

Henrik Holmström

Kohti ergonomista kitaransoittoa

Kuinka ohjata lasta ergonomiseen soittoasentoon?

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi AMK

Musiikki

Opinnäytetyö

22.11.2016

Tekijä Otsikko	Henrik Holmström Kohti ergonomista kitaransoittoa Kuinka ohjata lasta ergonomiseen soittoasentoon?
Sivumäärä Aika	29 22.11.2016
Tutkinto	Musiikkipedagogi AMK
Koulutusohjelma	Musiikki
Suuntautumisvaihtoehto	Musiikkipedagogi
Ohjaaja	Annu Tuovila, MuT
<p>Käsittelen opinnäytetyössäni soittoharrastusta aloittavien alakouluikäisten lasten klassisen kitaran soittoasentoa ja kitaran soittamisen ergonomiaa. Tarkastelen kitaristin ergonomiaa, yleisiä ongelmakohtia soittoasennossa, lapsen ohjaamista hänelle oikeaan soittoasentoon sekä soittoasentoon ohjaamisen menetelmiä.</p> <p>Kirjallisuuslähteiden lisäksi opinnäytetyöhön on kerätty tietoa asiantuntijahaastatteluista, joita käytän koko opinnäytetyön perustana. Myös omat mielipiteeni ja kokemukseni soiton-opettajana ja kitaristina vaikuttavat työn sisältöön.</p> <p>Opinnäytetyöstä käy ilmi, että kitaristeille ei ainakaan vielä löydy täysin ergonomisesti järkevää soittoasentoa. Olisi tärkeää, että lasten alkeisopetuksessa kehitetään tietoutta kehon toiminnasta ja motorikasta. Jos ergonomisesti järkevää soittoasentoa haluttaisiin kehittää olisi sen osuutta musiikin taiteen perusopetuksessa hyvä lisätä. Tämä saattaisi mahdollistaa yhteistyötä esimerkiksi fysioterapeuttien kanssa. Soittoasentoa opettaessaan tulisi opettajien olla perillä opettamistaan asioista ja tiedostaa soittoasennon vaikutus lapsen kehitykseen. Näin soittoasennosta aiheutuvat soiton harrastamisen ongelmat voitaisiin ennaltaehkäistä.</p> <p>Työn tarkoitus on lisätä mielenkiintoa soittamisen fyysistä puolta kohtaan sekä tarjota klassisen kitaransoiton opettajille näkökulmia soittoasennon opetukseen ja soittoasennon merkitykseen alkeisopetuksessa. Terve soittaja rakennetaan soittoharrastuksen ensiaskelista lähtien, joten ergonomiaan, kehonhuoltoon ja soittoasentoon tulisi kiinnittää huomiota heti ensimmäisestä soittotunnista lähtien.</p>	
Avainsanat	Kitara, ergonomia, soittoasento, alkeisopetus, lapsi

Author Title	Henrik Holmström Ergonomic Guitar Playing – How to Direct Children Towards an Ergonomic Playing Position
Number of Pages Date	29 18. Nov. 2016
Degree	Bachelor of Music Pedagogy
Degree Programme	Music
Specialisation option	Guitar Pedagogy
Instructor	Annu Tuovila, DMus
<p>This Bachelor's thesis examines the guitar playing posture and the ergonomics of playing among primary school children who start to play the classical guitar. It explores the ergonomics of guitarists, the most common problems with the playing posture and how to guide children towards a better playing posture.</p> <p>In addition to literature, I use specialist interviews as source material as well as my own experiences as a guitarist and guitar teacher.</p> <p>The study reveals that a completely ergonomic playing posture for guitarists does not yet exist. Basic knowledge of the human body, functions of the muscles and motoric skills should all be developed in children's elementary teaching. If one wants to develop an ergonomically reasonable playing posture, its role in the National Curriculum of the Basic Education in Music should be increased. It would make it possible for music teachers to co-operate, for example, with physiotherapists. When the teacher is aware of how to teach the correct playing posture and how it may affect children's physical development, problems in the playing posture may be avoided.</p> <p>The purpose of this thesis is to increase interest in the physical side of guitar playing and to provide classical guitar teachers with views on how to teach the playing posture. The building of a healthy musician starts from the very first steps with the instrument, so ergonomics, body maintenance and playing posture should be part of the playing starting from the very first lesson.</p>	
Keywords	Guitar, ergonomics, playing posture, elementary teaching, child

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyöni aineisto ja lähteet	2
2.1	Haastattelut	2
2.2	Kitarakoulut	4
2.3	Aiheeseen liittyvät opinnäytetyöt	4
3	Kitaran soittoasento ja asennon ergonomisuus	5
3.1	Kitaristin ergonomia	5
3.2	Kasvavan lapsen soittoasento	8
3.3	Miten soittoasentoa opetetaan kitarakouluissa?	10
3.4	Soittoasento ja ergonomia taiteen perusopetuksessa	12
4	Kitaran soittoasennon historillisia kehityslinjoja	13
5	Soittoasento soittoharrastuksen alkutaipaleella	16
5.1	Ensimmäisen soittotunnin tärkeys	16
5.2	Ensimmäiset asiat soittoasennosta	17
5.3	Soittoasennon jatkuva huomiointi opetuksessa	19
6	Yleisimmät ongelmakohdat ensimmäisten vuosien aikana	20
7	Miten opettaja ohjaa soittoasentoa	22
8	Pohdinta	25
	Lähteet	27

1 Johdanto

Opinnäytetyössäni perehdyn klassista kitaransoittoa aloittavien lasten soittoasennon merkitykseen alkeisopetuksessa sekä soittoasennon opettamiseen. Keskityn kitaransoiton ensiaskeliin alakouluikäisillä ja sitä nuoremmilla lapsilla. Alkeisopetuksen olen rajoittanut ennen 1. tason suoritusta tapahtuvaan opetukseen. Tutkin ensimmäisen soittotunnin tärkeyttä soittoasennon opetuksen kannalta ja mitä asioita siitä tulisi opettaa. Pohdin myös yleisiä ongelmakohtia soittoasennossa lapsilla ja voiko niitä välttää järjestelmällisellä opetuksella ja ohjauksella.

Esittelen soittoasennon opetusmenetelmiä lasten alkeisopetuksessa, josta saattaa olla apua erityisesti aloitteleville klassisen kitaransoiton opettajille. Pyrin poimimaan haastattelusta hyväksi todettuja keinoja ja harjoitteita hyvän soittoasennon rakentamiseen. Liitän myös jokaiseen lukuun omia mietteitäni soittoasennon opetuksesta.

Traditio soittoasennossa on vahva ja innoitus työhöni lähti kysymyksestä, onko perinteinen kitaran soittoasento perusteltu ja ergonomisesti järkevä. Usein soittoasento opitaan jo varhaisessa vaiheessa soitto-opintoja, joten päätinkin keskittyä opinnäytetyössäni lasten alkeisopetukseen. Alun perin tarkoitukseni oli kirjoittaa vain ergonomiasta lasten opetuksessa ja miten soittoa tukevia lihasharjoitteita voisi soveltaa lapsille. Loppujen lopuksi opinnäytetyöni kuitenkin muovautui enemmän soittoasentokeskeiseksi. Vaikka itselläni ei vakavia vammoja tai kiputiloja soittoasennosta olekaan aiheutunut, olen silti kärsinyt selkävivoista ja käynyt fysioterapeutilla sekä lääkäriä kitaransoiton aiheuttamien kipujen takia. Soitonopettajana toimiessani olen huomannut soittoasennon opetuksen suoran vaikutuksen soittotaitojen kehittymiseen. Lähes poikkeuksetta parhaiten kehittyvillä soittajilla on paras ja stabiilein soittoasento.

Muusikoilla 22% on havaittu alaselässä ja 11% keskiselässä vammoja. Pääasiassa vammat johtuvat huonoista selkä- ja vatsalihaksista, huonosta soittoasennosta ja huonosti suunnitellusta tuolista. Hyvä soittoasento on yksi keskeisiä elementtejä muusikon hyvinvoinnissa. (Horvath 2000, 111.)

Käyn työni alussa luvussa 3 läpi kitaran soittoasennon ergonomiaa ja sen yleisimpiä ongelmakohtia. Mielestäni tämä luku on tärkeä ja sen sisältö hyvä sisäistää ennen lasten

opetukseen siirtymistä. Käsitteellä ergonomia tarkoitan ns. fyysistä ergonomiaa. Fyysinen ergonomia kitaran soittoasennossa tarkoittaa sen fyysistä rasittavuutta ja sitä kuinka ihmisen keho joutuu mukautumaan kitaransoiton fyysiisiin vaatimuksiin.

Seuraavaksi pohdin miten kitaran soittoasentoa opetettaessa on huomioitava kasvavan lapsen motoristen taitojen ja terveen ryhdin kehittymistä. Sivuan myös yleisimpiä ongelmia soittoasennossa sekä miten niitä voitaisiin välttää alkeisopetuksessa.

Tämän jälkeen käyn lyhyesti läpi muutamaa yleisesti käytettyä kitarakoulua ja mitä niissä opetetaan soittoasennosta. Kerron myös kuinka soittoasentoon kiinnitetään huomiota taiteen perusopetuksessa.

Luvussa neljä selvitän kitaran soittoasennon historiaa. Miksi soittoasennosta on tullut tietynlainen, mitä ergonomisia ongelmia siihen voi liittyä ja miten sitä mahdollisesti tulisi kehittää?

Luvuissa 5–7 käsittelen soittoasentoa ensimmäisillä kitaratunneilla ja soittoharrastuksen alkuvaiheessa. Iso osa työstäni pohjautuu tekemiini viiden kitaransoiton opettajan haastatteluihin. Tarkoitukseni oli haastatella klassisen kitaran alkamisvaiheen hyvin tuntevia opettajia eri pituisella opetuskokemuksella.

2 Opinnäytetyöni aineisto ja lähteet

2.1 Haastattelut

Haastattelin opinnäytetyötäni varten viittä kitaransoiton opettajaa pääkaupunkiseudulta. Osa työtäni oli kartoittaa klassisen kitaran soittoasennon opetusmenetelmiä lasten alkeisopetuksessa. Mielestäni paras keino siihen oli kysyä työelämässä toimivilta soitonopettajilta heidän opetustottumuksistaan ja soittoasennon merkityksestä heidän alkeisopetuksessaan. Saadakseni mahdollisimman laajan käsityksen opetusmetodeista, pyysin haastateltaviksi opettajia erilaisella työkokemuksella. Valitsin eri-ikäisiä opettajia, osa vastavalmistuneita, osa pitkällä opetuskokemuksella lasten alkeisopetuksen parista ja osa ammattiopiskelijoiden opettajia.

Tein haastattelut 9.2.–17.7.2016. Haastattelujen kesto oli 30–60 minuuttia. Äänitin haastattelut puhelimellani ja tallensin ne Google Drive –pilvipalveluun. Näin haastattelut jäivät talteen ja saatoin kuunnella niitä halutessani. Myöhemmin kävin haastattelut kuuntelemalla läpi ja tein muistiinpanot, joiden pohjalta kirjoitin ja muokkasin tekstin.

Kokosin haastattelun teemoiksi oman opetuskokemukseni perusteella kiinnostaviksi kokemani asiat ja aiheet. Käytin haastattelukysymyksiä tehdessäni Flinga –miellekarttaa, johon olin opinnäytetyötäni suunnitellessa koonnut tärkeitä aiheita ja asioita. Mielestäni tärkeimpiä kysymyksiä ovat; mitä soittoasennosta opetetaan ensimmäisellä tunnilla, mitkä ovat yleisimpiä ongelmia lapsilla alkeisopetuksessa parin ensimmäisen vuoden aikana ja miten soittoasentoa opetetaan ja ohjataan tunnilla ensimmäisten vuosien aikana. Rakensin haastattelun näiden kysymyksiä ympärille. Lopuksi kysyin vielä haastateltavilta miten heidän mielestä kitarapedagogiikkaa voisi tai tulisi kehittää soittoergonomian kannalta. Teema-haastatteluni aiheet olivat:

- Ensimmäinen tunti
- Yleisimmät ongelmakohdat ensimmäisten vuosien aikana
- Miten opettaja ohjaa soittoasentoa?
- Yläaste, lukio, aikuiset?
- Kitarapedagogiikan kehittäminen soittoasennon ja soittoergonomian osalta

Annoin ennen haastatteluja haastateltaville teema-haastatteluni aiheet, jotta he voivat pohtia niitä ja saada jonkunlaisen käsityksen opinnäytetyöni aihealueesta. Haastattelut olivat melko vapaata keskustelua, jota itse ohjailin valmiiksi miettimieni teemojen lisäksymysten avulla. Annoin myös haastateltavien kertoa itse melko vapaasti kokemuksistaan.

Käyn työni luvuissa 5–7 haastatteluissa kokoamani huomiot läpi. Joitain huomioita haastatteluista tulee myös muihin lukuihin. Kerron myös omia kokemuksia kitaransoiton opettajana toimimisesta ja soittoasennon opettamisesta. Pidän haastattelut anonyymeinä ja viittaaan haastatteluihin ryhmänä.

2.2 Kitarakoulut

Käyn työssä läpi muutaman yleisesti käytössä olevan kitarakoulun. Tarkastelen miten niissä opetetaan soittoasentoa ja tutkin onko kitarakouluissa mainintaa tai opetusta soittoergonomiasta. Valitsin tarkasteltavaksi itse käyttämistäni kirjoista *Vivo –kitaran* (2005) sekä Kari Jämbäckin *Kitarakoulun (klassisen kitaransoiton peruskurssi, 2002)*. Otin vertailun vuoksi mukaan yhden hieman vanhemman kitarakoulun; Kai Karman, Arto Juuselan ja Kari Äikäksen *Klassisen kitaransoiton peruskurssin* (1981) sekä yhden ruotsinkielisen kitarakoulun Hans-Olof Sandqvistin *Gitarren och jag* (1995). Käyn myös läpi, miten yhdessä ehkä käytetyimmässä tekniikkakirjassa Scott Tennantin *Pumping Nylonissa* (1995) opetetaan ja neuvotaan kitaran soittoasentoa.

Oman kokemukseni mukaan näitä kitarakouluja käytetään melko laajasti ja usein. Kitarakoulut on yleensä kehitetty tukemaan kitaransoiton harjoittelua opettajan avustamana. Niiden tarkoitus ei siis ole toimia itseopiskelun lähteinä, varsinkaan lapsilla. Kirja kulkee kuitenkin lasten mukana kotiin ja usein lapset tutkivat kirjaa kotona ja harjoittelevat kappaleita sieltä. Jos soittoasentoa halutaan opettaa järjestelmällisesti jo kitaransoiton opiskelun alusta asti olisi mielestäni hyvä, että kitarakouluissa olisi kirjan läpi kuvia ja muistutuksia hyvästä soittoasennosta.

2.3 Aiheeseeni liittyvät opinnäytetyöt

Kirjoittaessani opinnäytetyötä ja muotoillessani työni aihetta kävin läpi muita soiton ergonomiasta ja soittoasennon opetuksesta kirjoitettuja opinnäytetöitä. Ergonomisuudesta on jopa muusikoiden keskuudessa kirjoitettu melko paljon opinnäytetöitä. Esimerkiksi kitaristeille on kirjoitettu *Kitaransoiton ergonomiaa* (Kärnä 2012), joka käsittelee ergonomiaa kitaristien ja ylipäättään muusikoiden keskuudessa. Se on kuitenkin keskittynyt kitaransoiton opiskelijoihin ja ammattikitaristeihin, eikä niinkään alkeisopetukseen.

Ergonomiasta ja soittamisen fyysisistä aspekteista kerrotaan myös osana opinnäytetöitä, joita ei ole kirjoitettu suoraan paremman ja ergonomisemman soittoasennon kehittämiseksi. Soiton fyysisyyttä ja sen rasittavuutta pohditaan esimerkiksi ihmisen psykofyysisyyden kannalta; miten hyvä soittoasento ja ergonomia sekä soiton mielekkyys vaikuttavat soiton jatkuvuuteen. (Sapelkina 2016; Kanerva 2013.) Opinnäytetyöt eivät kuitenkaan yleensä keskity tai edes sivua soittoasentoa tai soiton fyysistä rasittavuutta lasten alkeisopetuksessa.

Lasten motorisesta kehityksestä on kirjoitettu myös opinnäytetöitä. Niistä monet on kirjoitettu musiikkileikkikouluikäisiä lapsia silmällä pitäen, mutta mielestäni niistä voi saada hyviä neuvoja myös kitaransoiton alkeisopetukseen. Esimerkiksi *Motoriikkaa leikkeihin* (Utriainen 2013) keskittyy lapsen motoriseen kehitykseen musiikin avulla ja antaa selkeitä ja hyviä vinkkejä miten lapsen motoriikkaa voidaan kehittää leikkien avulla. *Muskarista soittamaan* (Häkkiä 2014) -opinnäytetyössä käydään läpi miten musiikkileikkikoulussa opitut asiat saattavat edistää myöhempää soitonopiskelua. Yhtenä aihepiirinä on lapsen motorinen kehitys, joka on musiikkileikkikoulun keskeisiä asioita.

Tutkin myös millaisia opinnäytetöitä muissa soitinryhmissä on kirjoitettu ergonomiasta, soittoasennosta ja motoriikan kehittymisestä. Esimerkiksi *Pikkupianistin motorinen kehitys ja sen tukeminen* (Ekholm 2009) keskittyy 4–7-vuotiaan pianonsoittoa aloittelevan oppilaan motorisen kehittymisen tukemiseen. Opinnäytetyö kertoo hyvinkin tarkaan aivojen toiminnasta ja lapsen motoriikan (erityisesti sensomotoriikan) kehittymisestä. Se tarjoaa varsin laajasti erilaisia harjoitteita motoriikan kehittämistä varten. Näistä harjoitteista useita voi siirtää myös muihin soitinryhmiin, esimerkiksi kitaransoiton alkeisopetukseen.

3 Kitaran soittoasento ja asennon ergonomisuus

3.1 Kitaristin ergonomia

Marc Papillonin mukaan (2011, 9) ”ideaali” soittoasento ei löydy täydellisen kuvan tai esimerkin avulla. Asennon tulisi olla sellainen, että se mahdollistaa pinnallisten lihasten työskentelyn vapaasti ja kestävästi. Esimerkiksi pään, joka on koko kehoa tasapainottava keskus, tulisi olla vapaa eikä jäykkyyttä niskassa tai päässä saisi olla. Rentous niskan lihaksissa mahdollistaa hartiavyön stabiloinnin.

Käsien vapaan ja tarkan liikkumisen mahdollistaa hartiavyön stabiloiva mekanismi. Lapsien stabiiliuus saadaan aikaan tiettyjen lihasten yhteistyöllä. Hartiavyötä stabiloitaessa tulisi lapaluiden olla pään kanssa samassa linjassa sivulta katsottaessa. Tässä asennossa voidaan kokeilla heiluttaa päätä sivulta toiselle, jotta se vapautuu mahdollisista jäykkyyksistä. Tämän jälkeen tulee hengittää syvään sisään ja passiivisesti ulos, ikään

kuin pidättäisi hengitystä. Sisäänhengityksen jälkeen voit asettaa lapaluut paikoilleen pienellä pyöräytyksellä etukautta. (Papillon 2011, 20.)



Kuva 1 Lavat rentoina. Kuva: Henrik Holmström



Kuva 2 Lavat nostettuina ja hartiavyö stabiloituna. Kuva: Henrik Holmström

Hartiavyön stabiloinnin tarkoitus on vapauttaa käsivarret käyttöön, joten lapojen ollessa nostettuina ei hartialihaksia saisi jännittää, vaan käsien tulisi roikkua rentoina sivuilla. Lavat ikään kuin ”ripustetaan” paikoilleen.

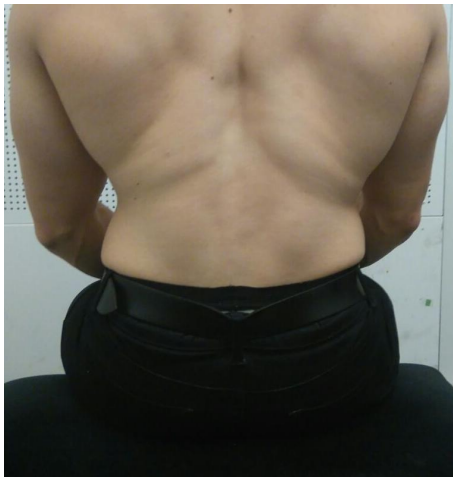
Marc Papillon neuvoo kirjassaan (2011, 24-25) oikeiden lihasten ja liikeratojen aktivoimisesta. Hän kehottaa kitaristia aloittamaan harjoittelun kevyellä lihasten avaamisella ja aktivoimisella. Harjoituksia tulisi toistaa myös soitonharjoittelun lomassa ja sen jälkeen. Tärkeintä soittajalle olisi aktivoida lapatuki, hartiavyö ja Serratus anterior –lihas eli etummainen sahalihak ts. ”nyrkkeilijän lihas”. Etummainen sahalihak mahdollistaa olkapäiden vapaan liikkumisen ja loitontamisen. Se toimii myös täydentävänä apuna, jos hartiat ja lavat ovat tuettuina. Se on yksi tärkeimmistä lihaksista, jotka mahdollistavat lapaluiden vapaan liikkumisen. (Papillon 2011, 22.) Suosittelen kaikille kitaristeille Papillonin kirjaan ja harjoitteisiin tutustumista.

Kun kehon isot ja tukea antavat lihakset on aktivoitu, olisi hyvä myös lämmitellä käsiä. Käsien lämmittelyn tarkoituksena on sekä aktivoida lihaksia että proprioseptiivisiä aisteja. (Papillon 2011, 38-40.)

Proprioseptiivisen aistijärjestelmän, eli kinesteettisen aistin, tehtävä on antaa tietoa ihmisen kehon asennoista ja liikkeistä. Se kertoo myös toimintaan riittävän liikkeen nopeuden ja lihasten voimantuoton. Proprioseptorit sijaitsevat ihossa, lihaksissa, jänteissä ja nivelissä. Soittajalla kontrolloidut kädet ovat merkki hyvästä kehonhallinnasta, eli asento- ja liikeaistista. (Helsingin kaupunkikirjasto 2013.)

Isoimpana kysymyksenä kitaristien keskuudessa on, kuinka nostaa vasen jalka ja kitara sopivaan soittoasentoon sen huonontamatta soittoasentoa. Kaikenlaisia kitaratukia on kehitetty, mutta suurin osa soittajista käyttää edelleen perinteistä jalkatukea ja se annetaan myös lapsille heidän aloittaessa soittoharrastuksen. Itse pääsin jatkuvista selkäsäryistäni eroon vaihtamalla jalkatuen kitaraan imukupeilla kiinnitettävään tukeen.

Jos istutaan tasaisella tuolilla, molemmat istuinluut kannattelevat saman verran painoa (ks. kuva 3). Kun toinen jalka nostetaan jalkatuen päälle, joudutaan istumaan epäsymmetrisesti, jolloin lonkka asettuu vinoon (ks. kuva 4). Silloin lonkan epätasaisuus aiheuttaa lateraalista kaareutumista lannerankaan alemman jalan suuntaan. Tämä taas saattaa johtaa lihassärkyihin ja jäykkyyteen, koska se poikkeaa normaalista ergonomisesta lepoasennosta. (Tubiana & Camadio 2000, 539.)



Kuva 3 Molempien jalkojen ollessa tasaisesti maassa pysyy selkäranka suorassa. Kuva: Teuvo Taimioja



Kuva 4 Kun toinen jalka nostetaan jalkatuelle, vääntyy lanneranka vinoon. Kuva: Teuvo Taimioja

Isona ongelmana soittajien keskuudessa on, että kivut ja säryt nähdään osana soittoa. Kitaristit ja muut soittajat ovat niin tottuneita särkyyn, että eivät välttämättä edes tajua niitä. Tulisi pitää mielessä, että muusikon työkalu on kuitenkin hänen kehonsa ja sen hoitamattomuudella saattaa olla negatiivisia vaikutuksia musiikin tuottamiseen. (Rueda 2006, 7.)

3.2 Kasvavan lapsen soittoasento

Kitaransoitto aloitetaan yleensä aikaisintaan ensimmäisellä luokalla. Kitara vaatii lapselta tarpeeksi pitkiä raajoja ja sormia ja kehon tulisi olla muutenkin tarpeeksi kehittynyt, jotta kitara saadaan pysymään järkevästi sylissä. Myös lapsen motoriset taidot, erityisesti hienomotoriikka, vaikuttavat siihen, milloin soittoharrastus olisi hyvä aloittaa. Tubianan ja Camadion (2000, 533) mukaan alakoulun aloittavan lapsen hermoston ja lihasten välinen yhteys on mukautuva ja luuston kasvu kesken. Tämän vuoksi on tärkeää, että soiton harjoittelu varhaisessa iässä vahvistaa ja kehittää lapsen fyysistä herkkyyttä ja terveyttä.

Soittoasennon ja ergonomian opettaminen lasten alkeisopetuksessa pitäisi mielestäni olla yhtä lailla kehotietoisuuden ja motoristen taitojen kehittämistä kuin ergonomisen soittoasennon opettamista. Tämä tarkoittaa, että soittotuntien aikana pitäisi soittamisen ja kitara sylissä istumisen lisäksi liikkua koko keholla; taputtaa, tömistää, pyöriä, heilua ja leikkiä.

Soittotunti ei ole jumppatunti, mutta itse laitan jo pienet oppilaat tunnin alussa hieman venyttelemään ja pyörittelemään käsiä. Peilikuva-harjoitteet toimivat myös lapsilla ja he joutuvat usein miettimään, mikä sormi tai mikä käsi toimii. Opettaja voi esimerkiksi nostaa oikeaa kättään ja koskettaa peukalolla ja etusormella yhteen ja lapsi tekee saman perässä. Rytmien taputtelu ja tömistely on mielestäni ehdottoman tärkeää lapsen rytmittäjän kehittymisen kannalta. Rytmien hahmottamiseen vaikuttaa suuresti onko lapsella musiikkileikkikoulutaustaa. Myös myöhemmässä vaiheessa soitto-opintoja on hankalien rytmien taputtaminen usein helpompaa kuin niiden soittaminen. Lapset osaavat usein taputtaa ja matkia todella vaikeitakin rytmikuvioita, kunhan ne pitää tarpeeksi lyhyinä. Rummuttelun muuttuessa helpommaksi ja luontevammaksi voi sitä kehittää esimerkiksi yrittämällä taputtaa kädellä neljään ja jalalla aina ensimmäiselle iskulle. Rummutteluun voi hyvin käyttää kitaran takakantta kääntämällä kitaran syliin makaamaan väärin päin.

Yleisimmin vammat kitaristeilla muodostuvat käsiin sekä selkärankaan (Rueda 2006, 66). Lapsilla harvoin tulee mitään oireita kehon ollessa vielä varsin mukautuva ja harjoittelun ollessa vähäistä, mutta tulevaisuuden vammojen ehkäisyn kannalta oikeanlaisen soittoasennon opettaminen ja riskien tiedostaminen on järkevää.

Esimerkiksi lapsille varsin yleinen vasemman ranteen työntyminen eteen ja sen taittuminen saattaa olla kivuliasta, ja tämä jatkuu pidempään, aiheuttaa se vammoja vasempaan ranteeseen. Ongelma ilmenee, kun lapset yrittävät painaa kieliä sormenpäillä, jotta vain haluttu kieli saadaan painettua ja muut kielet ovat vapaita soimaan. Opettajan tulisi olla tarkkana ja vasemman ranteen taittuessa muistuttaa lasta, että oikeanlainen kaari vasemman käden sormissa on tärkeä ja mahdollistaa kielten painamisen.

Kitaristeilla vammojen syyt ovat kolmijakoiset: yleiset syyt, soittimen ominaiset syyt sekä jokaisen soittajan henkilökohtaiset syyt. Kaikille yhteiset yleiset syyt ovat isoksi osaksi tradition syytä, joten ne ovat myös helpointa muuttaa. Niitä ovat mekaaninen työskentely, joka ei sovi soittajan keholle ja josta puuttuu tasapaino ja ekonomisuus, sekä harjoittelu ilman sen analysointia, mikä tapahtuu usein paineen alla, liian vähällä keskittymisellä ja ilman tarpeellisia taukoja. Soittimesta johtuviin oireisiin vaikuttavat kitaran koko ja muoto, ergonomiset tuet, kuinka painava soitin on ja miten sitä kuljetetaan sekä kielten jäykkyys ja laatu. Jokaisen soittajan henkilökohtaisia syitä ovat ikä, sukupuoli, anatomia/fysiologia, pienet vammat, joihin ei aluksi puututa, sekä psykologiset tekijät. (Rueda 2006, 66–67.)

Jos mietitään soittoharrastuksen ergonomiaa ja soittoasentoa sekä niiden tradition kehittämistä kitarapedagogin näkökulmasta, on Ruedan luettelemaan yleisiin syihin helpoin puuttua. Alkeisopetuksessa, varsinkin pienillä vasta-aloittavilla lapsilla, on pedagogin vastuu ergonomisemman soittoharrastuksen kehittämisestä suuri. Myös muihin syihin (soittimen ominaiset syyt ja henkilökohtaiset syyt) voi soitonopettaja vaikuttaa. Vanhempien osallistaminen soittoharrastukseen on ehdottoman tärkeää. Erityisesti jokaisen soittajan omat henkilökohtaiset ongelmat, rajoitteet ja taipumukset vaativat opettajalta pelisilmää. Myös yleinen kehontuntemus olisi näiden kannalta tärkeää.

Ergonomisen soittoasennon ja terveen ryhdin perustana on kehon tasapaino. Ihmisen keho on melko symmetrinen. Keho on luonnollisimmassa ja rennoimmassa tilassa, kun se lepää tasapainoisesti lonkkaluiden ja selkärangan päällä. (Rueda 2006, 34–35.) Ne ovat kehon stabiloivat luiset rakenteet, jotka mahdollistavat ylempien raajojen liikkeet (Tubiana & Camadio 2000, 537). Kun tästä keskiöstä liikutaan suuntaan tai toiseen, lisää se aina lihasten työskentelyä. (Rueda 2006, 34–35.) Eli soittoasennon opetusta ergonomisesti tarkasteltuna pitäisi perustana olla mahdollisimman symmetrinen ja tasapainoi-

nen asento. Soittajan istuessa pitäisi lonkkaluiden olla myös tasapainossa niin, että selän nikamat ovat oikealla tavalla linjassa, jottei hermoratoja jää niiden väliin puristuksiin (Tubiana & Camadio 200, 537).

Selän asento on tärkeä myös sen takia, että se mahdollistaa kehon muiden luiden työkentelyn oikealla tavalla. Esimerkiksi sen vertikaalista akselia (selkäranka) vasten lapa-luut, eli horisontaalinen akseli, pääsee liikkumaan vapaasti. Jos lavat pääsevät liikkumaan vapaasti, silloin myös kädet pääsevät. (Papillon 2011, 12.)

Kitara, joka on suunniteltu esteettisyyden ja soinnin pohjalle enemmän kuin ergonomisuuden perustalle, pakottaa ihmisen istumaan epäsymmetrisesti. Tästä johtuen lihakset toisella puolella kehoa joutuvat kovemman rasituksen kohteeksi kuin toisella puolella, joten ne jäykistyvät ja yllirasittuvat kun taas toisen puolen heikkenevät. Tiukat yliaktiiviset lihakset kipeytyvät, jos niitä ympäröivät lihakset pääsevät heikkenemään. Vammojen yleisyys on suoraan verrattavissa lihaskunnan tasoon. (Horvath 2000, 100; Rueda 2006, 47.) Mielestäni tämän takia kehonhuolto ja jopa säännöllinen lihaskuntoharjoittelu muusikkojen keskuudessa olisi hyvin tärkeää. Liikunnan merkityksestä myös soittoharrastuksen kannalta tulisi kertoa lapsille ja vanhemmille. Kevyen lihaskuntoharjoittelun voisi ottaa mukaan soittoharrastukseen heti sen alusta asti.

Lihaskuntoharjoittelun lapsilla ei tietenkään ole tarkoitus kasvattaa lihaksia, vaan enemmänkin opettaa lapsia aktivoimaan kehoa tukevia lihaksia sekä kehittää proprioseptiivisiä aisteja. Itse esimerkiksi teen lasten kanssa paljon sormijumppia ja sormileikkejä. Myös lapatuen aktivoimiseen ja käsien asennon löytämiseen voi jokainen opettaja kehittää omassa opetuksessa toimivia harjoitteita ja leikkejä.

Myös oikean kokoisen soittimen valitseminen on hyvin tärkeää, mistä opettajan olisi hyvä mainita oppilaalle ja oppilaan vanhemmille ennen soittimen hankintaa. Vaikka lapsille suunniteltuja soittimia on melko hyvin jo kehitetty, pitäisi lasten fyysisille tarpeille sopivia soittimia kehittää edelleen. Kehitys tällä saralla on edelleen riittämätön. (Tubiana & Camadio 2000, 533.)

3.3 Miten soittoasentoa opetetaan kitarakouluissa?

Nykyään suurimmassa osassa kitarakouluja kerrotaan hyvinkin tarkkaan oikeanlaisesta soittoasennosta. Lapsille suunnatuissa kirjoissa on usein kuvia soittajasta kitara sylissä.

Kitaran soittoasennosta kerrotaan, miten kitara saadaan pysymään sylissä mahdollisimman vaivattomasti ja rennosti, jotta soiton harjoittelu on helppoa. Soiton tai soittoasennon ergonomiaa ei juuri käsitellä. Haastatteluissa kävi ilmi, että vaikka soiton ergonomiaa ei tällä hetkellä kitarakouluissa käsitellä, on se kehittymässä. Mielenkiinto ja tietotaito ihmisen anatomiaa ja ergonomiaa kohtaan on kasvussa ja sitä ollaan myös kehittämässä lasten alkeisopetuksen parissa.

Voidaankin miettiä, onko soittoasento ergonominen, jos soittoasento opetellaan kitarakoulujen ohjeiden mukaan. Soittoasentoon tai kehonhuoltoon ei palata kirjoissa soiton aloittamisen jälkeen. Paljon vastuuta soittoasennon opetuksesta jätetään opettajalle.

Esimerkiksi *Vivon* (Tharmaratnam & Wilkus 2005, 8) alkulehdillä on kuva lapsesta edestäpäin kitara sylissä. Samalla kun kuva kertoo oikeanlaisesta soittoasennosta, voi lapsi opetella siitä kitaran eri osia. Kitaran osat on kirjoitettu kuvaan. *Vivossa* ei juurikaan kerrota oppilaalle soittoasennosta, vaan siinä sanotaan, että soittoasento etsitään yhdessä opettajan kanssa. Samalla sivulla on kuva kitaristin oikeasta kädestä ja miten se asettuu kielille. *Vivo* aloitetaan soittamalla pelkällä oikealla kädellä. Vasemman käden asento näytetään kuvalla, kun se tulee mukaan soittoon.

Kari Jämbäckin kitarakoulussa (Jämbäck 2002, 7) käydään soittoasento jo perusteellisemmin läpi. Siinä on useampi kuva soittoasennosta ja jokaiselle kuvalle selkeä selitys. Myös oikean ja vasemman käden asennot käydään heti läpi. Kuvien avulla soittoasentoa on helppo opetella esimerkiksi vanhempien opastuksella myös kotona. Jämbäckin kitarakoulukirja on jaettu soittotunteihin. Sen mukana tulee lisävihko, jossa on erikseen opettajalle-osuus. Opettajalle suunnatussa osuudessa on erikseen käyty jokainen soittotunti läpi ja mitä niillä kuuluisi opettaa. Ensimmäisen tunnin kohdalla käydään soittoasento hyvinkin tarkkaan läpi. Myös jokainen muu soittotunti alkaa ottamalla hyvä soittoasento. Kirja on myös täynnä hienomotoriikkaa parantavia harjoituksia, joiden periaatteet ja tarkoitukset käydään lisävihkossa läpi.

Klassisen kitaransoiton peruskurssi –kirjassa (Karma, Juusela & Äikäs 1981) ei aloiteta varsinaisella kitaran soittoasennolla, vaan sinä opetetaan ensin oikean ja vasemman käden oikeoppiset asennot. Soittoasento opetetaan kuitenkin melko pian ja se käydään läpi varsin yksityiskohtaisesti. Teksin mukana on kuva soittajasta edestäpäin kitara sylissä.

Myös ruotsinkielisessä kirjassa *Gitarren och jag* (Sandqvist 1995, 4-7) käydään soittoasento läpi kuvien ja selostuksen kanssa. Soittoasennosta opetetaan miten kitara asetuu syliin, jalkatuen käytöstä sekä oikean ja vasemman käsien asennoista. Käsien asentoa havainnollistetaan myös usealla kuvalla. Soittoasentoon ei erityisesti palata enää kirjassa.

Vaikuttaa siltä, että soittoasentoa pidetään myös kitarakouluissa tärkeänä. Jokaisessa kirjassa sen opetusperiaatteet ja siitä kerrottavat asiat ovat melko lailla samat. Kitaran soittoasentoa opetetaan, jotta kitaraa olisi mahdollisimman helppoa ja vaivatonta soittaa, mutta sen ergonomiaan tai soittajan ergonomiaan ei puututa millään tavalla. [w](#)

Myös Scott Tennant tekniikkakirjassaan *Pumping Nylon* aloittaa kertomalla muutamia perusasioita oikeaoppisesta soittoasennosta. Hän sanoo, että perusfilosofiana on ”älä korjaa sitä, jos se ei ole rikki”, mutta muutamia asioita soittoasennosta ja käsistä on hyvä tiedostaa. Soittoasennossa kehon tulisi olla rennossa tilassa. Tennant kehottaa venyttämään niskaa ja selkärankaa ylöspäin vetäen samalla hartioita hieman taaksepäin. Kun näin on tehty, voi kokeilla rentouttaa lihakset, jotta keho ikään kuin ”jäättyy” siihen asentoon. Tästä on hyvä lähteä soittamaan. Hän mainitsee myös, että kitara koskettaa kehoa kolmeen kohtaan muodostaen kolmion; rinnan alaosaan, vasemman reiden päälle ja oikean reiden sisäosaan. (Tennant 1995, 6–8.)

3.4 Soittoasento ja ergonomia taiteen perusopetuksessa

Opetushallituksen internet-sivuilla taiteen perusopetuksen musiikin arviointimateriaalissa mainitaan instrumentin hallinnasta soittoasennon hallinta. Soittoasennosta tai soiton ergonomiasta ei mainita enempää. (Opetushallitus 2009.)

Kun tutkitaan kitaran tasosuoritusten sisältöjä ja arvioinnin perusteita kuuluu perustaso 1 suoritukseen luonnollisen soittoasennon löytäminen. Myös musiikkiopistotasolta valmistuttaessa on yhtenä arviontikriteerinä kitaran soittoasento. (SML 2006, 4-8.)

Jos soittamisesta johtuvia vammoja ja kiputiloja halutaan vähentää, voisi soittamisen ergonomiassa lisätä soittotuntien lisäksi taiteen perusopetuksen arviointikriteereihin ja opetussuunnitelmiin. Tämä tietysti vaatisi myös sitä, että soitonopettajat olisivat perehtyneempiä ihmisen anatomiaan ja instrumenttinsa fyysisiin vaatimuksiin tai musiikin perusopetuksessa tehtäisiin yhteistyötä esimerkiksi fysioterapeuttien kanssa.

Myös opettajahaastatteluissa kävi ilmi, että fyysinen ja anatominen tieto soitonopettajien keskuudessa on melko vähäistä. Sitä ei juurikaan opeteta musiikin opiskelijoille edes ammattiopinnoissa. Ammattiopinnoissa pitäisikin syventyä enemmän ihmisen anatomiaan, lihasaktivaatioon ja lihasten funktioihin. Haastateltujen opettajien mukaan kitarapedagogiikkaa tulisi kehittää ergonomian osalta niin, että opettajat voisivat ennakoida soittoasennosta ja vääristä asennoista mahdollisesti aiheutuvat vaivat.

Haastatellut opettajat sanoivat myös, että yhteistyö fysioterapeuttien kanssa voisi toimia jopa musiikkiopistotasolla. Musiikkiopistoihin voisi palkata ergonomian vastuupettajan, joka kiertäisi viikoittain soitotunneilla kertomassa soittoasennoista ja korjaamassa niitä. Toinen ajatus voisi olla yhdistää musiikin perusopintoihin kehonhuollon kurssi samaan tapaan kuin esimerkiksi musiikin perusteet ja säveltapailu.

4 Kitaran soittoasennon historillisia kehityslinjoja

Suunnitellessaan rakennusta arkkitehti pitää huolen, että sen perustuksista tehdään tarpeeksi tukevat, jotta ne pystyvät kannattelemaan rakennuksen painon. Samaan tapaan soittajan, opitellessaan kitaran perusteita, tulisi sisäistää tekniikkansa perusta. Vasta kun kitaristi hallitsee oikeanlaisen soittoasennon ja hänen molemmat kätensä toimivat vaivatta, on hän valmis toteuttamaan opintojensa musiikilliset haasteet. Näitä ovat esimerkiksi tempon käsittely ja äänenvärien muodostaminen. Näin Andrés Segovia perustelee kitaran tekniikan sisäistämisen tärkeyttä. (Bobri 1972, johdanto.)

Kitaran soittoasento vaikuttaisi vakiintuneen lähes nykyiselleen vasta 1900-luvun alkupuolella Francisco Tárregan metodien myötä. Tárrega toi yleiseen käyttöön jalkatuen, joka nostaa soittajan toista jalkaa tuoden kitaran optimaaliseen soittoasentoon. Tárregan tapaa pitää kitara sylissä pidettiin aikanaan optimaalisena kitaran soittoasentona. Sen vaikutukset näkyvät vielä nykypäivänä; jalkatuki on yhä suosituin tapa nostaa kitara soittoasentoon.

1800-luvun aikana säveltäjät ja soittajat alkoivat lisätä opetusmetodeihinsa ja -kirjoihinsa ohjeita siitä, kuinka kitaraa tulisi pitää sylissä ja mikä oli oikeanlainen soittoasento. Periaatteena kaikissa metodeissa kuitenkin oli se, että kitaran tulisi pysyä sylissä ilman, että sitä joutuu pitämään keholla paikallaan. Fernando Sor (1830) ehdotti kitaraa pidettävän

puoliksi pöydän päällä, jotta otelauta nousi sopivalle korkeudelle. Sorin jälkeen Dionisio Aguado (1843) kehotti käyttämään erillistä säädettävää kolmijalkaista tukea, johon kitara asetettiin, jolloin sitä voitiin soittaa ilman minkäänlaista kehokontaktia (ks. kuva 5). (Hatzinikolau 2007.)

Jo ennen Soria kitaristi ja säveltäjä Ferdinando Carulli mainitsi kitarakoulussaan, että kitaraa tulisi pitää vasemman jalan päällä kitaran kaula kohotettuna ja ehdottaakin vasemman jalan alle laitettavaksi pientä pallia, jotta kaula saadaan nostettua sopivalle korkeudelle. Carulli kertoo kirjassaan myös, kuinka kitaristin molemmat kädet tulisi asettaa kitaran ympärille sekä oikean korkuisen tuolin valitsemisen tärkeydestä. (Carulli 1825, 6.)



Kuva 5 Aguadon kitara lepää kolmijalkaisen tuen päällä (Wikipedia).



Kuva 6 Barokkikitara soittoasennossa (BMA Bloq).

Vaikuttaisi siltä, että kun mennäänhistoriassa taaksepäin, esimerkiksi barokin aikaan, ei kitaran soittoasentoon kiinnitetty paljoakaan huomiota. Pääasiallisena tarkoituksena oli löytää asento, jossa pystyy soittamaan mahdollisimman kauan. Esimerkiksi barokkikitaraa pidettiin ylhäällä samaan tyyliin hihnalla kuin esimerkiksi luuttua (ks. kuva 6). (Mellberg 2013, 32.)

Jotain vinkkejä siitä, kuinka kitaraa, luuttua sekä muita näppäilysoitimia pidettiin ja soitettiin barokin aikana voi saada tarkastelemalla vanhoja maalauksia ja kuvia soittajista. Osa kuvista on hyvinkin tarkkoja ja niistä pystyy jäljittämään jopa käsien ja sormien asennot.

Francisco Tárregan kitarakoulussa *Modern method for guitar* (School of Tárrega) kerrotaan jo huomattavasti laajemmin oikeaoppisesta kitaran soittoasennosta. Siinä mainitaan muun muassa, että oppilaan tulisi istua normaalilla tuolilla, joka ei ole liian korkea eikä liian matala. Vasen jalka lepää jalkatuolilla, joka on kuuden tai kahdeksan tuuman korkuinen riippuen oppilaan koosta ja fyysisistä rakenteista. Jalan tulisi nousta niin korkealle, että vasen reisi muodostaa kehoon nähden hieman terävän kulman. Tárrega kehottaa nojaamaan kitaraa rintakehän vasenta puolta vasten ja kääntämään instrumenttia hieman vasemmalle. Hänen mukaansa oppilaan tulee pitää itsensä suorassa luonnollisessa asennossa, eikä nojata eteen tai sivuille, koska tämä saattaa häiritä käsien tekniikkaa. Kitaran kaulan pitäisi nousta hartioiden korkeudelle ja kahdennentoista nauhan tulisi olla oppilaan pään kohdalla. (Roch 1921, 10–11.)

Tárregan koulussa mainitaan, että yksi kitaristien ongelmakohtia soittoasennossa on kitaran kannen kääntäminen kohti kattoa, ns. kitaran ”halaaminen”. Tämä asento pakottaa vasemman käden ja kyynärvarren taipumaan, jotta sormet ylettyisivät otelaudalle. Oppilaille tulisi alusta asti opettaa oikea soittoasento ja tapa pitää kitaraa sylissä, koska mitä vaikeammaksi harjoitukset ja kappaleet käyvät, sitä enemmän huono soittoasento vaikeuttaa soittamista. Tárregan mielestä huono soittoasento voi olla este soitolle, jopa pahe. (Roch 1921, 10–11.)

Andrés Segovia käytti soittaessaan käsinojatonta tuolia. Hän istui tuolin etureunalla nojaten hieman eteenpäin. Kitaraa hän kallisti hieman itseensä päin. Jalkatuki oli tasainen ja noin 6-8 tuuman korkuinen. Vasen jalka asetettiin jalkatuolelle niin, että kantapää jäi roikkumaan tuen ulkopuolelle. Tämä mahdollisti jalan riittävän joustavuuden. Oikea jalka lepäsi hieman vartalon takana. Koko jalkaa ei pidetty maassa, vaan se oli varpaiden ja päkiän varassa. Oikeaa kättään Segovia piti kitaran leveimmässä kohtaa kyynärtaipeen ollessa kannen reunalla. Vasemman käden hän antoi roikkua pystysuorassa antaen kyynärpäähän tulla tarpeeksi lähelle otelautaa. Segovian mukaan käden ollessa näin ei tarvitse käyttää turhaan lihaksia, jotka saattavat tuoda jäykkyyttä soittoon. Soittoasennon tarkoitus on tuoda kitara mahdollisimman rentoon, mutta valppaaseen asentoon. (Roch 1921, 33–34.)

Andrés Segovian soittoasennosta lukiessa huomaa, että hän oli miettinyt soittoasennon ja sen merkityksen hyvinkin tarkkaan. Siinä on paljon samaa, kuin soittoasennossa ny-

kypäivänä, mutta joitain yksityiskohtia on myös muuttunut. Segovia myös suosittelee naisille hieman erilaista soittoasentoa (Bobri 1972, 36–37), mikä nykyaikana kuulostaa oudolta.

Tapa, jolla soittoasennossa istutaan ja kitaraa pidetään sylissä on pitkän perinteen vaikutusta, eikä sitä ole juurikaan muutettu. Viimeistään Segovian maine ja vaikutus oli niin suuri, ettei hänen metodejaan kyseenalaistettu. Oppaat kitaristeille tarjoavat suureksi osaksi neuvoja, kuinka pitää kitaraa mahdollisimman vakaasti sylissä, eikä niinkään siitä, mikä olisi ergonomisesti järkevää. 1980-luvun jälkeen esimerkiksi joogan ja Alexander-tekniikan myötä tietoisuus ja kiinnostus soiton ja soittoasennon fysiologista puolta kohtaan on kasvanut. (Fiore 2007.)

Mielestäni on hyvä, että kehotietoisuus ja kiinnostus ergonomiaa kohtaan on muusikoiden keskuudessa kasvussa. Segovian perinteisestä kitaran soittoasennosta ollaan edistytty tai ainakin siihen suhtaudutaan kriittisesti. Jos kuitenkin anatomian tuntemusta sekä ergonomisempaa soittoasentoa halutaan kehittää ja tuoda osaksi jokaisen kitaristin arkea, pitäisi sen mielestäni tapahtua jo lasten alkeisopetuksessa.

5 Soittoasento soittoharrastuksen alkutaipaleella

5.1 Ensimmäisen soittotunnin tärkeys

Omassa opetuksessani olen huomannut, että ensimmäisen tunnin aikana ei kannata lii-
kaa stressata ja huolehtia soittoasennosta. Tärkeintä olisi päästä heti soittamiseen kiinni ja tutkia kitaraa eri tavoin. Oikeaoppista soittoasentoa voidaan kokeilla vaikka tunnin lopuksi. Sen opettelu kestää ja siihen joudutaan aina palaamaan, joten siitä ei kannata tehdä liian isoa asiaa, joka voi vaikuttaa negatiivisesti soittoon. Jos lapsen saa innostumaan soitosta ja opettajan opettamat asiat ovat mielekkäitä, on soittoasennon opettelua helppo myöhemmin sisällyttää soittoon. Kun lapsi luottaa opettajaan, on hänen helpompi myös uskoa, kun opettaja sanoo, että näin soitto sujuu helpommin.

Opettajahaastatteluissa kävi ilmi, että tilanne, jossa lapsi ei ole soittanut kitaraa ennen ensimmäistä tuntia on todella harvinainen. Jos niin kuitenkin on, on ensimmäinen tunti kullan arvoinen. Ensimmäisen tunnin aikana pitäisi saada perusasiat soittoasennosta

paikoilleen, mutta myös tutkia ja tutustua kitaraan. Osalle haastatelluista opettajista ensimmäinen tunti on soittoasennon opetuksen kannalta tärkeämpi kuin toisille.

Yhteistä kaikissa haastatteluissa oli, että soitto-tunnin pitäisi olla hauska, niin että heti päästään soittamaan ja oppilaalle jää tunne, että kitaratunneilla on hauskaa. Soittoasennosta ei kannata tehdä liian isoa asiaa, jottei se ole esteenä soiton ilolle. Ensimmäinen tunti kannattaakin suunnitella erityisen tarkkaan, jotta opettajalla itsellään on selkeä kuva siitä, mitä hän haluaa opettaa ja mitkä ovat siihen sopivat keinot. Varsinkin aloittelevilla opettajilla on tapana opettaa liian nopeasti liian paljon.

Yksi hyvä keino soittoasennon tärkeydestä kertomiseen on näyttää, ettei kitara pysy sylissä ilman oikeanlaista soittoasentoa. Voi käyttää mielikuvaa, että pianistin istuessa pianon ääreen, piano lähtisikin lentoon. Kitaran tulisi pysyä sylissä ilman käsien tukea, jotta käsien liikkuminen olisi mahdollisimman vaivatonta. Pienillä lapsilla kitara ei kuitenkaan yleensä pysy sylissä täysin ilman käsien tukea, koska pienissä kitaroissa painopiste on erilainen kuin täysikokoisissa.

Lapsiin ja vanhempiin tutustuminen nousi opettajahaastatteluissa myös yhdeksi ensimmäisen tunnin tärkeimmistä asioista. Jotkut haastatelluista käyttivät ensimmäisen tunnin lopusta vain muutamia minuutteja soittoasennon läpikäymiseen ja kitaran sylissä pitämiseen. Muuten ensimmäisen tunnin aikana vain koputellaan ja kokeillaan soitinta. Lähes kaikki haastateltavat sanoivat pyytävänsä ensimmäiselle tunnille oppilaan vanhemmat tai vanhemman mukaan. Soittoasento on hyvä käydä myös vanhempien kanssa läpi. Nykyään, kun lähes kaikilla on kameralla varustettu älypuhelin, voi lapsesta ja oikeaoppisesta soittoasennosta ottaa myös kuvat edestä, sivulta ja takaa. Tämä on lapsesta hauskaa ja näin vanhemmat voivat osallistua soittoasennon korjaukseen paremmin myös kotona. Tärkeintä kuitenkin on, että kuvat korreloisivat opettajan kertoman kanssa.

5.2 Ensimmäiset asiat soittoasennosta

Jokaisen opettajan olisi hyvä tiedostaa ja valita itselle ne tärkeimmät asiat soittoasennosta, jotka opetetaan ensimmäisenä. Nämä eivät voi olla liian yksityiskohtaisia, eivätkä liikaa hienomotoriikkaa vaativia. Kun itselle tärkeät asiat hahmottaa, on ne myös luonteva opettaa, eikä ensimmäisen tunnin aikana tule informaatioryöppyä soittoasennosta.

Tärkeää olisi löytää luonnollinen asento istua, jossa kitara lepää mahdollisimman vaivattomasti sylissä. Jos soittoasento on huono ja oppilas joutuu puristamaan tai kitara painaa, ei hän siinä asennossa todennäköisesti soita kotona.

Useat haastatellut opettajat kokeilevat aluksi soittoasentoa ilman kitaraa. Hyvään asentoon tulisi löytää kolme tukipistettä; lonkka ja molemmat jalat. Asento haetaan ensin ilman jalkatukea ja kun se saadaan mahdollisimman tukevaksi, kokeillaan jalkatukea, jonka avulla kitara saadaan istumaan sylissä. Jalkatuki asetetaan vasemman jalan alle ja suoraan eteenpäin. Oikea jalka tukee kitaraa sivusta tarpeen mukaan. Tärkeää on myös asettaa lonkkaluu- ja hartialinja samaan suuntaan.

Istuessa tulisi soittoasennon olla sekä vakaa että vapaa. Tärkeää on säätää tuoli oikealle korkeudelle, joten säädettävät tuoli on hyvä olla olemassa. Ideaali olisi, että polven kulma olisi 90° ja 110° välillä, eli polvet samalla korkeudella lonkan kanssa tai alempana. Istuma-asentoa vaihtamalla soittotunnin aikana välttää parhaiten väsymyksen. Soittoasennon tulisi olla vapaa liikkumaan, ikään kuin olisi juuri nousemassa ylös. (Papillon 2011, 14.)

Kun lapsi on saatu tukevasti istumaan jalkatuen kanssa, osa haastatelluista opettajista kokeilee soittoasentoa lasten kanssa peilikuvana; jos opettaja nostaa oikeaa kättään, niin lapsi nostaa perässä. Näin voidaan yrittää hakea leikin kautta oikeaa asentoa käsille. Samalla voidaan kokeilla myös sormien heiluttelua. Kun soittoasentoa ollaan kokeiltu ja kädet nostettu paikoilleen, voidaan ottaa kitara syliin. Todennäköisesti kädet ovat suunnilleen kohdillaan. Vasemmassa kädessä voi aluksi kitaran kaulaan napsauttaa capon kiinni kohtaan, johon käsi luonnollisesti asettuu, näin vältetään turhaa kurkottelua 1. asemaan.

Mallioppimisen sijaan toiset haastatellut opettajat asettelevat kitaran oppilaan syliin keskelle vartaloa liukuesteitä tarpeen mukaan käyttäen. Osalle kitara istuu syliin luontevasti ilman liukuesteitä ja jotkut lainaavat niitä tunnin ajaksi opettajalta. Ensimmäisen tunnin aikana asetetaan myös oikea käsi paikoilleen. Kyynärpään tulisi olla kannen ulkopuolella, eikä levätä kannella. Huomiota kiinnitetään enemmän kyynärvarteen kuin itse käteen tai mihin sormet asettuvat kielillä.

Yhteisenä mielipiteenä haastatteluissa oli, että mitä pienempi lapsi sitä vähemmän soittoasentoa kannattaa selitellä. Lapsi muistaa paremmin, kun siihen liittyy jokin mielikuva.

Esimerkiksi käsien nostamisesta voi käyttää mielikuvaa, jossa kädet ovat kuin nukella ja niissä on kiinni narut, joista kädet nostetaan paikoilleen.

Vasemman käden ja sormien kokeiluun löytyi opettajahaastatteluissa eri tapoja. Osa haastatelluista laittaa oppilaat vain koskettamaan kieliä vasemman käden sormien päillä. Asetetaan käsi oikeaan asentoon ja voidaan käyttää mielikuvaa, että kielet ovat tulikuumia. Osa haastatelluista taas laittaa lapset näppäämään vasemmalla kädellä kieliä samalla tavalla, kuin oikean käden sormilla. Sormien pitää olla sopivasti kaarella, jotta näppäys onnistuu. Jos vasemmalla kädellä ruvetaan heti painamaan kieliä, jää soittoon helposti turhaa puristusta. Useat haastateltavista eivät edes kokeile vasenta kättä ensimmäisen tunnin aikana.

Opettajahaastatteluissa kävi ilmi, että parasta on, jos opettajalla itsellään on selkeät askeleet mitä soittoasennosta opetetaan milloinkin. Ensimmäisen tunnin aikana ei millään ehditä käymään kaikkea läpi. Pitää muistaa, että jos soittoasennon opetteluun menee vaikka vuosikin, on se edelleen todella lyhyt aika. Lapsilla usein löytyy myös moni asia luonnollisesti. Jos asioihin aletaan liikaa puuttumaan, saattaa soittoasentoon muodostua ongelmia.

Muutamia konkreettisia neuvoja soittoasennon neuvomiseen löytyi haastatteluissa: kitaran d –kielen viritystapin tulisi olla silmien korkeudella niin, että lapa ei tule silmien yli. Ääniaukko asetetaan navan kohdalla ja oikean ranteen ja kitaran kannen välistä pitäisi nähdä lattia.

Opettajahaastatteluissa esille noussut mielestäni hyvä neuvo soittoasennon harjoitteluun kotona on myös esimerkiksi televisiota katsoessa mainostauoilla. Harva jaksaa pitää kitaraa sylissä pitkää aikaa, kun käytössä on usein uudet ja oudot lihakset. Kun kitara otetaan soittoasentoon aina mainostauoilla, tulee sitä harjoiteltua usein ja lapsi pääsee harvoin kyllästymään siihen, koska se kestää tarpeeksi vähän aikaa.

5.3 Soittoasennon jatkuva huomiointi opetuksessa

Vaikka ensimmäisen tunnin aikana saataisiin soittoasento kuinka hyvään kuntoon tahansa, on sen systemaattinen opetus ja siitä muistuttaminen ensimmäisten vuosien aikana tärkeää. Kappaleiden vaikeustason ja uusien soittoteknisten asioiden lisääntyessä tulisi opettajan olla hereillä ja tietoinen soittoasennon merkityksestä soiton kehitykseen.

Mielestäni soittoasento vaikuttaa suoraan soiton mielekkyyteen ja soittoharrastuksen jatkuvuuteen. Jos soittaminen sattuu, kitara ei meinaa millään pysyä sylissä ja soittaminen on muutenkin jäykkää, eikä meinaa edistyä, saattaa siitä nauttiminen olla hankalaa.

Opettajaahaastatteluissakin kävi ilmi, että jos soittoasennon ja soiton ergonomisuuden opetusta soittotunneilla halutaan kehittää, pitäisi se systematisoida. Asiat, jotka opetaan pitäisivät olla perusteltuja ja selkeässä järjestyksessä. Soittoasennon opettelusta voisi myös kehittää leikkimielisiä kilpailuja soittotunneille. Kilpailut voisivat olla oppilasta itseään vastaan tai vaikka kitaraluokan kesken.

Soittoasentoa opettaessa tulisi pitää myös mielessä sen ja lapsen anatomian yksilöllisyys. Toisin sanoen soittoasento pitäisi mielestäni perusasioiden jälkeen räätälöidä jokaisen omalle keholle sopivaksi. Opettajalla pitäisi olla myös silmää, mihin ongelmiin ja kohtiin puuttua. Haastatteluissa esimerkiksi kävi ilmi, että joskus lapset istuvat jalkatuen kanssa jopa huonommin kuin ilman. Tällaisissa tilanteissa oppilas käyttää jalkatukea usein vain, koska opettaja käskee. Kotona soitetaan sohvalla, nuotit välillä jopa lattialla.

6 Yleisimmät ongelmakohdat ensimmäisten vuosien aikana

Yleisimmiksi ongelmiksi olen itse huomannut kitaran valumisen sylissä, oikean käden ranteen nojaamisen kitaran kantta vasten sekä kitaran ja soittajan kääntymisen vasemmalle kitaran kaulan suuntaan. Muita pienempiä ongelmia usein myös ilmenee, mutta jos edellä mainitsemani isot asiat saadaan kuntoon, uskon pienempien ongelmien ratkaisemisen olevan varsin helppoa.

Soittoasennon järjestelmällisen opetuksen merkityksen huomaa varsinkin sellaisten oppilaiden kohdalla, jotka ovat olleet jonkun toisen opettajan opetuksessa. Usein kun soittoasentoon on keskitytty ja sitä on järkevästi opetettu, ei varsinaisia ongelmia soitossa ole. Hyvä soittoasento vaikuttaa mielestäni kitaran soittoon niin kokonaisvaltaisesti, että kun kitara saadaan pysymään sylissä rennon luontevasti, muut ongelmat soitossa on helppo ratkaista.

Opettajaahaastatteluissa kävi ilmi, että kaikilla lapsilla on melko samat perusongelmakohdat soittoasennossa. Suurimpana haasteena on oikean käden asennon löytäminen. Suurella osalla lapsista oikean käden ranne painuu kitaran kantta vasten. Yhtenä isona

ongelmana on myös kitaran pystyssä pito. Kitaraa tulisi kontrolloida oikealla jalalla sekä kädellä. Myös vasen käsi pitäisi muistaa pitää lähellä otelautaa, jota myös ns. kitaran ”kaatuminen” vaikeuttaa työntäessään vasenta rannetta eteenpäin.

Haastattelujen mukaan oikean käden ranteen painuminen kitaran kantta vasten vaikeuttaa oikeaoppisen näppäyksen kehittymistä. Se vaikuttaa myös siihen, opetellaanko ensin tirando vai apoyando –näppäys. Jos kitaraa ei saa pidettyä oikean jalan ja käden avulla pystyssä, ei kumpaakaan kättä saada oikeaan asentoon.

Marc Papillon (2011, 9) kehottaa soittajaa tekemään käsille harjoitteita, jotka parantavat proprioseptiivisiä aisteja. Nämä aistit auttavat säätämään haluttujen lihasten työskentelyä. Papillonin harjoitukset lämmittävät käden lihaksia hyvin ja valmistavat niitä soittamiseen. Niiden järjestelmällisellä tekemisellä ovat monet kitaristit myös saaneet keveyttä ja irtonaisuutta soittoonsa sormien toimiessa entistä itsenäisemmin. Ne ovat kuitenkin melko hankalia ja vaativat harjoitteiden sisäistämistä. Suosittelenkin niistä kiinnostuneita tutustumaan Marc Papillonin kirjaan.

Jos kitara lähtee kaatumaan, on usein syynä, että otelauta halutaan nähdä. Haastateltavien opettajien mukaan lapsen kanssa voidaan harjoitella soittoa tutuilla äänillä ilman että käsiä tarvitsee katsoa, vaikka silmät kiinni. Harva lapsi jaksaa istua 30 tai 45 minuuttia paikallaan. Olisikin hyvä, jos soittotunnin aikana otettaisiin väillä kitara syliin ja siihen taputeltaisiin rytmejä. Tunnin aikana voi myös nousta seisomaan ja kävellä rytmejä tai venytellä.

Muitakin yleisiä ongelmakohtia haastatteluissa löytyi, muiden muassa kehon kääntymisen vasemmalle kitaran otelaudan suuntaan sekä oikean olan nouseminen. Kun vasemmalla kädellä aletaan painamaan ääniä, äänet helposti ns. ”surisevat”. Surinaa ei tulisi kuitenkaan pitää ongelmana, koska se ärsyttää myös lapsia ja he kompensoivat helposti oikeaa tekniikkaa voimalla, jolloin sujuva työskentely kärsii. Tärkeintä olisi löytää alusta asti oikeanlainen kaari sormeen.

Olkanivel on ihmisen liikkuvin nivel. Kitaristin tulisi löytää asento, jossa molemmat hartiat ovat samalla korkeudella ja samassa linjassa. Kitaristeilla on usein tapana työntää oikeaa olkaa eteenpäin. Näin saadaan oikean käden kyynärvarsi lepäämään kitaran kantta vasten, jolloin se ei paina kitaran kannen reunaa vasten. Tämä johtaa hartioiden ja lapojen epätasapainoon ja hartiajänteet joutuvat tiukalle. Kääntäessään rintakehää aiheuttaa

soittaja itselleen suurella todennäköisyydellä kipuja rintakehän lihaksistoon. (Rueda 2006, 48.)

Haastateltavien opettajien mukaan lapset mukautuvat hyvin erilaisiin asentoihin, joten heillä kropan asento tai huonot asennot oirehtivat harvoin, eivätkä he muuta asioita, jos eivät koe ongelmaa. Ongelmat pitää tuoda lasten tietoisuuteen niin, että he kokevat tarvetta sen muuttamiseen. Soittoasennon kanssa voi käyttää mielikuvia, esimerkiksi: pikkulapsi pääsee eteenpäin nopeammin ryömien, kun se ei osaa vielä kävellä, mutta loppujen lopuksi kävely on huomattavasti nopeampaa. Opettaja voi myös valita kappaleita, joita oppilas ei pysty soittamaan huonossa asennossa, jolloin opettajalla on heti pulmaan ratkaisu. Tärkeää olisi saada soittoasento heti alussa kuntoon, jolloin se ei ole soiton kehittymisen tiellä.

Haastatellut opettajat ottavat myös soittoasennon takia heti ensimmäisellä tunnilla vanhemmat mukaan soittoharrastukseen. Vanhemmille voi tehdä vaikka kaavakuvia soittoasennosta, joissa on soittaja kitara sylissä ja nuolien kanssa selitetään mihin mikäkin kehonosa liikkuu.

Opettajan tulisi olla alusta asti hereillä ja tietoinen oppilaan soittoasennosta. Haastatelluissa kävi ilmi, että jos alussa onnistutaan saamaan perusasiat kuntoon, ei ongelmia yleensä synny ja soitto pääsee kehittymään ilman turhia kipuja ja hankalia asentoja. Lapsen pitäisi oppia tuntemaan soittoasento ja keveys soitossa. Yhtenä harjoituksena voi kokeilla puristaa käsiä mahdollisimman kovaa nyrkkiin ja kun ne päästää irti, on käsissä oikeanlainen rentous, jota pitäisi yrittää ylläpitää soitossa.

7 Miten opettaja ohjaa soittoasentoa

Olen itse kokenut, että paras tapa harjoitella soittoasentoa on aina tunnin alussa kitaran vityksen jälkeen. Varsinkin nuorilla lapsilla käytän mielikuvaa, että otan heistä malliesimerkkikuvan, jossa kitaran tulee olla mahdollisimman esimerkillisesti sylissä. Kun kitara saadaan hyvin syliin ja oikeat asennot palautettua mieleen, voidaan kitaran syliin ottamista kokeilla muutaman kerran laittaen kitara aina asennon ottamisen jälkeen vaikka pussin päälle lattialle. Vaikka tunnin alusta käytetään pelkän soittoasennon läpikäymiseen hetki, olisi silti mielestäni tärkeää puuttua soittoasentoon aina, kun se lähtee rapis-

tumaan. Tosin sanoen ei anneta oppilaan aloittaa kappaleen soittamista huonossa asennossa. Jos kappaleen aikana soittoasento huononee tai joku asia unohtuu, voi kappaleen loputtua kysyä lapselta, että mikä unohtui.

Soiton katkaiseminen aina, kun soittoasento alkaa rapistua ei ole kuitenkaan haastateltujen opettajien mukaan hyvä asia. Pitää muistaa, että soittoasento on vain väline soittamiseen, eikä pääasia. Pitää myös varoa, ettei soittotunneista muodostu negatiivista mielikuvaa, jossa vain etsitään virheitä. Oppilaan kanssa voi tehdä rutiinin ja vaikka listan soittoasennon tarkastamisesta ennen soiton aloittamista. Listassa voi olla tärkeät kohdat soittoasennosta, jotka oppilas itse tarkastaa järjestyksessä. Lista toimii myös kotona, jos oppilas harjoittelee yksin. Listat helpottavat myös opettajan arkea. Itse lisäksi listan alkuun myös harjoitteita soittoasentoa tukevien lihasten aktivoimiseksi.

Osa haastatelluista opettajista käyttää koodisanoja asennon korjaamiseen. Jos oppilas oppii muistamaan koodisanat ja niiden merkityksen, voidaan soittoasentoa korjata jopa kesken soiton. Osa haastatelluista opettajista tekee jatkuvasti pieniä korjauksia soittoasentoon. Näin oppilas tottuu pieneen manipulaatioon soittoasennossa ja oppii korjaamaan sitä koko ajan itsenäisemmin.

Itse olen huomannut, että parhaimpina ”koodisanoina” toimivat tilannetta kuvaavat yksittäiset sanat. Esimerkiksi oikean käden ranteen painumista voi ohjata pelkästään sanomalla ranne. Ongelman ilmetessä asia käydään lapsen kanssa läpi ja selitetään miksi ranteen tulee olla tietyssä kulmassa ja asennossa. Kun ranne lähtee soittaessa painumaan, pelkästään sanomalla ranne lapsi osaa korjata sen asentoon, josta juuri oli puhetta.

Haastateltujen opettajien mukaan sanalliset neuvot kannattaa pitää mahdollisimman helppoina ja yksinkertaisina, jotta ne on myöhemmin helpompi muuttaa sanattomiksi neuvoiksi. Jos tunnin aikana käyttää mielikuvia ja leikkejä, on niissä oltava johdonmukainen. Lapsen tulisi muistaa ja tunnistaa mielikuvat. Mitä enemmän ongelmia soittoasennossa ilmenee, sitä enemmän leikkejä ja mielikuvia on hyvä käyttää. Parasta on, jos oppilas kasvaa luonnolliseen soittoasentoon ja kehotietoisuuteen. Yleensä kun luonnollinen soittoasento löydetään, lapset ymmärtävät sen itse, eikä neuvontaa tunnin aikana tarvita enää niin paljoa. Soittoasennosta ei kannata antaa erillisiä kotitehtäviä.

Mitä nuorempi oppilas, sitä useammin osa haastattelemistani opettajista laittaa kitaran hetkeksi syrjään tunnin aikana ja vaikka laulaa tai rummuttaa rytmejä. Näin soittoasentoa ja sen ottamista tulee harjoiteltua enemmän ja oppilas joutuu tekemään sen itsenäisesti useammin. Lapsi saa myös pienen lepo hetken soittimesta.

Yksi hyvä keino oikean asennon muistamiseen ja opettamiseen on roolien vaihto niin, että oppilas korjaa opettajan asentoa. Opettaja voi liioitella oppilaan virhettä soittoasennossa, jolloin oppilas itse usein heti huomaa sen. Roolien vaihdon olen myös omassa opetuksessani huomannut tehokkaaksi. Lapset ovat siitä myös innoissaan.

Haastatteluissa ilmeni myös, että huonosta soittoasennosta ja lyyssä soittamisesta voi myös näyttää mallia, että kumpi näyttää vakuuttavammalta, lyyssä, vai selkä suorana. Lasten kanssa kannattaa käyttää huumoria. Selkä suorana soittamisesta voi käyttää mielikuvana nukke-esimerkkiä, jossa pään päälle sidotaan kuvitteellinen naru, josta soittaja vedetään suoraksi.

Jos hartiat nousevat korviin, ei lasta kannata kehottaa rentoutumaan, koska silloin hän helposti lyyssää kokonaan kasaan. Sen sijaan pieni kosketus hartiaan voisi viestittää niiden noususta ja muistuttaa, että hartiat tulee pitää alhaalla.

Läpisoittoa ja esiintymisiä harjoiteltaessa soiton videointi toimii kaikenikäisillä, kertoivat haastateltavat opettajat. Videoista näkee suoraan, miten soittoasento muuttuu. Soittoasennon muutokseen liittyy videolla myös kuulokuva siitä, miten soitto muuttuu asennon myötä. Lasten kanssa voi myös leikkiä, että huomaako hän itse muutokset soittoasennossa.

Tärkeä huomio, joka haastatteluissa ilmeni, on, että jos aikoo oppitunneilla ohjata lasta fyysisesti ja koskemalla, on asiasta varmuuden vuoksi hyvä mainita vanhemmille heti alussa. Usein pienellä fyysisellä ohjauksella saa paljon enemmän aikaan kuin puhumalla. Itse asiassa liika ja turha puhuminen saattavat olla jopa huono asia. Opettajan kannattaa itse nousta tuoilta ja kiertää oppilasta ja korjailla silloin tällöin soittoasentoa lapsen soittaessa. Soittoasentoon tulisi puuttua melko herkästi, kun ollaan soittimen kanssa tekemisissä.

8 Pohdinta

Kuten opettajahaastatteluissa kävi ilmi, niin todennäköisesti kaikkia asioita soittoergonomiasta ja soittoasennon ergonomisuudesta opetetaan jo. Kuitenkaan mitään sellaista, johon asiat olisi koottu ei löydy. Tilaisuus asioiden kokoamiseen olisi nyt hyvä, kun kiinnostus ergonomiaa kohtaan kasvaa koko ajan ja tietoisuus sen merkityksestä lisääntyy. Ergonomisia syitä soittoasennolle ei oikein ole, vaan se pohjautuu voimakkaasti traditioon.

Opinnäytetyötä kirjoittaessani ilmeni, että soittajien ergonomiaa, soittoasentoja ja soitosta johtuvia vammoja ja ryhtiongelmia on tutkittu melko laajasti ja paljon. Niistä on kirjoitettu paljon jopa lääkärien toimesta. Paljon pohditaan, miten soittoasennosta ja soittamisesta saisi fyysisesti ja kehon kannalta terveellisempää. Soittajat viettävät tunteja vuodesta toiseen samassa asennossa ja ongelmat kasaantuvat, kunnes vammoja ilmenee ja lähdetään fysioterapiaan ja kuntoutukseen. Tärkeää tulevaisuuden vammojen ehkäisyn kannalta olisi soittoasennon ja kehonhuollon huomiointi lasten alkeisopetuksessa. Mielestäni soittamisen ja soittoasennon vaikutusta lasten kehon ja motoriikan kehittymiseen voitaisiin tutkia enemmän ja syvällisemmin.

Haastatteluissa nousi esiin, että teemaviikonloput ja ryhmäopetus olisivat hyvä paikka ergonomian, lihaskuntoharjoittelun ja kehontuntemuksen edistämiseen. Venyttelyä voisi kokeilla jokaisen oppilaan kanssa soitto tunnilla. Soittoergonomiaa ja kehontuntemusta musiikin ammattilaisten keskuudessa tulisi kehittää lisää vaikka yhteistyössä fysioterapeuttien kanssa.

Mielestäni tärkeintä olisi saada kehonhuolto ja tietoisuus omasta kehosta osaksi jokaista soitto tuntia niin, että siitä tulisi jokaisen soittajan ja oppilaan arkipäivää. Tämä vaatisi hieman oma-aloitteisuutta ja mielenkiintoa jokaiselta soittonopettajalta. Jos soiton ergonomia saataisiin paremmin sisällytettyä osaksi taiteen perusopetuksen musiikin opetussuunnitelmaa, olisi se tietysti helpompi sisällyttää myös soiton opetukseen ja osaksi soitto tunteja. Näin siihen saataisiin myös enemmän resursseja, jolloin esimerkiksi yhteistyö fysioterapeuttien kanssa olisi helpompaa. Yleisen kehonhallinnan ja -tuntemuksen opettaminen ryhmässä olisi tietysti myös hyvä ja kustannustehokas idea.

Kuten opettajahaastatteluissa ilmeni, iso asia kitaran soittoasennossa on oikeanlaisen kitaratuen löytäminen. Jalkatuki ei ole ergonomisesti hyvä, mutta siihen tottuu ja siinä on

omat hyvät puolensa, se onkin usein lapselle paras vaihtoehto. Kitaraan imukupeilla kiinnitettävä kitaratuki taas on ergonomisesti parempi, mutta epäkäytännöllisempi kuin jalkatuki. Tällä hetkellä markkinoilla ei ole tukea, joka olisi selkeästi paras.

Opinnäytetyön edetessä huomasin selkeytymistä omassa opetuksessani ja ajatuksissa soittoasennon ja soiton ergonomian osalta. Tajusin, että haluan ainakin omalta osaltani kehittää kitarapedagogiikkaa suuntaan, joka vahvistaa soittajan omaa kehontuntemusta ja terveempää muusikkoa ja soittoharrastusta. Vaikka työn jälkeen mielessäni on yhä useita kysymysmerkkejä ergonomiaan, lapsen luuston ja motoriikan kehittymiseen ja soittoasennon opetukseen liittyen, sain mielestäni paljon hyviä ajatuksia miten kehittää itseäni pedagogina.

Parasta antia ainakin itselleni opinnäytetyössä olivat kitaransoiton opettajien haastattelut. Haastatteluista jäi käteen paljon konkreettisia vinkkejä soittoasennon ja ylipäätään kitaransoiton opetukseen. Monet haastatteluissa esille nousseet asiat myös herättivät itseni ajattelemaan. Mielestäni olikin järkevää, että aloitin haastattelut ennen kuin aloitin muun työn kirjoittamisen. Moni asia ja ongelma, jota työssäni käsittelen, on lähtenyt opettajahaastatteluista liikkeelle.

Vaikka työni lopputulos ja lopullinen muoto ja sisältö ei ole aivan sitä, mitä lähdin aluksi tavoittelemaan, olen siihen varsin tyytyväinen. Alun perin ideani oli keskittyä vain ergonomiaan lasten opetuksessa. Jälkeen päin ajateltuna ei tämä idea olisi välttämättä toiminut, vaan oli hyvä, että työn edetessä se muovautui nykyiselleen. Kuten jo aikaisemmin mainitsin, mieleeni jäi paljon kysymyksiä esimerkiksi lapsen motoriikan ja ryhdin kehittymisestä. Jos minulla olisi nyt mahdollisuus tehdä toinen opinnäytetyö, saattaisi se olla kokoelma harjoitteita motoriikan, hyvän ryhdin ja paremman soittoasennon opetukseen lasten kitaransoiton alkeisopetuksessa.

Lähteet

BMA Blog – The Baltimore Museum of Art: *The noble portrait of Anne-Marie de Bricqueville de Laluserne, Marquise de Bezons*. 1759. Kuva. Luettu 30.10.2016.

<http://blog.artbma.org/tag/oil-painting/>

Bobri, Vladimir: *The Segovia Technique*. 1972.

Carulli, Ferdinando: *Methode Pour La Guitare*. 1825. Luettu 4.7.2016.

http://hz.imsip.info/files/imglnks/usimg/3/3a/IMSLP260383-PMLP339588-Carulli_Method_Complete_Op.241.pdf

Ekholm, Anu: *Pikkupianistin motorinen kehitys ja sen tukeminen*. 2009. Opinnäytetyö. Metropolia AMK.

Fiore, Giacomo: *Postural and sitting musings for the XXI Century Classical Guitarist*. 2007. Luettu 29.6.2016.

http://www.giacomofiore.com/wordpress/wp-content/uploads/fiore_sitting_posture.pdf

Hatzinikolau, Antonis: *Posture and tone production on the guitar*. 2007. Luettu 30.6.2016.

<http://www.tar.gr/en/content/content/print.php?id=392>

Helsingin kaupunginkirjasto: *Kysymykset – Mikä on kinesteettinen aisti?* 2013. Luettu 29.10.2016

<http://www.kysy.fi/kysymys/mika-kinesteettinen-aisti>

Horvath, Janet: *Playing (Less) Hurt – An Injury Prevention Guide for Musicians*. 2000 painos 2010. Milwaukee: Hal Leonard Books.

Häkkilä, Henriikka: *Muskarista soittamaan – miten musiikkileikkikoulu valmistaa lasta soitto-opintoihin*. 2014. Opinnäytetyö. Metropolia AMK.

Jämbäck, Kari: *Kitarakoulu – klassisen kitaransoiton peruskurssi 1/3*. 2002. Helsinki: WSOY.

Kanerva, Marianne: *Hyvän harjoittelun monet aspektit – Miten harjoitella niin, että musiikki, mieli ja keho voivat hyvin?* 2013. Opinnäytetyö. Metropolia AMK.

Karma, Kai & Juusela, Arto & Äikäs, Kari: *Kitarakoulu – klassisen kitaransoiton peruskurssi*. 1981. Helsinki: Musiikki Fazer.

Kärnä, Kaisa: *Kitaransoiton ergonomiaa*. 2012. Opinnäytetyö. Oulun seudun AMK.

Mellberg, Niklas: *Kitaristi luutistina – Johdatus historiallisiin näppäilysoittimiin*. 2013. Opinnäytetyö. Metropolia AMK.

Opetushallitus: *Taiteen perusopetus musiikki – arviointimateriaalia*. 2009. Luettu 22.10.2016

http://www.edu.fi/taiteen_perusopetus/musiikki

Papillon, Marc: *The Guitarist's Hand – Anatomy, technique and performance*. 2011. Montauban: Alexitère Editions.

Roch, Pascal: *Modern method for guitar (School of Tárrega). (Método moderno para guitarra)*. 1921.

Rueda, Virginia Azagra: *The Healthy Guitarist*. 2006. Madrid: Acordes Concert

Sandqvist, Hans-Olof: *Gitarren och jag 1*. 1995.

Sapelkia, Maria: *Musiikista mielen kautta kehollisuuteen – klassisen kitaristin ja pedagogin näkökulma muusikon psykofyysisyyteen*. 2016. Opinnäytetyö. Turun AMK.

Suomen musiikkioppilaitosten liitto ry: *Kitara – Tasosuoritusten sisällöt ja arvioinnin perusteet*. 2006.

Tennant, Scott: *Pumping Nylon*. 1995.

Tharmaratnam, Fiona & Wilkus, Andrzej: *Vivo –kitara*. 2005. Helsinki: Otava.

Tubiana, Raoul & Camadio, Peter: *Medical problems of the instrumentalist musician*. 2000. Lontoo: Martin Dunitz

Utriainen, Heidi: *Motoriikkaa leikkeihin – kuinka lapsen motorista kehitystä voidaan tukea musiikkileikkikoulussa*. 2013. Opinnäytetyö. Metropolia AMK.

Wikipedia: *Dionisio Aguado*. Kuva. Luettu 30.10.2016.

https://fi.wikipedia.org/wiki/Dionisio_Aguado

