



## **Askel pinnan alle**

Keinoja hyvinvoinnin ja suorituskyvyn kehittämiseen

Sonja Puolamäki

Jasmiina Saarinen

OPINNÄYTETYÖ

Helmi­kuu 2021

Musiikin tutkinto-ohjelma  
Musiikkipedagogi (AMK)

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Musiikin tutkinto-ohjelma  
Musiikkipedagogi

PUOLAMÄKI, SONJA & SAARINEN, JASMIINA:  
Askel pinnan alle  
Keinoja hyvinvoinnin ja suorituskyvyn kehittämiseen

Opinnäytetyö 52 sivua, joista liitteitä 1 sivu  
Helmikuu 2021

---

Opinnäytetyön aiheena oli löytää tietoa ja harjoituksia psyykkisen hyvinvoinnin sekä suorituskyvyn ylläpitämiseen musiikkialan opinnoissa ja työelämässä. Aihetta tarkasteltiin urheilupsykologian ja teatteritaiteen näkökulmista soveltaen tietoja musiikkialaan. Opinnäytetyön tarkoituksena on tarjota ajatuksia ja harjoituksia kaikille aiheesta kiinnostuneille.

Opinnäytetyössä korostuu hyvinvoinnin ja suorituskyvyn yksilöllisyyden merkitys. Ymmärtääkseen niin psyykkisten kuin fyysisten tekijöiden vaikutuksia hyvinvointiin, aihetta on käsiteltävä henkilökohtaisella tasolla. Työstä löytyy monipuolisesti keinoja ja harjoituksia, joiden avulla jokainen aiheesta kiinnostunut voi innostua etsimään itselleen parhaiten toimivat keinot itsensä kehittämiseen.

---

Asiasanat: psyykinen hyvinvointi, suorituskyky, urheilupsykologia, esiintyminen, muusikko

## **ABSTRACT**

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Degree Programme in Culture and Arts, Music  
Music Pedagogy

PUOLAMÄKI, SONJA & SAARINEN, JASMIINA:  
Step Beneath the Surface  
Ways to Improve Well-being and Performance

Bachelor's thesis 52 pages, appendices 1 page  
February 2021

---

The purpose of this Bachelor's thesis was to find knowledge and exercises for maintaining mental well-being and performance capacity in music studies and the working life. The topic was approached from the perspectives of sports psychology and theater, applying the data to the field of music. The objective of this thesis was to provide ideas and exercises for everyone interested in the subject.

The findings indicate that in order to understand the effects of both mental and physical factors on a human's well-being and performance, the issue should be addressed on a personal level.

---

Key words: mental well-being, sports psychology, performance, musician

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	5
2	PSYKKINEN HYVINVOINTI .....	6
	2.1 Hyvinvoinnin osatekijät .....	6
	2.2 Psykkinen hyvinvointi muusikon työelämässä .....	7
3	URHEILUPSYKOLOGIA.....	9
	3.1 Suoritustilanteet .....	10
	3.1.1 Valmistautuminen .....	12
	3.1.2 Suoritustilanne .....	15
	3.1.3 Muistijälki ja oppiminen .....	17
	3.2 Psykkiset taidot ja psykkinen valmentautumisen tekniikat .....	18
	3.2.1 ATK-työkalu mielen ja kehon yhteispeliin .....	20
4	TEATTERITAIDE .....	23
	4.1 Esiintyminen .....	23
	4.1.1 Ennen esitystä.....	24
	4.1.2 Esityksen aikana .....	26
	4.1.3 Esityksen jälkeen .....	27
	4.2 Näyttelijähaastattelut.....	28
5	MUSIIKKIALA .....	32
	5.1 Esiintymisvalmennus .....	32
	5.2 Motivaatio soitonopetuksessa .....	33
6	HARJOITUKSIA.....	35
	6.1 Hengitysharjoituksia .....	35
	6.2 Rentoutusharjoituksia .....	37
	6.3 Mentaaliharjoituksia .....	40
	6.4 Keskittymisharjoituksia.....	43
7	POHDINTA .....	47
	LÄHTEET.....	51
	LIITTEET .....	52
	Liite 1. Haastattelupohja .....	52

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme aiheena on muusikon psyykkinen hyvinvointi. Musiikkialalla keskitytään pääasiassa oman instrumentin täydelliseen hallintaan ja psyykkinen hyvinvointi jää usein vähemmälle huomiolle tai jopa kokonaan huomiotta. Musiikkipedagogin tutkinto-ohjelmassa käsitellään aihetta mielestämme niukasti. Opetussuunnitelmassa psyykkisestä hyvinvoinnista ei ole itsenäisiä kursseja. Aihe on yhdistelty erilaisiin kurssikokonaisuuksiin, joiden laajuus on muutaman opintopisteen verran. Olemme pohtineet opintojemme aikana paljon, mitkä kaikki niin ulkoiset kuin sisäisetkin tekijät vaikuttavat hyvinvointiimme ja suorituskykyymme. Meillä molemmilla on aiheesta hyvin samankaltaisia näkemyksiä ja kysymyksiä. Useat keskustelut veivät meidät lopulta päätökseen kirjoittaa aiheesta yhteinen opinnäytetyö. Muusikoiden ei ole usein helppoa irrottautua työstään psyykkisesti tai rentoutua tilanteissa, joissa paineet kasautuvat ja tietty vireystila tuntuu jäävän päälle suorituksen jälkeen. Haluamme löytää ratkaisuja edellä mainittuihin tilanteisiin sekä löytää ennaltaehkäiseviä keinoja mielen ja kehon kuormitusta vastaan.

Olemme huomanneet, että psyykkistä hyvinvointia käsitellään monilla aloilla musiikkialaa laaja-alaisemmin. Psyykkinen hyvinvointi on käsitteenä ajankohtainen ja se on noussut esiin myös sosiaalisessa mediassa eri alojen yhteydessä. Valitsimme näkökulmiksi urheilupsykologian sekä teatteritaiteen. Uskomme, että voimme hyödyntää omassa substanssissamme näiden alojen menetelmiä sekä harjoitteita psyykkisten valmiuksien vahvistamiseen. Teimme opinnäytetyön osana teemahaastattelun kahden näyttelijän kanssa. Halusimme haastatella toisen taidealan ammattilaisia ja selvittää kuinka heidän alansa opinnoissa sekä työelämässä otetaan huomioon psyykkinen hyvinvointi.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on löytää tietoa ja käytännön harjoituksia, kuinka hallita omaa ajattelua ja parantaa suorituskykyä haastavissa tilanteissa. Harjoitteiden tavoitteena on löytää keinoja hyvinvoinnin ylläpitoon opinnoissa, työelämässä sekä vapaa-ajalla nyt ja tulevaisuudessa.

## 2 PSYKKINEN HYVINVOINTI

### 2.1 Hyvinvoinnin osatekijät

Psyykinen hyvinvointi ja mielenterveys ovat käsitteinä hyvin samankaltaisia. Mielenterveys on ihmisen hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn perusta. Mielenterveys käsitettä käytetään enemmän ammattikielessä, arkikielessä puhutaan psyykkisestä hyvinvoinnista. Hyvinvointi koostuu useista eri osatekijöistä, jotka voidaan jakaa esimerkiksi ulkoisiin ja sisäisiin tekijöihin. Ulkoisia tekijöitä ovat muun muassa fyysinen terveys, kasvuympäristö sekä ruokailu-, uni- ja liikuntatottumukset. Sisäisiä tekijöitä ovat esimerkiksi geeniperimä, vuorovaikutustaidot, itseluottamus ja omat asenteet. Hyvinvoinnin kaikki osa-alueet vaikuttavat aina toisiinsa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 10.09.2019.)

Fyysinen hyvinvointi koostuu unesta, ravinnosta ja liikunnasta. Siihen vaikuttaa myös esimerkiksi ihmisen ympäristön viihtyvyys sekä ergonomia. Unen aikana elimistö palautuu rasituksesta ja hermoston toiminta tasapainottuu. Ravinnon olisi hyvä olla monipuolista sekä terveellistä, jotta ihminen pysyy toimintakykyisenä sekä energisenä päivästä toiseen. Liikunnalla on lukuisia terveyshyötyjä esimerkiksi vireystilaan, stressinhallintaan sekä mielialaan liittyen. Staattiset soittoasennot aiheuttavat helposti ergonomisia haasteita ja ne ilmenevät usein suuren harjoittelumäärän seurauksena. Niiden hoitamiseen on hyvä havahtua jo varhaisessa vaiheessa, jotta vältetään toistuvilta rasitusvammoilta ja virheelliseltä soittoasennolta. Työympäristössä viihtymistä tukee esimerkiksi puhdas ja raikas sisäilma, joka vaikuttaa myös jaksamiseen sekä oppimiseen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 10.09.2019.)

Sisäiset tekijät ovat aina yksilöllisiä ja henkilökohtaisia. Niihin vaikuttavat esimerkiksi persoonallisuus, temperamentti ja tunne-elämä. Voimme opetella tunnistamaan ja hallitsemaan omia piirteitämme ja vaikuttamaan ajatteluamme sekä käytökseemme. Meidän on tärkeää tässä vaiheessa muistuttaa, että psyykkisen säätelyn menetelmien harjoittelu ei ratkaise psykologisia ongelmia, jotka esimerkiksi liittyvät traumaattisiin kokemuksiin tai persoonallisuuden syväpiirteisiin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 10.09.2019.)

## 2.2 Psykkinen hyvinvointi muusikon työelämässä

Muusikon työ voi olla monella tavalla kuormittavaa. Psykososiaalisilla kuormitustekijöillä tarkoitetaan organisaation, työn johtamisen ja suunnittelun, työjärjestelyjen ja työympäristön, työtehtävän, työyhteisön ja vuorovaikutuksen ominaisuuksia tai piirteitä, jotka vaikuttavat ihmiseen. Nämä kaikki ovat asioita, jotka kuormittava ihmistä huolimatta siitä, kuka on tekijänä. (Työturvallisuuskeskus, 2020.)

Suomen musiikkilääketieteen yhdistyksen (SMULY) sivuilla kerrotaan, että tutkimusten mukaan työelämän keskeisiä psykososiaalisia kuormitustekijöitä ovat

- korkeat vaatimukset työssä
- matalat vaikutusmahdollisuudet omaan työhön
- matala kollegoiden tuki
- matala esimiehen tuki
- matala menettelytapojen oikeudenmukaisuus (ilmenee organisaation päätöksentekokulttuurissa)
- matala vuorovaikutuksen oikeudenmukaisuus (ilmenee tavassa, kuinka työtoverit kohtelevat toisiaan työyhteisössä)
- korkea ponnistelujen ja palkkion välinen epäsuhta (yksilön kokemus siitä, kuinka hänen työpanoksensa huomioidaan ja palkitaan organisaatiossa mm. sosiaalisesti ja materiaalisesti). (SMULY 2020.)

Muusikoiden työperäisiin stressitekijöihin ja kuormittaviin erityispiirteisiin voi lukea

- julkisuuden
- henkilökohtaiset riskitekijät (esim. tyytymättömyys omaan uraan, hyvinvointia heikentävä perfektionismi ja tinkimättömyys, kollegoiden väliset vuorovaikutustavat)
- ohjelmiston tuomat haasteet
- alan kilpailun

- työkontekstin (esim. kiertueet, työn jatkuvuuden epävarmuus, taloudellinen epävarmuus, ympäristötekijät kuten meluallistus, instrumentin tuomat ergonomiset ja tekniset haasteet)
- työperäiset sairaudet ja vammat
- julkisen kritiikin sekä kohtuuttoman ja elämää rajoittavan itsekritiikin. (SMULY, 2020.)

Opiskeluaikana orkesteri ja opetusharjoittelut tapahtuvat periodimuodossa, jonka vuoksi pelkkien opintojen perusteella on vaikea saada kuvaa työyhteisöä kuormittavista tekijöistä. Opiskelukollegoiden välinen yhteistyö on osoittanut haasteelliseksi juuri periodimuotoisen opiskelun vuoksi. Esimerkiksi säännöllisillä orkesteriharjoituksilla opiskelijaorkesterin yhteisdynamiikka kasvaisi. Opiskeluaikana kuormittavat tekijät ovat lähinnä yksilötasolla.

Musiikinopiskelijoille voi tulla helposti rasitusvammoja opintojen aikana, koska niiden aikana vasta harjoitellaan löytämään itselle sopiva harjoittelumäärä ja tapa. Yleensä lääkäriin hakeudutaan vasta, kun ongelma haittaa päivittäistä harjoittelua. Mielestämme yksi syy tähän on se, että palvelut ovat kalliita ja oikean henkilön löytäminen työlästä. Jo opiskeluiden aikana olisi hyvä opetella ennaltaehkäisemään eri kipu- ja tulehdustiloja.

Erilaiset työelämän kuormitustekijät on hyvä tiedostaa, jolloin niiden huomaaminen ja ennaltaehkäisy on helpompaa. Tässä opinnäytetyössä keskitymme suoritustilanteiden ja esiintymisen tarkasteluun.



### 3 URHEILUPSYKOLOGIA

Urheilupsykologia on tieteenala, jossa tutkitaan ihmisen käyttäytymistä erilaisissa liikunta- ja urheiluympäristöissä. Tutkimussuuntaus syntyi vuonna 1898, kun yhdysvaltalainen psykologi Norman Triplett julkaisi ensimmäisen urheilupsykologisen tutkimuksen. Hän halusi selvittää tutkimuksessaan, miksi kilpapyöräilijät ajoivat nopeammin pareittain tai ryhmässä kuin ajaessaan yksin. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 12.)

Urheilupsykologia määrittyy tieteellisessä tarkastelussa psykologiatieteen erityisalaksi, joka hyödyntää tieteenalan tutkimuskäytäntöjä ja tuloksia urheilun ja liikunnan alueella. Psykologiatieteen näkökulmasta urheilu ja liikunta ovat tutkimuksen konteksti tai toimintaympäristö, joka rajaa tutkimusympäristöä. Uusia tutkimuksia voidaan suunnitella käytännönläheisesti pureutumalla niihin ongelmiin, joiden ratkaisu voisi löytyä psykologiasta. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 24.)

Tällä tieteenalalla ollaan kiinnostuneita siitä, mitä urheilijassa tai liikunnan harrastajassa tapahtuu, kun hän osallistuu kilpailutoimintaan, liikuntaharrastukseen tai ylipäätään liikkuu (Matikka & Roos-Salmi 2012, 23). Muusikon esiintyminen, kilpailu ja harjoittelu on verrattavissa urheilijoiden toimintaan. Perimmäisenä tarkoituksena on tutkimusten avulla parantaa suorituskyykyä ja lisätä hyvinvointia. Urheilupsykologian tutkimusmenetelmiä ja -tuloksia on helppo soveltaa musiikinalalle useiden yhteneväisyyksien vuoksi. Urheilupsykologia hyödyntää psykologian lisäksi erityisesti liikunta-, kasvatustieteitä ja yhteiskuntatieteitä.

Muusikkona oppii eri tilanteiden kautta, että monet asiat vaikuttavat suoritukseen niin lavalla kuin harjoitustilanteessa. Kyseessä eivät ole pelkästään psykologiset tekijät, joten parhaisiin tuloksiin päästään monitieteellisillä ja poikkitieteellisillä tutkimusotteilla ja tutkimuksilla. Urheilun sekä musiikin näkökulmasta hyödyllisiä lähitieteitä ovat mm. kasvatustieteet, fysiologia, neurologia, sekä ravitsemustiede.

### 3.1 Suoritustilanteet

Suoritustilanteet ovat tilanteita, jotka voidaan mieltää ratkaiseviksi tilanteiksi. Näihin kuuluvat luonnollisesti kilpailutilanteet ja erilaiset esiintymistilanteet, mukaan lukien haastattelut tai jonkin tahon vakuuttaminen omalla suorituksellaan. (Forssell 2014, 287.)

Forssell (2014, 287) tuo esiin käsitteen totuuden hetki. Se on markkinoinnissa käytetty käsite, jolla tarkoitetaan esimerkiksi asiakkaan ja yrityksen kohtaamista. Yritys voi hioa tuotettaan miten tarkkaan ja pitkään tahansa, mutta lopulta arvon mittaa asiakas totuuden hetkellä. Totuuden hetki on ratkaiseva, ja se halutaan hoitaa parhaalla mahdollisella tavalla. (Forssell 2014, 287–288.)

Forssell (2014, 288) lainaa totuuden hetki –käsitettä soveltaen sen urheiluympäristöön. Urheilijalle kysymys on siitä, mitkä ovat hänen tavoitteidensa kannalta olennaisia, ratkaisevia hetkiä (Forssell 2014, 288). Muusikon on helppo samais-tua totuuden hetki –käsitteeseen. Olemme tekemisissä jatkuvasti erilaisten suoritus-tilanteiden kanssa. Erilaiset esiintymiset konserteissa, tutkinnoissa tai kilpai-lutilanteissa ovat usein tavoitteiden ja ammatinharjoittamisen kannalta tärkeitä hetkiä. Etenkin opiskelevalle muusikolle kasaantuvat helposti suuret odotukset suoritus-tilanteisiin. Totuuden hetkellä paineet ovat usein kovat, koska pelissä voi olla oman uran tulevaisuus.

Joissain suoritus-tilanteissa, tai suoritus-tilan vaiheissa, voi kohdata henkisiä haas-teita. Esimerkiksi yli- tai alijännittämistä suoritus-tilan alussa, keskittymisen her-paantumista virheen tai onnistumisen sattuessa tai epäonnistumisten kantamista mukana pitkän aikaa suorituksen jälkeen. Kriittisten tilanteiden eri vaiheita on hyvä tarkastella suurennuslasilla. Forssell (2014, 288) kertoo monien urheilijoi-den haluavan kehittää itselleen vaihtoehtoisia strategioita, joita voi käyttää ja vaihdella eri tilanteiden mukaan. Yleensä kysymys on pienistä asioista, mutta nii-den muuttamisella voi olla suuri vaikutus (Forssell 2014, 288).

Matikka ja Roos-Salmi (2012, 223) kertovat, että urheilijat ja valmentajat kohtaa-vat tärkeissä kilpailuissa usein harmillisia epäonnistumisia. Tutkimusten ja koke-musten perusteella voidaan tiivistää, että huippu-urheilijat saattavat

- 1) olla parhaassa fyysisessä kunnossa, mutta epäonnistua tämän potentiaalinen hyödyntämisessä
- 2) tehdä hyviä tuloksia harjoituksissa, mutta eivät kilpailussa
- 3) onnistua hyvin lämmittelyssä, mutta eivät kilpailussa
- 4) onnistua hyvin ensimmäisessä tai viimeisessä yrityksessä, mutta eivät muissa
- 5) epäonnistua suorituksissaan kauden pääkilpailuissa.

Kun kaiken pitäisi olla kohdillaan, mutta kilpailutilanteessa urheilija ei kuitenkaan suoriudu omalla parhaalla tasollaan, syitä etsitään tavallisesti liiallisesta jännittämisestä, heikosta itseluottamuksesta, yliyrittämisestä tai kadonneesta tekniikasta. Syiden analysointi voi myös olla yksi totuuden hetki, jonka vaikutukset ulottuvat moniin tuleviin suoritus tilanteisiin. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 229.)

Voimme niin musiikin opettajina kuin opiskelijoina samaistua yllä mainittuihin viiteen kompastuskiveen. Minkä tahansa tasoinen soittaja voi kohdata yhden tai useamman luetelluista epäonnistumisista. Tärkeää olisi jälkikäteen käsitellä epäonnistumiset kehityskohteina, jotta ne eivät haittaa tulevia suoritus tilanteita ja toistu uudestaan useita kertoja.

Forssell (2014, 288) käsittelee suoritus tilannetta myös johtamisen kautta. Johtaminen perustellaan oman vastuun tiedostamisena. Itsestä lähtevä päätösten tekeminen vahvistaa oman arvontunnetta ja antaa tunteen jonkinlaisesta kontrollista. (Forssell 2014, 288.) Vaikka suunnitelmat ja rutiinit olisivat kuinka valmiit tahansa, on tärkeää muistaa elää hetkessä ja muuttaa rutiinejaan tilanteen vaatiessa. Mielentilan tulisi olla aistiva ja omalle herkkyydelleen olla läsnä. Vain itse tunnustat ja tiedät omat tuntemuksesi parhaiten, ja voit johtaa suoritus tilanteita eteenpäin.

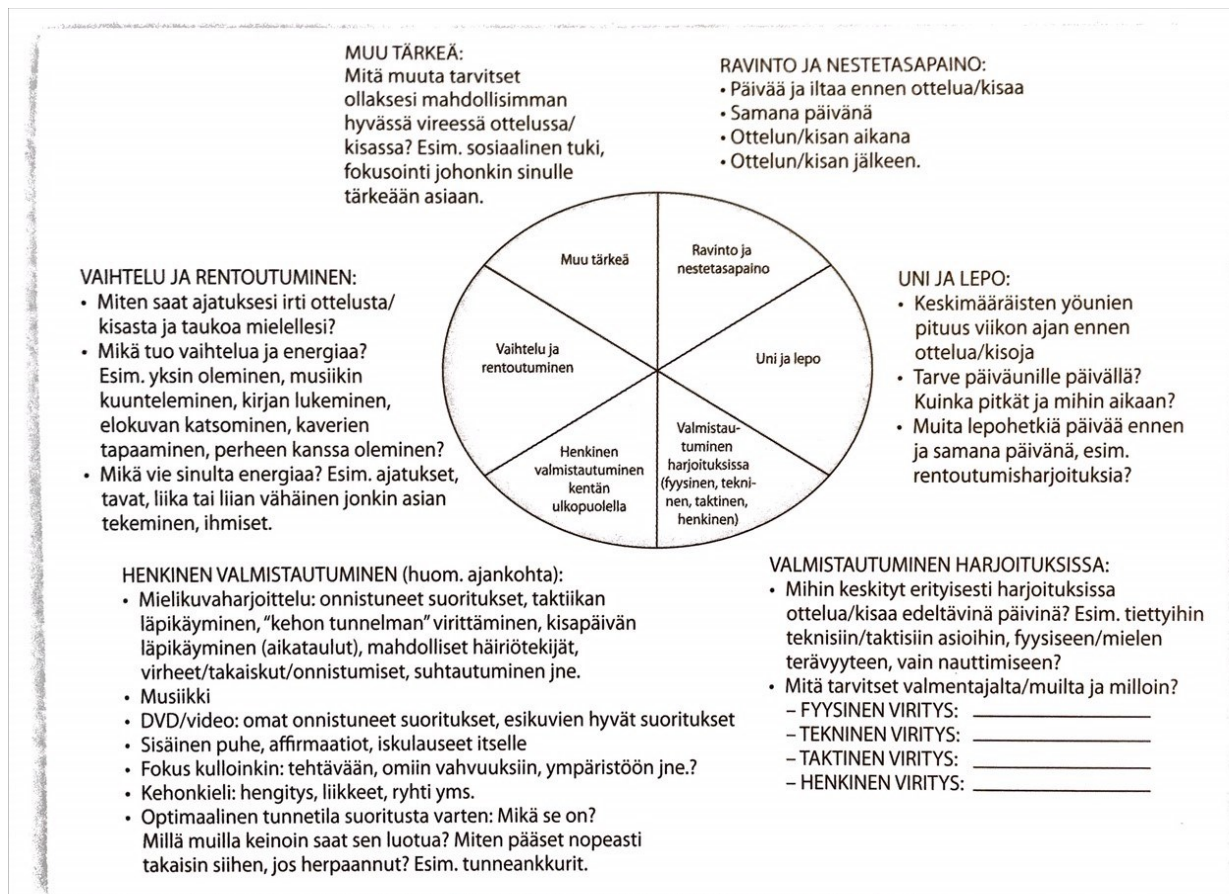
Suoritus tilanteet voidaan jakaa esimerkiksi kolmeen vaiheeseen. Ne ovat valmistautuminen, itse suoritus tilanne ja jälkipuinti, johon kuuluu muistijälki sekä oppiminen.

### 3.1.1 Valmistautuminen

Psyykkinen valmistautuminen ennen kilpailua tai esiintymistä on onnistumisen perusta, jolla pystytään takaamaan olennaiseen keskittyvä suoritus. Valmistautuminen on yleisnimitys kaikelle sille työlle, mikä tehdään etukäteen. Etukäteen tehtävä työ on valmentajan ja valmennettavan yhteistyötä.

Yksi valmistautumisen tärkeä työkalu on virittäytyminen suoritukseen. Virittäytymiseen kuuluu paljon muutakin kuin itse viime hetken fyysinen lämmittely, joka niin urheilijoille kuin muusikoillekin on varmasti yksi tutuimmista tavoista valmistautua suoritukseen. Harjoittelu, vaihtelu, ruoka, uni ja muu lepo vaikuttavat kaikki vireeseen. Tunne- ja suoritustilaan virittävät myös erilaiset mielen elementit kuten mielikuvat, sanat, fokuksen kohteet ja tunnetilat.

Forssell (2014, 294–296) esittelee pyörätyökalun (Kuvio 1), jonka jokaiseen teemalohkoon liittyy esimerkkejä, miten lohkon teemaa voi soveltaa omassa virittäytymisessä. Moni kohdista saattaa olla jo automatisoitunut ja toimiva tapa, mutta teemat on hyvä käydä läpi ja miettiä itselle sopivimpia tapoja toteuttaa omaa virittäytymistään. (Forssell 2014, 294–296.) On hyvä muistaa, etteivät nämä teemat kata aivan kaikkea virittäytymistä, ja itselleen voi luoda sovelletun virittäytymistyökalun omiin tarpeisiin.



**Kuva 17.** Esimerkkejä virittäytymispyörän soveltamisesta.

Kuvio 1. Virittäytymispyörä ja esimerkkejä sen soveltamisesta (Forssell 2014, 296)

Kilpaileminen, voittaminen ja häviäminen herättävät ihmisillä erilaisia tunteita; epäonnistumisen pelko saa kipsiin ja alisuoriutumaan, hermostuneisuus johtaa ylyrittämiseen, jalat menevät jännityksestä kankeiksi, voitolla ollessaan saattaa liiallinen itsevarmuus herpaannuttaa keskittymistä (Matikka & Roos-Salmi 2012, 218). Tällaisten tunteiden käsittely jo valmistautumisvaiheessa auttaa selviytymään itse tilanteesta paremmin.

Musiikin opiskelijalle olisi tärkeää, että opettaja osaisi ohjata oppilaansa valmistautumaan oikein. Erilaisia keinoja on paljon, mutta haastavinta on löytää jokaiselle parhaiten toimivat valmistautumisen menetelmät. Omien kokemuksiemme mukaan harvan instrumenttiopettajan koulutukseen on kuulunut tällaisten menetelmien opiskelu. Opettajalla on usein eväinään vain omat kokemuksensa, joiden kautta yritetään löytää myös opiskelijalle sopivat menetelmät. Tämä ei kuiten-

kaan aina riitä. Olemme kokeneet, että tällaisissa tilanteissa vastuu oikeiden menetelmien löytämisestä siirtyy opiskelijalle itselleen. On toki tärkeää, että opiskelija pystyy löytämään parhaita keinoja itselleen, mutta jotkut voivat kokea sen haastavaksi tai eivät tiedä mistä aloittaa.

Arjaksen (1997,90) mukaan yhdeksi suosituimmaksi valmistautumisen keinoksi nousee mentaaliharjoittelu. Mentaaliharjoittelun teho perustuu niin kutsutun Carpenter-ilmion hyödyntämiseen. Tällä tarkoitetaan sitä, että jo liikkeen kuvittelu aiheuttaa lihaksissa samanlaisten sähköimpulssien etenemisen kuin fyysisesti suoritettussa liikkeessä. (Arjas 1997,90). Mentaaliharjoittelun hyöty voi jäädä kuitenkin opiskelijalle pimentoon, jonka takia motivaatio sen hyödyntämiseen saattaa jäädä vähäiseksi. Mentaaliharjoittelun hyödyllisyyttä voi kokeilla esimerkiksi esiintymällä ensin ilman mentaaliharjoituksia ja toisella kertaa niiden jälkeen. Vaikutukset voivat olla hyvin yksilöllisiä eivätkä kaikki koe eroja välttämättä niin suuriksi. Lisäksi eroavaisuuksiin voi vaikuttaa, missä harjoitteluvaiheessa harjoituksia on käyttänyt. Mentaaliharjoittelu vaatii myös täydellisen keskittymisen, jonka takia se voi tuntua alkuun henkisesti raskaalta. Mentaaliharjoittelu automatisoituu säännöllisen harjoittelun myötä. Luvussa kuusi on lisää tietoa mentaaliharjoittelusta sekä käytännönharjoituksia.

### Kilpailuun valmistautumisen muistilista:

- aseta realistiset tavoitteet
- ylläpidä positiivista asennetta ja sisäistä puhetta
- mieti ja harjoittele omia stressinhallintakeinoja ja rauhoittumiskeinoja, tee rentoutusharjoituksia
- muista mielikuvaharjoittelu
- tee aikataulu kilpailuviikolle, kisaa edeltävälle päivälle ja kilpailupäivälle
- tutustu kisapaikkaan etukäteen mahdollisuuksien mukaan: nettisivut, esitteet, käy visiitillä...
- mieti suoritustasi auttavia ja tukevia kilpailurutiineja
- suuntaa energiasi oleellisiin asioihin; jätä ylimääräiset ja turhat asiat keskittymisesi ulkopuolelle
- pidä valmentajan kanssa tavoitteisiin, rooleihin ja odotuksiin liittyvä palaveri
- miettikää selviytymiskeinoja yllättävien tilanteiden varalle
- muista, että kisoissa riittää hyvätasoinen rutiinisuoritus eli se, mitä harjoituksisakin teet - yliyrittäminen johtaa usein epäonnistumiseen
- nauti myös valmistautumisesta – urheilun juhla on käsillä!

Kuvio 2. Kilpailuun valmistautumisen muistilista (Matikka & Roos-Salmi 2012, 222)

Yllä olevan muistilistan (Kuvio 2) avulla voi valmistautua myös musiikinalan suoritukseen. Vaihtamalla valmentajan opettajaksi ja kilpailun esiintymiseksi sopii lista jo suoraan käytettäväksi. Omien tavoitteiden ja mieltymysten mukaan listaa voi helposti muokata sopivaksi.

### 3.1.2 Suoritustilanne

Suoritustilanteessa keskittyminen on erityisen tärkeää. On hyödyllistä oppia tiedostamaan ne seikat, jotka voivat erityisesti vahvistaa tai herpaannuttaa keskittymistä suoritustilanteissa. Voimme pakottaa itsemme jonkin asian pariin, mutta emme voi pakottaa itseämme keskittymään (Forssell 2014, 148). Useimmiten hyvän suoritustilan ja keskittymisen aikaansaaminen vaatii sen, että ajatuksemme

eivät ole itsessämme, vaan itsemme ulkopuolella, itse tehtävään – suoritukseen – liittyvissä asioissa. (Forssell 2014, 148–149.)

Hyvä keskittymiskyky tarkoittaa, että pystyy suuntaamaan huomionsa ja tarkkaavaisuutensa olennaisiin asioihin sekä pitämään keskittymisen yllä tarvittavan ajan. Hyvää keskittymistä on myös kyky tarvittaessa vaihdella keskittymistyyliä kapeasta laajaan ja sisäisestä fokuksesta ulkoiseen ja takaisin. Kapea ulkoinen keskittymistyyli auttaa keskittymään muutamaan rajoitettuun asiaan ympäristössä, kun taas kapea sisäinen keskittymistyyli keskittyy vain yhteen tai kahteen ihmisen sisällä tapahtuvaan asiaan nykyhetkessä. Laaja ulkoinen keskittymistyyli auttaa saamaan paljon erilaista informaatiota ympäristöstä. Laajassa sisäisessä keskittymistyyllissä huomio on omissa ajatuksissa, tunteissa ja kehon tuntemuksissa. Olisi myös tärkeää opetella huomaamaan, kun keskittymiskyky herpaantuu, ja osata palauttaa se mahdollisimman nopeasti takaisin. Keskittymisen sisäisiä ja ulkoisia häiriötekijöitä on mahdollista sulkea mielestä harjoittelun avulla. (Forssell 2014, 148–178.) Käymme läpi keskittymiskykyä kehittäviä harjoituksia opinnäytetyön kuudennessa luvussa.



#### **HANNA-MARIA SEPPÄLÄ, UIMARI**

100 metrin vapaauinti on pääalajini. Olen pilkkonut sen 25 metrin osiin. Kun lähdän, minulla on tietty fokus. Kun uin yhtä pätkää, minulla on jo tiedossa seuraava 25 metrin pätkä. Yritän myös ajatella, että se ei lopu siihen, vaikka edessä olisikin viimeinen pätkä, koska muuten saatan hyytyä liian aikaisin. Kaikki mitä teen, on hyvin selkeänä mielessäni. Tuntuu siltä, että ei ole mahdollista epäonnistua.

Keskittyminen ei ole itsessäni, vaan täysin tekemisessä – veto kerrallaan. Tämä mahdollistaa myös flow-tilaan pääsemisen. Silloin on niin uppoutunut että tuntuu siltä, että on täysin yksin vedessä. Kisoissa olen pyrkinyt lapsenomaisuuteen, jolloin sitä vain tekee ja nauttii. Vahvuutenani ja heikkoutenani on analysointi, ja treeneissä sitä voikin tehdä, mutta sielläkin on hyvä harjoitella myös kisamaista vain tekemistä.

Kuvio 3. Huippu-urheilijan kokemus keskittymisestä (Forssell 2014, 150)



Yllä olevassa esimerkissä (Kuvio 3) uimari Hanna-Maria Seppälä jakaa suorituksensa osiin helpottaakseen keskittymisen hallintaa suoritusilanteessa (Forssell 2014, 150). Muusikko voi käyttää samaa tekniikkaa esittäessään teoksia. Eteenkin isompien teoksien kohdalla tästä voi olla hyötyä. Laajan teoksen pilkkominen pienempiin osiin voi auttaa myös ulkoa opettelussa.

Suoritusilanteessa tärkeä, keskittymiseenkin vaikuttava, asia on vireen hallinta. Nyrkkisääntönä voidaan pitää, että päinvastaiset asiat toimivat usein silloin, kun haluamme muuttaa energiatasoa sekä mielentilaa. Esimerkiksi seuraavista tavoista voi olla hyötyä:

- Jos luot katseesi automaattisesti alas, nosta se ylös.
- Jos sisäinen puheesi ja sättiminen on kovaa, keskitä huomiosi ulospäin johonkin asiaan ympäristössäsi.
- Jos koet olosi aggressiiviseksi, eikä se hyödytä sinua, rauhoita hetkeksi askeleesi tai liikkeesi rytmi, hengityksesi ja jopa ajatuksenjuoksusi.
- Jos koet olosi passiiviseksi, eikä se hyödytä sinua, piristä olosi tekemällä teräviä liikkeitä ja puhumalla sisäisesti tai ulkoisesti energisemmin ja kannustavammin.

Onnistumisten tai virheiden tapahtuessa suoritusilanteessa on syytä tarkkailla mihin omat ajatukset fokuoitetut. Liiallinen analysointi suoritusilanteessa voi aikaansaada sen, että luisumme pois optimaalisesta suoritusilastamme ja yritämme alkaa kontrolloida liian tietoisesti liikkeitämme. Mihinkään tapahtumaan ei kannata jäädä suoritusilanteessa liian pitkäksi aikaa kiinni, vaikka suorituksen välissä tulisi pitempiä taukoja. Mieli ja sen myötä keho reagoivat tekemiemme tulkintojen mukaisesti. Siksi onkin tärkeää tiedostaa, mitkä asiat miellämme virheiksi, ja ovatko ne oikeasti ja aina sellaisia. (Forssell 2014, 301–313.)

### **3.1.3 Muistijälki ja oppiminen**

Jokainen suoritusilanne jättää muistijäljen, joka voi olla vahvistava tai heikentävä. Joskus pieni tyytymättömyys omaan suoritukseen voi kasvattaa nälkää seuraavalle kerralle ja toimia positiivisena sekä sytyttävänä kannustimena. Toiselle taas pienikin tyytymättömyys voi tuntua suurelta ja ylitsepääsemättömältä. Olisi

hyvä tunnustella omaa ajatteluaan ja miettiä, millainen muistijälki itselle usein jää ja millainen muistijälki itseä eniten palvelee. Forssell (2014, 313) kehottaa keskittymään suoritusilanteiden jälkeen kolmeen asiaan: oppimiseen, positiivisten muistijälkien vahvistamiseen sekä mahdollisten negatiivisten jälkien nollaamiseen. (Forssell 2014, 313–314.)

Positiivisten muistijälkien vahvistamisesta voi tehdä itselleen rutiinin, jota voi käyttää sekä pienessä että isommassa mittakaavassa. Pienemmässä mittakaavassa se tarkoittaa, että jokaisen onnistuneen suorituksen jälkeen eläytyy uudelleen mielikuvissa siihen, kuin se tapahtuisi uudestaan. Menetelmää kannattaa käyttää erityisesti harjoittelun yhteydessä. Samalla voi harjoitella fokuksen suuntaamista omista ajatuksista nopeasti takaisin suoritukseen. Mielikuvaan ei tarvitse käyttää muutamaa sekuntia kauempaa. Isossa mittakaavassa tarkastelun kohteena on koko suoritus eikä vain jokin suorituksen osa-alue. (Forssell 2014, 314–315.)

Jokainen hetki on tilaisuus oppia. Voimme esimerkiksi miettiä, miten voimme tehdä jonkin asian paremmin tai tehokkaammin. Tällainen ajattelu on rakentavaa ja keskittymistä tukevaa sekä vahvistavaa. Se vaatii kuitenkin paljon energiaa, ja on tärkeää muistaa suoda itselleen lepotaukoja oppimisesta. Kun suoritusilanteita jälkeensä analysoi oppimismielessä, on hyvä olla sopivassa mielen- ja energiantilassa vastaanottamaan opetuksia. Niin vahvistavia kuin korjaavia näkökulmia. Jälleen kerran on tärkeää opetella tunnistamaan itsestään, onko paras ajoitus suoritusten tarkastelulle heti suoritusten jälkeen vai päivien, jopa viikkojen päästä suorituksesta.

### **3.2 Psyykkiset taidot ja psyykkisen valmentautumisen tekniikat**

Matikka (2012, 45) kertoo suorituskyvyn nojaavan psykologisiin prosesseihin. Prosesseihin sisältyvät erilaiset psyykkiset taidot ja tekniikat, jotka voivat kuitenkin olla vaikea erottaa toisistaan. Esimerkiksi mielikuvien käyttäminen voi toiselle olla psyykinen perustaito, kun taas joku toinen ajattelee sen olevan valmentautumisen tekniikka. On siis yksilöllistä, mitkä asiat mielletään taidoiksi ja mitkä tekniikoiksi. Muusikko voi kehittää psyykkisiä taitojaan harjoittelemalla erilaisilla

psykkisen valmentautumisen tekniikoilla. Psykkisten taitojen harjoittelun nerokkuus piilee siinä, että saman tekniikan hyödyllinen vaikutus ulottuu yhtä-aikaa useampaan kuin yhteen psykkiseen taitoon. Tätä havainnollistamme lisää kuvio 4. avulla.

**Taulukko 3.0.1. Psykkisten taitojen ja psykkisen valmentautumisen tekniikoiden väliset yhteydet. Muokattu (Crespo ym. 2006, s. 18). xxx = merkityksellisin yhteys, xx = jonkin verran merkityksellinen yhteys.**

Psykkisen valmentautumisen tekniikat	Psykkiset taidot					
	Motivaatio (suorituksen loppuun saattaminen, sitoutuminen, sinnikkyys, 100 %:nen ponnistelu)	Tunteiden säätely (emotio-naalinen kontrolli, vireyys, ahdistuneisuus, stressi)	Ajattelun ohjaus (itseluottamus, itsearvostus, pystyvyys, attribuutiot, myönteinen ajattelu)	Keskittyminen / fokusointi, tarkkaavaisuus, ennakointi	Sosiaalisten suhteiden ja tilanteiden hallinta, roolinotokyky ja vuorovaikutustaidot	Tietoisuustaidot, kehollisuus
Tavoitteiden asettaminen	xxx	xx	xx	xx	xx	
Motivointi	xx	xx	xx	xx	xx	
Vireystilan säätely	xx	xxx	xx	xx		xxx
Rentoutumis- ja energisointitekniikat	xx	xxx	xx	xx		xxx
Mielikuvien käyttö	xx	xx	xx	xx	xx	xx
Kognitiiviset strategiat	xx	xx	xxx	xx	xx	
Itsepuhe	xx	xx	xxx	xx		xx
Tarkkaavaisuuden kontrollointi ja keskittyminen	xx	xx	xx	xxx	xx	xx
Rutiinit ja selviytymismenetelmät	xx	xxx	xxx	xx	xx	xx
Kilpailutilanteiden hallinta	xx	xxx	xxx	xxx	xx	xx
Huippusuoritukset	xxx	xxx	xxx	xxx	xx	xx
Itseluottamus	xxx	xx	xxx	xxx	xxx	xx

Kuvio 4. Psykkisten taitojen ja psykkisen valmentautumisen tekniikoiden väliset yhteydet (Matikka & Roos-Salmi 2012, 46)

### 3.2.1 ATK-työkalu mielen ja kehon yhteispeliin

Forssell (2014, 27) esittelee ATK-työkalun mielen ja kehon yhteispelin apuvälineenä. Lyhenne ATK tarkoittaa yhdistelmää alkukirjaimista sanoissa ajatukset – tunteet – kehonkieli ja käyttäytyminen. ATK on kuin sisäinen systeemi, joka vaikuttaa joka hetki vireeseemme, mielentilaamme ja toimintakykyymme. Tulemalla siitä tietoisemmiksi voimme luoda itsellemme edellytyksiä vaikuttaa siihen enemmän. (Forssell 2014, 27–28.)

ATK:n ensimmäinen kirjain tulee sanasta ajatukset. Ajatukset käsitteenä on laaja, jonka voi hahmottamisen helpottamiseksi jakaa esimerkiksi kolmeen osaan: fokus, mielikuvat ja sisäinen puhe. Fokus voi suuntautua itseemme tai ympäristöömme. Se voi kohdistua menneisyyden muisteluun, nykyiseen hetkeen tai tulevaisuuden pohdintaan. Tutkijoiden arvioiden mukaan meillä on keskimäärin 50 000–70 000 ajatusta vuorokaudessa, joskin monet niistä ovat samoja ja toistuvia (Forssell 2014, 27). Useimmat reaktiot ja käytökset perustuvat pitkälti toistuviin ja juurtuneisiin malleihin, vaikka emme itse sitä aina tiedostaisikaan. Ajatukset, tunteet ja keho reagoivat tietyllä tavalla erilaisiin ärsykkeisiin. Esimerkiksi jokin tietty tuoksu on voinut jättää vahvan muistijäljen jostakin tilasta tai tapahtumasta. Yhtä hyvin muut aistihavainnot voivat laukaista omat ATK-reaktionsa. Vaikuttamalla mihin tahansa ATK-järjestelmämme kohtaan voimme vaikuttaa muihinkin osiin ja sitä kautta mielialaamme, vireeseemme ja lopulta suoritukseemme. Esimerkiksi sisäistä puhetta voi muuttaa yksittäisillä sanoilla, äänenpainoilla tai voimakkuuksilla. Mielikuvia on mahdollista muuttaa kokonaan tai vaihtaa sen elementtejä. Esimerkiksi turvallisia asioita voi korostaa ja paineita tuottavia asioita etäännyttää. (Forssell 2014, 27–30.)

ATK:n toinen kirjain tulee sanasta tunteet. Tunteet voivat olla positiivisia, negatiivisia tai neutraaleja ja jotkin tunteet voivat sisältää enemmän energiaa kuin toiset. Tunteet vaikuttavat koko kehon jännitystasoon joko kohottaen tai madaltaen sitä. Jännitys vaikuttaa suoritusvireeseen ja siten toimintakykyyn. Tunteiden avulla voi vaikuttaa suoraan muuhun ATK:hon. Niin ajatuksiin kuin kehonkieleen sekä käyttäytymiseen. Tunteiden luonteeseen kuuluu ikään kuin tietty palamis aika. Ne alkavat, voimistuvat huippuunsa ja sen jälkeen laantuvat. Jos tunteen antaa olla ja

jopa voimistua, se ei jaksa jäädä palamaan ikuisesti. Jos taas huomion suuntaa muualle ja tunteet tukahdutetaan, ne voivat jäädä kytemään ja yllättää roihahtamalla esiin juuri silloin, kun tunnetta vähiten kaipaisi esiin. Tämän vuoksi, tilanteen salliessa, tunteiden tunteminen täysin ja täysillä juuri sillä hetkellä, kun ne syntyvät on usein paras ratkaisu. (Forssell 2014, 72–75.)

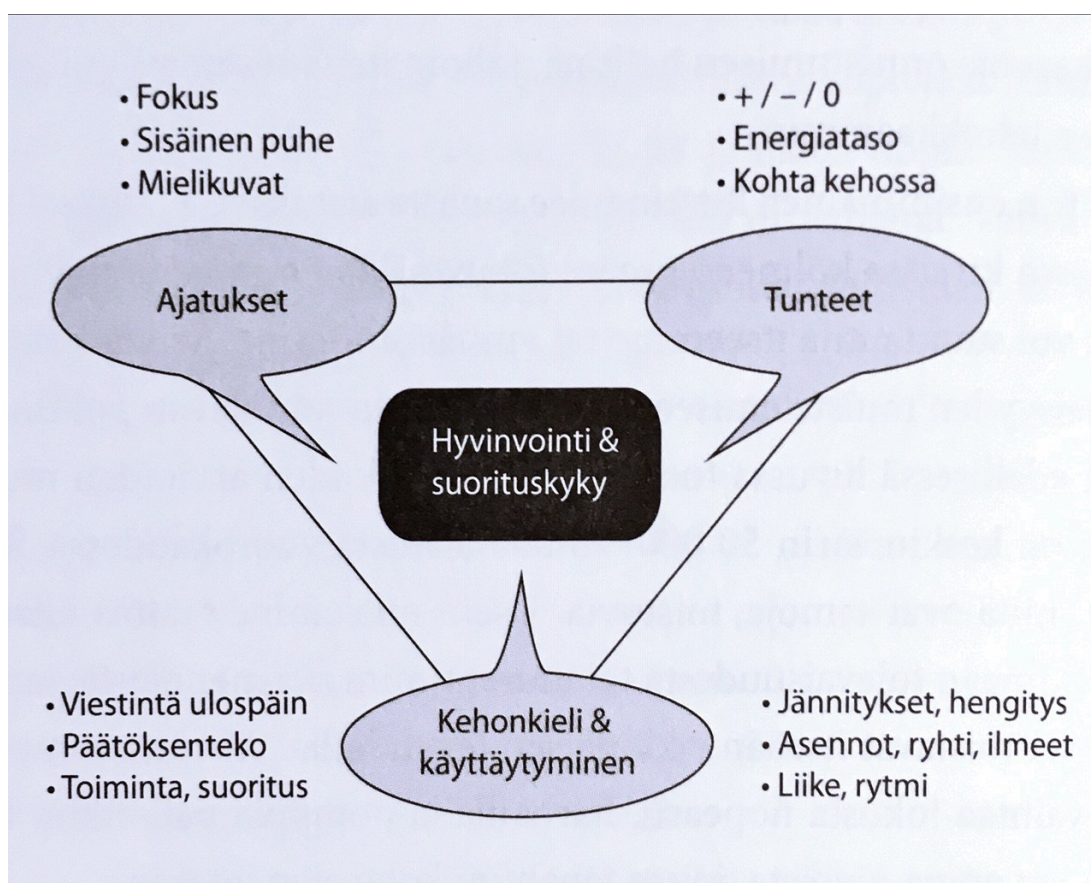
ATK:n kolmas kirjain tulee sanoista kehonkieli ja käyttäytyminen. Kehonkieli tarkoittaa erilaisia jännityksiä kehon eri osissa, hengitystä, asentoja, ilmeitä, liikkeitä ja niiden rytmitystä (Forssell 2014, 82). Erilaisiin tunteiden ja mielen tiloihin on niihin sopiva kehonkieli, joka tulee usein automaattisesti ja miettimättä esiin. Kehonkieli auttaa meitä tulkitsemaan omia käyttäytymismallejamme sekä muiden ihmisten mahdollisia mielentiloja. Tästä on hyötyä esimerkiksi valmentajan tai opettajan roolissa. Kehonkieltä muuttamalla voimme vaikuttaa ajatuksiimme ja tunteisiimme. Käyttäytymisellä tarkoitetaan sanatonta ja sanallista viestintää, päätösten toimeenpanoa ja itse suorituksia, toimintaa (Forssell 2014, 85). Käyttämämme kieli ja äänensävyt sekä tietyt sanavalinnat vaikuttavat muihinkin ATK:n osa-alueisiimme ja mielentilaamme.

ATK on yksinkertaistus, jonka tarkoituksena on auttaa pelkistämään mielen ja kehon monimutkaista yhteispeliä. Se auttaa hahmottamaan hyvinvointiin ja suorituskyykyyn vaikuttavia tekijöitä. ATK:sta voi olla apua esimerkiksi tilanteessa, jossa kokee suorituskyykyyn olevan normaalia heikompi, eikä ole varma mistä se johtuu. ATK voi auttaa löytämään ratkaisuja ja helpottaa tarkastelemaan suorituskyykyyn vaikuttavia tekijöitä useista eri näkökulmista. ATK voi olla apuna suoritukseen valmistautuessa, sillä sen avulla voi tarkastella omaa valmistautumistaan monipuolisesti. ATK antaa ikään kuin pienen muistilistan asioista, joita on hyvä pohtia suoritukseen valmistautumisen yhteydessä. Se tarjoaa tilaisuuden pysähtyä ja tarkastella omia reaktiotapojaan sekä löytää itseä eniten hyödyttävät ajattelu- ja käyttäytymismallit eri tilanteisiin.

ATK voisi toimia hyvin muusikon työkaluna esimerkiksi esiintymiseen valmistautuessa. Potentiaalia voisi olla etenkin esiintymisuransa aloittavalle muusikolle tai musiikin harrastajalle iästä riippumatta. Usein esiintymisen lähestyessä huomio

kiinnittyy esitettävään ohjelmistoon. ATK:n avulla on helppo muistaa kuinka monet muutkin asiat olisi hyvä ottaa huomioon esiintymisen lähestyessä. Tätä auttaa havainnollistamaan ATK-työkalu (Kuvio 5).

ATK:n hyödyntämisen ei tarvitse rajoittua pelkästään suoritukseen valmistautumiseen, sillä sen voi jokainen valita omaan työkalupakkiinsa alasta riippumatta. Kenelle tahansa tekee hyvää joskus pysähtyä miettimään, millainen on oma vointi ja mielentila. Koska hyvinvointi on kokonaisuutena niin laaja, ATK on helposti lähestyttävä apukeino keskittyä rauhassa esimerkiksi yhteen osa-alueeseen kerrallaan.



Kuvio 5. ATK apuna suorituskyykyyn ja hyvinvointiin (Forssell 2014, 28)



## 4 TEATTERITAIDE

Käsitlemme aiheitamme myös lavaesiintymisen ja näyttelijäntyön näkökulmista. Näyttelijän ja muusikon työssä on paljon yhtäläisyyksiä, jonka takia uskomme alalta löytyvän ratkaisuja myös omaan substanssiimme. Yhdistäviä tekijöitä ovat esimerkiksi epäsäännölliset työajat, jatkuvaan esiintymiseen liittyvät haasteet, alati muuttuva työympäristö sekä jatkuva oppiminen. Esimerkiksi jokaisen esiintymisen jälkeen on mahdollista kehittää itseään taiteilijana. Niin kuin muusikot ja musiikkipedagogit myös näyttelijät voivat työskennellä joko kiinnityksellä tai freelancerina, jolloin näyttelijällä voi olla monta eri työtä samaan aikaan.

Teatterimaailmasta ja lavaesiintymisestä löysimme huomattavasti vähemmän kirjallisuutta ja tutkimuksia kuin urheilupsykologiasta. Tämän vuoksi haimme tietoa ja kokemuksia myös kahden näyttelijähaastattelun avulla. Valitsimme haastateltaviksi kaksi teatteritaiteen ammattilaista, jotka ovat uransa eri vaiheissa.

### 4.1 Esiintyminen

Esiintymistä tapahtuu päivittäin puhuessamme ja viestiessämme. Esiintyminen ei rajoitu pelkästään taide- tai urheilualan ammatteihin. Ammatit joissa kysytään ja vastataan, vaikutetaan, esitellään, myydään, koulutetaan, palvellaan asiakkaita tai johdetaan ovat täynnä erilaisia esiintymishetkiä. Listaa voisi jatkaa paljon pidemmällekin. Esiintymistä aletaan harjoitella jo varhain koulussa esimerkiksi erilaisten esitelmien ja esitysten kautta. Myös sosiaalisen median käyttö on tietynlaista esiintymistä, jossa usein itsestään tai ympäristöstään annetaan eräänlainen esitys videoiden, kuvien ja tekstien avulla.

Esiintymis- ja vuorovaikutustaidot ovat nyt ja tulevaisuudessa tärkeässä osassa niin työ- kuin yksityiselämässämme. Puhumalla ja esiintymällä voi vaikuttaa mielihiteisiin, ratkaista tai kehittää ongelmia, välittää tietoa tai tunteita ja jopa muuttaa maailmaa. Suomalaiset haluavat esiintyjältä selkeyttä, luotettavuutta, sujuvuutta sekä kunnioitettavuutta. Nämä neljä ominaisuutta liittyvät sekä sisältöön että esiintymistapaan. (Launonen 2017, 20–27.)

Tämän opinnäytetyön näkökulmien ammatit musiikin, urheilun ja teatterin saralta ovat lähes pelkkää esiintymistä. Haluamme selvittää, kuinka ammattiesiintyjät valmistautuvat esiintymiseen ja mitä voimme oppia heiltä parantaaksemme ja kehittääksemme omaa esiintymistämme.

#### **4.1.1 Ennen esitystä**

Launosen (2017, 82) mukaan taitamattoman esiintyjän ongelma on usein se, ettei hän valmistaudu tarpeeksi hyvin. Riittämätön valmistautuminen voi johtua siitä, että kuvitellaan asian puhuvan puolestaan. Katsoja huomaa, kun esitys on valmisteltu, ja sen jos sitä ei ole. Esitykselle halutaan hyvä ja kiinnostava sisältö, ja sen rakenteen voi yksinkertaisesti jakaa kolmeen osaan: alkuun (esityksen miltei tärkein osuus, sillä se luo koko esityksen vireen, tunnelman ja antaa lupauksen jatkosta) sekä keskikohtaan ja lopetukseen. Tietenkään tämä ei ole ainoa mahdollinen tapa rakentaa loistava esitys, mutta se on varma ja ajaton tapa lähteä liikkeelle. (Launonen 2017, 82–98.)

Valmistautuminen eri esitystilanteisiin on osa musiikin ammattilaisen arkea, ja se tuntuu helposti jopa itsestäänselvyydeltä. Näihin tilanteisiin kuuluvat niin pienet kuin suuret esiintymiset kuten esimerkiksi omat soittotunnit, soittotuntien pitäminen omille oppilaille, harjoitukset orkesterissa tai pienemmissä kokoonpanoissa, sekä konsertit yksin tai yhdessä kollegojen kanssa. Jo musiikin harrastusvaiheessa oppilaita ohjataan harjoittelemaan ja valmistautumaan esimerkiksi soittotunteja sekä yleisölle esiintymistä varten. Valmistautumista voi jakaa pienempiin palasiin tilanteesta riippuen, jolloin on helpompi hahmottaa mihin valmistautumisen osa-alueisiin keskittyä, ja mitkä niistä tukevat tulevaa esiintymistä parhaiten. Esityksen rakenne tulee esiin esimerkiksi konserttia suunnitellessa. Kappaleiden esitys järjestyksellä on suuri merkitys koko konserttiin. Järjestyksen valinnassa voi hyödyntää yllämainittua klassikkokaavaa ja miettiä millaisen draamankaaren haluaa konserttiin luoda. Tärkeää on esiintyjänä olla varma omasta esityksestään ja valmistautumalla hyvin varmuus kasvaa.



Ulkoa opetteleminen tuli Launosen (2017, 100) pohdinnassa esiin esitystä valmistellessa. Ulkoa opettelu on erittäin hyödyllistä, sillä se voi luoda turvaverkon esiintyjälle lavalla. Kuitenkin siihen on hyvä suhtautua myös varauksella, sillä unohduksen sattuessa materiaalien puuttuminen voi hankaloittaa esityksen jatkamista. Mielestämme ulkoa opettelua tulisi jokaisen testata edes muutaman kerran. Kerta toisensa jälkeen lukemissamme lähteissä korostuu yksilöllisyys ja omien vahvuuksien löytäminen. Ulkoa esiintyminen ilman muistilappuja, nuotteja tai muita materiaaleja voi osoittautua toimivaksi ja esitystä parantavaksi keinoksi. Kaikille se ei kuitenkaan välttämättä sovi, joten olisi hyvä testata ulkoa esiintymistä turvallisesti. Ulkoa esiintymistä voi alkaa harjoitella rauhallisesti aloittaen pienesti ja jatkaen isompiin esiintymisiin, jos kokee tavan itselleen toimivaksi. Aloittaa voi esimerkiksi esiintymällä ulkomuistista ystäville, läheisille tai pienelle yleisölle, jättäen materiaalin aluksi lähelle, mikäli sitä tulee tarvitsemaankin.

Muusikolle voi tulla eteen tilanne, jossa ulkoa soittaminen on pakollinen vaatimus. Tämän vuoksi ulkoa harjoittelu olisi hyödyllistä aloittaa jo harrastuksen alkuvaiheessa. Näin musiikkiharrastus antaa hyvän pohjan mahdolliselle ammattiopintoihin pyrkivälle oppilaalle.

Myös vaatteilla on väliä. Launonen (2017, 111) kertoo vaatteilla voivan auttaa yleisöä luomaan vaikutelman esiintyjän persoonasta. Vaatteet voivat olla tehokkeino esityksessä ja niillä voi herättää yleisössä tunteita. On tärkeää miettiä etukäteen, millaisen kuvan haluat itsestäsi antaa, tai millaisen tunnelman luoda lavalle. Pukeutuminen on yksilöllinen asia, ja onkin hyvä valita päälleen vaatteet jotka miellyttävät itseä, ja joissa viihtyy.

Muusikon on hyvä muistaa huomioida myös soittoasento esiintymisasun valinnassa. Eri instrumentit vaativat eri ergonomiaa ja kehon liikkeiden vapauksia. Esimerkiksi liian kireät tai löysät esiintymisasut voivat haitata esiintymistä, ja viedä esiintymistilanteessa huomion pois itse suorituksesta. Jo sovituskopissa voi testata omaa soittoasentoa imitoimalla, tuntuuko mahdollinen esiintymisasu oikealta. Myös kenkiä valitessa on hyvä olla tarkka. Monet muusikot seisovat läpi koko esityksensä, jolloin kengän korko voi vaikuttaa tasapainoon, ryhtiin ja jopa hengitystekniikkaan. Esiintymisasu kokonaisuudessaan on hyvä testata harjoittelun yhteydessä etukäteen.

#### 4.1.2 Esityksen aikana

Esitys alkaa sillä sekunnilla, kun astuu lavalle. Se alkaa energiasta. On hyvä tiedostaa, minkälaista energiaa haluaisi lavalla välittää, ja millaisella ominaisenergialla lavalle astelee. Energiaan liittyvät usein tunteet ja sisäinen puhe. Puhutaan tunne-energiasta, jossa on mukana sekä tunne ja energia. Mikä tahansa tunne-energia on, se välittyy. Haluamaansa tunne-energiaa voi lähteä tietoisesti hakemaan. Tunne-energiaa haetaan sisältä, itsestä ja omista kokemuksista. Voi esimerkiksi miettiä jotakin positiivista tunnetta, joka tuntuu luonnolliselta ja vaivattomalta. Esiintymisessä tunne-energia siirtyy esiintyjältä yleisölle. Jos omia tunteitaan ei osaa tunnistaa, ei myöskään tunne-energiaa voi siirtää itsestä ulospäin. Tulemalla tietoisesti tunteistaan ja niiden fysiologisista vaikutuksista, eli missä kohtaa kehoa kyseinen tunne tuntuu, voi alkaa hallita ja tunnistamaan omia tunteitaan. Kun omaa kehoaan osaa lukea ja tunnistaa erilaiset tunteet ja niiden vaikutukset, eli miten reagoi ja muuttaa toimintaansa tunteiden perusteella, voi tunteet muuttua tunne-energiaksi. (Launonen 2017, 164–172.) Tunne-energia on hyvä ottaa haltuun jo valmistautumisvaiheessa, ja harjoitella täyttämään itsensä haluamallaan tunne-energialla juuri ennen lavalle nousua.

Yleisö arvioi esiintyjän pätevyyden ja luotettavuuden kahdessa sekunnissa (Launonen 2017, 173). Ilmiö selitetään evoluutiopsykologiassa ihmisen tarpeena nopeasti päätellä, onko vieras ihminen ystävä vai vihollinen. Launonen (2017, 175) neuvoo käyttämään ilmiötä hyväkseen. Sillä aikaa, kun yleisö tekee arvionsa, voi esiintyjä muutaman sekunnin ladata itseensä haluamaansa tunne-energiaa. (Launonen 2017, 175.) Tuntuu hurjalta ajatukselta, miten nopeasti esiintyjästä tehdään mielipide ja ensivaikutelma. On hyvä muistaa, ettei kaikkia yleisössä voi välttämättä miellyttää, ja mielipiteitä löytyy yhtä monta kuin yleisöstä katsojaakin. Hyvä ja vahva tunne-energia auttaa esiintyjää esityksen alussa luomaan niin itselleen kuin yleisölleen positiivisen ilmapiirin.

Yleisöön myös vahvasti vaikuttava tekijä on sanatonta viestintää. Sanatonta viestintää ovat esimerkiksi eleet, ilmeet, katse, asennot, liikkeet, ääni, rytmi ja tauot. Myös vaatteet ovat osa sanatonta viestintää. Sanatonta viestintää unohtuu helposti

valmistautumisen yhteydessä, sillä suurin osa huomiosta ja ajasta menee esityksen sisällön miettimiseen. Kuitenkin esimerkiksi tilanteessa, jossa sanaton ja sanallinen ovat ristiriidassa, sanaton voittaa aina. Esimerkiksi jos sanoo jonkin asian olevan totta pudistellen päätäsi, kuulija ei usko sanomaasi. Tämä on konkreettinen esimerkki siitä, miten tärkeä ja iso vaikutus sanattomalla viestimisellä on yleisöön. Sanaton viestintä ilmenee suurimmaksi osaksi henkilökohtaisista asioista ja on kytköksissä esiintyjän olemukseen sekä luonteeseen. Sanatonta viestintää voi olla vaikea tarkastella itsessään harjoitellessa, mutta se onnistuu helpommin esimerkiksi katsomalla videotallennetta omasta esiintymisestä. Silloin huomaa kehityskohteet ja vahvuudet usein nopeasti. (Launonen 2017, 176–182).

Tunne-energia sekä sanaton viestintä ovat erinomaisia keinoja vahvistaa omaa esiintymistä sekä läsnäoloa lavalla. Olemme kokeneet omien esiintymistemme taltioimisen olevan paras tapa tarkastella näitä keinoja, sillä usein esiintymisen aikana niihin ei ehdi kiinnittää tarpeeksi huomiota. Videolta voi tulkita oman lautautumisen ja huomata millaisia tunteita lavalla välittää. Sanatonta viestintää sekä tunne-energiaa voi kehittää kuvaamalla myös omaa harjoittelua, eikä kyseessä aina tarvitse olla oikea esiintyminen yleisölle. Silloinkin olisi hyvä luoda mielikuva oikeasta esiintymisestä, jotta fokus olisi samanlainen kuin aidossa tilanteessa. On hyvä miettiä etukäteen, millaisen tunnelman lavalla haluaa luoda ja mitä tunteita haluaa yleisölle välittää. Etukäteen harjoitelleena esitykseen voi lähteä luottavaisin mielin ja sekä tunne-energia että sanaton viestintä välittyvät luontevasti. Tällöin on helpompi olla lavalla aito oma itsensä.

### **4.1.3 Esityksen jälkeen**

Launonen (2017, 192) kehottaa esityksen jälkeen pyytämään palautetta. Palautetta voi olla montaa erilaista laatua, ja varmasti jokainen on joskus saanut sekä hyvää että kehnoa palautetta. Jos itse kokee olevansa palautteen antajan kanssa samaa mieltä palautteesta, se on helppo hyväksyä. Jos taas palautteesta on eri mieltä, voi palautetta joutua miettimään ja pureskelemaan pidempään. Jos kyse on mielipiteestä, vahvat näkemyserot ovat mahdollisia ja hyväksyttäviä. On hyvä opetella etäännyttämään itsensä palautteesta, jolloin voi miettiä rauhassa

löytyykö palautteesta jotain, mihin haluaa ja voi tarttua. Kritiikkiä ei tule ottaa henkilökohtaisesti, vaan voi tiedustella kehitettävien asioiden perään. Kun kykenee etäännyttämään palautteen itsestä ja irrottautumaan sen tuomista tunteista, voi todella oppia ja kehittyä. Jos kritiikin ottaa liian henkilökohtaisesti ja loukkaantuu, ei voi kasvaa esiintyjänä. Joskus palaute esityksestä voi kuulua asiaan ja tulla esiintyjälle automaattisesti. Jos näin ei ole, voi palautteen pyytäminen vaatia hie-man rohkeutta. On hyvä pitää mielessä, että palautetta kannattaa pyytää kehitty-äkseen. (Launonen 2017, 192–194.)

Musiikinopiskelijoina saamme jatkuvasti palautetta. Palautetta tulee omien soit-totuntien lisäksi esityksistä ja tutkinnoista. Koulutuksessamme totumme vastaan-ottamaan niin positiivista kuin negatiivista palautetta. Kun palaute kohdistuu tek-niseen osaamiseen, se on helpompi vastaanottaa. Palautteen kohdistuessa mu-siikillisiin ja tulkinnallisiin asioihin on välillä kyse vain mielipideasioista. Varsinkin tällöin on hyvä käsitellä palautetta irrallisena ja luottaa omaan musiikilliseen nä-kemykseen. Opettajan näkökulmasta musiikillisiin asioihin puuttuessa on tärkeää antaa palaute rakentavasti ja tahdikkaasti.

Tutkinto-ohjelmaamme kuuluu instrumenttisuorituksia, joissa lautakunta arvioi suorituksen sanallisesti. Arviointi tapahtuu heti konsertin jälkeen, jolloin opiskeli-jan keskittyminen voi olla vielä suorituksessa. Tämän takia suullisesta palaut-teesta ei jälkikäteen muista kaikkea. Palautteen saaminen myöhemmin tai kirjal-lisessa muodossa auttaisi sen käsittelyssä. Suorituksen jälkeen opiskelija on usein herkässä mielentilassa, jonka takia voi olla haastavaa ottaa kritiikkiä raken-tavasti vastaan. Lautakunnan jäsenillä on usein mielipiteitä musiikillisista asioista, jotka voi herkässä mielentilassa käsittää liian rajuna arvosteluna.

## **4.2 Näyttelijähaastattelut**

Teimme teemahaastattelun kahdelle näyttelijälle löytääksemme lisätietoa psyyk-kisestä hyvinvoinnista näyttelijöiden näkökulmasta. Teimme yhteisen haastatte-lupohjan (Liite 1), jota käytimme molemmissa haastatteluissa. Psykykinen hyvin-

vointi on aiheena hyvin kokemuspohjainen, joten puolistrukturoitu teemahaastattelu antoi mahdollisuuden keskustella aiheesta myös vapaammin. Se mahdollisti myös lisäkysymysten esittämisen aiheen ympärillä. Aiheen arkaluontoisuuden ja henkilökohtaisuuden vuoksi haastateltavat esiintyvät tässä työssä nimettöminä.

Vaikka haastateltavat ovat näyttelijäuransa eri vaiheissa, vastauksissa oli paljon yhteneväisyyksiä. Myös muusikoina meidän oli helppo samaistua haastateltavien kokemuksiin. Haastateltavana on vastavalmistunut musiikkiteatterin ammattilainen, jolle on kertynyt työkokemusta eri produktioista opintojensa alusta lähtien. Toisena haastateltavana on 2000-luvun alussa Helsingistä teatteritaiteen masteriksi valmistunut näyttelijä, jolla on kokemusta niin teatterista kuin kameratyökentelystä.

Kysyimme haastateltavilta, miten psyykinen hyvinvointi tuli esiin heidän opintojensa aikana. Suoranaisia kursseja aiheesta ei ollut kummankaan opinnoissa, mutta molemmilla haastateltavilla oli ollut ryhmäterapiapian kaltaisia kursseja pakollisena tai vapaaehtoisena. Haastatteluissa ilmeni, että nykyään kursseilla kuitenkin jo sivutaan aihetta huomattavasti enemmän kuin vielä 20 vuotta sitten. Lähtökohtaisesti opetustilanteessa aiheesta puhuttaessa ollaan vielä varovaisia, ja ryhmäopetuksessa opettajan auktoriteetti sekä kilpailuasetelma voi estää opiskelijaa tuomasta omia heikkouksiaan esille. Saman ilmiön olemme huomanneet myös omissa opinnoissamme. Niin haastatteluiden kuin omien kokemuksiemmekin perusteella, voi sanoa turvallisimman keskusteluympäristön löytyvän läheisimpien kollegoiden luota. Kuitenkin haastatteluista kävi myös ilmi, ettei opintojen aikana välttämättä ole aikaa huomioida kurssikavereita tarpeeksi. Huomio kiinnittyy enemmän omaan tekemiseen sekä oman uran rakentamiseen ja näkökulma opintoihin ja hyvinvointiin on helposti itsekeskeinen.

Näyttelijöiden työympäristön kuormittavimmiksi tekijöiksi osoittautuivat haastattelun perusteella epätasa-arvoinen työympäristö, auktoriteettiaseman väärinkäyttö sekä epäsäännöllinen työmäärä. Epätasa-arvoiseen työympäristöön vaikuttaa vahvasti työympäristön sisäiset suhteet, jotka näkyvät esimerkiksi roolituksissa. Samanlaiset roolit voivat jakaantua samassa työpaikassa samoille henkilöille, tähän vaikuttaen myös näyttelijän oma persoona. Jos johtavassa asemassa oleva

henkilö käyttää auktoriteettiaan epäoikeudenmukaisesti, tilanne voi olla koko työryhmälle hyvin kuormittava ja näyttelijälle uuvuttavaa. Auktoriteettiasemassa olevan henkilön yksityissuhteet voivat näkyä esimerkiksi suosimisena, mikä luo työpaikalle eriarvoisuutta. Auktoriteetin pelko on viime vuosina vähentynyt ja ihmiset uskaltavat puuttua epäoikeudenmukaiseen kohteluun herkemmin. Kuten muusikoilla myös näyttelijöillä työmäärät voivat olla hyvin epäsäännöllisiä ja työt voivat kasaantua päällekkäin. Työtarjouksista kieltäytyminen koetaan usein haastavaksi. Pelko siitä, että työtarjouksia ei tule uudestaan samasta paikasta ensimmäisen kieltävän vastauksen jälkeen, pakottaa ottamaan työn vastaan. Lisäksi työpaikat saattavat sijaita kaukana toisistaan, jonka takia työmatkoihin voi kulua paljon aikaa. Esimerkiksi freelancerin epävakaan työtilanteen vuoksi työkeikalle voi joutua lähtemään kauaskin, jopa toiseen maahan.

Haastatteluissa tuli esiin, että työkokemuksen myötä varmuus omasta ammattitaidosta kasvaa, eikä omia taitojaan enää kyseenalaista. Vastavalmistunut voi kokea oman ammattitaitonsa vielä riittämättömäksi vanhempien kollegoiden kanssa työskennellessä. Oma riittämättömyyden tunne voi kehittyä suureksi omassa mielessä, vaikka se ei näkyisi mitenkään työn laadussa. Riittämättömyyden tunteen voi aiheuttaa esimerkiksi opettajan tai ohjaajan jatkuvat huomautukset virheistä tai loputtomat korjausehdotukset. Tämän vuoksi omaa työskentelyä saattaa alkaa arvioimaan virheiden kautta, jolloin kokonaiskuva hämärtyy. Olemme itse huomanneet, että soittamisen äänittäminen auttaa hahmottamaan kokonaiskuvaa ja huomaamaan myös kehittyneet asiat omassa soitossa. Itsearvioinnin kannalta kannattaa joskus myös kuunnellessa kiinnittää huomio pelkästään onnistuneisiin asioihin.

Näyttelijähaastattelujen perusteella omasta hyvinvoinnista huolehtiminen työn ulkopuolella on avainasemassa jaksamisen kannalta. Hyvinvointia lisäävät esimerkiksi liikuntaharrastukset, tärkeiden perhe- ja ystävyys-suhteiden ylläpito sekä yleiset arkiset asiat. Olemme itse huomanneet samojen asioiden auttavan meitä ja usein juuri ne arkisimmat asiat tuovat parasta vastapainoa työlle. Kiireisenä aikana saatamme huomata näiden tekijöiden unohtuvan ja työt pyörivät ajatuksissa jatkuvasti. Joskus tämä voi olla myös hyvä asia, koska kaikki oivaltaminen ei tapahdu harjoituksissa tai harjoittelussa.

Molempien haastateltavien mielestä rauhoittuminen ennen esitystä on paras keino valmistautua pitkän harjoitusprosessin jälkeen. Osalle tähän riittää esimerkiksi hiljaa istuminen ja osa tarvitsee tämän lisäksi konkreettisempia mentaaliharjoituksia, joissa vahvistetaan varmuutta omasta osaamisesta. Haastatteluissa ilmeni, että monet näyttelijät kokeilevat erilaisia rutiineja valmistautuessaan esityksiin. Osa kokee tarvitsevansa niitä, osa ei. Esimerkiksi toinen haastateltavistamme oli kokenut valmistautumisrutiinit lopulta liian pakonomaisiksi ja on sen takia pyrkinyt niistä eroon. Tämän vuoksi itselle sopivien ja toimivien rutiinien löytämiseen on annettava aikaa.

Esitysten miettiminen ja analysoiminen jälkikäteen oli molemmille haastateltaville luonteenomaista. Onnistuneet kokemukset muistuttavat siitä, mistä työssä eniten pitää ja miksi työtä tekee. Epäonnistuneista kokemuksista pystyy oppimaan, kun ymmärtää mitä niissä tapahtui. Joskus myös onnistuneen suorituksen jälkeen tuntuu, ettei ole täysin ymmärtänyt tekemäänsä, joten senkin läpi käyminen on hyväksi. Jälkikäteen tehty työ voi antaa eväitä tulevien haasteiden ratkaisuun.

## 5 MUSIIKKIALA

Muusikon työssäkin tavoittelemme usein täydellisyyttä, jolloin niin fyysiset kuin psyykkiset haasteet voivat kasvaa suuriksi. Soittaminen vaatii äärimmäistä tarkkuutta, mutta se pitäisi saada näyttämään helpolta ja luontevalta. Tämän vuoksi muusikot kohtaavat helposti erilaisia haasteita ja muusikoiden olisi hyvä pitää huolta niin fyysisestä kuin psyykkisestä hyvinvoinnista. On luonnollista, että opimme pitämään huolta paremmin fyysisestä hyvinvoinnista, koska ravinnon ja liikunnan tärkeydestä puhutaan jokaiselle jo peruskoulussa. Psyykkiseen hyvinvointiin kiinnitetään helposti huomiota vasta, kun se alkaa häiritä suorituskkyä. Pahimmillaan se voi johtaa jopa työkyvyn menettämiseen.

### 5.1 Esiintymisvalmennus

Opettajan koulutuksessa käsitellään vähän psyykkistä hyvinvointia. Opinto-suunnitelmassa on kurssi, jonka sisältöön kuuluu hyvinvoinnin käsittely esimerkiksi stressin hallinnan kautta. Koulutus tarjoaa niukasti pedagogisia työkaluja, kuinka opettaa asiaa omille oppilaillemme. Esiintyminen kuuluu tärkeänä osana koulutukseemme ja usein opiskelijan psyykkinen hyvinvointi vaikuttaa vahvasti esiintymiseen. Varsinkin psyykkisen hyvinvoinnin haasteet tai ongelmat voivat luoda esiintymiselle liiallisia paineita tai esteitä. Mahdolliset ongelmat olisi hyvä ottaa esimerkiksi oman opettajan kanssa puheeksi, sillä ne eivät usein näy ulkopuolisille. Olemme opintojemme aikana huomanneet, että monilla opettajilla on psyykkisten ongelmien ratkaisuihin usein vain omakohtaisista kokemuksista opittuja keinoja. Ratkaisuja voi etsiä opettajan kanssa yhdessä tai opettaja voi mahdollisesti ohjata oppilasta etsimään apuja toisaalta.

Koulutukseemme aikana opettelemme tekemään pitkän- ja lyhyenajan suunnitelmat omille harjoitusoppilaillemme. Nämä suunnitelmat usein sisältävät lähinnä tietoa ohjelmistosta sekä osaamistavoitteista. Harjoitusoppilaiden opettamiseen ei kuulu esiintymistä, ellei opiskeleva opettaja itse päättä sellaista jotenkin järjestää. Tämän vuoksi esiintymisvalmennus ja esiintymisestä keskusteleminen ei



välttämättä tule ollenkaan esiin oman opettajuuden harjoittelussa. Kuitenkin myöhemmin musiikkipedagogin työelämässä esiintyminen on usein oleellinen osa oppilaan musiikkiharrastusta. Omien musiikkiopistoajokojemme perusteella esiintymisvalmennukseen käytettiin liian vähän tai ei ollenkaan aikaa. Musiikkiopistotalla vastuu huolehtia riittävästä esiintymisen määrästä on opettajalla. Myös ammattiopinnoissa opettajalla on tärkeä rooli kannustaa oppilasta esiintymään monipuolisesti sekä auttaa esiintymistaidon kehitystä.

Arjas (2014, 143) puhuu lasten ja nuorten esiintymiskoulutuksesta ja myönteisten esiintymiskokemusten saamisen tärkeydestä. Esiintymiskokemusten saaminen pienentää esiintymisongelmien syntymisen riskiä. Useimmin lapsena esiinnyttäen mielellään, mutta luontainen esiintymisen ilo katoaa vuosien myötä. Ikä tuo mukanaan itsekriittisyyden, jonka vuoksi opettajana on tärkeää miettiä minkälaisia suorituspaineita oppilas voi saada. Esimerkiksi lapsen laatuvaatimukset esitykselle eroavat aikuisen vaatimuksista huomattavasti. Opettajana meidän tehtävänä on säilyttää lapsen soittamisen ilo ja yhdistää siihen omat laatutavoitteemme ilman, että latistaa tätä iloa. Aikuisoppilaita voi kehottaa luopumaan liiasta kriittisyydestä ja täydellisyyden tavoittelusta. Mielikuvien käyttö on yksi keino säilyttää soittamisen ilo myös esiintyessä. Mielikuvat auttavat keskittymään musiikkiin ja vievät ajatukset pois esiintymistilanteesta.

Esiintymisvalmennuksessa opettajan tulee siis huolehtia riittävästä esiintymisestä, ohjelmiston sopivuudesta, oppilaan itseluottamuksen vahvistamisesta ja esiintymisen merkityksen mittasuhteesta. Esiintyminen on yhtä suuri osa musiikkoutta kuin harjoittelu, joten sen painoarvoa ei kannata korostaa liikaa.

## **5.2 Motivaatio soitonopetuksessa**

Soitonopetuksessa oppilaan motivointi on tärkeää. Motivaatio toimii energian lähteenä ja innostaa meitä tekemisessämme. Motivaatio kannustaa oppilasta tulemaan soittotunnille ja harjoittelemaan kerta toisensa jälkeen. Voimakkaan motivaation omaava oppilas yrittää enemmän, keskittyy paremmin ja saa parempia tuloksia aikaan.

Sisäinen motivaatio on oppilaassa itsessään, joka ilmenee esimerkiksi soittamisen tuomasta ilosta itselleen. Ulkoinen motivaatio syntyy esimerkiksi opettajalta tai muulta kuulijalta saadusta palautteesta. Soitonopettajan yksi parhaista motiivoinnin keinoista onkin kannustavan palautteen antaminen soittotunneilla. Tällaisia palautteita voidaan lisäksi saada esimerkiksi esiintymisistä ja kilpailuun osallistumisista.

Motivaatiota voidaan ylläpitää soittoharrastuksessa esimerkiksi mielekkäillä kappalevalinnoilla. Lasten opetuksessa on hyvä ottaa ohjelmistoon oppilaan lempilauluja esimerkiksi lastenohjelmista. Klassisen ohjelmiston lisäksi ohjelmistoon voidaan välillä ottaa myös kevyen musiikin kappale.

Musiikkiharrastuksen avulla oppilas oppii itseilmaisua soittimensa avulla. Opettajalla on tärkeä rooli luoda oppimisympäristö missä oppilas uskaltaa ilmaista itseään rohkeasti. Tällainen ympäristö rakentuu luottamuksesta, kannustuksesta ja turvallisuuden tunteesta.

## 6 HARJOITUKSIA

Mielenhallinnan avuksi olemme koonneet erilaisia hengitys-, rentoutus-, mielikuva- sekä keskittymisharjoituksia. Nämä ovat hyviä työkaluja muusikon työssä, mutta ne voivat antaa jokaiselle eväitä kaikilla elämän osa-alueilla ammatista riippumatta. Näistä harjoitteista olemme itse löytäneet apuja hyvinvointiin muusikon opinnoissa ja työelämässä. Eri harjoitteita kokeilemalla selviää, millaiset harjoitteet toimivat parhaiten. Tärkeää on löytää juuri itselleen sopivat sekä toimivat harjoitukset. Tämänkin työn kahdelle kirjoittajalle sopivat erilaiset harjoitukset eri tilanteisiin, eikä siis voi yleistää jonkin tietyn harjoitusalueen toimivuutta.

### 6.1 Hengitysharjoituksia

Hengitys on psyykkisen valmennuksen perusmenetelmä. Laulajille ja puhaltajille hengitys on äänentuoton ja musiikin esittämisen tärkein elementti, ja he kehittävät hengitystekniikkaansa monenlaisilla harjoituksilla (Arjas 2014, 36). Asia olisi kuitenkin tärkeä jokaiselle soittajalle. Esimerkiksi jousisoittajille opetetaan, että kohotahdilla hengitetään sisään ja pääiskulla ulos.

Muusikoiden tavallinen ongelma on pidättää hengitystä esiintyessä tai muuten tiukassa tilanteessa. Tämän vuoksi lihaksisto jännittyy, joka estää rennon soittamisen. Tämä taas vaikuttaa äänenlaatuun. Lisäksi soittaminen vaatii keskittymistä ja keskittyminen lisää hapentarvetta.

Sydämen syke alenee rauhallisesti hengittäessä, sillä pitkä uloshengitys aktivoi parasympaattista hermostoa. Oikeanlaisella hengityksellä mieli rauhoittuu, keho rentoutuu, syke laskee ja keskittyminen paranee. Hengityksen ja mielikuvien avulla voi myös säädellä omaa olotilaa, esimerkiksi puhaltamalla ulos ahdistusta tai kipua ja ottamalla sisään raikasta, parantavaa happea. (Arjas 2014, 36–37, 40.) Tämän vuoksi ennen suoritustilannetta on hyvä tehdä hengitysharjoitus. Seuraavaksi esimerkkejä hengitysharjoituksista.

## Hengitysharjoitus

1. Keskity hengittämään oikein ja vedä ilmaa nenän kautta. Laske samalla mielessäsi rauhallisesti neljään.
2. Pysähdy, kun olet neljässä.
3. Hengitä rauhallisesti ulos suun kautta ja laske jälleen neljään. Varmista, että keuhkot tyhjentyvät.
4. Kun olet hengittänyt kaiken ilman ulos, hengitä kaksi kertaa normaaliin tahtiin ja toista sitten kohdat 1–3.
5. Jatka harjoittelua noin neljä minuuttia siten, että käyt läpi sarjan ”sisään- neljä, pidätys- neljä, ulos- neljä” vähintään kymmenen kertaa. Kun teet harjoitusta, saatat huomata, että laskut menevät sekaisin. Tämä ei haittaa, kunhan pidät oikean rytmin yllä.
6. Pidä hengityksesi koko harjoituksen ajan tasaisena ja rauhallisena.
7. Voit lausua uloshengityksen aikana jonkin rauhoittavan tai rentouttavan sanan, esimerkiksi ”rentoudun”, ”hiljennyn”, ”keskityn”. Samalla voit rentouttaa myös lihakset. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 184.)

## Yksinkertainen hengitysharjoitus

Tämä harjoitus rentouttaa mielen, mistä puolestaan seuraa lihasten rentoutuminen. Tämän kaltaiset lyhyen ”tripit” virkistävät ja synnyttävät energiaa. Ne ovat fyysisesti ja psyykkisesti hyödyllisiä missä tahansa tilanteessa.

Istu tai käy makuulle. Sulje silmäsi. Hengitä syvään ja rauhallisesti. Laske parin minuutin ajan hengityskertojasi. Vedä ilma nenän kautta sisään ja puhalla se suun kautta ulos. Tunne, kuinka pallea ja rintakehä liikkuvat hengityksen tahdissa. Siirry mielikuvissasi paikkaan, jossa olet tuntenut itsesi täysin rentoutuneeksi. Aika ja paikka voivat olla menneisyydessä, nykyisyydessä tai mielikuvituksessasi. Voit kuvitella olevasi ulkona tai vaikka oman huoneesi nurkassa. Luo paikasta ja tunnelmasta kuva mieleesi.

Kun olet saanut kuvasta ja tunnelmasta ajatuksiisi vahvan mielikuvan, siirry mielikuvasta pois. Kuvittele paikka sitten uudelleen. Vahvista mielikuvaa väreillä, tuoksuilla, äänillä jne. Eläydy tilanteeseen ja tunnelmaan kaikilla aisteillasi. Herättele itsesi ja anna rennon ja hyvän olon viipyillä mielessäsi mahdollisimman pitkään. Harjoituksen kesto 5–10 minuuttia. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 184–185.)

## Syvähengitys

Syvähengitys poistaa lihaksistasi turhaa jännitystä.

Sulje silmäsi. hengitä syvälle keuhkoihisi niin, että myös pallea kohoaa. Kuvittele, että ilma täyttää vatsasi. Voit laittaa kätesi pallean kohdalle ja tuntea sen liikkeen. Hengitä näin syvään ja rauhallisesti 5–6 kertaa ja rauhoitu.

Tätä hengitystekniikkaa voit käyttää aina valmistautuessasi harjoitukseen ja myös yksittäiseen suoritukseen valmistautuessa. Ennen suoritusta riittää yksi syvä hengitys, joka pudottaa lihastesi jännitystason ihanteelliselle tasolle. Ota syvähengitys osaksi valmistautumisrutiiniasi. Tee se aina samassa vaiheessa, olit sitten harjoituksissa tai kilpailuissa. Hengitä sisään luottamusta ja energiaa ja puhalla ulos tarpeeton kireys ja jännitys. Kun mieli on kirkas ja lihakset rennot, huomion suuntaaminen ja keskittyminen seuraavat automaattisesti. Harjoituksen kesto 1–2 minuuttia. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 185.)

## 6.2 Rentoutusharjoituksia

Rentoutuminen kuuluu fyysisiin taitoihin, mutta sillä on suuri merkitys psyykkiselle hyvinvoinnille (Arjas 2014, 43). Rentoutumisharjoitusten avulla pystymme lisäämään keskittymiskykyä ja kehittämään itsetuntemustamme. Aktiivisen rentoutuksen avulla opitaan tuntemaan jännittyneen ja aktiivisen lihaksen ero. Palautumista voidaan tehostaa parantuneen lihasjännityksen säätelykyvyn ansioista. Aktiivista rentoutusharjoittelua on hyvä käyttää esimerkiksi silloin, kun pitkäkestoinen staattinen harjoittelu on aiheuttanut lihaksen paikallisen väsymisen. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 185–186.)

Rentoutusharjoitusten tekeminen ennen lavalle menoa, voi tuntua aluksi haastavalta. Tekemällä harjoituksia säännöllisesti ne automatisoituvat ja niiden tekeminen tilaa ja aikaa katsomatta helpottuu. Toki jokainen meistä on yksilö ja sen takia oikeiden harjoitusten löytäminen voi viedä aikaa.

Osalle muusikoista kylmät kädet saattavat tuoda ongelmia tekniikan hallintaan. Se voi aiheuttaa kömpelyyden sekä hallinnan menettämisen tunnetta. Arjas (2014, 46) kirjoittaa, että monilla muusikoilla ei ole keinoja korjata tätä ongelmaa.

Hän kertoo, että käsien rentouduttua verenkierto vilkastuu ja kädet lämpiävät ikään kuin sisältä päin. Tämän avuksi voi kokeilla esimerkiksi käsirentoutus -harjoitusta.

### **Käsirentoutus**

Anna käsien asettua paikalleen kylkien viereen. Kuvittele samalla, kuinka jännitys valuu hartioista alkaen sormenpäiden kautta ulos. Voit myös mielessäsi laittaa kädet lämpimään veteen, liikutella niitä hieman ja eläytyä siihen, kuinka lämpö siirtyy vedestä käsiin. (Arjas 2014, 46.)

### **Aktiivinen kehon rentoutumisharjoitus**

1. Käy selinmakuulle ja sulje silmäsi.
2. Voit kuunnella jotain rauhallista ja rentouttavaa musiikkia
3. Jännitä molemmat kätesi tiukasti nyrkkiin. Pidä jännitys molemmissa käsisssäsi hengittäen samalla sisään. Pidätä hengitys ja tunne jännitys käsisssäsi ja rinnassasi. Hengitä ulos ja anna käsien ja koko vartalon rentoutua. Aisti jännittyneen ja rennon olon ero.
4. Jännitä seuraavaksi jalkojasi vetämällä varpaita voimakkaasti kohti kasvoja. Tunne jännitys varpaissa ja jaloissa. Jännitä ja rentouta. Jalat lepäävät painavina ja rentoina alustaa vasten.
5. Paina nyt varpaita voimakkaasti pois päin kasvoista nilkat ojentuen. Tunne jännitys jalkaterissä ja pohkeissa. Purista vielä hetki ja rentoudu. Aisti jännittyneen ja rennon lihaksen ero.
6. Hengitä sisään, purista pakarot yhteen ja jännitä vatsaasi voimakkaasti. Pidä puristusta vielä. Pidätä hengitystä- purista ja rentoudu kokonaan.
7. Paina nyt käsivarsiasi suorina voimakkaasti alustaa vasten. Paina lujasti. Tunne jännitys ja rentoudu täydellisesti. Kädet, vartalo ja jalat tuntuvat mukavan rennoilta.
8. Paina nyt päätäsi voimakkaasti alustaa vasten. Tunne jännitys niskassasi. Paina- paina ja rentoudu kokonaan. Pää lepää alustaa vasten raukeana ja raskaana.
9. Seuraa hetki, miten hengität. Hengitätkö rinnalla vai vatsalla? Hengitä vuoroin rintahengitystä ja vuoroin vatsahengitystä. Koeta tunnistaa, kumpi on

rentouttavampi tapa hengittää. Jatka sillä tavalla, joka tuntuu luonnollisemmalta.

10. Jännitä vatsalihaksiasi niin, että vatsasi on aivan kova. Jatka kuitenkin hengittämistä rintakehällä. Tunne jännitys vatsassasi ja rentoudu kokonaan. Huomaa miellyttävä rentouden tunne vatsassasi ja koko kehossasi. Tunne ja koe, kuinka energia nousee lihaksiin. Hengitä hitaasti ja rauhallisesti.
11. Jatka rentoutumista ja hengittämällä tasaisesti ja rauhallisesti. Jokaiselle ulos hengityksellä rentouden tunne lisääntyy.
12. Anna rentouden vallata kehosi ja mielesi. Lihakset tuntuvat painavilta ja lämpimiltä. Sinulla on hyvä olo. Tunnet miellyttävän rentoutuneen olotilan. Hengitä syvään ja rauhallisesti.
13. Harjoituksen jälkeen tunnet itsesi levänneeksi- tunnet saaneesi uusia voimia. Mielesi on varma ja rauhallinen. Olet tässä hetkessä. Hengitä syvään ja liikuttele pikkuhiljaa jäseniäsi. Kun tunnet itsesi heränneeksi, voit avata silmäsi. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 185–186.)

### **Rauhoittumismenetelmä**

Menetelmän avulla opetellaan painavuuden ja lämpimyiden tunteen aikaansaamista. Tässä keskushermosto rauhoittuu ja fyysiset (somaattiset) oireet helpottuvat. Tila on edellytys hyvälle mielikuva- ja mentaaliharjoitukselle.

### **Rauhoittumisharjoitus**

1. Tässä harjoituksessa teksti on minämuodossa, koska on kyse itesesugges-tiosta.
2. Etsin itselleni hyvän asennon. Voin joko istua tai olla pitkälläni.
3. Totean, että minulla on hyvä olla. Nyt suljen silmäni ja alan rentoutua.
4. Ajatukseni siirtyvät jalkojeni lihaksiin. Nyt tunnen, kuinka jalkani ovat hyvin raskaat ja painavat. Samalla kuvittelen, kuinka jalkani ovat hyvin lämpimät. Samalla verenkierto nopeutuu jaloissani. Kun oikein kuvittelen, niin jalat rentoutuvat.

5. Siirrän ajatukseni keskivartalon alueelle. Vatsani tuntuu vähitellen lämpimältä ja samalla se rentoutuu. Kuvittelen kuinka jokaisella uloshengityksellä, myös pallea rentoutuu. Tunnen, kuinka palleani liikkuu ylös ja alas, ja samalla hengitykseni on yhä luonnollisempaa. Jokainen uloshengitys rentouttaa minua lisää.
6. Nyt ajattelen selän lihaksia. Tunnen, kuinka selän lihaksissa on lämmön tunne ja ne rentoutuvat yhä paremmin. Myös hartioiden lihakset tulevat painaviksi, lämpimiksi ja rennoiksi. Vähitellen tämä lämmin, painava tunne leviää alaselkään.
7. Vasen käteni tulee paivanaksi, raskaammaksi ja samalla käteni tulee lämpimäksi. Kuvittelen, että näin tapahtuu. Vähitellen se rentoutuu. Oikea käteni tulee painavaksi, raskaammaksi ja samalla käteni tulee lämpimäksi. Vähitellen se rentoutuu.
8. Nyt pään lihakset rentoutuvat. Otsa muuttuu viileäksi. Myös silmäni tulevat yhä painavammaksi. Tunnen, kuinka poskilihakseni muuttuvat rennommiksi ja lämpimiksi.
9. Mielen täyttää hyvän olon tunne.
10. Kaikki lihakseni ovat painavat, lämpimät ja rennot. Sydämeni lyö tasaisesti ja rauhallisesti. Hengitykseni on luonnollista.
11. Lasken mielessäni luvut viidestä yhteen ja laskiessani numeroita alaspäin virkistyn. Kun olen luvussa yksi, olen täysin hereillä. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 186–187.)

### 6.3 Mentaaliharjoituksia

Monelle muusikolle tulee ensimmäisenä mieleen mentaaliharjoittelusta ilman instrumenttia harjoittelu. Arjas (1997, 79) selittää mentaaliharjoittelun hyvin yksinkertaisesti ja selkeästi. Hän sanoo sen olevan mielikuvaharjoittelua, jonka avulla muusikko voi työstää kappaleen teknistä, tulkinnallista ja esityksellistä osaamista pelkästään ajattelun ja kuvittelukyvyyn avulla. Mentaaliharjoittelun avulla esimerkiksi keskittyminen, kappaleen ulkoa oppiminen ja muistissa pysyminen vahvistuu.



Usein muusikot harjoittelevat kappaleet niin, että ne siirtyvät lihasmuistiin. Tärkeää olisi kuitenkin harjoitella kappaleet muistiin myös tiedollisella tasolla. Esimerkiksi kun esittää kappaletta ulkoa, voi tulla muistikatkos. Tällöin lihasmuisti ei enää auta vaan tarvitaan apua tiedollisella tasolla.

### **Ulkoa soittaminen**

Sulje silmäsi. Pystytkö näkemään itsesi soittamassa niin, että näet esimerkiksi kätesi samasta kulmasta kuin soittaessasi? Istu tuoliin ja rentoudu. Soita ulkoa osaamasi kappale mielessäsi. Jos jouduit miettimään, mitä säveliä sinun pitäisi soittaa tai pystyit seuraamaan soittoa vain hyvin hitaassa tempossa, on ulkoosaamisessasi vielä puutteita tämän teoksen kohdalla. (Arjas 1997, 83.)

### **Voittajafiilis**

Tämän harjoituksen avulla näet itsesi onnistujana ja voittajana.

Sulje silmät ja hengittele rauhallisesti. Mieti aikaisemmasta elämästäsi jokin tilanne, jolloin olet ollut oikein tyytyväinen ja ylpeä itsestäsi ja saavutuksistasi. Miltä silloin tuntui? Missä se tuntui? Mitä kaikkea tuohon tilanteeseen liittyi? Nauti hetki tuosta hyvästä onnistumisen tunteesta. Sitten siirry ajatuksissasi tulevaan kilpailusuoritukseen, ja lähde mielikuvissasi tekemään kilpailusuoritustasi tämän hyvän tunteen kanssa. Tee onnistunut, varma ja hyvällä energialla ja itseluottamuksella varustettu suoritus, ja näe itsesi voittajana suorituksesi jälkeen. Kuule yleisön huimat suosionosoitukset! (Matikka & Roos-Salmi 2012, 220.)

### **Esiintymisharjoitus (soitto lautakunnalle)**

On tutkintopäiväsi aamu. Kävelet kohti musiikkiopistoa. Saavut ovelle ja avaat sen. Kävelet ilmoitustaulun luo. Siellä on ilmoitus tutkinnostasi. Tarkistat ajan, paikan ja lautakunnan kokoonpanon. Kävelet harjoitusluokkaasi ja aloitat lämmittelyn. Tutkinnon alkuun on aikaa yksi tunti... Tutkinnon alkuun on aikaa puoli tuntia. Jatkat lämmittelyä... Tutkinnon alkuun on aikaa 15 minuuttia. Tarkistat pukusi, kampauksesi, että sinulla on kaikki tarvittava. On aika siirtyä saliin. Avaat oven ja kävelet kohti salia, saavut salin ovelle ja avaat sen. Näet flyygelin lavalla,

lautakunnan, kaverit, jotka ovat tulleet kuuntelemaan. Kävelet paikallasi, kumarat ja aloitat. (Arjas 2014, 103.)

### **Voittaja-asento**

Sanaton viestintä vaikuttaa ajatuksiimme, tunteisiimme ja kehoomme. Tutkija Amy Cuddy on perehtynyt asiaan ja suosittelee esiintyjille Power Positionia, vapaasti käännettynä voittaja-asentoa. Kaksi minuuttia voittaja-asennossa riittää vakuuttamaan kehon ja mielen. Asento tuottaa myös hormonaalisia muutoksia, jotka saavat aivojen tilan itsevarmaksi, luottavaiseksi ja mukavaksi.

Seiso kaksi minuuttia kädet ylhäällä v-asennossa ja sano itsellesi positiivisia asioita kuten ”osaan ja onnistun” ja ”olen paras” tai muita mieleisiä kannustavia asioita. (Launonen 2017, 56–57.)

### **Kilpailun simulointi ja häiriötekijöihin siedättyminen**

Pyydä esimerkiksi harjoituskavereitasi rakentamaan ulkoisia häiriötekijöitä harjoitustilanteeseen tai harjoitusotteluun tai –kilpailuun. Voit myös itse luoda häiriötekijöitä harjoitteluvaiheessa. Mitä nämä häiriöt voisivat olla?

Voit myös tehdä tämän harjoituksen mielikuvaharjoituksena, eli kuvittele, että sinua tyypillisesti häiritsevä tekijä on läsnä, kun visualisoit tietyn suoritus tilanteen. Vanha viisaus ”Pelaat ja kilpaillet, kuten harjoittelet” pitää paikkansa tässäkin: kun samat ulkoiset tai sisäiset häiriötekijät tulevat vastaan kilpailussa tai haastavassa tilanteessa, olet jo tottunut niihin ja osaat käsitellä niitä paremmin. (Forssell 2014, 176.)

### **Positiivisen muistijäljen vahvistaminen**

Eläydy jokaisen harjoituksen jälkeen mielessäsi vähintään kolmeen hyvään suoritukseesi uudelleen. Koe ne koko kehollasi, kuin ne tapahtuisivat uudestaan. Muista tuntea myös nautinto tai tyytyväisyys, joka seurasi onnistumista. Onnistuminen voi olla jokin rutiinisuuoritus tai ”harvinainen herkku”. Tärkeää on, että se on

sellainen, joka vahvistaa itseäsi, omaa käsitystäsi osaamisestasi tai kyvystäsi kehittyä. Tähän ei tarvitse mennä kauan. Voit tehdä eläytymisen silmät auki muiden ihmisten läsnä ollessa esimerkiksi loppuverryttelyn tai –rentoutuksen yhteydessä, mutta sinua saattaa auttaa, jos suljet silmäsi ja sinulla on mahdollisuus rajata muu ympäristö hetkeksi ajatustesi ulkopuolelle. (Forssell 2014, 320.)

## 6.4 Keskittymisharjoituksia

Keskittyminen ja huomion suuntaaminen ovat osa henkistä itsesäätelytaitoa. Keskittyminen on huomion suuntaamista olennaiseen, kykyä jättää osa ulkoisista ja sisäisistä asioista huomiotta (Arjas 1997). Ympäristö vaikuttaa voimakkaasti keskittymiseen ja ulkoiset ärsykkeet esimerkiksi meluisuus tai valaistus olisi hyvä opetella jättämään huomiotta. Keskittymisessä olennaista on mielen fokusointi johonkin ulkoiseen tai sisäiseen ärsykkeeseen niin voimakkaasti, että kaikki muu poistuu tietoisuudesta. Se voi olla esimerkiksi visuaalinen mielikuva, tuijotus johonkin pisteeseen, auditiivinen ärsyke tai jokin kehon tuntemus. Myös haju- tai makutuntemukset voivat toimia keskittymisen kohteena. (Liukkonen 2017, 77–79.)

### Keskittymistyylin vaihtelevuus

Ollessasi tyypillisessä harjoitusympäristössäsi katsele ympärillesi. Huomaa mahdollisimman monia asioita (esim. ympäristön värit, äänet, etäisyydet) (*laaja ulkoinen keskittymistyyli*). Kiinnitä sitten huomiosi yhteen ulkoiseen asiaan (esim. pallo, kenkä, maila, puu, mainoskyltti, toinen pelaaja) (*kapea ulkoinen keskittymistyyli*). Kiinnitä sen jälkeen huomiosi koko kehoosi – mitä aistimuksia, ajatuksia tai tunteita sinulla on (*laaja sisäinen keskittymistyyli*). Vie tarkkaavaisuutesi lopuksi sisääsi pienempään alueeseen (tiettyyn lihakseen, hengitysrytmiisi, sydämentykytykseen) (*kapea sisäinen keskittymistyyli*).

Vaihtelevuus näitä keskittymistyyliä aluksi hitaasti, niin että tavoitat, havaitset ja upoudut täysin huomiosi kohteeseen. Voit vaihdella keskittymistyylien kestoa tai järjestystä. Vaihtelevuus keskittymistyyliä sitten yhä nopeammin. Voit myös pyytää

jotakuta muuta antamaan sinulle käskyn vaihtaa keskittymistyyliä. Mikä tyyli tuntuu helpoimmalta? Mikä vieraimmalta?

Mieti esimerkiksi valmentajasi kanssa, miten voit soveltaa keskittymistyylin vaihtelua yksittäisissä harjoitteissa tai harjoittelussasi niin, että se palvelee suoritus-tasi vielä konkreettisemmin. Huomioi etenkin ne keskittymistyyli, joita tarvitset eniten, ja soveltuvin osin ne, jotka tuntuvat vieraimmilta. Mieti myös, mitkä asiat fokuksinnissa saattavat korostua matkallasi kohti vaativampia kilpailuympäristöjä. (Forssell 2014, 175.)

### **Istuminen hiljaa**

Istu miellyttävässä tuolissa ja kokeile, kuinka kauan kykenet olemaan täysin liikkumatta ja hiljaa. Tämä ei ole niin helppoa kuin saattaisi ajatella. Keskitä mielesi rentoutumiseen ja siihen, että pyrit olemaan tekemättä minkäänlaisia tahdonalaisia tai tahattomia lihasten liikkeitä. Muutaman harjoituskerran jälkeen kykenet kenties istumaan täysin liikkumatta ja hiljaa 15 minuutin ajan. Yritä ensin päästä viiteen minuuttiin, sitten kymmeneen ja vähitellen pidemmälle niin kauan kuin on mielekästä. Älä kuitenkaan tee harjoituksesta vastenmielistä ja pakonomaista, vaan pyri olemaan mahdollisimman rentona, jolloin koet tilan miellyttäväksi ja sel-laiseksi, jonka suoritat mielelläsi uudelleen. (Liukkonen 2017, 188.)

### **Pelko hallintaan –harjoitus**

Tässä harjoituksessa keskityt itseesi. Keskityt löytämään syitä mahdollisille pe-loille, jotka aiheuttavat esiintymisjännitystä. Voit käyttää apuna myös mielikuvia. Pelkoa lähdetään sanallistamaan ja vastausten miettimiseen on hyvä varata ai-kaa. Voit kirjoittaa ylös vastaukset alla oleviin kysymyksiin tai puhua niistä jonkun kanssa.

1. Millainen käsitys sinulla on itsestäsi esiintyjänä?  
Listaa mahdollisimman monta asiaa.
2. Miten käsitys on muodostunut?
3. Millaista palautetta olet saanut ja antanut itsellesi esiintymistilanteista?
4. Mitä pelkää?

5. Juontaako pelkosi (lapsuudessa koettuun) yhteen tai useaan huonoon kokemukseen? Millaisia kokemukset ovat olleet? Mitä tunteita ne aiheuttivat silloin? Entä nyt?
6. Liittyykö pelkosi uskomuksiisi? Uskomukset ovat usein tiedostamattomia, joten niiden tietoisuuteen tuominen auttaa. Silloin ymmärrät itseäsi, pelkosi tai muita ei toivottuja tunteita paremmin.
- Mikä uskomuksesi on? Vastaus on voinut tulla esille jo harjoituksen ensimmäisessä kysymyksessä.
  - Onko uskomus sinulle tarpeellinen? Antaako uskomus sinulle voimaa? Vai rajoittaako, hankaloittaako tai estääkö se sinua?
  - Jos uskomus on rajoittava, tarvitsetko sitä todella? Onko se edes totta? Onko se koskaan ollut totta?
  - Mitä tapahtuisi, jos luopuisit tuosta uskonnuksesta?
  - Jos uskomus on turha ja rajoittava, haasta se ja korvaa se toisella, kannustavalla ja arvostavalla uskonnuksella. Jos aiemmin ajattelit: "Jännitän esiintymistä. Olen tosi huono.", voit ottaa uskonnuksen tilalle uuden, kannustavan uskonnuksen, kuten: "Harjoittelen ja osaan esiintyä." Toista uutta uskonnusta tarpeeksi monta kertaa niin, että alat todella uskoa siihen ja siitä tulee uusi totuutesi.
7. Koetko, etteivät taitosi ja osaamisesi riitä? Voit motivoida itseäsi miettimällä:
- Mitä esiintymiskokemus sinulle antaa?
  - Mitä hyvää siitä voi seurata?
  - Kyteekö sinussa kuitenkin pieni palo ilmaista itseäsi sanoin ja esiintyä?
  - Mitä pitäisi tapahtua, että tuo palo roihahtaisi ja kasvaisi pelkoa suuremmaksi?
8. Et ehkä yleisesti jännitä esiintymistä, vaan tiettyä puhetta, ihmistä tai esiintymispaikkaa. Osaat, mutta tietty esitys tuottaa vaikeuksia.
- Mitä siis voisit tehdä toisin? Miettiä esitys uudelleen?
  - Keneltä voisit kysyä neuvoa ja apua?
  - Miksi tietty ihminen jännittää sinua?
  - Auttaisiko, jos voisit muuttaa esiintymispaikkaan liittyviä asioita? Järjestellä penkit toisin?

- Vaihtaa paikka johonkin rennompaan?
- Laittaa kuulijat makaamaan istumisen sijaan?

Kaikkien näiden kysymysten takana on ajatus, että kun olet kohdannut pelot ja käsitellyt haitalliset uskomukset, voit löytää itsestäsi puolia, joita et tiennyt siellä olevan. Ne voivat olla uusia kykyjä tai piileviä voimavaroja. Pelosta huolimatta menet lavalle. Et jää epäilemään ja suremaan. Se on rohkeutta. Olet matkalla huippuesiintyjäksi! (Launonen 2017, 61–62.)

## 7 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kerätä tietoja ja harjoituksia, jotka edesauttavat muusikon psyykkistä hyvinvointia. Halusimme etsiä tietoa myös oman substanssimme ulkopuolelta, ja valitsimme näkökulmiksi urheilupsykologian sekä teatteritaiteen. Molemmilla aloilla, kuten musiikkialallakin, ollaan paljon tekemisissä suorittamisen sekä esiintymisen kanssa. Suorituskyvyn taustalla vaikuttaa vahvasti psyykkinen hyvinvointi. Suorituskeskeisyys luo helposti suuret paineet, joista voi olla haastavaa irrottautua. Opiskelu tai työnteko voi alkaa tuntua kuormittavalta ja suoritusten taso voi alkaa jopa heiketä.

Suorituskeskeisyyden takia syvennyimme tarkastelemaan suorituskykyyn vaikuttavia tekijöitä. Itse suorituksen aikana tapahtuvien tekijöiden lisäksi selvitimme, kuinka eri aloilla valmistaudutaan suoritukseen sekä palaudutaan siitä. Kokosimme lisäksi useita harjoituksia, joilla omaa psyykkistä hyvinvointia voi vahvistaa ja siten myös parantaa suorituskykyä. Hyvän suorituskyvyn ylläpitäminen auttaa jaksamaan niin opinnoissa, työelämässä kuin vapaa-ajallakin.

Urheilusuoritukseen valmistautumisen yhteydessä esille tuotiin vahvasti valmistautumisen laaja merkitys. Se on koko suoritusilanteen pohja ja perusta. Tärkeänä valmistautumisen keinona itse fyysisen harjoittelun ja lämmittelyn lisäksi oli virittäytyminen suoritukseen. Virittäytymiseen vaikuttavat esimerkiksi ravinto ja nestetasapaino, uni ja lepo, vaihtelu ja rentoutuminen, pitkän ajan valmistautuminen suoritukseen sekä henkinen valmistautuminen. Myös näyttelijän työssä korostui valmistautumisen merkitys. Esitystilanteen harjoittelu etukäteen oli onnistumisen kannalta tärkein osuus.

On selvää, että myös muusikolle valmistautuminen on erittäin tärkeää. Valmistautuminen näkyy selvimmin oman instrumentin harjoittamisessa. Mutta yksin pelkkä fyysinen harjoittelu ei välttämättä riitä. Tarkastelemalla esimerkiksi urheilijoiden valmistautumista suoritukseen huomaa nopeasti, kuinka monet osatekijät vaikuttavat suorituskykyyn. Parhaaseen ja oikeanlaiseen valmistautumiseen tarvitaan suuri määrä itsetutkiskelua. Se mikä auttaa toisen valmistautumaan ja la-

tautumaan huippusuoritukseen voi jopa heikentää jonkun toisen suoritusta. Tutustumalla eri valmistautumisen tasoihin ja keinoihin voi kokeilemalla löytää juuri itselle sopivat tavat valmistautua suoritukseen tai esitykseen. Valmistautumiseen on onneksi olemassa paljon erilaisia työkaluja sekä harjoitteita, joista voi olla apua tehokkaimpien valmistautumisrutiinien löytämiseen.

Urheilusuorituksen aikana korostui keskittymisen sekä vireen hallinnan merkitys. Keskittymisharjoitusten avulla voi opetella muuttamaan keskittymisen kohdetta suorituksen aikana. Tästä taidosta on hyötyä etenkin, jos keskittyminen harhailee helposti suorituksen aikana. Vireen hallinta vaikuttaa niin keskittymiseen kuin suoritustukokseen. Siihen kuuluu esimerkiksi omien ajatusten hallinta, sisäinen puhe sekä tunteiden käsittely. Myös vireen hallintaa voi harjoitella ja omaa sisäistä puhetta opetella muuttamaan niin, että se tukee mahdollisimman hyvin suoritusta. Esiintymisen yhteydessä esille nousivat etenkin tunne-energia sekä sanaton viestintä. Molemmat ovat asioita, jotka vaikuttavat oman suorituksen lisäksi myös yleisöön. Esittävää taidetta tehdään yleisölle, ja yleisö halutaan puolelleen tekemällä vaikutus. Tunne-energia ja sanaton viestintä ovat suuria vaikuttamisen keinoja, joiden avulla omaakin suoritusta voi viedä seuraavalle tasolle.

Jokaisen edellä mainitun keinon hallinnasta on varmasti hyötyä muusikolle. Suoritustilanteet voivat vaihdella laajastikin, eikä jokaiseen suorituskertaan vaadita aina täysin samoja valmiuksia. Esimerkiksi esiintyminen voi vaihdella kokoonpanojen tai yleisöjen välillä hyvin laajasti. Myös erilaiset tilaisuudet vaativat erilaisia valmiuksia ja eri tilaisuuksien mukaan myös suorituskyyky vaihtelee. Tämä näkyy esimerkiksi jännityksen määrässä. Joitain esiintymisiä voi jännittää huomattavasti enemmän kuin toisia ja siitä riippuen myös suorituskyyky vaihtelee. Tämän vuoksi olisi hyvä oppia tunnistamaan itsestään suorituskyykyyn vaikuttavat tekijät, jolloin suoritustilanteessa on helpompi hallita niitä. Joskus avainasemassa voi olla keskittymisen hallinta, joskus tunne-energia. Jokainen suoritus on omanlaisensa, ja mitä suurempi valikoima apukeinoja hallita omaa suoritusta on käytössä, sitä varmempana voi lähteä kohti uusia suorituksia.

Omien suoritusten analysointi jälkeenpäin tuli esille hyödyllisenä tekijänä sekä urheilusuoritusten että esitysten jälkeen. Omasta suorituksesta voi aina oppia



uutta ja siten kehittää taitoja tulevia suorituksia varten. Urheilusuorituksen jälkipuinnissa oppimisen lisäksi nousi esille positiivisen muistijäljen vahvistaminen ja negatiivisten jälkien nollaaminen. Onkin hyvä muistaa etsiä suorituksesta aina positiivisia ja onnistuneita asioita. Niitä vahvistamalla suorituksesta jää aina myös positiivinen jälki, vaikka suoritus olisi sisältänyt epäonnistumisiakin. Esiintymislanteiden jälkeen suositeltiin palautteen pyytämistä. Joskus suoritus voi tuntua vaikealta analysoida yksin, etenkin heti suorituksen jälkeen. Tällöin palautteen saaminen tai pyytäminen voi tuoda uusia näkökulmia omaan suoritukseen ja joskus myös uusia kehitysideoita oman suorituksen parantamiseen. Kyse voi olla hyvinkin pienistä asioista. Palautteeseen on hyvä muistaa suhtautua tietyllä keveydellä, sillä palaute voi joskus olla ristiriidassa omien näkemysten kanssa. Olisi hyvä opetella erottelemaan palaute suorituksesta, ja tarkastella sitä ikään kuin ulkopuolelta, ottamatta palautetta liian henkilökohtaisesti. Saamaansa palautetta voi myös pilkkoa osiin, ja jotkin osat siitä voi ottaa mietittäväksi tai kehitettäväksi, ja jotkin osat voi päästää vain menemään. Jälleen kerran kyse on oman itsen tuntemisesta ja tavoista osata tunnistaa millaiset muistijäljet tai palautteet ovat toimivia oman suorituskyvyn kehityksen näkökulmasta.

Kaikissa materiaaleissa nousi esille yksilöllisyyden merkitys. Psykkisen hyvinvoinnin osa-alueita voi luetella ja niihin etsiä kehityskeinoja, mutta teorian lisäksi tarvitaan omasta itsestään lähtevää reflektointia. Sekä hyvinvointi että suorituskyky ovat niin laajoja käsitteitä, että niiden tutkimiseen voi ottaa avuksi erilaisia työkaluja. Psykkisen valmentautumisen eri tekniikoilla ja psyykkisillä taidoilla on molemmin puolin yhteys toisiinsa. Yhdessä ne vaikuttavat myös hyvinvointiin sekä suorituskykyyn. Yksi psyykkisen valmentautumisen tekniikka voi olla esimerkiksi tavoitteiden asettaminen. Tavoitteiden asettamisella on yhteys esimerkiksi tunteiden säätelyyn sekä keskittymiseen, jotka ovat molemmat psyykkisiä taitoja. Kaikkein merkityksellisin yhteys tavoitteiden asettamisella on motivaatioon. Esimerkki psyykkisistä taidoista kuten äsken mainittu motivaatio sekä esimerkiksi ajattelun ohjaus ovat taas erityisen merkityksellisiä taitoja huippusuoritukseen nähden.

Usein kuulee sanottavan, kuinka kaikki vaikuttaa kaikkeen. Psykkisestä hyvinvoinnista sekä suorituskyvystä puhuttaessa, voi todella allekirjoittaa edellä mainitun ilmauksen. Urheilupsykologiasta löytyi tätä ilmiötä yksinkertaistava ATK –

työkalu. Siinä ideana on jakaa hyvinvointiin sekä suorituskyykyyn vaikuttavia tekijöitä jakamalla ne kolmeen: ajatuksiin, tunteisiin sekä kehonkieleeseen ja käyttäytymiseen. Hyvinvoinnin ja suorituskyykyyn eri osatekijöitä on helpompi hahmottaa pilkkomalla niitä pienempiin palasiin. Se helpottaa myös muusikkoa hahmottamaan ja ymmärtämään eri tekijöitä joita itsessä voi tutkia ja kehittää.

Tämän opinnäytetyön tavoite oli löytää erilaisia harjoituksia tukemaan psyykkistä hyvinvointia. Jokainen meistä on yksilö ja voi löytää juuri itselleen sopivan tavan parantaa suorituskyykyään. Harjoituksiin tutustuessamme halusimme kerätä työhömmä useita erityyppisiä harjoitteita, jotta mahdollisimman moni voisi löytää niistä hyötyä. Työstämme löytyy hengitys-, rentoutumis-, mentaali- ja keskittymisharjoituksia. Niitä voi hyödyntää jokapäiväisessä arjessa, ennen esiintymistä tai juuri niin kuin itse kokee parhaaksi. Me löysimme näistä harjoitteista hyötyä oman suorituskyykyyn parantamiseen, mutta se ei takaa niiden toimivuutta muille. Haluamekin korostaa, että jokaisen on itse etsittävä sopivat keinot, kuinka kehittää suorituskyykyään. On tärkeää muistaa, että siihen voi kulua paljonkin aikaa. Työ kuitenkin kannattaa, koska niiden avulla voimme haastavissakin tilanteissa saada itsestämme kaiken irti.

Valitsimme harjoituksia musiikkialan, teatteritaiteen sekä urheilualan kirjallisuudesta. Osa on myös muualta noukittuja tai aikaisemmin meille tutuksi tulleita harjoitteita. Koska kaikki harjoituksista eivät suoranaisesti ole musiikkialalle tarkoitettu, niitä on hyvä soveltaa omiin tarkoituksiin sopiviksi. Kaikkia harjoituksia on mahdollista soveltaa ja muokata tarkoituksenmukaisiksi niin, että ne palvelevat asetettuja tavoitteita ja päämääriä. Harjoitteita on mahdollista hyödyntää yksilönä sekä esimerkiksi omassa soitonopetuksessa omien oppilaiden kanssa.

## LÄHTEET

Arjas, P. 1997. Iloa esiintymiseen- muusikon psyykkinen valmennus. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

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

Forssell, C. 2014. Huipulle! Henkinen valmentautuminen urheilussa. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Launonen, K. 2017. Lava: kauhu ja himo. Helsinki: BTJ Finland Oy.

Liukkonen, J. 2017. Psyykkinen vahvuus: mielen taitojen harjoituskirja. Juva: PS-kustannus.

Matikka, L. & Roos-Salmi, M. 2012. Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Tammerprint Oy.

Näyttelijähaastattelu 1. Haastattelija Jasmiina Saarinen 22.1.2021.

Näyttelijähaastattelu 2. Haastattelija Sonja Puolamäki 23.1.2021.

Suomen musiikkilääketieteen yhdistys. Luettu 20.1.2020.

<https://www.smuly.fi/muusikon-hyvinvointi/psyykkinen-hyvinvointi/tyohyvinvointi/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 10.09.2019. Luettu 9.12.2020.

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>

Työturvallisuuskeskus. Luettu 20.1.2020.

[https://ttk.fi/tyoturvallisuus\\_ja\\_tyosuojelu/tyoturvallisuuden\\_perusteet/tyoyhteiso/psykososiaalinen\\_kuormitus](https://ttk.fi/tyoturvallisuus_ja_tyosuojelu/tyoturvallisuuden_perusteet/tyoyhteiso/psykososiaalinen_kuormitus)

## LIITTEET

### Liite 1. Haastattelupohja

1. Kerro lyhyesti koulutustaustastasi.
2. Kuuluko opintoihin kursseja, joilla käsiteltiin psyykkistä hyvinvointia?
3. Koitko saavasi riittävän koulutus pohjan työelämässä toimimiseen ja jaksamiseen?
4. Mitkä asiat näyttelijäntyössä kuormittavat eniten? Valmistiko koulutus kohtaamaan työelämässä ilmeneviä kuormittavia tekijöitä? Oletko löytänyt keinoja kuormituksen poistamiseen?
5. Onko sinulla jotain konkreettisia harjoitteita mitä voisit jakaa meille?
6. Puhutaanko näyttelijöiden keskuudessa avoimesti psyykkisistä ongelmista?
7. Miten valmistaudut ensi-iltaan tai kuvauksiin?
8. Mikä auttaa oman ajattelun hallintaan suoritus tilanteessa?
9. Käytkö jollain tavalla läpi menneet esitykset/suoritus tilanteet. Miten?
10. Millä tavalla hoidat yleistä työhyvinvointiasi?
11. Mistä löydät parhaan suorituskyvyn huononakin päivänä?