa. "Soittelusta" ei kuitenkaan ole mitään haittaa ja niin saa tehdä, kun vain tiedostaa sen eron edellä mainittuihin harjoittelumuotoihin. Se voi toimia rentouttavana vaihteluna suunnitelmallisen harjoittelun ohessa. (Iznaola 2000, 10.)

### 2.3.2 Varsinainen harjoittelu (practicing)

*Varsinainen harjoittelu* on prosessi, jolle on luonteenomaista yksityiskohtaisuus, fragmentaarisuus ja isolaatio (Iznaola 2000, 10). Glisen (1997, 99) mukaan harjoittelu on myös tietoista ja aktiivista työtä. Hänen mielestään muusikon täytyy omaksua varsinaisen harjoittelun vaiheessa analyyttinen asenne omaa työskentelyä kohtaan. Tällä tarkoitetaan sitä, että harjoiteltaessa kuunnellaan koko ajan tarkasti omaa soittoa, seurataan käsien liikkeen taloudellisuutta sekä pohditaan kriittisesti harjoittelusta saatavia musiikillisia tuloksia (Mills 1992, 19).

Varsinaisen harjoittelun vaiheessa korostuu instrumentaalitekniset asiat. Täytyy kuitenkin muistaa, että musiikillinen ajatus on oltava läsnä koko ajan. Neuhausin (1986, 11) mukaan sana tekniikka on peräisin kreikankielen sanasta *tekhnē*, joka merkitsee sekä taidetta että taitoa. Tekniikka mielletään usein esimerkiksi vain nopeutena, sävelpuhtautena ja tasaisuutena, mutta nämä ovat tekniikan osatekijöitä eikä tekniikka kokonaisuutena (Neuhaus 1986, 11). Käsite tekniikka tulisi mielestäni ymmärtää tässä sanan laajemmassa merkityksessä, jolloin se sisältää instrumentaalitekniikan sekä musiikillisen puolen tiiviisti yhdessä.

Kuten jo aiemmin todettiin, varsinainen harjoittelu on tietoista ja aktiivista työtä, jolle on luonteenomaista yksityiskohtaisuus, fragmentaarisuus, isolaatio sekä instrumentaalitekniikan asioiden korostuminen. Kuulonvarainen hahmottaminen omaa harjoittelua kohtaan on myös äärimmäisen tärkeää. Glise (1997, 98) toteaa, että tässä vaiheessa työn alla olevasta musiikkiteoksesta eristetään (yksityiskohtaisuus, isolaatio) yksittäisiä tahteja, fraaseja tai jopa yksittäisiä nuotteja musiikinteoreettisesti analysoitavaksi ja instrumentaalitekniikasta työstettäväksi (fragmentaarisuus). Pitämällä musiikillisen ajatuksen mukana soittoteknisiä ongelmia harjoiteltaessa, esimerkiksi musiikkiteoksesta eristetyssä fraasissa, voidaan hahmottaa helpommin nämä ongelmat ja ratkaista ne. Jos fraasi ja sen musiikillinen ajatus on vaikeaa löytää tai se kuulostaa soitetuna "mekaaniselta" ja "elottomalta" niin monesti se johtuu siitä, että ei olla tehty tietoista päätöstä siitä miltä fraasin tulisi kuulostaa. Laulaminen auttaa fraasin määrittelemisessä, muotoilussa ja fraasien suhteuttamisessa toisiinsa. Tämä perustuu siihen, että useimmat fraasit ovat säkeitä, jotka ovat laulettuina yhden hengityksen mittaisia, ja niihin tulee luonnolliseen kohtaan hengitystauko. Laulaminen auttaa myös artikulaation, dynaamiikan ja fraasin yleisen tunnelman löytämisessä. Tästä työskentelytavasta on myös toinen merkittävä hyöty: kun päästään *esittämisen harjoittelun* vaiheeseen (practicing performing), on helpompaa yhdistää musikaalisesti sekä teknisesti työstetyt teoksesta eristetyt nuotit, tahdit ja fraasit musiikkiteokseen. Näin ollaan selvillä jo varsinaisen harjoittelun vaiheessa teoksen muodosta ja musiikillisesta sisällöstä. (Glise 1997, 193-194.)

Iznaolan (2000, 11) mukaan instrumentaalitekniisiä asioita ei voida harjoitella pelkästään repertuaaria soittamalla. Tämä johtuu siitä, että musiikkiteoksia joita esitetään konserteissa ei ole sävelletty etydeiksi, eivätkä ne sisällä varsinaisia tekniisiä harjoitteita. Jos etydejä ei harjoitella erikseen, jää soittotekniikkaan mahdollisesti monia heikkoja kohtia. Tekniikkaharjoitukset, asteikot ja etydit ohjelmistosta erillään harjoiteltuna auttavat omaksumaan repertuaarissa esiintyviä tekniisiä vaikeuksia. Tähän perustuu fyysisen soittomekanismin (perustekniikan) kehittämiseen muun muassa eristetyillä tekniikkaharjoituksilla. Etydien tarkoitus on esitellä jokin instrumentaalitekniinen ongelma musiikillisessa kontekstissa. Niiden harjoittelua voidaan kutsua *soveltavan tekniikan* harjoittelemiseksi. Etydien harjoittelussa on myös muistettava musikaalinen lähestymistapa. Vaikka ne eivät aina ole taiteellisesti korkeatasoisia musiikilliselta sisällöltään, niin pelkästään soittotekniikkaan keskittyvä harjoittelu ilman musiikillista ajatusta ei ole suositeltavaa.

Varsinaisen harjoittelun (practicing) vaiheeseen kuuluu musiikinteoreettinen analyysi harjoiteltavasta teoksesta. Analyysin avulla saadaan tietoa teoksen luonteesta ja siitä, mitä säveltäjä on halunnut teoksella kertoa. Myös eri aikakausien tyylipiirteet ja historiallinen konteksti on muistettava ottaa huomioon teosta harjoiteltaessa, koska tyylinmukainen soitto tekee oikeutta kappaleen luonteelle. Musiikinteoreettinen analyysi on suositeltavaa aloittaa aina laajoista kokonaisuuksista, kuten koko teoksen muotorakenteesta ja siirtyä siitä aina yksityiskohtaisempaan tarkasteluun. Sävellyksestä on oleellista löytää "ratkaisevat käänneet", jotka ovat teoksen tärkeimpiä kohtia. Teosta analysoidessa on oleellista huomioida teoksen eri osat tempoineen ja niiden suhde toisiinsa. Muotoanalyysin ja kokonaiskuvan hahmottamisen jälkeen teoksesta etsitään fraasit. Laulaminen on hyvä apukeino fraasien tunnistamiseen, sillä hengityspaikkojen kohdalta löytyvät useimmissa tapauksissa luontaiset fraasirajat. Rytmikuvioiden ja nuottiarvojen hahmottamiseen kannattaa hyödyntää säveltapailussa opittuja tietoja ja taitoja. Esimerkiksi teoksen rytmiä on hyvä lukea erikseen varsinkin rytmisesti monimutkaisissa kohdissa. Sointu- ja intervallianalyysin avulla saadaan tietoa sointujen ja intervallien riita- tai tasasointisuudesta. Artikulaatiomerkinnet pitää ottaa huomioon,

jotta teoksen luonne pysyy säveltäjän haluamana yksityiskohtia myöten.

Musiikinteoreettisen analyysin pohjimmainen tarkoitus on selvittää muusikolle säveltäjän ajatukset teoksesta, jotta soittaja osaa tulkita ja ilmaista ne soittimensa kautta yleisölle. (Neuhaus 1986, 30, 42.)

### 2.3.3 Esittämisen harjoittelu (practicing performing)

Glise (1997, 100) toteaa, että esittämisen harjoittelun vaiheessa tavoitteena on kehittää teokseen musiikillinen yhtenäisyys ja harjoitella musiikkiteoksen esittämistä kokonaisuudessaan. Tässä vaiheessa myös viimeistellään oma tulkinta teoksen taiteellisesta sisällöstä. Musiikkiteos soitetaan ilman taukoja ja siinä yhdistyy kaikki varsinaisen harjoittelun (practicing) elementit yhdeksi soivaksi kokonaisuudeksi, musiikiksi. Tässä vaiheessa tulisi välttää soittaessa teoksen rytmin pysäyttämistä ja kohdan toistamista jos tekee soittovirheen (Mills 1992, 19). Tästä syystä ei ole suositeltavaa aloittaa esittämisen harjoittelua liian aikaisessa vaiheessa, koska silloin vain vahvistetaan mahdollisia soittovirheitä, kun teos ei ole vielä hyvin sisäistetty (Glise 1997, 100). Instrumentaalitekniset ongelmat tulisi olla ratkaistuina jo ennen kuin siirrytään esittämisen harjoittelun vaiheeseen (Mills 1992, 19).

Muusikon on omaksuttava erilainen asenne harjoittelua kohtaan esittämisen harjoittelun vaiheessa kuin varsinaisen harjoittelun vaiheessa. Kun varsinaisen harjoittelun vaiheessa muusikko kuuntelee analyttisesti ja kriittisesti omaa soittoaan ja harjoittelusta saatavia tuloksia, esittämisen harjoittelun vaiheessa muusikon täytyy "laulaa" sisäisesti ja kokea musiikin "virtaaminen". (Glise 1997, 100.) Esittämisen harjoittelun vaiheeseen kuuluu myös monia muita varsin laajoja osa-alueita, kuten musiikkiteoksen ulkoa opettelu, mielikuvaharjoittelu ja esiintymisjännityksen hallinnan harjoittelu. Musiikkiteoksen ulkoa opettelusta löytyy lisätietoa luvussa 3 "*Musiikkiteoksen ulkoa opettelu*" ja mielikuvaharjoittelusta sekä esiintymisjännityksen hallinnasta luvussa 4 "*Konserttitilanteeseen valmistautuminen*".



### 2.3.4 Harjoituksen rakenne ja ajan jakaminen

Harjoituksen tai harjoitusperiodin (esim. kokonainen viikko) tulisi sisältää tasapainoisesti eri osa-alueita harjoiteltavasta materiaalista. Tämä onnistuu parhaiten siten, että suunnitellaan harjoituksen tai harjoitusperiodin rakenne ja ajankäyttö etukäteen. Näin vältetään tunne ajanpuutteesta sekä epätasapaino harjoiteltavan materiaalin eri osa-alueiden välillä. Järkevällä ja johdonmukaisella ajan jakamisella ja tauottamisella vältetään myös mahdolliset fyysiset soittoperäiset vammat, stressaantuminen ja motivaation laskeminen. Tämä vaikuttaa suuresti siihen että saadaan pidettyä harjoittelu säännöllisenä, motivoivana ja kehittäväenä. (Iznaola 2000, 11-12).

Kuten jo aiemmin on tullut esille, harjoittelussa on kaksi päämuotoa: varsinainen harjoittelu ja esittämisen harjoittelu. Näiden lisäksi on kolmas muoto, "*pseudo-harjoittelu*", joka ei oikeastaan ole harjoittelua sanan varsinaisessa merkityksessä. Tämä tarkoittaa vapaamuotoista "soittelua" ilman ennalta suunniteltua rakennetta tai tavoitetta. Varsinainen harjoittelu (practising) pitää sisällään kohdat 1-5 aiemmin esiintyneistä lähteistä kokoamastani alla olevasta taulukosta *Harjoituksen osa-alueet*. Esittämisen harjoittelu (practicing performing) pitää sisällään kohdan 6, sekä lisäksi muita аспектеja kuten musiikiteoksen ulkoa opettelun, mielikuvaharjoittelua ja esiintymisjännityksen hallinnan harjoittelua. Vapaamuotoinen "pseudo-harjoittelu" voi pitää sisällään kohtia 1-6 vapaamuotoisesti soveltaen.

#### **Harjoituksen osa-alueet:**

##### *1. Eristetyt tekniset harjoitteet*

- Instrumentaalitekniisten ongelmien harjoittelu
- Fyysinen soittomekanismi (perustekniikka)

##### *2. Asteikkosoitto*

- Sävellajituntemus
- Fyysinen soittomekanismi (perustekniikka)

### 3. *Prima vista- harjoittelu*

- Nuotinlukutaidon kehittäminen
- Uuden informaation nopea omaksuminen

### 4. *Etydit*

- Teknisten ongelmien harjoittelu musiikillisessa kontekstissa
- Soveltava tekniikka
- Musiikillinen ajatus (musikaalinen soitto)

### 5. *Repertuaarin varsinainen harjoittelu (practicing)*

- Instrumentaalitekniisten asioiden korostuminen
- Analyttinen kuuntelu ja musiikillisten tulosten kriittinen arviointi
- Käsien liikkeiden taloudellisuus
- Musiikinteoreettinen analyysi
- Yksityiskohtaisuus
- Isolaatio (eristäminen, esim. nuotit, tahdit)
- Fragmentaarisuus (katkelmat, esim. fraasit)
- Musiikillinen ajatus (musikaalinen harjoittelu)

### 6. *Repertuaarin esittämisen harjoittelu (practicing performing)*

- Kokonaisuuden esittäminen ilman keskeytyksiä
- Musiikillinen yhtenäisyys
- Tulkinnan viimeistely
- Musiikin "laulaminen" ja kokeminen
- Teoksen ulkoa opettelu
- Mielikuvaharjoittelu
- Esiintymisjännityksen hallinnan harjoittelu

Edistyneemmälle musiikinopiskelijalle päivittäisen harjoitusmäärän tulisi olla noin 2-5 tuntia. Alle kahden tunnin harjoittelu päivässä ei riitä kattamaan riittävästi harjoiteltavia osa-alueita, eikä siten ole tuloksellista. Yli viisi tuntia harjoittelua päivässä ei taas ole enää mielekäästä ja saattaa aiheuttaa stressaantumista, turhautumista ja jopa fyysisiä soittoperäisiä vammoja. Yhden harjoituksen ei tulisi kestää yli 45-60 minuuttia kerralla, sillä tunnin harjoittelun jälkeen keskittymiskyky laskee jopa puoleen lähtötasosta (Mills 1992, 19). Huono keskittyminen luonnollisesti vaikeuttaa harjoittelua ja lisää turhautumista, kun harjoittelu ei suju toivotulla tavalla. Tunnin harjoittelun jälkeen onkin suositeltavaa pitää noin 10-15 minuutin tauko. Tauko auttaa palauttamaan keskittymiskykyä sekä nostaa vireystilaa. Jos muusikko pystyy harjoittelemaan esimerkiksi 2-3 tuntia päivässä, niin harjoitukset kannattaa jakaa kahteen tai kolmeen 45-60 minuutin osioon. Näin saadaan pidettyä keskittymiskyky ja vireystila koko harjoituksen ajan hyvällä tasolla sekä harjoittelu laadukkaana. Jos muusikko pystyy harjoittelemaan 4-5 tuntia päivässä, niin kannattaa harjoitella edelleen 45-60 minuuttia kerrallaan sekä pitää kahden tunnin jälkeen pitempi tauko, esimerkiksi noin 1-2 tuntia. Mitä enemmän harjoitellaan, niin sitä tärkeämpää järkevä ajan jakaminen ja tauotus on. (Iznaola 2000, 12.) Alla havainnollistan kahdella esimerkillä harjoitteluajan jakotusta edellisiin lähteisiin perustuen:

*Esimerkki 1 (2-3 tuntia harjoittelua päivässä)*

45-60 min harjoittelua

10-15 min tauko

45-60 min harjoittelua

10-15 min tauko

45-60 min harjoittelua

*Esimerkki 2 (4-5 tuntia harjoittelua päivässä)*

45-60 min harjoittelua

10-15 min tauko

45-60 min harjoittelua

1-2 tuntia taukoa

45-60 min harjoittelua

10-15 min tauko

45-60 min harjoittelua

1 tunti taukoa

45-60min harjoittelua

Kaikkea soittomateriaalia ei luonnollisesti tarvitse käydä läpi yhden päivän harjoitusten aikana. Ajankäytöllisesti järkevänä harjoitusrytminä voidaan pitää esimerkiksi yhtä viikkoa, koska on huomattavasti helpompaa jakaa harjoitettava materiaali useammalle päivälle ja näin myös varmistetaan, että kaikki tarvittava materiaali saadaan harjoiteltua huolellisesti. Ajankäytön painotus vaihtelee huomattavasti harjoituksen osa-alueiden (kts. *Harjoituksen osa-alueet s.14-*) välillä eri kehitysvaiheissa. Instrumentaalitekniikan harjoittelu on esimerkiksi huomattavasti korostuneemmassa asemassa musiikinopiskelijalla kuin ammattitason muusikolla. Tämä johtuu siitä, että musiikinopiskelijan on rakennettava soittoteknistä kapasiteettia, jonka avulla pystytään toteuttamaan halutut musiikilliset ja sisällölliset ratkaisut, kun taas ammattimuusikko

enemmänkin ylläpitää teknistä osaamista. Mielestäni painopisteen tulisi kuitenkin olla aina repertuaarin harjoittelussa, sillä instrumentaalitekniset taidot ovat kuitenkin aina vain välineitä musiikkiteoksen taiteellisen sisällön esiintuomisessa. Koska kyse on musiikinopiskelusta, niin musiikkiteosten eli itse musiikin opiskelu on luonnollisesti tärkeintä. (Iznaola 2000, 10-12.)

Ajankäytön painotus vaihtelee mielestäni huomattavasti eri tilanteissa varsinaisen harjoittelun (practicing) ja esittämisen harjoittelun (practicing performing) välillä. Esimerkiksi konserttiin valmistautuessa painopiste on selkeästi enemmän esittämisen harjoittelussa. Tässä vaiheessa konsertissa esitettävät musiikkiteokset ovat oletettavasti jo hyvin harjoiteltuina ja muusikko voi keskittyä käymään mielessään läpi konserttitilannetta sekä soittamaan koko konserttiohjelmansa läpi. Kun aloitetaan työstämään uutta ohjelmistoa, korostuu puolestaan varsinainen harjoittelu.

Iznaola (2000, 10) toteaa, että mitä edistyneemmällä tasolla ollaan, niin silloin kaikkia harjoituksia ei tarvitse jakaa näin tarkasti. Tämä johtuu siitä, että instrumentaalitekniset ja musiikilliset valmiudet ovat hyvällä tasolla sekä harjoittelukokemusta on jo pidemmältä ajalta. Näiden asioiden pohjalta on helpompi toteuttaa intuitiivista harjoittelua, jossa voidaan painottaa harjoituksen eri osa-alueita ja ajankäyttöä vapaammin.

### 2.3.5 Esimerkkiharjoitukset

Olen laatinut käytännön kokemusteni pohjalta kolme erilaista, suuntaa antavaa esimerkkiharjoitusta. Ensimmäinen esimerkki on edistyneemmän musiikinopiskelijan uuden ohjelmiston harjoittelun aloittamisen vaiheesta, eli tässä korostuu varsinainen harjoittelu (practicing). Toinen esimerkki on edistyneemmän musiikinopiskelijan esittämisen harjoittelun (practicing performing) vaiheesta, jossa tähdätään konserttiohjelman viimeistelyyn. Kolmas esimerkki on ammattitasoisen muusikon harjoitus jossa oletetaan, että soittajan instrumentaalitekniset ja musiikilliset taidot

ovat jo erinomaisella tasolla. Kaikissa esimerkeissä on käytössä sama harjoitusaika eli neljä tuntia. Näistä esimerkeistä huomataan konkreettisesti eri kehitysvaiheen ja tilanteen vaikutukset harjoituksen rakenteeseen ja ajan jakamiseen.

### **Esimerkkiharjoitus 1** (pidemmällä oleva musiikinopiskelija, uuden ohjelmiston harjoittelu)

Ensimmäinen 45-60 minuuttia jaetaan eristettyjen teknisten harjoitteiden, asteikkosoiton, prima vistan ja etydien kesken. Näin orientoidutaan harjoitteluun ja saadaan samalla soittajan keho vastaanottavaksi varsinaisen ohjelmiston harjoittelua varten. Ensimmäisen harjoituksen jälkeen pidetään 10-15 minuutin tauko.

Toisessa, noin tunnin mittaisessa harjoituksessa, aletaan harjoitella työn alla olevaa teosta. Aluksi teosta ei vielä soiteta vaan tutustutaan musiikinteoreettisesti nuottikuvaan. On tärkeää selvittää ensin teoksen musiikillista muotorakennetta ja tärkeitä kohtia, sillä näin ymmärretään, mitä teos pitää musiikillisesti sisällään. On suositeltavaa merkitä edellä mainittuja asioita kynällä nuottiin. Toisen harjoituksen jälkeen on pitempi tauko, noin 1-2 tuntia.

Kolmannessa harjoituksessa aloitetaan varsinainen instrumentaalitekhninen työ. Teosta lähdetään harjoittelemaan *fragmentaarisesti* mikä tarkoittaa sitä, että siitä eristetään tahteja ja fraaseja harjoiteltavaksi. On hyvä pitää mielessä edellisessä harjoituksessa analysoidut musiikilliset asiat, koska ne ohjaavat instrumentaalitekhnisen harjoittelun suuntaa. Keskeistä on myös kuunnella omaa soittoa koko ajan ja arvioida kriittisesti harjoittelusta saatavia musiikillisiä tuloksia. Kolmannen harjoituksen jälkeen on taas 10-15 minuutin tauko.

Neljäs harjoitus on käytännössä samanlainen kuin edellinen. Ajankäyttöä painotetaan repertuaarin harjoitteluun instrumentaalitekhnisten asioiden ollessa välineitä

musiikillisten ajatusten toteuttamisessa. Jos teoksesta eristetyssä tahdissa tai fraasissa on teknisesti vaikea kohta, niin siihen voidaan käyttää eristetyn teknisen harjoittelun periaatetta. On myös mahdollista harjoitella etydiä joka tarjoaa samanlaisen teknisen ongelman, ja tätä kautta saada sujuvuutta varsinaisen teoksen harjoitteluun.

### **Esimerkkiharjoitus 2** (pidemmällä oleva musiikinopiskelija, esittämisen harjoittelu)

Vaikka esittämisen harjoittelun ja konserttiohjelman viimeistelyn vaihe sisältää lähes yksinomaan repertuaarin soittamista, teosten ulkoa opettelua ja muita konserttitilanteeseen valmistavia harjoituksia, olisi ensimmäinen harjoitus suositeltavaa aloittaa teknisillä harjoitteilla, asteikoilla ja prima vista-soitolla. Näin orientoidutaan harjoitukseen henkisesti (ajatus, keskittyminen) että fyysisesti (soittotekniikka). Ensimmäisen harjoituksen jälkeen on 10-15 minuutin tauko.

Toinen harjoitus alkaa suoraan musiikkiteosten soittamisella. Koska varsinaisen harjoittelun (practicing) jälkeen teokset ovat jo hyvin harjoiteltuina, esittämisen harjoittelussa (practicing performing) pyritään soittamaan aina kokonaisuus, eli teos läpi ilman keskeytyksiä ja näin saamaan teoksiin musiikillista yhtenäisyyttä. Toisen harjoituksen jälkeen on taukoa 1-2 tuntia.

Kolmas ja neljäs harjoitus jatkuvat hyvin samalla tavalla kuin toinen, eli teoksia soitetaan kokonaisuuksina ja teosten tulkintaa viimeistellään. Mentaaliharjoittelun avulla voidaan käydä konserttitilannetta läpi esiintymisjännityksen hallitsemiseksi. Tarpeen vaatiessa, esimerkiksi sooloresitaaliin valmistautuessa, teokset voidaan opetella ulkoa. Käsittelen mentaaliharjoittelua lisää luvussa 4 "*Konserttitilanteeseen valmistautuminen*" ja ulkoa opettelua luvussa 3 "*Musiikkiteoksen ulkoa opettelu*".

### **Esimerkkiharjoitus 3** (ammattimuusikon harjoitus)

Ammattitasolla instrumentaalitekkinen osaaminen ja musiikillinen tulkinta yhdistyvät yhdeksi kokonaisuudeksi, minkä vuoksi harjoittelussa ei korostu erikseen soittotekniset asiat. Ammattitason muusikon ei siis välttämättä tarvitse harjoitella soittotekniikkaa muuten kuin ylläpitävästi. Ylläpitävään harjoitteluun voi sisällyttää teoksesta eristettyjen vaikeiden kohtien soittamista ja tarkoituksenmukaisesti valittuja etydejä. Myös muut musiikilliset valmiudet, kuten musiikinteorian- ja historian, musiikkianalyysin sekä säveltapailun tiedot ja taidot ovat oletettavasti jo hyvällä tasolla. Näiden musiikillisten valmiuksien hallitseminen muuttaa harjoittelun lähestymistapaa kokonaisvaltaisempaan suuntaan, jossa ei ole tarvetta jakaa harjoitusta pieniin osa-alueisiin. Käytännön kokemuksen kautta voidaan toteuttaa intuitiivisempaa harjoittelutapaa.

Ammattitason harjoittelu on pitkälti uuden repertuaarin tutkimista ja opiskelua. Ensimmäinen harjoitus voi sisältää uuden teoksen nuotin opiskelua. Opiskeltavan teoksen taustoihin, säveltäjän elämään ja myös muihin teoksiin voidaan tutustua syvällisemmin, koska tämä auttaa ymmärtämään harjoiteltavaa teosta laajemmin. Ensimmäisen harjoituksen jälkeen taukoa on noin 10-15 minuuttia.

Toisessa harjoituksessa voidaan kuunnella äänilevyiltä eri tulkintoja harjoiteltavasta teoksesta. Jos sävellys on esimerkiksi barokin aikakaudelta, niin periodisoitimmilla esitettyihin versioihin on hyvä tutustua tyylinmukaisuuteen liittyvissä seikoissa. Tällöin voidaan myös vertailla nuottien eri painoksia, esimerkiksi tutustua teoksen urtext-edition (saks. "alkuteksti"), joka on alkuperäisen painetun nuotin tai käsikirjoituksen uudelleen, modernilla nuottikirjoituksella, painettu versio. Toisen harjoituksen jälkeen taukoa noin 1-2 tuntia.

Teokseen tutustumisen jälkeen kolmannessa ja neljännessä harjoituksessa alkaa varsinainen harjoittelu (practicing). Erona ammattitason muusikon ja musiikinopiskelijan varsinaisen harjoittelun vaiheessa on ammattimuusikon harjoittelun nopeampi



eteneminen. Koska soittotekniset ja musiikilliset valmiudet ovat jo hyvällä tasolla, niitä ei tarvitse harjoitella yhtä paljon ja teoksen tulkinta valmistuu nopeammin.

### 3 Musiikkiteoksen ulkoa opettelu

#### 3.1 Yleistä ulkoa opettelusta

Ulkoa soittaminen on kuulunut länsimaisen taidemusiikin esittämisen 1800-luvulta lähtien (Sidorova 2010, 7). Musiikkiteoksen ulkoa opettelu keskeisimpänä hyötynä pidetään yleisesti ottaen sitä, että muusikko voi keskittyä esityksessä tulkintaan ja soittotekniikkaan ilman huomiota vievää nuottien lukemista (Glise 1997, 89). Sidorovan (2010, 7) mukaan teoksen ulkoa opettelu tuomalla "luovalla vapaudella" on kuitenkin kääntöpuolensa kuten ulkoa opettelu vaatima hyvä muistitaito, jonka puutteet saattaa ilmetä esimerkiksi soitettavan ohjelmiston laajuuden vähenemisellä tai epävarmuutena muistin toiminnasta ennen esitystä ja sen aikana. Ranisen (2011, 22) mielestä kaikkien teoksien ulkoa soittaminen ei ole tarpeellista eikä edes mielekästä. Tällaisia ovat muun muassa teokset, joissa on hyvin monimutkainen musiikillinen rakenne tai nuottikuva, kuten nykymusiikissa monesti on. Kamarimusiikkia on myös ollut tapana soittaa nuoteista. Joskus nuoteista soittaminen on suositeltavaa muissakin tapauksissa, koska ulkoa soittamisesta ei saa muodostua esteitä esiintymiselle. Monesti ulkoa soittaminen saa esiintyjän mielessä liian suuren merkityksen, mikä lisää muistivirheen pelkoa esityksessä. Nuoteista soittaminen voi tällaisissa tapauksissa purkaa tilanteen ja on siksi suositeltavaa.

Raninen (2011, 5) toteaa, että ulkoa oppiminen on useita eri oppimisstrategioita vaativa monimuotoinen tapahtuma. Musiikkiteoksen ulkoa muistaminen ja ulkoa opettelu keinot ovat hyvin yksilöllisiä. Muusikon olisi tutkittava oman muistinsa ominaisuuksia sekä vahvuuksia ja näiden perusteella valittava itselleen sopivin tapa oppia.

Lähtökohtaisesti oppiminen jaetaan *tiedostamattomaan* tai *tietoiseen* oppimiseen.

*Tiedostamattomalla oppimisella* tarkoitetaan tiedon tallentamista muistiin ilman

varsinaista apukeinoa tämän prosessin tueksi. Tyypillistä tiedostamattomalle oppimiselle on ulkoa opeteltavan kappaleen lukuisat toistokerrat. Tällöin toistaminen saattaa jäädä vain mekaaniseksi suoritukseksi, joka parantaa pääsääntöisesti vain kineettistä (liike) muistia ja vie paljon aikaa. *Tietoisessa oppimisessa* käytetään erilaisia ennalta valittuja tekniikoita, joiden avulla kappale opetellaan ulkoa. Tietoisessa oppimisessa yksi apukeinoista on esimerkiksi ulkoa opeteltavan teoksen huolellinen musiikinteoreettinen analysointi. Tämä auttaa hahmottamaan teoksesta tukipisteitä, jotka auttavat ulkoa muistamisessa. Myös tässä lähestymistavassa käytetään toistoa, mutta jokaiseen toistokertaan yhdistyy jotain uutta aiemmin opitun tiedon lisäksi, esimerkiksi tekninen tai tulkinnallinen elementti, eivätkä toistot näin ole mekaanisia. (Sidorova 2010, 8, 9, 22, 27.)

Teoksen ensimmäinen lukukerta on uuteen kappaleeseen tutustumisessa tärkein hetki, joka luo pohjan ulkoa oppimiselle. Jos nuottikuvaan tutustuu huolimattomasti, voi tulla opetelleeksi esimerkiksi väärää rytmejä ja säveliä. Huolellisuus on oleellista siksi, että on huomattavasti helpompaa opetella alusta asti oikein kuin korjata jo syntyneitä virheitä. Tällainen prosessi vaatii aina oppimista pois jo opituista asioista, mikä on vaikeaa. Vanhoilla virheillä on myös taipumusta tulla esiin paineen alla, esimerkiksi esityksessä. (Arjas 2014, 91-92.) Ulkoa opettelu ei tulisi aloittaa liian varhaisessa harjoittelun vaiheessa, koska teokseen voi ilmestyä soittovirheitä muistivirheiden seurauksena, kun teos ei ole vielä tarpeeksi tuttu (Glise 1997, 89). Mielestäni musiikkiteoksen ulkoa oppiminen olisi hyvä sisällyttää esittämisen harjoittelun (practicing performing) vaiheeseen, koska tällöin mahdollisista muistivirheistä johtuvia soittovirheitä ei juuri esiinny kun teos on harjoiteltu perusteellisesti nuoteista.

## 3.2 Ulkoa opettelu menetelmiä

### 3.2.1 Mentaaliharjoittelu

Mentaaliharjoittelussa soittaja lukee nuotteja ja pyrkii luomaan mielikuvan soittotapahtumasta ja musiikista ilman instrumenttia. Tätä mielikuvan luomista

kutsutaan myös visualisoinniksi. Musiikilliseen mielikuvaan liittyy visuaalisen (näkö) puolen lisäksi aina myös audiitiivinen (kuulo) ja kinesteettinen (liike) puoli. Kun soittotapahtuma visualisoidaan, muusikko myös kuulee musiikin sisäisesti ja tuntee käsiensä liikkeet. Visualisoinnin tarkoituksena ei ole "valokuvata" nuottisivua mieleen ja tukeutua siihen teoksen esittämisen aikana vaan painaa mieleen liikeratoja, sointuja ja sävelkulkuja. Iznola (2000, 17) toteaa, että jos teoksen pystyy visualisoimaan mielessään ilman instrumenttia, niin myös ulkoa muistaminen on mahdollista. Pelkän kinesteettisen muistin varassa oleminen esityksessä ei riitä, koska jos liikemuisti pettää ja tietoisella tasolla ei ole mitään mihin tukeutua, on soiton jatkaminen vaikeaa. Myös audiitiiviseen muistikuvaan tukeutuminen esityksessä ei yksinään riitä, koska jos soittaja ei ole koskaan miettinyt kappaaleen soittamista tietoisella tasolla, ei riitä että muistaa miltä kappaale kuulostaa, vaan on myös tiedettävä kuinka se soitetaan.

Mentaaliharjoittelun avulla vahvistetaan impulsseja jotka kulkevat hermoratoja pitkin, ja sitä kautta parannetaan osaamista. (Arjas 2014, 91-93.)

### 3.2.2 "Block memorization" - Ulkoa opettelu osissa

Tässä menetelmässä teosta soitetaan alusta ilman nuotteja niin kauan kunnes ei enää muisteta miten kappaale etenee. Tämän jälkeen katsotaan nuotista mihin jäätiin, ja toistetaan kohta useita kertoja kunnes se sujuu. Toistamisen jälkeen jatketaan ulkoa soittamista muutama tahti ennen ongelmakohtaa ja jatketaan niin kauan kun ei taas muisteta enää ulkoa. Kun seuraava ongelmakohta tulee, toistetaan sama toimenpide kuin aiemmin. Oleellista tässä menetelmässä on se, että ei palata aloittamaan soittamista aivan teoksen alusta, koska se vain toistaa jo valmiiksi opittua ja vie paljon aikaa. Lisäksi siirtymäkohdat on harjoiteltava huolellisesti, jotta soittaja ei koe muistavansa kappaletta "pätkissä", joista toiset ovat varmemmin hallussa kuin toiset. (Glise 1997, 89-90.)

### 3.2.3 "Overlap memorization" - Limittäinen ulkoa opettelu

Tässä lähestymistavassa muusikko soittaa ensin teoksen ensimmäisen tahdin ja opettelee sen ulkoa. Kokonainen fraasi soveltuu myös, koska se on yksittäistä tahtia loogisempi ratkaisu musiikillisesti. Tämän jälkeen teoksen toinen tahti soitetaan ja opetellaan ulkoa, jonka jälkeen ensimmäinen ja toinen tahti soitetaan kokonaisuutena ulkoa. Seuraavaksi harjoitellaan kolmas tahti ja soitetaan yhdessä ulkoa toisen tahdin kanssa. On huomattava, että teosta ei aloiteta soittamaan alusta, vaan aina harjoiteltavaa tahtia edeltävästä tahdistä lähtien. Kuten jo aiemmin todettiin, alusta soittaminen vie vain aikaa paljon ja toistaa valmiiksi opittua. Samalla lailla menetellään niin kauan kunnes koko teos on käyty läpi ja muistetaan ulkoa. Harjoituksen etuna on sen systemaattisuus ja tahtien välisten siirtymien vaivattomuus. (Glise 1997, 90-91.)

### 3.2.4 "Backwards memorization" - Takaperoinen ulkoa opettelu

Teoksen ulkoa opettelu aloitetaan normaalisti ensimmäisestä tahdistä ja edetään siitä kappaleen loppuun. Mitä kauemmin aikaa käytetään teoksen tietyn osan harjoitteluun, sitä paremmin se yleensä osataan. Jos kappaleen ulkoa opettelyn vaiheessa palataan aina kertaamaan alusta, teoksen loppuosa saattaa jäädä epävarmaksi. Tämä ongelma saattaa esiintyä varsinkin laajempia kappaleita harjoiteltaessa. Takaperoisessa ulkoa opettelussa harjoittelu aloitetaan teoksen viimeisestä tahdistä ja tahti soitetaan sekä opetellaan ulkoa. Tämän jälkeen harjoitellaan toiseksi viimeinen tahti ulkoa ja soitetaan yhdessä viimeisen tahdin kanssa. Harjoittelu etenee näin niin kauan, että ollaan teoksen alussa. Takaperoinen ulkoa opettelu on siis täysin sama menetelmä kuin "Overlap memorization", mutta siinä aloitetaan teoksen lopusta. (Glise 1997, 91.)

## 4 Konserttitilanteeseen valmistautuminen

### 4.1 Esiintymisjännitys

Konserttitilanne tarjoaa monenlaisia haasteita muusikolle. CD-levyjen editointi virheettömiksi saattaa luoda konserttiyleisölle oletuksen musiikin täydellisestä tulkinnasta ja teknisestä virheettömyydestä myös konserttitilanteessa. Koska jokainen on yksilö ja reagoi eri tavoin esiintymiseen, on vaikeaa luoda mitään yleispäteviä ohjeita siitä, kuinka konserttitilanteeseen tulisi valmistautua. (Glise 1997, 133, 137.) Esimerkiksi esiintymisjännitys ilmenee yhdelle esiintymistä vireyttävänä tekijänä ja toiselle se on tasoa heikentävä. Jokaisen pitääkin pohtia omalle kohdalle sopivimmat tavat valmistautua konserttitilanteeseen ja hallita esiintymisjännitystä. Esiintymistaidon harjoiteltavissa olevan luonteen ymmärtämisen ja esiintymisjännityksen hallinnan harjoittelun kautta voidaan kuitenkin lähteä purkamaan tätä monimutkaista suhdetta muusikon ja esiintymisen välillä. (Arjas 2014, 7-8.)

Esiintymisjännitys-sanaa käytetään yleisterminä kuvaamaan laajaa ilmiötä, joka koostuu erityyppisistä osa-alueista ja on sekä fyysinen että psyykinen kokemus. Muusikoilla tavallisin esiintymisjännityksen muoto on tilannesidonnainen kokemus, joka liittyy julkisen esiintymisen tilanteiden jännittämiseen. (Arjas 2014, 17, 22, 26, 27.)

Henkilökohtaiset asenteet ja kokemukset esiintymisjännityksestä vaikuttavat asian tulkitsemiseen ja kaksi ihmistä kokee esiintymisjännityksen eri tavoin. Oma suhtautuminen ja ajattelutapa esiintymistä ja jännitystä kohtaan onkin oleellisessa asemassa kun selvitetään, miten se vaikuttaa omaan toimintaan. Kielteisesti ajatteleva alkaa esimerkiksi pelätä epäonnistumista tai mahdollisia fysiologisia oireita (mm. käsien tärinä), ja uskoo esityksen menevän pilalle tästä syystä. On myös tavallista menettää suhteellisuudentaju, jolloin esityksen virheet korostuvat omissa ajatuksissa. "Ei-jännittäjä" taas on positiivisesti vireytynyt ja tehtäväsuuntautunut henkilö, joka kohdistaa kaikki ajatukset esitykseen. (Arjas 2014, 27-28.)

Arjaksen (2014, 8) mukaan esiintymistaito on tärkeää ymmärtää taitona eikä ominaisuutena, joka joko on tai ei ole. Esiintymistaitoa voi siis harjoittaa ja oppia niin kuin mitä tahansa muutakin taitoa, ja tätä kautta minimoida esimerkiksi esiintymisjännityksen haitallinen vaikutus esityksissä. Esiintymistaidon säännöllisen harjoittelun kautta voidaan muun muassa oppia kanavoimaan haitallista esiintymisjännitystä esiintymistä parantavaksi tekijäksi. Glise (1997, 133) toteaa, että esiintymään oppii vain esiintymällä. Glisen toteamus on mielestäni hieman suppea, koska siinä esiintymistaito nähdään yksiulotteisesti. Arjaksen (2014, 8-9) mukaan ajatus "esiintymään oppii vain esiintymällä" pitää paikkansa, mutta vain ideaalitapauksessa. Tällöin osaamista kartutetaan nuoresta pitäen luontevasti toistojen (esiintymiskertojen) kautta, mutta tämä vaatii soittajalta myös kykyä käsitellä mahdollisia esiintymisiin liittyviä virheitä ja epäonnistumisia. Jos kehittyminen ei ole sujunut näin mutkattomasti, niin silloin ajatus siitä, että esiintymään oppii vain esiintymällä, ei toimi. Esiintymistilanteeseen voi liittyä esimerkiksi psykologisia häiriötekijöitä, kuten yksittäisen esityksen merkityksen liiallinen korostuminen. Toistettuina nämä ajattelumallit tulevat osaksi käyttäytymistä ja assosioituvat esiintymistilanteeseen aina kielteisesti. Tällaisista automatisoituneista reagoitimalleista on mahdollista päästä eroon aktiivisuudella ja sitkeällä harjoittelemisella.

Arjaksen (2014, 19, 25) mielestä *positiivinen vireytyminen* eli luontainen esiintymisjännitys on esityksen kannalta välttämätön voimavara, jotta voitaisiin päästä parhaaseen lopputulokseen. Keskittyminen on silloin parhaimmillaan ja kaikki toissijainen jää pois. Erilaiset psykologiset tekijät ja opitut mallit muuttavat positiivisen vireytymisen negatiiviseksi esiintymisjännityskokemukseksi tai jopa esiintymispeloksi. Esiintymisjännityksen ja esiintymispelon ero on siinä, että esiintymispelko haittaa merkittävästi esitystä ja esiintymisharjoitukset auttavat siihen vain osittain. Yleensä liiallinen itsetietoisuus lisää myös itsekritiikin ja jännityksen määrää, mikä monimutkaistaa suhdetta esiintymiseen. Kun muusikko inspiroituu soittamastaan musiikista, huomio itsestä siirtyy pois ja kanavoituu esitettävään musiikkiin, jolloin

jännitysoireet lievenevät. Myös teosten huolellinen harjoittelu vähentää esiintymisjännityksen negatiivisia vaikutuksia, koska tieto omasta osaamisesta lisää muusikon itseluottamusta ja varmuutta (Glise 1997, 147-148).

On yleinen harhaluulo, että ikä ja kokemus poistaisivat jännitysongelman. Ikä itsessään ei ole mikään jännitystä poistava tekijä, mutta iän lisääntyessä myös kokemusta tulee lisää. Kokemus ja varmuuden lisääntyminen asian osaamisesta voivat helpottaa jännityksen oireita. *Stressinsietokyky* on merkittävä tekijä esiintymistilanteen hallinnassa. Kyky sietää stressiä on henkilökohtainen ja siihen liittyy myös yksilön fyysinen ja henkinen terveydentila, motivaatio tehdä asioita, ikä ja elämäntilanne. *Motivaatiolla* on vahva vaikutus stressin hallintaan. Kun on päämäärätietoinen, niin sietää stressiä ja myös pitkäkestoista stressiä paremmin. (Arjas 2014, 21, 23.)

#### 4.2 Keinoja muusikon esiintymisjännityksen hallintaan

Tietoisien hengityksen merkitys on tärkeä kaikille muusikoille. Syvähengitys ja hengitysrytmin hidastaminen rentouttavat ja rauhoittavat kehoa ja mieltä sekä alentavat sydämen syketiheyttä. Täytyy kuitenkin muistaa, että tavoitteena ei ole rytmisesti muuttumaton ja täysin tasainen hengitys. Musiikin fraseeraaminen on musiikillista hengittämistä eli hengityksen tulisi elää musiikin luonteen mukaisesti. Hyvin tavallinen ongelma musiikin esittämisessä on ainakin osittainen hengityksen pidättäminen esimerkiksi teknisesti vaikeita tahteja soittaessa. Tämän seurauksena soiton rentous katoaa: hartiat jännittyvät, jolloin muusikko alkaa kannatella käsivarsiaan ja mahdollisuus soittaa käden luonnollisen painon avulla vähenee. Hengityksen pidättämisen lisäksi ylihengittäminen eli hyperventilaatio on tavallinen ongelma. Ilmaa otetaan liikaa sisään eikä uloshengityksen avulla saada ilmaa tarpeeksi ulos, mistä voi seurata huonoa oloa ja huimausta. Ennen esiintymistä on suositeltavaa tasata hengitystä rytmisesti rauhallisella sisään- ja uloshengityksellä. Tietoisella hengittämisellä on myös positiivinen vaikutus keskittymiskykyyn. Keskittyminen lisää elimistön hapentarvetta,

johon voidaan vastata syvällä hengittämisellä. (Arjas 2014, 35-40.)

Hyvää keskittymiskykyä pidetään onnistuneen suorituksen lähtökohtana ja se ilmenee läsnäolona esityksessä. Keskittymisellä ei tarkoiteta sitä, että yritetään rajata ajatuksia, vaan se on tietoisuuden kohdistamista olennaiseen. Yksi tapa parantaa keskittymistä on tiedostaa vaikuttaako siihen kielteisesti ulkoiset vai sisäiset tekijät. Ulkoisilla tekijöillä tarkoitetaan esimerkiksi konserttitilanteessa soivaa matkapuhelinta. Sisäiset tekijät puolestaan tulevat omasta mielestä kielteisinä ajatuksina, esimerkiksi omien taitojen epäilyinä. Paras tapa parantaa keskittymiskykyä on keskittyä aina harjoitteluun. Näin voidaan olettaa että keskittyminen on myös esityksessä läsnä, koska keskittyminen esiintymisessä ei eroa harjoittelutilanteesta muuten kuin että intensiteetti on kasvanut. (Arjas 2014, 48-55.)

Rentoutumisen tarkoituksena on pysähtyä ja kuunnella omaa mieltään sekä tulla tietoiseksi hengityksestään. Koska rentoutuminen kuuluu fyysisiin taitoihin, niin erityisen tehokas rentoutumiskeino on harjoitus, jossa keho ajatellaan esimerkiksi lihasryhmä kerrallaan rennoksi. Tällaista menetelmää kutsutaan *autogeeniseksi rentoutukseksi*, jonka avulla voidaan päästä syvään rentoutumistilaan. Autogeeninen rentoutuminen sopii hyvin tehtäväksi useita tunteja ennen esiintymistä, koska täydelliseen rentoutumiseen pyrkiminen ennen esiintymistä ei ole tarkoituksenmukaista vaan ainoastaan ylimääräisen ja haittaavan jännityksen oikeanlainen kanavointi tai poistaminen. Lihasten rentouttaminen auttaa myös yleiseen esiintyjän ongelmaan, käsien kylmyyteen, sillä verenkierto vilkastuu lihasten rentoutumisen vaikutuksesta ja kädet lämpenevät. (Arjas 2014, 43-46.)

Mentaaliharjoittelu on menetelmänä monipuolinen, ja sitä voidaan käyttää muun muassa musiikkiteosten ulkoa opetteluun ja esiintymistilanteeseen valmistautumiseen. Mentaaliharjoittelun tarkoituksena esiintymiseen valmistautumisessa on luoda soittotapahtumaa eheyttävä kuva sekä positiivinen kokemus, ja näin vähentää myös esiintymisjännitystä. Käytännössä se tarkoittaa esityksen läpikäymistä omassa mielessä,



mikä valmistaa henkisesti kohtaamaan oikean esiintymistilanteen. Mentaaliharjoittelu kannattaa aloittaa hyvissä ajoin ennen esiintymisajankohtaa ja yhdistää se todellisiin esiintymisharjoituksiin varmimman lopputuloksen saavuttamiseksi. Harjoituksen aikana voi kuvitella esimerkiksi esiintymispäivän ajankäytölliset asiat, esimerkiksi kuinka aikoo lämmitellä ennen esitystä ja kuinka kohdata konserttiyleisö ensimmäistä kertaa kun kävelee lavalle. Mentaaliharjoitukseen on hyödyllistä liittää positiivisia onnistumisen tunteuksia ja intoa päästä esiintymään. Näin minimoidaan myös mahdollinen juuri ennen konserttia tapahtuva paniikkiharjoittelu ja kielteiset ajatukset omasta osaamisesta ja valmistautumisen tasosta. Koska jokaisella muusikolla on yksilölliset tavat valmistautua esitykseen, on suositeltavaa kehittää omiin tarpeisiin sopiva yksityiskohtainen mielikuvaharjoitus, joka auttaa valmistautumaan todelliseen esitystilanteeseen. Kaikille esiintyjille tärkeä tavoite mentaaliharjoittelun avulla on kuitenkin lisätä itsetuntemusta, esiintymisvarmuutta ja omien jännitysoireiden tunnistamista ja tietoa siitä, kuinka niihin reagoi. (Arjas 2014, 89,102,103,104.)

Rutiinit ennen konserttia voivat olla rauhoittavia ja luoda turvallisuudentunnetta muusikolle. Rutiinit on tärkeä suunnitella niin, että ne toimivat joka paikassa, esimerkiksi eri kaupungeissa konsertoitaessa. Jos rutiinit eivät toistu samanlaisina eri olosuhteissa, niiden tuoma turvallisuudentunne katoaa. Muusikko ja musiikkipedagogi Glise sisällyttää omiin esiintymispäivän rutiineihin vain kevyttä harjoittelua. Hän soittaa joitakin teknisiä harjoituksia sekä esitettävien teosten alku- ja lopputahteja. Glisen mielestä on vältettävä kappaleiden soittamista alusta loppuun asti, koska lämmittelyn jälkeen ensimmäinen esityskerta on yleensä paras. On myös esimerkiksi hyvä kumartaa kappaleiden lopussa ikäänkuin kyseessä olisi oikea konserttitilanne. (Glise 1997, 149-150.)

Konserttitilanteessa, esimerkiksi sooloresitaalissa, muusikon on myös mahdollista tehdä juontoja kappaleiden esittämisen välissä. Tämä voi lievittää esiintyjän jännittyneisyyttä ja sillä voi olla positiivinen vaikutus konserttitilanteen tunnelmaan. Musiikin esittämisestä tulee henkilökohtaisempaa, kun muusikon oma persoona pääsee esille.

Lisäksi yleisö saa kiinnostavaa taustatietoa konserttiohjelmistosta. Juontoja suunniteltaessa on hyvä muistaa pitää juonnot tarpeeksi lyhyinä, sillä musiikki on kuitenkin konsertin pääasia. Varsinaisessa konserttitilanteessa täytyy puhua tarpeeksi kuuluvasti ja selkeästi, jotta koko yleisö kuulee juonnot. (Glise 1997, 146.)

## 5 Pohdinta

Tässä opinnäytetyössä halusin käsitellä musiikkiteoksen harjoittelua, jota pidetään mielestäni liian itsestään selvänä aiheena. Tarkoitan tällä sitä, että harjoittelumenetelmiä ei juuri opeteta musiikkioppilaitoksissa ja soittajat eivät välttämättä tiedä tai tiedosta harjoittelua selkeyttäviä tekijöitä, kuten harjoituksen rakenteen suunnittelua. Harjoittelu saattaa myös keskittyä vain soittoteknisiin asioihin ja jäädä yksiulotteiseksi. Huolellinen musiikkiteoksen harjoittelu vähentää tai poistaa monia ongelmia, kuten ajankäyttöön ja esiintymisvarmuuteen liittyviä vaikeuksia. Jos soittaja on suunnitellut harjoitukselle ajankäytöllisesti järkevän rakenteen, aikaa ei kulu turhaan ja harjoitus on tarkoituksenmukainen. Huolellinen ja systemaattinen harjoittelu sekä ulkoa oppimista helpottavat harjoitukset vähentävät esiintymisjännitystä huomattavasti.

Opinnäytetyön aihe muotoutui ja tarkentui kirjoittamisprosessin edetessä hyvin paljon. Tämä oli yksi kirjoittamiseen liittyvistä haasteista, ja se tuntui aluksi turhauttavalta. Kirjoittamisen edetessä työn punainen lanka alkoi kuitenkin hahmottua. Ensimmäiseksi pohdin työn kohderyhmää, eli millaisille lukijoille halusin työni kohdentaa. Tämä oli tärkeä asia, koska kohderyhmä määrittää sen, millaisista asioista voin kirjoittaa. Valitsin lopulta työn kohderyhmäksi pidemmälle edenneet musiikinopiskelijat, jolloin oletuksena on, että lukijalla on tietoa ja kokemusta itsenäisestä harjoittelusta jo etukäteen. Tein tämän valinnan osittain myös siksi, että halusin haastaa itseni. Kirjoitettaessa kohderyhmälle jolla on hyvä tietotaito-taso, on perusteltava hyvin jokainen kirjoitettava asia, koska aiheita pystytään lähestymään henkilökohtaisesta näkökulmasta ja kyseenalaistamaan.

Pohdin myös pitkään aiheen rajausta, eli mitä osa-alueita minun tulisi käsitellä, jotta saisin opinnäytetyöstäni rakenteellisesti eheän kokonaisuuden. Aluksi opinnäytetyöstä oli tarkoitus tulla perinteisempi soitonopas klassisen kitaran soittajille. Hyviä instrumenttioppaita on kuitenkin tehty jo paljon ja halusin keskittyä enemmän musiikkiteoksen harjoittelun eri vaiheisiin enkä soittoteknisiin asioihin. Päädyin lopulta kolmeen pääteemaan, joista kokonaisuus muodostuisi: musiikkiteoksen varsinaiseen harjoitteluun (*practicing*) ja esittämisen harjoitteluun (*practicing performing*), ulkoa opetteluun ja konserttitilanteeseen valmistautumiseen.

Vaikeutena oli tiivistää aihepiireistä omasta mielestäni olennaiset asiat opinnäytetyön kokonaisuutta ajatellen. Esimerkiksi ulkoa opettelu ja esiintymisjännitys ovat itsessään jo hyvin laajoja aiheita, ja niistä on jo tehty opinnäytetöitä. Päätin myös rajata instrumenttikohtaiset soittotekniikkaan ja ergonomiaan liittyvät seikat pois, jotta opinnäytetyön rakenne ja kokonaisvaltaisen harjoittelun teema pysyisivät selkeinä. Onnistuin mielestäni luomaan hyvän kokonaisuuden ja tarkastelemaan harjoittelua monipuolisesti. Käytin opinnäytetyössä osittain englanninkielisiä termejä, esimerkiksi ulkoa opettelun menetelmiä käsittelevässä luvussa. Tämä johtuu siitä, että termit ovat alkuperäiskielellä täsmällisempiä kuin suomennettuina ja näin asia pysyy mahdollisimman ymmärrettävänä. Olen lisännyt myös omat vapaat suomennokseni termeistä.

Opin myös itse lisää harjoittelusta opinnäytetyötä kirjoittaessani. Tunnistin esimerkiksi omasta harjoittelustani tiedostamattoman oppimisen lähtökohdan ja lukuisat kappaleen toistokerrat, jotka lähinnä parantavat vain kineettistä muistia eivätkä vie opittua asiaa tietoiselle tasolle. Havaintojeni perusteella tällainen lähestymistapa harjoitteluun on hyvin yleinen. Harjoittelun rakenteen suunnittelemista olen toteuttanut omissa harjoittelussa aiemminkin, mutta en näin systemaattisesti. Lisäksi harjoittelun eri osa-alueiden välinen painotus on ollut minulla epäsuhtainen, sillä olen keskittynyt liikaa tekniikan harjoitteluun muiden harjoiteltavien asioiden kustannuksella.

Mentaaliharjoitteluun tutustuin musiikkiopintojeni viimeisenä vuonna säveltäjä-kitaristi

Kai Niemisen johdolla kun valmistauduin klassisen kitaran B-kurssiin. Sen avulla pystyin omaksumaan vaikeita moderneja kitarateoksia ulkoa konserttiani varten.

Lukuisat harjoituskopissa vietetyt tunnit eivät välttämättä kerro harjoittelun tehokkuudesta. Se voi myös merkitä sitä, että soittaja ei osaa jakaa harjoitusaikaansa oikein ja ajattelee virheellisesti, että ajankäytöllisesti runsas harjoittelu on aina tehokasta. Olen huomannut tämän "yliharjoittelun" olevan yleinen ilmiö musiikin ammattiopiskelijoiden keskuudessa. Se voi johtua osaksi vääränlaisesta kilpailuhenkisyydestä, joka mielestäni leimaa musiikin opiskelua. Liiallisen ja vääränlaisen harjoittelun seurauksena voi kuitenkin syntyä jopa fyysisiä soittoperäisiä vammoja. Yhdistämällä järkevästi jaksotettu fyysinen instrumenttiharjoittelu mentaaliharjoitteluun säästäisi monet muusikot soittoperäisiltä vammoilta. Tämän lisäksi myös harjoittelun tehokkuus sekä laatu kasvaisivat.

Toinen yleinen asia on harjoittelun liiallinen soittotekniikkaan keskittyminen. Yleinen trendi esimerkiksi musiikkikilpailuissa tuntuisi olevan toinen toistaan taitavampien virtuoosien soittotekninen mitteliö. Tämä on luonnollisesti yleistys eikä aina pidä paikkaansa, mutta monissa tapauksissa kyllä. Musiikkiteoksen harjoittelussa soittotekniikan täytyisi ymmärtää kuuluvan osaksi musiikillista kokonaisuutta ja apuvälineeksi teoksen tulkinnan toteuttamiseen. Näin saadaan myös tasapainoa harjoituksen eri osa-alueiden välille. Toivonkin, että lukijat voivat tämän oppaan avulla tunnistaa omaan harjoitteluun liittyviä ongelmia ja saada niihin apua.

Lähteiden löytäminen opinnäytetyötäni varten ei ollut hankalaa, koska olen lukenut opiskeluaikani paljon musiikkialan kirjallisuutta. Useat teoksista olivat minulle jo ennestään tuttuja, ja olin pohtinut monia harjoitteluun liittyviä asioita jo ajatustasolla. Välillä koin vaikeaksi lähteiden rajaamisen, joka luonnollisesti liittyy aiheen rajaamiseen. Koska opinnäytetyö haki muotoaan melko kauan, jouduin pohtimaan myös paljon lähteiden käyttöä. Työni aiheen laajuuden vuoksi olen lisännyt liitteisiin listan kirjallisuudesta johon voi tutustua tämän opinnäytetyön lisäksi, jos lukija haluaa tutustua aiheeseen enemmän. Näin opinnäytetyöni lukija voi tutustua myös muihin näkökulmiin

ja mielipiteisiin harjoittelusta, koska tässä työssä omat kokemukseni musiikkialalla vaikuttavat myös vahvasti sisältöön.

Harjoittelu on luonnollisesti aina ajankohtainen teema musiikinalalla työskenteleville, koska muusikolla ja musiikinopiskelijalla suurin osa työajasta kuluu musiikkiteosten harjoitteluun. Tähän kuuluu paljon muutakin kuin pelkkä instrumentin kanssa työskentely, muun muassa nuotin lukeminen ja analysointi, musiikin kuunteleminen ja säveltäjän henkilöhistoriaan tutustuminen. Täytyy myös tiedostaa, että harjoittelutavat muuttuvat ja on tarpeellista kehittää itselleen aina sopivampia työskentelytapoja. On hyvä olla ennakkoluuloton ja joustava eikä antaa "vanhanaikaisten" asenteiden vaikuttaa omaan harjoitteluun.

Opinnäytetyön tarkoitus oli luoda musiikkiteoksen harjoittelua käsittelevä opas, joka herättäisi ajatuksia ja tarjoaisi konkreettisia esimerkkejä itsenäisen harjoittelun tueksi. Työn tuloksia jokainen muusikko voi hyödyntää omassa harjoittelussaan kokeilemalla oppaassa olevia ohjeita ja harjoituksia. Ammatillista musiikinopetusta tarjoavissa oppilaitoksissa olisi mielestäni tärkeää kiinnittää enemmän huomiota laadukkaan ja oikeaoppisen harjoittelun opettamiseen. Mielestäni ei riitä, että oma soitonopettaja siirtää oppilaalleen muutaman omalta opettajaltaan saadun ajatuksen musiikkiteoksen harjoittelusta jonka jälkeen aihe on käsitelty. Opiskeluaikana pitäisi kuitenkin pystyä omaksumaan ja oppimaan kymmeniä haastavia teoksia ulkoa esimerkiksi tutkintoja varten. Opettajan myös tulisi kehittää itseään tällä alueella. Muusikon harjoittelusta voisi järjestää jopa oman kurssikokonaisuuden, joka sisältyisi ammattiopintoihin. Uskon, että useimmat musiikinopiskelijat kokisivat tällaisten opintojen olevan hyödyllisiä musiikinopiskelun sekä tulevan ammattimuusikon ja pedagogin uran kannalta.

## Lähteet

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

Glise, A. 1997. Classical guitar pedagogy. Pacific: Mel Bay Publications

Helskyaho, A. 2011. Harjoitusmotivaatio musiikin ammattiopiskelijoilla. Pedagoginen opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Ammatillinen opettajakorkeakoulu, opettajan pedagogiset opinnot musiikin ja tanssin alalla koulutusohjelma. Viitattu 16.4.2014 <http://publications.theseus.fi/handle/10024/25987>

Iznaola, R. 2000. On Practicing. 3. p., uud. p. Pacific: Mel Bay Publications

Kanerva, M. 2013. Hyvän harjoittelun monet aspektit. Opinnäytetyö. Metropolia ammattikorkeakoulu, musiikin koulutusohjelma. Viitattu 22.4.2014 <http://publications.theseus.fi/handle/10024/67530>

Mills, J. 1992. Classical guitar tutor. 2. p., uud. p. Bury St. Edmunds: Music Sales Limited

Neuhaus, H. 1973. Pianonsoiton taide. (Suom. Gothóni, A, s. 1986.) Juva: WSOY  
(Alkuperäisteos: Die Kunst des Klavierspiels)

Raninen, P. 2011. Viulisti ilman nuotteja-musiikin ulkooppimisen tarkastelua. Pedagoginen opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Ammatillinen opettajakorkeakoulu, opettajan pedagogiset opinnot musiikin ja tanssin alalla koulutusohjelma. Viitattu 18.4.2014 <https://www.theseus.fi/handle/10024/32450>

Sidorova, O. 2010. Musiikkimuisti. Opinnäytetyö. Oulun seudun ammattikorkeakoulu, musiikin koulutusohjelma. Viitattu 24.4.2014 <http://publications.theseus.fi/handle/10024/23089>

## Liitteet

### Liite 1. Suositeltavaa lisälukemista

- *Bruser M. - The Art of Practicing: A Guide to Making Music from the Heart (1999)*

Kustantaja: Three Rivers Press

- *Dubal D. - Keskusteluja Horowitzin kanssa (1992)*

Kustantaja: WSOY

- *Gothóni R. - Luova hetki - Esseitä matkallaolosta musiikissa (1998)*

Kustantaja: Ajatus, Helsinki

- *Gothóni R. - Pyöriikö kuu (2001)*

Kustantaja: Ajatus, Helsinki

- *Green B. - The Inner Game of Music (1986)*

Kustantaja: Doubleday

- *Harnoncourt N. - Puhuva musiikki. Johdatusta musiikin uudenlaiseen ymmärtämiseen (1986)*

Kustantaja: Otava

- *Horsey S. - Practice Makes Perfect (2011)*

Kustantaja: Music Essentials

-Klickstein G. - *The Musician's Way: A Guide to Practice, Performance, and Wellness*  
(2009)

Kustantaja: Oxford University Press

-Rubinstein A. - *Vuosia, elämää* (1980)

Kustantaja: Kirjayhtymä