

Ritva Koistinen-Armfelt

Kehollisuus ja kosketus kanteleensoitossa

EST 27

Taideyliopiston Sibelius-Akatemia

2016

Taideyliopiston Sibelius-Akatemia
DocMus-tohtorikoulu
Tohtorintutkinnon opinnäyte (kehittäjäkoulutus)
EST 27

© Ritva Koistinen-Armfelt 2016
Kansi: Tiina Laino
Taitto: Karoliina Ilonoja
Kuvat: Erkki Finni
Paino: Unigrafia, Helsinki 2016

ISBN: 978-952-329-007-5 (painettu)
ISBN: 978-952-329-008-2 (PDF)
ISSN: 1237-4229

TIIVISTELMÄ

Tämä kirja on osa musiikin tohtorin tutkintoni opin- ja taidonnäytekokonaisuutta. Kokonaisuuden muut osat ovat verkkosivusto *Moniaistinen liikkeellisyys kanteleen soittotekniikoissa*, vuonna 2008 pitämäni konsertti sekä kirjallinen raportti. Työni keskiössä on kosketus kanteleensoitossa monivivahteisena kehollisena tietona ja taitona. Niin ikään työni painopistealueisiin kuuluu kehollisuus eri ulottuvuuksissaan. Soittajan keho on tarkastelun kohteena yhtäältä konkreettisena, fysiologisena kehona, toisaalta kokemuksellisena ja taitavana kehona. Olen tutkinut työssäni kanteleensoiton liikkeellisyttä ja kosketuksen tekniikkaa sekä kehon rakenteellisia piirteitä ja tasapainoista toimintaa soittamisen taidon olennaisena lähtökohtana. Kosketus on yksilöllinen taito, mutta siitä on mahdollista jäsentää eri muuttujia, parametreja.

Olen jäsentänyt verkkosivuilla seikkaperäisesti kanteleensoiton eri tekniikoita. Sivusto on osoitteessa <http://sites.siba.fi/web/kantele>. Tämä kirja ja verkkosivusto täydentävät toisiaan.

Kehittäjähankeeni tavoitteena on tuoda kanteleensoiton opetukseen uusia näkökulmia soittotekniikoiden kehittämisestä, valottaa kehon tasapainoisen toiminnan merkitystä soittamisessa, tuottaa oppimateriaalia, joka olisi sovellettavissa kanteleensoiton eri tasoille sekä laajentaa ”kosketus”-käsitteen merkityssisältöä ja tuoda se monine piirteineen kanteleensoittajien yhteiseen keskusteluun. Hankkeen myötä olen kehittänyt kehon toimintaedellytykset huomioivan, kokonaisvaltaisen lähestymistavan kanteleensoiton liikkeellisyyteen, kosketukseen ja tekniikkaan.

Kirja on tarkoitettu kanteleensoiton opettajille ja opiskelijoille sekä harrastajamuusikoille, jotka ovat kiinnostuneita saamaan uusia välineitä taitonsa kehittämiseen.

Avainsanat: kanteleensoitto, kosketus, liike, kehollisuus, kehollinen tieto.

ABSTRACT

Bodily Experience and Touching in Kantele Playing

Ritva Koistinen-Armfelt 2016

The University of the Arts' Sibelius Academy, Department of Classical Music, DocMus Doctoral School

Development Study Program (artistic emphasis)

This book is part of my doctoral degree's demonstration of my skills and learning. Other parts are a website called *Moniaistinen liikkeellisyys kanteleen soittotekniikoissa* (Multisensory Motility in Kantele Playing Techniques), a concert I held in 2008 and a written report. A central element in my work is touch as a nuanced bodily knowledge and skill. Likewise, my focus is on the bodily element with its different dimensions. The player's body is scrutinized as a concrete, physiological body in addition to it being explored as an experiencing and skillful body. I have studied the movement in playing the kantele and the technique of touch in addition to studying body's structural features and balanced function as an essential starting point for playing. Touch is an individual skill, but it is possible to parse different variables, parameters from it.

I have analysed different playing techniques on the website. The website can be found here: <http://sites.siba.fi/web/kantele>. This book and the website complement each other.

The aim of my development project is to bring new perspectives into teaching of kantele: development of play techniques, the exposition of the importance of a balanced bodily function when playing, creation of learning materials which can be applied to different levels of kantele play and expansion of the concept "touch" and its meaning and to bring it to kantele players' common discussion. During the project, I have created an approach to kantele which takes into consideration body's operational preconditions. It is a comprehensive approach to kantele and takes into consideration the importance of movement, touch and technique. The book is intended for kantele teachers, students and amateur musicians who are interested in acquiring new skills.

Keywords: playing the kantele, touching, movement, bodily experience and knowledge

SISÄLLYS

Tiivistelmä	3
1 Johdanto	11
1.1 Tutkimuksen taustaa	14
1.2 Tutkimuksen tavoitteet	18
1.3 Tutkimuksen viitekehys.....	19
1.4 Tutkijapositio	24
1.5 Aineisto ja menetelmät	26
1.6 Kirjan sisältö	29
2 Kosketuksen taidon rakentuminen kanteleensoitossa: kokemuksellisia ulottuvuuksia	31
2.1 Kinesteettinen kartta kanteleensoittajalla	32
2.2 Soittimen ja soittajan vuorovaikutus	35
2.3 Tuntamalla kuunteleminen	37
2.4 Hiljainen tieto ja kohdistunut tieto toisiaan täydentävinä ulottuvuuksina	40
3 Liikkeen virtaavuus kanteleensoitossa	43
3.1 Käsivarren liikkeiden toimintaketju	43
3.2 Käsivarren ja käden toiminta	49
3.3 Lapaluun rooli käsivarren kannattelussa ja liikkeissä	59
3.4 Liikkeen virtaavuus	65
3.5 Käsivarren painon säätely ja painopisteet	68
3.5.1 Käsivarren painopisteet	71
3.5.2 Resonanssi ja ydinsointi	73
4 Liikkeen ja kosketuksen vuorovaikutus kanteleensoitossa	77
4.1 Kanteleen soittaminen liikkeissä	77
4.1.1 Käsivarsien ja sormien liikeradat	78
4.1.2 Liikeimpulssit ja rentous toisiaan täydentävinä tekijöinä	83
4.2 Näppäilytekniikat ja -tyylit	88
4.2.1 Liukunäppäily	89
4.2.2 Nostonäppäily	96
4.3 Sormien liikkeet ja yhteistoiminta	101
4.4 Tukisormien käyttö	109
4.5 Kokemuksia sormenpäiden ihon toiminnasta näppäilyssä	113

5 Kosketustekniikat	120
5.1 Liikkeiden parametrit kosketustekniikoissa	121
5.1.1 Sävelkulun virta	122
5.1.2 Tasapaino pariäänissä ja soinnuissa	125
5.1.3 Liikkeen nopeuden vaihtelu sävel- ja kuviotoistoissa	128
5.1.4 Liikkeen suuntaaminen: esimerkkinä laajat hyyt	132
5.1.5 Sammutustekniikat: ajoituksen ja keveyden taidetta	143
5.2 Sointiväriin muuntelu	145
5.2.1 Käsivarsien liikkeet ja paino	149
5.2.2 Sormien liikesuunnat	153
5.2.3 Sormenpäiden ote ja kosketuspinnat	155
5.2.4 Liikkeen nopeus	158
5.2.5 Sormenpään kosketuskohta kielellä	160
6 Kehon tasapainoisesta toiminnasta vapautuneisuutta musisointiin	163
6.1 Vakauden ja joustavuuden suhde	164
6.2 Dynaamisen kehon kokemuksellisuus	171
6.3 Istuma-asennon haasteet ja mahdollisuudet	174
6.4 Näkökulmia kehon hallinnan ja linjauksen parantamiseksi: soittoergonomia, Pilates-menetelmä, Alexander-tekniikka, Body Mapping ja Feldenkrais-menetelmä	180
7 Lopuksi: Kosketus kanteleensoitossa kehollisena tietona	191
Lähteet	205
Liite	212

Kiitokset

Kehittämisen ja tutkimusprojektini on ollut pitkä, antoisa ja raskaskin matka. Sen kuluessa olen saanut oppia paljon sellaista, mikä ei olisi ollut mahdollista ilman tätä prosessia. Epäröinnin ja uupumuksen vaiheiden yli olen päässyt niiden ihmisten tuella, jotka ovat muistuttaneet minua tutkimusaiheeni tärkeydestä.

Osoitan lämpimät kiitokseni ohjaajilleni ja muille opettajille, jotka ovat myötävaikuttaneet ajatteluni ja ymmärrykseni kasvuun. Kiitos MuT, 2. varadekaani Tuire Kuuselle ja professori Marcus Castrénille arvokkaasta tuesta työni herkissä vaiheissa, tärkeiden kysymysten esittämisestä sekä tarkkuudesta ja samalla tilan antamisesta. Kiitos FT Taina Riikoselle korvaamattomista virikkeistä ja vahvasta opastuksesta kirjoittamisessa. Autoit minua näkemään, mikä tekstissäni on hyvää ja arvokasta, mitä taas kannattaa karsia. Kiitos MuT Annikka Konttori-Gustafssonille tärkeistä näkökulmista sekä kannustuksesta erityisesti prosessin loppuvaiheessa. Kiitos LL Jouko Heiskaselle merkittävistä, huumorin sävyttämistä keskusteluista ja monipuolisesta opastuksesta soittajan kehon ymmärtämiseksi. Kiitos professori Anne Kauppalalle antoisista seminaareista sekä muistutuksesta ”kompostoida” omia tekstejä. Kiitos professori Kari Kurkelalle opintojeni alkuvaiheen merkityksellisistä seminaareista, jotka syäsivät liikkeelle ajatteluni uusiin suuntiin. Kiitos professori Eeva Anttilalle kiinnostuksesta työtäni kohtaan sekä inspiroivista ajatuksista, jotka vahvistivat minua valitsemallani tiellä.

Kiitos työni esitarkastajille, MuT Sinikka Kontiolle ja FT, säveltäjä Pekka Jalkaselle arvostavasta palautteesta ja tarkoista huomioista, joiden avulla saatoin viimeistellä työtäni. Kiitos myös kielentarkastajana toimineelle FT Anni Jääskeläiselle hyödyllisistä kommentteista, joista opin jälleen uutta.

Olen saanut työskentelylleni taloudellista tukea Eemil Aaltosen Säätiöltä, Karjalaisen Kulttuurin Edistämissäätiöltä, Valtion Säveltaidetoimikunnalta ja Koulutusrahastolta. Kiitos näille tahoille. Kiitos FT Marko Aholle ja opiskelijakollegalleni Heidi Korhonen-Björkmanille mahdollisuudesta osallistua tutkimusprojektiin ”Tactile Resources of Musical Style, Musical Instruments and the Musician”, jonka rahoitti Eemil Aaltosen Säätiö. Muistelen monia antoisia keskusteluja. Kiitos Heidille kollegiaalisesta jakamisesta.

Kiitos DocMus-tohtorikoulun koko henkilökunnalle. Olen saanut teiltä kaikilta tukea, kannustusta ja käytännöllistä apua. Ajattelen lämmöllä ja kiitollisuudella monia jatko-opintojeni aikana kohtaamiani hienoja muusikoita ja tutkijoita, joiden kanssa sain pohtia oman polun etsintää ja käydä innostavia keskusteluja. Haluan mainita etenkin Kristiina Juntun, Hanna Kinnusen, Juho Laitisen ja Katarina Nummi-Kuisman.

Kiitos musiikkifysioterapian upeille ammattilaisille Satu Palolle ja Katarina Poranderille sekä fysioterapeutti Susanna Schauman-Ekille oivaltavasta ja opettavaisesta käytännön ohjauksesta. Kiitos Outi Parkkilalle taitavasta ja kärsivällisestä ohjauksesta ja avusta verkko-

sivujen rakentamisessa. Kiitos Erkki Finnille kirjan kuvituksen toteuttamisesta ja mukavasta yhteistyöstä.

Kiitos monille kantelekollegoille kiinnostuksesta ja kannustuksesta. Erityiskiitos Eva Alkulalle, Silja Kalliolle, Mirva Minkkiselle, Noora Laiholle ja Tiina Takkiselle verkkosivujen koekäytöstä ja palautteesta sekä Elisa Kerolalle kirjan tekstistä saamistani kommentteista. Kiitos kaikille opiskelijoilleni myönteisestä osallistumisesta kehollisten lähestymistapojen kokeiluun ja käyttöön. Monet yhteiset, riemukkaat oppimisen ja onnistumisen hetket ovat jääneet mieleeni.

Kiitos myös pitkäaikaiselle esimiehelleni Jarmo Eerikäiselle. Seurauksia aavistamatta kannustit minua yli kymmenen vuotta sitten järjestämään täydennyskoulutusta kanteleensoiton opettajille. Koulutuksen toteutus merkitsi alkupistettä tälle projektille.

Näihin vuosiin on sisältynyt merkityksellinen yhteistyö Kronos Quartetin kanssa. Kiitos, Thank you, David, muusikkouteni ja kosketukseni arvostamisesta. Yhteistyö kanssanne on ollut minulle voimaannuttavaa.

Jatkotutkintoprojektini aikana olen löytänyt erityisiksi levähdyksen ja inspiraation paikoikseni Vantaanjoen Pitkäkosken seudun sekä Längelmäen. Pitkäkosken luonnonsuojelualue on auttanut minua elpymään yhä uudelleen ja vapauttanut monia tärkeitä oivalluksia löytämään sanallisen muodon. Virtaava vesi muistuttaa liikkeen virtauksesta ja muuntuvuudesta sekä siitä, miten pisaroista muodostuu puroja ja edelleen suurempia virtoja. Längelmäelle olen useaan kertaan vetäytynyt pohtimaan käsillä olleita teemoja ja työstämään tekstejäni. Kiitos, Riikka-ystävä, avarasta sydämestäsi ja myötäelämisestä.

Lopuksi lämpimät kiitokseni perheelleni. Kiitos isälleni Otto Koistiselle ainutlaatuisista kanteleista, joilla olen saanut soittaa lapsuudesta asti. Niiden myötä kanteleen sointi on tullut minulle läheiseksi. Kiitos veljelleni Hannulle utterasta kehitystyöstä ja hienoista uusista soittimista. Kiitos sisarelleni Marjalle ja Rauha-äidille kannustavasta kiinnostuksesta työni etenemistä kohtaan. Kiitos Carl, rakas elämäntoverini ja matkakumppanini. Olet ollut väsymätön ja vankkumaton tukeni ja kannustajani sekä arjen sujuvuuden ylläpitäjä.

Kilterinmäellä huhtikuussa 2016

Ritva

1

Johdanto

KEHITTÄMIS- JA TUTKIMUSTYÖNI AIHEENA on *Kehollisuus ja kosketus kanteleensoitossa*. Tämä kirja on yksi osa musiikin tohtorin tutkintoni opin- ja taidonnäytekokonaisuudesta. Olen valmistellut tutkintoa Sibelius-Akatemian DocMus-tohtorikoulun (aiemmin DocMus-yksikkö) kehittäjäkoulutuksessa vuodesta 2007. Tutkinto on taiteellispainotteinen, ja sen opin- ja taidonnäytekokonaisuuteen kuuluvat kirjan lisäksi laaja verkkosivusto *Moniaistinen liikkeellisyys kanteleen soittotekniikoissa*, vuonna 2008 pitämäni konsertti sekä kirjallinen raportti. Olen tutkinut tässä projektissa kanteleensoiton liikkeellisyyttä ja *kosketuksen* tekniikkaa sekä kehon rakennetta ja toimintaa soittamisen taidon olennaisena lähtökohtana. Lähestymistapani keskeinen tausta-ajatus on kanteleensoiton tekniikan rakentaminen kehon toimintaedellytykset tunnistaen, huomioiden ja niitä kunnioittaen. Käytännönläheisyys ja kokemuksellisuus kuuluvat olennaisesti lähestymistapaani.

Verkkosivuilla olen jäsentänyt kanteleensoiton eri tekniikkatyyppisiä ja eriteltyjä niitä yksityiskohtaisesti. Soivat fragmentit yhdistyneinä videokuvaan välittävät informaatiota, jota olisi lähes mahdotonta täysin sanallistaa. Tämä kirja ja verkkosivusto täydentävät toisiaan. Olen laatinut sivuston siten, että sen käyttäminen ei välttämättä edellytä kirjan lukemista. Tästä syystä sivuston ja kirjan sisällöissä on

jonkin verran päällekkäisyyttä. Syvennän kuitenkin kirjassa useita kehollisuuden ja liikkeellisyuden teemoja. Viitataan useissa kohdin kirjaa sivuston eri osioihin ja videoihin, jotka havainnollistavat tekniikoiden liikkeellisyyttä.

Soittajan keho on tässä työssä läsnä monessa eri ulottuvuudessa – konkreettisena, orgaanisena, liikkuvana, taitavana ja moniaistisena, kokevana kehona. *Kehollisuudella* tarkoitan siten kehollisen olemisen ja kehossa toimimisen kokonaisuutta. Olen katsonut tärkeäksi huomioida tutkimuksessani seuraavat kehollisuuden aspektit: kehon rakenteen, kehon tasapainoisen toiminnan edellytykset soittotaitoa kehitettäessä, soittamisen liikkeellisyuden sekä aistimellisuuden ja tuntoisuuden. Olen jättänyt tutkimuksen ulkopuolelle kanteleensoittajien soittoperäisten vaivojen erittelyn, vaikka niitä sivuankin. Pyrkimyksenäni on ollut luoda kokonaiskuva soittajan taidosta ja kokemuksellisuudesta. Vaikka olen eritellyt soittotaidon komponentteja paikoin yksityiskohtaisestikin, tarkoitus ei ole, että soittajan tulisi miettiä musisoidessaan esimerkiksi sormien toimintaa. Olen suunnannut tuotamani tiedon kanteleensoittajille, mutta myös muiden instrumenttien soittajat voivat saada sovellettavissa olevaa tietoa kehon rakennetta ja toimintaa käsittelevistä luvuista (luvut 3 ja 6). Sormenpään ihoa käsittelevästä luvusta (4.5) voivat esimerkiksi jousisoittajat löytää käyttökelpoista tietoa.

Kosketus on kanteleensoiton keskeinen ilmiö ja taito, josta kumpuaa musiikin tulkinta: sointi, artikulaatio, fraseeraus ja tunneilmaisuus. Se heijastaa soittajan psykofyysisen olemuksen eri puolia suhteessa soittimeensa. Kosketuksen taidon rakentuminen on jatkuva prosessi, joka myös muuttuu eri ikäkausina persoonallisen kehityksen ja kokemuksen myötä. Kuuntelun merkitys on kosketuksessa keskeinen ja se tapahtuu (ainakin) kahteen suuntaan: kosketuksen muotoutuminen ja säätely tapahtuvat yhtäältä soinnin laadun ja vivahteiden kuunteluna, toisaalta käsien ja kehon liikkeiden ja tuntemusten kuunteluna sekä niihin reagoimisena. Soittajan taidosta ja kokemuksesta riippuu, mihin kuuntelun fokus kulloinkin kohdistuu. Soittajan tuntoisuus – liike- ja tuntoaistimusten tiedostaminen ja tuntemalla kuunteleminen sekä herkistyminen soinnin vaihteluiden ja liikkeiden ny-

ansseille – on näkemykseni mukaan tärkeää taidon hienovireisessä kehittämisessä. Olen pyrkinyt tuomaan näitä soittajan kykyjä näkyväksi oman kokemukseni kautta.

Kosketus on käsitteenä yhtä aikaa herkkä ja voimakas. Käsite on alkanut esiintyä lisääntyvässä määrin eri alojen tutkimuksessa vuosituhaten vaihteen tienoilla, joskaan se ei ollut tuntematon aiemminkaan. Esimerkiksi ranskalaiselle filosofille Jean-Luc Nancylle *kosketus* on eräs keskeisistä käsitteistä (Derrida 2005; Nancy 2010, 32–39). Eri taiteenaloilla kosketusta on sivuttu monissa taiteellisissa projekteissa ja niin ikään tutkimuksessa. Ihmisten välisessä kanssakäymisessä kosketus on olennainen syntymästä saakka. Lapsen kehitykselle kosketus on jopa elinehto. Monet kehoterapiat perustuvat hoitavan kosketuksen tehoon; kosketus voi olla parantavaa. On myös vahingoittavaa kosketusta, ja esimerkiksi suomalaista kosketuskulttuuria tutkinut Taina Kinnunen on osoittanut, että suomalaisessa kulttuurissa ilmenee estyneisyyttä kosketuksessa (Kinnunen 2013, 11).

Tässä tutkimuksessa en paneudu kosketus-ilmiön ja -käsitteen eri merkityksiin. Lukemani kosketusta käsittelevä tai sitä sivuava kirjallisuus on kuitenkin inspiroinut minua tutkimuksessani. Työni keskiössä on kosketus kanteleensoitossa monivivahteisena taitona, jota olen lähestynyt kehollis-liikkeellisesti. Liikkeen ja kosketuksen kokonaisvaltainen aistiminen on tässä lähestymistavassa tärkeällä sijalla. Moshe Feldenkraisin (1990) mukaan kaikessa inhimillisessä toiminnassa on mukana liike, aistit, ajatus ja tunne – eri yhteyksissä eri tavoin painottuneina (mt. 31–32). Kosketuksen eri ulottuvuuksia tarkasteltaessa tämä on ilmeistä. Näkemykseni kosketuksen kokonaisvaltaisesta, ihmisen olemuksen eri puolet käsittävästä luonteesta on saanut ratkaisevan vahvistuksen Lauri Rauhalan luomasta *holistisesta ihmiskäsityksestä*, johon palaan tuonnempana tässä luvussa (Rauhala 2006, 28–42).

Kosketukselle ominaista on vastavuoroisuus: kun kosketan, tulen samalla kosketetuksi. Tämä pätee myös kanteleensoitossa. Koskettaessani, näppäillessäni kan-

teleen kieliä kielet vastaavat kosketukseeni ensin jätneydellään ja hetken kuluttua värähtelyllään, joka laajenee kaikukopan resonanssiksi. Resonanssi puolestaan koskettaa kehoani ilmentyen erilaisina aistimuksina ja tunteina. "Kosketus on tunteen materiaa, vastavuoroisuuden energiaa" – lainatakseni Kinnusta (2013, 27). Soittamisen kypsymisessä taiteeksi tarvitaan mielellis-kehollista herkkävireisyyttä ja valppautta – soittajan koko kapasiteettia. Tunne- ja aistiherkkyys on siten muusikon voimavara, kun hän oppii herkkyyttään itse arvostamaan ja toimimaan sen edellytykset huomioiden (ks. myös "kuunteleva asenne", Klemola 2005, 166–167 ja 171).

1.1 Tutkimuksen taustaa

Kanteleensoiton ammattilaisuus on edelleen nuorta, vaikka joitakin yksittäisiä kanteleensoiton ammattilaisia tai ammattimaisesti toimineita soittajia on ollut jo 1800-luvun puolivälistä lähtien, ensimmäisenä heistä Kreetta Haapasalo (1813–1893). Klassisen kanteleen ammattikoulutus aloitettiin ensimmäisenä Päijät-Hämeen konservatoriossa vuonna 1984 ja Sibelius-Akatemian solistisella osastolla vuonna 1987. Kansanmusiikin osasto perustettiin Sibelius-Akatemiaan vuonna 1983, ja osastolla oli alusta lähtien mahdollisuus valita pääsoittimeksi kantele. Alalla on ollut aktiivisia toimijoita vuosikymmenten ajan, ja ensimmäiset kanteleen tutkintovaatimukset laadittiin musiikkiopistotasolle vuonna 1974.¹ Useita ohjelmistokokoelmia on julkaistu nuoria soittajia varten, mutta varsinaisia soittoppaita konserttikanteleen tai "ison" kanteleen soittajille on 1940-luvun jälkeen julkaistu vain muutama.² Kanteleen instrumenttipedagogisessa arjessa ei ole ollut saatavilla kanteleensoiton keskeisiä kysymyksiä analysoivaa kirjallisuutta.

1 Tamperelainen kanteleensoiton opettaja Ismo Sopanen laati tutkintovaatimukset Suomen Musiikkioppilaitosten liiton pyynnöstä.

2 Paul Salmisen *Kantelekoulu* ilmestyi vuonna 1949 Musiikki Fazerin kustantamana. Ismo Sopanen julkaisi vuonna 1987 *Suomalaisen suurkanteleen oppaan*, ja Otavan *Vivo*-sarjassa ilmestyi 2005 Ulla Piispasen, Sanna Pitkäsen ja Satu Sopasen laatima *Vivo kantele* -niminen opas vasta-alkajille.

Kanteleensoiton alalla käytetyissä käsitteissä on paljon kirjavuutta, ja monet käsitteet ovat puhekielenomaisia. Tämä johtuu siitä, että käsitteet ovat muotoutuneet käytännön työssä. Uusia käsitteitä ja käytäntöjä kuitenkin tarvitaan. Työni edessä olen luonut muutamia käsitteitä, joilla on vahva yhteys kokemukseni kautta muodostuneeseen keholliseen tietoon (ks. myös luku 1.3). Näitä ovat muun muassa *liukunäppäily*, *nostonäppäily* ja *lapa-ankkuri*.

Kanteleensoiton kentällä on tehty toistaiseksi melko vähän soittamisen taitoon ja siihen liittyviin ilmiöihin keskittyvää tutkimusta. Kansanmusiikin alueella on tehty muutamia tutkimuksia: Hannu Sahan väitöskirjan *Kansanmusiikin tyyli ja muuntelu* (1996) keskiössä on keskipohjalainen Perhonjokilaakson kanteleperinne, Arja Kastisen taiteellisen tohtorintutkimuksen kirjallinen työ *Erään 15-kielisen kanteleen akustisesta tutkimuksesta* (2000) käsittelee soittotavan vaikutuksia tietyn soitinyksilön sointiin ja niiden todentamista akustisten mittausten avulla. Marko Aho on tutkinut Perhonjokilaakson kanteleensoittotyylin kehollista oppimisprosessia fenomenologian näkökulmasta (Aho 2008, 101–121). Annikki Smolander-Hauvonen on tehnyt vuonna 1998 valmistuneen väitöstutkimuksen *Paul Salmi – suomalaisen konserttikanteleen ja soittotekniikan kehittäjä* vuosina 1887–1949 eläneen Salmisen elämäntyöstä. Eija Kankaanrannan työ on tuorein; vuonna 2009 valmistui hänen taiteelliseen tohtorintutkintoonsa kuuluva kirjallinen työ *Taiteilua 39 kielellä. Tutkimusmatka konserttikanteleen soittotapoihin nykymusiikissa*.

Tutkimukseni tuo kenttään tarpeellisen lisän. Kanteleensoiton alalla ei ole aiempaa tutkimusta soittotekniikan perusteista; tätä ennen ei ole tehty oppimateriaalia, jossa olisi kattava jäsenitys kanteleen soittotekniikoista; niin ikään on puuttunut lähempi kanteleensoiton liikkeellisyyden ja kosketuksen parametrien tarkastelu. Tutkimukseni on siten uraa uurtava. Näkökulmani nousee pitkälti kanteleensoiton ammattilaisten kouluttajan ja muusikon kokemustaustasta. Oma työni on keskittynyt kauan tälle alueelle, ja olen kokenut voivani ammentaa saamastani kokemuksesta tietoa, jota voidaan soveltaa eri vaiheissa olevien oppilaiden ohjauksessa. Vaikka tutkimukseni keskiössä on kanteleensoittajan taito – kosketus

ja tekniikan osa-alueet – olen rajannut tämän työn ulkopuolelle ns. laajennetut soittotekniikat ja soittovälineiden käytön. Nämä tuovat aikamme kantelemusiikkiin huikeita soinnillisia ulottuvuuksia ja avaavat soittimen sävypotentiaalin uudelle tasolle. Kankaanranta (2009) on jäsentänyt uuden musiikin soittotekniikoita omassa työssään.

Aloitin kehittämis- ja tutkimusprojektin todettuani, että olisi välttämätöntä tutkia kanteleensoiton tekniikan perusteita sekä tehdä tutkimukseen perustuvaa oppimateriaalia. Minua kiinnosti myös *kosketuksen* eri aspektien analysointi. Olin tuolloin opettanut Sibelius-Akatemiassa noin kaksikymmentä vuotta, ja kokemuksen mukaan pedagogiikan kehityksen edistäminen kanteleensoiton alalla vaati uutta tietoa ja perusteltuja näkemyksiä. Harrastajapohjaisen alan kehittyminen ammattilliselle tasolle on hidasta. Monesti ammattiopintojaan aloittava opiskelija on joutunut työstämään uudelleen tekniikan perustaa.

Soittoasennot asettavat aina erityishaasteita soittajalle. On vaikeaa tai lähes mahdotonta käyttää vain sellaisia asento- ja liikekulmia, jotka eivät missään määrin aiheuttaisi kuormitusta jäsenille ja kudoksille. Se, miten instrumenttia soitetaan, vaikuttaa kuitenkin koko kehoon (Tubiana 2000, 1). Huippulahjakaskaan muusikko tai oppilas ei ole suojassa rasitukselta tai rasitusvammoilta, jos tekniikkaa, soittamisen käsityötaitoa ei ole rakennettu terveelle pohjalle. Soittajan on mahdollista kehittää soittotaitoa ja kosketuksen hienovireistä taitoa varsin pitkälle ilman, että hän liiemmin huomioi terveen toiminnan edellytyksiä. Suuret harjoittelumäärät edellyttävät kuitenkin keholta ja sen rakenteilta kestävyyttä. Miten kestävyys voidaan saavuttaa ja ylläpitää? Tämä on ollut yksi työni taustalla olevista kysymyksistä.

Koska kanteleensoiton taitopohjaa käsittelevää tutkimusta ei ole ollut, on puuttunut myös tutkimukseen perustuva kirjallisuus. Halusin antaa alalle oman panokseni, koska koin löytäneeni työni kautta lähestymistapoja, joilla oli kantavuutta. Opiskelijoideni kehitys taitaviksi muusikoiksi rohkaisi minua tähän. Tutkimuk-

sessani on siten pedagoginen aspekti, ja toivon työstäni olevan apua kanteleensoiton opettajille ja opiskelijoille, jotka haluavat kehittää omaa työtään. En kuitenkaan ole tutkinut alkeispedagogiikkaa, vaikka käsitykseni mukaan ratkaisevan tärkeää soittajan kehitykselle on ensimmäisten oppivuosien kehityssuunta: miten taidon ja tekniikan perusta rakennetaan. Tämä tutkimus odottaa tekijäänsä.³

Työni perusta on omassa muusikon- ja opettajankokemuksessani, sen tutkimisessa ja kokemuksesta nousseiden kysymysten tarkastelussa. Tutkimusnäkökulman laaja-alaisuus on ollut tietoinen ratkaisuni, koska kapea rajaus ei olisi tuottanut mielestäni riittävää, tavoitteideni mukaista tietoa. Muusikon omaan kokemukseen perustuva tutkimus klassisen musiikin piirissä on toistaiseksi vähäistä. Naomi Cummingin teos *The Sonic Self* (2000) lienee yksi edelläkävijöistä tällä alueella. Suomessa on useita aktiivisia muusikko-tutkijoita. Tuomas Malin taiteellisen tohtorintutkimuksen kirjallinen työ *Pianon sisältä – Kokemuksia George Crumbin pianomusiikin soittamisesta* (2004) käsittelee nimensä mukaisesti yhdysvaltalaisen Crumbin teosten soittamista ja kirjoittajan poikkeuksellista työprosessia niiden parissa. Anu Vehviläinen teki taiteelliseen tohtorintutkintoonsa kuuluneen kirjallisen työn *Heittäytyä – Kuusi kirjoitusta muusikkoudesta* (2008) perustuen omiin kokemuksiinsa pianistin työstä. Kirjallisen työn toisessa osassa pohdinnan kohteena on käsite ”taiteilija”. Päivi Järviö on tehnyt väitöstutkimuksen *Laulajan sprezzatura. Fenomenologinen tutkimus italialaisen varhaisbarokin musiikin laulaen puhumisesta* (2011). Tutkijan omin sanoin hän ”jäljittää tutkimuksessaan musiikin tekemisen ja tutkimisen elävään kehoonsa painamia ja uurtamia jälkiä ja kuvaa niiden kautta muusikko-laulajan kokemustaan Monteverdin resitatiivien parissa”. Heidi Korhonen-Björkman (2016) tekee väitöstutkimuksessaan muusikon analyysia valikoimasta ranskalaisen säveltäjän Betsy Jolasin teoksia. Keskeisellä sijalla tutkimuksessa on tutkijan oma musisointi: analyysi tarjoaa kehollisen, paikantuneen ja tilannesidonnaisen näkökulman musiikkiteokseen.

3 Pianonsoiton alalla alkeispedagogiikkaa on tutkittu paljonkin, ja kanteleensoiton opettajat ovat saaneet tästä tutkimuksesta virikkeitä työhönsä. Erään merkittävän tutkimuksen viime aikoina on tehnyt pianisti-tutkija Kristiina Junttu (2010); hän on tutkinut työssään myös lapsen motorista kehitystä.

Muusikon toimintaa käsitteleviä tutkimuksia, joissa muusikon kokemus on tärkeällä sijalla, on valmistunut viime vuosina useita. Katariina Nummi-Kuisman väitöstutkimus *Pianistin vire – Intersubjektiivinen, systeeminen ja psykoanalyttinen näkökulma virtuoosietyidin soittamiseen* (2010) tarkastelee ammattipianistin soittamista moniaistisena ja liikkeellisenä kokemuksena, jossa soittajan luomilla mielikuva-konstellatioilla on tärkeä sija. Kristiina Junttu on keskittynyt kehittäjäkoulutuksessa toteuttamansa tohtorintutkiminnon opinnäytteessä *Vauhdin hurmaa ja liikkeen hiljaisuutta koskettimilla* (2010) pianon alkuopetukseen ja sen erityiskysymyksiin. Työn keskiössä on György Kurtágin pianoteoskokoelma *Játékok*, joka lähestyy soittamista keholähtöisesti, kokemuksellisesti ja kokonaisvaltaisesti. Väitöskirjassaan *Muusikon tietämisen tavat. Moniälykyys, hiljainen tieto ja musiikin esittämisen taito korkeakoulun instrumenttituntien näkökulmasta* Markku Pöyhönen tarkastelee muusikon tietämisen eri ulottuvuuksia. Näistä yksi on *kehollis-kinesteettinen älykyys*. Mainittakoon myös Anne Tarvaisen väitöstutkimus *Laulajan ääni ja ilmaisu – Kehollinen lähestymistapa laulajan kuuntelemiseen, esimerkkinä Björk* (2012), jossa tutkija luo ”kehooperaatioita teoriaa musiikillisen ilmaisun tarkastelemiseen”. Väitöstutkimus kuuluu etnomusikologian alaan, ja se lähtee liikkeelle kokemuksellisesta tulokulmasta, jossa fenomenologinen lähestymistapa on olennainen. Eeva Hyytiäinen (2012) on tutkinut pro gradu -tutkielmassaan muusikon kehollista kokemusta hyvinvoinnin näkökulmasta.

1.2 Tutkimuksen tavoitteet

Käsillä olevan tutkimuksen tavoitteet ovat pääosin käytännöllisiä. Tavoitteenani on edistää alani tietämystä soittajan kehon tasapainoisesta toiminnasta ja liikkeellisyydestä sekä niiden merkityksestä taidon rakentamisessa. Tavoitteenani on myös tuottaa oppimateriaalia, jota voitaisiin soveltaa eri ikäisten kanteleensoittajien opetuksessa. Niin ikään tavoitteeni on edistää kanteleensoittoon liittyvien käsitteiden kehittymistä. Olen myös pitänyt tärkeänä kannustaa verkkosivuston käyttäjää ja kirjan lukijaa käyttämään tietoisesti proprioseptisiä aistejaan ja tuntoaistiaan eri tekniikoiden harjoittelussa ja taitonsa kehittämisessä.

Lisäksi tavoitteisiini kuuluu laajentaa *kosketus*-käsitteen merkitysisältöä ja tuoda se monine piirteineen kanteleensoittajien yhteiseen keskusteluun ja tietoisuuteen. Tähän liittyy myös pyrkimys tuoda näkyväksi kosketuksen tietoisin muuntelun mahdollisuuksia.

1.3 Tutkimuksen viitekehys

Olen hakenut tutkimukseeni kokonaisvaltaista lähestymistapaa sekä käytännönläheisellä että teoreettisella tasolla. Pyrin pois duaalimalleista, ja tämä perustuu kokemukseeni soittajana. Tutkimukseni viitekehysten muodostavat yhtäältä soittajan kehoa koskeva ja kehollinen tieto (ks. esim. Anttila, 2009; Parviainen, 2006) sekä toisaalta nk. holistinen ihmiskäsitys (Anttila, 2006; Rauhala, 2006). Käsittelem ensin kehoa koskevaa ja kehollista tietoa ja palaan sen jälkeen holistiseen ihmiskäsitykseen. Koska olen toiminut tutkimuksessa kanteleensoittajan kehollisen tiedon muodostajana ja artikuloijana, asetun soittajan-kokemuksineni viitekehysten raameihin.

Soittajan kehoon liittyvää tietoa voidaan lähestyä kahdesta eri suunnasta: tietoa kehosta saadaan tutkimalla kehon rakennetta ja liikkeellistä toimintaa; kehollista tietoa puolestaan muodostuu toiminnassa eri aistialueiden kautta. Näin ollen kehon eri ulottuvuuksia käsittelevän tiedon muodostamisen tavat ovat erilaiset (Parviainen 2006, 80). Näistä kahdesta tiedon lajista kehollinen tieto on soittajalle keskeinen. Tiettyä erityisalaa kuten soittamista tai tanssimista koskeva kehollinen tieto rakentuu harjoittamalla kyseistä taidon ja taiteen lajia pitkäjänteisesti vuosien ajan. Näkemykseni mukaan myös kehoa koskeva tieto, tieto kehon toiminnasta on tärkeää soittamista tukevana ja soittamisen edellytyksiä parantavana tekijänä.

Tutkimuksessani ensisijaiseksi ja kokoavaksi käsitteeksi on noussut *kehollinen tieto*, joskin sen sisältö on vain osittain sanallistettavissa (vrt. Parviainen 2006, 69–81 ja Anttila 2009). Parviaisen (2006) mukaan ”keho on se osa ruumiista, josta voim-

me olla tietoisia, jota liikutamme, joka muistaa, joka havaitsee, joka voi tulla taitavaksi ja joka kykenee muodostamaan tietoa toiminnastaan” (mt. 70).⁴ Erilaisten kehotekniikoiden avulla on mahdollista laajentaa ”kehon aluetta ruumiissa” eli tulla tietoiseksi esimerkiksi liikkeistä, jotka ovat aiemmin tapahtuneet vaistomaisesti. Olen etsinyt tiettyä ykseyttä kehon eri puolien välille, koska koen soittajana, että parhaimmillaan tämä eheys on kokemuksellisesti ja tiedollisesti tavoitettavissa (ks. myös Pöyhönen 2011, 162–163). Olenkin päätenyt käyttämään käsitettä keho puhuessani kehon eri ulottuvuuksista ja esitän, että olisi mahdollista käsitellä konkreettinen, orgaaninen keho ja kokemuksellinen keho sisäkkäisiksi. Olen sitonut myöhemmissä luvuissa esittämäni soittajan kehollisen tiedon jäsennykset kehoa koskevaan tietoon. Siten kehon rakenteelliset-toiminnalliset parametrit ovat läsnä tai taustalla käsitellessäni kehollisen tiedon ja taidon eri aspekteja.

Pöyhösen (2011) mukaan muusikon toiminnan kannalta olennaisia tiedon lajeja on useita, samoin niitä koskevia jäsennyksiä. Pöyhönen on esittänyt, että muusikolla voi olla toiminnassaan käytössä Gardnerin moniälykkyysteorian⁵ kaikkia älykkyyden ulottuvuuksia (mt. 64–67). Gardnerin jäsennyksessä kehollista tietoa vastaa *kehollis-kinesteettinen älykkyyks*. Koska keskityn soittajan keholliseen tietoon, en paneudu tutkimuksessani muusikon tiedon eri lajeihin. Totean kuitenkin, että käsitän soittajan kehollisen tiedon hivenen laajemmassa merkityksessä kuin mitä kehollis-kinesteettinen älykkyyks Pöyhösen kuvailemana on: sisällytän soittajan keholliseen tietoon myös *musiikillisen älykkyyden* piirteitä. Käsitteet kehollinen tieto ja kehollis-kinesteettinen älykkyyks ovat kuitenkin läheistä sukua toisilleen. Muita jokseenkin synonyymisesti käytettyjä vastineita keholliselle tiedolle ovat *kehon älykkyyks* (Gardner, sit. Pöyhönen, mt. 64) ja *motorinen muisti* (mt. 67).

4 *Kehoa* tai *ruumista* koskevan käsitteistön käytössä ja niihin liittyvissä näkemyksissä on ollut ja on edelleenkin kirjavuutta. Jaana Parviainen seuraa käsitteellinnassaan Husserlin saksankielistä jaottelua ruumiin (*Körper*) ja kehon (*Leib*) välillä. Lähimmäksi omaa ajattelua koen Eeva Anttilan (2009) käyttämän jaon ”elävään” ja ”elettyyn” kehoon. Itse käytän pelkästään käsitettä ”keho”.

5 Gardnerin moniälykkyysteorian lajit ovat musikaalinen älykkyyks, kehollis-kinesteettinen älykkyyks, kielellinen älykkyyks, spatiaalinen älykkyyks, loogis-matemaattinen älykkyyks, inter- ja intrapersonalliset älykkyydet, naturalistinen älykkyyks sekä eksistentiaalinen tai spirituaalinen älykkyyks (Pöyhönen 2011, 62–81 ja 152–190). Pöyhönen muistuttaa, että moniälykkyysteoria on käyttökelpoinen ajattelun työkaluna, kun pyritään hahmottamaan ihmisen ulottuvuuksia.

Soittajan kehollinen tieto on erityistä instrumenttikohtaista, hienovireisimmillään jopa tyylikohtaista tietoa, joka muodostuu tekemisen, pääasiassa soittamisen kautta. Tämän kehollisen tiedon muodostumisessa olennaista on herkistymisen kinesteettisten aistimusten ja tuntoaistimusten ”kuunteluun” sekä herkkyyden soinnin eri piirteiden ja vivahteiden kuuntelussa. Musisoitaessa eri aistimukset sekoittuvat ja kietoutuvat toisiinsa, mutta harjoitellessaan soittaja voi kiinnittää huomionsa aistimuskentän eri ulottuvuuksiin. Soittajan kehollinen tieto eroaa esimerkiksi tanssijan tai urheilijan kehollisesta, kinesteettisestä tiedosta olennaisesti, koska vuorovaikutuksessa soittimen kanssa kuuloaistin osuus muodostuu ratkaisevan tärkeäksi, jopa hallitsevaksi. Instrumenttinsa sointia ja siinä tapahtuvia vaihteluita kuuntelemalla soittaja reagoi alinomaa liikkeillään ja kosketuksellaan tuottamaansa ja samalla kuulemaansa sävelten jatkumoon ja musiikillisiin hahmoihin.

Soitinkohtaisessa kehollisessa tiedossa voi kokemukseni mukaan olla piirteitä tai elementtejä, jotka ovat sovellettavissa jonkin toisen soittimen kohdalla. Esimerkkinä tästä on oma viulistitaustani sekä pianonsoiton opiskelu usean vuoden ajan sivusoittimena. Olen vähitellen tullut tietoiseksi siitä, että viulunsoiton opiskelu on heijastunut monin tavoin siihen, miten olen kehittänyt omaa taitoani kanteleensoittajana; näihin piirteisiin kuuluvat etenkin vartalon käyttö, käsivarren liikkeen ja painon merkitys sekä soinnin kuuntelu. Pianonsoittoa käsittelevää kirjallisuutta lukiessani minun on luontevaa ymmärtää monia tekniikkaa koskevia kysymyksiä osittain pianoon liittyvän kokemukseni, osittain pianon- ja kanteleensoiton tekniikan joidenkin samankaltaisten elementtien kautta. Musiikkityyliin liittyvä kehollinen tieto puolestaan kehittyy ja rikastuu tyylin harjoittamisen ja ymmärryksen myötä.

Kanteleensoittajan kehollisen tiedon piiriin kuuluvat esimerkiksi soittamiseen liittyvät liikkeet ja asennot, niiden yhdistyminen ja liikkeen eteneminen, erilaiset otteet ja välimatkat intervaleissa tai hypyissä, kosketus ja sen vaihtelut, lihasten jänteyden ja tasapainon hallinta, käden ja käsivarren painon tunnistaminen

ja säädelty käyttö, hengitys eri merkityksissään sekä kommunikaatio liikkeiden tai eleiden kautta esimerkiksi kamarimusiikkia soitettaessa (vrt. Pöyhönen 2011, 161–168).

Kehollinen tieto ei luonnollisesti rajoitu yksinomaan kehoon vaan muodostuu keho–mieli-integraatiossa. Anttilan (2006) mukaan esimerkiksi Lakoff ja Johnson ”väittävät, että tietoisuuden ja mielen perusta on kehollinen” (mt. 62). Keholla on tämän näkemyksen mukaan kyky vastaanottaa, kuljettaa ja tuottaa informaatiota, ja ajattelu perustuu tälle kyvyille. Aivoilla ja hermostolla on tiedon kuljettamisessa ja tulkinnessa keskeinen rooli; merkittävää ajattelun rakentumiselle on myös se, millä tavoin ihminen toimii konkreettisessa, ideaalisessa ja sosiaalisessa maailmassa. Käsitteiden muodostus tapahtuu myös suurelta osin sensoris-motoristen prosessien kautta (mt. 62 ja Anttila 2009, 85).

Lauri Rauhalan luoma *holistinen ihmiskäsitys* pyrkii valottamaan käsitystä ihmisen kokonaisuudesta. Sen perusajatuksena on, että ihmisen olemassaolon eri muodot – tajunnallisuus, kehollisuus ja situationaalisuus – kietoutuvat erottamattomasti yhteen. Soittajan kehollisesta tiedosta puhuttaessa tämä kolmiyhteys on paikallaan, koska soittaminen on vuorovaikutusta soittimen kanssa. Esittelen holistisen ihmiskäsityksen lyhyesti.

Tajunta on Rauhalan (2006) mukaan ihmisen ”elämyksellisen kokemisen kokonaisuus” (mt., 29). Laadullisesti kokemussisällöt⁶ voivat olla erilaisia: esimerkiksi tieto, tunne, usko, tahtomus tai uni voivat olla ”tietoisuusasteiltaan, selkeydeltään ja kielelliseltä ilmaisevuudeltaan eritasoisia” (Rauhala 2006, 29). Tajuntaan sisältyy sekä tiedostamattomia että tiedostettuja kokemuksia. Ihminen voi suunnata huomionsa tiedostamattomiin, merkityssisällöltään ”hämäriin” kokemuksiin ja jäsentää niiden merkitystä. Tiedostamaton voi näin tulla tietoiseksi (Anttila 2006, 67). Lehtovaaran (1996) mukaan ”tajunta on suhdekäsite” (mt., 84). Sen merkitys

6 Joissakin teksteissä käsitteen *kokemussisällöt* vastineena käytetään käsitettä *merkityssisällöt*, vrt. Anttila 2006, 66.

muodostuu suhteessa johonkin. Keskeistä tajunnan analyysissä on, että ihminen nähdään kokonaisuutena – huolimatta siitä, että tarkastelun keskiössä on välillä jokin kokonaisuuden puolista.

Rauhalan jäsennyksessä *kehollisuus* rajautuu ”aineellis-organiseksi, ei-symboliseksi tapahtumiseksi” (Anttila 2006, 67). Rauhalan (2006) mukaan kehollisuus ja erityisesti aivot ovat välttämättömiä ehtoja kaikelle tajunnan sisäiselle tapahtumiselle (mt., 37). Kehollisuuden suhde tajunnallisuuteen onkin olennaista pyrittäessä ymmärtämään ihmistä kokonaisuutena. Orgaaninen, kehollinen tapahtuminen voi ulottua tai edetä tajunnan piiriin, jolloin sitä voidaan käsitteellistää ja siitä on mahdollista muodostaa tietoa. Anttilan (2006) mukaan kehollisuus ja tajunnallisuus ovat monin tavoin yhteydessä ja suhteessa toisiinsa (mt., 67). Esimerkiksi esittävässä taiteissa ihmispersoonan henkinen panos toimii kehollisuudessa ja sen avulla taitona ja harjoituksen kautta tapahtuvana kehittymisenä (Rauhala 2006, 38). Rauhala mainitsee myös ”kehon muistin” merkityksellisenä harjoituksen edistymiselle ja oppimiselle.

Käsite *situationaalisuus* johdetaan Rauhalan (2006) mukaan sanasta *situaatio* eli elämäntilanne. Rauhala toteaa situaation olevan filosofian määritelmän mukaan ”kaikkea sitä, mihin ihminen on suhteessa”. Situationaalisuus on monimuotoista: siihen kuuluu erilaisia ympäristön olosuhteita, toisia ihmisiä sekä konkreettisia ja ei-aineellisia *olioita* kuten arvoja ja normeja. Niin ikään kulttuuri on osa situaatiota. Situaatio on aina yksilöllinen, koska jokaisella on oma elämäntilanteensa. (mt., 39) Soittajan situaatiossa soitin, esimerkiksi kantele, on olennainen rakenetekijä (komponentti). Muita merkittäviä soittajan situaation komponentteja ovat muun muassa opettajat, opiskelutoverit ja muu musiikkiyhteisö, soitettava musiikki sekä perhe ja ystävät. Nämä eivät kuitenkaan kuulu tämän työn piiriin.

1.4 Tutkijapositio

Työni taustalla on jo lapsuudessa aloittamani kanteleensoiton harrastus, 1970-luvulla alkanut toimintani kantelemuusikkona sekä 1980-luvun alusta lähtien kertynyt kokemukseni kanteleensoiton opettajana. Isäni kantelemestari Otto Koistinen on rakentanut kanteleita lähes syntymästäni asti, joten kantele on soittimena ollut aina osa elämäni. Olen soittanut useilla eri kanteleilla, ja kanteleen sointi ja resonanssi on muodostunut minulle läheiseksi. Tästä varmaankin nousee kiinnostukseni kosketuksen eri ulottuvuuksia kohtaan. Olen kouluttanut kanteleensoiton tulevia ammattilaisia vuodesta 1987 lähtien Sibelius-Akatemiassa. Näkökulmani tutkimuksessa avautuu erityisesti konserttikanteleesta ja ns. taidemusiikista käsin, jotka ovat oman toimintani keskiössä. Käsitökseni mukaan tuottamani tieto on kuitenkin sovellettavissa ainakin osaksi myös muihin kantelemusiikin genreihin, joissa käytetään konserttikannelta tai diatonista suurkannelta.

Muusikkouteeni kanteleensoittajana on vaikuttanut vahvasti taustani viulistina: musiikin ammattiopinnoissa pääaineeni oli viulu. Aloitin viulunsoiton opiskelun 1960-luvun lopulla tilanteessa, jossa ulottuvillani ei enää ollut pätevää kanteleensoiton opetusta. Nuoruudessani ei myöskään ollut mahdollisuutta kanteleen ammattiopintoihin. Viuluopintojen ja viulistina toimimisen kautta saamani kokemus on ollut arvokas pohja myöhemmälle toiminnalleni muusikkona ja opettajana. Viulun luonne laulavana ja moni-ilmeisen vivahteikkaana soittimena on uurtanut minuun pysyvän jäljen.

Olen kanteleensoittajana varsin suurelta osin itseoppinut, ja siksi olen vuosien mittaan joutunut etsimään, kokeilemaan ja pohtimaan monenlaisia teknisiä ja liikkeellisiä lähestymistapoja ja ratkaisuja. Koen, että soittimeni, kehoni ja soittamani musiikit ovat opettaneet minut soittamaan. Kehooni on kerrostunut hiljais-ta tietoa monenlaisen musisoinnin kautta. Eri aikakausien ja eri tyyllilajien musiikit vaativat erilaista lähestymistapaa. Erityisen tärkeinä pidän kokemustani uuden musiikin alueella sekä toisaalta kokemuksia vapaan muuntelun parissa, soitosta ilman nuotteja. Uusi musiikki on haastanut minut kyseenalaistamaan totunnaisia

tekniikoita ja liikkeistöjä. Se on motivoinut kokeilemaan jatkuvasti uusia lähestymistapoja ja soittoliikkeitä taiteellisen ilmaisun välittäjäksi. Vapaa muuntelu taas on johdatellut herkistymään erilaisille sävyille vakiintuneemman soittotekniikan alueella. Opetustyöni on ollut monien oivallusten kasvualusta ja samalla koekenttä. Koen kuten moni muukin opettaja: opettaessaan oppii eniten.

Kun aloitin tohtoriopintoni, minulle oli intuitiivisesti selvää, että on tärkeää sisällyttää työhöni kanteleensoittajan kannalta tärkeää tietoa kehon toiminnallisesta anatomiasta. En katsonut voivani nojata pelkästään omaan kokemusperspektiiviini pyrkiessäni tuottamaan tietoa, jolla olisi riittävä kantavuus pitkäjänteiselle kanteleensoiton taidon rakentamiselle aina ammattilaisuuteen asti. Tieto kehon rakenteesta ja toiminnasta **tai** kehon kuuntelu sisäisten tuntemusten avulla ei kumpikaan yksinomaisena riitä. Tarvitaan molempia sekä lisäksi oivaltavien mielikuvien rydyttämää ymmärrystä, joka kehittyy näiden osa-alueiden yhdistyessä. Olen pyrkinyt sulauttamaan ja yhdistämään tiedon fysiologisesta kehosta käytäntöön ja suodattamaan tekstiini siitä mahdollisimman suuren osan elävän kokemukseni kautta. Kehollisen itsetuntemuksen vahvistuessa soittajasta kehittyy oman kehonsa asiantuntija.

Kivun ja yllärasituksen kokemukset ovat myös eräs tekijä, miksi olen ryhtynyt pohtimaan ja tutkimaan kehon osuutta soitossa muutenkin kuin puhtaasti soittotekniseltä kannalta. Kehoni muistiin on tallentunut ja kerrostunut vuosikymmenten aikana hyvin monenlaista kokemusta soittamisesta, harjoittelusta, uppoutumisesta soiton liikkeelliseen ja aistimukselliseen verkostoon sekä myös kivun kohtaamisesta ja tasapainon etsimisestä taiteellisen ilmaisun ja kivun ristiaallokossa. Erinomaisten asiantuntijoiden avulla olen oppinut ymmärtämään kehon tasapainoisen toiminnan merkityksen ja sen edellytyksiä sekä ennen kaikkea työskentelemään keholle suotuisien linjausten ja liikkeiden löytämiseksi ja vakiinnuttamiseksi. Monien nuortenkin opiskelijoiden kokema soittamiseen liittyvä rasitus kipuineen on vahvistanut käsitystäni käsillä olevan tutkimuksen tärkeydestä. Tutkimuksen kuluessa olen saanut paljon lisää välineitä ymmärtää rasituksen taka-

na olevaa problematiikkaa ja auttaa opiskelijoita tasapainoisen soittotuntuman saavuttamiseksi.

Tuon tutkimukseni myötä kanteleensoiton kenttään uutta tietoa, jota olen koetellut ja testannut omassa työssäni niin muusikkona kuin opettajanakin. Kehon merkityksen monella tapaa huomioiva tutkimus tuo esiin uusia näkökulmia – yhtäältä kehon rakenteen ja terveen toiminnallisuuden huomioivaa tietoa, toisaalta kokemuksellista ja aistimellista, yhden kanteleensoittajan kokemukseen perustuvaa tietoa. Muusikkouden tutkimuksen kentällä tutkimukseni edustaa uudenlaista lähestymistapaa, jossa muusikko erittelee omaa kokemustaan. Liityn oman työni kautta keskusteluun, joka käsittelee muusikon kehollista tietämistä. Tutkimukseni yhtenä lähtöoletuksena oli, että pitkän kokemusperspektiivin omaavan muusikko-opettajan hiljainen kokemustieto (taitotieto)⁷ on merkittävä voimavara ja varanto, josta on mahdollista nostaa esiin paljon merkityksellistä tietoa soittaen ja analysoiden.

Yksilöllisyys ja henkilökohtaisuus leimaavat (väistämättä) kirjoittamaani tekstiä: kirjoitan sen kokemuksen kautta, joka on syntynyt suhteessa omiin soittimiini. Luotan kuitenkin siihen, että kokemukseni voi toimia virikkeenä muillekin kanteleensoittajille, jotka haluavat tutkia ja kehittää kosketustaan. Nancyin sanoin: *”Ruumis on toisille ruumiille tarjottu kuva, kokonainen korpus ruumiista ruumiiseen jännitettyjä kuvia, värejä, [...] fragmentteja ...”* (Nancy 2010, 119). Haluan lisätä tähän, että kyseessä ei ole pysähtynyt kuva kehosta, vaan elävä ja moniulotteinen, myös sisältäpäin muodostuva, eri aistien kautta syntyvä, monikerroksinen ”kuva”.

1.5 Aineisto ja menetelmät

Tutkimukseni aineisto on koostunut työurani varrella tekemistäni opetusmuistiinpanoista, valikoimasta omassa taiteellisessa työssäni ja opetustyössäni käyt-

7 Kurkela (2008) määrittelee käsitteen *tacit knowledge* taiteilijan mahdollisesti selkeää sanallista kuvailua vaille jääväksi, sisäiseksi mutta taiteellista työtä tukevaksi *taitotiedoksi* (mt. 55).

tämäni nuottimateriaalia, opinnäytekokonaisuuteen kuuluvaa verkkosivustoa varten tekemästäni videoaineistosta sekä vuosina 2005–2007 pitämieni koulutustilaisuuksien koulutusmateriaalista. Niin ikään kehon anatomiaa ja fysiologiaa käsittelevä kirjallisuus sekä pianonsoiton tekniikkaa käsittelevä kirjallisuus on muodostunut osaksi tutkimusaineistoa. Tutkimukseeni olennaisena sisältyvä oman kokemuksen tutkiminen on leimannut myös aineiston koostumista: tutkimusaineistoa on kertynyt tutkimuksen edetessä, kun olen yhä uudelleen asettunut kanteleeni äärelle soittamaan ja siitä käsin sanallistamaan kokemistani. Omasa kokemuksestani kumpuavia tekstejä olen sijoittanut muun tekstin lomaan, ja nämä katkelmat olen merkinnyt kurssiivilla. Tarkoitukseni on ollut tuoda näiden katkelmien kautta tekstiin persoonallinen ulottuvuus, johon lukijalla on mahdollisuus peilata omaa kokemustaan. Olen pyrkinyt asennoitumaan tuoreesti ja avoimesti musisoimisen ja kosketuksen eri ulottuvuuksiin, kyseenalaistaen tarvittaessa aikaisempaa kokemustani ja lähestymistapojani. Prosessin aikana pohdin tutkimuskysymyksiä. Alusta asti taustalla oli kysymys: *millainen merkitys yksilöllisellä kokemuksellani on jaettavissa olevan tiedon muodostuksessa?* Toinen tutkimuskysymys sai muotonsa myöhemmin: *Miten kehotietoisuus ja tieto kehosta vaikuttavat kosketuksen taidon kehittymiseen?*

Kehittämistyöni kokonaisuuden kannalta tärkeäksi on muodostunut kaikki se kehollinen työskentely, jota olen tehnyt muun muassa Pilates-kursseilla⁸, BodySchool-kursseilla Teatterikorkeakoulussa⁹ ja Alexander-tekniikkaa opiskellen. Projektin kuluessa olen myös hakenut ohjausta useilta eri fysioterapeuteilta, joista jokaiselta olen oppinut jotakin olennaisen tärkeää kehostani ja kehon tasapainoisen toiminnan edellytyksistä yleensä sekä saanut välineitä tasapainoisen toiminnan edistämiseksi ja ylläpitämiseksi. Näin ollen kehollisen työskentelyn kautta saamani kokemus ja eri näkökulmat ovat muodostuneet tärkeäksi osaksi tutkimusaineistoani.

8 Olen käsitellyt kehollisen työskentelyn eri menetelmiä luvussa 6.4.

9 BodySchool-kurssit 2008 ja 2010.

Pääasialliset tutkimusmenetelmäni ovat olleet reflektointi sekä oman kokemukse-
ni sanallistaminen: olen reflektoinut ja arvioinut aiemmin tuottamaani materiaa-
lia ja muistiinpanojani sekä tekemäni videoaineiston avaamia näkökulmia. Oman
kokemukseni sanallistamisen¹⁰ voidaan katsoa tuovan tähän työhön *autoetnogra-*
fisen juonteen. Autoetnografia tutkimuksellisenä lähestymistapana on kehittynyt
vähitellen 1980–90-luvuilta alkaen vastaamaan eri tutkijoiden tarpeeseen löytää
muutosta, kehitystä, avautumista tai laajenemista tutkimuskäytäntöihin. Carolyn
Ellisin mukaan autoetnografia-tutkijat ”työskentelevät yhdistääkseen omaelämä-
kerrallisen ja persoonallisen kulttuuriseen ja sosiaaliseen” (Douglas & Carless
2013). Tutkimuksia on tehty etenkin sosiologian alalla, mutta muusikon omaa
kokemusta käsittelevässä tutkimuksessa autoetnografia on toistaiseksi melko har-
vinaista.¹¹ Olen sanallistanut kokemustani kosketustekniikoista ja kosketuksen
muuntelusta eri muuttujien kautta sekä kokemustani kehollisesta työskentelystä ja
sen vaikutuksesta soittamiseen. Olen myös hankkinut tietoa ja ymmärrystä kehon
rakenteesta ja toiminnasta kirjallisuuden avulla. Tutkimusaineistoni ja käyttämäni
menetelmät ovat osittain sisäkkäisiä: tutkimuksen edetessä syntynyt materiaali on
kehkeytynyt oman tekemisen ja kokemisen sekä tämän kokemisen arvioinnin ja
erittelyn kautta. Olen toiminut itse metodisena välineenä.¹² Toisaalta olen myös
testannut ja koetellut ajatuksiani ja kokemustietoaani usean vuoden ajan luokka-
huoneessa Sibelius-Akatemiassa omien opiskelijoideni kanssa työskennellessäni.
Niin ikään olen pitänyt muutamia kursseja musiikkioppilaitoksissa eri puolilla
Suomea ja testannut lähestymistapojani näissä yhteyksissä. Oman soitto- ja ope-
tuskokemukseni kautta saamaani tietoon olen myös peilannut pianonsoiton tut-
kimuskirjallisuutta. Pyrkimyksenäni on ollut yhdistää kehoa koskeva tieto koke-
muksen kautta syntyneeseen tietoon.

10 Oman kokemuksen sanallistamista voitaneen tässä kutsua myös *introspektioksi*, joka oli jo William Jamesille (1890) luotettava tutkimusmetodi. Eeva Anttila (2009) on kehittänyt tutkimusmenetelmän, jossa tietoisuus kään-
tyy sisäänpäin kehollisiin aistimuksiin ja tuntemuksiin. Anttila esittää, että harjaantuneen kehotietoisuuden avulla on mahdollista kuunnella ja tulkita hienovaraisiakin kehollisia (esireflektiivisiä) kokemuksia.

11 Päivi Järviö on tehnyt ns. vanhaan musiikkiin erikoistuneen laulajan kehollisesta kokemuksesta väitöstutki-
muksen (2011), jossa on osittain autoetnografinen lähestymistapa (ks. mt., 91–97).

12 ”Tutkija on metodi”, totesi professori Juha Perttula Kokemuksen tutkimuksen konferenssissa Lapin yliopistos-
sa 11.9. 2014. (Kokemuksen tutkimuksen konferenssi 2014.)

1.6 Kirjan sisältö

Luvussa 2 tarkastellaan kehollisia, kokemuksellisia ulottuvuuksia, joilla on merkitystä kanteleensoittajan kehittäessä kosketuksen taitoaan. Olen ottanut mukaan käsitteitä kuten *kinesteettinen kartta* ja *kehon topografia*, joiden avulla soittajan on mahdollista hahmottaa kehollista kokemistaan. Mukana on myös näkökulmia soittajan ja soittimen suhteesta sekä kehollisen kuuntelun merkityksestä. Lopuksi tarkastellaan hiljaisen ja kohdistuneen tiedon ilmenemistä soittamisen yhteydessä.

Luvuissa 3, 4 ja 5 paneudutaan lähemmin kosketuksen taidon taustatekijöihin ja konkreettisiin kehittämisen mahdollisuuksiin. On tietoinen valintani, että tietyt asiat kuten käsivarshi-lapaluu-rakenteen ja käsien kaarirakenteiden merkitys tai käsivarren painon käyttö toistuvat eri luvuissa. Pidän esillä tärkeinä pitämiäni asioita, jotta ne tulisivat ymmärrettäviksi lukijalle kussakin yhteydessä. Olen pyrkinyt huomioimaan myös lukijan, joka aloittaa lukemisen luvusta 4 tai 5. Luvussa 3 tarkastellaan käsivarren ja käden rakennetta ja sen merkitystä soittotaidon rakentamiselle sekä käsivarren rakennetta ja toimintaa suhteessa vartaloon. Tässä luvussa tuon myös esiin *liikkeen virtaavuuden* idean ja erittelen sen ilmenemistä kanteleensoitossa. Niin ikään käsittelen käsivarren painon merkitystä kanteleensoitossa ja sen yhteyttä kosketukseen ja *ydinsoinnin* muodostamiseen.

Luvussa 4 syvennän kanteleensoiton liikkeiden tarkastelua edellisen luvun pohjalta sekä tarkastelen liikkeen ja kosketuksen yhteyttä ja vuorovaikutusta. Luvun keskeisiä sisältöjä ovat käsivarren ja sormien liikeradat, *liikeimpulssit* ja rentouden merkitys soitossa, näppäilytekniikat ja niiden eri piirteet, eri sormien merkitys kanteleensoitossa, tukisormien käyttö sekä sormenpäiden ihon toiminta kanteleensoiton yhteydessä.

Luvussa 5 tarkastellaan *kosketustekniikoita*. Luku jakautuu kahteen osaan, joista ensimmäisessä käsitellään muutamia eri tekniikkatyyppisiä liikkeen eri parametrien, "laatuja" kautta. Luvussa 5.2 paneudutaan kosketuksen ja sointivärin muunte-

luun. Olen ottanut tarkastelun kohteeksi kosketuksen muuttujia, joilla kullakin on olennainen merkitys soinnin vivahteiden luomisessa.

Luvussa 6 tarkastellaan soittajan kehoa monesta eri näkökulmasta. Sisällöissä painottuvat terveyden ja kehollisen itsetuntemuksen näkökulmat. Luvun teemoina ovat kehon rakenteen toiminnallisuus, dynaamisen kehon kokemuksellisuus, soittoasentojen haasteet ja mahdollisuudet sekä soittoergonomian, Pilates-menetelmän, Alexander-tekniikan, Body Mappingin ja Feldenkrais-menetelmän lähestymistavat kehon hallinnan ja linjauksen parantamiseksi.

Lukuun 7 olen koonnut kehittämis- ja tutkimusprosessissa keskeisiksi nousseet asiat (johtopäätökset).

2

Kosketuksen taidon rakentuminen kanteleensoitossa: kokemuksellisia ulottuvuuksia

SISÄISESTÄ VAKUUTTUNEISUUDESTA, hallinnan varmuudesta sekä luottamuksesta omaan kehoon ja sen liikkeisiin muodostuu vapautuneisuus, jonka kautta kosketus eri vivahteineen lopulta puhkeaa kukoistukseensa. Itselleni pitkäaikaisen työskentelyn kautta syntynyt tuttuus ja luottamus omaan soittimeeni merkitsee paljon. Usein olen myös kokenut, että kosketus kypsyy sitä mukaa kuin suhteeni teokseen syvenee. Ensimmäinen esityskerta ei siis välttämättä ole paras, vaikka olisinkin valmistautunut huolellisesti ja käyttänyt harjoitteluun riittävästi aikaa.

Kanteleen ja kanteleensoittajan ”mahti” on soinnin laadussa, erilaisten vivahteiden rikkaudessa sekä ilmaisun herkkyydessä. Taitoaan kehittäessään ja hioessaan kanteleensoittaja kohdentaa paljon keskittymistä käsiinsä ja niiden liikkeisiin. Kehollisen taidon ja *tuntoisuuden* eri ulottuvuudet ovat tärkeitä kosketuksen taidon kehittämisen jatkuvassa prosessissa. Kirjoitin alkukesällä 2013:

Soittajan on hyödyllistä käydä tietoista, sisäistä vuoropuhelua itsensä kanssa uutta taitoa opetellessaan tai opittua taitoa yhä hienovireisemmäksi hioessaan. Tämä dialogi voi olla sanatonta tai osittain sanallistettua. Tärkeää on voimien ja suuntien paikantaminen sekä kehollisten ja soinnillisten sävyjen hahmottaminen ja erottelu. Kehollinen muuttuu

soivaksi, resonanssi keholliseksi. Tämä jatkuva, kehämäinen taitojen ja soivuuden kiertokulku synnyttää uutta taitoa, tunteita, motivaatiota, yhä uusia resonansseja ja sävyjä.

2.1 Kinesteettinen kartta kanteleensoittajalla

Kanteleensoittaja voi soittamisen taitoaan kehittäessään havainnoida asentojaan ja liikkeitään ns. taktiillis-kinesteettisten eli tunto- ja liikeaistimustensa avulla.¹³ Oman kinesteettisen kartan kehollinen havainnointi ja jäsentäminen voi olla tärkeä ja antoisa juonne soittamisen ja kosketuksen taidon kehittämisessä.

Jaana Parviainen esittelee kirjassaan *Meduusan liike* (2006) käsitteet *kehon topografia* ja *kinesteettinen kartta*. Nämä käsitteet kuvauksineen avaavat mielestäni kiehtovia ja tärkeitä näköaloja keholliseen työskentelyyn, jota kanteleensoitonkin harjoittaminen paljolti on. Parviainen kuvailee: "Kehon topografialla tarkoitetaan kehoa eräänlaisena maastona, josta erilaiset tuntemukset nousevat esiin ja jota opitut taidot ja tekniikat, moraaliset koodit, tavat ja tottumukset muovaavat. Topografisena maastona kehossa on erilaisia kohtia, paikkoja ja reittejä, joiden muutoksia voimme tunnistaa ja seurata." (mt., 87). Topografia-käsite pitää sisällään ajatuksen "taitojen, tapojen, muistojen ja tottumusten" kerrostumisesta kehoon hiukan samaan tapaan kuin maaperä voi pitää sisällään erilaisia historiallisia kerrostumia. Olen monesti itsereflektion kautta päätenyt toteamukseen, että vanhat tottumukset esimerkiksi istuma-asennossa työntyvät helposti uuden, vähemmän harjaantuneen kerroksen läpi ollessani väsynyt tai keskittyessäni intensiivisesti vaikkapa kirjoittamiseen tai teoksen yksityiskohtien hiomiseen. Kanteleensoittajan kehon topografia muovautuu alkaen lapsuuden leikeistä ja soittoharrastuksen aloituksesta. Kaikki ne opettajien ja vanhempien kautta tulleet vaikutteet sekä harjoittelun tavat, joita vuosien mittaan on kertynyt kehon kokemukserrostumiin ja liikkeisiin, luovat omat piirteensä topografiseen maastoon. Esimerkiksi käsivarren

13 Kehonsisäisiä aisteja kutsutaan myös *proprioseptisiksi* aisteiksi. Niiden kautta saamme tietoa esimerkiksi nivelten liikkeistä, lihasten jättydestä tai jännityksistä sekä tasapainosta. Proprioseptisiin aisteihin kuuluvat asento-, liike- ja tasapainoaistit (Klemola 2005, 78).

liikkeiden toimintaketju, jota käsitellään luvussa 3.1, voidaan mieltää topografisena reittinä.

Kinesteettinen tieto, jota muodostuu kaiken liikkumisen kautta, piirtyy Parviaisen mukaan kehoomme kinesteettiseksi kartaksi. Tämä kartta voi olla vain heikosti hahmottunut tietoisella tasolla tai – etenkin tanssijoilla mutta ainakin potentiaalisesti myös muusikoilla – hyvinkin tarkkapiirteisesti jäsentynyt. Kartan hahmottuminen ja jäsentyminen (myös uudelleen jäsentyminen) tapahtuu pitkäkestoisena prosessina taitojen tietoisien harjoittamisen, kehittämisen ja hiomisen seurauksena. Lainaan Parviaista: ”Kinesteettinen tieto karttana on dynaaminen ja luova tila, jossa liikkuja kykenee vastaanottamaan uudenlaisen tilanteen sekä arvioimaan ja valitsemaan liikemahdollisuuksien kirjosta sopivan, tarpeen ja kulloisenkin tilanteen mukaan” (mt., 93).

Hahmottelin mielenkiinnosta, mitä kanteleensoittajan kinesteettinen kartta voisi merkitä. Hahmottelemani kartta piirtyy ja värityy oman kokemukseni ja musiikillisen suuntautumiseni kautta:

Kanteleensoittajan kinesteettinen kartta voi olla varsin eriytymätön tai suurpiirteinen, jos hän ei ole kiinnittänyt siihen aktiivisesti huomiota. Se voi myös rajoittua esimerkiksi sormien liikkeisiin sekä joihinkin karkeamotoriseen lihaskoordinaatioon liittyviin liikemalleihin ja asentoihin. Nämä puolestaan voivat olla tarkoituksenmukaisia tai kuormittavia ja soiton sujuvuutta vaikeuttavia. Kinesteettinen kartta voi myös olla pitkälle jäsentynyt, ja se voi käsittää koko kehon alueen. Tällöin soiton motivoimaan liikekokonaisuuteen sisältyvät soittajan kehollisessa tietoisuudessa käsien ja käsivarsien liikkeiden lisäksi myös vartalo ja jalat. Kanteleensoittajan on mahdollista hyödyntää kinesteettiseen karttaansa yhdistyvää tietoaan ja valita hyvinkin herkkävireisesti eri liikesuuntia niin sormillaan, käsivarsillaan kuin vartalollaankin. Erityisesti käsivarsien ja sormien liikevaihtelut voivat toisinaan olla niin herkkäpiirteisiä ja alati vaihtelevia, että ulkopuolisen tarkkailijan on niitä vaikeaa katsomalla tavoittaa. Kuitenkin tällä sisäisellä liikevaihtelulla, tai ”liike-

runoudella”, on korvaamaton merkitys niin kosketusteknisen taidon kehittymisen kuin kinesteettisen kartan jäsentymisenkin kannalta.

Kinesteettinen kartta voi jäsentyä hyvinkin eri tavoin eri elämänvaiheissa, ja se voi täydentyä ja saada uusia piirteitä jatkuvasti, uusien teosten tai musiikkityylien sekä niiden sisältämien rytmisten elementtien ja niiden motivoimien liikkeiden myötä. Kinesteettisen kartan jäsentäminen on nuorille kanteleensoittajille suuri mutta antoisa haaste. Monille useitakin vuosia soittaneille nuorille oma keho on jäänyt vieraaksi soiton ”välineenä”, ja kehoon saattaa sisältyä erilaisia jännityksiä ja emotionaalista estyneisyyttä. Opettajan tehtävänä on tällöin johdattaa nuorta ammattitaitoisella ja hienotunteisella tavalla, pienin askelin, nuoren oman kinesteettisen kartan hahmottamiseen. Jäykkyyden tai jännittyneisyyden kehollinen kokemus leimaa tai värittää helposti koko karttaa tai merkittävää osaa siitä. (Voiko kartta olla myös ”mykkä”?) Opettaja, jolla on hyvin jäsentynyt oma kinesteettinen kartta, voi antaa opiskelijalle välineitä kartan ”värien” monipuolistamiseen ja uusien sävyjen löytymiseen. ”Kinesteettinen kartta” -käsitteen käyttäminen voi tuoda mukanaan tärkeitä oivalluksia, joskaan tällainen työskentely ei välttämättä edellytä käsitteen artikuloimista. Kinesteettisen kartan jäsentämistä voidaan käyttää myös tärkeänä työkaluna soittotekniikan ja kosketuksen tekniikan kehittämisessä ja kokonaisvaltaisen musiikillis-kinesteettisen kokemuksen vahvistamisessa.

Kinesteettinen kartta on jokaisella liikkujalla tai soittajalla erilainen, koska se on piirtynyt juuri niistä kokemuksista ja tekemisen tavoista, jotka kyseisen muusikon (tai tanssijan) historiaan sisältyvät. Lisäksi tekemisen tavat, tekniikka, intensiteetti, saatu ohjaus ja harjoituksen määrä muovaavat muusikon elävää, orgaanista kehoa. Näin ollen tekniikoilla ja tekemisen ja olemisen tavoilla on pitkällä aikavälillä yksilölle suuri merkitys.

Parviainen tähdentää, että hyvä opettajuus ”edellyttää oman kehon topografian tuntemusta ja kinesteettistä tietoa sosiaalis-emotionaalis-kognitiivisen kinesteettisen kartan pohjalta”. Kognitiivisuudella tarkoitan tässä esimerkiksi erilaisten teks-

tuurien kannalta sopivimpien ratkaisujen pohdintaa ja tietoista valintaa. Kognitiivisuutta tarvitaan soiton harjoittamisessa monen muun kyvyn ohella. Sormitus- ja sammutusratkaisut, sävelvaihtojen rytmittäminen tekstuurissa sekä sävelkulkuun tai fraasiin sisältyvät liikkeelliset elementit ja niiden keskinäinen ajoitus ovat kognitiota vaativia kanteleensoiton piirteitä. Kognitiivinen aspekti onkin mielestäni tärkeällä sijalla kanteleensoittajan kinesteettisen kartan kehittämisessä.

2.2 Soittimen ja soittajan vuorovaikutus

Kanteleensoittajan suhde soittimeensa muodostuu yleensä hyvin henkilökohtaiseksi. Monet niin soittajan kuin soittimenkin yksilöllisyydestä johtuvat tekijät myötävaikuttavat tähän. Kanteleen sointiväri, kielten joustavuuden aste, resonanssin syttyvyyteen liittyvät tekijät, resonanssin kesto eri rekistereissä sekä sävelvaihtomekanismin käyttöominaisuudet ovat tekijöitä, joihin soittaja yleensä kiinnittää huomiota soitinta valitessaan. Myös visuaalis-esteettiset piirteet kuten soittimen muotoilu ja väri, sen kanteen kiinnitetyt merkit sekä kaikuaukon sijainti voivat merkitä soittajalle paljon. Soittajan ja soittimen suhde saattaa muotoutua hiukan samaan tapaan kuin kahden ihmisyksilön keskinäinen suhde: voi syttyä välitön rakastuminen, tai sitten kiintyminen voi kehittyä ja syventyä vähitellen. Molempien osapuolten ainutkertaisuudesta johtuen soittajan saattaa olla vaikeaa nopeasti löytää luontevaa tuntumaa omastaan poikkeavaan soitinyksilöön, jos hän joutuu yllättäen soittamaan itselleen vieraalla soittimella.

Olen kokenut kehittyväni soittajana rinnakkain kanteleitteni kanssa. Minulla on ollut ehkä poikkeuksellinen mahdollisuus soittaa noin kymmenellä eri kanteleella yli 50 vuotta kestäneellä kanteleensoittajan taipaleellani. Aikuisiällä olen tullut vähitellen tietoiseksi siitä, kuinka kehittävää tämä on ollut minulle soittajana. Soitin antaa mahdollisuudet ja rajat, se houkuttelee ja vaatii etsimään niitä kosketustapoja, jotka sytyttävät esiin kyseiselle soitinyksilölle ominaiset resonanssit. Konserttikanteleen laaja sävelala mahdollistaa monipuolisen sointien ja vivahteiden

kirjon. Hyvässä akustisessa tilassa soittaessani olen monesti huomannut, että sävyjen kirjo on vieläkin suurempi kuin olin mieltänyt. Soittajana minun osuuteni on puolestani kehittää kanneltani kosketuksellani. Mitä syvempää ja rikkaampaa resonanssia etsin ja pyrin synnyttämään, sitä suotuisammin soittimeni vastaa kosketukseeni – vähä vähältä. Uuden konserttikanteleen resonanssin muotoutuminen tai avautuminen saattaa kestää arvioni mukaan noin yhdestä kahteen vuotta. Eri soitinyksilöiden kohdalla soinnin kehitys voi olla kovinkin erilainen, mihin on vaikutuksensa myös soittajalla.

Kanteleensoitossa voima on kahdessa mielessä kontrolloitu: soittimen kaikukopan resonointiominaisuudet itsessään asettavat äänenvoimakkuudelle rajat, toisaalta kanteleen kielet eivät kestä rajoittamattomasti soittajan voimakkaita otteita. Vaikka uusimmissa konserttikanteleissa on uudenlaisten rakenneinnovaatioiden ansiosta merkittävästi voimakkaampi resonanssi kuin useimmissa aiemmin rakennetuissa kanteleissa, niin kanteleet ovat silti jonkin verran hennompiäänisiä kuin esimerkiksi modernit orkesterisoittimet. Kanteleensoittaja joutuu kaikkein voimakkaimmissa nyansseissa myös kontrolloimaan oman kehonsa voimaa, jotta soittimen sointi pysyy ehjänä – mikäli ei nimenomaan ole tarkoitus saada aikaan särähteleviä tai ”ylisoitettuja” ääniä. Joissakin kanteleissa kielten jännite on mitoitettu siinä määrin alhaiseksi, että voimakas näppäys saa aikaan hetkellisen, kuultavissa olevan säveltason nousun.

Kanteleensoittajilla ja kanteleenrakentajilla on erilaisia mieltymyksiä ja näkemyksiä kanteleen soinnista. Eri tyyppisten kanteleiden kirjo on kanteleen historiassa aina ollut ja on edelleenkin varsin suuri. Osa soittajista ja rakentajista on mieltynyt ”perinteiseen” sointiin, mikä saattaa tarkoittaa kunkin kohdalla hieman erilaisia sointimielikuvia. Yleensä kyse on esimerkiksi jonkinasteisesta huojunnasta ja yläsävelten runsaudesta kanteleen soinnissa. Osa soittajista ja rakentajista puolestaan kokee itselleen läheisemmäksi vähemmän huojuvan soinnin, ja 1990-luvulta lähtien konserttikanteleita onkin pyritty kehittämään tähän suuntaan – samalla keskittyen resonanssin voimakkuuden lisäämiseen. Erilaiset rakenneratkaisut,

joita on pitkäjänteisesti kehitetty, ovat tuottaneet soinniltaan tunnistettavasti eriluonteisia soittimia.

Olin mukana kuuntelijana konserttikanteleiden kuuntelutestissä, joka toteutettiin Espoossa 18. lokakuuta 2014.¹⁴ Testissä oli neljä eri rakentajien eri vuosikymmeninä rakentamaa konserttikannelta, ja niillä soitettiin kuulijoilta näkymättömissä seitsemän erilaista näytettä, "soitetta". Kuuntelijoita oli hieman toistakymmentä, enimmäkseen kanteleensoittajia ja opettajia, mukana myös pari kanteleenrakentajaa. Testin järjestäjä pyysi kuulijoita luonnehtimaan kuuntelukokemuksiaan yksittäisillä sanoilla. Varmaankin jokaiselle paikalla olleelle muodostui omat mielilyksensä ja ei-mielilyksensä, mutta en puutu tässä siihen. Kiinnostavaa oli, kuinka erilaisia mielikuvia ja kuvailuja tämä joukko sanallisti: *heleä; kumiseva; huojuva; värikäs; vaalea; tumma; apea; avoin; koppääniä; nopeasti vaimeneva; pitkä sointi; lempeä huojunta; vanhahtava; steriili; paksu; surullinen; pidättyvä; laulava; suuri; pieni.*

2.3 Tunteilla kuunteleminen

Musiikin ja soinnin kuuntelu on paljon muutakin kuin kuuloaistin kautta vastaanottamamme ääniaallot ja niiden kautta kokemamme sävyt. Koko kehomme on "yksi suuri korva" (Levitin 2012). Tuntemme, "kuulemme" musiikin värähtelyt eri kehonosillamme; värähtely tapahtuu koko kehossamme luita myöten.¹⁵ Mikäli antaudumme, herkistymme todella kuuntelemaan ja tuntemaan, saatamme aistia värähtelyä koko kehossamme.

Näppäilen kanneltani silmät suljettuina. Poimin peukalollani Arvo Pärtin "Für Alinan" korkeita säveliä kolmiviivaisessa oktaavissa: cis-d-d-e-fis-fis.... Tunnen kielten ja peukalon sekä peukalon ja vartalon yhteyden. Kirkkaat sävelet aikaansaavat värähdyksiä,

14 Kuuntelutesti 2014.

15 Musiikin synnyttämät ääniaallot saavat kehon luut värähtelemään ominaistajuutensa mukaisesti (Levitin 2012).

ikään kuin hentoja leimahduksia pään alueella. Tunnen nämä värähdykset selvimmin kallon sivuilla, alaleuan alueella ja takaraivolla. Voimakkaimmat värähdykset tuntuvat menevän pään läpi ja ulottuvan rinnan yläosaan.

Venyttän peukalolla ja keskisormella voimakkaasti oktaavin H_1 - H -kieliä toisiaan kohti, upottaen sormia alaviistoon; liikkeeseen osallistuu suuri määrä kehon lihaksia antaen tukea ja pontta kosketukselle. Vapautan kielet värähtelemään, ja matala, syvä resonanssi syttyy kaikukopassa. Annan kielten värähdellä kauan, näppään ne uudelleen ja vastaanotan kehollani kaikukopan resonansseja. Matalat resonanssit tuntuvat selvimmin värähtelynä vatsan alueella; värähtelyt leviävät rintakehään laajeten kohti kylkiä. Tunnen pientä värähtelyä myös jaloissani. Värähtely tuntuu kohoavan ylöspäin, huomaan selvästi väreilyä myös pään alueella: kanteleen kopassa ja eri kielillä on muodostunut yläsäveltaajuuksia, joita tuskin kuulen. Sormieni liu'uttua seuraaville kielille jätän ne paikoilleen. Aistin sormenpäissä hienoista värähtelyä kosketuksessa kieliin. Kanteleen resonanssi saa myös kyynärvarteni värähtelemään – resonanssi tuntuu ulottuvan luihin saakka.

Lisään basso-oktaavin ylle intervaleja ja sointuja. Näppäilen niitä harvakseltaan yksiviivaisessa oktaavissa käyden välillä myös kaksiviivaisen oktaavin puolella. Vaihdellessani kosketuksen tapaa ja voimaa värähtelyt kehossani supistuvat ja laajenevat. Aistimukset keskittyvät nyt rintakehän alueelle ja kaulaan. Tuntuu kuin resonanssi kietois minua sisäänsä hellävaraisesti, vaalean lämpimänä, läpikuultavana vaippana. Jatkan alaspäin pieneen oktaaviin. Siirtyessäni alemmaksi äänialalla resonanssi levittäytyy alemmaksi vatsan suuntaan ja sen alueelle.

Näppäillessäni laajoja sointuja ja murtosointukulkuja tuntemus sointivaipan laajenemisesta voimistuu. Kuuntelen koko kehollani. Värähtelen ja nautin siitä.

Avaan silmäni ja jatkan näppäilyä vielä hetken. Tunnen resonanssit kehossani edelleen, mutta nyt avautuu vielä yksi ulottuvuus: näen kielillä näppäilyni syyttämän värähtelyn.

Kuvailen edellä soittotuokiota, jossa keskityn kuulostelevaan kehoni tuntemuksia näppäillessäni kannelta sen eri äänialoilla. Resonanssin muodostuminen ja sen kokeminen riippuu kosketustavoista, jopa näppäilevien sormien valinnasta. Kuvauksesta käy ilmi paitsi resonanssien ilmeneminen kehossa myös soittajan tietoisuus siitä, mitä kehon toiminnallisia yhteyksiä tietynlaisten sointien aikaansaamiseksi tarvitaan. Kehon muistissa on paljon kokemustietoa, joka ohjaa näppäilyä hetki hetkeltä.

Resonanssin tunteminen keholla merkitsee soinnin monipuolisempaa kokemista kuin pelkän kuuloaistin kautta vastaanottamalla. Kokemukseni mukaan kehollinen kuuntelu ohjaa osaltaan kosketuksen kehittymistä ja taitoa säädellä soinnin erilaisia ulottuvuuksia.¹⁶ Vuorovaikutus soittimen kanssa on intensiivistä ja kahdensuuntaista, jatkuvaa reagointia: miten soittimeni vastaa kosketukseeni – miten reagoin sen resonanssiin ja soinnin vivahteisiin. Joskus soittaessani koen kanteleeni resonanssin ikään kuin kannattelevan käsivarsiani ja tukevan niiden liikkeitä. Hyvässä akustisessa tilassa kanteleen resonanssi tavoittaa vahvasti myös kuulijat.

Kantele resonoi kovin eri tavoin riippuen tilasta, jossa soitetaan, tilan koosta, muodosta, rakenteista, käytetyistä materiaaleista, akustiikasta. Myös soittopöydällä on suuri merkitys resonanssin muodostumiselle ja kehittymiselle. Parhaimmillaan pöytä voi vahvistaa kanteleen resonanssia tuntuvasti. Vahvimmat sointielämykset soittaessani olen kokenut hirsirakennuksessa, jossa on ollut massiivinen, hongasta valmistettu pöytä, kuten perheemme kesämökillä. Vahvasti resonoivalla pöydällä näppäillessäni olen kokenut soittimenkin ikään kuin laajentuvan ja resonanssin säteilevän ja uppoavan kehooni, jopa kannattelevan sitä. Tavallisessa kerrostalohuoneessa soittaessani resonanssit tuntuvat kehossa suhteellisen vaimeina; tilassa, jossa resonanssit vahvistuvat, ne saavat aikaan kehossa voimakkaita väreilyjä.

16 Katso myös luku 5.2.3, sormenpäillä ”kuunteleminen”.

2.4 Hiljainen tieto ja kohdistunut tieto toisiaan täydentävinä ulottuvuuksina

Tarkasteltaessa kehollista tai kinesteettistä tietoa on varteenotettavaa huomioida jako hiljaiseen ja kohdistuneeseen tietoon tai ulottuvuuteen. Jaana Parviainen (2006) esittelee Michael Polanyin päätelmiä näiden kahden tietämisen tason vuorovaikutuksesta. Molemmat tasot sisältyvät Polanyin mukaan sekä käytännöllisen että teoreettisen tiedon muodostamiseen. Sitä tietoa, jonka kohteena on jokin esine, asia tai ilmiö, hän kutsuu *kohdistuneeksi tiedoksi*. Tuon kohteen taustalla välttämättömänä ja tarpeellisena vaikuttava tieto puolestaan on *hiljaista tietoa*.¹⁷ Kohdistunut ja hiljainen ulottuvuus täydentävät toisiaan, ja toimiessamme ne vuorottelevat alinomaan. Polanyille hiljainen tieto on aktiviteettia, joka on kuvattavissa dynaamiseksi tietämiseksi, ei niinkään staattiseksi tiedoksi (mt., 83). Soittamiseen kytkeytyvä kohdistunut tieto muotoutuu keskittyneen harjoittelun kautta ja muuntuu kypsyyssään hiljaiseksi tiedoksi. Soittaja voi ”onkia” hiljaisen ulottuvuutensa syvyyksistä tietoa ja aktivoida sitä kohdistuneeksi tiedoksi. Osa hiljaisesta tiedosta jää kuitenkin mykkään ulottuvuuteen, se ei antaudu kokonaan käsitteellistämislle.

Parviainen käyttää yhtenä esimerkkinään pianistin harjoittelua. Hän kuvaa harjoittelun etenemistä kohti varmaa hallintaa. Lopuksi hän päättelee: ”Sävellyksen soittaminen ei ainoastaan salli vaan vaatii, että sormet antautuvat hiljaisen tiedon varaan ja soittajan tietoisuus kohdistuu musiikkiin eläytymiseen”. Oma kantele-muusikon kokemukseni kertoo, että vain harvoin jos koskaan voin jättäytyä näin täydellisesti hiljaisen ulottuvuuden varaan. Muistelen nuorena viulistina kokeneeni muutamassa esiintymisessä niin voimakkaan heittäytymisen, että vain eläydyin musiikin varaan ja annoin käsieni toimia kuin itsestään. Kanteleensoitossa kokemukseni mukaan hiljaisen ja kohdistuneen ulottuvuuden suhde vaihtelee paljonkin riippuen muun muassa siitä, olenko esittänyt teosta useasti vai muutaman kerran, tai onko kappale ollut aktiiviohjelmistossani kauan sitten vaiko äskettäin.

17 Hiljaisesta tiedosta ja tietämisestä toimintaan ja taitavuuteen liittyen katso myös esimerkiksi Auli Toom (2008) ja Markku Pöyhönen (2011).

Luullakseni soittimen luonne ja rakenne vaikuttavat tähän merkittävästi. Kanteleen melko lähellä toisiaan olevat kielet sitovat soittajan huomiota. Varsinkin aikamme musiikin teoksissa on usein niin paljon suurta tarkkuutta vaativia yksityiskohtia, että koen tarvitsevani kohdistunutta ulottuvuutta esityksessäkin suureksi osaksi. Hiljainen tieto voi myös toimia eri osaamisen alueilla. Kirjoitin elokuussa 2009: *Soittaessani vähän aikaa sitten katkelman Jalkasen teoksesta Vecernie, jonka kantaesitin tänä kesänä, huomasin voivani soittaa useita tahteja vaivattomasti ulkoa kohdasta, jota olin aiemmin soittanut vain nuoteista. Tuo pätkä oli siirtynyt hiljaisen tiedon alueelle. Mielenkiintoista oli myös havaita, että eräässä kohdassa valitsin spontaanisti (tai kehoni valitsi) aiemmasta poikkeavan liikkeellisen painotuksen, mikä tuntui näin myös vapautuneemmalta toteuttaa.*

Katarina Nummi-Kuisma (2010) puhuu tutkimuksessaan avoimesta ja fokusoidusta tarkkaavaisuudesta soittamisen yhteydessä. Nämä tarkkaavaisuuden eri puolet ovat käsitykseni mukaan sukua hiljaiselle ja kohdistuneelle tiedolle. Avoin ja fokusoitu tarkkaavaisuus ovat Nummi-Kuisman mukaan toisensa pois sulkevia; fokusoitua tarkkaavaisuutta tarvitaan etenkin harjoitusvaiheessa, mutta esityksessä soittajan tulisi olla avoimen tarkkaavaisuuden tilassa. Esitän edellä oleviin pohdintoihin viitaten, että kanteleensoittaja saattaa tarvita myös esiintymistilanteessa fokusoitua tarkkaavaisuutta soittaessaan esimerkiksi nykymusiikkiteoksia, jotka sisältävät lukemattomia tarkkuutta vaativia yksityiskohtia. Niin ikään kamarimusiikissa soittaja joutuu usein fokusoidun tarkkaavaisuutensa eri tavoin. Musiikki voi käsitykseni mukaan harjaantua vaihtamaan joustavasti tarkkaavaisuuden "moodia" ja fokusta soittaessaan, ja oletan, että tarkkaavaisuuden moodissa voi myös olla aste-eroja tehtävästä ja tilanteesta riippuen. Jätän kuitenkin tämän kysymyksen avoimeksi.

Kinesteettinen kartta, jota tarkasteltiin tämän luvun alkupuolella (2.1), yhdistyy hiljaiseen tietoon, joskin hiljaisen tiedon varanto sisältää moninkertaisesti enem-

män taitotietoa kuin mihin kinesteettisen kartan jäsentäminen ulottuu. Kanteleensoittajan taidon rakentaminen (kuten minkä tahansa soittamiseen liittyvän taidon rakentaminen) on pitkäaikainen prosessi. Tarkastelen seuraavissa luvuissa tätä prosessia ja siihen kuuluvia elementtejä sekä rakenteellisia-toiminnallisia tekijöitä taidon rakentamisen taustaksi.

3

Liikkeen virtaavuus kanteleensoitossa

LUKU SISÄLTÄÄ VIITTAUKSIA verkkosivustoon *Moniaistinen liikkeellisyys kanteleen soittotekniikoissa* osoitteessa <http://sites.siba.fi/web/kantele>

Kanteleensoitossa keho, käsivarret, kädet ja sormet muodostavat joustavasti toimivan kokonaisuuden. Kielten näppäily, soinnin säätely ja sammuttaminen vaativat usein suurta tarkkuutta. Tästä johtuen useimpien kanteleensoittajien päähuomio keskittyy sormiin. Käsivarsilla ja niitä tukevalla vartalolla on kuitenkin ensisijainen merkitys sormien hienovireiselle toiminnalle esimerkiksi liikeratojen muotoilussa, voiman muodostuksessa ja painon säätelyssä.

3.1 Käsivarren liikkeiden toimintaketju

Toimintaketju tarkoittaa tässä liikkeiden tapahtumisen suuntaa vartalosta käsivarsien kautta sormiin. Toimintaketju voidaan mieltää myös *topografisena reittinä* (ks. luku 2.1) *Liikeradalla* tarkoitan käsivarren tai sormien näkyviä, tilassa tapahtuvia liikkeiden ratoja tai linjoja ja niiden suuntia. Käsitteellä *liikeimpulssi* puolestaan tarkoitan esimerkiksi näppäilyssä sormen liikkeeseen tarvittavaa impulssia tai kä-

sivarren nopean liikkeen tuottavaa impulssia lapa-ankkurissa.¹⁸ Liikeimpulssit syntyvät lihasten supistuessa nopeasti, ja ne voivat syttyä useissa käden ja käsivarren lihaksissa samanaikaisesti.

Käsivarsilla on vahva toiminnallinen yhteys vartaloon; niiden liikkeiden lähtökoh- ta on selän ja rintakehän alueella.¹⁹ Käsivarsien ja sormien toimintaan vaikuttavat kuitenkin vieläkin laajemmat toimintavyöhykkeet: vartalon ydintueksi kutsuttu syvien vatsa- ja selkälihasten, lantionpohjalihasten sekä pallean muodostama dynaaminen tukimekanismi toimii perustana niin kehon ja käsien kuin jalkojenkin liikkeille. Siten käsivarren kineettinen toimintaketju etenee syvistä ja vahvoista vartalon lihaksista lapaluun alueen kautta kohti käsiä ja sormia (Borghuis, Hof & Lemmink (2008, 895) (ks. kuva 1).

Käsivarsilla on kanteleella musisoitaessa keskeinen tehtävä erilaisten liikkeiden toteutuksessa. Käsivarret johtavat sormet oikeille kielille sekä ohjaavat sormia muodostamaan erilaajuisia otteita. Käsivarsien liikkeet suuntautuvat enimmäkseen horisontaalisesti, vartalosta loitommalle tai lähemmäksi vartaloa. Kohotus tai veto yläviistoon tai ylöspäin sekä laskeminen tai pudotus alas ovat myös taval- lisia liikesuuntia. Käsien nopeat siirtymät tai sysäykset sävelvaihtovivuille ja takai- sin kielille kuuluvat niin ikään kanteleensoiton liikearsenaaliin. Osa käsivarsien ja sormien liikkeistä voi olla miltei näkymättömiä: soiton lomassa tapahtuu usein sävelten tai sointujen sammutuksia, jotka toteutetaan suppeilla, kevyillä sormien, ranteen tai käsivarren liikkeillä. Myös soinnin vivahteiden muuntelu saattaa ta- pahtua pienin, tuskin katsomalla havaittavin liikkeen vaihteluiin. Monista saman- aikaisista ja erisuuntaisista käsivarsien ja sormien liikkeistä muodostuu jatkuvasti muuttuvia liikkeiden verkostoja.

18 Aihetta käsitellään tarkemmin luvussa 4.1.2.

19 Selostan luvussa 3.3 hartiarenkaan rakennetta ja lapaluiden alueen merkitystä käsivarsien liikkeille.



Kuva 1. Liikkeen toimintaketju soitettaessa.

Kuva: Erkki Finni.

Toimintaketju olkavarresta kyynärvarteeseen

Käsivarren liikkeet kanteleen kielipinnan yllä ovat suurimmaksi osaksi olkavarren aktiivisia liikkeitä. Liike eri sävelalojen välillä voi olla kevyttä liukua tai määrätietoista työntöä vartalosta pois päin tai vetoa kohti vartaloa. Olkavartta liikuttavat ensisijaisesti lapaluuta ympäröivät lihakset (ks. luku 3.3); kuitenkin myös olkavarren yläosaan, olkapäähän sijoittuva hartialihas osallistuu olkavarren liikkeiden säätelyyn. Olkanivel on tärkeä koko käsivarren liikkeiden kannalta. Nivelen toiminta on vapaimmillaan, kun sitä ympäröivät rakenteet ja kudokset toimivat

keskenään tasapainoisesti. Rakenteeltaan olkanivel on monimutkainen ja helposti epästabiili. Olkaniveltä vakauttavat useat lihakset ja nivelsiteet (Tubiana & Amadio 2000, 7–8; Kukkonen ym, 2001, 59–61; Lahti & Pellava 2013, 12–18). Soiton aikana olkanivelten tulisi pysyä levollisesti paikallaan, samassa linjassa yläiskan ja lantion kanssa. Tällöin korva, olkapää ja lonkkanivel ovat samalla akselilinjalla.²⁰ Olkanivelen toiminnassa voidaan erottaa staattis-dynaamiset liikemallit; yhtäältä stabiloivien, vakauttavien lihasten täytyy tukea niveltä optimaaliseen asentoon, ja toisaalta nivelessä on tapahduttava haluttu liike, jonka tuottavat niveltä liikuttavat lihakset. Kumpikaan näistä toiminnoista ei yksin riitä, eivätkä ne kaikilla soittajilla toimi synergiassa.²¹ Moitteettoman toiminnan lisäksi molemmat liiketyypit tarvitsevat kyvyn rentoutua, jotta soittaja jaksaisi näppäillä lihasten väsymättä pitkiäkin aikoja, esimerkiksi kokonaisen konsertin ajan. Rentoutumisen kykyä edesauttaa *inhibitio* (toiminnallinen inhibitio)²².

Kanteleensoittajan olisi tärkeää opetella mieltämään olkaniveliin pieni ulkokierto, sillä soittoasento muotoutuu erittäin helposti sisäänpäin suuntautuvaksi. Varsinkin oikean olkapään laskeutuminen tai työntyminen eteenpäin on kanteleensoittajilla yleistä. Tämä vaikeuttaa käsivarren ja käden hallintaa ja voi aiheuttaa vuosia jatkuessaan rasitusvammoja.²³ Olkanivelten lievä ulkokierto auttaa olkapäitä pysymään oikeassa linjassa ja aktivoi samalla olkavarsien toiminnallista yhteyttä lapaluiden alueeseen. Tämä auttaa myös rintakehää säilymään avoimena, mikä on hyvän soittotuntuman kannalta merkittävä tekijä. Olkanivelten pieni ulkokierto voi niin ikään vakauttaa kyynärvarsia ja niiden liikkeitä. Parhaat edellytykset käsivarsien vapaalle toiminnalle syntyvät, kun selkäranka ja koko hartiarengas-käsivarsirakenne ovat tasapainossa.

20 Katso luku 6.1, kuva 10 sekä luku 6.3, kuva 12.

21 Heiskanen 2014.

22 Toiminnallinen inhibitio tarkoittaa aktiivista (tietoista) tietyn toiminnon pysäyttämistä tai ehkäisyä, tässä etenkin lihasjännityksen tai -supistuksen pysäyttämistä ja "vaihtamista" suhteelliseen rentouteen. Tähän liittyy myös kyky erottaa kehon tukilihasten ja liikettä tuottavien lihasten toiminta proprioseptisten tuntemusten avulla. Katso myös "ei-reagointi" (Monni 2012).

23 Olkanivelen sisällä kulkeva *supraspinatus*-jänne joutuu puristuksiin, kun olkapää laskeutuu eteenpäin. Tällöin jänteen aineenvaihdunta heikkenee, ja seurauksena voi olla tulehdus.

Toimintaketju etenee olkavarresta kyynärvarteen. Olkavarsi ohjaa kyynärvartta, kättä ja sormia kohdilleen näppäilemään ja sammuttamaan kieliä. Olkavarren liikkeessa kyynärpää liukuu ikään kuin rataa tai linjaa myöten – toisinaan lähempänä vartaloa, toisinaan kauempana siitä. Sävellyksen tekstuurista riippuva tai soittajan valitsema näppäilytyyli, soinnin voimakkuus ja sävy määrittävät olkavarren ja vartalon välistä tilaa ja liikkeen linjaa. Esimerkiksi edettäessä nousevaa sävelkulkua nostonäppäilyin²⁴ sormiin voidaan helpommin keskittää voimaa, jos kyynärpään rata kulkee melko lähellä vartaloa.

Kyynärvarren tason tulisi näppäiltäessä olla mahdollisimman lähellä kielipintaa. Mitä ylempänä soittaja kannattelee käsivarsiaan, sitä enemmän lihastyötä kannattelu vaatii. Kannattelutaso määräytyy paljolti istumakorkeuden mukaan. Tarkoituksenmukaista istumakorkeutta käsitellään tarkemmin luvussa 6.3. Mainittakoon tässä kuitenkin, että soittajan on tärkeää huomioida yhtäältä, ettei joudu kannattelemaan käsivarsia liikaa matalan istuimen vuoksi ja toisaalta, ettei tarpeettoman korkean istumatason takia joudu köyristymään tai kallistumaan esimerkiksi käsivarsisammutuksia tehdessään.

Näppäilytekniikoiden monipuolisen hallinnan kannalta tärkeä on kyynärvarren kiertoliike eli rotaatio. Ulospäin suuntautuvaa kiertoa nimitetään *supinaatioksi*, sisäkiertoa *pronaatioksi* (katso kuva 3, luku 3.2). Tilanteesta riippuen kyynärvarren supinaatio voidaan mieltää ulkokiertona, kallistuksena tai keinahduksena. Kierto liikkeen havainnoinnissa ja aistimisessa voi auttaa mielikuva kyynärvarren sisällä olevasta akselista, jonka varassa kierto tapahtuu ikään kuin sisältäpäin (ks. luku 3.2). Itse miellän kyynärvarren kierron lähes itsestään tapahtuvana, loivana kallistuksena ja kyynärvarren painopisteen muutoksena. Tapahtuakseen luontevasti se tarvitsee tukea olkavarresta ja lapa-ankkurista.

24 Katso luku 4.2, Näppäilytekniikat.

Tätä kiertoa käytetään monissa arjen toiminnoissa, esimerkiksi tartuttaessa johonkin esineeseen, ja niin ikään kätelessä. Kanteleensoitossa käytetään vaihtelua kyynärvarren neutraaliasennon²⁵ ja lievän ulkokierron välillä, kun näppäillään eri sormilla. Pienen kierron avulla säädellään sormien tuntumaa kieliin ja kieliin kohdistuvaa painoa. Etenkin keskisormella, nimettömällä ja pikkusormella näppäiltäessä kyynärvarren ulkokierto on eduksi sormien keskinäisen tasapainon hallinnalle ja voiman säätelylle. Huomattakoon, että mikäli olkavarsi kiertyy sisäänpäin, kyynärvarsi joutuu aktiivisesti korjaamaan tuota sisäkiertoa ulkokiertäjälihakilla (*supinaattorit*). Tämä altistaa kyynärvarren ulkokiertäjät ylläritukselle.

Eri näppäilytekniikoissa ja kosketustyyeissä sekä eri rekistereissä soittaessa sormet useinkin kaartuvat eriasteisesti. Sormien kaaret muodostuvat jatkumona kämmenen ja ranteen luille. Kaarien muotoutuminen ja säätely tapahtuu useiden kyynärvarren ja käden alueen lihasten yhteistoimintana (kaarirakenteeseen palataan luvussa 3.2). Käsivarren liikesäätelyllä soittaja voi aktiivisesti vaikuttaa sormen kaaren vaihteluun. Yhtäältä sormenpään kosketuspinta ja ote kieleen ja toisaalta käsivarren asemointi suhteessa vartaloon vaikuttavat sormen kaartumiseen (tarkennan tätä luvuissa 4 ja 5). Nämä tekijät, kuten kaikki vaihtelut käsivarsien liikkeissä ja asennoissa sekä sormien otteissa, muuntelevat kosketusta ja sen kautta sointia. Käsivarret voivat niin ikään muodostaa ja välittää erilaatuisia liikeimpulsseja²⁶ sormien kautta kieliin. Impulssien kulku on suunnaltaan myös käänteistä: kosketuksesta joustaviin kieliin muodostuu impulsseja, jotka etenevät käden ja käsivarren rakenteisiin.

25 Miellän neutraaliasennon kanteleensoitossa siten, että peukalon, etu- ja keskisormen sekä nimettömän asettuessa kielelle oktaavin alalla kaarevina, kannatellen käden painoa tasapainoisesti, kädenselkä asettuu loivaan ulkokiertoon, lähes vaakatasoon. Fysiologisessa kyynärvarren neutraaliasennossa puolestaan kyynärvarsi on "syrijällä" siten, että ulkosyrjä ja pikkusormi ovat alaspäin, sisäsyryjä ja peukalo ylöspäin. Kämmenpuoli (oikeassa kädessä) osoittaa tällöin vasemmalle, kädenselkä oikealle.

26 Katso luku 4.1.2, Liikeimpulssit ja rentous toisiaan täydentävinä tekijöinä.

3.2 Käsivarren ja käden toiminta

Arkikielessä sanalla ”käsi” tarkoitetaan usein sekä kättä että käsivartta. Anatomiasa käytetty termi ”yläraaja” käsittää näiden, näkyvien osien lisäksi rakenteen, joka liittyy käsivarren vartaloon ja kehon luustoon. Tämä sidottu tai sitova osa (lat. *cingulum pectorale*) on suomennettu yhdyssanoilla ”raajavyö” tai ”rintavyö” (Panellius, Santti ja Tuusvuori 2013, 67-69). Esimerkiksi fysioterapian alalla on vakiintunut termi ”hartiarengas”, jota käytän myös tässä työssä. Se tarkoittaa lapaluiden, solisluiden ja rintalastan muodostamaa kokonaisuutta (tarkemmin luvussa 3.3).

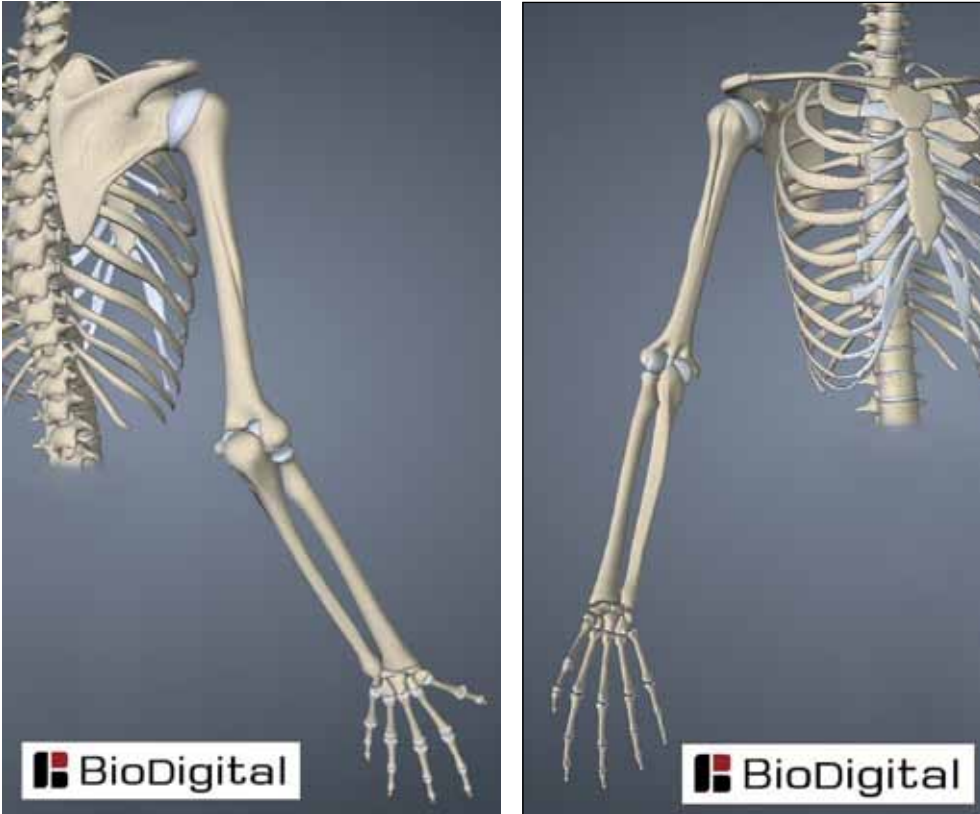
Kanteleensoittajien, etenkin ammattilaisten, opiskelijoiden ja aktiivisten harrastajien, on hyödyllistä tietää perusasiat niistä kehon rakenteellisista ominaisuuksista, jotka ovat suoranaisesti yhteydessä soittamiseen (Gerig 2007, 510). Olen vakuutunut siitä, että kehon ja käsien rakenteen omakohtainen tuntemus on eräs avain mielekkääseen soittotekniikan kehittämiseen ja samalla väline kehollisen itsetuntemuksen lisäämiseen. Käsittelen tässä luvussa käsivarren ja käden rakennetta toiminnallisen anatomian näkökulmasta.

Käsivarsi muodostuu kahdesta toisiinsa niveltävästä osasta, olka- ja kyynärvarresta. Yläosastaan olkavarsi niveltyy olkanivelen kautta lapaluuhun ja lapaluun yläosassa olevan ulokkeen (*acromion*) kautta solisluuhun.²⁷ Olkavarren ainoa luu, olkaluu, niveltyy alaosastaan kyynärvarren kahteen luuhun – kyynärluuhun ja värttinäluuhun. Nämä niveltyvät olkaluuhun ja ranneluihin siten, että kyynärvarsi voi kiertyä noin 180 astetta (ks. kuvat 2 ja 3).

Käsivarren kaikkien nivelten rakenne mahdollistaa monipuolisen liikkuvuuden. Olkanivel on ns. pallonivel, jolle on ominaista suuri liikelaajuus eri suuntiin. Kuten edellä on jo kerrottu, yhtäältä olkanivel mahdollistaa olkavarren liikkeiden vapauden, toisaalta taas se on epävakaa ilman sitä ympäröivien rakenteiden tasapainoista tuentaa. Hartiarenkaan ja siihen liittyvien lihasten tehtävänä on asemoi-

27 ks. esimerkiksi Calais-Germain 2007, 113

Lähde: www.biodigital.com. BioDigital on myöntänyt luvan kuvien käyttämiselle.



Kuva 2 (a ja b). Oikean käsivarren ja hartiarengaon luut. Vasemmassa kuvassa (takaa) näkyy lapaluu, oikeanpuolimmaisessa kuvassa (edestä) näkyvät rintalasta ja solisluut.

da olkanivel ja olkavarsi siten, että käsivarren ja käden monipuoliset ja hallitut liikkeet ovat mahdollisia (luku 3.3). Keskeistä on ns. asentotunto: asennon tunnistamista proprioseptisten aistien avulla on tärkeää harjoitella, jotta asemointi tulee luontevaksi.

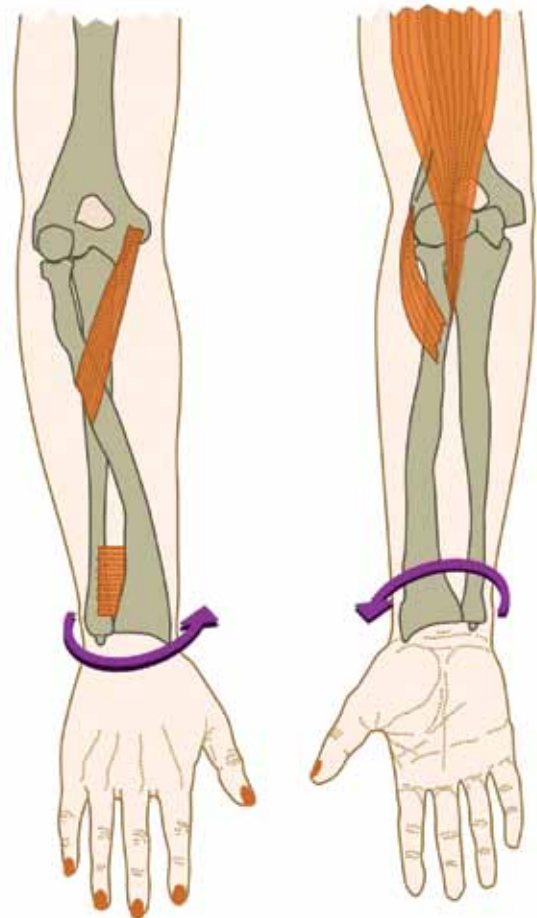
Kyynärnivelen välityksellä käsivarsi koukistuu ja ojentuu. Kyynärvarren kierto (rotaatio) tapahtuu myös kyynärnivelen rakenteen mahdollistamana. Kyynärluu kiinnittyy nivelessä olkaluuhun kiinteästi, kun taas värttinäluu kiinnittyy siihen joustavien nivelsiteiden välityksellä. Ranneniveleen värttinäluu puolestaan kiinnittyy kiinteämmin ja kyynärluu joustavammin. Tämä vastavuoroisuus saa aikaan

kyynärvarren kiertymisominaisuuden, joka auttaa myös monien muiden liikkeiden hienosäädössä. Akselina kyynärvarren kiertoliikkeelle toimii kyynärluu, joka on pikkusormen puoleisella laidalla kyynärvarrtta (sen voi helposti tunnistaa tunustelemalla sitä toisella kädellä). Sisäkierrossa²⁸ väärtinäluu kiertyy ristiin kyynärluun kanssa. Ulkokierrossa puolestaan kyynär- ja väärtinäluu asettuvat samansuuntaisesti (ks. kuva 3).

Rannenivelellä on kanteleensoitossa ensisijaisesti liikettä välittävä rooli. Siksi sen tulisi olla vapaa jännityksistä. Ranteen sisällä rannekanavassa, melko pienessä tilassa, kulkee sormia liikuttavia jänteitä, joiden tila tulee entistäkin ahtaammaksi

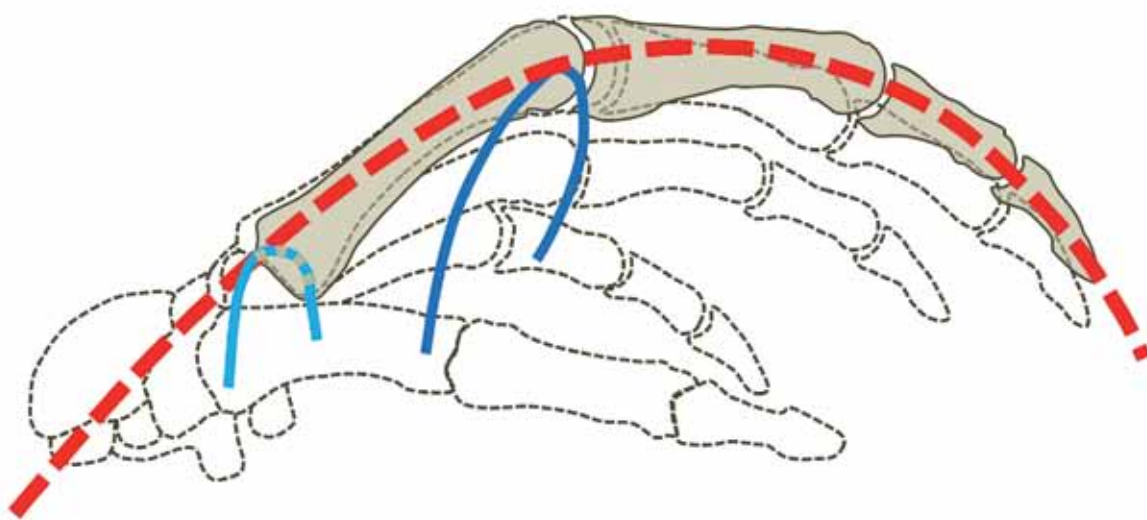
Kuva 3. Kyynärvarren sisä- ja ulkokierto.

Lähde: Tubiana & Amadio (2000, s. 14).
Taylor & Francis Group/ Academic Books
Permissions on myöntänyt luvan kuvan käyttämiselle.



28 Fysiologisessa pronaatiossa, kuten kanteleen tavanomaisessa näppäilyasennossa.

haitallisten lihasjännitysten myötä. Siten nämä jänteet ovat alttiina rasitusvammoilta, jos kyynärvarteen ja käteen muodostuu soiton aikana lihasjännityksiä. Vakaimmillaan ranne on ns. keskiasennossa, jolloin kädenselkä on noin 15° kohoallaan kyynärvarresta ja samalla hiukan kääntyneenä ulospäin, pikkusormen suuntaan (Porander 2005). Tubiana (2000) esittää Bunnelliin nojaten, että käsi on toiminnallisesti parhaassa asennossa (joka on myös käden lepoasento), kun ranne ja kädenselkä kohoavat noin 20°:n kulmassa ylöspäin kyynärvarresta ja kääntyy samalla 10° sivulle-ulos päin. Sormet "taittuvat" hiukan kaikista nivelistään, jolloin ne saavat jokseenkin kaarevan muodon. Tällöin käden luusto muodostaa kämmenkaaret²⁹, ja käden kaikki lihakset ovat keskinäisessä tasapainossa (ks. kuva 4). Tämä on samalla "keskiasento" erisuuntaisille liikkeille eri nivelissä (mt. 23). Kannelta soitettaessa ranne saa käsitykseni mukaan pääasiassa jatkaa



Kuva 4. Kämmenkaaret sivusta katsottuna (vasen käsi). Pitkittäiskaari on merkitty punaisella katkoviivalla, poikittaiskaaret sinisillä viivoilla. Etusormen luut sekä sen kämmenluu on tummennettu.

²⁹ Käden luut muodostavat pitkittäis- ja poikittaiskaaret: pitkittäiskaaret muodostuvat kämmen- ja sormiluista, poikittaiskaaret ranneluista ja rystysten rivistöstä.

kyynärvarren linjaa kohti sormia ja joustaa vapaasti ja luonnollisesti käden impulssi–rentous-vaihtelun mukaisesti.³⁰ Kanteleensoittajan kannattaa käyttää ”keskiasentoa” etenkin sellaisissa tekniikoissa, joissa tarvitaan käden erityistä vakautta.

Ihmiskäsi on varsin joustava ja samalla luja. Sen sisärakenteen muodostavat 27 luuta: kahdeksan ranneluuta, viisi kämmenluuta ja 14 sormiluuta. Kämmenluut nivELYVÄT toisesta päästään ranneluihin ja toisesta sormiluiden rystystenpuoleisiin osiin, ”jäseniin”. Peukalo muodostuu kahdesta toisiinsa nivELYVÄSTÄ luusta, muut sormet kukin kolmesta eri luusta. Siten kädessä on yli kaksikymmentä niveltä. Kädessä on 19 pientä lihasta kämmenen alueella ja kämmenluiden väleissä. Nämä lihakset vastaavat liikkeistä, joissa tarvitaan hienovaraista koordinaatiota (Tubiana 2000, 33). Kämmenen puoleiset lihakset osallistuvat sormien koukistamiseen esimerkiksi *nostonäppäilyssä*³¹, ja ne toimivat aktiivisesti voimakkaissa tarttumaotteissa niin soitettaessa kuin vaikkapa kannettaessa laukkaa. Näiden lihasten avulla tapahtuu myös käden vetäminen nyrkkiin. Kämmenluiden väliset lihakset taas vastaavat sormien harottamisesta, erilleen loitontamisesta, sekä lähentämisestä. Esimerkiksi erilajuisissa sointutuotteissa käden alueen lihakset työkentelevät aktiivisesti.

Kuva 4, lähde: Tubiana & Amadio (2000, s. 23). Taylor & Francis Group / Academic Books Permissions on myöntänyt luvan kuvan käyttämiselle.

30 Katso luku 4.1.2.

31 Katso luku 4.2.2.



Kuva 5 (a ja b). Vasemmalla kämmenluiden välilihaksia kädenselän puolella, oikealla kämmenlihaksia.

Käden viisi sormea muodostavat toiminnallisesti monipuolisen kokonaisuuden. Peukalon vastakkaisliike suhteessa muihin sormiin on ihmiskäden erityisominaisuus. Tartuttaessa vaikkapa kynään tai paperiarkkiin peukalon liike suuntautuu muita sormia kohti. Samankaltaista otetta sovelletaan kanteleensoitossa monissa eri tekniikoissa. Kämmenkaarien muodostama tuki auttaa vastavoimien säätelyssä: kaarevan, holvimaisen kämmenen ja sormien kaarevan muodon kautta vastakkaisliikkeiden tasapaino muotoutuu luontevimmin. (Tässä yhteydessä soveltuu myös ilmaisu ”toisistaan riippuvaiset voimat”.) Sormet ovat useimmilla ihmisillä erimittaiset toisiinsa nähden. Sormien pituus vaihtelee yksilöittäin, millä

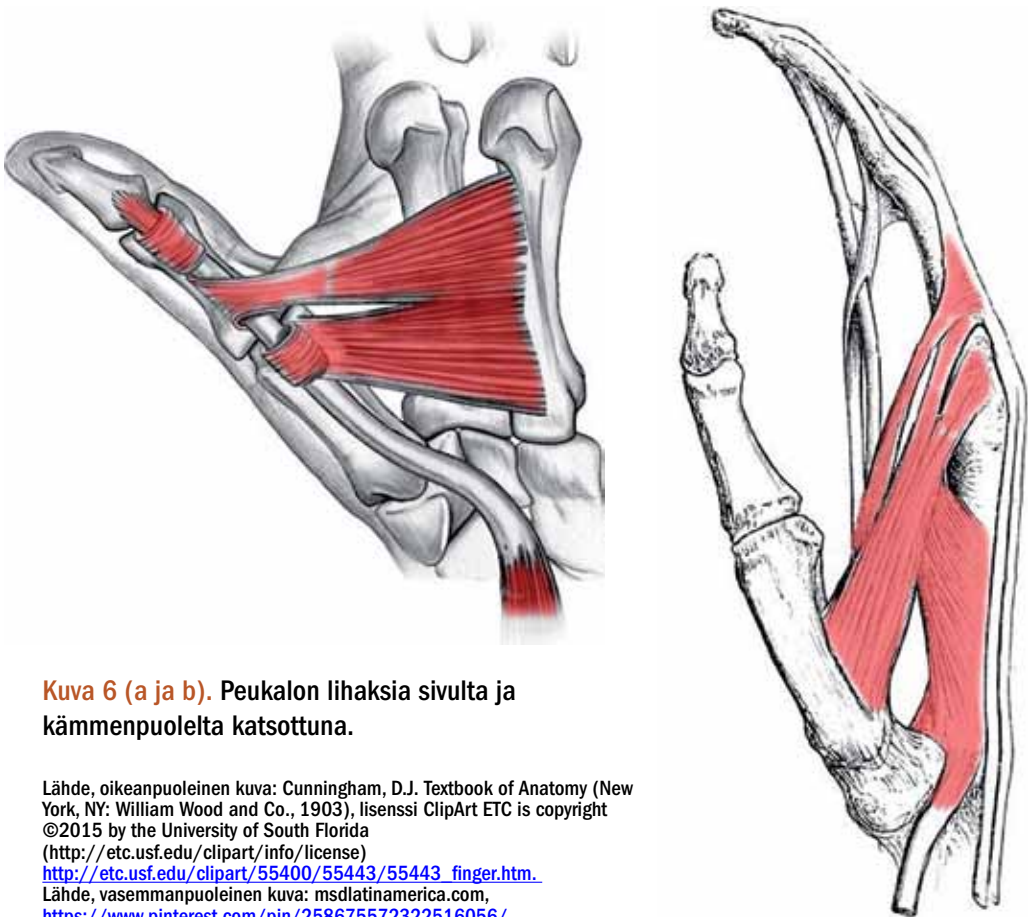


Lähde: www.biodigital.com. BioDigital on myöntänyt luvan kuvien käyttämiselle.

on vaikutuksensa myös soitossa. Eri sormien liikkuvuus on myös jossain määrin erilainen johtuen muun muassa sormia liikuttavien jänneiden keskinäisestä toiminnasta. Esimerkiksi etusormella ja pikkusormella on kaksi ojentajalihasta (ja -jännettä), mistä johtuen näillä sormilla on suhteellisen itsenäinen liikkuvuus. Etusormen, keskisormen ja nimettömän jänneet yhdistyvät kädenselän ja ranteen alueella. Kämmenen puolella vahva nivelside yhdistää kaikkien sormien koukistajajänneet peukaloa lukuun ottamatta (mt., 36–37 ja 45–48).

Peukalolla on muista sormista poikkeava rakenne, joten sitä on aiheellista käsitellä erikseen. Peukalon kärjestä lukien kolmas luu, peukalon kämmenluu, niveltyy ranteen isoon monikulmaluuhun ns. satulanivelellä (Panelius, Santti ja Tuusvuori 2013, 105). Tämä mahdollistaa monipuolisen liikkuvuuden useissa eri suunnissa, mikä on näppäilyssä suuri etu.

Peukalo on myös suhteellisen itsenäinen sekä muita sormia voimakkaampi. Peukaloa liikuttaa yhteistyössä kahdeksan eri lihasta (mt. 160), joista neljä on peu-



Kuva 6 (a ja b). Peukalon lihaksia sivulta ja kämmenpuolelta katsottuna.

Lähde, oikeanpuoleinen kuva: Cunningham, D.J. Textbook of Anatomy (New York, NY: William Wood and Co., 1903), lisenssi ClipArt ETC is copyright ©2015 by the University of South Florida (<http://etc.usf.edu/clipart/info/license>)
http://etc.usf.edu/clipart/55400/55443/55443_finger.htm.
Lähde, vasemmanpuoleinen kuva: msdlatinamerica.com, <https://www.pinterest.com/pin/258675572322516056/>.

kalon tyvessä³², muut kyynärvarressa³³. Peukalon voimantuotto toimii puoli-itse-
näisesti; tyvilihakset ovat pitkiä kyynärvarren lihaksia voimakkaampia ja vastaavat
pääosin peukalon liike-energiasta (ks. kuva 6).

Peukalon muoto ja mittasuhteet ovat yksilöllisiä. Joidenkin liikekulmien hallinta
on osoittautunut haasteelliseksi osalle kanteleensoittajista rakenteellisista syistä.
Peukalon monipuoliselle toiminnalle ja käytölle on tärkeää, että 2. nivel, joka on
peukalohaarukan kohdalla, pysyy näppäiltäessä hallittuna. Nivel ei saisi vetäytyä
sisäänpäin, koska näin tapahtuessa peukalon liikkeet rajoittuvat. Tämän nivelen
vetäytymistä voi tapahtua, jos peukalon tyvialueen lihakset ovat kehittymättömät
ja nivelet ovat yliliikkuvat. Kanteleensoittajien on tärkeää harjoittaa peukalon tyvi-
lihaksia ja kämmenen alueen lihaksia, sillä niiden avulla tapahtuu monien liikkei-
den, asentojen ja otteiden hienosäätö.³⁴ Tubiana (2000) korostaa, että soittajien,
joilla on yliliikkuvat nivelet, on ensiarvoisen tärkeää pitää lihaksensa vahvoina
intensiivisen kuntoutusohjelman avulla (mt. 28–30). Kanteleensoittajien tulisi
mieluiten harrastuksen alusta asti harjoittaa sorminivelten hallintaa.³⁵

Käsien ja vartalon toiminnallisen yhteyden kannalta tärkeä elementti on *fascia*,
koko kehoa kattava kalvosysteemi (faskiaalinen ketju). Sen merkitys luuston ja
lihasten ohella on alkanut avautua viimeaikaisen tutkimuksen tuloksena. Fasciaa
on kahden tyyppistä: pinnallinen fascia on ihonalainen kalvokerros, syvä fascia
puolestaan ympäröi lihaksia, ja se toimii voiman siirrossa sekä kehonsisäisten ais-
timusten välittäjänä. Se sisältää runsaasti hermoja ja hermopäätteitä. Fascia yhdis-
tää lihaksia kiinnittymällä niihin lukuisien säikeisten seinämien ja lihassäikeiden
välityksellä. Vartalon ja raajojen yhteistoiminta syntyy pitkälti lihaskalvojen (*myo-
fascia*) ketjusta; lihaskalvojen muodostama yhteys toimii myös jalkojen ja käsien

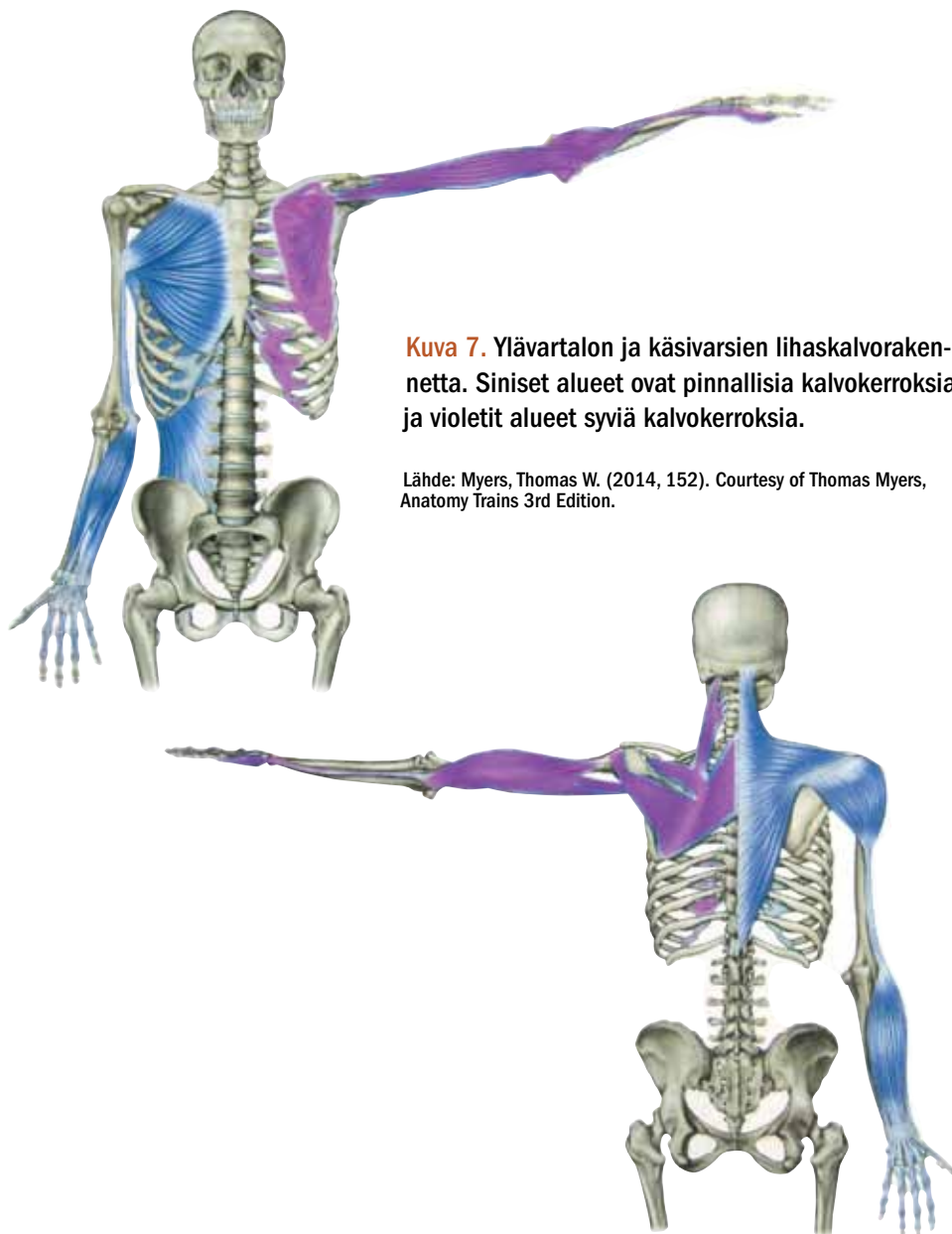
32 Peukalon tyvialueelle sijoittuvat peukalon lyhyt koukistaja, peukalon lähentäjä, peukalon lyhyt loitontaja sekä
peukalon vastakkainasettaja (mt. 114).

33 Kyynärvarteen sijoittuu kaksi ojentajaa, yksi loitontaja ja peukalon pitkä koukistaja, joka on lihaksista voi-
makkain.

34 Katso verkkosivuilta: Tukilihasharjoitteita ja Käden tukilihashasten harjoitteita.

35 Katso Beightonin kriteerit <http://yle.fi/aihe/artikkeli/2009/09/29/yliliikkuvat-nivelet>

välillä sekä molempien käsien kesken.³⁶ Kanteleensoittajan kannattaa pitää mielessään tämä käsien yhteistyön kannalta.



Kuva 7. Ylävartalon ja käsivarsien lihaskalvorakennetta. Siniset alueet ovat pinnallisia kalvokerroksia ja violetit alueet syviä kalvokerroksia.

Lähde: Myers, Thomas W. (2014, 152). Courtesy of Thomas Myers, *Anatomy Trains 3rd Edition*.

36 Ryan 2011.

3.3 Lapaluun rooli käsivarren kannattelussa ja liikkeissä

Käsivarsien kannattelulle ja liikkeille lapaluilla ja koko hartiarenkaalla on keskeinen merkitys. Soittajan on tärkeää ymmärtää, mihin rakenteisiin ja millaiseen toimintaan käsivarsien kannattelu perustuu. Aikuisen käsivarsi painaa useita kiloja, joten sen kannattelusta vastaavien rakenteiden olisi toimittava tasapainoisesti. Ratkaisevaa on myös saada tieto rakenteesta eläväksi, itse koetuksi.

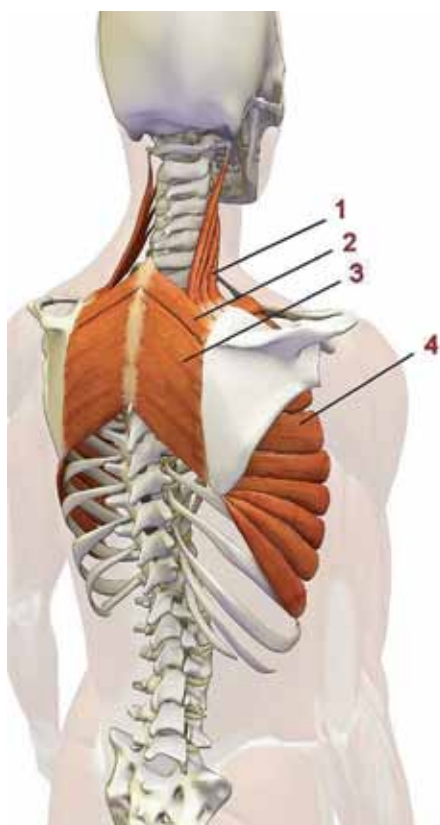
Eric Franklin kuvailee hartiarenkaan rakennetta ja toimintaa seikkaperäisesti kirjassaan *Dynamic Alignment through Imagery* (2012). Hartiarengas muodostuu solisluidista ja lapaluista, ja se kiinnittyy solisluiden kautta rintalastaan. Rintalastan ja solisluiden väliset nivelet ovat samalla se kohta, jossa käsivarret nivELYVÄT vartalon luustoon. Hartiarenkaan nivelillä on merkitystä käsivarren liikkeille (Franklin 2012, 293). Franklinin mukaan rintalasta kantaa hartiarenkaan ja käsivarsien painon. Rintalasta puolestaan johtaa hartiarenkaan ja käsivarsien painon ylimmille kylkiluille, jotka taas luovuttavat painon selkärangalle. Jos rintakehän asento ei ole tasapainossa, sillä on haitallinen vaikutus hengitykseen ja hartiaseudun toimintaan, ja on vaikeaa saavuttaa avoimuuden ja laajuuden tunnetta tällä alueella (mt. 295).

Musisoidessaan kanteleensoittaja kannattelee käsivarsiaan hieman kanteleen kielten yläpuolella. Mitä pidemmälle kohti ylimpiä kieliä käsivarret ojentuvat, sitä suurempi merkitys on käsivarsien tuennalla niiden ”tyväalueelta”, lapaluiden seudulta käsin. Käsivarsien painon tulisi soittaessa kohdistua suurelta osin lapaluiden varaan, jotta käsivarret voisivat liikkua vapaasti ja kevyen tuntuisina. Olkanivelten työntyminen tai laskeutuminen eteenpäin voidaan näin myös helpoimmin välttää.

Rintakehän tasapainoinen toiminta mahdollistuu, kun rintarangan kaari on neutraalialueen puitteissa. Voidaan käyttää myös ilmaisua neutraaliasento, mutta kyse ei ole yhdestä tietyistä asennosta, koska ihmiskehot ovat rakenteeltaan erilaisia ja näin myös neutraaliasento vaihtelee yksilöittäin. Neutraaliasento on parhaimmil-

laan dynaaminen tila, jossa sisäisen tuntuman asennosta, "asentotunnon", tulisi toimia normaalisti.³⁷ Rintarangan ollessa neutraaliasennossa lapaluut voivat asettua rintakehää vasten, jolloin myös olkapäät voivat asettua luontevasti kohdalleen. Rintarangan luonteva linjaus puolestaan perustuu lantion keskiasentoon. Aihepiiriä käsitellään lisää luvussa 6.

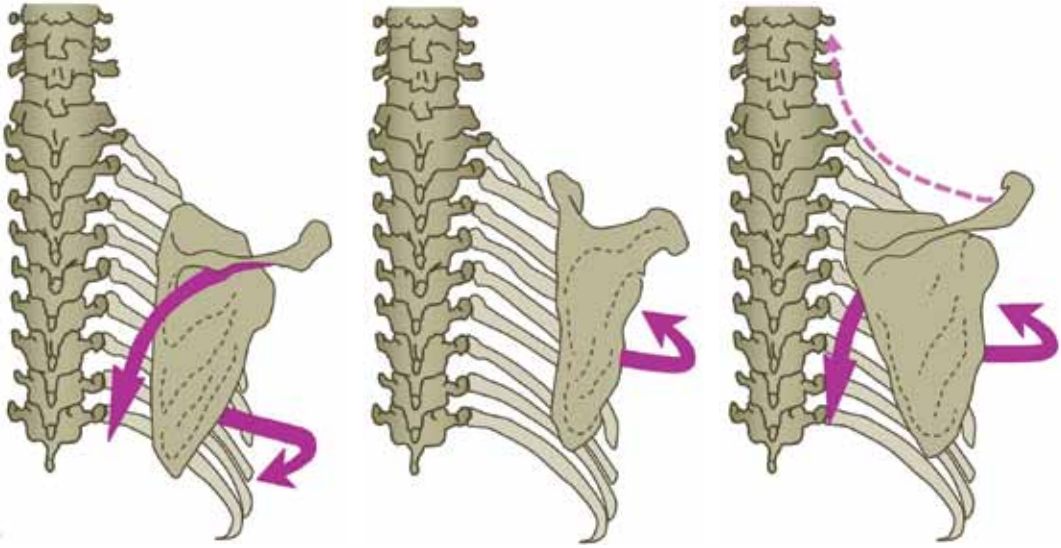
Rakenteellisesta yhteydestä johtuen käsivarren ja lapaluun liikkeet kytkeytyvät toisiinsa jatkuvasti. Yksi hartiaarenaan tehtävistä on vakauttaa käsivarsien liikkeitä. Kun lapaluilla on niitä ympäröivien lihasten muodostama tuki ja ne asettuvat kylkiluiden päälle, lapaluita voidaan liikuttaa hallitusti käsien liikkeiden edellyttämällä tavalla. Lapaluut liukuvat kahden ohuen lihaksen muodostamalla alustalla, joka lepää rintakehän pinnalla.



Kuva 8. Lapaluun tukilihaksia. Lapaluun kohottajalihas (1), suunnikaslihakset (2 ja 3) sekä etummainen sahalihhas (4).

Lähde: www.bandhayoga.com. Luvan kuvan käyttämiselle on myöntänyt Ray Long, MD FRCS.

37 Heiskanen 2014.



Kuva 9 (a, b ja c). Lapaluun liikesuuntia soitettaessa. Vasemmalla lapaluun laskeutuminen, keskellä loitontaminen ja oikealla kierto ylöspäin.

Lähde: Calais-Germain, B. (2007). Illustrations reproduced from *Anatomy of Movement* (Rev. Ed.) by Blandine Calais-Germain with permission of the publisher, Eastland Press. © 2007. All rights reserved.

Soittamisessa tarvittava lapaluiden tuenta edellyttää melko kevyttä lihastyötä, kun tukilihakset ovat riittävän vahvat. Lapaluiden tuentaan osallistuu useita lihaksia, jotka muodostavat erisuuntaisia voimia. Ensisijaisesti stabiloivia (vakauttavia) lihaksia ovat etummainen sahalihhas (*serratus anterior*) kainalon alla, epäkäslihaksen (*trapeziuksen*) alaosa selässä lapaluiden alapuolella, pieni rintalihas (*pectoralis minor*), lapaluun kohottajalihas (*levator scapulae*) ja suunnikaslihakset (*rhoimboideus major* ja *minor*). Näiden lihasten toinen kiinnityskohta on lapaluussa toisen pään kiinnittyessä kaularankaan, pääkalloon, rintarankaan tai rintakehään (ks. kuva 8). Toissijaiset lapojen tukilihakset – iso rintalihas (*pectoralis major*) ja leveä selkälihas (*latissimus dorsi*) – kiinnittyvät toisesta päästään olkavarren luuhun ja toisesta päästä lantioon, rintarankaan tai rintakehään (Sandström & Ahonen 2011, 257-258). Kyseessä on siis hyvin laaja-alainen, dynaaminen ja moneen suuntaan vaikuttava kokonaisuus (ks. kuva 9).

Lapaluiden takapinnalla sijaitsevilla *infraspinatus*-lihaksilla (alempi lapalihhas) on lapojen tuennassa rooli etummaisten sahalihasten ja suunnikaslihasten aktivoijina: supistuessaan *infraspinatus*-lihakset ikään kuin sytyttävät nämä lihakset aktiivisiksi.³⁸

Lapojen tuki voidaan muodostaa usealla eri tavalla aktivoimalla lihaksia kainaloitten alla ja ala-takaosan reunassa.³⁹ Tuki voidaan mieltää lapaluiden alakulmien kevyenä upottamisena lihasten ja muiden kudosten muodostamaan alustaan. Lapaluut ovat tällöin "ankkurissa": ne on tuettu ja vakautettu kylkiluita vasten mutta voivat silti liukua rintakehän kaarevalla pinnalla. Kainaloitten ala-takaosaan voidaan kuvitella myös eräänlaiset koukut, jotka kannattelevat lapa- ja käsivarsia lihastuen avulla. Olen intuitiivisesti ottanut käyttöön ilmaisun "lapa-ankkuri", mikä mielestäni ilmentää näitä mielikuvia.

Harjoittelen lattialla selälläni maaten käsivarsien kevyitä liikeratoja lapa-ankkurin avulla. Perusliikkeessä olkavarret lepäävät lattialla vartalon vieressä, kyynärvarret ovat niihin nähden 90° kulmassa. Lasken lapaluut tiiviisti lattiaa vasten uloshengityksellä ja annan käsivarsien kohota kevyinä kohti kattoa. Sisäänhengityksellä palaan lähtöasentoon. Tunnen lihasten aktiivisen työskentelyn kainaloitten takaosassa ja lapaluiden alla lattiaa vasten. Opettelen pysymään samalla rentona niillä kehon alueilla, joiden ei tarvitse toimia aktiivisesti.

Hartiarenkaan ja lapaluiden rakenteen sekä toiminnallisen merkityksen muodostuminen eläväksi kokemukseksi ja ymmärrykseksi edellyttää asiantuntevaa ohjausta. Tähän tarvitaan myös säännöllistä, mieluiten päivittäistä harjoittelua ja lapaseudun tuntemusten herättelyä. Jos lapaluita ympäröivät lihakset ovat heikot, niiden vahvistaminen on tarpeellista. Lapaluun nouseminen tai sen alakulman tai selkärangan puoleisen sivun irtoaminen rintakehältä ("siipeäminen") ovat merkkejä lihasepätasapainosta (Tubiana & Amadio 2000, 6). Säännöllisellä

38 Schauman-Ek 2013.

39 Yksi tapa aktivoida "lapatuki" on esitelty verkkosivuilla: Tukilihasharjoitteita > Lapa-ankkurin harjoitteita.

harjoittelulla tukilihakset voidaan saada riittävän vahvoiksi noin kahdessa kuu-
kaudessa. Lapaluiden alueella ei ole runsasta tuntohermoverkostoa, joten aluksi
soittajan saattaa olla vaikeaa havaita selkeitä tuntoaistimuksia harjoitteita tehdes-
sään (Sandström & Ahonen 2011, 262). Muusikon on kuitenkin tärkeää tunnis-
taa lihaksisto, joka on vastuussa lapa-hartiaseudun vakaudesta ja toiminnasta.
On huomionarvoista, että kireiden lihasten edellytykset tuntoaistimuksiin ovat
muuttuneet; ne saattavat olla yliherkistyneet tai turtuneet. Rentoutumisen myötä
lihasten aistimisvalmius paranee ja herkistyy, jos ne ovat olleet ylikireät. Mikäli
kyse on heikosti kontrolloidusta, väljästä olkapäästä, rentous ei auta, vaan tar-
vitaan oikein kohdennettua harjoitusta vakauden parantamiseksi.⁴⁰ (Katso myös
*superkompensatio*⁴¹.)

*Oma historiani kohti lapa-ankkurin löytämistä on monivaiheinen. Se on ollut elävää
kokemustani ja samalla eräs syy soittajan kehon rakenteen tutkimiselle. Olin kärsinyt jo
vuosia hartia- ja olkapääkipuista, kunnes tapasin lääkärin, joka auttoi minut ymmärtä-
mään kipujen ja lihasjännitysten taustalla olevaa mekanismia. Tunsin tuossa vaiheessa
olevani lähes umpikujassa voimakkaitten kipujeni vuoksi. Lääkäri teki minulle selkoa rin-
tarankani virheasennosta ja tukea vailla olevista lapaluista johtuvasta kudosten kuormi-
tustilasta ja motivoi minua aloittamaan kuntoutuksen muutamien harjoitteiden avulla.
Tässä vaiheessa tapahtui eräänlainen herääminen, jolloin aloin oivaltaa, mistä soittoon
liittyvissä vaivoissani oli kyse. Pyöristynyt rintaranka ja häiriö lapojen tuennassa olivat
syytä olkapäiden eteen valahtamiseen, mistä muun muassa aiheutui jatkuva kuormitus-
tila olkanivelissä.*

*Aika ajoin sain kokemuksia siitä, kuinka lapojen tuennan löytyminen alkoi auttaa
soittamisessa ja kuinka pystyin soveltamaan sitä eri soittotekniikoissa. Tämä innosti, mut-
ta siitä huolimatta luisuin välillä taaksepäin. Olin siinä määrin tottunut kipuihin, että
en ymmärtänyt herkistyä niiden viesteille. Väsymyksen myötä etenkin istuma-asentoni
palautui vanhojen tottumusten mukaiseksi. Monien rasisitustekijöiden yhteisvaikutukses-*

40 Heiskanen 2014.

41 <http://www2.siba.fi/harjoittelu/index.php?id=21&la=fi>.

ta olkanivelteni jänteissä oli toistuvia tulehduksia, ja lopulta ne reagoivat vähäiseenkin rasitukseen. Minun oli aloitettava pitkäjänteinen itseni kuntouttaminen. Aluksi sain fysioterapeutilta muutamia perusliikkeitä, joiden avulla ryhdyin vahvistamaan sekä keskivartalon että lapojen seudun lihaksia. Vähitellen löytyi kokemus uudeltaisesta kehon kannattelusta ja linjauksesta. Olen jatkanut kuntoutusprosessia lisäten ohjelmaani uusia liikkeitä, jotka vahvistavat tukilihaksia ja herättävät monipuolisesti tuntemuksia lapaluita ympäröivällä alueella. Tietoisien hengityksen yhdistäminen harjoitteisiin on osaltaan auttanut hermistymään kehon tuntemuksille. Sillä on niin ikään ollut myönteinen vaikutus ryhtiini ja kehon kannatteluun etenkin istuessani.⁴² Kehon toiminnallista tasapainoa ylläpitävä harjoittelu tulee olemaan tärkeä osa itseni hoitamista lopun elämäni.

Tänään harjoittelun aloittaessani keskityn aluksi istuma-asentooni; haen vartalolle ja selälle tasapainoisen, vapaan asennon ja olotilan, huomioin hengitykseni ja samalla rintarangan linjauksen sekä lapojen asettumisen; kohotan käsivarteni ja vien sormeni kanteleen kielille. Ajan mittaan tämä ketju on alkanut automatisoitua, ja voin vapauttaa itseni musiikille. Lapaluita ympäröivät lihakset toimivat käsivarsieni perustukena ja ikään kuin laajana, tuntevana alustana, josta käsin ohjailen osaksi käsivarsien liikkeitä. Saatan tuntea lapa-ankkurin toimivan kuin jäntevänä vieterinä, jonka varassa hienoisesti pudotellen käsivarren painoa sormenpäille. Lapojen ankkuroinnin avulla saan myös olkanivelteni pysymään paikoillaan silloinkin, kun vaihtelen käsivarsien liikekulmia. Joskus uppoudun soittoon niin että keho unohtuu, ja vaivat muistuttavat vanhoista asentotottumuksista. Tiedän kuitenkin nyt, miten voin korjata asennon, rentouttaa lihaksiani ja löytää taas hyvän kehollisen olotilan soittaessani.

Lapa-ankkuri tukee käsivartta sekä paikoillaan pysyvissä toistoliikkeissä että virtaavissa sävelkuluissa ja juoksutuksissa. Se muodostaa perustan erilaisille liike- ja voimaimpulsseille sekä voimakkaille otteille. Lapaluun tuki voi olla tarvittaessa staattinen ja vahva. Staattista tukea soittaja tarvitsee esimerkiksi trillejä tai säveltoistoja näppäillessään. Kanteleita viritettäessä lapa-ankkurin aktiivinen käyttö

42 Tietoinen hengitys on olennainen osa mm. Pilates-menetelmän harjoittamista. Syvän sisään- ja uloshengityksen yhdistäminen muuhunkin keholliseen harjoitukseen on omiaan parantamaan harjoituksen tehoa.

antaa tarpeellisen tuen olkanivelelle ja käsivarrelle. Tukea on myös mahdollista säätää soiton aikana kevyemmäksi tai aktiivisemmaksi. Lapa-ankkurilla soittaja voi ohjata käsivarren erisuuntaisia liikkeitä milloin vauhdittaen, milloin jarruttaen. Nopeissa, laajoissa hyppyissä tai sävelvaihdossa käsivarsi saa lapa-ankkurista vauhti-impulsseja. Tällöin soittaja voi sysätä käsivartta ankkurista käsin määrättyyn kohtaan ja mieltää sen ponnahtavan joustavasti takaisin. Lapaluu liukuu näissä liikkeissä hiukan kylkiluiden pinnalla. Lapaluun ja rintakehän välissä oleva ohut lihas toimii lapaluun liukumista vauhdittavana alustana.

Lapaluiden tukilihasten harjoittamisessa on tärkeää harjoituksen monipuolisuus, jotta koko lapa-ankkurin alue tulee huomioituiksi. Riittävän lihasvoiman saavuttaminen on yksi tärkeimpiä tavoitteita monen soittajan kohdalla. Nuorilla kanteleensoittajilla lapaluiden tukilihakset ovat tavallisesti pienet ja heikot niihin kohdistuvan harjoituksen puuttuessa. Näin oli myös itselläni monien vuosien ajan. Olkanivelen rasitusvammat ilmaantuvat tyypillisimmin vasta 40 ikävuoden jälkeen, vaikka haitallista kuormitusta olisi jatkunut kauankin. Ennaltaehkäisyn merkitys on siksi ensisijainen. Nykyisin on saatavilla asiantuntevaa ohjausta, koska fysioterapeuttien koulutuksessa huomioidaan lapaluiden alueen merkitys yhtenä terveystekijänä. Lapa-ankkurin harjoittaminen ei koske yksinomaan muusikoita vaan on olennaisen tärkeää esimerkiksi kaikille näyttöpäätetyötä tekeville.

3.4 Liikkeen virtaavuus

Musisoidessaan soittaja voi saavuttaa tunteen virtaavuudesta, keveydestä ja joustavuudesta. Parhaimmillaan liike virtaa kehon keskustasta käsivarsien ja sormien kautta kanteleen kielille. Eri tekniikoista, erilaisista liikeimpulsseista ja näppäilyimpulssi-*rentous*-vaihtelusta muodostuu virtaava jatkumo. Ominaista virtaavuudelle on liikkeen selkeä suunta, jatkuvuus, tarkoituksenmukaisuus, vapaus, taloudellisuus ja tasapaino liikevaihteluissa.

Virtaavan liikkeen alku perustuu optimaalisen keskivartalotuen, ydintuen, syyttymiseen ja hallintaan. Tämä ydintuki syntyy lantionpohjalihasten, vatsalihasten, selkälihasten ja pallean oikea-aikaisesta toiminnasta (Borghuis, Hof & Lemmink 2008, 895–896). Itse koen syvien vatsalihasten (erityisesti syvän poikittaisen vatsalihaksen) herättävän ja luovan tukea koko vartalolle ja käsivarsien vapaille, virtaaville liikkeille. Jos vartalo lysähtää kasaan keskivartalon tuen puuttuessa, myös käsien liikkeiden vapaa virtaavuus estyy (ks. myös luku 6.1).

Mielikuvat vapaasta virtaavuudesta edesauttavat usein liikkeiden vapautumista. Olen itse saanut inspiraatiota liikkeellisyyspohdiskeluun seurattessani veden liikkeitä joessa ja kosken vaihtelevia virtauksia eri vuodenaikoina. Veden määräämistä ja joen pohjan muodostelmista riippuen virta soljuu, syöksyy, ryöppyää, putoilee, pulpahtelee ja juoksee nopeutuen ja hidastuen. Monissa paikoin koskeat kivet aikaansaavat pieniä vastavirtauksia tai vastakkaisaaltoja joen valtavirtaan nähden. Erilaisista veden virtauksista ja solinoista muodostuu myös kiehtova äänimaisema, jossa on eri taajuuksia ja nopeuksia. Virtaava joki edustaa mielikuvisani vapaana virtaavaa liikettä ja liike-energiaa soitossa. Pienet vastavirtaukset taas vertautuvat sormien liikkeisiin, joilla useissa tilanteissa on eri suunta kuin käsivarren liikkeen ”päävirralla”. Esimerkiksi nousevassa sävelkulussa, joka soitetaan *liukunäppäilyinä*⁴³, sormien liikesuunta ja *voimasuunta* on vastakkainen käsivarren liikesuunnalle.

Käsivarret muodostavat ja välittävät monenlaista liikettä. Joskus käsivarren liike on määrätietoista työntöä tai vetoa, välillä kevyen vuolasta etenemistä tai lähes paikallaan pysyvää kelluntaa. Sopiva soljuvuus muodostuu toisinaan siten, että käsivarren liikkeen ohjaukseen yhdistyy hieman jarruttamista, liikkeen juoksun pidättelyä. Joustavat liikesuunnan vaihdokset ja suunnan vaihtumisen ennakointi edistävät virtaavuutta.⁴⁴ Soittaja voi mieltää käsivarret myös liikkeen tai liike-

43 Katso luku 4.2, Näppäilytekniikat ja -tyylit.

44 Katso myös luku 4.1.1, Käsivarsien ja sormien liikeradat.

energian ”uomiksi”, joissa liikkeen virta kulkee. Liikkeen ohjaamisesta vastaavat kehossa suuremmat yksiköt kuin missä näkyvä liike tapahtuu. Kuten edellä on jo kerrottu, esimerkiksi käsivarsien liikeohjaus tapahtuu lapa-ankkurista ja olkavarren alueelta käsin (ks. luvut 3.1, 3.2 ja 3.3). Lapaluiden liukuminen alustallaan sekä lapa-ankkurin liikeimpulssit muodostuvat niin ikään osaksi liikkeiden virtaa.

Käsivarsien paino ja painovoiman vaikutus ovat haasteena soittoliikkeiden vapauttamiselle. Siksi on ensisijaista tiedostaa, miten käsivarsien kannattelu tapahtuu ja millaiseen toimintaketjuun käsivarsien liikkeet perustuvat. (Katso myös *reciprocal inhibition*, luku 5.1.4.) Harjoitettaessa käsivarsien liikkeitä johdonmukaisesti ja kehon rakenteen huomioivista lähtökohdista liikkeet alkavat ikään kuin tapahtua itsestään.

Liikkeen virtaavuus voi toteutua soiton aikana koko vartalossa pienenä joustona (enemmän tästä luvuissa 6.1 ja 6.2). Kehossa toimii refleksijärjestelmä, joka vastustaa painovoimaa (Gelb 2013, 55, 77). Selkäranka voi suuntautua joustavasti ylös; vastakkaisvoimina toimivat jalat ja alustaan painautuvat istuinluut. Selkärangassa on suuri määrä niveliä⁴⁵, minkä johdosta vartalolla on valmiudet monipuoliseen joustavuuteen ja liikkuvuuteen. Virtaavuutena voidaan mieltää myös syvien vatsalihasten ja lapaluiden tukilihasten yhteisvaikutus: syvä poikittainen vatsalihas aktivoituu liukuen sisäänpäin ja yhdessä lantionpohjan aktivoitumisen kanssa ylöspäin, ja lapa-ankkurin aktivoituessa lapaluut liukuvat hiukan alaspäin. Näiden tukirakenteiden vuorovaikutuksen kanteleensoittaja voi mieltää käsivarsien ja sormien soittoliikkeiden virtaavuuden alkulähteenä.

Liikkeet voivat virrata useaan suuntaan. Näppäiltäessä eri sävelaloissa vartalo voi myötäillä käsivarsien liikkeitä esimerkiksi kallistamalla kohti soitinta käsien edessä kohti ylärekisteriä sekä palautumalla neutraaliasentoon, kun näppäily ta-

45 Selkärangan niveliä ovat selkänikamien ja välilevyjen väliset liitokset sekä selkärangan ja kylkiluiden väliset nivelet.

pahtuu keskialueella tai bassokielillä.⁴⁶ Tämä auttaa käsivarsien ohjaamisessa ja myötävaikuttaa näin liikkeiden virtaavuuteen. Vartaloon ei tarvitse pysähtyä täysin staattiseksi edes silloin, kun soitossa on toisteisuutta tai käsivarret joutuvat pyyrittelemään paikoillaan pitkähkön ajan. Keho laajenee myös sivusuuntaan: hengitettäessä syvään rintakehä laajenee sivuille. Rintakehän laajentuessa olkapäät loitontuvat hiukan kauemmaksi toisistaan, millä on yhteys myös *lapa-ankkurin* toimintaan⁴⁷ ja siten myönteinen vaikutus käsivarsien liikkeiden vapauttamiseksi.

Käsivarsien yhteistoiminta on parhaimmillaan myös liikkeellisesti virtaavaa. Tästä esimerkkinä on sävelkulku, johon molemmat kädet osallistuvat. Vasemman käden aloittaessa kulun tai juoksutuksen oikea käsi jatkaa saumattomasti – tai toisin päin – ikään kuin näppäily tapahtuisi ”yhdellä kymmensormisella kädellä”.⁴⁸ Käsien yhteistoiminnan virtaavuutta voidaan edistää niin ikään rytmikkäästi ajoitetuilla impulsseilla; esimerkiksi oikealle kädelle haasteellisessa kohdassa vasen käsi voi korostaa painollisia iskuja, joista oikea käsi saa pontta omaan osuuteensa. Sävelkulun virtaavuutta käsitellään tarkemmin luvussa 5.1.1.

3.5 Käsivarren painon säätely ja painopisteet

Käsivarsien osuus äänentuotossa ja kanteleen soinnin säätelyssä on merkittävä. Soinnin syvyys ja ydin syntyvät käsivarren painoa eri tavoin kohdentaen. Käsivarren painon kohdentamisen ja soinnin suhdetta käsitellään tarkemmin luvussa 5.2.1.

Soittaja voi saada käsivarren painosta havainnollisen kokemuksen esimerkiksi sellinmakuulla leväten:

46 Katso verkkosivuilta: Soinnin muodostus ja liike > Käsivarren ja sormien roolit eri soittotekniikoissa > Nopeat sävelkulut > Kolmisointukulku sekä Kosketuksen muuntelua > Vartaloon osuus, esimerkki 2.

47 Olkanivelet kiertyvät ulospäin *infraspinatus*-lihasten vaikutuksesta. Näiden lihasten aktivoituminen vaikuttaa osaltaan myönteisesti käsivarsien kannatteluun ja vakauttamiseen.

48 Katso verkkosivuilta: Nopeat sävelkulut > Katkelmia sävellyksistä.

Asetun selälleni lattialle ja rentoutan kehoni. Keskityn oikeaan käsivarteeni ja annan sen vaipua velttona alustalle. Aktivoin vähitellen oikeaa lapaluuta ympäröivät ja käsivartta liikuttavat lihakset ja koetan kohottaa käsivartta alustasta. Se tuntuu painavalta.

Kanteleensoitossa käsivarren yksi keskeinen tehtävä on toimia vipuvartena kädelle ja sormille. Olennaista on, mille rakenteille käsivarsien paino kohdistuu.⁴⁹ Käsivarsien nivelet – olka-, kyynär- ja rannenivel – toimivat liikkeiden ja painon välittäjinä sormille, ja niiden tulisi toimia vapaina ja joustavina. Käsivarret ojentuvat ja koukistuvat soiton aikana riippuen siitä, missä oktaavialassa sormien työskentely tapahtuu.

Näppäiltäessä basso- ja keskirekisterissä käsivarret koukistuvat kyynärnivelestä. Käsivarsien kannattelu voi tällöin tapahtua enemmän tai vähemmän aktiivisesti. Edellisessä tapauksessa olkavarsien ja vartalon välille muodostuu suurempi tila, jälkimmäisessä tämä tila voi olla vähäinen. Olkavarren liikkeessä eri tasoilla käsivarren paino kohdistuu hiukan eri tavoin lapaluulle. Tällöin paino jakautuu eri tavoin myös käsivarressa, ja edelleen sormenpään kosketus kieleen vaihtelee saaden aikaan sointisävyjen vaihtelua. Jos lapaluu ei ole näppäiltäessä tuettu, paino kohdistuu paljolti käsivarteen. ”Raskaan” käsivarren avulla soittaja voi tuottaa kanteleesta voimakasta sointia, mutta samalla soitto saattaa muodostua fyysisesti raskaaksi.

Käsivarren painon säätely on tärkeä osa soittamisen taitoa. Säätelyä voidaan lähestyä eri näkökulmista, esimerkiksi tietoisien rakenteellisten-liikkeellisten lähestymistavan tai mielikuvien kautta. Parhaimmillaan eri lähestymistavat täydentävät toisiaan. Kun soittajan kehollinen itsetuntemus vahvistuu, tietoista säätelyä on mahdollista kehittää jatkuvasti. Soittaja voi säädellä käsivarren painon kohdentumista vartalon avulla, lapa-ankkurin aktiivisuutta vaihtelemalla, muuntelemalla olkavarren kannattelutasoa ja sen etäisyyttä vartalosta tai vaihtelemalla sormien

49 Käsivarren kannattelua tarkastellaan luvussa 3.3.

kaarevuusastetta. Koska painon kohdentaminen on aina yhteydessä käsivarren kannatteluun, voivat keveyttä edesauttavat mielikuvat olla avuksi. Esimerkiksi mielikuva linnun siivistä tai matalalla levittäytyvistä puun oksista voi havainnollistaa käsivarsien vankan kiinnittymisen ja tuennan vartaloon. Mielikuva jäntevästä (ja nivelikkäästä) riippusillasta voi puolestaan toimia metaforana käsivarrelle. "Riippusillan" toinen pää kiinnittyy vartaloon lapa-ankkurin avulla, toista päätä taas vastaa sormien kontakti kieliin. Sormet vastaanottavat käsivarren painoa siinä määrin kuin kantavat rakenteet sitä annostelevat. Mielikuva käsivarren kellumisesta keveillä laineilla kuin jonkinlainen rakenteiltaan joustava lautta – tai leijumisesta kevyenä ilmassa – voi niin ikään olla soittajalle avuksi käsivarren kannatteluun ilman jäykkyyttä sekä keveyden ja helppouden tunteen löytämiseksi liikkeisiin.

Kämmenen ja sormien kaarirakenteet johtavat käsivarren painoa sormenpäiden kautta kielille. Sormen painallus saa kielen joustamaan ennen vapautumistaan värähtelemään. Kielen jousto sekä sävelen voimakkuus ja sävy kertovat, onko käytetty painon tai voiman määrä sopiva. Käsivarren painoa voidaan kohdistaa kieliin liikeimpulssien⁵⁰ välityksellä. Kieleen sen päältä tai sivusta päin kohdistuvaa impulssia voidaan kuvailla esimerkiksi sanoilla painallus, veto, vetäisy tai työntö.

Melodialinjaa muodostaessaan soittaja voi säädellä painon kohdistumista eri sormille kyynärvarren ja käden kiertoa hienoisesti vaihtelemalla (ks. luku 3.1). Myös pariääniä ja sointuja näppäillessään soittaja voi saavuttaa tasapainoisen soinnin kyynärvarren kiertoa herkästi säätämällä.⁵¹ Käsivarren painon tietoista säätelyä voidaan käyttää monissa eri soittotekniikoissa. Painon osittainen kohdistuminen lapaluulle on eduksi muun muassa laskevissa sävelkuluissa ja glissandoissa, joissa soittaja voi samanaikaisesti hyödyntää käsivarren painoa "vetäen" käsivartta ja samalla ohjata käsivarren liikettä lapa-ankkurin avulla. Voimakkaissa nousevissa

50 Katso luku 4.1.2.

51 Katso luku 5.1.2 sekä verkkosivuilta Soinnin muodostus ja liike > Käsivarren ja sormien roolit eri soittotekniikoissa > Kaksoisotteet > Terssit.

glissandoissa soittaja voi käyttää käsivarren painoa ”nojaamalla” peukaloon, samalla työntäen sitä käsivarren liikkeellä.

Kehollisen virittäytymisen⁵² kautta tunnustelen, miten massa ja paino jakautuvat käsivarressa ja kuinka voin soveltaa tätä tietoisuutta. Kun käsivarren ja sormien kantavat rakenteet muodostavat yhtenäisen, joustavan siltamaisen kokonaisuuden, voin suunnata käsivarren painoa haluamallani tavalla. Käsivarren tai sen eri osien painopisteet sijoittuvat ja suuntautuvat eri tavoin kosketustapojen ja -suuntien vaihdellessa, samoin riippuen siitä, millä sormilla kulloinkin soitan.

3.5.1 Käsivarren painopisteet

Painopiste on piste, johon kappaleen massa – tässä tapauksessa käsivarren tai käden massa – voidaan mieltää keskittyvän. Koska soittaja voi tunnistaa painopisteen lähinnä mielikuvien ja vain himmeästi aistimustensa avulla, sen täsmällistä sijoittumista voi olla vaikea määritellä. Koen painopisteiden mieltämisen kuitenkin olevan avuksi käsivarren painon kohdistamisessa sormille ja säädeltäessä liikkeen suuntaa, tasapainoa, intensiteettiä tai voimaa, monien tekniikoiden harjoittamisessa sekä kosketuksen hienojen vivahde-erojen etsimisessä. Vartalolla on myös merkittävä osuus painopisteiden vaihtelussa. Se, istunko suorassa vai kallistun-ko kohti soitinta, vaikuttaa suoraan käsivarren painopisteeseen sekä sormenpään tuntumaan kieleen. Käsittelen vartalon osuutta kosketukseen luvussa 5.2.1.

Painopisteen sijasta voi joskus olla mielekästä puhua painopistealueesta. Painon kohdistuminen tai jakautuminen saattaa olla helpompaa mieltää hiukan laajemman alueen kuin tietyn pisteen kautta. Käytän silti tässä termiä *painopiste*.

Painopiste voidaan mieltää olkavarren, kyynärvarren, käden tai lapa-ankkurin alueelle. Olkavarren tai kyynärvarren painopisteen vaihteluun vaikuttavat useat eri

52 Tarkoitan kehollisella virittäytymisellä herkistymistä proprioseptisten, kehonsisäisten tuntemusten sekä tuntoaistimusten kokemiseen. Käsittelen ”tuntemalla kuuntelemista” kosketuksen taidon rakentumisessa luvussa 2.

tekijät. Näitä ovat muun muassa käsivarren kannattelutaso, soittajan istumakorkeus, vartalon etäisyys tai kallistuskulma soittimeen nähden, olkavarren etäisyys vartalosta, kyynärvarren loiva kiertyminen, sormien asennot – etenkin kaaren loivuus tai jyrkkyys – sekä sormenpäätynyn kosketuspinta kieleen. Painopisteen vaihtelu vaikuttaa kosketukseen herkästi. Jo aivan vähäinen muutos käsivarren kannattelutasossa tai kiertymisessä saa aikaan pienen muutoksen sormenpään kosketuksessa kieleen.

Painopisteen vaihtelua ja sen vaikutusta sointiin voidaan havainnollistaa esimerkiksi toistamalla terssiä d1-f1 etusormella ja keskisormella sekä keskisormella ja nimettömällä. Soittaja voi mieltää painopisteen vuoroin kyynärvarren keskikohdan ja ulkolaidan välille, sitten kyynärpään seudulle ja tämän jälkeen olkavarren alueelle. Olkavarren ja vartalon välinen etäisyys ja tila kainalon alla muuttuu hiukan kerta kerralta. Soittaja saattaa huomata selviäkin muutoksia soinnissa painopisteen siirtyillessä käsivarren eri kohtiin.

Painopisteen säätelyllä voi olla merkitystä eri tekniikoita harjoitettaessa. Oman kokemukseni mukaan painopistetuntumaa voidaan käyttää etenkin legaton, pariäänten, sointujen, trillin, kuviotoistojen, glissandojen sekä joidenkin huiluäänitekniikoiden harjoittelussa ja toteutuksessa. Painopiste sijoittuu eri kohtiin kyynärvarrtta riippuen siitä, millä sormilla soitetaan: peukalolla tai etu- ja keskisormella näppäiltäessä painopiste sijoittuu lähimmäksi kyynärvarren kuvitteellista keskiakselia; nimettömällä ja pikkusormella näppäiltäessä lähemmäksi kyynärvarren ulkolaitaa. Painopisteen vaihtelu kyynärvarressa auttaa mielestäni kutakin sormenpäätä saamaan tiiviin tuntuman kieliin.

Trillejä harjoiteltaessa tuntuma kyynärvarren painopisteestä on kokemukseni mukaan merkittävänä apuna. Tavoitteena on löytää kyynärvarrelle herkkä tasapainotila, joka on yksi edellytys sujuville trilleille. Sitä voidaan hakea esimerkiksi edestakaisen liikkeen avulla, jolloin kyynärvarren painopiste siirtyy ulommaksi ja

sisemmäksi kyynärvarressa ja liikkeen kaventuessa asettuu keskiakselin vaiheille.⁵³ Kyynärvarren painopiste voi myös vaihdella pituussuunnassa kyynärpään ja ranteen välisellä alueella. Eri rekistereissä soitettaessa painopiste sijoittuu käsivarren alueella eri kohtiin. Suuressa ja kontraoktaavissa näppäiltäessä painopiste kohdistuu luontevimmin olkavarteen, joko sen takaosaan tai lähelle kyynärpäätä, sekä lapaluulle. Mitä ylemmäksi sävelalalla liikutaan, sitä enemmän painopiste saattaa kohdistua kyynärvarrelle. Kolmiviivaisessa oktaavissa näppäiltäessä painopiste voi sijoittua kyynärvarressa melko lähelle rannetta, jos sormet koskettavat kieliä jyrkässä kulmassa kielipintaan nähden. Sormien asennot – se, kuinka loivilla tai jyrkillä kaarilla tai mahdollisesti suoristuneina ne näppäillessään ovat – vaikuttavat olennaisesti painopisteen suuntautumiseen. Soittaja voi mieltää painopisteiden kohdistuvan myös samanaikaisesti lapaluulle sekä olkavarren ja kyynärvarren alueelle, varsinkin keskirekisterissä näppäillessään.

3.5.2 Resonanssi ja ydinsointi

Soittaja syyttää näppäilyllään kanteleensa kielet värähtelemään ja kaikukopan resonoimaan. Soinnin luonne riippuu olennaisesti siitä, miten ääni muodostetaan, ts. kosketuksen tavoista. Erisuuntaiset ja eri tavoin toteutetut näppäilyt saavat soittimen resonoimaan eri tavoin. Karkeasti ottaen sormenpään leveällä kosketuspinnalla liu'uttaen tuotettu ääni soi laajasti tai syvästi sisältäen vahvan perustaajuuden, kun taas kapealla pinnalla liu'uttaen tai nostoen muodostetut äänet soivat kirkkammin ja kapeammin. *Nostonäppäilyssä* syytty runsaammin korkeita yläsäveltaajuuksia kuin *liukunäppäilyssä*⁵⁴. Mielenkiintoista on myös yhä uudelleen kuulla ja tuntea, kuinka soinnin lämmin ydin syytty käsivarren vapaan toiminnan myötävaikutuksesta.

Kosketustavalla on vaikutus sekä sävelen alukkeeseen että jälkisointiin: ”kosketusmoodi” määrittää, mitkä yläsävelet ja taajuudet kielessä, kaikukopassa ja toisissa

53 Katso verkkosivuilta: Käsivarren ja sormien roolit eri soittotekniikoissa > Trilli, esimerkki 1.

54 Näppäilytekniikoita käsitellään luvussa 4.2.

kielissä syttyvät ja millä voimakkuudella. Vaikuttaa selvältä, että eri kanteleyksilöt reagoivat eri tavoin samaan tai jokseenkin samaan kosketustapaan. Olen oppinut ohjautumaan vanhan, tutun soittimeni kanssa sen mukaan, miten se kosketukseen vastaa. Se on syttynyt tummiin ja vaaleisiin, kirkkaisiin ja himmeisiin, leveästi soiviin ja säteileviin sävyihin. Leveän voimakkaan resonanssin saan esiin vain hyvin kokonaisvaltaisella kehollisella otteella: kaikki soluni ja kudokseni sormenpäistä selkään ja jalkoihin ovat valjastettuina liikeimpulsseissa, jotka sytyttävät soinnin ilmoille. Vahvan resonanssin edellytyksenä on käsien ja kehon jäntevä joustavuus ja samalla lujuus – kyky keskittää impulsseihin hetkellisesti eri lihasryhmien voima, joka ketjuuntuu kehon viisaudella.

Käsien rentouttaminen impulsseja seuraavana jatkumona on välttämätön paitsi käsien joustavalle toiminnalle, myös kosketuksen laadulle.⁵⁵ Pyöreä, kaunissävyyinen sointi syttyy liikeimpulsseista, joka saa lähtökohtansa rentoudesta. Kanteleensoittajan on tärkeää opetella rentouttamaan tietoisesti käsivarren eri osat, ranne ja sormet. Rentoutus voi tapahtua luontevasti osana soittotapahtumaa, kun käsivarsi on lapa-ankkurin tukema ja kannattelema.

Varsinkin voimakkaan resonanssin aikaansaamiseen liittyy kanteleensoitossa fyysistä ponnistelua. Voiman tuottamisessa on kuitenkin tärkeää huomioida liikkeiden taloudellisuus. Lihasvoimaa tarvitaan jokseenkin paljon vahvoissa nyansseissa, sen sijaan voimakkuusasteet hiljaisista keskivahvoihin syttyvät kanteleyksilöstä riippuen melko vähäisellä lihastyöllä. Soittaja voi aikaansaada voimakkaan soinnin usealla eri tavalla, jolloin soinnin luonne myös vaihtelee. Syvä, laaja resonanssi syntyy, kun yhteys lapa-ankkurin, käsivarren ja sormenpäiden välillä toimii joustavana, vahvana jatkumona. Käsivarren painon kohdistaminen sormenpäille, tarvittaessa myös vartalon painon osittainen, hallittu kohdentaminen, tuo kosketukseen tehoa. Liikeimpulsseja välittömästi seuraava rentous, jänteyden heltäminen, elvyttää käsivarren lihaksia ja jänteitä valmistaen ne uusiin impulsseihin

55 Katso luku 4.1.2, Liikeimpulssit ja rentous toisiaan täydentävinä tekijöinä.

(katso luku 4.1.2). Näin syntyy eräänlainen pumppaava liikevaihtelu, joka on lihasten toiminnan kannalta välttämätön. Jos lihaksiin muodostuu kestojännitystä, ne väsyvät ja rasittuvat, mistä voi seurata yllirasitusvaivoja.

Kanteleensoittaja voi tuottaa voimakkaan soinnin myös keskittämällä voimankäytön kämmenen ja sormien alueelle. Tällöin resonanssi syttyy yleensä tehokkaana joskin melko kapeana, varsinkin jos sormien liikkeet ovat nopeat ja täsmälliset. Sormien liikkeet myös suuntautuvat kielillä enemmän vaakasuoraan kuin kohdistettaessa käsivarren painoa sormille. Tämä on yksi syy sointisävyn erilaisuuteen. Saan omasta, varsin lämminsointisesta konserttikanteleestani tällä kosketustavalla esiin päättäväisen ja tehokkaan piirteen, jonka miellän samalla hieman raa'aksi ja yksipuoliseksi. Tälläkin teholla on paikkansa jossakin musiikissa, mutta vallitsevana sävynä se ei tyydyttäisi esteettisiä mieltymyksiäni.

Kutsun *ydinsoinniksi* syvänä ja kiinteänä syttyvää kanteleen ominaissointia. Ominaissointi ja siten myös ydinsointi on jokaisessa kanteleyksilössä erilainen. Ydinsointi syttyy hyvin resonoivan soittimen eri sävelaloissa omanlaisenaan: bassorekisterissä tummana, leveänä ja mehevänä; keskialueella laulavana ja syvän väreilevänä; ylärekisterissä kirkkaana, kimaltavana ja kantavana. Joissakin kanteleissa ydinsointi syttyy herkästi ja nopeasti, joissakin hieman hitaammin. Ydinsointi saa hieman toisistaan poikkeavan luonteen liukunäppäilyssä ja nostonäppäilyssä. Tämä johtuu siitä, että eri näppäilytekniikoissa sormien eri suunnat saattavat kielet värähtelemään erilaisin suunnin ja muodoin. Tällöin myös yläsvelsarjat syttyvät erilaisina, mikä kuuluu sointisävyn vaihteluina.

Sormenpään kosketus kieleen on ratkaiseva ydinsoinnille. Otteen on oltava äänenmuodostuksessa hetkellisesti kiinteä ja aktiivinen. Kieli saa ikään kuin upota tai imeytyä sormenpään kudokseen. Kosketus kieleen on intensiivinen, mutta tämä ei tarkoita jännittämistä. Käden ja sormien jäykkyys kaventaa tai sitoo kosketuksen. Resonanssi syttyy kapeampana ja ohuempana kuin vapaan ja "luottavaisen" kosketuksen kautta syntynyt sointi.

Kuten edellä on jo esitetty, käsivarren hallittu vapaus liikkeissä sekä painon kohdistamisessa sormenpäille ja niiden kautta kielille on olennaista ydinsoinnin syttymiselle. Tämä koskee etenkin liukunäppäilyä. Liikeimpulssit toteutuvat tällöin hallittuina mutta rentoina painalluksina tai näppäilyinä. Käden ja sormien kaarirakenteiden tulee kuitenkin ryhdikkäinä kantaa paino sekä johtaa impulssit kielille. Nostonäppäilyssä käsivarren käyttö on jossain määrin käännteistä. Käsivarren painoa kohdistuu vartalolle lapaluun kautta, ja sormen otteen intensiteetti muodostuu sormenpäähän ja lapa-ankkurin vuorovaikutuksessa. Kerrattakoon vielä: riittävä vakaus käden tukirakenteissa ja sormissa, jäntevä joustavuus käsivarressa sekä vapaa liike nivelissä luovat parhaat fyysiset edellytykset ydinsoinnin syttymiselle.

4

Liikkeen ja kosketuksen vuorovaikutus kanteleensoitossa

SOITETTAESSA LIIKE JA KOSKETUS ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa ja toisistaan riippuvaisia: käsivarren ja sormien liikkeet muovaavat kosketusta, sormenpäiden kosketus kieliin heijastuu liikkeisiin. Käsittelen tässä luvussa soittoliikkeitä ja kosketukseen vaikuttavia tekijöitä eri näkökulmista. Nojaudun edellisessä luvussa tarkasteltuihin teemoihin ja kosketuksen taidon taustalla oleviin rakenteellisiin ja toiminnallisiin tekijöihin. Viittaan useasti myös laatimaani verkkosivustoon *Moniaistinen liikkeellisyys kanteleen soittotekniikoissa*. Se on osoitteessa: <http://sites.siba.fi/web/kantele>.

4.1 Kanteleen soittaminen liikkeissä

Näppäily ja sammutukset ilmenevät erilaisina liikkeinä. Soittotapahtumassa käsivarsien ja sormien liikeradoista muodostuu samanaikaisia ja peräkkäisiä liikkeiden jatkumoa ja verkostoja. Kuten aikaisemmin on todettu, keskeisen tärkeitä ovat myös selkä ja lantio sekä jalat tasapainon säätelyssä ja voimantuotossa tärkeinä tukipisteinä. Liikkeelliset tapahtumat ovat osaksi silmin havaittavissa, osaksi katseen tavoittamattomissa. Kokemus liikkeen sisäisestä aistimisesta on soittajan

kannalta tärkeä liikkeiden muodostamisessa ja analysoinnissa. *Liikeimpulssit*⁵⁶ ja määrätietoisesti etenevien liikeratojen ohjaaminen on mahdollista tunnistaa keskittymällä niihin liittyviin tuntemuksiin. Mitä hienosyisemmistä liikkeistä tai kosketuksen vaihteluista on kyse, sitä herkempää *kehollis-mielellistä virittäytymistä* aistimusten tunteminen soittajalta vaatii.⁵⁷

Soittoliikkeitä tarkasteltaessa huomio voidaan kiinnittää yhteen asiaan tai parametriin kerrallaan. Tärkeitä osatekijöitä ovat liikkeen lähtökohta, käsivarsien ja sormien liikeradat ja liikesuunnat sekä liikeimpulssit ja rentouden hetket. Näppäilytekniikoita sekä sormien liikkeitä ja yhteistoimintaa käsitellään tarkemmin seuraavissa luvuissa, sammutustekniikoita luvussa 5.1.5.

Kuten on kuvailtu luvussa 3, osa käsivarsien liikkeistä tapahtuu hartiareenkaan ja lapa-ankkurin alueella. Käsivarsien liikkeiden ja voiman lähtökohta on vartalossa ja sen syvissä lihaksissa sekä lapa-ankkurissa. Keskivartalon syvien tukilihasten ja lapa-ankkurin yhteys on merkittävä perusvoimavara dynaamiselle liikkeellisyydelle. Tästä toimintayhteydestä saavat alkunsa niin vartalon tuki ja vakaus, laajojen liikkeiden ohjaus kuin monet liikeimpulssitkin. Koko käsivarsi ja sormet ovat toiminnallisessa yhteydessä tähän alueeseen. Eri lihasryhmien (intuitiivisen) ketjuutumisen kautta liikkeet löytävät rytminsä.

4.1.1 Käsivarsien ja sormien liikeradat

Kanteleensoittaja voi kehittää tietoisien, tunteiden työkentelyn kautta liikkeellistä kokemistaan ja ajatteluaan. Erilaisia vaihtoehtoja kokeilemalla ja harjoittelemalla soittaja voi harjoittaa itselleen monipuolisen liikearsenaalin, jonka avulla hän voi tehdä mielekkäitä ja oivaltavia ratkaisuja harjoittellessaan uusia teoksia tai työstäessään uudelleen aikaisempaa ohjelmistoa. Kokemuksen myötä liikeratojen muotoilu voi muuttua yhä intuitiivisemmaksi.

56 Tarkemmin aiheita käsitellään luvussa 4.1.2, Liikeimpulssit ja rentous toisiaan täydentävinä tekijöinä.

57 Katso myös esimerkiksi *kehontuntemus*, Junttu 2010, 130–132 ja *liikkeen laatu*, (*quality of movement*), Mark 2003, 7.

Harjoitellessaan soittajan on hyödyllistä eritellä käsivarren ja sormien liikkeitä ja niiden rytmejä sekä liikelaajuuksia esimerkiksi fraasissa tai muussa musiikillisessa eleessä. Liikeratojen muotoilu sekä liikelaajuudet riippuvat soitettavan musiikin tekstuurista ja sen piirteistä kuten temposta, rytmien tiheydestä, artikulaatiosta, voimavaihteluista ja muista sointiaspekteista. Käsivarren liikerata etenee horisontaalisesti melodialinjan muotoilussa tai kaartuu loivasti, kun käsi etenee otteesta toiseen hyppäyksen kautta. *Nostonäppäilyssä*⁵⁸ käden liikeradat ovat kielipintaan nähden joskus melkein kohtisuoria tai jyrkemmin muotoutuvia kaarroksia kuin *liukunäppäilyssä*. Monesti erisuuntaiset liikeradat yhdistyvät, kietoutuvat ja vaihtelevat nopeasti. Sormet saattavat näppäillä esimerkiksi sekunti-intervalleja sisältävässä murtosointukulussa lähes kohtisuoraan ylöspäin käsivarren muotoilussa horisontaalista liikerataa. Sävelkulku saattaa niin ikään sisältää sekä liuku- että nostonäppäilyä. Kun käsivarren liikeradan ohjaaminen tapahtuu tuetun lapaluun kautta⁵⁹, hallitun vapaasti liukuva kyynärvarsi voi sopeuttaa sormet erisuuntaisiin liikkeisiin muun muassa pienten kiertoliikkeiden avulla. Kiertoliikettä käsitellään tuonnempana tässä luvussa sekä luvuissa 3 ja 5.

Olkavarrella on keskeinen tehtävä kaikissa laajoissa liikkeissä kuten erilaisissa hyppyissä, mutta myös melodioiden sekä sävel-, sointu- ja murtosointukulkujen muotoilussa. Olkavarso muotoilee käsivarren pääliikeradat ja luo perustan kyynärvarren ja sormien liikkeille.

Näppäillessäni nousevia ja laskevia sävel- tai murtosointukulkuja kiinnitän erityishuomiota lapa-ankkurin ja olkavarren sekä sormien yhteistoimintaan. Nousevassa kulussa koen työntäväni ojentuvaa käsivarttani lapa-ankkurista käsin; olkavarso liu'uttaa kyynärvartta kielten yllä. Laskevassa kulussa taas vedän lapa-ankkurilla aktiivisesti olkavartta kohti vartaloa. Samalla käsivarsi koukistuu kyynärnivelistä. Sormien tuntuma kielihin paranee ja näppäily kevenee käyttäessäni aktiivisesti tätä toimintayhteyttä.

58 Katso luku 4.2, Näppäilytekniikat ja -tyylit.

59 Katso luku 3.3, Lapaluun rooli käsivarren kannattelussa ja liikkeissä.

Puhtaasti kohtisuoria liikeratoja kanteleensoitossa esiintyy vähän. Esimerkkinä mainittakoon voimakas nostonäppäilyinä toteutettu sointu tai klusteri, jolloin kyynärvarsi ja sormet voivat vetäistä kieliä ylöspäin. Tosin liikkeen suuntaaminen pikemminkin yläviistoon on suositeltava, koska sormet voivat näin muodostaa vahvemman otteen kieliin. Käsivarsi- tai lautasammutus voi myös toteutua suppeana suoraan alaspäin suuntautuvana liikkeenä tai hieman kaartuvana pudotuksena ja ponnahtuksena.

Kaartuvat ja spiraalimaiset liikeradat ovatkin kanteleensoitossa näkemykseni mukaan luontevimpia ja suositeltavimpia (ks. myös Ydefeldt 2013, esim. s. 37). Kyynärvarsi muodostaa kaartuvia liikeratoja näppäilyyn ja sävelvaihtoihin liittyvissä hyppyissä. Staccatokuluissa yhdistyvät pienet kyynärvarren ja yhden tai useamman sormen ponnahtukset sekä näppäilevien sormien spiraalimaiset liikkeet. Olennaista staccatokulussa on olkavarren liikeradan katkeamaton jatkuvuus.⁶⁰ Staccatokuluissa on tärkeää välttää ns. kaksoisliikkeitä. Kaksoisliike tapahtuu esimerkiksi silloin, kun sama sormi sekä näppää että sammuttaa tietyn sävelen ja vasta sen jälkeen päästää käsivarren jatkamaan liikerataa eteenpäin. Staccatokuluissa on siksi suositeltavaa käyttää eri sormia näppäilyyn ja sammutukseen.

Sormen ja kyynärvarren pientä spiraalimaista liikettä voi tapahtua jo yhden sävelen toistossa sekä esimerkiksi sointujen toistoissa. Nousevassa sävelkulussa kyynärvarren liukuessa horisontaalista liikerataa sormet muodostavat näppäillessään pieniä spiraalimaisia liikeratoja. Soittaja voi mieltää kyynärvarren omalla liikeradallaan keinuessaan muodostavan suppeaa spiraaliketjua. Olen kehittänyt tämän tekniikan kokeillessani tapoja toteuttaa asteittainen kulku mahdollisimman sujuvana ja nopeana.⁶¹ Nopean, nousevan asteittaisen kulun näppäily on kanteleensoitossa hiukan epädiomaattinen, usean liikkeellisen tekijän hallintaa edellyttävä tekniikka.

60 Katso verkkosivuilta Sammutus ja vaimennus > Staccato sammutuksen sovellutuksena.

61 Katso verkkosivuilta Soinnin muodostus ja liike > Käsivarren ja sormien roolit eri soittotekniikoissa > Nopeat sävelkulut > Asteittainen kulku.

Kovin laajat "aaltoilevat" käsivarsien liikkeet ovat harvoin eduksi teknisen sujuvuuden ja soinnin säätelyn kannalta.⁶² Matala käsivarsien keinahtelu on taas luonteva osa soiton jatkumoa. Tämä keinahtelu seuraa luonnostaan liikeimpulssien ja rentouden vaihteluista, kun käsivarren nivelet joustavat elastisina. Se on omiaan elvyttämään lihaksia näppäilyn lomassa. Rauhallisia, painokkaita sointuja tai arpeggioita näppäillessään soittaja saattaa vetäistä tai heilauttaa käsiään tavallista korkeammalle.

Käsivarren ja sormien liikesuunnat voivat olla vastakkaiset. Nousevissa sävelkuiluissa, joissa käytetään liukunäppäilyä – yhtä lailla asteittaisessa kuin eri intervaleja sisältävässä kulussa – käsivarsi liikuu sävelkulun suuntaisesti, kun taas sormet liukuvat kielille lähes vastakkaissuuntaisesti. Tässä vaikuttavat erisuuntaisista liikkeistä muodostuvat *vastavoimat*. Käsivarren tulisi edetä liikeradallaan hyvin määrätietoisesti, että sormien painallukset eivät horjuta käsivarren liikerataa ja sen linjakkuutta. Ellei tätä huomioida, niin nousevassa sävelkulussa, etenkin edettäessä sormituksella 2. – 3. – 4. – 2. – 3. – 4. jne., etusormen jatkaessa kulkua nimetömän sormen jälkeen saattaa helposti tapahtua nytkähdys, joka aiheuttaa häiriön käsivarren liikerataan.⁶³ Kielet yhtäältä vastustavat sormien liikkeitä, toisaalta joustamisellaan antavat sormille pieniä impulsseja, jotka jouduttavat sävelkulun etenemistä. Käsivarren liikeratoja on useinkin tarpeellista nopeuttaa tai jarruttaa melodian intervallikaarosten tai rytmisten eleiden mukaisesti.

Kuten jo aiemmin on todettu, kyynärvarren loiva kiertoliike (rotaatio) on kanteleensoitossa tärkeä liikkeellinen elementti. Olen todennut, että varsinkin monilla nuorilla soittajilla kiertoliike on jäänyt huomiotta. Kyynärvarren kierto voidaan mieltää vähäisenä kiertymisenä tai kallisteluna oman akselinsa ympäri. Kierrolla on vaikutusta sekä käsivarren että sormien liikeratojen muodostumiseen. Kyynärvarren kierron vaihteluilla soittaja voi myös merkittävästi vaikuttaa eri sormien

62 Katso esimerkiksi Ydefeldt 2013, 37.

63 Katso verkkosivuilta: Soinnin muodostus ja liike > Käsivarren ja sormien roolit eri soittotekniikoissa > Nopeat sävelkulut > Asteittainen kulku.

työskentelyyn ja kosketuksen säätelyyn. Näistä teemoista lisää luvuissa 5.1.2 ja 5.2.1.

Kyynärvarren kiertoa voidaan tarkastella ja harjoitella yhdistämällä se käsivarren ojennukseen suunnilleen samalla tasolla kuin se on soitettaessa. Käsivartta ojennettaessa olkaniveltä voi kiertää hivenen ulospäin, jolloin myös kyynärvarsi kiertyy lähes itsestään ulospäin. Käsivarren palautuessa, koukistuessa kohti vartaloa kyynärvarsi saa palautua lähtöasentoon. Olkavarteen sen sijaan voi jäädä lievä tuntuma olkanivelen ulkokierrosta. (Sahausliike-harjoite)

Liikeratojen suunnanvaihdokset on tärkeää huomioida kappaletta harjoiteltaessa. Olen luonut itselleni harjoittelukäytännöksi merkitä tarvittaessa liikesuunnan vaihdoksia tai suurempia hyppyjä erilaisilla nuolilla nuottiini. Jyrkän mutkan tai kaaroksen tekevä nuoli ilmoittaa valmistautumisesta suunnanvaihdokseen hyvässä ajoin. Käsivarren liikerata saa vaihtaa suuntaa juuri ennen kuin sävelkulussa tapahtuu suunnanvaihdos. Tietynlainen, leveä nuoli puolestaan tarkoittaa erityisen aktiivista käsivarren etenemistä (ks. nuottiesimerkki 1.). Liikeradan suuntien vaihtelua lukija voi havainnoida esimerkiksi verkkosivuilta.⁶⁴

Nuottiesimerkki 1. Karin Rehnqvist: All Those Strings, osa IV Joy Strings.

Erilaisilla nuolilla on mahdollista ilmaista aktiivista etenemistä tai hypyn vauhdittamista.

Säveltäjä on myöntänyt luvan nuottiesimerkin käytölle. Julkaisija Svensk Musik Swedmic AB.

⁶⁴ Katso verkkosivuilta: Soinnin muodostus ja liike > Näppäilytekniikat > Liukunäppäilyyn ja nostonäppäilyyn yhdistäminen, esimerkki 2 (Fagerudd) sekä Soinnut > Suora sointu, laaja ote, esimerkit 2 ja 3 (Debussy).

Sävelvaihtoihin liittyvät käden siirtymät edellyttävät niin ikään tarkkaan mietittyjä ja harjoiteltuja liikeratoja kieliltä vivuille ja takaisin. Toisinaan on tarpeellista käyttää vartalon kallistusta eteenpäin ja pientä kiertoa vipujen suuntaan helpottamaan käsivarren liikettä: liikerata lyhenee ja sysäys kevenee. Tärkeää on myös käyttää tarkoituksenmukaisia otteita vipuihin tartuttaessa ja *vipukäännöissä*⁶⁵.

4.1.2 Liikeimpulssit ja rentous toisiaan täydentävinä tekijöinä

Kanteleensoitossa muodostuu helposti ylimääräisiä lihasjännityksiä, jos soittaja ei osaa rentouttaa käsivarsiaan, käsiään ja niiden eri osia. Toistuvana tai kauan jatkuessaan lihasjännityksestä voi muodostua noidankehä: lihasjännitys puristaa verisuonia, mikä hidastaa verenkiertoa. Tämä johtaa lihasten väsymiseen ja jännittymiseen edelleen. Siitä seuraava hidastuminen yritetään ehkä ratkaista lisäämällä voimankäyttöä, mikä puolestaan lisää lihasjännitystä.⁶⁶ Kierre on tuolloin valmis. Tämän välttämiseksi kanteleensoiton opettajien olisi paneuduttava huolellisesti vapautuneen näppäilytekniikan rakentamiseen edellytyksiin.

Kanteleensoitossa näppäilyn voidaan mieltää tapahtuvan liikeimpulsseina⁶⁷. Esimerkiksi legatolinjoissa ja glissandoissa sekä sävel- ja sointukuluissa käsivarren liikeradat muodostuvat hitaamman, ylläpitävän liikkeen kautta. Yksittäisten sävelten tai sointujen syttyminen tapahtuu kuitenkin näkemykseni mukaan liikeimpulssien kautta, vaikka ne olisivatkin osa esimerkiksi sävel- tai sointukulkua. Näppäily on mahdollista mieltää myös kielten venyttämisenä.

Itselleni oivallus liikeimpulsseista oli ratkaiseva 1980-luvulla, kun ajauduin omassa soitossani kriisiin. Molempien ranteideni seutu kipeytyi soittamisen seurauksena, jolloin ymmärsin soittavani tavalla, jossa käsiini muodostui haitallista lihasjännitystä. Aloin opetella kärsivällisesti käsiäni ja sormieni rentouttamista soiton yhteydessä; sysäyksen tä-

65 Vipukääntö-termi on alunperin Kankaanrannan. Katso myös verkkosivuilta: Soinnin muodostus ja liike > Sävelvaihtotekniikka.

66 Levón 2012.

67 Katso määritelmä luvussa 3.1.

hän sain eräältä hermoratahierojalta, jolta hain apua vaivoihini. Harjoitellessani uutta kappaletta näppäilin sävelen kerrallaan ja annoin käteni rentoutua ennen seuraavaa säveltä niin, että todella tunsin lihassupistuksen heltiämisen. Samalla totesin, että jokaisen sävelen tai soinnun näppääminen tapahtui eräänlaisena impulssina. Tämä havainto oli käänteentekevä sekä omalle soitolleni että opetustyölleni.

Impulssien vastaparina tulee aina olla rentous. Rentous ei soittaessa voi kuitenkaan olla täydellistä veltostumista, vaan suhteellista, tilanteeseen parhaiten sopivaa rentoutta. Lihassupistusten lauetessa salamannopeasti haitallista jännitystä ei pääse muodostumaan liikettä tuottaviin lihaksiin ja jänteisiin. Franklinin (2012, 7) mukaan lihasjännitys (tension) ja sen heltiäminen, rentous, ovat läheisesti yhteen kuuluvia. Vaikka lihastoiminnan tasapaino edellyttää jännityksen laukeamisen tietyissä lihasryhmissä, se merkitsee välttämättä jänneyden (tonuksen) lisääntymisen toisissa lihasryhmissä. Soittamisessa on tärkeää, että ”työnjako” tukilihasten ja liikettä tuottavien lihasryhmien kesken muodostuu tasapainoiseksi. Tärkeää on myös sopivan tasapainon löytäminen lihasjänteiden ja suhteellisen rentouden välillä. Rentoutus elvyttää lihaksia ja jänteitä valmistaen ne uusiin impulsseihin. Impulssi–rentous-vaihtelun harjoittaminen ja voiman tuottaminen isojen lihasryhmien avulla ovat suositeltavia. Kun sormen ote kieleen tiivistyy vain hetkellisesti, käteen ei pääse syntymään kestojännitystä – edellyttäen, että soittaja osaa rentouttaa käden ja sen eri osia.

Jo yhden sävelen näppääminen tapahtuu liikeimpulssin kautta. Liikeimpulssi on lyhytkestoinen; impulssien syttymisnopeudessa on kuitenkin vaihteluita. Impulssin luonnetta voitaisiin kuvailla esimerkiksi painalluksena, upotuksena, sysäyksestä, vetona, vetäisynä, työntönä, työntäisynä, nostona, pyyhkäisynä, rouhaisuna tai lyöntinä (samoilla sanoilla voidaan kuvailla myös impulssien tuottamia liikkeitä). Miellän painalluksen, upotuksen, vedon, noston ja työnnön rauhallisempina kuin sysäyksen, lyönnin tai vetäisyn. Osa impulsseista on painokkaampia, osa kevyempiä tai pehmeämpiä; tämä vaihtelu tapahtuu nuottikuvan ja fraseerauksen mukaisesti. Vahva alkuimpulssi voi myös antaa liike-energian musiikilliselle eleel-

le. Harjoiteltava teos, sen luonne ja soittajan ilmaisulliset päämäärät määrittävät ne soinnilliset karaktäärit, joiden tuottamisessa soittaja käyttää erilaisia impulsseja tietoisesti tai intuitiivisesti. Soittaja tarvitsee yhtäältä kykyä keskittää vahvoihin liikeimpulsseihin eri lihasryhmien voima, toisaalta herkkyyttä löytää näppäilyyn impulssien ja kosketuksen hienonhienot vivahteet.

Koska näppäily tapahtuu lihassupistusten välityksellä, kanteleensoittajan on tärkeää harjoitella käden ja sormien rentouttamista sekä inhibitiota⁶⁸ kaiken soittoharjoittelun yhteydessä. Soittotaidon tavoitteelliseen kehittämiseen pitäisi kuulua itsestään selvästi rentouden tunnistaminen ja kyky rentouttaa käden eri osia tietoisesti ja hyvin nopeasti. Erityiset rentoutusmenetelmät voivat olla tässä suureksi avuksi. Itse koen käden ja sormien rentouttamisen lihassupistuksen nopeana laukeamisena, heltiämisenä. Harjoittelen usein käsien rentouttamista osana näppäilyä sekä soitosta erillään, lepo hetken yhteydessä.

Lepään selälläni vuoteella. Hengitän rauhallisesti ja syvään. Rentoutan koko kehoni jäsen jäseneltä, osa osalta. Käsien rentouttaminen on minulle erityisen mieluisaa. Aloitan vasemman käden peukalosta: päästän rennoksi peukalon, etusormen, keskisormen, nimettömän ja pikkusormen. Rentouden tunne valtaa sormen kerrallaan. Seuraavaksi annan kämmenen, kädenselän ja ranteen rentoutua. Sitten etenen kyynärvarressa sijaitseviin sormien ja ranteen ojentajiin ja koukistajiin; kaikki jännitys heltiää niistä. Annan kyynärnivelen vapautua. Käsivarren ojentajat ja koukistajat olkavarressa saavat vuorostaan rentoutua. Olkapäälle annan viimeiseksi huomioni; se rentoutuu. Tarvitsen jokaisen näistä vaiheista rentouttaakseni koko käden täydellisesti. Käyn läpi myös oikean käden rentouttamisen vaihe vaiheelta. Usein pienet kivutkin hellittävät rentoutumisen aikana, ja samalla virkistyn.

68 Tässä inhibitio tarkoittaa liikkeen tietoista pysäyttämistä tai sen jatkamisen ehkäisemistä rentouttamiseen yhdistettynä. Katso myös luku 6.4, Aleksander-tekniikan näkökulma.

Kuten jo aikaisemmin on todettu, rentous on paitsi edellytys käsien joustavalle toiminnalle myös tärkeää kosketuksen laadulle. Pyöreä, kaunissävyyinen sointi syytyy liikeimpulsseista, jota edeltää käden suhteellinen, levollinen rentous. Rentous merkitsee myös valpasta toimintavalmiutta. Teho ja valmius ilmaisuvoimaiseen näppäilyyn syntyy rentouden ja jänteiden tasapainosta. Käsivarren painon nopea kohdistaminen sormenpäille tuo tarvittaessa impulsseihin lisää tehoa. Tämän tulisi kuitenkin mieluiten tapahtua hyvin suppean ja hallitun liikkeen kautta. Rentous ja jänteys ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa ja toisistaan riippuvaisia.

Rentouden taito kehittyy harjoittelemalla pitkäjänteisesti ja rauhallisesti kuulos-tellen. On tärkeää, että soittaja oppii keskittämään ajatuksensa täysin harjoitukseen (Jansson 1990, 67–68). Säännöllisen harjoittelun myötä sopivasta rentouden tilasta tulee vähitellen tuttu olotila, johon palataan jokaisen liikeimpulssin jälkeen ja johon säilyy tuntuma nopeassakin tempossa. Rentoutusta harjoiteltaessa ja kuulosteltaessa kehon sisäiset aistimukset – tasapainoon, liikkeisiin, asennonvaihdoiksiin ja painon kohdistumiseen liittyvät tuntemukset – herkistyvät samalla.

Vien oikean käteni etusormen yksiviivaisen oktaavin e-kielelle. Käsivarteni on ankkuroitunut vartalooni lapaluun ja sen tukilihasten avulla. Tunnen lihasten kainalon alla, lapaluun alakulman vasemmalla puolella ja sen alapuolella tukevan lapaluuta kevyesti. Käsivarteni ja hieman kaareva etusormeni muodostavat kantavan rakenteen, ja samalla käsivarsi ikään kuin kelluu tai leijuu lapa-ankkurin varassa. Pidän sormenpään edelleen kielellä ja kohdistan hiukan käsivarren painoa sormelle. Tunnen kielen joustavan sormen alla. Kohdistan painoa sormelle rauhallisina, keveinä sykäyksinä, jolloin kieli välillä joustaa, välillä palautuu normaalitilaansa. Käden painon kohdistuessa kieleen tunnen pientä aktivoitumista lapa-ankkurin lihaksissa ja joissakin kynärvarren lihaksissa, hiukan myös olkavarressa. Myös sormen kudoksissa tuntuu aktivoitumista. Pysäytän liikkeen ja keskittyn sormenpään ja lapa-ankkurin tuntemuksiin. Sormenpäätynny uppoaa hivenen kieleen tarttuessaan siihen kevyesti, ja tunnen siinä kielen aikaansaamaa painetta. Hetken kulltua tipautan käsivarren painoa sormelle ja annan sormen liukua e-kieleltä d-kielelle.

Samalla hetkellä kun kieli vapautuu värähtelemään ja soimaan myös impulssiin osallistuneet lihakset ja jänteet heltiävät.

Kuvailin edellä keskittynyttä valmistautumista yhden sävelen näppäilyyn tuntoaistimuksia ja kehonsisäisiä, *proprioseptisia* aistimuksia tunnustellen. Kuvailtu tapahtuma on eräänlaista kehollista mietiskelyä tai kuulostelua, jolla on ajan mittaan suuri vaikutus kosketuksen laatuun. Minulle tähän perustuva näppäily on keskeinen äänentuottotapa, johon osallistuu koko käsi lapa-ankkurista sormenpäähän. Palaan aika ajoin näppäilemään yksittäisiä säveliä ja kokeilen, millaisin eri tavoin on mielekästä syyttää niitä soimaan. Muutamia säveliä näppäillen on myös helppointa keskittyä liikeimpulsseja välittömästi seuraavan rentouden aistimiseen.

Soittaja voi analysoida impulssityyppejä pohtimalla, mistä liike alkaa. Liikeimpulssin syttymisessä on aina mukana eri lihasryhmiä, mutta ”johtava” impulssi voi muodostua eri kohdissa käden toimintaketjua. Liikeimpulssia seuraava helittäminen ilmenee eri tavoin riippuen impulssin lähtökohdasta. Lapa-ankkurissa jänteys säilyy kohtalaisena myös impulssien lauettua, koska tukilihakset jatkavat käsivarren kannattelua. Sormien liikkeitä tuottavat lihakset puolestaan tarvitsevat rentouden elpymiseen impulssien välillä. Liikeimpulssin voidaan mieltää syttävän käsivarren tai käden eri osissa, mutta sama kokonaisuus on silti osallisena erilaisissa impulsseissa eri tavoin. Sävel on mahdollista syyttää pelkällä sormen liikkeellä, jolloin johtava liikeimpulssi muodostuu kyynärvarren ja/tai kämmenen lihaksissa. Koen liikkeen tuolloin vetona (liukunäppäily) tai lyöntinä. Lyönnissä sormi suuntautuu kielelle viistosti sen yläpuolelta. Liikeimpulssin lähtökohta ja luonne heijastuu sekä liikkeen että soinnin luonteessa. Nostonäppäilyssä ovat keskeisiä sormien koukistuksen tuottavat liikeimpulssit. Tähän palataan tarkemmin seuraavassa luvussa.

Näppäilyssä johtavien liikeimpulssien voidaan mieltää syttävän niin ikään olkavarren lihaksissa tai – mikäli soittaja on harjoittanut lapa-ankkuria – lapa-ankkurin lihaksissa. Tällöin liikkeissä on mukana koko käsivarsi. Lapa-ankkurin lii-

keimpulssit voivat tuottaa hyvin erilaatuisia liikkeitä alkaen kevyistä ja suppeista vahvoihin ja laajoihin liikkeisiin. Koko käsivarren liikkeet eivät voi kuitenkaan olla kovin nopeita. Mitä nopeampia liikkeet ovat, sitä pienempi vipuvarsi tarvitaan liikkeen tuottamiseen. Siten nopeimmat sävelet syntyvät lähinnä sormien liikkeillä käsivarren eri osien myötäillessä ja avustaessa sormia. On kiinnostavaa kokeilla, tunnustella ja kuunnella erilaisten liikeimpulssien tuottamia sointeja. Pelkällä sormen liikkeellä soittaja voi saada aikaan laajan skaalan voimakkuuksia aivan hiljaisesta kantavaan sointiin. Koen resonanssin jäävän tässä kuitenkin kaapeammaksi kuin koko käsivarren ja lapa-ankkurin osallistuessa äänen tuottoon (Katso myös luku 3.5.2, Resonanssi ja ydinsointi). On aiheellista huomata myös, millä tavoin sormiotteen aktiivisuus tai passiivisuus vaikuttaa sointiin. Sormenpään kosketusta kieleen voidaan tiivistää tai höllentää tarpeen mukaan. Tätä aihepiiriä tarkastellaan lisää luvussa 5.2 (Sointivärin muuntelu).

4.2 Näppäilytekniikat ja -tyylit

Kanteleensoitossa käytetään kahta pääasiallista näppäilytekniikkaa; toinen perustuu sormen liukumiseen kieleltä toiselle, toinen nostavaan näppäilyyn. Muut näppäilyyn perustuvat soittotekniikat ovat näiden kahden sovellutuksia, ja näppäilytekniikoita voidaan myös joustavasti yhdistellä tilanteen ja tarpeen mukaan. Olen luonut termit *liukunäppäily* ja *nostonäppäily* valmistellessani verkkosivustoa. Nämä tekniikat ovat olleet kanteleensoitossa yhdenvertaiset jokseenkin lyhyen ajan, suunnilleen 1980-luvun jälkipuoliskolta alkaen. Tästä syystä käyttökelpoiset termit ovat puuttuneet viime vuosiin asti. Mainitun vuosikymmenen aikana konserttikanteleen ohjelmisto alkoi monipuolistua, ja uudet kantelesävellykset haastoivat soittajia muuttamaan totunnaisia käsityksiään kanteleen soittotekniikasta. Käsitykseni mukaan kanteleen lisäksi vain muutamien kanteleensukuisten soittimien, kuten latvialaisen *konserttikoklen* ja venäläisen *guslin* soitossa käytetään molempia näppäilytekniikoita samanvertaisina.

4.2.1 Liukunäppäily

Liukunäppäily on konserttikanteleen (aiemmin myös *suurkantele*) alkuperäinen äänentuoton perustekniikka. Siihen pohjautuu Paul Salmisen (1887–1949), konserttikanteleen kehittäjänä ja kantelepedagogiikan ”isänä” tunnetun monitaitajan pedagoginen menetelmä, jonka perustalle myös monet seuraavien sukupolvien kanteleopettajat ovat työnsä rakentaneet. Liukunäppäily on luonteva tekniikka pitkäsointiselle kanteleelle. Näppäiltäessä osa sävelistä sammuu sormien liukuessa kielille.

Sormen liukuminen kieleltä toiselle tapahtuu painaltamalla tai vetämällä kieltä (peukalon liukunäppäilyssä ”työntämällä” kieltä). Liike voi suuntautua lähes vaakasuoraan tai alaviistoon eri kulmissa kohti kanteleen kantta; liikesuunnat voivat vaihdella soiton aikana. Painalluksessa *sormenpäättyyny* tarttuu kieleen päältä päin, vedossa pikemminkin kielen ”takaa” soittajasta katsottuna.⁶⁹

Salminen kuvailee liukunäppäilyä seuraavasti: ”Soittaminen tapahtuu siten, että sormien päät joko liukuvat tai ponnahtavat kieleltä toiselle. Tällöin sormet pidetään melkein suorina, vinosti kieltä vasten.” (Salminen 1949, 4.) Salmisen käsistä otetut kuvat vahvistavat hänen sanansa: liukunäppäilyä havainnollistavissa kuvissa sormet ovat suorina. Salmisen näkemys soittoasennosta on kuitenkin omaksuttu mielestäni liian kriittikittömästi tai sitä on tulkittu siten, että sormia tulisi aktiivisesti suoristaa. Tämä tulkinta on yksi syy siihen, että moni kanteleensoittaja on kokenut käsissään lihasjännityksiä tai jäykkyyttä soiton aikana. Jäykkyys puolestaan on tuonut ongelmia soittotekniikan kehittämiseen ja muodostunut esteeksi liikkeiden vapauttamiselle. Mielenkiintoista kyllä, näkemäni lyhyt video taiteilija Salmisen soitosta kertoo muuta: hänen sormensa näppäilevät kieliä loivasti kaartuneina pikemmin kuin suoristettuina.⁷⁰ Muutenkin sormet toimivat varsin joustavasti. Samoin ranne on luontevan joustava, ja Salminen käyttää eri

69 Katso verkkosivustolta: Soinnin muodostus ja liike > Näppäilytekniikat > Liukunäppäily sekä Käsivarren ja sormien roolit eri soittotekniikoissa.

70 Finlandia-katsaus 28 (1944).

sormilla näppäillessään käden kiertoliikkeen pientä vaihtelua. Johtopäätökseni on, että Salmisen nimissä sormien suoristamista on toisinaan painotettu liikaa suomalaisessa kantelepedagogiikassa.

Ismo Sopenan nojautuu monilta osin ansiokkaassa kanteleoppaassaan Salmiseen (Sopenan 1987, 8–9). Hän muotoilee liukunäppäilyyn ”painamis- ja liukuteknii-kaksi”, joskin käyttää joissakin kohdin myös termiä ”painallus”, joka on mielestäni kuvaava ja oivallinen sana. Hän kehottaa soittajaa jäykistämään sormen tanakaksi soittohetkellä, jotta nivelet eivät taipuisi ”nurinpäin”. Tämä ohje on ilmeisesti tarkoitettu soittajille, joilla on yliikkuvat nivelet.⁷¹ Sopenan tarkoitus on hyvä, ja huomio on tarpeellinen etenkin uloimman sorminivelen kohdalla. Kehotus ”jäykistää” sormi voi kuitenkin saada soittajan jännittämään kättään tavalla, joka haittaa soittamista. Sopenan kuvailee soittamisen tapahtuvan ”sormiliikkein sormia rystynivelen kohdalta taivuttaen, muuten sormia luonnollisen suorina pitäen, itsenäisin kämmenen alueen toiminnoin” (mt.10). Hän varottaa viisaasti jäykistämästä kättä hartiasta tai kyynärpästä: pyrkimys on pitää käsivarsi mahdollisimman rentona. Kuitenkin sormien vastakkaisotteissa kuten soinnuissa hänen mukaansa tapahtuu ”puristamista”. Tekstiä täydentävissä kuvissa soittajan sormet näyttävät suoristuneilta.

Kuten jo edellä totesin, näkemykseni mukaan sormien aktiivista suoristamista tulisi karttaa. Sormia suoristettaessa on vaikea välttää sorminivelten lukkiutumista sekä käden jännittymistä. Suoristaminen vaatii sormien ojentajalihaksilta ja -jän-teiltä huomattavan paljon työtä sekä koukistajalihasten vastavaikutuksen, mikä helposti lukitsee sormien nivelet (mm. Gerig 2007, 457). Suoristettujen sormien liikkeet ovat myös hitaampia kuin kaartuvien sormien liikkeet. Liukunäppäilyyn lähtökohtana tulisikin olla sormien loiva, luonnollinen kaartuminen, jolloin käsien lihastasapaino toteutuu parhaiten. Tämä kaartuminen on yksilöllinen; osalla

71 Yliikkuvuus on rakenteellinen, perinnöllinen ominaisuus. Sorminivelten yliikkuvuus on kanteleensoittajalle hankala ominaisuus, jota soittaja voi osittain saada hallintaan vahvistamalla kämmenen alueen lihaksia erilaisin harjoittein.

soittajista sormet kaartuvat liukunäppäilyssä voimakkaammin, osalla taas sormien kaari on varsin loiva, jolloin sormet saattavat näyttää lähes suorilta. Myös soiton aikana sormien kaartuvuus vaihtelee. Liikeimpulsseissa jänteiden hetkellisestä lisääntyessä sorminivelissä tapahtuu nopea ”kiinnitys”, vakautus, minkä saavat aikaan ns. antagonistilihakset – ojentajat ja koukistajat – jänteineen sekä muut näiden yhteisvaikutukseen liittyvät lihakset.⁷² Sorminivelissä säilyy siten pieni jousto, ja jäykkyyden tai kankeuden tunnetta ei synny. Sormien koukistaja- ja ojentajalihasten ja niiden jänteiden ei tarvitse aktivoitua valmiustilaan ennen näppäily aloittamista.

Kuten luvussa 3.2 on kuvailtu, sormen kaari on jatkumoa kämmenluulle; sormi- ja kämmenluut muodostavat yhdessä käden pitkittäiskaaret. Tämä rakenne kantaa ja johtaa käden painoa huomattavasti joustavammin kuin suoristettu sormi. Käden ja sormen kaaren loivuus tai jyrkkyys saa vaihdella riippuen sävelalasta, jossa näppäillään, tai sävelen alukkeeseen halutun luonteen mukaisesti.⁷³ Soittajalle, jolla on kovin yli liikkuvat nivelet, sormen kaaren ylläpito liukunäppäilyssä on toki haasteellista.

Suhtaudun kriittisesti myös eräisiin kohtiin Sopasen kuvauksessa nousevan asteikkokokulun soitosta (Sopanen 1987, 11). Hän oheistaa soittajaa aloittamaan asteikon peukalon itsenäisellä työntöliikkeellä ja säilyttämään näppäyksen jälkeen puristusotteen kielestä, jolle peukalo on liukunut.⁷⁴ Peukaloa seuraava etusormi voi hänen mukaansa joko laskeutua kielelleen peukaloliu’un jälkeen tai olla valmiina paikallaan peukalon aloittaessa. Oma näkemykseni on, että asteikon näppäilyä aloitettaessa ensimmäiset 2–3 sormeaa saavat levätä kielillä kevyinä ja luonnollisesti kaartuen. Mikäli asteikko aloitetaan peukalon liukunäppäilyllä, peukalo tulisi

72 Ydefeldt 2013, 77.

73 Katso luvut 5.2.1 ja 5.2.2 sekä verkkosivustolta: ”Näppäilytekniikat”, ”Eri rekistereissä soittaminen” sekä ”Kosketuksen muuntelua”.

74 Henkilökohtaisessa tiedonannossa (2016) Sopanen selvitti, että hän oli ilmaissut asian tekstissään epätasällisesti. Keskustelumme perusteella totean, että olemme Sopasen kanssa tästä kysymyksestä varsin samaa mieltä.

vapauttaa rennoksi heti näppäyksen jälkeen ja antaa sen irrota kieleltä, ei pidättää "puristusotteeseen". Nostonäppäilyä käytettäessä peukalo tulee niin ikään päästää rennoksi välittömästi näppäyksen jälkeen. Mikäli sormet ja kämmenholvi kaartuvat sopivasti, etusormen alle jää riittävästi tilaa peukalon liikkua "törmäämättä" etusormeen. Tämän välttämiseen Sopanenkin pyrkii ohjeillaan vaikuttamaan.

Sopanen korostaa, että etusormen, keskisormen ja nimettömän "liukupainallusten" tulee olla sormien itsenäisiä liikkeitä ja että "soiton jälkeen sormenpää jää painamaan kieltä, jolle se on liukunut", kunnes seuraava sormi laskeutuu asteikon seuraavaa säveltä vastaavalle kielelle. Tällöin käden paino siirtyy aktivoituvalla sormelle, ja edellinen sormi "poistuu kohoten paikaltaan".

Näkemykseni asteikkosoiton tekniikasta poikkeaa olennaisilta osin Sopasen kuvauksesta. "Liukupainallusten" tulisi tapahtua impulssinomaisina⁷⁵, jolloin kukin sormi kevenee välittömästi painalluksen jälkeen. Seuraava sormi (2 – 3, 3 – 4) saa pudota kielelleen samaan aikaan kuin edellinen sormi liukuu kieleltä, jolloin sille jää hiukan aikaa valmistaa tuntuma kieleen ja käden painoon. Edellinen sormi saa sitten kohota kieleltä, jolle on liukunut. Näin ollen mikään sormi ei jää **painamaan** kieltä. Kunkin sormen liikeradan (painallus-keventyminen-kohoaminen jne.) tulisi olla pyörähtävä tai soikea. Näin liikeradan kaarros estää sormenpäää tai kynttä särähtämästä värähtelevään kieleen. Tämä tekniikka mahdollistaa nopeankin asteikkosoiton, mikäli muut tekniset edellytykset ovat kohdallaan. Mikäli soittaja haluaa saada aikaan mahdollisimman sidotun legatolinjan, keskisormi ja nimetön sormi on mahdollista viedä tai kevyesti "pudottaa" kielille etusormen painalluksen yhteydessä. Sormenpäiden kosketustuntuman valmistamiseen jää näin riittävästi aikaa. Tämä vaihtoehto soveltuu parhaiten rauhalliseen asteikkokulkuun.

75 Katso Luku 4.1.2, Liikeimpulssit ja rentous toisiaan täydentävinä tekijöinä.

Tärkeää on myös huomioida käsivarren osuus asteikon kuljetuksessa ja ohjauksessa, kuten on kuvailtu esimerkiksi luvussa 4.1.1. Huomion kiinnittäminen sormien liikkeisiin on sinänsä tarpeellista. Haluan kuitenkin tarkentaa, että sormien painalluksiin osallistuvat kämmenessä sijaitsevien lyhyiden koukistajalihasten lisäksi myös kyynärvarressa sijaitsevat pitkät koukistajat ja ojentajat, milloin enemmän, milloin vähemmän. Silloinkin, kun käsivarressa ei näkyvää liikettä juuri ole havaittavissa, niin se osallistuu kuitenkin monin tavoin näppäilyyn.

Opetuksessa ja soittoliikkeiden mieltämisessä on ratkaisevan tärkeää, että käytetään sanoja ja käsitteitä, jotka ohjaavat liikkeiden vapautuneisuuteen. Siten sanoja kuten "painaa" tai "puristaa" tulisi välttää. Puristusvoiman käyttö soittamisessa on merkittävä riskitekijä, sillä se johtaa ylimääräiseen lihasjännitykseen. Suositeltavia ovat dynaamisuuteen ja joustavuuteen kannustavat termit kuten "painaltaa", "liu'uttaa" tai "vetää".

Jokaisella konserttikanteleen soittajalla on oma "akustinen käsialansa"⁷⁶, kosketuksensa. Tämä perustuu moniin yksilöllisiin ominaisuuksiin, joista muutamia käsitellään seuraavassa luvussa (4.3). Liukunäppäilyyn tekniikkana sisältyy monia mahdollisuuksia erilaisiin karaktäreihin.⁷⁷ Kansanmusiikin piirissä monilla kantelepelimanneilla on ollut näppäilystä persoonallisia sovellutuksia. Tietyissä pelimannityyleissä kuten Perhonjokilaakson tyyliin on tunnistettavia tyylipiirteitä. Tälle tyyliin on ominaista, että kieliä lyödään tai nopeasti "painetaan" melko suurin sormin. Hannu Saha kuvailee väitöskirjassaan, että melodianäppäilyssä kieliä lyödään suurin sormin, kun taas säestävä vasen käsi painaa, näppää tai nykäisee kielet soimaan (Saha 1996, 181–182). Käsitelmäni on, että pelimannien "suorat" sormet eivät kuitenkaan ole suoristetut vaan lähes suorat.⁷⁸ Tässä on sormien toiminnan kannalta selvä ero. Paljon ruumiillista työtä tehneiden miesten kädet ovat

76 Chadeaux, D., Le Carrou, J.-L. ja Fabre B., 2012, 844. Alun perin "acoustical signature", mikä tarkoittaa oikeastaan nimikirjoitusta.

77 Katso Sointivärin muuntelun mahdollisuudet, luku 4.

78 Katso mt. kuvat esimerkiksi sivuilla 209, 213 ja 215.

sitä paitsi niin vahvat, että sormiin ei tarvitse hakea tukevuutta niitä suoristamalla. Kansanmusiikille on ominaista, että jokainen soittaja luo esteettisen maailmankuvansa pohjalta oman musisointinsa estetiikan. Tämä pätee myös Perhonjokilaakson tyyliin (mt. 308).

Kuten aiemmin on todettu, näppäily voi tapahtua näennäisesti vain sormien liikkeillä. Kun näppäilyyn kytkeytyy isompia lihasryhmiä olkavarresta ja lapaluun ympäriltä, näppäilyn luonne muuttuu.

Näppäilen melodian katkelmaa. Koetan keskittää pelkät sormien liikkeet näppäilyyn. Tämä vaatii minulta keskittymistä, koska käytän näppäilyssä useimmiten koko käsivarren kattavia liikkeitä. Kytken välillä mukaan olkavarren alueen, sitten lapa-ankkurin, sitten taas jätän sormet vastaamaan yksin näppäilystä. Soinnissa tapahtuu kerta kerralta selvästi kuultavia vaihteluita. Resonanssi on kapeimmillaan, kun näppäilen "vain" sormilla. Resonanssi syvenee, kun aktivoin olkavarren lihaksia ja voimistuu edelleen, kun kytken lapa-ankkurin lihakset liikeimpulssien syyttäjiksi. Rauhallisissa näppäilyissä koen, että koko käsi sormenpästä lapa-ankkuriin on kuin yksi, pitkä, joustava sormi.

Isojen lihasryhmien vastatessa näppäilyn voimasta ja tehosta sormien liikkeet voivat olla varsin suppeita, mikä mahdollistaa nopeuden ja ketteryuden sävelkuvioissa. Jos sormet näppäilevät hyvin aktiivisesti, niiden liikkeistä saattaa muodostua melko laajoja sormien ponnahtellessa impulssien voimasta korkeammalle kuin edellisessä vaihtoehdossa.

Näppäilyn luonteesta tai karakterististä voidaan käyttää termiä "tyyli" (Saha 1996, 43). Näppäilytyyli voi käsittää erilaisia tapoja toteuttaa näppäily, kuten edellä on kuvailtu. Tyyliin sisältyy myös erilaisia liikkeen ja kosketuksen muuttujia kuten liikeradat, liikkeen suunta ja laajuus, nopeus tai voima. Kokeneen soittajan näppäilytyyli vaihtelee soitettavan musiikin tyylin mukaan. Näppäilytyyliin vaikuttavat myös olennaisesti soittajan temperamentti, persoonallinen maku ja estetiikka sekä fyysiset, rakenteelliset ominaisuudet. Soittaja tutustuu käsiensä ja sormiensa

liikkeisiin etsiessään soinnin luonteen vaihteluita ja vivahteita harjoittelun yhteydessä sekä musisoidessaan. Millä tavoin käsivarren ja käden liikkeet elävät? Milloin sormet kaartuvat, madaltuvat, koukistuvat, ojentuvat tai kallistuvat? Ohjaako liikkeitä sormenpää tuntemuksineen vai käden asentojen vaihtelu? Liikkeiden, kosketuksen ja sointisävyn yhteyksiä tutkittaessa on mahdollista edetä kysymyksiin kuten "mistä tämä liike alkaa"; "millainen liike toimii tässä parhaiten"; "millaisia liikkeitä nämä musiikin tehot vaativat"; "miten tuotan musiikin edellyttämän artikulaation". (Liikkeen ja kosketuksen eri parametreja käsitellään lisää luvussa 5.)

Eräs näppäilyn tyylipiirre on myös "valmistettu" tai "valmistamaton" kosketus. Pianonsoitossa näitä käsitteitä käytetään yleisesti (Gerig 2007, 452). Klassisessa kanteleensoitossa "valmistettu" kosketus on tavallisin. Kosketuksen kontrolli mahdollistuu parhaiten, kun sormenpäällä on tuntuma kieleen ennen näppäystä. "Valmistettuun" kosketukseen sisältyy myös mahdollisuus muunnella kielen venyttämisen aste-eroa ennen kielen vapauttamista sekä sormenpään tuntumaa sen liukuessa kielen yli. Näihin teemoihin palataan luvussa 5.2. "Valmistamaton" kosketus tarkoittaa kielen yläpuolelta suunnattua näppäilyä, jota tarvitaan etenkin toistettaessa samaa säveltä tai sointua. Mikäli tässä käytetään apuna tukisormea⁷⁹, kyseessä on nähdäkseni osittain valmistettu kosketus. "Valmistamaton" kosketus edellyttää erityisen hyvää tukeaa lapa-ankkurissa ja olkavarressa, jotta näppäily voisi olla hallittua.⁸⁰

Peukalon erityisvahvuuksiin liukunäppäilyssä lukeutuvat luontainen voima basolinjojen muotoilussa sekä vastakkaisotteen mahdollisuudet erilaajuisissa intervalleissa ja soinnuissa. Asteittain laskevassa kulussa peukalo sammuttaa näppäillessään edellisen sävelen, joten erillistä sammutusta ei tarvita. Eri intervalleja sisältävissä bassokuluissa peukalo voi varsin ketterästi sekä näppäillä että sam-

79 Katso luku 4.4, Tukisormien käyttö.

80 Katso verkkosivuilta esimerkiksi: Soinnin muodostus ja liike > Käsivarren ja sormien roolit eri soittotekniikoissa > Sävel- ja kuviotoistot > Pariäänen tai soinnun toisto.

muttaa kieliä, joskin sammutus tapahtuu pienellä viiveellä.⁸¹ Pariäänien näppäilyssä (peukalo–etusormi) peukalon liukunäppäily soveltuu kokemuksen mukaan parhaiten kvintteihin ja sitä suurempiin intervaleihin (näissä käteni säilyttää parhaiten holvimaisen muotonsa), tarvittaessa myös terssiin tai kvarttiin. Jälkimmäisissä käytän yleensä peukalon nostonäppäilyä. Kuten olen toisaalla todennut⁸², intervallijako liuku- ja nostonäppäilyn välillä riippuu käden koosta ja vaihtelee siten yksilöittäin.

Liukunäppäilyssä peukalolla voidaan sytyttää (painaltaa, sysätä tai työntäistä) basorekisterissä tummia, syviä ja painokkaita, muhkeitakin sointeja. Nostonäppäilyä käytettäessä kieliin syttyy enemmän yläsäveliä kuin liukunäppäilyssä. Soittaja joutuu toisinaan jopa hillitsemään peukalon voimaa liukunäppäilyssä. Tämä voi tapahtua kahdella tavalla: käden asentoa tasapainottamalla tai peukalon liikettä keventämällä. Käden tasapainoisen tuntuman harjoittaminen on eduksi myös peukalon liikkeen ja sen voiman säätelylle. Peukalon näppäilytekniikoita käsitellään lisää luvussa 4.3, Sormien liikkeet ja yhteistoiminta.

4.2.2 Nostonäppäily

Nostonäppäily on alun perin ollut pienkanteleiden näppäilytekniikka. Sormien näppäilyssä kieliä "nostellen" sävelet sekoittuvat, mikäli niitä ei erikseen sammuteta. Tästä syntyy erityinen, pitkäsointiselle kanteleelle ominainen rikas sointi-maailma. Muista näppäilysoittimista harpun ja kitaran perustekniikat ovat hiukan samankaltaisia. Kuitenkin liikesuunnat ovat näiden soittimien näppäilyssä erilaiset. Virolaistyypin kromaattisen kanteleen soitto perustuu niin ikään nostonäppäilyyn.⁸³ Konserttikanteleen tekniikka-arsenaaliin nostonäppäily on tullut vähitellen. Viime vuosisadan alkupuolella Emil Kauppi jopa kielsi sen käytön kan-

81 Katso verkkosivuilta: Sammutus ja vaimennus > Sammutustekniikat > Sormisammutukset > Peukalosammutus.

82 Katso verkkosivuilta: Soinnin muodostus ja liike > Näppäilytekniikat > Peukalon otteet ja näppäilysuunnat.

83 Nostonäppäilytekniikkaa täydentämään liukunäppäilyä on alettu käyttää virolaisen kromaattisen kanteleen soitossa vasta 1990-luvulta alkaen.

teleoppaassaan.⁸⁴ Tätä ennen myös Ackilles Ockenström ohjeisti samoin omassa julkaisussaan (Ockenström 1898, 4). Nostonäppäily ei ehkä soveltunut aikakauden kantelemusiikin sovitustyyliin. Yhtenä synnä oli myös opetuksen vähäisestä saatavuudesta johtunut soittotapojen kirjavuus, mitä yritettiin saada kuriin suosittelemalla liukunäppäilyä. Paul Salmisen ja Ulla Katajavuoren (1909–2001) aikaan nostonäppäilyä käytettiin lähinnä soinnuissa ja arpeggioissa, joihin sisältyi sekunteja.⁸⁵

Nykyisin nostonäppäily on liukunäppäilyn kanssa yhdenvertainen tekniikka konserttikanteleen soitossa. Sen käyttö rikastuttaa olennaisesti kanteleen sävy maailmaa, ja varsinkin 1980-luvulta lähtien sävelletyssä kantelemusiikissa sen monipuolinen käyttö ja soveltaminen on tavallista. Kanteleen ohjelmistossa on runsaasti myös harppusävellyksiä, joille nostonäppäily on luonteenomaista.

Kuten liukunäppäilyssä, myös nostonäppäilyssä sormien liikkeet voivat suuntautua eri tavoin. Näppäily voi tapahtua noin 15°–30° kulmassa yläviistoon. Sormet koukistuvat jonkin verran näppäillessään kieliä, mutta koukistumisen ei tarvitse olla kovin huomattava.⁸⁶ Näppäilyvoima ei tule koukistumisen asteesta, vaan työskentelevien lihasten tasapainoisesta yhteistyöstä. Olennaista on, että soittaja mieltää nostonäppäilyn toteutuksessa käsivarsi–käsi-kokonaisuuden merkityksen: sormien koukistamiseen osallistuvat niin kämmenen kuin kyynärvarrenkin lihakset jänteineen, ja käsivarren tukemiseen ja liikkeiden säätelyyn osallistuvat myös lapa-ankkuri ja olkavarasi. Toiminnallinen yhteys sormenpään ja lapa-ankkurin välillä on kokemukseni mukaan tärkeä nostonäppäilyssä. Kyynärvarren ulkokierto hienovaraisesti säädeltynä on käyttökelpoinen täydentämään sormien

84 Emil Kauppi: *Oppikirja Kanteleensoitossa* (1908).

85 Murtosointukuluissa sekunteja ei aina huomioitu nostonäppäilyn keinoin. Tämä käy ilmi esimerkiksi Katajavuoren äänitteiltä (Katajavuori 2010). Sen sijaan säveltäjä, harpisti ja kanteletaiteilija Väinö Hannikainen lienee käyttänyt nostonäppäilyä enemmän kuin kollegansa. Ainakin hänen kantelesovituksissaan esiintyy nostonäppäilyä edellyttäviä sointumuodostelmia useammin ja monipuolisemmin kuin Salmisen sovituksissa. Huomattakoon, että Hannikainen soitti konserttikannelta sen lyhyimpien kielten suunnasta, mikä oli hänelle harpistina luontevaa.

86 Katso verkkosivuilta: Soinnin muodostus ja liike > Näppäilytekniikat > Nostonäppäily sekä Käsivarren ja sormien roolit eri soittotekniikoissa > Kaksoisotteet > Sekunnit.

liikkeitä nostonäppäilyssä. Kiertoliike voi myös muodostua liian laajaksi, jolloin liike-energian kohdistaminen sormiin saattaa häiriintyä, kuten myös keskittymisen sormien tuntumaan.

Nostonäppäilyssä voidaan kuten liukunäppäilyssäkin käyttää eri kohdista alkunsa saavia liikeimpulsseja, jotka tuottavat sointiin eri vivahteita. Tekniikka saa tällöin erilaisia muotoja: nostonäppäily toteutuu erityyppisenä poimittaessa säveliä yksinomaan sormilla kuin käytettäessä liikeimpulsseihin isompia yksiköitä (rante, kyynärvarsi). Edellinen näppäilytapa soveltuu esimerkiksi sävelkulkuihin tai kuvioihin.⁸⁷ Jälkimmäinen näppäilytapa, joka näyttäytyy ranteen tai kyynärvarren liikkeenä, soveltuu pariääniin tai sointuihin.⁸⁸ Liikkeen aikaansaava impulssi alkaa kuitenkin suuremmasta yksiköstä kuin missä liike näkyy. Myös tässä näppäilytavassa sormet toimivat silti aktiivisina. Nostonäppäilynä toteutettavissa arpeggioissa on luontevaa käyttää kyynärvarren ja käden loivaa kiertoa, mikä voi auttaa tuottamaan täyteläisemmän soinnin kuin pelkillä sormien liikkeillä. Murtosointukuvioissa kuten nelisointujen käänöksissä nostonäppäily on myös suositeltava, jotta kaikki sointusävelet jäisivät soimaan.⁸⁹ Kahden–kolmen oktaavin murtosointukuvioissa on usein mielekästä yhdistää liuku- ja nostonäppäilyä. Nimettömän sormen (tai keskisormen ja nimettömän) nostonäppäily vauhdittaa ja auttaa käsivartta muotoilemaan sulavaa liikerataa.

Nostonäppäilyä voidaan käyttää, kuten jo mainittu, joko teknisestä näkökulmasta perusteltuna tai sointia värittävänä ulottuvuutena. Sävellyksen tekstuuri määrittelee monissa tapauksissa tekniikan valinnan. Säveltäjä voi ohjeistaa soittajia esimerkiksi merkitsemällä ”sävelet saavat jäädä soimaan” tai merkinnällä l.v. Sointikenttien muotoilussa käytetään yleisesti nostonäppäilyä; myös klusterimainen,

87 Katso verkkosivuilta: Soinnin muodostus ja liike > Käsivarren ja sormien roolit eri soittotekniikoissa > Sävel- ja kuviotoistot > Toistuva kuvio, esimerkki 2 (Elovaara) sekä Kaksoisotteet > Kvintit ja sekstit, esimerkki 2 (von Koch, jälkimmäinen näppäilytapa).

88 Katso verkkosivuilta: Kaksoisotteet > Sekunnit sekä Soinnut > Suora sointu nostonäppäilyä ja Soinnut > Arpeggio nostonäppäilyä.

89 Katso verkkosivuilta: Nopeat sävelkulut > Nelisointukulku.

tarkoituksellinen sävelten sekoittuminen edellyttää ainakin osaksi nostonäppäilyä. Tunnelmaltaan utuiseen sävellykseen soittaja voi nostonäppäilyllä saada juuri oikeanlaisen karaktääriin. Soittaja, joka on harjaantunut käyttämään joustavasti eri näppäilytekniikoita, voi myös tehdä valintoja persoonallisen makunsa mukaisesti etsiessään rikasta sointipalettia soittimestaan. Nostonäppäily tarjoaa sävyjä, jotka eivät toteudu liukunäppäilyn kautta. On myös huomattava, että nostonäppäily ei sulje pois sormisammutusten käyttöä.⁹⁰

Nostonäppäily on itselleni pääasiallinen peukalon näppäilytekniikka, lukuun ottamatta bassorekisteriä ja laajojen sointujen tai arpeggioiden näppäilyä. Olen käyttänyt sitä lapsesta saakka, ja oletan että opettajani Tyyne Niikko (1903–2000) opetti sen minulle. Minulla ei ole tästä muistikuvia, joten on mahdollista, että olen omaksunut sen myös Salmisen *Kantelekoulusta*. Salminen kehottaa *Sävelsteikkojen sormitukset* -luvussa huomaamaan, että peukalo ”liukuu kieleltä ylöspäin toisten sormien alle” (Salminen 1949, 7). Tämä on ainoa ohjeistus peukalon käytöstä. Myöskään Ismo Sopanen ei oppaassaan anna peukalon nostonäppäilyyn yksilöityjä ohjeita. Hän vaikuttaa suosineen peukalon liukunäppäilyä, kuten moni muukin saman aikakauden kanteleopettaja.

Nostonäppäilyllä on monia etuja. Peukalo toimii siinä itsenäisesti, ja soittaja voi näppäillä vaihdellen joustavasti näppäilykulmia ja peukalon koukistumisen astetta niin halutessaan. Nostonäppäily ei vaikuta muiden sormien liikkeisiin häiritsevästi, kun taas peukalon liukunäppäily saattaa joissakin otteissa jäykistää kättä ja muita sormia (vrt. luku 4.3). Peukalo tarvitsee kuitenkin yleensä tueksi ja vastavoimaksi yhden tai useamman sormen. Kämmenkaaret toimivat niin ikään vakauttajina ja joustavana tukena niin peukalolle kuin muillekin sormille.⁹¹

90 Kromaattisen kanteleen soitossa, jonka perustekniikka on nostonäppäily, sormisammutuksia käytetään samoin perustein kuin suomalaisen konserttikanteleen soitossa.

91 Olen käsitellyt peukalon nostonäppäilyä verkkosivuilla: Soinnin muodostus ja liike > Näppäilytekniikat > Peukalon otteet ja näppäilysuunnat > Peukalon nostonäppäily.

Nostonäppäily mahdollistaa nopeissa tekniikoissa irtonaisuuden, keveyden ja il-
mavuuden helpommin kuin peukalon liukunäppäily. Nostonäppäilyssä peuka-
lon voimankäyttöä voidaan kokemuksen mukaan säädellä vapaasti laajalla astei-
kolla. Tämä on mahdollista myös liukunäppäilyssä, mutta siinä peukalo saattaa
helpommin muodostua hallitsevaksi. Todettakoon kuitenkin, että ratkaisevaa on
soittajan yleinen käden ja sormien hallinta tekniikasta riippumatta.

Eri näppäilytekniikoiden yhdistäminen on kanteleensoitossa merkittävä tulkin-
taa rikastuttava voimavara. Kuten näppäilytekniikoita käsiteltäessä on jo tullut
esiin, liuku- ja nostonäppäily tuottavat erilaisia soinnin vivahteita. Yleisesti ottaen
liukunäppäilyllä saadaan syvempiä, kiinteämpiä sointeja kuin nostonäppäilyllä.
Tavoiteltaessa ytimekästä, kantavaa tai pyöreää sointipohjaa tai laulavaa sointia,
valinta osuu useimmin liukunäppäilyyn. Valoisia, kimmeltäviä tai ilmavia sävyjä
saadaan taas pääsääntöisesti nostonäppäilyllä. Vaikka runsassointisuus – sävelten
sekoittuminen toisiinsa – on kanteleen perusominaisuus, melko harvat säveltäjät
ovat erityisesti toivoneet tätä hyödynnettävän teoksissaan.⁹² Moni säveltäjä tosin
jättää soittajan harkintaan, missä määrin sointia kontrolloidaan sammutuksin ja
missä määrin kielet jätetään värähtelemään vapaasti.

Kuten on jo tuotu esille, joissakin tapauksissa tekniikka määräytyy tekstuurista
lähtien: esimerkiksi sekunti-intervalleja sisältävät soinnut ja murtosoinnut tai yk-
sittäiset sekunnit edellyttävät nostonäppäilyä. Koska nosto- ja liukunäppäily tuot-
tavat kullakin sormella erilaisen soinnin, tämä voi varsinkin kokeneella soittajalla
olla merkittävä kriteeri tekniikan valinnassa. Soittajan kannalta kiinnostavia ovat
tekstuurit, joissa runsassointisuus on saavutettavissa yhdistelemällä eri näppäily-

92 Tätä ovat pitäneet toivottavana muun muassa Pekka Jalkanen, Fridrich Bruk, Markus Fagerudd, Tauno Mart-
tinen ja joissain kohdin Jukka Linkola. Jalkanen on alun perin ihastunut pienkanteleiden sointimaailmaan, mikä
heijastuu hänen kantelesävellyksissään merkintänä "L.v."

tekniikoita. Tällöin soittaja voi antaa vapauden omalle mielikuvitukselleen ja etsiä kiehtovia sävyjä ja vivahteita erilaisin yhdistelmin.⁹³

Kynsillä näppäily on yksi versio näppäilytekniikoista, joka toteutetaan useimmiten nostonäppäilynä. Olen käsitellyt sitä verkkosivustolla osiossa Näppäilytekniikat.

4.3 Sormien liikkeet ja yhteistoiminta

Kädet ja sormet muodostavat kokonaisuuden, johon sisältyy suuri liikkeellinen ja taidollinen potentiaali. Jokaisella kanteleensoittajalla on yksilölliset sormet, joiden pituudet, paksuudet, muodot ja voima säätelevät soittamisen liikesuuntia ja liikelaajuuksia. Kanteleensoitossa sormien erilaisuus ilmenee kosketuksen ja sointisävyjen vivahde-eroissa. Sormenpäiden erilaiset muodot ja kunkin sormen hiukan toisistaan poikkeavat liikesuunnat luovat pienten vivahteiden kirjon silloinkin, kun kosketusta ei pyritä erityisesti muuntelemaan. Kukin soittaja tuottaa yksilöllisine ominaisuuksineen, taitoineen ja näppäilytyyleineen oman, tunnistettavissa olevan sointimaailmansa.

Näppäilytekniikoiden kehittämiseksi ja kosketuksen säätelylle on suotuisaa, jos soittaja käyttää tietoisesti vastavoimia, jotka ovat osa käden toimintaa sekä sormien ja kanteleen kielten vuorovaikutusta (olen sivunnut tätä luvussa 3.3). Peukalon ja muiden sormien vastakkaisliikkeitä sovelletaan kanteleensoitossa jatkuvasti esimerkiksi monissa intervalli- ja sointuotteissa. Vastakkaisliikkeet mahdollistavat suuren määrän otteiden, liikkeiden ja kosketustapojen muunnelmia. Näppäilyn jatkumossa sormet liikkuvat ja asemoituvat toisiinsa nähden hetki hetkeltä eri

93 Esimerkki tällaisesta lähestymistavasta verkkosivuilla on katkelma Markus Fageruddin sävellyksestä *Elokuinen ilta* sarjassa *Syksy: Soinnin muodostus ja liike* > Näppäilytekniikat > Liukunäppäily ja nostonäppäilyn yhdistäminen (esimerkit 1 ja 2).

Toisentyypinen esimerkki liuku- ja nostonäppäilyn yhdistämisestä on Toivo Elovaaran *Metsäjärvi*, jonka pääteema toteutetaan liukunäppäilyllä, säästävät pienet murtosoinnut nostonäppäilynä. Katso verkkosivuilta: Soinnin muodostus ja liike > Käsivarren ja sormien roolit eri soittotekniikoissa > Sävel- ja kuviotoistot > Toistuva kuvio, esimerkki 2 (Elovaara).

tavoin. Näppäillessään soittaja myös tunnustelee tasapainoa eri sormien kesken, jotta sävelet soivat sopivassa voimakkuussuhteessa toisiinsa nähden.⁹⁴

Keskisormi on yleensä etusormea ja nimetöntä hieman pidempi ja paksumpi. Itselläni keskisormi on noin 1,5 cm etusormea ja noin 1 cm nimetöntä pidempi. Tästä syystä olen mukauttanut sen asentoa suhteessa muihin sormiin siten, että annan sen kaartua hiukan enemmän kuin muut sormet. Näin saan sormenpäät asettumaan tarvittaessa suurin piirtein samaan linjaan. Tämä on tarpeen esimerkiksi tavoitellessani mahdollisimman ehjää legatolinjaa peräkkäisillä sormilla soittaessani. Etenkin melodioita näppäillessäni keskisormi on ”lempisormeni”. Keskisormieni päät, ”tyynyt”, ovat muodoltaan pyöreämmät kuin muissa sormissa. Siksi ne soveltuvat erityisen hyvin kauniiden, laulavien melodia-aiheiden muotoiluun. Koen keskisormieni olevan peukaloiden ohella vahvimmat sormeni. Käytän niitä vahvan tahtiosan painottamiseen sekä aksenteissa, mikäli mahdollista.⁹⁵ Voimakkaita kaksoisotteita ja soinnuissa tukeudun usein keskisormeen ja peukaloon. Luonnollisessa vastakkaisotteessa keskisormi asettuu peukalon kanssa kohdakkain kuin itsestään.

Minulle tarjoutui keväällä 2014 tilaisuus löytää keskisormen entistä monipuolisemmat mahdollisuudet näppäilyssä, kun jouduin usean kuukauden ajan välttämään vasemman käden etusormen käyttöä rasisvammasta vuoksi. Poikkeuksellinen harjoitteluprosessi vaati toki eräänlaista uudelleen ohjelmoitumista vasemman käden käytössä. Suppeat, kuten sekuntisuhteiset, otteet tuntuivat aluksi ahtailta, mutta vähitellen ne muuttuivat luonteviksi. Käsi hakeutui hiukan tavanomaisesta poikkeaviin muotoihin, ja oli kiinnostavaa löytää uusia puolia käden joustavasta mukautuvuudesta. Kämmenen alueen merkitys sormien liikkeiden säätelyssä korostui tämän prosessin aikana.

94 Katso luku 5.1.2, Tasapaino pariäänissä ja soinnuissa sekä verkkosivuilta: Soinnin muodostus ja liike > Käsivarren ja sormien roolit eri soittotekniikoissa > Kaksoisotteet; sekä Soinnut, eri esimerkkejä.

95 Harpisti Andrew Lawrence-King korosti 2012 kanteleensoittajille pitämällään kurssilla peukalon ja keskisormen merkitystä. Vahvimpina sormina niiden piti painottaa vahvoja tahtiosia säännönmukaisesti, millä oli ratkaiseva vaikutus sormitusten valintaan. (Lawrence-King 2012.)

Kokemukseni mukaan keskisormella voidaan korvata etusormi kaikissa peukalon kanssa muodostettavissa kaksoisotteissa aina sekunti-intervallista alkaen. Niin ikään se soveltuu korvaamaan etusormen sekä asteittaisissa että eri intervalleja sisältävissä sävelkuluissa ja juoksutuksissa, sekä glissandoissa. Kaikki tavallisimmat sointumuodot luonnistuvat myös ilman etusormeja. Jos keskisormi korvaa etusormen ja lisäksi otetaan käyttöön pikkusormi, jopa neljä säveltä sisältävät sointuotteet mahdollistuvat.

Peukalo on muita sormia vahvempi luonnostaan, onhan sen toimittava yksin muiden sormien vastaparina. Kuten luvussa 3.3 on kerrottu, sillä on oma lihaksisto, ja se on muita sormia hiukan kookkaampi ja tukevampi. Sen liikkuvuus on laaja, ja se voi näppäillä joustavasti ja ketterästi noin 45–60 asteen kulman puitteissa. Eri soittajien peukalot ovat varsin yksilöllisiä; eroja on mm. peukalon ja sen yksittäisten nivelvälien pituudessa, muodossa sekä nivelten liikkuvuudessa tai joustavuudessa. Peukalon tyvilihasten kehittyneisyys riippuu pitkälti siitä, kuinka sitä käytetään. Joillakin kanteleensoiton opiskelijoilla nämä lihakset ovat olleet jokseenkin heikot, jos peukalon käyttö on ollut yksipuolista ja muu voimaa kehittävä työ tai harjoitus on jäänyt vähiin.

Tarkastelen peukaloa toiminnallisesti osana laajempaa kokonaisuutta – osana käsisivarsi–lapaluu-yhteyttä ja ”työparina” vastakkaisotteissa muiden sormien kanssa. Peukalon toiminnallinen yhteys muihin sormiin voi avata runsaasti mahdollisuuksia eri soittotekniikoissa. Liikkuvuutensa ja laajahkon ulottuvuutensa ansiosta peukalo on yhdistettävissä moniin soitto-otteisiin muiden sormien kanssa. Näissä vastakkaisotteissa on myös luontevaa soveltaa impulssi–rentous-vaihtelua.⁹⁶ Peukalon oivaltava käyttö eri sormiyhdistelmissä voi tuoda joustavuutta ja sujuvuutta niin näppäilyyn kuin sammutuksiinkin.

96 Katso luku 4.1.2, Liikeimpulssit ja rentous toisiaan täydentävinä tekijöinä.

Peukalon liikesuunnalla on vaikutusta koko käden toimintaan. Liikesuunta – liuku- tai nostonäppäily – ohjautuu näkemykseni mukaan etupäässä peukalon ja sitä seuraavan sormen välisen intervallin perusteella. Kuten aiemmin olen todennut, kvartissa ja sitä suppeammissa intervaleissa (peukalon ja etusormen välillä) suosin yleensä peukalon nostonäppäilyä, kun taas kvarttia laajemmissa intervaleissa pääasiassa liukunäppäilyä.⁹⁷ Perusteena tälle on se, että käden tulisi toimia käsivarren liikeradan jokaisessa tapahtumavaiheessa häiriöttä, mihin peukalon näppäilysuunnalla voi olla merkittävä vaikutus. Peukalon liukunäppäilyssä käsi helposti kallistuu hieman ulkokiertoon, josta se sitten palautuu neutraaliasentoon ainakin etusormella näppäiltäessä. Tämä voi aikaansaada peukalon ja muiden sormien vuorotellessa turhaa edestakaista liikettä, joka häiritsee virtaavuutta. Nostonäppäilyssä peukalo taas toimii helpommin itsenäisesti eikä vaikuta hallitsevasti käden liikkeisiin ja asentoihin, jolloin käsivarsi voi muotoilla liikeratoja joustavasti.⁹⁸ Kuten aikaisemmin on jo todettu, yksi tai useampi sormi saa tasapainottaa tukisormena kättä ja liikettä, jonka peukalo näppäilyllään saa aikaan. Tällöin soittaja voi säilyttää käden asennon samana kuin muilla sormilla näppäiltäessä. Yksittäisiä (basso)säveliä saattaa olla luontevaa poimia peukalolla nostonäppäilyinä myös ilman muiden sormien tukea. Tällöin sormien tulee pysyä mahdollisimman rentoina.

Peukalon eri liikesuuntiin liuku- ja nostonäppäilyssä on syytä suhtautua joustavasti; niihin liittyy pieniä yksilöllisiä vaihteluita käden rakenteesta riippuen. Olennaista on, ettei käytetty tekniikka tunnu väkinäiseltä. Peukalohaarukan, kämmenten sekä rystysten linjan tulisi säilyä näppäiltäessä mukavan laajana ja avarana⁹⁹; rystyset eivät saisi vetäytyä suppuun (ks. luku 3.3).

97 Tähän jakoon on toki myös poikkeuksia.

98 Katso verkkosivuilta: Soinnin muodostus ja liike > Näppäilytekniikat > Peukalon otteet ja näppäilysuunnat > Peukalon nostonäppäily sekä Liukunäppäilyn ja nostonäppäilyn yhdistäminen.

99 Katso tästä esimerkkinä verkkosivuilta vaikkapa: Näppäilytekniikat > Peukalon otteet ja näppäilysuunnat sekä Käsivarren ja sormien roolit eri soittotekniikoissa > Kaksoisotteet > Kvintit ja sekstit tai Soinnut (eri esimerkkejä).

Yksi vasemman käden peukalon tärkeimmistä tehtävistä on näppäillä bassolinjaa, "bassostemmaa". Koska bassosävelet muodostavat yleensä perustan teoksen harmonialle, on tärkeää kiinnittää erityistä huomiota peukalon työskentelyyn. Voimakkaita bassoääniä (liukunäppäilyllä) näppäillessäni kytken peukalon käsivarren ja *lapa-ankkurin* toimintayhteyteen (ks. luvut 3.1 ja 3.4). Sävelten alukkeet saavat tällöin tehoa, jota ei ole mahdollista saavuttaa yksinomaan peukalon liikkeellä. Koen työntäväni tai sysääväni peukaloa olkavarresta tai lapa-ankkurista käsin. Usein tehostan tätä kohdistamalla peukalolle hivenen vartalon painoa kallistamalla tai keinahtamalla vähän eteenpäin (ks. luku 6.3 ja verkkosivusto¹⁰⁰). Vain kevyesti näppäillessäni saatan kokea peukalon "itsenäisenä" toimijana.

On selvästi kuultavissa, että kantele resonoi voimakkaimmin käytettäessä liukunäppäilyä. Siksi sovellan bassokielillä useimmiten liukunäppäilyä myös kvinttiä suppeammissa intervaleissa, toisin kuin yksiviivaisessa tai sitä korkeammissa oktaavialoissa.¹⁰¹ Asteittain laskevissa bassokuluissa liukunäppäily on luonteva siitäkin syystä, että näppäillessään peukalo sammuttaa sävelet samalla kun liukuu kullekin värähtelevälle kielelle. Kantavan, syvän ja samalla kaunissävyyisen soinnin aikaansaamiseksi tutkin myös peukalon, käden ja kynnärvarren kulmaa ja liikesuuntaa kieliin nähden. Vähäiseltäkin vaikuttava muutos jossakin näistä tekijöistä voi saada aikaan huomattavan muutoksen soinnissa, sen sävyssä ja voimakkuudessa.

Peukalo antaa erilaisiin sointuihin, arpeggioihin ja murtosointuihin alkuimpulsin, joka sytyttää samalla pohjan koko soinnulle. Yhdessä lapa-ankkurin kanssa se vauhdittaa käsivarren liikettä. Peukalo voi myös toimia liikeradan välittäjänä erityyppisissä sävelkuluissa, esimerkiksi jatkamalla murtosointukulkua (laskeva kolmisointukulku 3-2-1-3-2-1 tai nouseva nelisointukulku 1-2-3-4-1-2-3-4)¹⁰²,

100 Näppäilytekniikat > Peukalon otteet ja näppäilysuunnat > Peukalo bassokielillä sekä Kosketuksen muuntelua > Vartalon osuus.

101 Katso luku 4.2.1, Liukunäppäily.

102 Katso verkkosivuilta: Soinnin muodostus ja liike > Käsivarren ja sormien roolit eri soittotekniikoissa > Nopeat sävelkulut > Kolmisointukulku ja Nelisointukulku.

kun käsivarsi kuljettaa aktiivisesti liikerataa. Sävelkuluissa, jotka vaihtavat suuntaa laskevasta nousevaan, peukalo sopii hyvin suunnan muuttavaksi sormeksi. Ennen suunnan vaihtoa se voi toimia tukisormena muille sormille sillä kielellä, joka vastaa sävelkulun alinta säveltä, minkä jälkeen se vuorollaan näppää kyseisen sävelen.

Nousevissa glissandokuluissa peukalotyven lihasten tuella ja sen toiminnallisella yhteydellä lapa-ankkuriin on suuri merkitys.¹⁰³ Tarvittava tuki riippuu nyanssista, ja se voi vaihdella kevyestä ja joustavasta varsin vahvaan; tuki saa kuitenkin olla dynaaminen. Voimakkaassa glissandossa tuen merkitys on ratkaiseva. Glissandon sovellutus on ns. peukaloliuku, jossa sävelkulun rytmi on tarkka. Peukaloliu'un otti kantelesävellyksissään käyttöön Pekka Jalkanen¹⁰⁴, minkä jälkeen muutamat muutkin säveltäjät ovat soveltaneet sitä teoksissaan. Palaan peukaloliukuun luvuissa 4.4 ja 5.1.1.

Peukalo on kätevä monissa staccatokuluissa joustavan liikkeellisyytensä ansiosta, vieläpä eri tehtävissä. Laskevissa asteikkokuluissa se voi näppäillä kieliä etusormen toimiessa sammuttavana sormena. Nousevissa asteittaisissa kuluissa etusormen tai keskisormen näppäillessä kieliä peukalo voi puolestaan sammuttaa ne. Kieleltä toiselle hyvin matalana ponnahtellen peukalo voi niin ikään sekä näppäillä että sammuttaa kielet nousevassa asteittaisessa kulussa.¹⁰⁵ Tarpeen mukaan peukalo voi myös vaihtaa joustavasti näppäilystä sammuttamiseen ja päinvastoin.

Tukisormena peukalo voi toimia sekä juurevasti että joustavasti kontaktissa joustavaan kieleen ja lapa-ankkuriin, etenkin yhden tai useamman sormen säveltoistoissa¹⁰⁶ tai trilleissä¹⁰⁷ (sormituksella 2, 3). Näppäiltäessä korukuvioita kuten

103 Katso verkkosivuilta: Käsivarren ja sormien roolit eri soittotekniikoissa > Glissandot

104 Peukaloliukuja on esimerkiksi teoksissa *Siemen*, *Vecernie*, *Legenda kanteleelle* sekä *Konsertto kanteleelle ja jousiorkesterille*.

105 Staccatoesimerkkeihin voi tutustua verkkosivuilla: Sammutus ja vaimennus > Staccato sammutuksen sovellutuksena.

106 Katso verkkosivuilta: Käsivarren ja sormien roolit eri soittotekniikoissa > Sävel- ja kuvioistot > Yhden sävelen toisto, esimerkki 3.

107 Katso verkkosivuilta: Trilli, esimerkki 3.

mordentteja tai praltrillejä peukalon käyttö voi parantaa sekä toteutuksen joustavuutta että soinnin hallintaa. Edellytyksenä tälle on kuitenkin käden ja näppäilevien sormien keskinäinen tasapaino. Niin ikään huiluaänien ja ns. mattaäänien näppäilyssä peukalo mahdollistaa eri tekniikoiden muuntelun.¹⁰⁸ Muita peukalotekniikoita ovat esimerkiksi lyönnit ja rouhaisut, joita esiintyy uudessa kantelemusiikissa kuten Jalkasen sävellyksissä.

Kanteleensoitossa etusormi, keskisormi ja nimetön sormi (sormet 2, 3 ja 4) ovat toiminnallisesti melko tasavertaisessa asemassa keskenään, koska niillä on samankaltaiset liikesuunnat. Kuitenkin käden rakenteen vuoksi niiden toiminnassa on eroja, jotka joidenkin soittajien kokemuksessa saavat melko suuren painoarvon.¹⁰⁹ Sormien keskinäiset pituuserot voivat saada aikaan vaikutelman, että niitä on hankala hallita joissakin tilanteissa. Käden kokonaishallintaa vakauttamalla sekä harjoittamalla eri sormien keskinäistä tasapainoa nämä vaikeudet kuitenkin helpottuvat. Myös pikkusormi (5. sormi) on käyttökelpoinen lyhydestään huolimatta sekä näppäilyssä että yksittäisten sävelten sammuttamisessa. Kuten jo aikaisemmin mainittiin, kanteleensoitossa on se erityispiirre, että eri sormet tuottavat kosketuksellaan hieman toisistaan poikkeavan soinnin.

Etusormi on monen soittajan kokemuksen mukaan keskisormea ja nimetöntä jossain määrin ketterämpi. Jo pieni lapsi valitsee luonnostaan etusormen osoittaessaan jotain, johon hänen mielenkiintonsa kohdistuu. Moni aloitteleva soittaja näppäilee ensimmäiset sävelet kanteleesta etusormella. (Itsekin tapailin kolmevuotiaana ”Ukko Nooa” melodiaa etusormella.) Sormen reaktionopeutta voidaan hyödyntää esimerkiksi nopeissa säveltoistoissa tai tremolossa. Joskus etusormi tuntuu reagoivan liiankin nopeasti etenkin sormisammutuksissa, jolloin soittaja joutuu hieman jarruttamaan sen liikettä.

108 Huiluaänitekniikoita on käsitelty verkkosivuilla: Käsivarren ja sormien roolit eri soittotekniikoissa > Huiluaänet; mattaäänit löytyvät kohdasta: Sammutus ja vaimennus > Vaimennetut äänet.

109 Käden rakennetta on käsitelty luvussa 3.2.

Moni kanteleensoittaja kokee **nimettömän sormen** muita sormia heikommaksi. Kämmenen lihakset erityisesti käden ulkolaidalla saattavat todella olla heikot, jolloin sormi ei saa niistä tarvitsemaansa tukea.¹¹⁰ Syynä heikkouden tunteeseen saattaa olla myös se, että kyynärvarren kierto liike on jäänyt hyödyntämättä. Jos kädenselkä on näppäiltäessä vaakatasossa tai jos olkavarsi on liian lähellä vartaloa, soittaja saattaa kokea nimettömän heikoksi; hänellä voi olla tunne ettei saa sillä kieliin vastaavanlaista otetta kuin etusormella ja keskisormella. Kyynärvarren ja käden pieni ulkokierto auttaa kohdistamaan sormelle käden painoa. Huolehtimalla myös siitä, että käsivarren kannattelutaso on sopiva – ei liian korkealla eikä myöskään aivan kieliä hipova – ja että vartalon ja olkavarren välissä on mukava tilan tuntu, soittaja voi saada sormen tuntuman miellyttäväksi ja tasapainoiseksi. Nimetöntä on tärkeää harjoittaa monipuolisesti erilaisissa intervaleissa, soinnuissa ja sävelkuluissa peukalon ja muiden sormien kanssa. Oktaaviotteissa yhdistettynä peukaloon se voi osoittautua todella vahvaksi etenkin nostonäppäilyssä.

Pikkusormi on kanteleensoitossa vähiten käytetty sormi, osittain kokonsa takia, osittain siksi että se usein mielletään heikoksi ja hankalasti hallittavaksi. Itsekin suhtauduin kauan sen käyttöön epäillen, koska omat pikkusormeni ovat huomattavan lyhyet ja kapeat. Silti olin vuosikausia käyttänyt pikkusormiani itsestään selvästi sekä viulun- että pianonsoitossa. On merkillepantavaa, että jo Paul Salmisen yhdisti omassa pedagogiikassaan pikkusormen käytön ainakin sormisammuksiin. Pikkusormen käytön mielekkyys on paljolti yhteydessä kyynärvarren ulkokierron käyttöön. Olkavarren etäisyyttä vartaloon nähden on myös tärkeää säädellä. Jos näitä mahdollisuuksia ei hyödynnetä, pikkusormi saattaa tuntua kanteleensoitossa hyödyttömältä. Ennakkoluulottomuus kuitenkin palkitsee: pikkusormi on osoittautunut varsin käyttökelpoiseksi esimerkiksi asteittaisissa kuluissa ja murtosoinnuissa, etenkin kulun päättävänä sormena (ks. nuottiesimerkki 2, viisisävelisiä murtosointuja).

110 Nimettömän ja pikkusormen hallinnan avuksi voidaan käyttää kämmenen alueen lihaksia vahvistavia harjoitteita. Näistä on esimerkkejä verkkosivustolla: [Tukilihaharjoitteita](#) > Käden tukilihasten harjoitteita.



Nuottiesimerkki 2. Stepan Rak: **Sininen sarjasta Spectrum kanteleelle**, taudit 12 ja 13. Käsikirjoitus.

Oikein kohdennetulla harjoittelulla soittaja saa pikkusormen toimimaan niin eri intervaleissa kuin monissa sointuotteissakin. Harjoittelu kannattaa aloittaa terssi-intervalleilla ja suppeilla soinnuilla. Sammuttamiseen pikkusormi soveltuu monenlaisissa yhteyksissä. Pikkusormen harjoittamisesta on hyötyä koko käden tasapainon ja käden pitkittäis- ja poikittaiskaarien hallintaan. On kuitenkin korostettava, että nimetöntä ja pikkusormea harjoittaessaan soittajan on oltava erityisen huolellinen käsivarren ja käden tasapainoisen asentotuntuman, sormen sopivan kaarevuuden ja kämmenholvin tuennan kanssa. Nimettömän ja pikkusormen rystysten tulisi pysyä samassa linjassa muiden sormien rystysten kanssa.

4.4 Tukisormien käyttö

Sormia käytetään kanteleensoitossa paitsi näppäilyyn ja kielten sammuttamiseen tai vaimentamiseen myös tukipisteenä toisille sormille ja kädelle. Tällöin käytetään nimitystä *tukisormi*. Tukisormena voidaan käyttää tilanteen mukaan mitä tahansa sormea. Monesti tueksi riittää yksi sormi; joissakin tapauksissa on perusteltua käyttää kahta tai kolmea sormea. Soittaja voi tukisormen varassa tilapäisesti kannatella hiukan käsivarren painoa, kun käsivarsi on muutoin lapa-ankkurin tukema ja kannattelema. Tukisormella on eri tehtäviä: se voi auttaa tasapainotta-

maan kättä ja keventää muiden sormien työskentelyä sekä olla siten apuna kosketuksen säätelyssä; se voi toimia valmistavana tai ennakoivana tukena yhdelle tai useammalle sormelle sekä vastaanottavana tukena esimerkiksi glissandoliu'un yhteydessä. Sama sormi voi lyhyenkin fraasin aikana "vaihtaa roolia": näppäillä eri tekniikoilla, sammuttaa kieliä sekä toimia hetkellisesti tukisormena muille sormille.

Tukisormien käyttöön kannattaa kuitenkin suhtautua kriittisesti. On suositeltavaa harkita, missä tilanteissa tukisormea käytetään. Usein nuorilla kanteleensoittajilla on tapana käyttää sormia tukena vain tottumuksen vuoksi, ilman että he ovat tästä itse tietoisia. Syynä tähän saattaa olla se, että nuori soittaja ei ole oppinut tunnistamaan lapa-ankkurin muodostamaa tukea käsivarrelle ja kädelle ja kompensoi siksi käsivarren painoa tukeutumalla sormiin. Jos käden asento on hyvin matala, soittaja saattaa antaa sormien laskeutua kielille silloinkin, kun ne eivät näppäile. Tällöin osalla sormista on tukea hakeva tuntuma kieliin. Tästä ei välttämättä ole haittaa rauhallisessa näppäilyssä. Nopeissa kuvioissa ja juoksutuksissa tämä taas voi olennaisesti vaikeuttaa keveyden ja irtonaisuuden saavuttamista.

Tukisormi muodostaa joustavan tuen, kun se joustaa nivelistään kevyesti. Toimivaksi *tukena* sormen ei tarvitse olla jäykkä. Jännittynyt, jäykkä sormi pikemminkin sitoo ja ehkäisee liikkeen vapaata etenemistä. Joustava sormi taas säilyttää herkin tuntuman kieleen ja edesauttaa liikeradan jatkuvuutta. Soittaja voi tarvittaessa luoda johonkin musiikilliseen fragmenttiin yksityiskohtaisen "tukisormipolun", jossa yksilöidään kussakin kohdassa käytettävä tukisormi. Itse olen käyttänyt tätä hahmottamisen tueksi esimerkiksi joissakin Pekka Jalkasen, Stepan Rakin ja Lauri Joelehtin sävellyksissä. Kokenut soittaja saattaa käyttää tukisormia mielekkäillä tavoilla myös intuitiivisesti, jolloin niiden käyttö perustuu lähinnä kinesteettiseen muistiin.

Sormi voi ottaa tukisormen roolin hetkellisesti ja ikään kuin ohimennen tai toimia tukena pitkäkestoisesti. Lyhytkestoisen tuen eri sormet voivat muodostaa esi-

merkiksi legatoartikulaatiolla näppäiltävässä melodiassa tai sävelkulussa. Sormet, jotka osallistuvat melodian näppäilyyn, voivat toimia ennakoivina tukisormina: valmistaessaan tuntumaansa näppäiltävään kieleen sormet toimivat hetkellisesti myös tukena kädelle. Samalla käden painon kohdentaminen ja ”luovuttaminen” sormelta toiselle ikään kuin viestikapulan tapaan tulee luontevaksi ja tukee legatolinjan muodostumista. Jos sormet näppäilisivät ilman tällaista ennakointia, kukin sormi saisi painokkaamman impulssin, jolloin linjakasta legatoa olisi vaikea muodostaa. Esimerkkejä tästä tukisormityypistä on nähtävissä verkkosivustolla.¹¹¹ Näppäyksen tai sammutuksen jälkeenkin sormi voi hetkellisesti jäädä tueksi toiselle sormelle.

Hetkellistä tukea voidaan käyttää monissa eri tilanteissa: melodiamuodostuksessa, sointukuluissa, muuttuvissa sävelkuvioissa, pariäänien tai yksittäisten korkeiden sävelten kosketuksen säätelyssä. Pariäänin- tai sointukuluissa, joissa peräkkäisillä soinnuilla tai pariäänillä on yhteisiä säveliä, käden tasapainoa voidaan valmistella ennakoivan tukisormen avulla siirryttäessä seuraavaan sointuun.¹¹² Ennakoiva tukisormi siirtyy seuraavan soinnun kielelle, joka *ei* ole mukana juuri näppäilyssä soinnussa ja näin ollen ei värähtele. Olen myös todennut, että esimerkiksi vuorottelevien oktaavisuhteisten sävelten näppäily kaksi- ja kolmiviivaisessa oktaavisissa (peukalolla ja nimettömällä) on helpottunut merkittävästi käyttäessäni keskisormeä ikään kuin keskustukena. Pieni tuki auttaa muuttamaan hiukan käden painopistettä ja löytämään sormien liikkeisiin juuri sen kulman, jolla tavoitan kaipaamani kirkkauden noihin säveliin. Etu- tai keskisormeä kannattaa käyttää keskustukena juuri esimerkiksi peukalolla ja ulommilla sormilla (keskisormi, nimetön ja pikkusormi) näppäiltävissä laajahkon ulottuvuuden kuvioissa.

Pitkäkestoista tukea saatetaan tarvita esimerkiksi sävel- ja kuviotoistoissa tai trilleissä. Soittaja voi kokeilla, mikä toteutus sopii hänelle parhaiten. Pitkään jatku-

111 Katso esimerkiksi Soinnin muodostus ja liike > Käsivarren ja sormien roolit eri soittotekniikoissa > Legato > Asteittainen kulku ja Eri intervalleja sisältävä melodia; Sammutus ja vaimennus > Sammutustekniikat > Sormisammutukset > Eri intervalleja sisältävä melodia; sekä Sävel- ja kuviotoistot > Yhden sävelen toisto, esimerkki 2.

112 Katso verkkosivuilta: Käsivarren ja sormien roolit eri soittotekniikoissa > Sävel- ja kuviotoistot > Pariäänien tai soinnun toisto, Esimerkki 1 tai Soinnut > Suora sointu, laaja ote.

vaa, toisteista kuviota näppäiltäessä voi olla mielekästä myös vaihdella eri tapoja. Esimerkiksi *Konevitsan kirkonkellot* -sävelmää näppäilen itse useimmiten ilman tukisormea, mutta toisinaan saatan ottaa kappaleen aikana kädelle hieman tukea nimettömän sormen avulla. Olen huomannut myös, että näppäilevä keskisormi voi alemmalle kielelle liu'uttuaan hetkisen sillä viivähtämällä suoda kädelle mikrotaukoja, jotka auttavat kättä säilyttämään suhteellisen rentouden. Trillien näppäilyssä saattaa tuntua hankalalta pitää kättä riittävän rentona. Tukisormi voi olennaisesti auttaa tässä sekä myös käden dynaamisen tasapainotilan ylläpitämisessä. Näppäiltäessä trillejä etusormella ja peukalolla tukisormi toimii herkässä vuorovaikutuksessa kimmoisan kielen kanssa.¹¹³

Tukisormi voi toimia myös "vastaanottavana" sormena esimerkiksi tarkkarajaisissa glissandoliu'uisissa tai peukaloliukuina toteutettavissa, nousevissa asteittaisissa sävelkuluissa. Vastaanottava sormi viipyy kielellä, johon kulku päättyy, ja sormi näppäilee kielensä ajallaan osana sävelkulkua. Vastaanottavana sormena voi myös toimia sormi, joka ei näppäile kulkua vaan toimii tukena ylintä säveltä seuraavalla kielellä. Kuvailun tyyppisiä tilanteita on esimerkiksi Jalkasen sävellyksissä *Legenda kanteleelle* ja *Vecernie*.

Tukisormen avulla on niin ikään mahdollista säädellä kosketusnopeutta, ja samalla käsi saa tukea:

Toistan kvintti-intervallia vertaillen näppäilyä ilman tukisormea ja tukisormea käyttäen. Näppäilen peukalolla ja keskisormella nimettömän toimiessa välillä joustavana tukena. Vaikka molemmissa tapauksissa käytän myös lapa-ankkurin tukea, näppäily toteutuu selvästi erilaisena tukisormen kanssa ja ilman sitä. Käyttäessäni tukisormea voin päästää käden rennommaksi ja näppäillä rauhallisemmin liikkein kuin ilman tukisormea; sormenpäiden kontakti kielisiin (luiskahdus kieliltä) kestää hiukan pidempään ja sointisävy on lämpimämpi kuin näppäilyssä ilman tukisormea. Luopuessani nimettömän tuesta

113 Katso verkkosivuilta: Käsivarren ja sormien roolit eri soittotekniikoissa > Trilli, Esimerkki 1.

sormien liikkeet hieman nopeutuvat, vaikka tempo pysyy samana. Sointisävy terävöityy samalla vähän.

Yhteenvetona todettakoon, että sormia voidaan kanteleensoitossa käyttää eri tavoin hetkellisenä tai pidempikestoisena tukena kädelle ja muille sormille. Tukisormi voi olennaisesti auttaa käden tasapainottamisessa sekä auttaa kättä pysymään sopivan rentona. Tämä puolestaan voi vapauttaa näppäilevien tai sammuttavien sormien toimintaa sekä auttaa kosketuksen säätelyssä.

4.5 Kokemuksia sormenpäiden ihon toiminnasta näppäilyssä

Aloitan harjoittelun kuulostellen sormenpäideni tuntemuksia. Olen pitänyt taukoa soittamisesta muutamia viikkoja. Sormenpäideni iho tuntuu sileältä ja lähes yhtä ohuelta kuin muualla sormien alapinnoilla; vain pienet ihonalaiset kohoumat muistuttavat taukoa edeltäneestä näppäilystä. Metalliset kielet uppoutuvat ihokudokseen. Kielten luiskah- taessa sormien pinnalta sointi syttyy vaalean lämpimänä, pyöreänä. Nautin soinnista ja sormenpäiden herkistä aistimuksista sekä tasaisesta tunteesta kieliin. Tunnen selvästi kielten painumisen sormenpäihin ja hetkellisen liukumisen iholla ennen kuin sormet päästävät kielet värähtelemään. Tunnen teräskielten liukkauden ja bassokielten karhean punospinnan. Kielten eri paksuudet tuntuvat selvemmin kuin yleensä näppäillessäni. Innostun näppäilemään voimakkein ottein, nauttien kanteleeni resonansseista. Yhtäkkiä sormenpäitani alkaa aristaa niin että minun on lopetettava.

Iho on elävää kudosta, jossa tapahtuu jatkuvaa muutosta ja uusiutumista. Koska kanteleensoittaja näppäilee kieliä sormenpäillään, niiden iho on alttiina vaihtelevalle kulutukselle, paineelle ja hankaukselle. Kielet ”koulivat” ihoa saaden sen vahvistumaan harjoittelun myötä. Jo pari–kolme viikkoa kestävä soittotauon aikana ihon pinta ohenee tuntuvasti, ja uudet, rasitusta kestävät kosketuspinnat on rakennettava vähittäin lisääntyvällä, säännöllisellä harjoittelulla. Jokaisen soittajan iho reagoi yksilöllisellä tavallaan. Minun sormenpäideni iho tarvitsee noin kaksi viikkoa rakentuakseen täysipainoista soittamista kestäväksi.

Lisään harjoittelumäärää hiukan päivä päivältä. Jos maltan välttää voimakkaimpia otteita, voin soittaa muutamien päivien kuluttua jo noin puoli tuntia, ehkä enemmänkin. Ensimmäisten harjoittelupäivien aikana sormenpäiden aristus voimistuu jossain vaiheessa ilman että huomaan sitä näppäillessäni. Vasta tuokion kuluttua harjoittelun lopetettuani havahdun siihen, että sormenpäitäni kuumottaa. Niitä kirvelee, kun pesen käteni lämpimällä vedellä. Sormet tarvitsevat muutaman välipäivän palautuakseen. Arkuuden hälvennyttyä sormenpäät kestävät soittamista taas hieman kauemmin kuin ennen kipeytymistään.

Iho muodostuu kahdesta kerroksesta, jotka ovat muodostuneet erilaisista soluista ja joilla on eri tehtäviä. Ihokerroksia ovat orvaskesi eli *epidermis* sekä sidekudosrakenteiden muodostama verinahka eli *dermis*. Dermiksen alla on ihonalainen rasvakudos eli *subkutis*. Sen tehtävänä on toimia siteenä ihon ja muiden kudosten kuten jänteiden ja lihaskalvojen välillä (Hannuksela, Peltonen, Reunala ja Suhonen 2011, 17). Orvaskesi muodostuu neljästä eri kerroksesta¹¹⁴, joista kussakin on erityyppisiä solukerrostumia. Verinahka puolestaan on paksuhko sidekudoskerros, joka sijoittuu orvaskeden alle. Se koostuu pääasiassa säikeisestä sidekudoksesta, fibroplasteista, jonka rakenneaineina ovat kollageenit, elastiini ja proteoglykaanit, sekä niiden välissä sijaitsevasta geelimäisestä sidekudoksesta (mt., 16). Luja ja kimmoisa verinahka tukee ja ravitsee orvaskeden soluja sekä osallistuu elimistön lämmönsäätelyyn (Vaara 2005, 10–16). Ihon kaikissa kerroksissa on sensorisia hermopäätteitä, jotka aistivat muun muassa lämpöä, painetta, kipua, kosketusta ja värinää (Hannuksela ym. 2011, 17).

Runsaan viikon kuluttua harjoittelun aloittamisesta sormenpäätäni ovat selvästi vahvistuneet, iho tuntuu paksummalta kuin viikkoa aikaisemmin. Aistin kuitenkin kosketuksen kieliin jokseenkin yhtä selvästi kuin harjoittelun aloittaessani. Ilmaisuskaalani laajenee: voin käyttää kosketuspintaa eri tavoin, ja paksuuntuneen orvaskeden avulla saan jo soittimestani kumpuamaan täyteläisiä ja muhkeita sointeja. Pystyn nyt käyttämään hetken

114 Orvaskeden ylin kerros on sarveiskerros (keratiinikerros), sen alla jyväsolumakerros, minkä alla on okasolumakerros ja alinna tyvisolumakerros, josta käsin alkaa uusien solujen muodostuminen.

aikaa vahvojakin otteita ilman kipua. Voimankäytön säännöstely on kuitenkin edelleen välttämätöntä; keskivoimakkaat ja niitä hiljaisemmat nyanssit ovat tässä vaiheessa sopivia. Näppäilen päivittäin myös ylimmän oktaavin ohuilla kielillä, että sormenpäiden kärkialueen iho vahvistuisi.

Orvaskesi, ihon pinta- ja suojakerros, on kanteleensoittajan kannalta erityisen kiinnostava. Se on kulutusta kestävä, kerrostunutta ja jatkuvasti uusiutuvaa levyepiteelikudosta, joka muodostuu keratinosyyteistä. Keratinosyytit ovat orvaskeden soluja, jotka eriytyvät ja erikoistuvat epidermiksen eri kerroksissa eri tehtäviin. Vaikka orvaskesi on ohut, se on samalla sitkeä. Orvaskesi uusiutuu alimmasta tyvisolukerroksesta käsin kohti ulompia kerroksia (Hannuksela ym. 2011, 12). Tyvisolun jakautuessa toinen syntyneistä soluista siirtyy ylemmäksi ja liittyy seuraavaan kerrokseen, okasolukerrokseen. Monikerroksisesta okasolukerroksesta ylöspäin (jyväissolukerrokseen) siirtyessään okasolut erilaistuvat. Jyväissolukerroksessa tapahtuva solujen litistymisen ja muu prosessointi johtaa lopulta uloimman, sarveiskerroksen muodostumiseen. Keratinosyyttien elinkaari päättyy ihon pinnalla niiden hilseillessä pois. Orvaskeden uusiutuminen eli solujen matka tyvisolukerroksesta sarveissolukerroksen pintaan kestää noin 50–75 vuorokautta, kämmissä ja jalkapohjissa jopa 3–4 kuukautta. Sormenpäiden solujen uudistumisnopeus saattaa kanteleensoittajalla olla 2–3 kertaa nopeampi kuin henkilöllä, jonka sormenpäät eivät ole alttiina vastaavanlaiselle rasitukselle. Sarveissolukerroksessa on yleensä 15–20 solukerrosta. Kämmissä ja jalkapohjissa solukerrostuma voi olla suunnilleen kymmenkertainen.

Kanteleensoittajan sormenpäihin voi muodostua huomattavan paksu keratiinikerrostuma. Näin tapahtuu etenkin, kun meneillään on intensiivinen harjoitusjakso sellaisten teosten parissa, jotka sisältävät paljon voimakasta ilmaisua ja vahvoja otteita vaativia tekniikoita. Erilaiset kielet vaikuttavat ihokudokseen eri tavoin: bassorekisterin punoskielet hankaavat sormenpäissä leveämpää alaa kuin niitä ohuimmat teräskielet. Etenkin kahden ylimmän oktaavin ohuet ja varsin tiukalle jännitetyt kielet kohdistuvat näppäilyssä melko suppealle kosketuspinnalle.

Sormenpäideni ihonmuodostus vaihtelee paljon riippuen siitä, millaista musiikkia kulloinkin harjoittelen. Jos ohjelmistossani on rauhallista ja melko hiljaista musiikkia, ihon sarveiskerrostuma pysyy ohuehkona ja joustavana. Kosketus kieliin on herkkä, ja aistin kielten pinnan, jouston sekä kielten ja ihon kontaktissa tapahtuvat pienet liikkeet. Laajoja ja paljon harjoittelua vaativia teoksia tai teoskokonaisuuksia työstäessäni ihon pintakerros on muodostunut niin paksuksi, että se on kestänyt hyvin neljän–viiden tunnin päivittäisen harjoittelun. Voimakkaat glissandot, rouhaisut, huiluäänet ja muut äärimmäistä voimaa vaativat ilmaisulliset eleet ovat saattaneet koetella sormenpäiden kestäkykyä. Esimerkiksi runsaat, voimakkaat huiluäänet ja painoglissandot ovat kehittäneet oikean etusormeni sisäsyryjän känsän, joka on aikanaan, tietyn rasituksen loputtua, irtoillut ja sulanut pois. Kun yli kaksikymmentä vuotta sitten harjoittelin ensi kertaa Pekka Jalkasen kantelesävellyksiä, ihmettelin aluksi, kuinka sormenpääni tulevat kestäämään niiden vaatimaa voimankäyttöä. Säveltäjä suositteli kanteletaituri Antero Vornasen (1889–1937) menetelmää: tämä vahvisti sormenpäitään kuumalla silitysraudalla.¹¹⁵ Tähän minun ei tarvinnut kuitenkaan turvautua, vaan sarveiskerros vahvistui muutenkin harjoittelun myötä.

Rakkojen ilmaantuminen yhden tai useamman sormen kosketuspintaan on useimmille kanteleensoittajille tuttu, vaikkakin epätoivottu ilmiö. Rakko (vesirakkula, vesikello) on ihoon tai ihon alle syntynyt, kirkasta tai veristä kudostetta sisältävä nestekertymä. Rakkula syntyy kitkan ja hankauksen seurauksena (Saarikoski, Stolt ja Liukkonen 2014, 1). Kanteleensoittajan sormenpäähän rakko voi muodostua harjoittelumäärän äkillisen lisäämisen johdosta tai muusta sormenpäiden kuormitusta kasvattaneesta harjoittelun muutoksesta. Esimerkiksi soittimen vaihto pienkanteleesta konserttikanteleeseen, jossa on voimakkaammin jännitetyt kielet, saattaa tilapäisesti altistaa rakkuloiden syntymiselle. Kovin lämpimissä olosuhteissa soittaminen, johon liittyy käsien voimakasta hikoilua, saattaa myös edesauttaa rakkojen syntymistä, vaikka sarveiskerros olisikin melko paksu.

115 Sama tieto on myös *Kantele*-kirjassa (Jalkanen, Laitinen ja Tenhunen 2010, 180).

Kuiva ja ohut iho on altis rakkujen syntymiselle. Lapsen sormenpäihin rakkuloita saattaa muodostua helpommin kuin aikuisen ihoon. Vesi yhtäältä pehmentää ja toisaalta kuivattaa ihoa; usein toistuva käsien pesu, tiskaaminen ilman suoja-käsineitä tai muu runsas veden käsittely voi edesauttaa rakkujen syntymistä. Itse vältän aloittamasta harjoittelua heti suihkussa käynnin tai käsien pesun jälkeen. Jos rakkula syntyy, sen pitää antaa parantua rauhassa. Mikäli rakkula on iso, sen voi varovasti puhkaista desinfioidulla neulalla rakon sivusta ja tyhjentää nesteestä kevyesti painamalla. Tämän jälkeen rakko on suojattava, ettei siihen joutuisi bakteereja. Parannuttuaan iho hilseilee kuolleen osan pois.

Nuorena kanteleensoittajana sain silloin tällöin sormenpäihini rakkulat seurauksena nopeasti lisääntyneestä harjoittelusta. Tämä saattoi tapahtua, kun minulle tarjoutui esiintyminen noin viikon varoitusajalla. Olin tuolloin keskittynyt viulunsoittoon ja koulunkäyntiin, ja kannelta harjoittelin epäsäännöllisesti. Harjoittelu tapahtui kivuliaasti. Kun rakot olivat muodostuneet, kipua ei enää juurikaan tuntunut. Harjoittelu tuntui kuitenkin hiukan hankalalta ja turhautavalta, kun rakkulat vaikuttivat niin olennaisesti sointiin, jonka saatoin näppäilylläni tuottaa.

Orvaskeden uloin kerros, sarveiskerros voidaan jakaa kahteen kerrokseen: uloimpaan, hilseilevään ja irtoavaan sarveiskerrokseen sekä sen alla olevaan, kiinteään sarveistumaan. Tämän keratiinikerroksen solut ovat kuolleita, litteitä, sarveistuneita ja kiinteästi toisiinsa liittyneitä (Vaara 2005, 14). Kanteleensoittaja tulee soittouransa aikana tutuksi sarveiskerroksen eri muotojen ja toiminnan vaihtelujen kanssa. Kun sarveissolujen elinkaari on päätöksessään, keratiini alkaa irtoilla säleinä tai pieninä laattoina, mikä tekee sormenpäiden ulkopinnan epätasaiseksi ja jopa rosoiseksi. Kosketus ei ole kauneimmillaan tässä tilanteessa. Kuitenkin päivittäinen sormenpäiden rasvaaminen voi auttaa sarveiskerrosta pysymään joustavana, mikä vaikuttaa näppäilyssä myönteisesti soinnin laatuun.

Kuukausia kestävien harjoittelujaksojen aikana ihossa tapahtuu monia muutoksia, jotka vaikuttavat kosketukseen. Joskus olen ymmälläni: tänään en tavoita kanteleestani niitä sointeja, jotka pari päivää sitten löytyivät kuin itsestään. Sormenpäiden sarveiskerros on kuivahtanut; se tuntuu todellakin kuolleelta. Kanteleeni kielet vastaavat kosketukseeni tavallista terävämmin sävyin, metallisesti ja diskanttisesti.

Kanteleensoittajan on hyödyllistä tiedostaa tekijöitä, jotka vaikuttavat ihoon ja sen toimintaan. Näitä ovat esimerkiksi perintötekijät¹¹⁶; ihon hoitaminen tai hoitamattomuus; ihon kosteuspitoisuus; ilmasto ja ilman kosteuspitoisuus; liikunnan ja ulkoilun myönteinen vaikutus; stressi; hormonaaliset tekijät; ravinnon terveellisyys ja riittävä veden juominen (Vaara 2005, 12; 24; 27–33). Nautintoaineilla on ihon hiusverisuoniin supistava (tupakka) tai laajentava (alkoholi) vaikutus. Kahvi saattaa aiheuttaa käsien hikoilua, joten sitä on syytä välttää ennen esiintymistä.

Käsien ja sormien hikoilu liittyy monilla soittajilla esiintymisjännitykseen. Hikoilu voi johtua myös vilkkaasta aineenvaihdunnasta tai lämpötilaan nähden lämpimästä vaatetuksesta. Kanteleensoittajalla käsien hikoilu vaikuttaa helposti kosketustuntumaan: se aikaansaa tahmeutta, joka vaikeuttaa sormenpäiden liukumista kielillä. Itse koen tämän kiusallisena, ja siksi otan esiintymisiini mukaan kangasnenäliinan, johon voin tarvittaessa pyyhkiä sormiani. Joskus tosin koen hikoilun pehmentävän sormenpäitä juuri sopivasti soinnin laadun eduksi. Kaikki soittajat eivät ilmeisesti koe käsien hikoilua kovin haitallisena. Sormista tarttuu kuitenkin hikeä kanteleen kieliin ja pinttyy niihin, ellei kieliä puhdisteta säännöllisesti.

Käsien ihon hoito on suositeltavaa kaikenikäisille kanteleensoittajille. Käsien päivittäinen rasvaus hyvin imeytyvällä, kosteustasapainoa ylläpitävällä voiteella on ihonhoidon perustana. Tämä on erityisen tärkeää talviaikaan, jolloin huoneilma on rakennusten lämmityksen vuoksi kuivaa. Sormenpäitä kannattaa hoitaa tämän lisäksi tarvittaessa rasvaisella voiteella, joka säilyttää sarveiskerroksen joustavuus-

116 Perintötekijöistä johtuvia ominaisuuksia ovat esimerkiksi yksilöllinen ihon paksuus tai herkkyyys.

den. Mikäli sormenpäitä aristaa tai niihin on syntymässä rakkoja runsaan harjoittelun takia, suosittelen pitkään käyttökokemukseen perustuen voidetta, joka sisältää pihkaa ja mehiläisvahaa. Tällainen voide hoitaa ja uudistaa ihoa sekä poistaa pahimman arkuuden muutamassa päivässä.

Juuri nyt olen suotuisassa vaiheessa harjoitteluprosessiani ennen seuraavaa konserttia. Sormenpäiden arkuus, joka vaivasi vielä viikko sitten, on hälventynyt, ja pystyn harjoittelemaan sekä kappaleiden herkkiä ja hiljaisia osia että kaikkein voimakkaimpia huipennuksia. Sormenpäätäni suostuvat vastaamaan liikkeideni antamiin impulsseihin monin vivahtein, ja voin taas uppoutua mielihyvää tuottavaan musisointiin.

5

Kosketustekniikat

KANTELEENSOITTOSSA voidaan puhua *kosketustekniikoista*, koska ääni tuotetaan, säädellään ja sammutetaan kosketuksin. Yleisimmin käytetään nimitystä ”soittotekniikat”, ja tähän olen päätenyt myös verkkosivuillani. Käsitteelle ”kosketustekniikat” voidaan antaa myös erityissisältö, joka tarkoittaa kosketuksen hienovireistä muuntelua. Kieliä eri tavoin – eri suunnilla ja nopeuksilla, erilaisin ottein, erilaisella painolla tai intensiteetillä – koskettamalla soittaja loihtii kanteleestaan musiikillisia eleitä, tarinoita, olotiloja.

Kosketustekniikka on soittotekniikan rinnakkaisilmio tai osa soittotekniikkaa, siihen kietoutunut ja sitä täydentävä, persoonallinen, herkkäpiirteinen ja herkkävireinen, tunnetasoon kytkeytynyt. Sen kautta syntyy soiton ”sielu”. Kosketuksen tekniikka muotoutuu hienopiirteisten, jopa vaikeasti havaittavien liikkeiden kautta. Se toteutuu tuntoaistin, kinesteettisen aistin (kinestesian)¹¹⁷ ja kuuloaistin yhteistoimintana, herkistyneen keholiikkeen kuuntelun ja sointisävyjen kuuntelun yhdistyessä. Näköaistin rooli on siinä vähäisempi, joskin myös sillä on merkitystä. Kosketuksen tekniikka voi kehittyä intuitiivisesti; sen

117 Kinesteettistä aistia ei yleensä ”virallisesti” lueta kuuluvaksi aistikategorioihin (näkö-, kuulo-, haju-, maku- ja tuntoaisti). Barbara Conable (1992) esittää tämän syyksi länsimaissa vuosisatoja vaikuttaneen keho-mielikahtiajaon. Kuudennelle aistille (kinesteettinen/proprioseptinen) ei ole ollut edes nimeä. Käsite *kinestesia* on yleisesti käytetty, kuitenkin eri merkityksissä.

kehittämiseksi tarvitaan luottamusta intuitioon. (Määritelmäni kosketustekniikasta vuodelta 2010)

Aiemmissa luvuissa on jo käynyt selväksi, että kosketus on kokonaisvaltainen kehollis-mielellinen ilmiö. Tässä luvussa tarkastellaan kosketustekniikoita yksilöidymmin, vuoropuhelussa verkkosivuston kanssa. Taidon rakentumista lähestytään edelleenkin tarkastellen käsivarren, käden ja sormien liikkeellistä kokonaisuutta eri näkökulmista. On tärkeää kysyä, mitä on kosketuksen taustalla (vrt. Chadeaux; Le Carrou ja Fabre 2012): Millaiset valmiudet käsivarsi ja käden alue luovat sormien työskentelyyn? Mitä ovat liike-energian vapaan virtaamisen edellytykset? Miten syntyvät kuhunkin tilanteeseen tarkoituksenmukaisimmat liikkeet ja kosketuksen eri muotojen kirjo? Mistä tulee voima ja koko nyanssien asteikko hiljaisesta, tuskin kuultavasta voimakkaimpaan mahdolliseen?

5.1 Liikkeiden parametrit kosketustekniikoissa

Ääni, sointi ja resonanssi syntyvät liikkeen ja kosketuksen yhdistyessä; liike ja kosketus kietoutuvat toisiinsa erottamattomasti. Soitettava musiikki tarjoaa lähtökohdat liikkeille; soittaja tekee valinnat niiden yksityiskohdista ja niistä rakentuvista kokonaisuuksista sekä niiden muotoilusta taitonsa, kokemuksensa ja persoonallisuutensa mukaisesti. Yksilölliset valinnat toteutuvat yksilöllisinä sointeina.

Musisoidessaan soittaja hahmottaa liikkeensä kokonaisvaltaisesti tai kinesteettisesti, liikkeen aistimisen välityksellä. Keskeytymättömästi soitettaessa liike on yhtenäistä, olennaista liikkeessä on ehyt jatkuvuus. Katariina Nummi-Kuisma (2010) kirjoittaa Sheets-Johnstonelta peräisin olevasta *liikkeellisen hahmottamisen* käsitteestä (*kinetic bodily logos*), johon sisältyy *liikkeellinen ajattelu*. Liikkeellinen ajattelu on ei-käsitteellistä; se ei edellytä sanallista käsitteellistämistä. Sille on ominaista ajatteleminen kokonaisuuksina ja sitä voidaan kuvailla dynaamisin käsittein kuten vauhti, asento-orientaatio, voima ja suuntautuneisuus (mt. 123–124).

Soittamisen tietoisien työskentelyn kohteeksi voivat tulla kehollisesti koettavissa olevat liikkeen parametrit kuten liikkeen suunta, laajuus, nopeus, energia, jännteys, virtaavuus ja voima (Sheets-Johnstone 2011, 444). Liikkeen parametreista käytetään myös nimitystä liikkeen *laadut (qualities)* (esim. Parviainen 2006, 75). Soittamisen jatkumossa tuntuisikin mielekkäältä puhua liikkeen laaduista, koska soittamisen dynaamisessa, monimuotoisessa tapahtumassa nämä laadut muuntuvat jatkuvasti. Voidaan puhua myös liikkeiden linjakkuudesta, mikä syntyy käsitykseni mukaan liikkeen eri laatujen keskinäisestä tasapainosta ja sopusuhtaisuudesta.

Olen valinnut tässä tarkastelun kohteeksi liikkeiden parametreista virtaavuuden, tasapainon, nopeuden, suunnan, laajuuden ja ajoituksen.

5.1.1 Sävelkulun virta

Sävelkulku muodostuu peräkkäisistä sävelistä, jotka seuraavat toisiaan asteittain tai erisuuruisin intervalein. Se voi olla pitkä yhtäjaksoinen linja tai lyhyt, muutamista sävelistä koostuva, virtaava jatkumo. Se näppäillään usein yhdellä kädellä, mutta joissakin tilanteissa soittaja voi jakaa sävelkulun vasemman ja oikean käden kesken. Joskus sävellyksen tekstuuri jopa ohjaa näppäilemään sävelkulun molemmilla käsillä. Sävelkulku soljuu rauhallisesti eteenpäin tai virtaa joutuisasti säveliä juoksuttaen, joskus mutkitellen, välillä päättäväisesti samaan suuntaan. Korkeista sävelistä muodostuva juoksutus virtaa kimaltavana tai helmeilevänä, bassorekisterissä kulku soljuu tai syöksyy tummana ja jylhänä. Kanteleen laaja ääniala on otollinen sävelkuluille, ja niinpä ne ovatkin varsin luonteenomainen ilmaisullinen ele kantelemusiikissa. Nopeat sävelkulut haastavat kanteleensoittajan soittimensa virtuoosiseen hallintaan. Käsittelen verkkosivuilla myös murtosointukulkuja osana sävelkulku-teemaa.¹¹⁸

118 Katso verkkosivuilta: Soinnin muodostus ja liike > Käsivarren ja sormien roolit eri soittotekniikoissa > Nopeat sävelkulut.

Käsivarteni ohjaavat sävelkulkujen virtaa, säätelevät virran nopeutta ja vievät sormeni juuri oikeille kohdilleen. Olen ankkuroinut lapaluuni alustalleen, missä ne ohjailevat joustavasti käsivarsien liikkeitä. Vartaloni myötäilee hienovireisesti sävelkulkujen suuntaa ja auttaa näin osaltaan käsivarsien työskentelyä. Käteni poimivat vuorotellen murtosointuja ja asteittain laskevia motiiveja ja vievät sitten nousevia kulkujaan kohti kirkkaampaa sävelalaa. Näppäilen Tauno Marttisen Preludia. Tämä kappale koostuu lähes kokonaan erilaisista murtosointukuvioista ja asteittaisista, mutkittlevista juoksutuksista, joista säveltäjä luo – muutamilla arpeggioilla sävelvirtaa viivyttäen – eläväisen, kertomuksenomaisen kokonaisuuden. Myös vipukäännöt muodostuvat osaksi virtaa tarkasti ennakoituina ja ajoitettuina; niiden pitää olla sujuvia ja ajoitusten tarkkoja, että ne pikemmin tukisivat kuin häiritisivät nopeina virtaavia juoksutuksia. Kun työnjako käsivarsien ja sormien kesken niin näppäilyssä kuin sävelvaihdossaakin on harjaantunut ja sujuu saumattomasti, voin antautua musiikille ja antaa sen johdatella kehoani ja käsiäni.

Sävelkulkuja voidaan toteuttaa niin liuku- kuin nostonäppäilyinäkin¹¹⁹, joskus myös glissandoina. Näppäilytekniikan valinta riippuu ensisijaisesti sävellyksen tyylistä ja luonteesta sekä sävelkulun intervallimuodostelmista. Joissakin kappaleissa soittaja voi valita tekniikan myös sointisävyn ehdoilla. Esimerkiksi barokkimusiikissa monet (nopeat) sävelkulut ovat luonteeltaan melodisia ”sävelpolkuja”, jotka soitetaan liukunäppäilynä suunnitellusti ja tarkasti sormilla sammutellen. Tämän tyyppisiä juoksutuksia on myös edellä kuvaillussa Marttisen *Preludissa*. 1800-luvulla sävelletyissä ja sitä uudemmassa musiikissa juoksutuksen sävelet tai osa niistä saa useinkin jäädä soimaan, jolloin myös nostonäppäily on käytökelpoinen tekniikka; eri näppäilytekniikoiden yhdistäminen voi myös olla perusteltua ja tuo sujuvuutta sävelkulkuun tai juoksutukseen (näppäilytekniikoista luvussa 4.2). Sointumuodostelmia rakentavat sävelkulut ovat yleensä ”soivia” sävellyksen tyylilajista riippumatta.

119 Katso verkkosivuilta: Nopeat sävelkulut: Katkelmia sävellyksistä (von Koch, Marttinen).

Nousevissa juoksutuksissa käsivarren liike ”päävirtauksena” on erityisen tärkeä; se tapahtuu tuolloin käsivartta ojentamalla, mikä vaatii hyvin koordinoitua lihastyötä huomattavasti enemmän kuin vastakkaissuuntainen, käsivartta lapa-ankkurista vetäen ja hieman koukistaen tapahtuva kulku. Koska käsivarren vipuvarsi ojentuksessaan pitenee, käsivartta kannattelevat ja ojentavat lihakset joutuvat työskentelemään aktiivisesti, jotta käsivarren työskentely säilyisi kevyenä. Kuten aikaisemmin on eri luvuissa (esimerkiksi 4.1.1, 4.2.1) ja verkkosivuilla kuvailtu, kyynärvarren hienoinen kiertoliike voi myös auttaa säätelemään sormien keskinäistä työskentelyä nousevissa kuluissa kuten nousevassa asteittaisessa kulussa.¹²⁰

Laskeva asteittainen kulku voidaan tarvittaessa muodostaa eri tavoin. Yhden sormen liukuna kulku soi eriluonteisena riippuen siitä, mitkä käden osat toimivat aktiivisina. Sävelet erottuvat toisistaan irtonaisina, jos sormi tekee pieniä painalluksia yksittäisillä kielillä, ikään kuin muotoillen helminauhaa. Kämmenten lihakset työskentelevät tällöin aktiivisesti; sävelkulun liikerataa kuljettaa kuitenkin käsivarsi. Mikäli asteikkokulusta halutaan mahdollisimman linjakas, sormen osuutena on ensisijaisesti ”pitää kiinni” kielistä mahdollisimman kauan samalla, kun käsivarsi kuljettaa sävelkulkua lapa-ankkurin aktiivisesti vetäessä käsivartta kohti varhala. Rauhallisia laskevia sävelkulkua voidaan näppäillä myös käyttäen kahdesta nejään eri sormea. Tämä on perusteltua etenkin silloin, jos soinnin vivahdetta halutaan vaihtaa kesken sävelkulun. Laskeva asteittainen kulku voidaan toteuttaa myös nostonäppäilynä, mikäli sävelten on tarkoitus jäädä soimaan. Sointikuva on tällöin jokseenkin utuinen, ellei sävelten alukkeita painoteta vahvoin impulssein.

Eräs sävelkulkujen muoto ovat *peukaloliu'ut*, glissandonomaiset mutta yleensä melodiset ja tarkan rytmiset kulut. Pekka Jalkanen, joka jo ensimmäisiä sävellyksiä konserttikanteleelle laatiessaan piti kanteleen runsassointisuutta arvossa, on käyttänyt useissa sävellyksissään peukaloliukuja. Ne ovat joskus kahden–kolmen sävelen mittaisia lyhyitä kulkua, jotka luovat oman, erityisen sointivärinsä musii-

120 Katso verkkosivuilta: Nopeat sävelkulut: Asteittainen kulku.

kin kudokseen.¹²¹ Toisinaan, kuten teoksissa *Siemen* kahdelle konserttikanteleelle ja *Konsertto kanteleelle ja jousiorkesterille*, peukaloliu'ut saattavat olla jopa toistakymmentä kuudestoistaosanuottia käsittäviä pitkiä nousuja. Osassa näitä nousuja peukaloliukua voidaan täydentää muiden sormien nostonäppäilyllä. Hallittu peukaloliuku edellyttää tasapainoista tukea olkavarresta ja lapa-ankkurista sekä käden alueelta. Ennakoivien, vastaanottavien tukisormien käyttö soveltuu hyvin peukaloliukujen yhteyteen.¹²² Yksi tai kaksi tukisormea vastaanottaa peukalon liikkeen ja jatkaa sävelkulkua edelleen. Hyvin pitkässä peukaloliu'ussa soittaja joutuu "heittämään" tukisormen kauemmaksi peukalosta liu'un aikana, jotta peukalo saisi edelleen tukea jatkaessaan liu'un loppuun. Peukaloliu'un toteutuksessa on myös hyödyllistä tunnustella painopisteen kohdistumista käsivarressa¹²³ sekä vartalon tuen osuutta tekniikalle.

5.1.2 Tasapaino pariäänissä ja soinnuissa

Näppäilen vasemmalla kädellä sointukulkua Paul Salmisen sovittamasta kansanlaulusta Iso lintu, merikotka.¹²⁴ Sovitus sisältää monipuolisen valikoiman erityyppisiä sointuja peruskolmisoinnuista laajaotteisiin sointumuotoihin sekä niin ikään pariääniä, lähinnä terssejä ja kvartteja. Muistan harjoitteleeni kansanlaulun säestysosuutta kahdeksan–yhdeksänvuotiaana. Muistikuvissani harjoittelutuokioon liittyy yhtäältä mukava väreily kehossa, minkä sai aikaan soittimeni resonanssi tummien bassorekisterin sointujen sytyttämänä, toisaalta nautinnollinen elämys erilaisista sointumuodoista, jotka moduloivat a-mollin ja C-duurin välillä. Tässä soituksessa Salminen on käyttänyt poikkeuksellisen paljon eri sointuasteiden septimisointuja. Nämä sekä harmonian modulointi tuntuivat lapsesta kiehtoilta.

Näppäillessäni sointukulkua nyt, aikuisena, kiinnitän huomioni osittain eri asioihin kuin alle kymmenvuotiaana. Tuolloin keskityin sointuihin soivina tapahtu-

121 Jalkanen käyttää teoksissaan paljon myös laskevia asteittaisia liukuja.

122 Katso myös luku 4.4, Tukisormien käyttö.

123 Katso luku 3.5.1, Käsivarren painopisteet.

124 Sovitus sisältyy *Kantelekoulu*-vihkoon (Salminen 1949, 30); se on tehty ns. kotikanteleelle, jossa on kielikohtaisia sävelvaihtajia.

mina, tietämättömänä harmonian analysoinnista; tänään pohdin, mistä tekijöistä muodostuu kokonaisvaltainen soinnun näppäilyllä hallinta ja tyydyttävä kokemus soinnun tasapainoisesta soinnista. Tämä sovitusta on ollut oivallinen harjoitus nuorelle, opinhaluiselle kanteleensoittajalle. Osa soinnuista on ns. suorina, osa murrettuja arpeggioita. Välillä edetään pelkistetyin terssein ja kvartein, jotka muodostavat yhdessä melodiasävelten kanssa sointujen käänösävelmuotoja, välillä laajat, muhkeat arpeggiot luovat dramaattisen pohjan melodian kaaroksille. Kuinka nykyistä hiukan lyhyemmät sormeni ylsivät laajimpiin sointuotteisiin? Yhteistä silloiselle ja nykyiselle kokemukselleni on sointujen ja pariäänien kuuntelu: miten ne soivat, pääseekö sointu oikeuksiinsa sormieni saattelemana.

Pariääniä voidaan pitää sointujen rakenneosasina. Harjoittamalla erilaajuisia intervalleja eri sormituksilla soittaja voi luoda pohjaa erilaisten sointumuotojen hallinnalle. Kanteleensoittajalla on pariäänien näppäilyssä mahdollisuus useisiin sormitusvaihtoehtoihin alkaen sekunneista aina oktaaveihin ja sitä hieman laajempiinkin intervalleihin.¹²⁵ Sormituksen valinta riippuu siitä, millaisessa yhteydessä ja tehtävässä pariäänit musiikillisessa fraasissa esiintyvät. Tiettyjä, tasapainoisesti kädelle sopivia intervalli- ja sointumuotoja on hyödyllistä harjoitella säännöllisesti, jotta valikoima perusotteita ja käden toimintamalleja (engl. *patterns*) harjaantuisi ja juurtuisi soittajan liikemuistiin.

Eri sormituksilla harjoiteltaessa huomio on tarpeellista kiinnittää sormien tuntuun kieliin ja näppäilevien sormien keskinäiseen tasapainoon, joka muodostuu käden toimintayhteydessä lapa-ankkuriin. Niin ikään tärkeitä ovat kämmenen alueen työskentely ja kämmen-sormi-kaaret, kyynärvarren kannattelutaso ja pienen kiertoliikkeen käyttö sekä käsivarren painon säätely lapa-ankkurin avulla. Käden ja sormien nopea rentoutus jokaisen liikeimpulssin jälkeen on myös tärkeää pitää mielessä. Kämmen on hieman koverassa holvimuodossa mahdollisimman vapaa ja levollinen, koska vastavuoroisesti työskentelevät lihakset ja muut kudokset toi-

125 Katso verkkosivuilta: Soinnin muodostus ja liike > Käsivarren ja sormien roolit eri soittotekniikoissa > Kaksoisotteet.

mivat keskenään tasapainoisimmin. Ne toimivat tällöin myös osaltaan tukena ja välittäjänä käsivarren painolle ja taaempaan oleville suuremmille lihasryhmille. Samalla sormille muodostuu ”sisältäpäin” keskinäinen toimintayhteys ja tuki.¹²⁶ Mainittakoon jälleen, että kämmenen lihasten, erityisesti peukalotyven ja -haarukan lihasmassan tulisi kanteleensoittajalla olla vahva. Näitä lihaksia on monesti tarpeellista vahvistaa harjoittein.

Minulla on sisäänrakentunut kokemus siitä, kuinka muodostan tasapainoisesti soivan soinnun tai vaikkapa terssin. Näppäilen Iso lintu, merikotka -melodian alkuun liittyvän E-duurikolmisoinnun ja sitä seuraavat pariäännet. Käytän kolmisoinnulle sormitusta 1,2,3 Salmisen merkitsemän 2,3,4 tilalla. Pystyn muodostamaan tällä sormituksella tummemman soinnin kuin nuottiin merkityllä vaihtoehdolla. Käytän peukalolla nostonäppäilyä. Havaitseen, että sopiva lapa-ankkurin tuki muodostuu kuin itsestään juuri ennen näppäily aloittamista. Toistan saman fragmentin, mutta ennen sitä tunnustelen sormenpäälläni tuntumaa kielisiin upottamalla niitä hiukan. Kokeilen eri painotuksia käyttämällä kyynärvarren kierron pientä vaihtelua; voisin painottaa soinnun alinta tai ylintä säveltä. Sointu saa aivan erilaisen soivan asun kättä eri tavoin painottamalla. Tasapainoisin sointi muodostuu, kun käteni ja kyynärvarteni kiertyy hiukan ulospäin.

Lineaaristen, sidottujen sointukulkujen harjoittaminen on myös tärkeää, koska yksittäisten sointujen ja arpeggioiden näppäily tapahtuu useinkin alaviistoon suuntautuvien liikeimpulssien välityksellä. Sointukulkujen harjoittamiseksi voidaan käyttää esimerkiksi Salmisen kantelesovituksia. Salminen on monesti huomionnut harmonian äänenkuljetuksen siten, että yksi tai useampi sormi liikuu seuraavan soinnun säveliä edustaville kielille. Tämä auttaa soittajaa sitomaan peräkkäiset soinnut luontevaksi, virtaavaksi jatkumoksi ja kehittämään taitoaan näppäillä lineaarisia sointukulkuja sen sijaan, että hän painottaisi yksittäisiä sointuja. Mielestäni Salminen on käyttänyt oivaltavasti kolmi- ja nelisointujen eri muotoja ja käännöksiä huomioiden yhtäältä niiden istuvuuden soittajan kädelle ja toisaal-

126 Katso myös Ydefeldt 2013, 87.

ta niiden kanteleenomaisen soinnin. Siten pidän Salmisen kantelesovituksia edelleenkin hyödyllisenä pedagogisena materiaalina.

Soittajan käsi joutuu mukautumaan erilaajuisiin ja eri intervallimuodostelmista rakentuviin sointuihin eri tavoin. Suppeisiin sointumuotoihin käsi voi asettua luonnollisesti, kun kämmenkaaret kannattelevat käden ja sormien linjaa. Kämmenkaarien ja kämmenholvin huomioiminen on yhtä lailla tärkeää myös laajemmissa sointuotteissa, joissa voi lisäksi olla aiheellista ohjata sormien työskentelyä käsivarren ja kyynärpäähän kulmaa vaihtelemalla. Laajoissa sointuotteissa on niin ikään tärkeää huomata, että sormien – ja rystysten – harottamisesta erilleen toisistaan vastaavat kädenselän alueen lihakset. Verkkosivuilla on useita esimerkkejä erityyppisistä soinnuista ja arpeggioista.¹²⁷

5.1.3 Liikkeen nopeuden vaihtelu sävel- ja kuviotoistoissa

Kohdatessaan kielen sormi joko saattaa sen värähtelemään tai sammuttaa sen. Peräkkäin toistuvissa sävelissä tai kuvioissa – *repetitioissa* – yksi tai useampi sormi näppää toistuvasti kieltä tai kieliä jatkaen yhä uusilla näppäyksillä kielen tai kielten värähtelyä. Sormen tulee säveltoistossa kohdata kieli nopeasti, ettei selvästi kuuluvaa sammumista ehdi tapahtua.¹²⁸ Sormenpäähän kosketuspinta sammuttaa kielen värähtelyn aavistuksenomaiseksi hetkeksi nopeissakin liikkeissä, mikä ilmenee ehkä selvimminkin kahdella tai useammalla sormella toteutetuissa yhden sävelen repetitioissa. Mitä kapeampi kosketuspinta, sitä selkeämpinä syttyvät toistuvat sävelet. Siten esimerkiksi plektralla näppäilty repetitio toistaa säveltä tuskin kuultavin katkoksin.

Kantelemusiikissa esiintyy melko vähän nopeita, 1/16-nuotein merkittyjä yhden sävelen toistoja johtuen yhtäältä kielen jokseenkin hitaasta syttymisestä sormen-

127 Katso verkkosivuilta: Soinnin muodostus ja liike > Käsivarren ja sormien roolit eri soittotekniikoissa > Soinnut.

128 Katso verkkosivuilta: Soinnin muodostus ja liike > Käsivarren ja sormien roolit eri soittotekniikoissa > Sävel- ja kuviotoistot sekä Yhden sävelen toisto.

päillä näppäiltäessä ja toisaalta nopeiden toistojen pitkäkestoisen jatkumon suhteellisesta raskaudesta. Muutamat virtuoosiset kanteleensoittajat ovat kuitenkin kehittäneet repetitiotekniikkansa niin pitkälle, ettei kuuliija huomaa merkkejä sen haasteellisuudesta. 1/8-nuotein ja sitä pidemmin aika-arvoin varustettujen sävelten toistot ovat puolestaan luontevia näppäillä, samoin kuin monet kuviotoistot. Koska säveltoistoihin liittyy tiettyjä haasteita ja erityispiirteitä, niiden lähempi tarkastelu on kiinnostavaa. Otan tarkastelun keskiöön yhden sävelen toiston, koska useimmat piirteet liittyvät kaikkiin repetitioihin, olipa kyseessä yhden sävelen, soinnun tai kuvion toisto.¹²⁹

Näppäilen rauhallisesti yhtä säveltä (yhdellä sormella) eri kosketustapoja käyttäen. Käytän välillä tukisormea, välillä näppäilen vain lapa-ankkuriin tukeutuen. Kokeilen nopeampia ja rauhallisempia liikkeitä; vaihtelen liiketyyppejä "lyönnistä" "painallukseen" tai "polkaisuun", jolloin sormen liikeradat saavat tilallisesti eri muodon; vaihtelen hieman sormen liikkeen suuntaa; kohdistan kieleen kevyempiä ja voimakkaampia impulsseja. Totean, että tietynlainen liikeimpulssi on säveltoistossa tärkeä sekä liikkeen että kielen värähtelyn alkusysäyksenä tai alkuun saattajana. Liikeimpulsseissa voi olla tuntuja vaihteluita, mikä ilmenee liikkeen vaihteluissa ja soinnin luonteessa.

Jos pyrkimykseni on luoda toistuvalla sävelellä mahdollisimman laulavaa linjaa, käytän impulsseja, jota nimittäisin "polkaisuksi". Mieleeni tulee polkupyörällä ajo niin loivassa ylämäessä, ettei minun tarvitse ponnistella paljoakaan. Kuitenkin jokainen polkaisu on tärkeä sysäys päästäkseni eteenpäin. Jalat muodostavat polkiessaan kehämäistä liikettä, jossa on erilaisia vaiheita: polkaisu on vauhdikkain, minkä jälkeen jalka jatkaa "vapaalla" toisen jalan polkaistessa, jne. Sormen toistaessa säveltään liikerata on niin ikään kehämäinen, ja tuo "polkaisun" vaihe liikeradassa on varsin nopea. Liikeradalla edetessään sormi liikkuu muuten lähes painottomana; liike voi olla silloin varsin rauhallinen. Rauhoitan myös liikkeen "polkaisuvaihetta" äärimmilleen ja siirrän kättä lähelle kielen keskikohtaa; sävelen aluke pehmenee, ja tavoitan mielestäni näin kaikkein laulavimman

129 Katso verkkosivuilta myös Sävel- ja kuviotoistot > Pariäänien ja soinnun toisto.

vaikutelman. Voin myös mieltää pyörähtävän liikkeen ikään kuin sormi liikkuisi pienen, liukasseinämäisen renkaan tai soikion sisällä. Tukisormen käyttö tuntuu vapauttavan kättä ja parantavan rauhallisen liikkeen hallintaa.

Kokeilen myös liikeimpulsseja, jonka miellän "lyönniksi". Sormen liikerata muodostuu nyt suuremmaksi. Lyödessäni kieltä sormella sormi syöksähtää suoraviivaisesti alas ja ponnahtaa alemmalta kieleltä kevyenä, hieman kaarevasti liikkeen alkupisteeseen, sentin verran viistosti kielen yläpuolelle. "Energia sinkoutuu takaisin."¹³⁰ Nopeuttaessani säveltoistoa liike kapenee hieman.

Nopea säveltoisto vaatii erilaisia liikkeitä kuin rauhallinen sävelen toisto. Rauhallisessa liikkeessä on luontevaa, että käsivarsi joustaa hiukan sormen liikettä myötäillen, lapa-ankkurin (ja tukisormen) tukemana. Mitä nopeampi tempo ja toistettavat sävelet ovat, sitä keskitetympiä liikkeitä tarvitaan. Nopeassa liikkeessä korostuu keskivartalon ja lapa-ankkurin merkitys tuen antajina niin käsivarrelle kuin sormillekin sekä kämmenen alueella sijaitsevien lyhyiden lihasten osuus sormien liikkeissä. Etenkin nopeille liikkeille sormien lievä kaartuminen on eduksi.¹³¹ Nopean repetition hallinnan edellytyksenä ovat sormien mahdollisimman pienet, suppeat liikkeet. Mitä nopeammista toistoista on kyse, sitä tärkeämpi on liikkeiden äärimmäinen tarkkuus ja hienosäätö. Olennaista on myös valita sormitus, joka mahdollistaa keveän sujuvuuden. Soittaja voi keventää sormien työskentelyä kohottamalla käsivartta niin, että kynärpää on rannetta ylempänä. Tällöin myös ranne kevenee, ja ranteella on mahdollista tehdä pientä kehämäistä tai spiraalimaista liikettä. Käsivarren tulisi olla hallitun joustava ja kevyen tuntuinen. Tukisormen antama tukipiste auttaa tasapainottamaan kättä ja keventämään näppäilevän sormen liikettä.¹³² Kuten edellä jo esitin, sävelen sytyttäminen ja siihen meno on säveltoiston aktiivisin vaihe. Mikäli myös sormen nosto (liukunäppäi-

130 Katso Ydefeldt 2013, 55.

131 Katso mm. Gerig 2007, 457-458.

132 Viisma 2015.

lyssä) olisi aktiivinen, kyynärvarressa sijaitsevat sormien ojentajalihakset joutuisivat työskentelemään tarpeettomasti.

Nostonäppäilynä hyvin nopea yhden sävelen toisto on konserttikanteleella haasteellinen, koska kielet ovat vain 10–11 mm:n etäisyydellä toisistaan. Sen sijaan 1/8- nuoteilla ja sitä pidemmällä aika-arvoilla merkityt säveltoistot ovat nostonäppäilynäkin luontevia. Liikerata on yleensä hiukan suppeampi kuin liukunäppäilyssä. Kuviotoistoja voidaan toteuttaa niin liuku- kuin nostonäppäilynäkin. Jos toistettavassa kuviossa on sekunti-intervalleja, se tulisi näppäillä nostotekniikalla. Muita intervaleja kuin sekunteja sisältävät kuviot voidaan toteuttaa joko liuku- tai nostonäppäilynä – joskus myös niitä yhdistäen – riippuen kuvion ulottuvuudesta ja halutun sointisävyyn luonteesta.¹³³ Kuten aikaisemmin on todettu, yhteys lapaankkuriin on tärkeää huomioida nostonäppäilyssä. Tukisormien käyttö on myös tarpeen, jotta käsi voisi toimia mahdollisimman vapaana ja pakottomana.

Melodiaan sisältyvissä säveltoistoissa kanteleensoittajan on tärkeää huomata painotuksen vaihtelut peräkkäisillä sävelillä. Etenkin pää- ja sivuiskuille tulisi antaa selkeä painotus, sillä ilman sitä painottomat sävelet saattavat saada tahattoman, sitä kuuluvamman painotuksen. Olen havainnut tämän ilmiön monen nuoren kanteleensoittajan soitossa; tavoitin saman ilmiön myös eräässä nuorena tekemässäni nauhoitteessa. Ilmiö saattaa liittyä yhtäältä tottumattomuuteen eritellä fraseerauksen aspekteja, toisaalta käden ja sormien liikehierarkian puutteelliseen tiedostamiseen tai tunnistamiseen. Kun pääiskulle annetaan tarpeeksi vahva alkuimpulssi – kuin jalalla polkaisu – sitä seuraavat sävelet voivat muodostua keveämpinä, kuin itsestään. Varsinkin nopeisiin toistoihin soittajan tulisi ylipäättään tavoitella vaivattomuuden tunnetta ja pyrkiä toteuttamaan ne pienimmällä mahdollisella ponnistelulla. Tässä voi osaltaan auttaa kielten kimmoisuuden käyttäminen liikeimpulssien vauhdittajana.

133 Katso verkkosivuilta: Sävel- ja kuviotoistot > Toistuva kuvio, esimerkit 1–4.

Kuten olen esittänyt myös verkkosivuilla, erilaisten kuvioiden toistoissa on olennaista löytää herkkä tasapaino käsivarren ja sormien työskentelylle sekä saada sormien työskentely mahdollisimman luontevaksi ja kevyeksi. Tällöin koko kehon toiminnallinen tasapaino saa keskeisen merkityksen. Kerrattakoon perusedellytykset sille: vartalon, selkärangan ja pään tasapainoinen asento; keskivartalon ja lapaluiden seudun kevyt, aktiivinen tuki sekä olka-, kyynär- ja rannenivelten optimaalinen asemoituminen ja toimintakulma. Sormien liikkeiden hienosäätöä voi tapahtua, kuviosta riippuen, niin olkavarren, kyynärvarren kuin kämmenenkin alueelta. Muun muassa kyynärvarren pienellä kierrolla soittaja voi säädellä sävelkuviossa sormien keskinäistä työskentelyä. Kuten kaikissa säveltoistoissa, myös kuvioiden toistossa soittajan on aiheellista tutkistella valppaasti sormien liikkeitä ja niiden nopeutta: missä kohtaa liikerataa liike on nopeimmillaan, missä kohtaa sormet voivat kenties levähtää kielillä joille ovat liukuneet.

Keskeisen tärkeänä pidän sävel- ja kuviotoistoissa kuuntelun merkitystä. Herkästi ja keskittyneesti jokaisen sävelen syttymistä ja soimista kuuntelemalla ja sen mukaan liikkeitään säätäen soittaja voi parhaiten kehittää taitoaan tällä kosketuksen tärkeällä osa-alueella.

5.1.4 Liikkeen suuntaaminen: esimerkkinä laajat hyppy

Näppäys kimmoisilla kielillä, ponnahdus – käteni tekee hyppäyksen kieliltä toisille tai kieliltä sävelvaihtovivulle ja takaisin.

Näppäilyn lomassa tapahtuvat, erilaajuiset käsien siirtymät kiinnittävät kanteleensoitossa liikkeellisesti ehkä eniten huomiota. Soittajan kannalta ne sulautuvat musisoinnin liikkeiden verkostoon, kuuliija saattaa sen sijaan ihmetellen havainnoida etenkin sävelvaihtoihin liittyviä, välillä tiuhaankin tapahtuvia, nopeita käden liikkeitä.

Kanteleensoittoon sisältyy kahdentyyppisiä hyppyjä: näppäilyn lomassa laajan intervallin päässä toisistaan olevien sävelten tai sointujen välillä tapahtuvia siir-

tymiä sekä sävelvaihtoihin liittyviä ponnahduksia kielten ja sävelvaihtovipujen välillä. Nämä ovat liikkeelliseltä toteutukseltaan jonkin verran erilaisia, joten käsittelemme tässä molempia. Yhteistä niille on, että hyppy ilmenee lähinnä käsivarren tai kyynärvarren liikkeenä, mutta valmius siihen muodostuu vartalossa. Kehon toimintavalmius laajoissa hypyissä merkitsee yhtäältä vakautta, toisaalta valppautta ja joustavuutta. Harjoiteltaessa on tärkeää huomioida paitsi keskivartalon tuki ja lapa-ankkuri (ks. luku 3.3), myös kehon tukipisteet: jalat kontaktissa lattiaan ja istuinluut kohdistuneina istuimeen. Selän säilyttäessä optimaalisen linjauksen¹³⁴ kehon tasapaino ja lihasten yhteistyö on parhaimmillaan ja kehotietoisuus valppaimmillaan. Vartalo voi myötäillä käsivarren liikesuuntia herkillä liikevaihteluilla säilyttäen kuitenkin jänteveyden.

Keveys, helppouden tunne ja hallittu ”irtonaisuus” liikkeisiin tulee siitä, että voima keskittyy vain niihin kehon osiin, joissa sitä tarvitaan. On syytä huomioida, että käsivarren muodostaessa laajoja liikkeitä vain osan lihaksista tulee toimia aktiivisesti. Käsivartta ojennettaessa – rauhallisesti tai nopeasti sysäten – ojentajalihakset työskentelevät ja koukistajalihasten tulisi hellittää työskentelyään. Kättä vartaloa kohti vedettäessä eli käsivarren koukistuuessa ojentajalihasten tulisi puolestaan jättää työ koukistajalihaksille. Tähän liittyy käsite *reciprocal inhibition*.¹³⁵ Olkanivelen tulee olla vakaa ja samalla vapaa.¹³⁶ Soinnun tai yksittäisen sävelen sytyttävä liikeimpulssi on alkuna hypylle – sen jälkeen käsi siirtyy, lennähtää kuin itsestään. Sormet voivat rentoutua hypyn aikana irtauduttuaan kieliltä ja siirryessään seuraavaan kohtaan. Ydintuen¹³⁷ ja lapa-ankkurin lihakset puolestaan työskentelevät aktiivisesti käsivarsien ja käsien keveyden ylläpitämiseksi.

134 Katso luku 6.1.

135 Monissa kehon osissa, esimerkiksi käsivarsissa, vastakkaispuoliset lihakset toimivat vastakkaisissa tehtävissä – kuten ojentaja- ja koukistajalihakset. Näitä kutsutaan vastavaikuttajalihaksiksi tai agonisti- ja antagonistilihaksiksi. Kun agonistilihakset työskentelevät aktiivisesti, antagonistilihakset hellittävät jänteyttään tai jarruttavat – ja päinvastoin.

136 Katso luvut 3.1.1 ja 3.2.

137 Ydintuki, katso luvut 3 ja 6.

Harjoittelen pienten sävelkimppujen välisiä siirtymiä Harri Wessmanin sävellyksestä Joukahainen cantabile. Tässä kappaleessa on runsaasti oktaavin laajuisia, klustereiden välisiä hyppyjä molemmilla käsillä samanaikaisesti.¹³⁸ Käsien koordinaatiota helpottaa se, että klusterit toistuvat fraasissa samoina otteina oktaavista toiseen. Sävelkimput muodostuvat pääasiassa sekunti-intervalleista, joten soitan ne nostonäppäilynä. Mittaan kummankin käden liikeradat ensin katseellani; kohdistan katseeni muutamia kertoja klusterien sävelille ennen ja jälkeen hypyn ja näppäilen ne sitten. Katse kulkee käden liikkeen edellä. Oktaavin hyppy tuntuu luonteelta jo muutamien rauhallisten toistojen jälkeen. Kun olen harjoitellut siirtymät riittävän monta kertaa kummallakin kädellä, näppäilen saman molemmilla käsillä yhdessä. Kokeilen erilaisia tapoja tehdä hyppy: aloitan sysäyksenomaisella impulssilla, jonka tunnen syttyvän ainakin lapa-ankkurissa, olkavarsissa ja kämmenissä. Annan liikkeen hidastua välittömästi impulssin jälkeen ja tunnen, kuinka vahvasti alavatsassa, selässä ja kainaloiden alla olevat lihakset työskentelevät. Jään hetkeksi hyppyä seuraavan klusterin kielille ja annan lihasten jätneyden alentua. Toistan saman molempiin suuntiin muutamana kerran. Seuraavaksi näppäilen hyvin kevyesti; lapojen tukilihasten impulssi on kuin pieni niaus, joskin lihakset työskentelevät jatkuvasti käsivarsien vakauttamiseksi. Hyppään siirtymät nopeasti, jarruttaen kuitenkin käsivarsien liikettä juuri ennen seuraavaa klusteria. Noukin klusterit suoraan kieliltä pysäyttämättä käsien liikettä täysin. Lopuksi leikittelen hitaammilla ja nopeammilla hypyillä ja siirtymillä. Tunnen, kuinka lapahuuni keinahtavat niitä ympäröivien kudosten tiiviissä otteessa kuin vieterijousissa aina uuden impulssin vaikutuksesta.

Liikkeiden tarkka suuntaaminen esimerkiksi sointuotteesta toiseen on keskeistä laajoissa hypyissä. Katseen nopea kohdistaminen uuden soinnun paikkaan kielillä edeltää käden liikettä juuri ennen kuin käsi suuntautuu noille kielille. Harjoiteltaessa työestetään yhtä lailla liikkeellistä kokonaisuutta kuin sen eri vaiheita ja yksityiskohtiakin. Tärkeää on harjoittaa paitsi tarkkoja suuntia ja etäisyyksiä myös otetta ja tuntumaa sointuihin sekä niiden ennakoitua. Lukuisten, hallittujen toistojen kautta etäisyydet painuvat liikemuistiin, samoin otteet ennen ja jälkeen

138 Katso verkkosivuilta: Soinnin muodostus ja liike > Käsivarren ja sormien roolit eri soittotekniikoissa > Laajat hyppyt, Esimerkki 2 (Wessman).

hypyn muodostuvat vähitellen äärimmäisen nopeasti tavoitettaviksi. Tämä on tärkeää, jotta soinnut saadaan kantamaan vahvasti ja soinnikkaasti myös nopeasti soitettaessa.

Esimerkkinä hyvin nopeista, laajoista hypyistä on Ahti Karjalaisen teoksen *Konsertto kanteleelle ja jousiorkesterille* ensimmäinen osa. Siinä on lyhyehkö, voimakas jakso, jossa molemmilla käsillä on nopeassa trioli-synkooppi-rytmissä näppäiltävien sointujen välisiä hyppyjä. Niiden laajuus on enimmillään yli kaksi oktaavia. Voidakseen soittaa tämän kohdan hallitusti soittajan on löydettävä hyvin dynaaminen tapa toteuttaa se. Itse koen, että vahvat tukilihakset vatsan ja selän alaosassa sekä lapa-ankkurissa toimivat parhaimmillaan kimmoisina kuin vieterit. Ne "laukaisevat" käsivarret tarkkoja liikeratoja myöten, jolloin sormet osuvat oikeille soinnuille. Hyppy voidaan mieltää myös hallittuna heittona, ikään kuin työntäisyinä olkavarren ja kinalon alta. Laajoissa hypyissä käsivarren liikeratojen luontevin muoto on kaareva. Heinrich Neuhaus (1973) on todennut, että lyhyin tie kahden pisteen välillä (pianon koskettimilla) on kaari (mt., 150).¹³⁹ Sama pätee mielestäni myös kanteleensoitossa.

Liukunäppäilynä näppäilemästäni soinnusta edelleen seuraavaan sointuun siirtäessäni käytän kielten joustoa impulssia vauhdittamaan. Kielten jouston pohja on kuin aallonpohja, josta liike ottaa vauhtia. Tämä on havainnollinen tilanne vastavoimista: sormien ja käsivarren liikkeen sekä kielten vastavoimat¹⁴⁰ ja niin ikään käsivarren ja lapa-ankkurin sekä syvien keskivartalon lihasten vastakkaisuuntaiset voimat vaikuttavat dynaamisesti lisäten hypyn lennokkuutta. Samalla painonsiirto soinnulta toiselle tapahtuu kevyen ilmalennon kautta. Silloin, kun hyppyä seuraava sointu on laaja, käsi saa valmistaa otteen hypyn aikana avautumalla, levittäen sormet pehmeästi kohti soinnun intervallimuodostelmaa.

139 Katso myös Ydefeldt 2013, 42.

140 Kieli vastustaa jännityksellään sormen ja käsivarren liikesuuntaa. Tästä muodostuvat vastavoimat.

Kun kyseessä on hyvin nopea hyppy, ratkaiseva merkitys on yleensä sillä, miten hyppyä edeltävästä otteesta (sointu, sävelvaihtovipu) irtaudutaan. Kun siirrytään yksittäiseltä tai useammalta kieleltä toiseen kohtaan, irrottautuminen on nopeinta nostonäppäilyn kautta. Kaikissa tilanteissa tämä ei ole soinnillisista syistä mahdollista – esimerkiksi jos hyppyä edeltävät soinnut tulee sammuttaa liukunäppäilyn avulla – mutta usein nostonäppäilyn soveltamiseen löytyy jokin käyttökelpoinen ratkaisu. Myös vartalon ja käsivarren liikkeitä voidaan ennakoita, ja tämä onkin tärkeää huomioida fraasin sisältämiä liikeratoja ja niiden suuntia harjoiteltaessa.

Sävelvaihtoihin liittyvät käden siirtymät edellyttävät niin ikään tarkkaan mietittäviä ja harjoiteltuja liikeratoja kieliltä vivuille ja takaisin. Soittaja suunnittelee vipukäännöt näppäilyn lomaan tarkasti rytmittäen. Tiheässä tekstuurissa soittaja joutuu toisinaan ennakoimaan sävelvaihtojen paikat muunnesävelten esiintymistä aikaisempaan vaiheeseen. Jos samassa kohdassa on tehtävä useampi kuin yksi vipukääntö, niiden keskinäinen järjestys on tärkeää suunnitella mahdollisimman sujuvaksi. Itse pyrin toteuttamaan peräkkäiset vipukäännöt siten, että viimeisen käännön suunta ennakoi siirtymää näppäilyyn.

Hyvin nopeissa sävelvaihdossa soittaja voi kallistaa vartalooan eteenpäin ja samalla kiertyä hieman vipujen suuntaan: käden liikerata lyhenee ja sysäys kevenee. Vipuihin tartuttaessa ja vipukäännöissä tarvitaan tarkoituksenmukaisia otteita. Kulloinkin tarkoituksenmukaisin ote riippuu vipujen muotoilusta ja niiden liike(akseli)suunnasta, vipukäännön suunnasta (tapahtuuko kääntö ylennykseen, alennukseen vai palautukseen ylä- tai ala-asennosta) sekä vipukääntöön käytettävissä olevasta ajasta. Sävelvaihtovipua ei ole tarpeen puristaa, vaan sormien otteeseen ja kääntöön käytettävän energiamäärän tulisi olla vivun vastuksen mukainen.¹⁴¹ Tärkeää on myös, että soittaja tutustuu tarkasti oman kanteleensa sävelvaihtovivuille ominaiseen liikkeeseen: mikä on vivun tarkka liikerata ja missä

141 Katso myös verkkosivuilla: Soinnin muodostus ja liike > Sävelvaihtotekniikka.

kohtaa vivun liike mahdollisesti aktivoituu kevennysjousen vauhdittamana sekä miltä se tuntuu kädessä.

5.1.5 Sammutustekniikat: ajoituksen ja keveyden taidetta

Kanteleensoitossa näppäilyn rinnalla kulkee toinen kosketusten taso: kielten värähtelyn sammuttaminen. Sammutuskosketukset ovat parhaimmillaan kevyitä ja tarkasti ajoitettuja; kun ne toteutuvat luontevasti osana fraseerausta, kuulija ei välttämättä kiinnitä niihin edes huomiota. Soittaja puolestaan joutuu omistautumaan sammutustekniikoiden harjoitteluun suurella tarkkuudella ja pitkäjänteisyydellä. Jo ”yksinkertainen, yksiääninen sävelkulku saattaa sisältää useita tarkkoja ja hienovaraisia liikeratoja eri suuntiin ja erilaisella intensiteetillä” (Kankaanranta 2009, 80). Tarve erilaisiin sammutustekniikoihin liittyy konserttikanteleen¹⁴² verraten pitkään jälkisointiin. Omassa kanteleessani jälkisointi säilyy keski- ja bassorekisterissä melko voimakkaana noin 10 sekuntia, 2-viivaisessa oktaavissa noin viisi sekuntia ja sitä ylempänä kahdesta kolmeen sekuntia. Resonanssin täydellinen vaimentuminen kestää yli puoli minuuttia. Muissa tuntemissani kanteleensukuisissa soittimissa jälkisointi on lyhyempikestoinen kuin suomalaisessa kanteleessa, joten niiden soittotekniikoissa sammutusten osuus ja sammutustekniikoiden kehittyneisyys on vähäisemmällä sijalla. Poikkeuksena tästä on virolaista alkuperää oleva kromaattinen kannel, jonka soittotekniikassa etenkin sormilla toteutettavilla sammutuksilla on keskeinen merkitys.

Sammutustekniikat voidaan jakaa kolmeen eri tyyppiin: sormisammutukset, oikean käden kynnarvarrella, ranteen seudulla tai kämmensyrjällä tehtävät sammutukset¹⁴³ sekä ns. lautasammutukset. Viimeksi mainitut toteutetaan sammutuslaudalla, joka on suomalaisen kanteleen rakenteellinen erityispiirre. Sammutuslaudalla voidaan myös vaimentaa kieliä, jolloin näppäiltäessä syntyy jousisoitinten pizzicatoa muis-

142 Puhun tässä konserttikanteleesta, mutta sama koskee myös ns. kotikannelta, diatonista kannelta, jossa on yleensä 32–39 kieltä.

143 Yleisnimityksenä näistä tekniikoista käytetään usein termiä ”käsivarsisammutus”. Se on perusteltu siinä mielessä, että koko käsivarsi on liikkeessä mukana – vaikka liike olisikin hyvin kevyt ja suppea. Täsmällisempää on käyttää sen osan nimitystä, joka koskettaa kieliä, esimerkiksi kynnarvarsi tai ranne.

tuttava, kuiva sointi.¹⁴⁴ Eri tekniikoilla on oma käyttötarkoituksensa. Sammutuslautaa käytetään yleensä, jos on tarpeen sammuttaa kielet koko sävelalalta. Kyynärvarren alapinnalla sammutetaan keski- ja bassorekisterin kieliä, ranteella tai kämmensyrjällä muutamia kieliä tarkalla, suppealla alalla. Sormisammutuksia¹⁴⁵ puolestaan voidaan käyttää monella tavalla: yksittäisten sävelten sammuttamiseen melodioissa; päällekkäisten linjojen selkiyttämiseen moniäänisessä tekstuurissa; pariäänten tai yhden tai useamman sointusävelen sammuttamiseen harmonioiden puhdistamiseksi; sävelten lyhentämiseen esimerkiksi staccatoartikulaatioissa. Eri sammutustekniikoilla toteutetaan myös musiikkiin sisältyvät tauot.

Sammutus katkaisee yhden tai useamman kielen värähtelyn. Jos soittaja näppää yhden sävelen ja sammuttaa sen sormella, osa muista kielistä toistaa myötävärähtelyllään hiljaa samaa säveltasoa ja oktaavia ylempää osasäveltä. Jos hän näppäilee soinnun ja sammuttaa sen sammutuslaudalla ja kyynärvarrella, on aivan läheltä mahdollista kuulla vielä hetken vaimea resonointi, *runkosointi*¹⁴⁶ kanteleen kaikukopassa. Näppäilyssä jatkuvasti syttyvien osasävelten johdosta kanteleen sointi voi olla runsas ja huumaavan moniulotteinen, ellei sammutuksia käytetä. Perinteisessä kanteleensoitossa sammutuksia ei juurikaan ole esiintynyt; varsinkin karjalaiselle traditiolle ominaista oli keskeytymätön, runsas sointi, jossa sävelet sekoittuivat toisiinsa. Tätä kanteleen ominaispiirrettä ovat muuttamat nykypäivän säveltäjätkin käyttäneet sävelkielensä elementtinä (esimerkiksi aiemmin mainitut Jalkanen ja Hämeenniemi). Suurimmassa osassa konserttikanteleen ohjelmistoa sen sijaan käytetään eri sammutustekniikoita.

Sormisammutukset ovat konserttikanteleella soitettavassa ohjelmistossa yhtäältä tärkein ja toisaalta pitkälle viety, haasteellisin sammutustyyppejä. Siksi hyvä koordinaatio, liikkeiden eriytyneisyys ja ajoitus sekä keveys ovat olennaisia sor-

144 Lautasammutusta on käsitelty verkkosivuilla: Sammutus ja vaimennus > Sammutustekniikat > Lautasammutus; Sammutuslaudalla vaimentamista: Sammutus ja vaimennus > Vaimennetut äänet.

145 Sormisammutuksista esitellään verkkosivuilla useita eri sovellutuksia: Sammutus ja vaimennus > Sammutustekniikat > Sormisammutukset.

146 Ks. Kankaanranta 2009, 47.

misammutusten piirteitä ja tavoitteita niiden harjoittelussa. Näiden edellytysten toteutuessa sammutuksista muodostuu näppäilyyn limittyvä luonteva, lineaarisesti etenevä liikkeellinen jatkumo. Sormisammutusten monipuolinen harjoittaminen jo lapsuudessa olisi tärkeää, että taito harjaantuu vähitellen ja joiltakin osin myös automatisoituu.

Kielen värähtelyn katkaisemiseksi riittää kevyt hipaisu sormella; monissa tilanteissa sammuttava sormi saa koskettaa sammutettavaa kieltä lähes painottomana tipahtaen. Kosketus saa värähtelevällä kielellä aikaan pienen hälyn – särähdyksen tai tussahduksen. Mikäli sammutus tapahtuu samanaikaisesti uuden syttyvän sävelen kanssa, tämä vähäinen häly ei juuri erotu. Siksi legatolinjojen muotoilussa yleisimpänä käytäntönä on sammutuksen ajoitus samalle hetkelle kuin uusi sävel syttyy. Legaton sitomista voidaan korostaa myös siten, että sammutus tapahtuu hetkisen seuraavan sävelen syttymisen jälkeen.¹⁴⁷ Keveyden ja tarkan ajoituksen ohella koordinaatio on sammutuksen toteutuksessa olennainen. Sammuttavien sormien liikeratojen tulisi olla suppeita, matalia kaaroksia, sillä laajat liikkeet ovat usein hitaampia ja vaikeammin hallittavia kuin suppeat liikkeet. Samalla soittajan tulisi löytää liikkeisiin vapaus ja refleksinomaisuus – tunne että sammutukset tapahtuvat kuin itsestään. Refleksinomaista liikettä soittaja saattaa kuitenkin joutua hiukan jarruttamaan – varsinkin etusormen kohdalla – että sammutus ei tapahtuisi liian aikaisin. Sopiva koordinaation ja keveyden tasapaino voi löytyä *inhibition* avulla (ks. luku 3.1.1). Suureksi hyödyksi soittajalle sammutusten harjoittelussa on kyky aistia ja eritellä liikelaatuja kuten liikkeiden suuntia ja laajuuksia. Hyödyllistä on myös tiedostaa, mitkä käden osat ovat liikkeessä aktiivisina.

Kuten olen esittänyt verkkosivuillakin, sormisammutuksia voidaan toteuttaa joko samalla sormella, joka on kielen näpänyyt, tai jollain muulla sormella. Haluan tässä vielä korostaa, että sammutusten sormitus kannattaa miettiä tarkasti, eri vaihtoehtoja kokeillen. Tärkeää on, että fraasi tai melodialinja etenee pakotto-

147 Katso verkkosivuilta: Sammutus ja vaimennus > Sammutustekniikat > Sormisammutukset.

masti ja soljuvasti, vaikka käytössä olisi runsaastikin sormisammutuksia. Esimerkiksi 2–4-äänisessä tekstuurissa soittajan on suunniteltava sammutukset osaksi fraasien liikkeellistä ”polyfoniaa”, jolloin jokaisen sormen käyttö eri tilanteissa tulee punnituksi.¹⁴⁸ Peukalon tai pikkusormen käyttö sammutuksissa saattaa ratkaista monta kiperää tilannetta. Tukisormea kannattaa käyttää etenkin hetkellisenä sammuttamisen keskustukena kädelle, jolloin käden hienovireinen tasapaino helpoimmin säilyy. Joskus on mielekästä käyttää apuna sammuttamisessa toisen käden sormea tai sormia.

Eri sammutustyyppien käyttö on yleistynyt 1920-luvulta alkaen, joskin taitavimmat kanteleensoittajat kuten Olli Suolahti¹⁴⁹ olivat käyttäneet niitä jo huomattavasti aikaisemmin. Kanteletaiteilija ja pedagogi Paul Salminen systematisoi sammutustekniikoiden käytön ja ohjasi omia oppilaitaan tässä taidossa suurella tarkkuudella.¹⁵⁰ Monissa Salmisen laatimissa sovituksissa sormi- ja lautasammutukset on merkitty tarkasti. Lautasammutukset on merkitty täsmällisesti sointuvaihdosten yhteyteen; ilahduttavaa on huomata, että Salminen on usein jättänyt sammutusmerkin pois sellaisista kohdista, joissa edellisen soinnun sävelet sammuttavat itsestään sormien liukuessa niitä vastaaville kielille näppäillessään seuraavan soinnun (Katso esimerkiksi *Iso lintu, merikotka* tahdit 3–4, 5 ja 7–8¹⁵¹). Käsi- varsisammutuksia ei tiettävästi ollut käytössä tuohon aikaan. Kuitenkin Salmisen oppilas, kanteletaiteilija Ulla Katajavuori on opettanut omille oppilailleen käsi- varsisammutuksen, joka on usein korvannut lautasammutuksen.¹⁵²

Sammutustekniikoiden hallinnassa eräs tärkeä piirre on liikkeiden eriytyneisyys yhdessä ajoituksen taidon kanssa. Opiskellessani alkuvuonna 1981 Ulla Katajavuoren johdolla sain aluksi kuulla, että hän oli kiinnittänyt huomiota tiettyihin puutteisiin sammutus-

148 Katso verkkosivuilta: Sormisammutukset > Moniääninen tekstuurit (Bach).

149 Suolahti 1906 ja 1920. Olli Suolahti (1885–1952) teki mittavan kansainvälisen uran kanteletaiteilijana (Jalkanen, Laitinen & Tenhunen 2010, 187–190).

150 Ks. Smolander-Hauvonen (1998, 156–158, 166).

151 Salminen (1949, 30).

152 Lähde: Tuuri ja Ruokolainen 2003.

tekniikassani kuullessaan soittoani radiossa. En ollut saanut kanteleensoitossa opetusta lapsuusvuosieni jälkeen, joten tämä puoli soitossani oli jäänyt vähemmälle huomiolle. Olin musisoinut pitkälti intuition varassa, erittelemättä tekniikan elementtejä tietoisesti. Aloin sitten kiinnittää erityishuomiota sammutusten ajoitukseen – esikuvakseni ilmaantui radiosta kuulemani kanteletaiteilija Hannu Syrjälähdän viimeistelty soitto.

Kuunnelllessani hiljattain vuonna 1979 tekemääni äänitettä totesin, että joissakin kohdin sormisammutukseni olivat nimenomaan eriytymättömiä. Välillä sammutukset osuivat kohdalleen juuri oikeaan aikaan, välillä taas hieman etuajassa. Kaikki tapahtui näppäilyn ehdoilla; päähuomioni oli soinnin muotoilussa. Käsivarsisammutuksia en vielä tuolloin käyttänyt, joten paikka paikoin lautasammutus sai aikaan pieniä katkoksia keskellä fraasia. Sittemmin olen työstänyt paljon sammutustekniikoita mennessä välillä jopa äärimmäiseen pikkutarkkuuteen. Nykyisin arvioin sammutuksien käyttöä eri tavoin tilanteen mukaan, harjoiteltavan musiikin ehdoilla.

Linjakkaan fraseerauksen luomiseksi kyynärvarsi on yleensä sammutuslautaa käyttökelpoisempi basso- ja keskirekisterin sammuttamisessa. Kaikissa kanteleissa sammutuslautaa ei toimi optimaalisesti, minkä vuoksi ns. käsivarsisammutusten käyttäminen on muodostunut ensisijaiseksi. Käsivarsisammutusten yhteydessä on mahdollista myös tarkistaa, onko soittajan istumakorkeus sopiva. Kun käsivarren kannattelu vaikuttaa luontevalta, kyynärvarsi leijailee näppäiltäessä lähellä kieli-pintaa ja sammutus tapahtuu helposti, istumakorkeus on todennäköisesti sopiva. Jos taas kyynärvarsi on näppäiltäessä niin korkealla, että soittajan pitää sammuttaessaan vähääkään kallistua tai kumartua, istuinta tulee säätää alemmaksi.¹⁵³

Kyynärvarren, ranteen ja käden eri osilla tehtävistä sammutuksista on monia sovellutuksia. Myös vasemman käden eri osia käytetään aika ajoin sammuttamiseen. Oikealla kyynärvarrella sammutettaessa ei aina tarvita koko kyynärvarren aluetta. Sammutan joskus tarvittaessa alimpia soivia kieliä vain kyynärpäätä lähinnä

153 Istumakorkeutta ja siihen liittyviä teemoja käsitellään luvussa 6.3.

olevalla alalla; miellän kyynärvarren painopisteen silloin tuolle alueelle. Tarvitesani mahdollisimman laajan sammutuspinnan lasken myös ranteen alas – muuten ranteen kohdalla olevat kielet jäisivät värähtelemään. Näppäillessäni jotain laulusävelmää pyrin kohdistamaan käsivarsisammutukset vain sointujen alueelle, että sammutukset eivät vaikuttaisi melodian muotoiluun. Varsinkin arpeggioita käytettäessä sointujen sammutus ajoittuu sekunnin murto-osan aiemmaksi kuin melodiasävelen sammuminen legatossa. Jos käsivarsisammutus ulotetaan myös melodiaan, legatolinja katkeilee; siksi muotoilen sen sormisammutuksin.¹⁵⁴ Sammutus voi olla joskus toteutukseltaan erityisen rauhallinen, etenkin jos alarekisterin tekstuurissa on taukoja. Kyynärvarsi ja ranne voivat laskeutua rentona ja tiiviisti kielille, jolloin kaikki niiden alla olevat kielet sammuvat, ja sormet voivat silti jatkaa näppäilyä. Esimerkiksi barokkimusiikissa esiintyy joskus tilanteita, joissa tämänkaltainen sammutus on käyttökelpoinen.

Osa oikealla, toisinaan myös vasemmalla kädellä tehtävien sammutusten sovellutuksista on varsin persoonallisiakin. Niitä ovat kehitelleet eri soittajat niin aikamme musiikin, kansanmusiikin kuin eri rytmimusiikin lajienkin puitteissa. En käsittele näitä sovellutuksia tässä yhteydessä. Todettakoon, että kantele on kiitollinen soitin erilaisille musiikillista ilmaisuja palveleville ratkaisuille.

Tauot voivat saada kantelemusiikissa erityisen tehon, kun resonanssi yhtäkkiä katkeaa. Lautasammutuksilla, jotka katkaisevat koko sävelalan soinnin, voidaan luoda rytmillistä karaktääriä. Esimerkiksi Martti Pokela ja Jukka Linkola ovat hyödyntäneet lautasammutusta rytmin korostamisessa.

154 Katso verkkosivuilta: Sammutus ja vaimennus > Sammutustekniikat > Käsivarsi- ja rannesammutus, esimerkki (trad. *Aamusella kun herään*).

Staccato

Staccatoartikulaatio voidaan mieltää sammutustekniikan sovellutuksena, koska se ilmenee lyhyiden sävelten ja taukojen vuorotteluna. Olen käsitellyt sitä monipuolisesti verkkosivuilla.¹⁵⁵ Täydennän tuota kokonaisuutta vielä joillakin huomioilla. Staccato tuo kanteleen pitkään jälkisointiin ja legatopainotteisuuteen tärkeää kontrastia ja ilmeikkyyttä. Sillä voidaan ilmaista erilaisia tunnetiloja ja karakterejä: ”iloinen, kepeä, vihainen, terävä, energinen, nopea, temperamenttinen”¹⁵⁶. Staccaton pituus voi vaihdella äärimmäisen lyhyestä ja terävästä hieman leveämpään ja pyöreähkөөn. Tauot ovat staccatoartikulaatiossa yhtä tärkeitä kuin syttyvät äänet. Sanonta ”nuottien välissä on enemmän rytmiä kuin itse nuoteissa”¹⁵⁷ pätee hyvin staccaton kohdalla. Eri kosketustapojen käyttö mahdollistaa staccaton erilaiset vivahteet. Sekä sävelen aluke että sammuttamisen tapa ja ajoitus vaikuttavat staccaton luonteeseen; soittajan tulee kiinnittää huomio staccaton toteutuksen eri vaiheisiin. Sukua staccatolle on portato, joka on staccatoa hieman leveämpi ja usein myös pehmeämpi. Barokkimusiikissa käytetään paljon eripituisia, katkottuja ääniä legaton vastapainoksi. Olen päätenyt barokkimusiikin yhteydessä termiin ”Ei sitoen”. Erimittaisten katkottujen äänien kontrollointi vaatii soittajalta pitkälle kehittyneitä liikkeiden eriytyneisyyttä ja koordinointia. Utelias ja kärsivällinen taidon harjoittaminen voi johtaa monipuoliseen, hienovaraiseen ilmaisuun barokkimusiikin tulkinnassa.

Kanteleelle sävelletyssä musiikissa on käytetty hämmästyttävän vähän staccatoa. Useimmat säveltäjät kokevat ilmeisesti pitkäsointisuuden kanteleen omimmaksi luonteenlaaduksi. Staccatoa ovat käyttäneet sävellyksissään eniten Jukka Linkola, Fridrich Bruk, Karin Rehnqvist, Toivo Elovaara ja Martti Pokela, jonkin verran myös Heikki Valpola ja Harri Wessman. Paul Salmisen kantelesovituksissa staccatoartikulaatio esiintyy usein; se luo tanssisävelmiin keveyttä ja energisyyttä. Nykyi-

155 Katso verkkosivuilta: Sammutus ja vaimennus > Staccato sammutuksen sovellutuksena ja sen eri alakohdat.

156 Opiskelijoiden antamia luonnehdintoja staccatolle. (Kanteleensoiton tekniikkapaja 2014.)

157 Gerig 2007, 274.

sin moni kanteleensoittaja tutustuu monipuolisiin staccatotekniikoihin harppusävellysten kautta. Toivottavaa olisi, että kanteleen ohjelmistossa saisivat nykyistä enemmän sijaa myös staccatoon perustuvat karaktäärit ja että tämän tekniikan harjoittelu käynnistyisi nuorilla soittajilla mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

Staccaton harjoittelussa keskeisiä tekijöitä ovat jänteyden ja rentouden vastavuoroisuus (impulssi–rentous-vaihtelu) sekä niiden oikea tasapaino. Harjoiteltaessa on tärkeää huomioida liikkeen eteneminen kehossa; joustavuus ja keveys on mahdollista saavuttaa, kun liikkeet saavat tukensa vartalon syvistä lihaksista asti. Lapa-ankkurilla on tässä olennainen merkitys. Käsien rentoutta voi tuskin liikaa korostaa tässä yhteydessä; se tulee harjoitella ”sisään” tekniikkaan, sen olennaiseksi osaksi. Muutoin kyynärvarren tai ranteen alueelle muodostuu helposti lihaskäynnitystä, josta on vaikea vapautua soiton aikana.

Soittaja tarvitsee staccatosoitossa erityisen valpasta asennetta ja itsesäätelyä, jotta hän saavuttaisi tarvittavan reaktionopeuden sammutuksissa ja staccatoketjun etenemisessä. Staccatokuluissa tapahtuu samanaikaisesti vertikaalista ja horisontaalista liikettä – käsivarren horisontaali liikerata saa edetä soljuvasti, kun taas käsi sormenpäältä ranteeseen tai kyynärpäähän asti ponnahtelee matalin, pienin kaarrosin kieleltä toiselle. Helppouden ja keveyden tunnetta edesauttavat mielikuvat (rennosti loikkiva sammakko, trampoliinilla tai sammalmatolla hyppely) voivat olla avuksi.

Staccaton harjoittelussa on suositeltavaa kiinnittää huomio edellä mainittujen seikkojen lisäksi näppäilyn synnyttävien impulssien sekä sammutusten laatuun. Jälleen on tarpeellista kysyä, mistä liikeimpulssit saavat alkunsa (ks. luku 4.1.2). Niin ikään staccatosammutuksessa on monia vaihtoehtoja: millä sormella tai millä osalla sormea tai kättä sammutetaan. Sammutustavan valintaan vaikuttavat muun muassa kappaleen luonne, sormituksen senhetkinen tilanne tai soittajan taidot tai mieltymykset. Sammutus voidaan toteuttaa esimerkiksi:

- samalla sormella jolla näppäillään
- viereisellä sormella
- jollakin muulla sormella, jos se on käsivarren liikeradan etenemisen kannalta mielekkäintä
- sormen alapinnalla tai sormenpään eri kohdilla
- peukalo: sormenpäällä tai uloimman nivelen ulkopinnalla
- kämmensyrjällä (harkiten)

5.2 Sointiväriin muuntelu

Kosketuksen ja sointiväriin muuntelussa on mukana soittajan koko olemus, keho konkreettisenä toteuttajana. Soitin tarjoaa tietyt soinnilliset lähtökohdat ja edellytykset, joiden puitteissa soittaja voi tutkia ja muunnella kosketustaan eri tavoin. Syttyvää ääntä edeltää liike, jonka vaiheet liikkeen valmistamisesta alkaen ja toteutus yksityiskohtineen kielen koskettamiseen asti vaikuttavat olennaisesti äänen resonanssiin ja sävyyn.¹⁵⁸ Soinnin laatuun olennaisimmin vaikuttavia konkreettisia tekijöitä ovat myös soittajan sormenpäiden yksilöllinen muoto (*morphology*) ja ihon yksilölliset ominaisuudet. Käsivarsi ja sormet, mukaan lukien sormenpäät, toimivat yhtenäisenä jatkumona, joten yhdessä osassa tapahtuva liikkeen suunnan, nopeuden tai otteen muutos ei voi olla vaikuttamatta toiseen.

Kunkin sormen liikkeet voivat suuntautua näppäilyssä useaan eri suuntaan lähes 90°:n sektorilla eri näppäilytekniikoita käytettäessä. Kun kanteleen kielet saateetaan värähtelemään (painaltamalla, venyttämällä, lyömällä jne.), tämä siirtymä on yleensä hyvin vähäinen ja nopea, mutta se muuttaa kielen olotilan liikkumattomasta värähteleväksi. Useimmat kanteleen kielistä voivat värähdellä eri suunnilla ja laajuuksilla riippuen venytyssuunnasta, käytetystä voimasta ja muista kosketuksen eri muuttujista. Kosketuksen laadusta ja tyylistä riippuu, millainen alue ja osasävelspektri sävellelle muodostuu sekä minkälaisin muodoin kieli värähtelee

158 Äänen syttymistä edeltäviä tekijöitä on tutkittu harpistien keskuudessa (ks. Chadeaux, Le Carrou ja Fabre 2011).

(ks. myös Kastinen 2000, 7–15). Erilainen värähtely tarkoittaa soittimen kaikukoppassa resonoidessaan soinnin erilaista – joskus vain hienoisesti erilaista – sävyä.

Teosta harjoitellessaan soittaja tutkii jatkuvasti eri kosketustapoja – tietoisesti tai intuitiivisesti – kokeillessaan ilmaisuaan parhaiten palvelevia vaihtoehtoja. Sormi saattaa painaltaa kieltä myötäillen pehmeästi sen joustoa; lyödä kieltä kevyesti hi-paisten; venyttää kieltä määrätietoisesti; tai sysätä tai vetäistä kieltä kuin uhmaten sen luomaa vastusta. Mitkä käsivarren ja käden osat toimivat kulloinkin aktiivisesti? Kuinka kokonaisvaltaisesti tai eriytyneesti käsivarsi johtaa tai keskittää liikkeensä sormille? Kuinka aktiivisesti sormet työskentelevät? Onko sormenpäiden ote aktiivinen vai passiivisempi? Esityksessä kosketuksen eri piirteet sulautuvat liikkeelliseen kokonaisuuteen, ja kosketusvarannostaan soittaja voi spontaanisti ottaa käyttöön erilaisia painoituksia, otteita, kosketusten vivahteita.

Kosketuksen muuntelussa voidaan jäsentää erilaisia laatuja tai muuttujia (*parametreja*), jotka ovat keskenään jatkuvassa vuorovaikutuksessa. Näitä muuttujia ovat liikkeen suunta ja nopeus, eri kohdista alkunsa saavat impulssit, painon kohdentaminen sormenpäille, sormenpään ote ja kosketuspinta sekä se, miltä kohdalta kielen pituudella kieltä näppäillään. Myös vartalon asennolla ja etäisyydellä soittimeen voidaan vaikuttaa sointiin; kuten aiemmin on todettu, painopisteen vaihteluilla on suora vaikutus käsiin ja kosketukseen. Niin ikään hengityksellä on vaikutuksensa kosketukseen: hengitys säätelee rintakehän laajuutta ja liikkeitä ja vaikuttaa näin ollen osaltaan myös käsivarsien liikkeisiin.¹⁵⁹

Olen tässä luvussa tehnyt valinnan lisätä omakohtaisen tekstin osuutta, sanallistaen soittajakokemustani. Pohtiessani liikkeen merkitystä kosketukselle olen päätenyt ajattelemaan, että liikkeet ilmaisevat jotakin soittajan omimmasta karakteristä: temperamentista ja persoonallisuudesta. Tämä ilmenee tunnistettavasti

159 Rintakehän laajuudessa tapahtuvat muutokset sekä rintakehän vapaus tai avonaisuus heijastuvat käsivarsiin hartiarenkain kautta. Katso myös luku 3.3.

kanteleensoitossa, jossa jokainen sävel muodostetaan yksittäisellä (sormen)¹⁶⁰ liikkeellä. Nopeista soittoliikkeistä mieleeni on etsimättä tullut kanteletaiteilija Martti Pokela (1924–2007). Hänellä oli suuri vaikutus kantelemusiikin murrokseen 1970–80-luvuilta alkaen, ja häntä pidetään modernin kantelemusiikin edelläkävijänä. Hän etsi kanteleista uusia ilmaisumuotoja; hän oli uusien sävyjen ja karakterien väsymätön tutkija.

Kuunnellessani Pokelan äänitteitä vuosilta 1965–1995 sekä vuosina 2000–2005 äänitettyä levyä tunnistan hyvin samankaltaisia piirteitä hänen soitossaan eri aikoina.¹⁶¹ Tunnusomaista on nopeus – hänen sävellyksilleen ja sovituksilleen ovat ominaisia nopeat eleet kuten liuku-vetäisyt, pyyhkäisy, nopeat sammutukset sormin ja sammutuslaudalla, vikkelat säveltoistot (trad. kappaleissa) sekä nopeat kuviot ja arpeggiot. Nopeat eleet tuovat soittoon särmää, kepeyttä ja raikkautta. Vaikuttaa siltä, että nopeat liikkeet ovat muutenkin ominaisia Pokelan kosketukselle. Hänen sormensa liikkuvat useimmiten kieliltä nopeasti liukuen tai vetäisten, eivät viipyen tai tarttuen. Hän näppäilee usein kevyin kosketuksin. Vaikutelmani on, että voima syntyy hänen soittoonsa sormien liikenopeuden ja painon yhdistyessä sekä hyvin nopeana kosketusintensiteetin lisäyksenä. Keskialueen ja ylempien oktaavien yläsävelvoittoisuus kertoo, että kosketus tapahtuu paljolti sormenpään reunalta nopeana liukuna – harvemmin keskemältä sormenpäätä. Yläsävelvoittoisuus tuo sointikuvaan valoisuutta.

Syventyessäni kosketuksen kuvailuun olen pohtinut ja kipuillut kosketuksen piirteiden ja vivahteiden sanallistamisen vaikeutta. Kun näppäilen kanneltani, muuntelen kosketustani eri tavoin, ja soitin vastaa kosketukseeni eri vivahtein. Koen nämä vivahteet ja niiden moninaisuuden; ne inspiroivat minua mutta eivät täysin taivu käsitteellistettäviksi. Käytän sanoja kuten pyöreä, leveä, syvä, tumma, vaalea, kirkas, lämmin, kapea, terävä. Sanat tuntuvat loppuvan kesken, eivätkä ne pysty ta-

160 Käytän tässä sulkuja siksi, että – kuten jo monesti on todettu – sormenkin liikkeessä on mukana käsivarsi ja sitäkin laajempi liikkeellinen kokonaisuus eri tavoin.

161 Pokela 1965–1995 ja 2000–2005.

voittamaan kehollista kokemustani äänestä. Kosketuksen ja soinnin kokeminen ja kokemisen sanallistaminen eivät ole sama asia. Koetan tulkita omaa kokemustani; ymmärrän myös, että kunkin kokijan – soittajan ja kuulijan – kokemus on yksilöllinen. Jokainen soitinyksilö reagoi kosketuksen eri muuttujiin ja vivahteisiin ominaissointinsa puitteissa jossain määrin eri tavoin. Vaikka löytäisinkin omien soitinteni¹⁶² soinnin vaihteluita kuvaavia sanoja, ne eivät aivan sellaisenaan päde jokaisen muun soittimen ja soittajan kohdalla.

Sain tilaisuuden huhtikuussa 2015 testata kosketuksen muuntelua neljällä omista soittimistani poikkeavalla konserttikanteleella, joissa kussakin oli erilainen, yksilöllinen sointi. Kokemukseni oli, että myös nämä kanteleet ”vastasivat” kosketukseeni varsin herkästi – ja samansuuntaisesti kuin omat soittimeni. Koen siten olevani puhua ”kosketuksen” kokemuksestani yleisemmässäkin merkityksessä kuin omiin soittimiini rajattuna ilmiönä. Kokemukseni mukaan soitinyksilön soinnissa, joka syttyy herkästi, kosketuksen piirteiden muuntelu on selvemmin kuultavissa sävyn vaihteluina kuin soittimessa, jossa syttyminen on hitaampi.

Lähestyn sointivärien muuntelua kosketuksen konkretian kautta: kohdistan tarkasteluni tekniikkaan ja sen toteutukseen liittyviin aistimuksiin. Pyrin kuvailemaan jotakin suuntaa antavaa rikkaasta vivahteiden kirjosta ja muutoksista, joita soinnissa tapahtuu. Kohdistan seuraavissa kappaleissa huomioni muutamaankosketuksen muuttujaan kerrallaan. Lähtöoletukseni on, että lähestymistavan fokus vaikuttaa oleellisesti sointivärien muunteluun, vaikka sillä on samalla vaikutusta myös muihin kosketuksen muuttujiin. Kannustan kanteleensoittaja-lukijaa kokeilemaan omalla kanteleella, millaisia sointeja ja vivahteita kosketuksen eri ulottuvuuksilla ja piirteillä syntyy.

162 Olen käyttänyt tämän luvun kosketus-tutkielmissa kahta konserttikannelta, joiden valmistumisvuodet ovat 1995 ja 2009. Näissä kanteleissa on toisistaan poikkeava ominaissointi.

5.2.1 Käsivarsien liikkeet ja paino

Näppäilyni keskeiseksi piirteeksi on muodostunut käsivarren yhtäältä kokonaisvaltainen, toisaalta monipuolinen, eriytynyt käyttö. Soittaessani minulla on parhaimmillaan tunne, että liikkeeni tapahtuvat pakottomana jatkumona. Pystyn myös säätämään liikkeitäni vapaasti ja joustavasti, muuntelemaan käsivarsien avulla soinnin voimaa ja sointiväriä sekä reagoimaan herkästi soinnissa tapahtuviin vaihteluihin.

Kuten aiemmin olen todennut (luku 3.3 ym.), käsivarsien kannattelun, liikkeiden ja liikevaihteluiden keskeinen taustatekijä on lapa-ankkuri. Viime vuosien aikana lapa-ankkuri on rakentunut minulle kokemukselliseksi osaksi käsivartta; tieto sen rakenteesta ja toiminnasta on muuntunut tuntoiseksi. Lapa-ankkurin ja sormenpäiden keskinäinen yhteys on minulle eräs kosketuksen avain; molempien intensiteetin vaihtelu heijastuu herkästi sointiin. Lapa-ankkuri on niin ikään tärkeä voiman ja liikeimpulssien lähde.

Näppäilen kvartteja pariääninä yksiviivaisen ja pienen oktaavin alueella muodostaen lyhyttä melodia-aihetta. Toistaessani sitä kokeilen eri liikekulmia ja tunnustelen painon jakautumista käsivarressa ja tämän vaikutusta sointiväriin. Käsivarsi liikkuu näppäillessäni elävästi ikään kuin kohoten ja vajoten hieman vedessä. Jos kannattelen käsivartta siten, että se pysyy näppäillessä paikallaan, sointiväri pysyy jokseenkin samanlaisena niin kauan kuin käsivarsi säilyttää asemansa. Käsivartta kannattelevat lihakset joutuvat samalla tekemään melko paljon staattista lihastyötä vastustaessaan painovoimaa. Kun käsivarsi taas liikkuu joustavasti käsivarren, käden ja sormien kantavien rakenteiden muodostaessa yhtenäisen, joustavan riippusiltamaisen kokonaisuuden, voin suunnata ja hienosäätää painoa lapa-ankkurin ja sormien välillä ja käsivarren eri kohtiin haluamallani tavalla. Sormien otteissa ja liikesuunnissa tapahtuu samalla – toisinaan vähäisiä mutta kosketuksen kannalta merkittäviä – vaihteluita, joilla on vastaavuutensa sointisävyjen vaihteluihin.¹⁶³

163 Katso verkkosivuilta: Soinnin muodostus ja liike > Kosketuksen muuntelua > Käsivarren osuus.

Aloitin näppäilyn kannatellen käsivartta mahdollisimman matalalla; kyynärpää lähes hipoo kieliä. Kainalossani on tila, jonne mahtuisi pieni pallo tai nyrkki, olkavarsi asemoituu melko lähelle vartaloa. Näppäilen eräänlaisilla liuku-vedoilla, muodostan liikkeen lapa-ankkurin ja olkavarren yhteistoimintana. Sormenpääni ottavat kevyen mutta kiinteän tuntuman kieliin jokaisella näppäyksellä. Käsivarren painopiste kohdistuu kyynärpäähän ja olkavarren vaiheille. Kanteleen sointi syttyy melko kiinteänä mutta samalla yläsävelten heleyttämänä. Kohotan hieman kyynärpäätä; se siirtyy samalla vähän loitommalle vartalosta, ja kyynärvarren kulma kieliin muuttuu myös. Säilytän sormieni tuntuman muutoin hyvin samanlaisena kuin äsken, mutta nyt käsivarren painoa kohdistuu sormenpäälleni äskeistä enemmän. Sormien liikesuunta muuttuu samalla hiukan "syvemmäksi". Sointi muuttuu selvästi kiinteämmäksi, ikään kuin hieman tummempisyvyiseksi. Jatkaessani näppäilyä loitonnan kyynärpäätä edelleen kauemmaksi vartalosta, jolloin kyynärvarren ja sormien sekä kielien välinen kulma supistuu. Sävy tummenee ja ikään kuin lämpenee edelleen. Silti tämän kanteleen soinnissa säilyy tietynlainen kuulaus. Sovellan tämän tyyppistä liikekulman vaihtelua esimerkiksi pariäänänten tai sointujen muodostamisissa jaksoissa elävöittämään fraseerausta ja tulkintaa.¹⁶⁴

Tunnen käsivarren painopisteen sijoittuvan ja suuntautuvan eri kohtiin kosketustapojen ja -suuntien vaihdellessa, samoin riippuen siitä, millä sormilla kulloinkin soitan. Kyynärvarren kiertoliikkeen vaihtelulla säätelen painon kohdistumista eri kohtiin sormenpäätä, ja samalla kyynärvarren painopiste siirtyy vastaavasti. Kokeilen myös toisinpäin: keskityn painopisteen siirtymiseen eri kohtiin kyynärvartta. Tämä muuttaa yllätyksekseni sointikuvaa melkein päemmän kuin keskittyessäni painon kohdistumiseen eri kohtiin sormenpäällä.

Lämpimäksi kokemani sointi on minulle läheinen; siksi olen tehnyt paljon työtä sen saavuttamiseksi. Se syntyy monen tekijän yhteisvaikutuksesta, mutta käsivarren painon kohdistaminen sormille on yksi tärkeimmistä vaikuttajista. Voin kohdistaa painoa sormenpäälle eri tavoin. Kokeillessani näitä vaihteluita totean

164 Tällaisia jaksoja on muun muassa Harri Wessmanin sävellyksissä *Annikki hämärän neiti* ja *Aino kultakutri* (*Kalevala-sarjassa*) sekä Selim Palmgrenin laulun *Ja neitsyt pikkupoijuttansa* säestysosuudessa.

jälleen, että sormen kaarevuus vaikuttaa olennaisesti painon kohdistumiseen sormenpään kosketuksessa kieleen. Jos käsi on matalalla ja sormi jokseenkin suora, paino tuntuu kohdistuvan kämmeneen. Kun annan sormen kaartua hieman painaltaessani kieltä, painoa kohdistuu kämmenkaarien kantamana enemmän sormenpätyynylle, ja sointi saa lisää syvyyttä ja lämpöä.

Liukunäppäilyssä käsivarren liike voi suuntautua paitsi liu'un suuntaisesti myös jokseenkin vastakkaiseen suuntaan, yläviistoon kieleltä heti painalluksen jälkeen. Tämä muuttaa soinnin luonnetta; luonnehtisin sävyä painokkaaksi, selkeäksi tai säkenöiväksi – varsinkin keski- ja ylärekisterissä. Näppäillessäni sormi – soinnussa useampi sormi – liukuu näppäiltävää alemmalle kielelle, jolta sormi ja käsi ponnahtavat saman tien ylös. Kieli antaa liikkeelle ikään kuin kimmoisan pohjan, ja liike-energia kimpoaa kieleltä antaen liikkeelle vauhtia. Tätä kosketustapaa käytän esimerkiksi nopeissa hypyissä ja sävelvaihtojen yhteydessä, jolloin suuntaan liikkeen tarkoitustaan vastaavasti. Myös voimakkaisiin, toistuviin sointuihin tämä ponnahteleva näppäily sopii hyvin.¹⁶⁵ Sovellan samaan tekniikkaan joskus myös rauhallisempia ja kevyempiä impulsseja.

Kantelemusiikki sisältää aika ajoin hyvin voimakkaita eleitä¹⁶⁶, joissa joudun keskittämään huomattavasti energiaa ja lihasvoimaa lyhyisiin hetkiin. Keskityn silloin lapa-ankkurin ja keskivartalon tuen yhteyteen, olkavarsiin sekä sormien ja käden kaarien kantavuuteen. Samalla kun muodostan vahvoja ja nopeita liikeimpulsseja isoilla lihasryhmillä, kohdistan käsivarsien painoa sormille ikään kuin hallitusti pudottaen. Täydennän voiman kohdistumista sormille vartalon painon avulla.

Nostonäppäilyssä voin vaikuttaa sointisävyyn vaihtelemalla käsivarren aktiivisuutta ja käsivarren liikettä eri tavoin suuntaamalla. Mikäli näppäily tapahtuu pel-

165 Katso verkkosivuilta: Käsivarren ja sormien roolit eri soittotekniikoissa > Kaksoisotteet > Kvintit ja sekstit: Esimerkki 4, Fagerudd. Tässä esimerkissä on käytetty osittain ponnahtelevaa näppäilyä.

166 Erityisen voimakasta, keskitettyä kosketusta tarvitaan esimerkiksi voimakkaissa soinnuissa (Kostiainen: *Imbroglia*, Joeleht: *Consolator* tai Linkola: *Summer tales*).

kästään sormien liikkein, sävy muodostuu kapeammaksi ja ohuemmaksi, jopa terävämmäksi kuin silloin, kun käsivarsi alkaen lapa-ankkurista osallistuu näppäilyyn aktiivisemmin. Kyynärvarren kiertoa säätelemällä on mahdollista muuntaa sävyä: sävy on vaalea ja kapea, kun kädenselkä asettuu lähes vaakatasoon. Kun annan kyynärvarren ja käden kiertyä ulospäin, sävy muuttuu täyteläisemmäksi ja lämpimämmäksi.

Kuten jo mainitsin, soinnin voimaan ja täyteläisyyteen on mahdollista vaikuttaa myös vartalon painon avulla – vaihtelemalla pienen kallistuksen avulla vartalon etäisyyttä soittimesta.¹⁶⁷ Istuen soittaessani lonkat toimivat ikään kuin saranoina: selkä voi säilyttää linjauksensa, vaikka vartalo kallistuu. Vartalon painopisteen siirtyessä keskilinjalta eteenpäin osa tästä painosta on helppoa kohdistaa käsille ja sormille, minkä voin käyttää hyväksi halutessani lisää voimaa soittooni. Koen soinnin samalla laajenevan. Ylärekisterissä näppäillessäni kallistun eteenpäin, ettei minun tarvitsisi ojentaa käsivarsiani kovin paljoa. Tämä keventää käsivarsien kannattelua ja helpottaa samalla kosketuksen säätelyä.

Yläkielillä näppäillessäni – esimerkiksi useissa kohdin Hannu Syrjälähdän sävellystä *Keväisessä metsässä*¹⁶⁸ – pyrin kohdistamaan käsivarren painopisteen mahdollisimman lähelle rannetta, jolloin painon kohdistaminen sormenpäille on luontevaa. Jos painopiste on lähellä kyynärpäätä, käsivarren työskentely tuntuu ylärekisterissä raskaalta ja sointi jää helposti himmeäksi. Painopisteen suuntaaminen lähelle rannetta auttaa myös kämmentä ja sormia hakeutumaan voimakkaaseen kupoli- tai kaarimuodostelmaan, jolloin käden paino kohdistuu lähes itsestään sormenpäiden kärkiosaan, ja sointi on kirkas.

167 Katso verkkosivuilta: Soinnin muodostus ja liike > Kosketuksen muuntelua > Vartalon osuus.

168 Katso verkkosivuilta: Soinnin muodostus ja liike > Eri rekistereissä soittaminen > Ylärekisteri.

5.2.2 Sormien liikesuunnat

Sormet suuntautuvat kielille käsivarren saattelemina. Käsivarren ja sormien liikkeet sekä sormenpäiden kosketustuntuma kielisiin ovat aina vastavuoroisia. Tässä kohdistan huomion ja keskittymisen erityisesti sormien liikkeisiin, niiden liikesuuntiin ja kosketuskulmiin sekä kämmenen ja sormien kaarimuodon vaihtelun vaikutuksiin.

Näppäilen oikealla kädellä yksiviivaisessa oktaavissa terssi- ja kvartti-intervallien päässä toisistaan olevia säveliä yksittäin, välillä myös eri kolmisointumuotojen säveliä. Olennaista ei nyt ole, mitä soitan vaan miten sormieni liikkeiden vaihtelut vaikuttavat soittotuntumaan ja sointisävyn vaihteluihin. Näppäilen kieliä samalla linjalla, hiukan kaikuaukon oikealta puolelta. Kannattelen käsivarttani kevyesti hiukan kielten yläpuolella; olkavarren alla ja kainalossa on mukava tilan tuntu.

Aloitan painalluksilla; sormeni suuntautuvat hieman alaviistoon kuten tavallisimmin musisoidessani. Muuntelen painalluksen suuntaa – syvennän kulmaa kielipintaan nähden ikään kuin upottaen sormia kohti kantta, pudottaen painoa sormille. Sitten kavennan kulmaa niin, että lopulta sormet liukuvat kieleltä toiselle lähes vaakasuoraan: muutan painallukset vähitellen vedoiksi. Sointisävy muuttuu kosketus kosketukselta tummemmasta kirkkaampaan suuntaan, samalla tuntuma sormissa ja kämmenessä painavammasta kevyemmäksi. Annan kädelle ja sormille tilaa kiertäen kyynärvartta hivenen ulospäin ja annan sen palautua uudelleen alkuasentoon. Käsivarren painopiste vaihtelee kaikkien näiden muutosten myötä. Huomaan myös, että tila laajenee hieman olkavarren ja kainalon alta lähtien, vaikka en koe aktiivisesti kohottavani olkavartta. Jos teen vastaavan liikkeen käyttäen tietoisesti koko käsivartta, soinnin muutokset ovat jokseenkin vastaavat mutta sormien työskentely kevenee selvästi.

Sormen liikesuunta ja kosketuskulma merkitsevät mielestäni käytännössä samaa asiaa; ajatuksellinen näkökulma on vain erilainen. Kosketuskulman vaihtelu muuttaa samalla käteni asentoa, jonka voin tuntea myös painopisteen vaihteluna.

Tuntuma kädessäni on erilainen keskittyessäni näppäillessä sormiini kuin jos toteutan saman liikevaihtelun käsivarren avulla.

Seuraavaksi kiinnitän huomioni sormien liikeradan muotoon niiden liukuessa kieleltä toiselle. Näppäilen kahta säveltä vuorotellen – ensin niin, että sormet suuntautuvat suoraan kohti vartaloani. Muuntelen sitten liikerataa antaen sen kaartua hiukan vasemmalle ja oikealle. Sormeni ikään kuin tassuttelevat vuorotellen muodostaen kehämäisiä, soikeita liikeratoja. Kaartuessaan liikerata muistuttaa vinossa olevaa soikiota. Koen, että soinnin sävy vaalenee liikeradan kaartuessa vasemmalle ja tummenee sen kaartuessa oikealle, ikään kuin kohti rannetta. Nämä sävyvaihtelut tuntuvat minusta kiehtovilta, ja kokeilen myös murretun kolmisoinnun näppäilyä sormien liikettä vastaavalla tavalla muunnellen. Olisi hauskaa värittää toistuvaa kuviota tällä tavoin sopivassa yhteydessä.

Kuvailemani sormien liikesuunnan vaihtelu on ehkä epätavallinen tapa muunnella kosketusta. Käytän itse sitä toisinaan etsiessäni melodian muotoilussa erityisiä sävyjä. Tämänkaltaisilla liikevaihteluilla on vaikutusta kosketuspinnan muutoksiin, mutta tunnen samalla vaihtelua koko kädessä ja käsivarressa lapa-ankkuriin asti ikään kuin tiivistymisenä ja keventymisenä.

Jatkan edelleen näppäilyä vaihdellen sormien ja kämmenen kaartumista. Muodostan sormilla ensin jyrkät kaaret ja annan kaarien vähitellen loiventua. Näppäilen vuorotellen säveliä e1 ja g1, välillä muitakin terssi- tai kvarttisuhteisia säveliä. Kun sormieni kaaret ovat jyrkimmillään, kosketus kieliin tuntuu sormenpäiden kärjessä; kaarien loiventuessa kosketuspinta laajenee kohti sormenpätyynyn keskustaa. Näppäillessäni sormenpäiden kärkiosalla liikkeet tuntuvat keskittyvän sormien, kämmenen ja kynärvarren alueelle. Sävelten aluke selkeä ja jälkisointi kirkas. Kun sormien kaaret loivenevat, käsi laskeutuu jonkin verran alemmaksi, ja olkavarsi ja kynärpää loittonevat kauemmaksi vartalon sivusta. Samalla koko käsivarsi osallistuu liikkeisiin aktiivisemmin kuin äsken. Sormenpäiden kosketuspinnan laajentuessa sävelten alukkeet pehmenevät, sointi levenee ja saa lisää lämmintä sävyä. Liikealue laajenee, kosketus kieliin laajenee, sointi levenee: kokemukseni kolmen eri aistialueen kautta on samansuuntainen.

Käden ja sormien kaarevuuden vaihtelulla on merkittävä vaikutus kosketukseen, ja tätä vaihtelua voidaan käyttää monin tavoin. Kuten olen esittänyt aiemmin, pidän tärkeänä huomioida tämä vaihtelu eri rekistereissä näppäiltäessä. Hakiessani sävyn vaihtelua selkeän tai kiinteän sekä pehmeän tai lämpimän sävyn välillä käytän usein sormien kaartumisvaihtelun suoma mahdollisuutta. Toteutan sen kuitenkin pikemmin käsivarren liikevaihteluiden avulla kuin keskittymällä vain sormiin.

5.2.3 Sormenpäiden ote ja kosketuspinnat

Tunnustelen näppäillessäni kanteleeni kieliiä. Painaltaessani kieliiä sormenpäillä tunnen, kuinka kielet uppoutuvat hetkellisesti mutta tiiviisti sormenpäihin. Tunnustelen kielten kohdistumista eri kohtiin ja erilaajuiselle alalle sormenpäättä. Tunnen, onko kosketuspinta kapea vaiko laajeneva tai leveä. Kosketuspinnalla on vastaavuutensa sointiin: kapea pinta heijastuu kapeana tai kirkkaana sointina, leveä puolestaan pyöreänä tai lämpimänä sävynä. Sormenpääät aistivat erilaisina paineen tuntemuksina käden ja käsivarren painon kohdistumista sormien kautta kielille. Joskus tuntuma on kevyt; kielet painuvat vain hiukan sormenpään tyynyyn. Usein kielet imeytyvät tiiviisti sormenpäihin ennen irtautumistaan. Tunnustelen myös sormenpäiden liukumista kielillä; toisinaan sormenpään tyyny liukuu kielellä kuin ohimennen ja päästää nopeasti irti kielestä – toisinaan kieli liukuu hetken ihon pinnalla ennen kuin sormenpää luovuttaa otteensa kielestä. Kun soitan tuttua kappaletta, jota olen esittänyt kenties kymmeniä kertoja, voin suunnata huomioni sormenpäihin – niiden kosketuksiin ja tuntemuksiin. Tunnen ja kuulen, että kosketus muuntuu jatkuvasti ja monin tavoin, pienin tai suuremmin vaihteluiin jo yhden musiikillisen eleen tai fraasin aikana.

Suuntaudun soinnin muodostamiseen vahvasti sormenpäiden ja niiden aistimusten kautta. Sormenpäiden aistimukset ohjaavat sormieni liikkeiden ja välillisesti myös käsivarsien liikkeiden suuntia. Tuntoaistilla ja käsieni ja käsivarsieni liikkeillä on myös intensiivinen yhteys kuuloaistiin – voisin jopa sanoa kuuntelevani sormenpäilläni. Reagoin kanteleeni sointisävyn vaihteluihin sekä kuulon että tuntemusten kautta. Joskus tuntuu myös ikään kuin sormenpäilläni olisi silmät.

Joitakin vuosia sitten harjoitellessani usean oktaavin asteikko- ja murtosointukulkuja tulin kohdistaneeksi päähuomion sormenpäihin; suuntauduin kielille tuntoaistin johdattamana. Kirjoitin tuolloin: *Hämmästykseni totesin, että näppäily muuttui sujuvammaksi, ikään kuin sormenpäät olisivat nähneet etukäteen ne kielet, joita niiden tuli koskettaa. Vaikuttaa siltä, että sormenpääntuntumalla on merkittävä rooli tekniikan rakentumisessa.* Tulkitsen tapahtunutta siten, että hermoyhteyksieni sisäinen ”säveltäpailu” nopeutui muuttaessani keskiöön toisen aistialueen kuin tavallisesti – jolloin olin suuntautunut näppäilyyn lähinnä käsivarsien ja sormien liikkeiden kautta.

Tuntoaisti vaikuttaa toimivan herkimmin, kun näppäilen kanteleeni kieliä kevyesti, kuulostellen. Kosketus on jatkuvaa vuorovaikutusta ja reagointia soittimeni sointisävyihin ja resonanssiin: se, mitä tapahtuu kosketukseni vaikutuksesta, ohjaa seuraavia reaktioitani, myös monimutkaisia liikkeiden ketjuja ja liikeratojen suuntaamista.

Myös kanteleen eri rekistereissä soittaessani suuntaudun äänenmuodostukseen mahdollisimman herkkävireisesti sormenpäideni aistimusten välityksellä. Kanteleen kielet ovat eri oktaaveissa hyvin eripaksuisia ja niissä on myös keskenään erilainen jännite, joka muuttuu myös sävelten alennusten ja ylennysten myötä. Tästä johtuen niitä on kosketettava tai niihin on tartuttava varsin eri tavoin – riippuen siitä, haluanko mahdollisimman tasalaatuista vai eri vivahtein vaihtelevaa sointia. Käytän näppäilyssä sormenpäitäni melko laaja-alaisesti; niiden kosketusala ulottuu suunnilleen sormenpäätyynyn keskikohdasta lähelle sen ulkolaitaa, joskus sormenpään kärkeen asti. Käytän sitä eri tavoin eri sävelaloissa, jopa eri oktaavialoissa näppäillessäni. Sormenpään kärkiosaa käytän pääosin ylimmissä oktaaveissa. Enimmäkseen vaihtelen kosketuspintaa sormenpään tyynyn ylä-ulkolaidan ja keskikohdan välillä: soinnin vivahteet vaihtelevat vaaleasta tummempisävyiseen; kapeasta pyöreään; viileästä lämpimään; kepeästä intensiiviseen. Olennaisesti soinnin luonteeseen vaikuttavat myös edellä käsitellyt käsivarren ja sormien liikkeiden muodot ja suunnat, jotka voivat ohjautua sormenpääntuntuman mukaan.

Keski- ja bassorekisterissä sormenpään kosketusvaihteluilla on mahdollista vai-
kuttaa sointiin eniten, ylimmässä oktaavissa korostuu kosketuksen säätelyn tark-
kuus, etenkin jos tavoitteena on kirkas ja kantava sointi. Tätä asiaa käsitellään
muissa yhteyksissä, esimerkiksi luvussa 5.2.1 sekä verkkosivuilla.¹⁶⁹ Soittamani
kappaleen tunnesisältö tai muu karaktääri määrittää ensisijaisesti lähestymistä-
paani: millaisten mielikuvien kautta etsin sävellykseen ja hetkeen sopivia sointeja
– sekä millaisena intensiteettinä sävellyksen tunnelma heijastuu kosketuksessani.

Peukalon aktiivinen kosketuspinta on laajempi kuin muilla sormilla. Tämä joh-
tuu osittain peukalon monipuolisesta liikkuvuudesta, osittain siitä, että (varsin-
kin vasemman käden) peukalo näppäilee sekä paksuja bassokieliä että muiden
oktaavialojen ohuempia kieliä. Peukalon voimakkuudesta ja muuntautuvuudesta
johtuen sen kosketuskaala on hyvin monipuolinen alkaen hauraista, pehmeistä
ja kirkkaista soinneista kaikkein vahvimpiin, leveimpiin ja painokkaimpiin.

Aktiivinen tai vähemmän aktiivinen tarttuminen kieliin määrittyy niin ikään sor-
menpääntuntuman kautta. Joskus voimakkaissa otteissa tarttuminen on kokonais-
valtaista: vaikka sormenpää tarttuvat kieliin, voima tulee käsivarren rakenteita
myöten vartalosta ja selästä asti. Kappaleen alussa tai jossain siirtymäkohdassa
olen erityisen tietoinen sormenpäiden aistimuksista. Haen mielelläni ennen en-
simmäisten sävelten syttymistä sormillani sellaisen tuntuman, jonka odotan tuot-
tavan tietynlaisen sävyn ja tunnelman.

*Aistin kielten jouston, jonka mukaan osittain säädän liikkeen nopeutta, kimmoisuutta ja
käden painon kautta muodostuvaa voimaa. Tartun eri tavoin paksuun tai ohuempaan pu-
noskieleen, eri tavoin teräslangasta valmistettuun kieleen. Kosketusintensiteetti vaihtelee
musiikin karaktäärien vaihdellessa: kevyestä tai hellästä kiinteään, napakkaan tai intohi-
moiseen. Tuntuma kieliin myötäilee liikkeitäni ja vartalon osallisuuden intensiteettiä sekä
toisinpäin, aina vastavuoroisesti.*

169 Katso verkkosivuilta: Soinnin muodostus ja liike > Eri rekistereissä soittaminen.

5.2.4 Liikkeen nopeus

Liikkeen nopeudella ja sen vaihteluilla voidaan kanteleensoitossa sekä luoda että tehostaa ilmaisun laatua ja luonnetta. Se on tärkeä tulkintaa muokkaava osatekijä, jolla on vahva yhteys kappaleen rytmiin ja tempoon. Vaikka se on vain yksi useista kosketuksen muuttujista, sillä voi olla ratkaiseva vaikutus juuri halutun karaktäärin löytymiseksi. Käsivarren ja sormien liikkeiden vauhti – nopeus tai rauhallisuus – vaikuttaa kosketukseen konkreettisesti ja luonteikkaasti, mikä kuuluu soinnin erilaisina karaktääreinä ja vivahteina.

Soittaessani erityyppisiä kappaleita liikkeeni ohjautuvat intuitiivisesti musiikin luonteesta käsin. Toisinaan joudun keskittymään liikkeiden nopeuden tehostamiseen. Kun pohdin kappaleen luonnetta ja eläydyin sen tarjoamiin ilmaisullisiin eleisiin, avukseni muodostuu yleensä tunne, joka muuntuu liikkeiksi: kiihkeä; hermostunut; iloinen; aktiivinen; eteenpäin pyrkivä.

Liikkeiden vauhti tai nopeus syntyy usein luonnostaan musiikin tempon ja rytmien kautta: nopeatempoisen kappale edellyttää nopeita sormien liikkeitä, samoin nopeat rytmit. Rauhallisilla aika-arvoilla liikkeetkin muotoutuvat pikemmin rauhallisiksi kuin nopeiksi. Melko levollisessakin tempossa soittaja voi luoda rytmienergiaa nopeilla, painokkailla liikkeillä. Energiset, ponnekkaat tai iskevät rytmit ovat ominaisia esimerkiksi monille tanssilajeille ja -tyyleille. Liikenopeuteen yhdistyvät kosketuksen piirteistä keskeisesti sormenpään kosketuspinnan ja käden painon käyttö sekä sormien liikesuunnat ja -laajuudet.

Kokeillessani näppäilyssäni nopeampia ja rauhallisempia liikkeitä kuulen tiettyjä eroja soinnin vaihteluissa.¹⁷⁰ Jo yhtä tai kahta säveltä näppäilemällä nämä peruspiirteet tulevat esiin: nopeissa liikkeissä sävy on valoisa, sormien liukuessa rauhallisemmin kieliltä sävy tummenee, siihen tulee lisää syvyyttä tai varjoa. Tämä johtuu muun muassa siitä, että sormenpäät ehtivät saada paremman, syvemmän tuntuman kielisiin rauhallisissa liikkees-

170 Katso verkkosivuilta: Kosketuksen muuntelua > Liikkeen nopeus.

sä. Totean myös, että nopeissa liikkeissä sormet ovat aktiiviset, rauhallisissa liikkeissä myös käsivarsi on aktiivisemmin mukana, ja kohdistan kuin luonnostaan sormenpäille hiukan käsivarren painoa. Sormien liukuessa kieliltä nopeasti kieleen kohdistuva kosketuspinta on sormenpäiden ulommalla osalla, ja se on melko suppea – rauhallisissa liu'uisissa sormenpäini tarttuvat kieleen lähes keskikohdaltaan. Nopeuteen liittyvä kapea kosketuspinta ja liikkeiden suppeus tuovat mukanaan keveyttä, ketteryyttä ja helppouden tunnetta. Rauhallisempaan liikkeeseen ehtii sisältyä enemmän tuntoaistimuksia, ja soinnin ydin syttyy kiinteämpänä kuin nopeissa liikkeissä.

Palaan (pitkästä aikaa) näppäilemään Claude Debussyn preludia Pellavatukkainen tyttö. Sen loppupuolella on sointujakso, jossa vasemmalla kädellä on kaksi ja oikealla kädellä kolme sointusäveltä. Tämän jakson muotoilu on kiehtonut minua monesti sekä ilmaisutaan että tekniseltä toteutukseltaan, koska soinnillinen ilmaisu on tässä niin erottamattomasti riippuvainen tekniikan piirteistä. Keskityn tällä kertaa erityisesti liikkeiden nopeuteen ja siihen, mitä vaikutuksia sillä on valoisuuden vaihteluun soinnissa. Liikkeiden nopeutta säätelämällä sävy on mahdollista saada tummaan tai vaaleaan taittuvaksi. Käsivarsien liike on koko ajan varsin rauhallinen, sormia johdatteleva, ja lapojen tukemana liitävä, leijaileva. Näppäilen sointukulkua ensin rauhallisin painalluksin, ja käsivarsien painoa kohdistuu jokaisella pehmeällä impulssilla sormenpäille. Käsivarret ja sormet tuntuvat yhtenäiseltä jatkumolta, koen soinnin melko kiinteänä, pyöreänä. Muutan näppäilyäni siten, että sormille kohdistuvat impulssit nopeutuvat. Sormien liikkeet nopeutuvat ja kevenevät, koska nuottien aika-arvosta suuri osa jää rentousvaiheeksi. Käsivarsien liikeraata säilyy muuten ennallaan, mutta impulssien laadun muuttuminen saa siinäkin aikaan nopeusvaihteluita. Sointisävyä muuttuminen vaihtaa tunnelmaa. Pidän molemmista sävyistä, mutta jälkimmäisen kosketustavan luoma valoisuus viehättää minua nyt.

Staccato-artikulaatiossa liikkeen nopeus on keskeinen sekä tekniikan sujuvuuden että artikulaation soinnillisen luonteen kannalta. Kappaleen karakterististä riippuen staccaton luonne voi vaihdella. Tätä aihepiiriä käsiteltiin edellä luvussa 5.1.5.

5.2.5 Sormenpään kosketuskohta kielellä

Kanteleella, kuten muillakin näppäilysoittimilla, voidaan kaikkein ilmeisimmin muunnella sointiväriä näppäilemällä kieliä eri kohdista. Sointiväriin vaihtelu on suuri näppäiltäessä kieltä sen koko pituudelta. Lähellä kielen kiinnityskohtaa näppäiltäessä sointi on nasaali ja kapea, muistuttaen hiukan cembalon ääntä. Kielen keskikohdalla näppäiltäessä sointi on laajin, joissakin kanteleissa jopa kumea, ja sävelen aluke on pehmeämpi kuin muilta kohdin näppäiltäessä.¹⁷¹ Näiden soinnillisten ääripäiden välillä on mahdollisuuksia moniin eri sävyihin ja vivahteisiin – varsinkin yhdistettynä kosketuksen muihin muuttujiin – jos soittaja haluaa niitä käyttää. Tuntuma kieleen on myös hyvin erilainen näppäiltäessä sitä eri kohdista. Kieli on jäykimmillään kiinnityskohtiensa lähellä, joten niillä kohdin näppäily vaatii enemmän voimaa kuin lähestyttäessä kielen keskialuetta. Kieli värähtelee suppeasti näppäiltäessä läheltä viritystappia tai kieliruuvia; värähtely puolestaan laajenee, mitä lähempänä keskikohtaa sormi näppäilee.

Kanteleen eri äänialoissa sointi muodostuu erilaisena tietyillä kohdin kieliä näppäiltäessä. Käytän usein tätä mahdollisuutta etsiessäni haluamaani luonnetta ja sävyä soittamaani kappaleeseen. Mieliessäni esimerkiksi laulavaa sointia melodiaan hakeudun yksiviivaisessa oktaavissa melko lähelle kielten keskikohtaa, kaksiviivaisessa ja kolmiviivaisessa oktaavissa aivan keskikohdan tuntumaan, huiluäänimerkkien kohdalle. Kolmiviivaisessa oktaavissa sointi syttyy kirkkaimpana ja kantavimpana juuri huiluäänimerkkien kohdalla, kielten keskikohdassa. Tämä edellyttää – kuten on toisaalla esitetty¹⁷² – myös sormien asennon sopeuttamista kaareviksi niin, että sormenpäiden kärjet koskettavat kieliä ja niille kohdistuu hieman käden painoa. Pienessä, suuressa ja kontraoktaavissa sointi muodostuu varsin pehmeäksi kielten keskikohdalla. Näppäilen harvoin bassokieliä tuolla alueella, mutta silloin, kun etsin erityisen lempeää sointisävyä bassoon, hakeudun kielten keskikohdan tuntumaan. Osassa konserttikanteleita bassokielet myötäävät

171 Katso verkkosivuilta: Soinnin muodostus ja liike > Kosketuksen muuntelua > Sormenpään kosketuskohta kielellä.

172 Katso verkkosivuilta: Soinnin muodostus ja liike > Eri rekistereissä soittaminen > Ylärekisteri.

sormien kosketuksesta niin paljon, että varsinkin voimakas näppäily keskikohdan vaiheilla voi olla hankalaa. Sointi saattaa muodostua jotenkin epämääräisenä, säveltasoltaan huojuvana.

Soittaja hakee kosketuksellaan tiettyjä asioita, mutta kuulijan kokemus voi olla jopa merkittävästi erilainen:

*Pidin syksyllä 2009 osallistavan demonstraation joukolle eri alojen tutkijoita Teatteri-
korkeakoulussa Helsingissä.¹⁷³ Aiheenani oli kosketus kanteleensoitossa. Osana esitystäni
näppäilin eri tavoin värittäen lyhyttä katkelmaa eräästä Juhani Nuorvalan sävellyksestä
ja pyysin osallistujia sulkemaan silmänsä. Halusin kuulla paikalla olijoiden kokemuksia
ja mielikuvia kuulemastaan. Näppäilin sävellyksen katkelman ensin aivan kielten keski-
kohdan tuntumassa ja sen jälkeen suunnilleen kaikuaukon kohdalta, 8–10 cm sammutus-
laudan reunasta oikealle. Käytin näppäilyssäni toki muitakin kosketuksen aspekteja kuin
kosketuskohdan vaihtamisen. Näytteiden jälkeen osallistujat saivat kertoa, millaisena
he kokivat tunnelman eri tavoin näppäilyissä katkelmissa. Muutamat kuulijat kertoi-
vat kokeneensa ensimmäisen näytteen sisäänpäin kääntyneenä ja jälkimmäisen ulospäin
suuntautuneena. Muita kommentteja ei ilmaantunut; ehkä osa kuulijoista koki vaikeaksi
pukea kuulemaansa sanalliseen muotoon. Itse olin mieltänyt eri tavoin toteutetut soinnin
ulottuvuudet hieman toisenlaisina tunnelmina, mutta minulle oli kiinnostavaa ja valaise-
vaa kuulla, kuinka kuulija voi kokea luomani musiikillisen ilmaisun erilaisena kuin oma
kokemukseni oli.*

Muutamit säveltäjät ovat huomioineet jo sävellysvaiheessa mahdollisuuden vä-
rittää kanteleen sointia kielten kosketuskohdan mukaan. Ohjeistuksia kosketus-
kohdasta ovat käyttäneet muun muassa Jyrki Linjama (*Johdanto, variaatioita ja keh-
tolaulu*), Kirmo Lintinen (*Vesi*), Juhani Nuorvala (*Kolme impromptua klarinetille ja
kanteleelle*) sekä Harri Suilamo (... *naavan lämmin nipistys...* ja *Unohduksen pisara*).

173 Kosketus-teemainen tutkijatapaaminen 2009.

Jotkut säveltäjät ohjeistavat sävyn valintaan muunlaisilla ilmaisuilla, useat säveltäjät taas jättävät tulkinnalliset seikat muusikon harkintaan.

Monilla nuorilla kanteleensoittajilla on tapana näppäillä lähes yksinomaan kanteleen kanteen kiinnitettyjen c- ja g-säveliä ilmaisevien merkkien kohdalla. Nämä merkit ovat apuna oikeiden sävelten hahmottamiseksi, ja varsinkin harrastuksen alkuvaiheessa lapsi ymmärrettävästi tukeutuu punaisiin ja mustiin merkkeihin etsiessään tiettyjä säveliä ja intervaleja. Mikäli soittaja näppäilee yksinomaan merkkien kohdalta, sointi jää melko yksipuoliseksi, ja merkkien mahdollisesti sijoittuessa sammutuslaudan viereen sointi saattaa sävyttyä hieman nasaaliksi. Kun erilaiset intervalli- ja sointuotteet ovat alkaneet vakiintua oppilaan liikemuistiin, opettajan tulisi rohkaista häntä irtautumaan sävelmerkkien linjalta myös hieman keskemälle ja vaihtelevaan kosketuskohtaan erilaisten vivahteiden löytämiseksi. Näin voidaan helposti saada soittoon erilaisia sävyjä, mikä on soittajalle innostava kokemus.

6

Kehon tasapainoisesta toiminnasta vapautuneisuutta musisointiin

SOITTAMINEN ON SUURI ILO ja nautinto, erityisesti silloin kun soittaja kokee tasapainoa kehossaan ja koko olemuksessaan. Soittajan keho on kuin herkkä instrumentti, joka heijastaa sisäisiä tekijöitä ja ulkoisia olosuhteita. Muusikon työtä, soittamista, on luonnehdittu ”pienen lihasten huippu-urheiluksi”¹⁷⁴. Tämä kertoo jotakin ammattimaisen soittamisen haasteellisuudesta ja siitä, kuinka tärkeää kehon tasapainoinen toiminta on muusikolle.

Tasapaino viittaa fysiologisena terminä kehon asentodynamiikkaan (Cotoros & Baritz 2010, 2), jonka avulla voidaan toimia mielekkäästi myös suurta taitoa vaativissa toiminnoissa kuten soittamisessa. Säilyttääkseen tasapainon kehon asentoa kontrolloiva hermo-lihas-järjestelmä ylläpitää kehon massakeskipisteen (*the body center of mass, COM*) kehon tukipisteen (*the base of support, BOS*) yläpuolella. Tubianan (2000) mukaan hyvä asento tarkoittaa olotilaa, jossa koko kehon luusto ja lihaksisto ovat fysiologisessa tasapainotilassa. Siten käsivarsien liikkeet ovat suhteessa vartalon asentoon ja sen dynamiikkaan, jonka perustana ovat selkärangan vakaus ja tasapaino sekä hartiarenkään ja lantion toiminnan läheinen yhteys (mt. 2).

174 Peltomaa 2013.

Kehon tasapainon, vakauden ja joustavuuden toimivan suhteen, vapautuneiden liikkeiden sekä koordinaation saavuttamiseksi on monia mahdollisuuksia. Edellytykset tähän on jokaisella terveellä ihmisellä syntyessään, mutta monille meistä muodostuu jo kouluvuosista lähtien haitallisia asento- ja liiketottumuksia, jotka ilmenevät rasituksena sekä häiriöinä soittamisessa ja soittotaidon mielekkäässä kehittämisessä. Myös terve asentotunto vääristyy, jos kehon linjaus ja sisäinen, kinesteettinen kehon kartta on häiriintynyt (ks. luku 2.1).

Tässä luvussa tarkastellaan soittajan kehollisen tasapainon edellytyksiä sekä niitä mahdollisuuksia, joilla musisoinnin vapautuneisuutta voidaan edistää.

6.1 Vakauden ja joustavuuden suhde

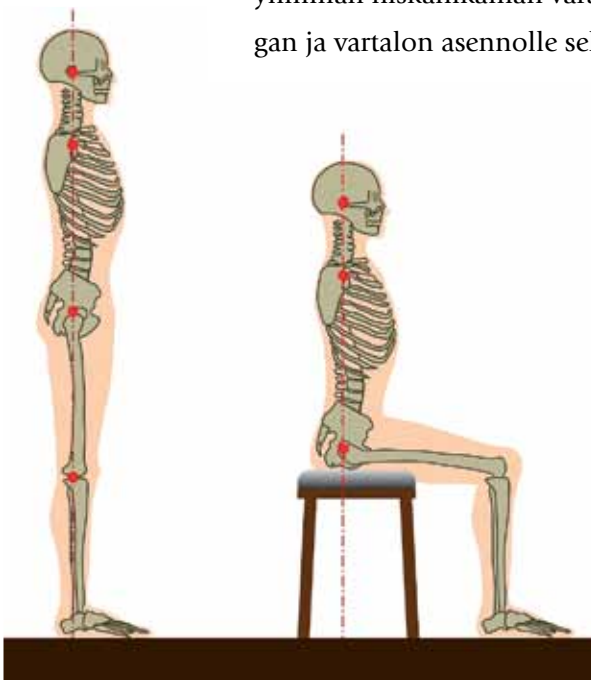
Soittaja tarvitsee luottamusta kehoonsa ja sen toimintaan voidakseen kehittää taitoaan yhä hienosyisemmäksi ja jaksakseen harjoitella useita tunteja päivässä. Miten tämä luottamus voi rakentua – vai onko se meissä sisäsyntyisesti? Jokainen vastaa tähän kysymykseen varmasti omalla tavallaan, kokemisensa perusteella. Itse vastaisin eri aikoina eri tavoin. Käsitykseni kuitenkin on, että kestävä luottamus rakentuu tutustumalla omaan kehoon ja sen toimintaan. Tähän puolestaan on monta tietä, ja erilaisille yksilöille sopivat erilaiset lähestymistavat.

Tarkasteltaessa kehon tasapainoista toimintaa ensisijaiseksi muodostuu ymmärrys siitä, että keho toimii kokonaisuutena. Kehon eri rakennejärjestelmät – luusto, lihasten ja kalvojen ketjut, hermosto sekä sidekudokset – muodostavat kineettisen kokonaisuuden¹⁷⁵. Häiriö yhdessä kohdassa heijastuu helposti kuormituksena moneen muuhunkin osaan. Esimerkiksi pään ja lantion asennot vaikuttavat koko selkärankaan, joten ”virheasento” voi vaikeuttaa vartalon ja käsien hienovireistä toimintaa (tähän palataan myöhemmin tässä luvussa sekä luvussa 6.3). Asentovir-

175 Biomekaniikassa puhutaan myös kineettisistä ketjuista (*kinetic chains*) tai liikeketjuista, joilla tarkoitetaan liikkeiden vaikutusta seuraaviin toiminnallisiin yksiköihin (ks. esim. Sandström & Ahonen 2011, 160). www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=jal00030. Lihaskalvojen ja niiden hermotuksen ansiosta kineettisissä ketjuissa toimii myös proprioseptiikka (Ryan 2011).

heen korjaaminen ja tasapainoisen asennon vakiintuminen puolestaan vaikuttaa tasapainottaen ja liikkeitä vapauttaen. Soittajan kehon tulisi olla sekä vakaa että joustava.

Lantio, selkäranka ja rintakehä muodostavat vartalon linjauksen keskuksen. Selkäranka vastustaa painovoimaa ojentuen ylöspäin monimutkaisen lihas- ja nivelsideverkoston tukemana sekä kantaa kehon painon ja johtaa sen istuttaessa lantion kautta tuolin varaan, seisottaessa jalkojen kautta lattiaan tai maahan (Dimon 2011, 23, 29–30; Conable & Conable 1995, 44). Jokaisella ihmisyksilöllä on omanlainen selkärangan muoto, johon perintötekijöillä on merkittävä vaikutus. Terve selkäranka muodostaa loivat kaaret, jotka mahdollistavat yhtäältä tasapainon pystyasennossa ja toisaalta joustavuuden ja liikkuvuuden. Ranka koostuu 24 suhteessa toisiinsa liikkuvasta selkänikamasta, jotka jaotellaan seuraavasti: lanneranka (viisi nikamaa), rintaranka (12 nikamaa) ja kaularanka (seitsemän nikamaa). Lisäksi selkärangan alaosaan liittyvät ristiluu ja häntäluu, jotka ovat muodostuneet pienten nikamien luutuessa kiinni toisiinsa (Dimon 2011, 23). Pää ja sen asento ylimmän niskanikaman varassa on ratkaiseva koko selkärangan ja vartalon asennolle sekä sen toiminnalle (ks. kuva 10).



Kuva 10. Optimaalinen seisoma- ja istuma-asento.

Muokattu kuvasta lähteessä: R. C. Schafer, DC, PhD, FICC
Chapter 4: Body Alignment, Posture, and Gait in: Clinical Biomechanics
http://www.chiro.org/ACAPress/Body_Alignment.html. Frank M. Painter, D. C. on myöntänyt luvan kuvan käyttämiseksi.

Kuva: Erkki Finni.

Olennaisia selkärangan liikkuvuudelle ja hyvinvoinnille ovat kimmoiset ja taipuisat välilevyt. Niiden seinämät muodostuvat vahvasta sidekudoksesta, joka suojaa joustavaa, hyytelöistä ydintä (Franklin 2012, 270–271). Välilevyt ottavat vastaan tärähdyksiä ja vastustavat kokoon puristumista; ne mahdollistavat vartalon taivutus- ja kierto liikkeitä. Selkänikamat ja välilevyt muodostavat yhdessä vahvan ja samalla joustavan rungon, perustuen vartalolle ja päälle (Dimon 2011, 24). Rustoiset päätelevyt yhdistävät selkänikamat ja välilevyt toisiinsa. Päätelevyt vastaavat osaksi välilevyjen aineenvaihdunnasta (Vanharanta teoksessa Koistinen ym. 1998, 54). Hyvin toimiva aineenvaihdunta on olennaista välilevyjen hyvinvoinnille kaikkina ikäkausina.¹⁷⁶ Tärkeimmät keinot hyvinvoinnin takaamiseksi ovat pitkäkestoisen yhtäjaksoisen istumisen välttäminen, lanneselän keskiasennon hallinta, monipuolinen liikunta sekä riittävä lepo (mm. Sandström & Ahonen 2011, 176; katso myös luku 6.3). Pienet lepotauot makuuasennossa päivän mittaan ovat hyväksi välilevyjen aineenvaihdunnalle. Esimerkiksi kävellessä tapahtuvan pienen, luonnollisen kierto liikkeen sekä pumppaavan liikevaihtelun katsotaan myös edistävän välilevyjen aineenvaihduntaa (mt. 176 ja Koistinen ym. 1998, 57).

Vartaloa tukevat vastavuoroisesti selkä- ja vatsalihakset sekä lihaskalvot ja sidekudokset. Kuten luvussa 3 on jo esitetty (3.1 ja 3.4), vartalon *ydintuki* muodostaa perustan vartalon ja käsivarsien liikkeille. Ydintuen (jota kutsutaan myös tukilihaskorsetiksi) lihakset ovat niin ikään vastuussa selkärangan ja lantion vakaudesta sekä auttavat energian muodostuksessa ja siirtymisessä suuremmista kehon osista pienempiin (Borghuis, Hof & Lemmink 2008, 896). Dimonin mukaan tärkeimmät asentolihakset ovat selkä-, sekä niska- ja kaulalihakset. Selkälihaksia on kaikkiaan viidessä kerroksessa, ja niistä kaksi alinta kerrosta vastaavat selän tuennasta ja ojennuksesta. Nämä erityyppiset lihakset ulottuvat ristiluusta aina kallonpohjaan saakka (Dimon 2011, 8–9). Syvimmät selkälihakset voidaan mieltää vaikkapa

176 Välilevyt menettävät kimmoisuuttaan iän myötä, mikä alkaa vähitellen jo ennen 30. ikävuotta (Vanharanta teoksessa Koistinen ym. 1998, 58–60).

silkkiäistoukan kutomaksi, vahvaksi silkkipunokseksi, joka yhtäältä tulee lujasti selkärankaa ja toisaalta mahdollistaa sen joustavuuden ja liikkeet.¹⁷⁷

Uloimmat selkälihakset puolestaan osallistuvat tärkeältä osin lapaluiden ja siten myös käsivarsien tuentaan ja liikuttamiseen (ks. *hartiarengas* ja *lapa-ankkuri*, luku 3.3) sekä rintakehän liikkeisiin. Dimonin mukaan (mt., 37) näiden selkälihasten tulee voida laajentua vapaina voidakseen tukea kunnolla hartiarengasta ja olkaniveltä. Hän korostaa, että selkä toimii parhaiten selkälihasten eri kerrosten muodostaessa häiriöttömästi toimivan, elastisen verkoston. Tällöin selässä tapahtuu luonnollista ojentumista (pitenemistä) ja levenemistä, ja näin selkä pystyy tukemaan ja vakauttamaan koko vartaloa ja käsivarsia ilman ylimääräistä pingotusta tai rasitusta.¹⁷⁸ Myös rintakehällä on tilaa laajentua vapaasti hengityksen mukana (mt. 68–70). Vapaasti ja luonnollisesti toimivan hengityksen avulla rintakehä voi puolestaan vapautua luontevaan toimintayhteyteen lantion kanssa ja olla siten ryhtiä ylläpitävä tekijä. Todettakoon tässäkin yhteydessä, että kanteleensoittajien on tärkeää kiinnittää huomiota olkanivelten linjaukseen: ilman selän lihasten antamaa kunnollista tukea olkapäät laskeutuvat helposti käsivarsien ja käsien suuntautuessa eteenpäin. Sekä kanteleensoittoon että näyttöpäätetyöskentelyyn liittyy samankaltaisia kehollisia haasteita. Olkaniveltä käsiteltiin tarkemmin luvussa 3.1.

Tätä lukua kirjoittaessani kärsin jälleen kerran olkapään kiertäjäkalvosin-jänteen oireyhtymästä.¹⁷⁹ Kiertäjäkalvosinjänne oikeassa olkanivelessäni on ärtynyt, ja kärsin vaihtelevasti kivusta olkanivelessä ja sen lähistöllä olkavarren yläosassa. Tiedän, että ratkaisevaa vaivan paranemiseksi on välttää jänteen rasittamista. Pitäisi olla kirjoittamatta tai löytää asento tai olotila, jossa jänne ei ärtyisi lisää. Dimonin tapa kuvailla vartalon lihasten toimintadynamiikkaa ja etenkin selän, rintakehän ja hartiarengaan yhteyksiä tuntuu aut-

177 Saari (2011).

178 Katso myös kehon kokonaisvaltaiseen ja joustavaan rakenteeseen liittyen *tensegrity*, esim. Myers 2014, 43–64.

179 Pari kuukautta myöhemmin kivun syyksi paljastui suurehko kalkkikertymä kiertäjäkalvosin-jänteessä. Kalkin poistamisen jälkeen jänne alkoi parantua.

tavan minua. Löydän yhä uudelleen selkäni pituutta ja leveyttä, joka puolestaan johtaa olkaniveäliä suotuinaan linjaukseen. Ahtauden tunne ja kipu olkaniveässä helpottuvat.

Matalatasoinen, jatkuva jänteys vartalon lihasten yhteistyöskentelyssä on välttämätön selkärangan vakaudelle. Kehonsisäinen sensoris-motorinen ohjaus on vakaan ja liikkuvuuden optimaaliselle tasapainolle tärkeämpi kuin vartalon lihasten suuri voimakkuus tai kestävyys (Borghuis, Hof ja Lemmink 2008, 894). Kehon tukilihasten voimaa tarvitaan kuitenkin esimerkiksi painavan konserttikanteleen nostamiseen ja siirtelyyn – ja niin ikään harjoiteltaessa soittamista säännöllisesti useita tunteja päivässä.

Soittajan olisi tarpeellista oppia tunnistamaan selän asentoja ja liikkeitä sisäisten (*proprioseptisten*) aistiensa avulla. Tämä on mahdollista, koska lantion ja lannerangan sidekalvorakenteissa on runsaasti aistinhermoja. Robert Schleipin mukaan sidekudoskalvot muodostavat erittäin herkän verkoston liikkeiden, asentojen ja niiden muutosten aistimiseen (Lahtinen-Suopanki 2014, 25–26).¹⁸⁰ Soittajan on myös hyödyllistä tunnistaa vartalon syvien lihasten työskentely sekä ero syvien ja pinnallisten lihasten välillä. Syville lihaksille on ominaista hidas aktivoituminen ja supistuminen ja ne jaksavat tuottaa voimaa pitkiäkin aikoja. Pinnalliset lihakset puolestaan ”syttyvät” ja supistuvat nopeasti sekä myös väsyvät nopeasti (Niemi 2010).¹⁸¹ Hitaan supistumisen vuoksi syviä lihaksia ”herätellään”, aktivoidaan ja vahvistetaan hitain liikkein; vastuksen tulisi harjoittelussa olla kevyt, koska raskeampi vastus herättää pinnalliset lihakset, vaikka siihen ei pyrittäisikään (Palo 2014–15). Kanteleensoittajien on olennaista harjoittaa keskivartalon tukilihaksia (ydintuki) sekä lapojen tukilihaksia, tarpeen mukaan niitä vahvistaen. Näin voidaan soitettaessa ja muussakin toiminnassa taata vartalon riittävä vakaus sekä selkärangan neutraaliasennot, niiden dynamiikka ja suhteellinen joustavuus. Mi-

180 Alaselkäkkipuisilla henkilöillä proprioseptiikka on kuitenkin todettu heikentyneeksi myös kivuttomissa vaiheissa (Lahtinen-Suopanki 2014, 26).

181 Lihaksissa on karkeasti ottaen kahdentyyppisiä lihassoluja – hitaita ja nopeita. Kaikissa lihaksissa on molempia lihassoluja, mutta ne jakautuvat eri tavoin riippuen muun muassa lihaksista ja niiden saamasta harjoituksesta (Niemi 2010, 9).

käli soittajalla on ilmennyt kipuja esimerkiksi selän alueella, yksilöllinen fysioterapeutin ohjaus on tarpeen.

Kanteleensoittajilla muodostuu helposti pitkäaikaista jännitystä rintalihaksiin työskentelyasennosta johtuen. Mikäli asento muodostuu etukumaraksi, rintalihakset kiristyvät tavallista enemmän, ja lihasten kalvorakenteet saattavat lyhentyä. Sekä isojen että pienten rintalihasten venyttely onkin tärkeä osa kanteleensoittajan säännöllistä kehonhuoltoa. Näiden lihasten venyttely auttaa parantamaan yläselän ja hartioiden alueen lihastasapainoa. On kuitenkin huomattava, että selänpuoleisten vastavaikuttajalihasten aktivaatio kumooa rintalihasten tarpeen supistua, jos asento on muutoin tasapainoinen. Rintalihaksia on mahdollista venyttellä vaikkapa oviaukossa siten, että molemmat kädet ja kyynärvarret asettuvat kiinni ovenpieliin, ja olkavarret asettuvat vaakasuoraan. Haetaan tukeva asento jaloille: toinen jalka asettuu edemmäksi, toinen taaemmaksi. Vartalon ja pään tulee olla hyvässä linjauksessa. Vartalon annetaan kallistua hieman eteenpäin, jolloin venytys alkaa tuntua isoissa rintalihaksissa, mikäli ne ovat kireät (ks. kuva 11). Asentoa hieman muuntelemalla tuntuman voi saada myös pieniin rintalihaksiin. Venyttelyn kestoksi riittää kerrallaan 5–10 sekuntia, mutta venyttely voidaan toistaa useita kertoja päivässä (Palo 2014–15).

Pään ja niskan asento on tärkeä muun muassa siksi, että kaularangan kautta kulkee hermotus kaikkialle vartaloon. Esimerkiksi käsien hermot kulkevat kaulan ja olkanivelten kautta käsiin. Jos niskalihakset ovat pitkäaikaisesti kireät, ne myös lyhentyvät vähitellen, millä on vaikutusta koko niskan ja kaulan alueen toimintaan sekä puristuksissa olevien hermojen kautta huomattavasti laajemmalle alueelle.¹⁸²

Keholla itsellään on tavattoman suuret edellytykset taitavaan toimintaan. Keho on myös haavoittuvainen ja altis rasittumiselle. Soittaminen, varsinkin säännöl-

182 Katso myös <http://fixtheneck.com/wordpress/>.



Kuva: Erkki Finni.

Kuva 11. Rintalihasten venyttely oviaukossa.

linen, pitkäkestoinen harjoittelu, altistaa helposti kuormittumiselle, jos kehon peruslinjaukset eivät ole tasapainossa. Keho pystyy kompensoimaan esimerkiksi tarvittavan liikkeen tai voiman tuottamisen myös muilla kuin siihen parhaiten soveltuvilla lihaksilla. Tällöin kuormittuminen kuitenkin lisääntyy jatkuvasti, vaikka keho toimisikin tyydyttävästi. Soittajan on yleensä opeteltava tasapainoinen soittoasento ja sen dynamiikka sekä harjoitettava kehoaan koko soittouransa ajan.

Kannelta soittaessa vartalon linjaukseen vaikuttavat myös soittopöydän ja istuimen korkeudet. Tätä aihepiiriä käsitellään luvussa 6.3.

Kun tiedän toimineeni kehoni tarvitsemalla tavalla, kun minulla on kehossani tasapainoinen olo ja minulla ei ole kipuja, luottamukseni kehooni on varsin hyvä. Olen opetellut ja harjoitellut selkärankani tasapainoista linjausta muun muassa keskiasentojen kautta sekä vahvistamalla vartalon syviä tukilihaksia, jotka suuren osan aikuisikäni ovat olleet melko heikot. Koen kehossani sekä vakautta että joustavuutta, jotka kumpikin ovat soittamisessa välttämättömiä. Tiedän, että jatkuvassa muutoksessa oleva kehoni tarvitsee ja pystyy ilmentämään molempia ominaisuuksia – vakautta ja joustavuutta – sekä niiden vaihteluita ja aste-eroja.

6.2 Dynaamisen kehon kokemuksellisuus

Ihmisellä on kyky monipuoliseen liikkumiseen ja liikkeiden muunteluun sekä herkkään liikkeiden aistimiseen. Liike ja dynaamisuus ovat kehon keskeisiä ominaisuuksia. Liikkeen moninaisuus ilmenee rikkaimmillaan ja kiehtovimmillaan esittävässä taiteissa – niin tanssissa, musiikissa kuin muissakin näyttämötaiteissa. Liikkuminen ja liikkeiden muuntelu on kuitenkin oppimisen ja kokemuksen tulosta, samoin kuin asentojen hallintakin. Tähän oppimiseen vaikuttavat ihmiset, joiden parissa olemme kasvaneet sekä kaikki liikkumisen kokemukset ja virikkeet, joita olemme vuosien mittaan saaneet (Lehtovaara 1996, 98–99).

Soittamisessa tarvitaan, kuten aiemmin on todettu, monenlaista asentojen ja liikkeiden hallintaa. Kanteleensoitolle on lisäksi ominaista monien liikkeiden äärimmäinen tarkkuus, ja kosketuksen taidon ja tekniikan kehittämisessä tärkeää on kyky tunnistaa liikkeiden pienet vivahteet. Kanteleensoittaja saattaa kokea istuma-asennon kanteleen äärellä sitovaksi. Tähän voi vaikuttaa myös se, että istuma-asento sinänsä mielletään helposti staattiseksi. Kuitenkin, dynaamisuuden näkökulmasta, ”jokainen stabiili asento on yksi osa sarjassa asentoja, joista liike muodostuu” (Feldenkrais 1977, 74). Vaikka musisoidessa ei ole mielekäästä muo-

dostaa vartalolla suuria liikkeitä, soittaminen on silti dynaaminen tapahtuma. Dynaaminen liike voi vähäisimmillään olla katseella tuskin havaittavaa keinahtelua tai selkärangassa tapahtuvaa pientä joustoa, ojentumisen ja ”laskeutumisen” vaihtelua. Kehollinen kokeminen voi herkistyä ja rikastua jatkuvasti kehon tuntemuksille avautumalla. Kehon ja käsien liikkeiden rytmit ja niiden tuntemalla havainnointi saattaa avata soittajalle uusia mahdollisuuksia taitonsa kehittämiseen.

Istualtaan soitettavien soittimien – mukaan lukien kantele – koulutuksessa on haasteena se, että oppilaat istuvat paljon muutenkin, usein vieläpä huonoissa asennoissa esimerkiksi koulussa tai mobiililaitteiden äärellä. Moni lapsi ja nuori liikkuu vapaa-aikanaan melko vähän tai yksipuolisesti, jolloin oma keho jää kokeemuksellisesti varsin vieraaksi. Kehon herkkään dynamiikkaan voi siten muodostua häiriöitä, joita esimerkiksi stressi tai liikarasitus voivat pahentaa. Myös jokin tunnetrauma voi aiheuttaa häiriötä vapaaseen liikkuvuuteen. Oman kehon kuuntelun merkitys korostuu, kun ymmärretään kehon dynamiikan häiriöiden ja kivun kauaskantoiset seuraukset. Lahtinen-Suopankin (2014) mukaan pitkään jatkuneen kipuilun ja stressin on todettu heikentävän kehon proprioseptiikkaa, jolloin herkkyys tunnistaa kehon asentoihin ja liikkeisiin liittyviä tuntemuksia alenee.

Soitonopetuksessa on perinteisesti keskitytty soittotekniikkaan käsien taitona, jolloin muu keho on jäänyt vähemmälle huomiolle. Tähän käytäntöön on toki ollut opettajakohtaisia poikkeuksia, ja soitonopettajien koulutuksessa huomioidaan nykyisin lapsen motorinen kehitys ja sen haasteet soitonopetukselle. Opetuksessa on tärkeää suosia sellaista liikkeellisyyttä ja käytännön harjoituksia, jotka kehittävät oppilaiden omaa kehontuntemusta ja havaintomotorisia taitoja (ks. Junttu 2010 ja Dennison & Dennison 2001, 10, 12–13). Niissä taiteenlajeissa, joissa keho on ainoa ”instrumentti”, koulutuksen tukena käytetään monia eri menetelmiä, jotka ohjaavat eri tavoin tutustumaan omaan kehoon – sen liikepotentiaaliin, ilmaisuvoimaan ja tuntemuksiin, jotka sisäkaupasta auttavat oppimaan ja hiomaan omaa taitoa – sekä hallitsemaan sitä.

Suomalainen pianisti-tutkija Kristiina Junttu on koonnut ja kehittänyt etenkin lasten mutta myös eri-ikäisten oppilaiden opetuksen tueksi oivallisen *Pianojumpa*-nimisen sarjan harjoituksia, joiden tavoitteena on ”rakentaa oppilaille kineesteettistä karttaa vahvistamalla hänen kehon ja motoriikan hahmotustaan eli havaintomotorisia taitojaan” (Junttu 2010)¹⁸³. Tähän kokonaisuuteen Junttu on sisällyttänyt myös aivojumppaliikkeitä¹⁸⁴. *Pianojumpa*n harjoitteet sopivat sovellettaviksi myös kanteleensoittajille.

Omalla kohdallani eräs tärkeimmistä kehotietoisuuden herättelijöistä sekä tuntemusten ja liikkeiden kokemuksellisen tunnistamisen vahvistajista on ollut Feldenkrais-menetelmä. Kun tutustuin menetelmään ensimmäisen kerran, minulle tuli vahva tunne jonkinlaisesta tuttuudesta. Rauhalliset, melko kevyet ja suppeat liikkeet tuntuivat luontevilta tehdä; samalla niillä oli keskittymistä luova ja sisäisten tuntemusten kuuntelua vahvistava vaikutus. Tunnin harjoituksen jälkeen olo tuntui rentoutuneelta ja eheytyneeltä. Esittelen Feldenkrais-menetelmää lyhyesti luvussa 6.4.

Osallistuin syksyllä 2008 Teatterikorkeakoulussa järjestetylle BodySchool-kurssille, jonka yhtenä työskentelymenetelmänä oli Feldenkrais-menetelmä.

Kirjoitin muistivihkooni kurssin jälkeen:

Mitä tahansa muutosta teet liikkeissäsi, tee se tietoisesti! Aivot ja hermoverkot muovautuvat ja rakentavat jatkuvasti uusia yhteyksiä. Kun haen tiettyä toteutusta toistamalla jotakin liikettä, siitä tulee osa minua. Tärkeää on tasapaino ja pakottomuus liikkeen toteutuksessa. Liikkeen muotoutumiseen vaikuttavat olennaisesti olotila, asenne kehooni, mielikuvat liikkeestä. Tärkeää on myös uteliaisuus ja leikkisyys – muista leikkisyys myös istuessasi!

183 Pianojumpa on tutustuttavissa Internet-osoitteessa www.junttu.net.

184 Aivojumpan (*Brain Gym*) integroivien liikkeiden avulla yhtä lailla lapsi kuin aikuinenkin voi parantaa koordinaatiotaan ja oppimiskykyään. Aivojumpa on osa oppimiskinesiologista menetelmää (*Educational Kinesiology*), ja sen on tarkoitus auttaa opiskelijoita erilaisissa oppimistilanteissa aktivoimalla, vapauttamalla ja rentouttamalla – auttamalla tarkkaavaisuuteen ja keskittyneisyyteen (Dennison & Dennison 2001, 12). Muutamat lapsia opettavat kanteleensoiton opettajat käyttävät jo aivojumpaa yhtenä työkalunaan.

6.3 Istuma-asennon haasteet ja mahdollisuudet

Kannelta soitetaan tavallisimmin istualtaan. Seisoaltaan soittaminen on yleistynyt viime vuosina etenkin kanteleuusikkojen ja ammattiopiskelijoiden keskuudessa. Käsittelen tässä pääasiassa istualtaan soittamista, mutta tuon jäljempänä muuttamia huomioita myös seisoen soittamiseen.

Kuten aiemmin on todettu, kanteleensoitto tuo mukanaan tiettyjä haasteita soittajan keholle. Mitä enemmän soittaja harjoittelee, sitä suurempi merkitys on terveille perustalle rakennetulla tai pikemminkin hienosäädetyllä, dynaamisella soittoasennolla. Tähän tarvitaan tiettyjen kehon toiminnan lainalaisuuksien kunnioittamista ja huomioon ottamista. Yksi lainalaisuus on selän neutraaliasennon merkitys. Selkärangan loivien kaarten tulisi säilyä niin istuen kuin seisaaltakin soittaessa (ks. 6.1). Jos esimerkiksi lanneselkä ojentuu tai pyöristyy taaksepäin istuttaessa, niin selkärangan rakenteisiin kohdistuu kuormitusta epätasaisesti. Toinen huomionarvoinen asia on, että soittaminen kuormittaa selkää molemmissa tapauksissa. Hallitussa istuma-asennossa selkärangan (lannerangan) välilevyihin kohdistuu noin 1,5–1,7-kertainen paine hyvään seisoma-asentoon verrattuna. Pitkään seisottaessa suurin kuormitus kohdistuu selkänikamien *fasettiniveliin*. (Koskinen ym. 1998, 202; Middledich & Oliver 2005, 72). Harjoittelun lomassa tulisi siksi pitää taukoja vähintään 45 minuutin välein, mikä on tarpeellista myös keskittymiskyvyn kannalta.¹⁸⁵

Kehon anatomiaa ei voida sellaisenaan soveltaa soittamiseen, vaan anatomian ja soittamisen tekniikan välille on löydettävä tasapaino, ”kultainen keskitie”. Koska jokainen soittaja on kehonsa rakenteelta erilainen, kullekin olisi pyrittävä löytämään hänen rakenteelleen optimaalinen soittoasento. Yksilöllisen soittoasennon määrittämiseksi järjestettiin Sibelius-Akatemian kanteleensoiton opiskelijoille

185 Eri tutkijoiden mukaan pisin yhtäjaksoinen istuminen tulisi rajoittaa 20–50 minuuttiin. Mitä pidempikestoisen istumisrupeama, sitä enemmän sen aikana tulisi vaihdella asentoa tai liikkua istuma-asennossa (Kallinen & Tiihonen 2014, 47–48).

kaksi työpajaa taitavan ammattilaisen ohjauksessa tammi-helmikuussa 2015.¹⁸⁶ Sulautan tähän lukuun joitakin huomioita näistä tilaisuuksista.

Moni kanteleensoittaja saattaa kokea istualtaan soittamisen hieman staattisena ja liikkumista kahlitsevana. Vapautumiseen auttaa kullekin soittajalle oikea istumakorkeus, mikä riippuu sekä soittopöydän että soittotuolin sopivasta korkeudesta. Soittopöydän sopiva korkeus on suhteessa soittajan kokoon. Nuoren, kasvavan soittajan kohdalla onkin tärkeää tarkistaa aika ajoin, onko pöytä mahdollisesti ”käynyt pieneksi”. Soittopöydän on oltava niin korkea, että soittajan jalat mahtuvat tukevaan asentoon pöydän alle. Mikäli soittaja joutuu istumaan epämukavassa asennossa, esimerkiksi ojentamaan jompaakumpaa jaloistaan, hänen on vaikeaa ylläpitää tasapainoa pakottomasti. Kun jalat ovat tukevasti lattiaa vasten, soittaja pystyy hyödyntämään lattiakontaktista kehoon välittyvää voimaa (ks. kuva 12).

Soittotuolin tulisi olla helposti säädettävä, jotta sitä voidaan nostaa tai laskea tarpeen mukaan. Sopivaan istumakorkeuteen vaikuttavat vartalon ja olkavarren pituus. Jos istuin on liian matalalla, soittaja joutuu kannattelemaan käsivarsiaan ylempänä kuin olisi suotavaa. Tämä rasittaa niin selän kuin käsivarsienkin lihaksia, ja soittaminen voi tuntua raskaalta. Joillakin soittajilla on tottumuksena säätää soittotuoli hiukan liian korkealle. Vähäinenkin selän kumartaminen tai köyristäminen aiheuttaa kuitenkin häiriötä selän ja lapojen alueen toimintaan, mikä usein toistuessaan muuttuu kuormittavaksi. Useimmiten tämä asentotottumus kertoo puutteellisesta vartalon tuennasta ja linjauksesta. Kun selkäranka ja pää ojentuvat ylöspäin toiminnallisesti terveellä, vapaalla tavalla ja soittaja harjaantuu ylläpitämään kehon linjausta, vartalo pitenee täyteen mittaansa ja soittotuolia on tällöin mahdollista säätää hiukan totuttua alemmaksi. Usein kyse voi olla vain muutamasta senttimetristä, kuten muutaman työpajaan osallistuneen opiskelijan kohdalla.

186 Palo 2015.



Kuva 12. Tasapainoinen soitto-
asento istuttaessa.

Kuva: Erkki Finni.

Selkärangan ojentuessa vapaasti ja linjakkaasti ylöspäin vartalon paino kohdistuu istuttaessa selkärankaan ja lantion luuston kautta istuimeen. Istuinta vasten kohdistuvat lantion luukyhmyt ottavat kehon painon vastaan kuin pienet jalat. Nämä kyhmyt, istuinluut, ovat muodoltaan hieman kaartuvat ja suovat siten mahdollisuuden keinahdella edestakaisin. Englanniksi näitä luita kutsutaan muun muassa nimellä *rockers*, mikä tarkoittaa esimerkiksi kehdon jalustaa tai kiikkutuolia (Conable & Conable 1995, 47–48). On tärkeää, että soittaja paikantaa istuinluut – tai keinuntaluut – täsmälleen oikein. Istuinluut on helpointa tunnistaa melko kovalla tai kiinteällä tuolilla istuttaessa. Itse tunnen ne selvästi istuinlihasten etuosassa. On myös tärkeää opetella istumaan suoraan istuinluiden päällä, jolloin ne

asettavat kohtisuoraan istuinta vasten. Tällöin lantio asettuu neutraaliasentoon¹⁸⁷, minkä jatkoksi koko selkäranka voi löytää hyvän linjauksen luonnollisine kaari-
neen. Eräs fysioterapeutti havaitsi omalla kohdallani, että minulla oli tapana istua istuinluiden etureunalla. Tämä vaikutti siten, että selkärankani ei asettunut toivottuun tasapainoon, ja kehon painopiste kohdistui lähes jatkuvasti vartalon etupuolelle. Tämä puolestaan johti alaselän lihasten staattiseen työhön ja väsymiseen soittaessani. Kanteleensoitossa istuinluiden varassa keinahtelu on sekä elvyttävää että tärkeää tekniikan ja kosketuksen säätelyn kannalta. Kuten aiemmin olen esittänyt (luku 5.2.1), esimerkiksi ylärekisterissä näppäily helpottuu, kun soittaja kallistuu tai keinahtaa istuinluiden varassa ylärekisterin suuntaan, lonkkanivelten toimiessa eräänlaisina saranoina.¹⁸⁸

Soittaja voi istuessaan elvyttää kehoaan myös muunlaisilla liikkeillä (ks. luku 6.4, Feldenkrais-menetelmä). Harjoittelu on tärkeää mieltää dynaamiseksi tapahtumaksi paitsi oppimisen myös kehon liikkeellisyyden kannalta. Soittoasennon hallinta ja säätely on dynaaminen tila; sitä voidaan kutsua dynaamiseksi vakaudeksi (Cotoros & Baritz 2010, 2) tai dynaamiseksi soittoasennoksi. Kun ideaali soittoasento on vakiintunut, soittajan on helppoa – ja tärkeää – palata siihen yhä uudelleen liikehtiessään soittorupeaman aikana. Harjoituksen kautta saavutettu dynaaminen olotila mahdollistaa herkän liikkuvuuden myös istuttaessa. Soittaja voi opetella hienovaraista, lähes huomaamatonta liikehtimistä, joka voi olla ratkaisevasti elvyttävää. Harjoittelun lomassa on myös tärkeää keskeyttää soitto riittävän usein ja liikkua eri tavoin, esimerkiksi itseään keinutellen eri suuntiin. Kanteleensoittoon liittyvästä staattisuudesta mielikuvasta – joka on monelle soittajalle todellinen kokemus edelleenkin – olisi tärkeää irtautua ja kunkin soittajan etsiä itselleen sopiva staattisuuden vastainen tapansa harjoitella ja musisoida.

187 Lannerankaan muodostuu tällöin loiva notko.

188 Selkärangan ja vartalon linjaus tulee säilyttää koko ajan.

Kuten edellä (6.1) on kuvailtu, pään asennolla on varsin keskeinen merkitys dynaamiselle soittoasennolle. Kanteleensoitossa katse suuntautuu alaviistoon – bassokieliä näppäiltäessä lähes suoraan alaspäin – minkä vuoksi pää laskeutuu helposti liikaa eteen selkärangan linjasta. Tästä seuraa monenlaisia asentovirheitä, jotka ovat yleisiä kanteleensoittajien keskuudessa. Lähtökohtana pään linjauksen parantamiseksi voi olla rakenteeseen ja toimintaan perustuva oivallus (ks. *Body Mapping*, luku 6.4). Tasapainoisessa asennossa pää asettuu selkärangan jatkeeksi siten, että sen paino kohdistuu koko selkärangalle. Pää painaa aikuisella noin viisi kiloa, joten merkitystä on sillä, miten pään paino kohdistuu vartaloon nähden. Jos soittaja on tottunut musisoimaan asennossa, jossa pää on laskeutunut eteenpäin alaniskan taipuessa, asennon suoristaminen saattaa aluksi aiheuttaa outoutta: kuinka pään tulisi asettua, että soitettaessa olisi helppoa nähdä kanteleen koko äänialan kielet? Silmälaseja käyttäville soittajille tämä on vieläpä hankalampaa kuin normaalinäköisille – itselläni on tästä kokemusta noin seitsemän viime vuoden ajalta. Tähän on tarjolla ratkaisuja: yhtäältä niskan yläosan nivel, josta pään kallistuminen (nyökkäysliike) tapahtuu, toisaalta vartalon kulman vaihtelut suhteessa soittimeen. Soittaja voi keinahtaa istuinluiden varassa paitsi eteenpäin myös taaksepäin, jolloin bassokielten näkeminen helpottuu. Kokemukseni mukaan silmälaseissa tulee olla riittävän laaja näkökenttä erityisesti alaspäin, jotta päätä ei tarvitsisi nyökytellä kovin suurin liikkein.

Pään ja niskan asennon korjaaminen vaatii yleensä opettajan tai fysioterapeutin ohjausta sekä harjoittelua, mielellään peiliä apuna käyttäen. Kun pään tasapainoinen asento alkaa vakiintua, tämä näkyy soittajan olemuksessa kauniina luonnollisuutena.

Harjoittelen tulevaa konserttia varten. Ohjelmassa on kaksi laulua, jotka on sävelletty lauluäänelle ja pianolle. Piano-osuudet ovat kanteleelle joissakin kohdin epämukavia. Muutamissa tahdeissa kädet joutuvat tekemään nopeita hyppäyksiä useaan suuntaan – näppäilyssä eri oktaavien välillä ja modulaatioihin liittyvissä nopeissa sävelvaihdossa.

*Olen hiljattain huomannut, että vanhat asentotottumukseni eivät ole täysin jääneet taakse kaikesta harjoituksesta huolimatta. Soittaessani pää laskeutuu helposti jonkin verran eteen, mikä tuottaa häiriötä vartalon linjaukseen ja tuntuu jonkinasteisena raskautena käsien toiminnassa. Nyt kiinnitän erityishuomiota siihen, että pää jatkaisi selkärangan linjaa ylöspäin, ja samalla kohdistan istuinluuni soittotuolia vasten. Tarkistan myös, että jalat antavat kunnollisen tuen lattiasta. Harjoittelen useita kertoja tiettyjä hankalia tah-teja. Joka kerta, kun löydän tuntuman selkärangan ojentumiseen ylöspäin samalla kun istuinluut uppoavat alaspäin, tunnen oloni keskitettyksi, vankaksi ja tasapainoiseksi. Tekni-
sesti vaikeat kohdat tuntuvat samalla helpommilta, ja yllätyn, kuinka sujuvasti onnistun soittamaan ne. Harjoitellessani huomaan myös eroja kosketuksen hallinnassa: kun linjaus on keskittynyt, soittimeni vastaa toivomallani tavalla. Kun pää valahtaa eteen, soittimen reaktiot yllättävät minut useammin.*

Seisoaltaan soittaminen ei automaattisesti ratkaise soittoasentoon mahdollises-ti liittyviä ongelmia. Mikäli kehon linjaukset ovat epätasapainossa, haitalliselle kuormitukselle ovat alttiina niska, hartiat, yläselkä ja alaselkä. Seisoma-asennon hallinta ja selkärangan neutraaliasentojen säilyttäminen soitettaessa ovat edelly-tyksiä selän hyvinvoinnille (Sandström & Ahonen 2011, 176). Kehon linjausten ja koordinaation toimiessa seisoma-asento tuo mukanaan monia etuja. Koska soit-taja voi helposti liikkua seisoma-asennossa, vartalon syvät lihakset aktivoituvat helpommin kuin istuttaessa. Pieni liikkuminen myös ikään kuin lataa voimaa sy-viin lihaksiin ja ne jaksavat paremmin kannatella ja tukea vartaloa. Seisottaessa on myös monipuoliset mahdollisuudet muunnella asentoa. Soittaja voi esimerkiksi joustaa tarvittaessa polvinivelistä tai taipua vähän lonkkanivelistä käsin näppäil-lessään ylärekisterissä. Tällöinkin selän ja pään tulee kuitenkin säilyttää linjauk-sensa.

Seisoen soitettaessa kullekin soittajalle juuri sopiva pöydän korkeus on keskei-sen tärkeää. Joillekin soittajille sopii pöydän loiva kallistuskulma, joillekin sopii parhaiten vaakatasossa oleva pöytä. Jos pöytä on vaikkapa vain muutaman sentin

soittajalle liian matala, hän helposti köyristää selkäänsä, jolloin olkapäät laskeutuvat ja lapa-ankkurin kunnollinen toiminta käy mahdottomaksi.

6.4 Näkökulmia kehon hallinnan ja linjauksen parantamiseksi: soittoergonomia, Pilates-menetelmä, Alexander-tekniikka, Body Mapping ja Feldenkrais-menetelmä

Tasapainoisen, dynaamisen soittoasennon vakiinnuttamiseksi on olemassa monia hyväksi todettuja menetelmiä. Soittaja voi tutkia ja kehittää musisointia tukevia kehollisia valmiuksiaan eri tavoin. Riittävä tietoisuus sekä harjoituksen ja kokemuksen kautta opittu kehollinen ymmärrys on tarpeellista soittotaidon kehittämässä. Soittajan, ja aivan erityisesti ammattimuusikon, on tärkeää omaksua sellaiset työskentelyasennot, jotka eivät tarpeettomasti kuormita kehoa tai joitakin osia siitä. Tuon tässä esiin soittoergonomian, Pilates-menetelmän, Aleksander-tekniikan, Body Mappingin ja Feldenkrais-menetelmän näkökulmia.

Soittoergonomia

Ergonomia¹⁸⁹ on ”ihmisen ja toimintajärjestelmän vuorovaikutuksen tutkimista ja kehittämistä ihmisen hyvinvoinnin ja järjestelmän suorituskyvyn parantamiseksi”¹⁹⁰. Fyysinen ergonomia ”keskittyy fyysisen toiminnan sopeuttamiseen ihmisen anatomisten ja fysiologisten ominaisuuksien mukaisiksi”. Ergonomiassa tutkitaan optimaalisia työasentoja ja sitä, miten kuormittavia asentoja tai toisteisia liikkeitä voitaisiin muokata mahdollisimman vähän kehoa rasittaviksi. Käytännön keinoina ovat esimerkiksi työtasojen optimaalisten korkeuksien määrittäminen, mahdollisimman alhaista kuormittavuutta aikaansaavien liikesuuntien määrittely, erilaisten apuvälineiden käyttö sekä harjoitteet, jotka rentouttavat lihaksia ja parantavat kehon lihastasapainoa sekä auttavat ylläpitämään hyviä työasentoja.

189 Sana ”ergonomia” tulee kreikan kielen sanoista *ergo* (työ) ja *nomos* (luonnonlait).

190 Työterveyslaitos <http://www.ttl.fi/fi/ergonomia/Sivut/default.aspx>.

Kanteleensoiton ergonomiaa on tarkasteltu Sibelius-Akatemiassa vuodesta 2005 kahden erikoistuneen musiikkifysioterapeutin¹⁹¹ johdolla erilaisissa koulutustilaisuuksissa ja työpajoissa sekä soittajien henkilökohtaisena ohjauksena. Olen järjestänyt ohjausta yksittäisille opiskelijoille sekä organisoinut kaksi koulutus-tapahtumaa vuosina 2005–2007, jotka suunnattiin kanteleensoiton opettajille ja ammattiopiskelijoille. Näissä tapahtumissa yhtenä keskeisenä aiheena oli kanteleensoiton ergonomia, jossa tarkasteltiin muun muassa soittotason korkeutta, selkärangan ja pään keskiasentoja, käsivarsien kannattelua sekä vartalon liikkeitä soittaessa. Ohjelmaan sisältyi myös kehon tukilihasuryhmiä vahvistavia harjoitteita. Ammattitaitoinen fysioterapeutti on harjaantunut näkemään kehon virheasennot ja niistä tai erilaisista tottumuksista johtuvat, kuormittavat liikkeet. Useimmilla kurssien osallistujilla todettiin kanteleen soittamiseen liittyen oikean olkapään eteenpäin laskeutumista. Kuten esimerkiksi luvussa 3 on esitetty, tämä asentohäiriö johtaa kauan jatkuessaan ylläritustiloihin, usein *supraspinatus*-jänteen tulehtumiseen. Siitä johtuva vamma voi myös kroonistua.

Hyvä työskentelyasento perustuu selkärangan ja pään terveeseen linjaukseen, ”keskiasentoihin”. Kanteleensoiton ergonomiakoulutuksessa fysioterapeutti ohjasi osallistujia harjoittelemaan lantion, rintarangan ja niskan/pään keskiasentoja: ensin haettiin ääriasentojen kautta (notkon ja korostetun ojentamisen kautta) lantion keskiasento, sen jälkeen (pyöristämisen ja ojentamisen kautta) rintarangan ja lopuksi (eteen–taakse-liikkeen kautta) niskan keskiasento. Lantio on perustana, ja selkärangan ja pään linjauksen katsotaan rakentuvan sen varaan. Keskiasentoja voidaan harjoitella myös hienovaraisten liikevaihteluiden avulla. Tärkeää on, että harjoittelu on säännöllistä – mieluiten päivittäistä – että keho oppii tunnistamaan optimaalisen linjauksen ja palaamaan siihen helposti.

Joskus asentovirheet tai -häiriöt ovat niin ”vähäisiä” tai maallikon silmälle vähemmän ilmeisiä, että vain ammattilainen voi ohjata tämän häiriön korjaamisen.

191 Musiikkifysioterapeutti Katarina Porander ja OMT-fysioterapeutti, musiikkifysioterapeutti Satu Palo.

Keho saattaa myös kompensoida esimerkiksi voiman puutetta tai toiminnallista häiriötä sellaisella tavalla, että sen alkusyy voi löytyä jostain muusta kohdasta kuin siitä, missä häiriö tai kipu ilmenee. Kun syy häiriöön löytyy, on myös mahdollista määrittää juuri kyseiselle soittajalle sopiva harjoitusohjelma. Mikäli soittajan lihasvoima todetaan riittämättömäksi, kuntosaliharjoittelu voi olla tarpeen. Tällöin on kuitenkin asiantuntevan fysioterapeutin laadittava kyseiselle soittajalle yksilöllinen harjoitusohjelma.

Tärkeä osa ergonomiaohjausta on harjoitteluun ja kaikkeen soittamiseen liittyvän liikkeellisen lämmittelyn ja jäähdyttelyn opettaminen – tosin tämä kuuluu luonnollisesti myös soitonopettajan tehtäviin. Monilla nuorilla kanteleensoittajilla on heikohko ääreisverenkierto, mikä haittaa etenkin kylminä vuodenaikoina. Soittajan voi olla vaikeaa pitää kädet lämpiminä, ja kylmät sormet tuntuvat kankeilta. Viileät kädet eivät toimi yhtä joustavasti kuin lämpimät. Kunnollinen lämmittely ennen soittamisen aloittamista on aiheellista tästäkin syystä. Lämmittely on kuitenkin tärkeää koko kehon verenkierrolle ja kaikille lihaksille, jotka osallistuvat soittotapahtumaan. Lämmin pukeutuminen ja ranteiden suojaaminen lämmittimillä on niin ikään avuksi.

Kanteleensoittajan ergonomiaohjauksessa tulisi huomioida myös painavan soittimen nostaminen ja kuljetus sekä niistä aiheutuva rasitus.

Pilates-menetelmä

Pilates on kehollinen oppimismenetelmä, jossa parhaimmillaan yhdistyvät tieto kehosta, kehon aistimusten tunnistaminen ja niille herkistyminen sekä kehollinen taito. Näistä yhdessä muodostuu uutta kehollista tietotaitoa, ja aktiivisen harjoittamisen seurauksena on usein myös fyysis-psykkisen hyvinvoinnin merkittävä lisääntyminen.

Tutustuin Pilates-menetelmään ensimmäisen kerran vuonna 2005 lääkärin suosituksesta, kun lääkäri oli todennut vakavan kuormitustilan ja lihasteni heikkouden hartia-

olkaseudulla. Osallistuin kesällä 2005 kymmenen päivää kestäneelle tiiviskurssille, jonka ohjaajana oli amerikkalais-saksalainen tanssija ja pilatesohjaaja. Kurssin harjoitusohjelma tuntui minusta aluksi raskaalta, mutta jo muutamien päivien kuluttua aloin tuntea myönteisiä muutoksia kehossani ja liikkumisessani. Kurssin loppuvaiheessa keskivartaloni ja hartiaseutuni lihakset olivat huomattavasti vahvistuneet, mikä heijastui soittaessani käsivarsien miellyttävänä keveytenä verrattuna aikaisempaan tilanteeseeni. Aloin kuitenkin käydä Pilates-tunneilla säännöllisesti vasta seuraavana vuonna. Kokemukseni mukaan Pilates-harjoittelu on sopiva, tarkoituksenmukainen ja tehokas menetelmä soittajan kehonhallinnan kehittämiseksi. Onnekseni olen päässyt erittäin taitavien opettajien ohjaukseen. He kertovat ohjatussaan, minkä lihasten kulloinkin tulee aktivoitua. Olen kokenut tämän vahvistavan merkittävästi kehotietoisuuttani.

Pilates-menetelmä on saanut nimensä kehittäjänsä Joseph Pilateksen (1883–1967) mukaan. Pilates kehitti menetelmänsä aluksi pääasiassa miehille, mutta alusta saakka sen harjoittajina on ollut myös naisia. Menetelmä kuuluu nykyisin lukemattomien tanssijoiden, muusikoiden, näyttelijöiden ja sirkustaiteilijoiden harjoitusohjelmaan maailmanlaajuisesti, mutta sen piirissä on runsaasti kaikenikäisiä ja kaikkia aloja edustavia harrastajia. Joseph Pilates opetti, että harjoitteissa tulisi käyttää vain liikkeen suorittamiseen tarvittava määrä voimaa (Ahonen 2007, 15). Tällöin saavutetaan liikkeen oikea rytmi ja rentous sekä lihasten oikea-aikainen aktivoituminen. Mikäli lihakset ovat heikot, harjoitteet saattavat aluksi tuntua raskailta, mutta vahvistumisen myötä tuntuma kevenee. Isacowitzin ja Clippingerin (2011, 1) mukaan Pilates on fyysis-psykkinen harjoitusmenetelmä, jonka avulla on mahdollista edistää fyysistä voimaa, joustavuutta ja koordinaatiota sekä vähentää stressiä ja parantaa keskittymiskykyä ja yleistä hyvinvointia.

Pilates-menetelmän kuusi keskeistä periaatetta ovat *hengitys*, *keskittyminen*, *keskustan käyttö* (*center*), *hallinta* (*control*), *täsmällisyys* (*precision*) sekä *liikkeen virtaus* (*flow*).¹⁹² Hengityksen merkitys on perustavanlaatuinen, ja se vaikuttaa kaikkien

192 Periaatteiden suomennot ovat Jarmo Ahosen (Ahonen 2007).

muiden periaatteiden toteutumiseen sekä nivoo ne yhteen. Kaikki liikkeet suoritetaan hengitykseen rytmittäen. Pilates-menetelmässä hengittäminen tapahtuu aktiivisesti ja tietoisesti (mt. 6–7), ja sitä harjoitellaan erikseen ennen varsinaisiin liikesarjoihin tutustumista. Sisäänhengityksellä ilma opetellaan päästämään laajalle keuhkoihin niin, että rintakehä laajenee kyljissä ja selän puolella sivusuunnassa. Uloshengityksessä ilma puhalletaan rauhallisesti ulos, jolloin keskustan syvät lihakset – tärkeimpänä syvä poikittainen vatsalihas – aktivoituvat ja supistuvat. Tämän rauhallisen hengitystavan lisäksi osassa liikkeitä käytetään myös muita, nopeampia hengitystekniikoita.

Keskittyminen on Pilates-harjoittelussa olennaista, koska harjoitteet tulee suorittaa niin suurella täsmällisyydellä kuin harjoittajan kulloisellakin taitotasolla on mahdollista. Keskittyminen suunnataan kehon linjauksen ja vakauden ylläpitämiseen sekä hengitykseen koko harjoituksen suorittamisen ajan. Hallinta tarkoittaa Pilates-menetelmässä liikeharjoituksen toteutuksen säätelyä. Menetelmän oppiminen vaatii aikaa ja harjoitusta, ja hallinta on keskeisellä sijalla alusta alkaen. Taidon kehittyessä hallinta kuitenkin kehittyy ja jalostuu. Hallinnan parantuessa kehittyvät myös voima ja joustavuus sekä ymmärrys kehonosien keskinäisestä toiminnasta ja liikkeiden suunnasta.

Pilates-menetelmässä kehon keskustasta käytetään nimitystä *powerhouse*. Joseph Pilates oivalsi menetelmänsä kehittäessään, että kehon keskusta muodostaa tärkeän tukijärjestelmän lannerangalle ja siten koko selkärangalle.¹⁹³ Keskustan ”voimapesän” pohja muodostuu lantiopohjan lihaksista, sivut syvistä vatsa- ja selkälihaksista sekä katto pallealihaksesta.¹⁹⁴ Lihasten oikea aktivoitumisjärjestys on tärkeä: ensiksi aktivoituvat lantiopohjan lihakset, sen jälkeen syvä poikittainen vatsalihas ja muut syvät tukilihakset sekä vasta tämän jälkeen esimerkiksi käsi-

193 Australiassa tehdyissä perusteellisissa tutkimuksissa on osoitettu vuonna 1992, miten kehon syvät lihakset toimivat, ja missä järjestyksessä lihasten tulee aktivoitua. Siten myös Joseph Pilateksen havainnot saivat vahvistuksen (Ahonen 2007, 18–19).

194 Kyseessä on sama tukimekanismi, jota kutsutaan myös ydintueksi (ks. luku 3.1).

varsien liikkeet. Täsmällisyys ja tarkkuus liikkeiden suorittamisessa alkaa siten jo lihasten aktivoitumisesta lähtien.

Liikkeen virtaus on niin ikään Pilates-harjoitusten perusominaisuus. Sitä voidaan kuvailla liikkeen pehmeänä, katkeamattomana jatkumona tai vuolaana, luistavana (aaltoilevana) liikkeenä vahvasta keskustasta ulospäin (Isacowitz ja Clippinger 2011, 3). Virtauksen idean toteuttaminen vaatii liikkeen syvää ymmärrystä, ja se käsittää myös tarkan lihasten aktivoitumisen ja ajoituksen siinä. Ahosen mukaan liikkeen virtaus vaatii pitkää harjoittelua. Sen sujumisen eteen kannattaa kuitenkin työskennellä, sillä ”onnistuessaan se saa aikaan suuria muutoksia kehon luonnollisessa käytössä” (Ahonen 2007, 22). Oma ajatteluni ja kokemiseni liikkeen virtaavuudesta on saanut virikettä Pilates-harjoittelusta (ks. luku 3.4).

Pilates-menetelmää kehitetään jatkuvasti edelleen ja siitä tehdään erilaisia muunnelmia. Useat muusikot ja tanssijat ovat kouluttautuneet tai kouluttautumassa pilatesohjaajiksi, ja esimerkiksi käyrätorvitaiteilija, MT, pilatesohjaaja Tommi Hyytinen on räätälöinyt erityisesti muusikoille suunnattuja harjoitusohjelmia. Pilatesohjaajaksi on kouluttautunut myös kantelemuusikko Salla Pesonen.

Alexander-tekniikka

Alexander-tekniikka on ”yksinkertainen ja käytännöllinen menetelmä, jolla voidaan parantaa liikkeen helppoutta ja vapautta sekä tasapainoa, vakautta (kehon tuentaa), joustavuutta ja koordinaatiota” (Conable & Conable 1995, 1). Tekniikan katsotaan myös herkistävän ja nostavan kinesteettistä aistimisvalmiutta (*refines and heightens kinesthetic sensitivity*), mikä mahdollistaa esiintyjälle hallinnan, joka on virtaava ja joustava pikemmin kuin jäykkä. Alexander-tekniikka onkin monien muusikoiden, tanssijoiden ja näyttelijöiden käyttämä harjoitusmuoto. Sitä myös opetetaan monissa esittävien taiteiden oppilaitoksissa.¹⁹⁵

195 Esimerkiksi Viron musiikki- ja teatteriakatemiassa Alexander-tekniikka on opinto-ohjelmassa näyttelijäopiskelijoilla koko opintojen ajan, musiikinopiskelijoilla valinnaisena jopa viiden lukukauden ajan (kandidaatti- ja maisterikoulutus) (Mühling 2015).

Alexander-tekniikan keskeisiä periaatteita – tai ”löytöjä” – ovat *Primary Control*, *Downward Pull* ja *Constructive Conscious Control (inhibitio)*. Tekniikan kehittäjän Sir Alexanderin (1869–1955) näkemys oli, että kehossa on sisäänrakennettuna mekanismi, joka vastaa sekä vakauttamisesta että joustavuudesta. Sen avulla pystyasento voi olla luonnollisen pakoton (vailla ponnistelua) ja liike virtaava (*fluid*). Sen edellytyksenä on pään ja selkärangan dynaaminen yhteys niin liikkeessä kuin paikallaan ollessakin. Monet kuitenkin kokevat, että pystyasennon ylläpitäminen vaatii ponnistelua. Sisäiset tasapainon ja vakauden aikaansaavat voimat ovat tuolloin häiriötilassa. Monet meistä ovat huomaamattaan omaksuneet tavan tai mallin (*pattern*) jännittää kehoa miltei kauttaaltaan. Tämä lyhentää kehoa; Alexander kutsui tätä jännitystilaa ”alaspäin vetämiseksi” (*downward pull*). Alexander opetti, että on mahdollista tietoisesti ehkäistä (*inhibit*) tottumukseksi muodostunut jännittämisen tapa ja antaa tietoisesti tilaa kehon valmiudelle korjata asento. Tällöin myös liikkeet muodostuvat vapaina ja sulavina.

*Tutustuin Alexander-tekniikkaan omakohtaisesti vuonna 2008, kun olin valmistautumassa tohtorintutkintooni liittyvään konserttiin. Lukemani ja kuulemani perusteella olin kiinnostunut tekniikasta ja päätin kokeilla käytännössä sen vaikutusta. Otin sarjan yksityistunteja, aluksi ilman soitinta, myöhemmin myös soittimen kanssa harjoitustilanteessa. Harjoittelin tuolloin Lauri Joelehtin sävellystä *Consolator*, jonka sisältämä vilkastempoinen jakso tuntui fyysisesti raskaalta toteuttaa. Opettaja ohjasi minua aluksi löytämään tasapainoisen istuma-asennon, jossa pään asento oli tärkeällä sijalla. Sain noihin aikoihin uudet soittolasit, ja otin ne käyttöön siitä huolimatta, että silmiäni oli vaikeaa mukautua niihin. Koin pään asennon soittaessani erityisen haasteelliseksi, koska hyvän linjauksen saavutettuani silmälasien näkökenttä ei ulottunut kanteleen alimpiin kieliin asti. Jouduin kallistamaan päätäni niin alas, että pään liike ”normaalin” ja ”kallistetun” välillä tuntui oudon suurelta. Löysin lopulta jonkinlaisen toimivan kompromissin. Ratkaisevan tärkeä löytö harjoitusprosessissani oli inhibitio. Opin keskeyttämään harjoittelun, kun huomasin työskentelyyni ilmaantuvan ponnistelun tunnetta. Jatkoin harjoittelua saatuaani uudeleen tuntuman vartalon luontevaan, keventyneeseen linjaukseen. Sain inhibitiosta merkittävää hyötyä, koska sen avulla pystyin minimoimaan harjoittelussani ne hetket, jolloin*

edistyminen tuntui vaivalloiselta. Katsoessani konsertin videotallenteen jokin aika sitten totesin, että tuo alun perin hankalaksi kokemani jakso toteutui konsertissa hallittuna, jopa vapautuneena.

Supinaatio (semi-supine, constructive rest) on myös eräs Alexander-tekniikan käsitteistä. Sir Alexander on itse nimittänyt sitä myös käsitteellä *inhibition work*. Se tarkoittaa aktiivista lepoa, jolloin keholle annetaan tietoisesti mahdollisuus vapautua ylimääräisistä jännityksistä ja stressistä, palautua tasapainoon ja saavuttaa uudelleen vartalon optimaalinen linjaus. Rauhoittumisen kautta se myös herkistää kehotietoisuutta. Supinaatiossa asetetaan kiinteälle alustalle, mielellään lattialle, jolla on matto tai voimistelualusta. Pään alle laitetaan muutamia ohuita kirjoja, joiden avulla haetaan päälle samankaltainen linjaus kuin pystyasennossa. Jalat koukistetaan polvista, koska on suotavaa, että polvet ovat ylempänä kuin lonkat. Asennon tulee olla mukava, koska tässä haetaan mitään tekemättömyyden tilaa. Tarkoitus on antaa kaiken aktiivisuuden ja jännityksen loppua levon ajaksi. Selkä ja hartiat saavat painua tiiviisti alustaan. Levon aikana selälle annetaan mahdollisuus pidentyä ja leventyä rentoutumisen myötä.

Body Mapping

Eräs keino kinesteettisen kartan hahmottamiseen (luku 2.1) on *Body mapping* (kehon kartan luominen), joka on kehon rakennetta ja toiminnallista anatomiaa opettava menetelmä. Sen avulla soittajan on mahdollista tarkentaa tai "korjata" omaa kehon karttaansa tai kinesteettistä karttaansa. Jos soittaja ei ole tutustunut jäsenyneesti kehonsa rakenteeseen, hänellä saattaa olla virheellisiä mielikuvia esimerkiksi luuston, nivelten ja lihasten paikantumisesta ja rakenteesta sekä niiden toiminnasta. Tämä taas vaikuttaa siihen, millä tavoin hän liikkuu tai säätelee käsivarsiensa ja käsiensä liikkeitä.

"Kehon kartta" on mieleemme tuote, joka pitää sisällään kehomme koon, muodon ja toiminnan. Kehomme koko ja muoto muuttuvat elämän aikana; myös "karttamme" tulee muuttua yhtä lailla. Conablen (1995) mukaan kartta muodostuu

alunperin muistoista, joita on syntynyt tulkitessamme kokemuksiimme. Mikäli kartta perustuu yksinomaan näihin tulkintoihin ja aistinvaraiseen arviointiin, se on todennäköisesti epätäsmällinen. Vaikeuksia kehon kartan hahmottamiseen syntyy myös, jos käsitys kehon eri osista käytetyistä nimistä on virheellinen. Olemme niin ikään saattaneet käsittää väärin sanallisen kuvailun tai kuvien välittämän informaation (mt. 127–128).

Sisäinen kehon kartta muodostuu oppimalla muun muassa liikkumisen kokemusten, kosketusten ja kosketetuksi tulemisen kautta (mt. 128). Kun kehon kartta tehdään tietoisesti ja tietoisesti korjataan, soittajalla on kognitiivinen työkalu kehonsa käytön ja tekniikkansa parantamiseen (mt. 33). *Body Mapping* –menetelmään on mahdollista tutustua esimerkiksi kirjojen *How to Learn the Alexander Technique* (Conable & Conable 1995) ja *What Every Pianist Needs to Know about the Body* (Mark 2003) avulla. Taideyliopiston Sibelius-Akatemian koulutustarjontaan sisältyy myös *Body Mapping*.

Feldenkrais-menetelmä

Feldenkrais-menetelmänä tunnetun somaattisen menetelmän kehitti fyysikko ja insinööri Moshé Feldenkrais (1904–1984), joka myös harrasti intensiivisesti eri taistelulajeja kuten judoa. Feldenkrais-menetelmää hän alkoi kehittää 1940-luvulla kärsiessään uusiutuneesta polvivammasta, jonka hoidoksi oli suositeltu leikkausta. Hän alkoi tutkia tietoisien liikkeen mahdollisuuksia polvensa kuntouttamiseksi koska epäili polven kipeytyneen jostakin tavasta, miten hän oli muokannut liikkeitään. Niin ikään hän opiskeli muun muassa anatomiaa, fysiologiaa, lapsen kehitystä, psykologiaa sekä eri somaattisia lähestymistapoja kuten aasialaisia tietoisuuden harjoittamisen käytäntöjä. Feldenkrais kehitti menetelmänsä tutkimuksellisella otteella koko lopun elämänsä ajan (Strauch 1996, 1).¹⁹⁶

196 Katso myös The International Feldenkrais Federation <http://feldenkrais-method.org>.

Feldenkrais-menetelmä on oppimisen tapa tai keino, jonka kautta voidaan oppia liikkumaan helposti ja vapaasti kehon kuormitusta vähentäen. Harjoitettua menetelmää säännöllisesti olen todennut sillä olevan myönteinen vaikutus myös koko kehon liikkuvuuteen ja ryhtiin. Liikesarjat tehdään enimmäkseen lattialla, joko selällään tai kyljellä maaten, jolloin painovoiman vaikutus on mahdollisimman vähäinen. Menetelmä on oppimista keholla ja kehon kautta – kehollista oppimista, joka on luontaista jokaiselle pikkulapselle. Kevyiden liikkeiden ja kohdistetun huomion kautta se parantaa harjoittajansa kehotietoisuutta ja saattaa hänet ”jälleen kosketuksiin itsensä kanssa” (mt. 1). Tarkkaavaisesti toistettujen, kevyiden liikkeiden sarjat auttavat harjoittajaa oivaltamaan, kuinka liikkuu miellyttävämmiin ja samalla suorituskykyisemmin. Tunnilla ohjaaja pyytää oppilaita kohdistamaan huomion liikkeisiin, joiden toteutusta muunnellaan hienovaraisesti. Välillä pysähdytään kuulostelemaan ja havainnoimaan kehon tuntemuksia: miten keho asettuu alustaa vasten, mikä tuntuu erilaiselta kuin ennen tätä liikesarjaa.

Istuallaan on niin ikään mahdollista tehdä erilaisia liikeharjoituksia (ks. myös Feldenkrais 1990, 77–78).

Istun tuolilla, sen reunaosalla. Kuulostelen kehoani: miten lantio asettuu istuimelle, miten selkäranka ojentuu ja hakee tasapainonsa, miten selkänikamat organisoituvat suhteessa toisiinsa, miten pää asettuu selkärangan jatkeeksi. Miltä tuntuu, kun annan vartalon lysähtää ja taas suoristua? Alan keinahdella kevyesti istuinhuilla eteen–taakse ja sen jälkeen sivuittain pakaralta toiselle – välillä niin, että vartalo ja pää liikkuvat ”yhtenä kappaleena”, välillä taas siten, että lantio ja pää liikkuvat joustavasti vastakkaisiin suuntiin. Viimeiseksi teen ”kellotaulu”-harjoituksen: muodostan koko vartalollani kehämäistä liikettä mukavan rauhallisesti siten, että kuvittelen lantion alle kellotaulun, jota myöten lantion painopiste liikkuu. Annan lantion ja vartalon liikkua kuin itsestään, joustavana, ensin myötöpäivään ja sitten vastapäivään. Lopuksi pysähdyn ja kuulostelen kehoani. Oloni tuntuu elpyneeltä ja virkistyneeltä. Jatkaessani kirjoittamista vartaloni haluaa jatkaa pientä keinahtelua...

Ensi tutustumisessani Fendenkrais-menetelmään syntynyt tuttuuden tunne on säilynyt ja vahvistunut jatkaessani sen harjoittamista. Koen menetelmän lähestymistavoissa jonkinlaista sukulaisuutta lähestymistavalleni kosketukseen kantaleensoitossa. Kosketus on jatkuvasti muuntuva ja jokaiseen soivaan hetkeen reagoiva tapahtuma. Myös Feldenkrais-menetelmässä liikkeen toteutus muuntuu hienosyisesti koko ajan, ja toteutus sisältää lukemattomia pieniä tai suurempia muuntelun mahdollisuuksia. Säännöllisesti harjoitettuna nämä liikeharjoitteet voivat muotoutua osaksi jokapäiväistä kehollista olemista ja heijastua vapauttavasti myös soittamisen harjoitteluun.

Yhteenvetona totean, että soittajalle voi olla hyödyllistä tutustua eri menetelmiin, joiden avulla on mahdollista parantaa kehon käyttöä ja herkistää kehotietoisuutta. Jollekulle yksi menetelmä saattaa sopia parhaiten, joku toinen voi hyötyä eri tavoin eri tekniikoista tai menetelmistä. Eri menetelmät saattavat myös sopia eri elämänvaiheisiin ja tilanteisiin. Pidän erityisen tärkeänä, että muusikko saa hyödyllisiä välineitä tutustua omaan kehoonsa niin tiedollisesti ja taidollisesti kuin aistimellisestikin. Kehon asentojen ja liikkeiden tunnistaminen proprioseptiivisesti, sisäisten aistimusten kautta, on soittajan tärkeä voimavara. Tämä tulisi huomioida myös fysioterapiaohjauksessa. Kun tehdään asentoharjoituksia tai lihaksia vahvistavia harjoitteita, ohjaajan tulee mielestäni auttaa ohjattavaa tunnistamaan, mitä lihaksia hän harjoittaa, sekä auttaa ymmärtämään kehon toiminnallisia yhteyksiä niin kognitiivisesti kuin kokemuksellisesti.

7

Lopuksi: Kosketus kanteleensoitossa kehollisena tietona ja taitona

OLEN TARKASTELLUT TÄSSÄ TUTKIMUKSESSA kosketusta ennen kaikkea kehollisena taitona tuntoisuuden ja kokemisen kautta. Työni yhtenä tarkoituksena on mahdollistaa kanteleensoiton kentällä keskustelua kosketuksen taidon moniulotteisuudesta. Keho on myös tiedonmuodostuksen olennainen tekijä. Soittamisessa taito ja tieto punoutuvat yhteen ja ovat erottamattomat. Olen perustanut tutkimukseni omaan kokemukseeni muusikkona ja tulevien ammattilaisten opettajana ja luonut sen pohjalta uutta tietoa. Tämänkaltainen tutkimus tuo esiin yhden yksilön kokemusperspektiiviä ja kokemisen kerrostumia. Olen pyrkinyt tuottamaan kokemusperspektiivini pohjalta tietoa, joka on jaettavissa etenkin kanteleensoittajien yhteisön käyttöön. Perustavan tärkeänä pidän sellaista tietoa ja ymmärrystä, joka voi edesauttaa soittotaidon kehittämistä ammattilaisuuteen asti. Ammattilaisen on tiedettävä, miten kehoaan ja käsiään käyttää. Kehittämistyöni tarkoituksena on myös luoda perustaa käytännöille, joiden varassa nuori, lahjakas kanteleensoittaja voi kehittää taitoaan mahdollisimman pitkälle kuormittamatta kehoaan tarpeettomasti.

Kuvailin luvussa 1 tutkimuksellista prosessia, joka alkoi vähitellen jo vuonna 2005, pari vuotta ennen kuin aloitin varsinaiset jatko-opinnot. Hahmottelin viite-

kehystä, joka tuo näkyväksi kehon keskeisen merkityksen tiedon ja moniulotteisen tietotaidon (taitotiedon) muodostajana ja tyyssijana.

Luvussa 2 tarkastelin kosketuksen taidon rakentumista kokemuksellisten ulottuvuuksien näkökulmasta. Soittajan kehoon sisältyy monenlaista soittamiseen liittyvää tietoa ja taitavuutta. Tieto ja taito ovat kosketuksessa erottamattomat, ja ne kietoutuvat yhteen. Kehollinen taitotieto on suureksi osaksi ns. hiljaista tietoa. Käsitelin luvussa 2.4 lyhyesti hiljaista ja kohdistunutta tietämisen ulottuvuutta, jotka vuorottelevat jatkuvasti toiminnassamme. Soittamisessa, etenkin soiton keskittyneessä harjoittelussa muodostuu sekä hiljaista että kohdistunutta tietoa, ja molemmat ulottuvuudet ovat vuorotellen läsnä. Kokemukseni mukaan myös muu keskittynyt kehollinen harjoittelu, jota esimerkiksi tasapainoinen kehon linjaus edellyttää, muodostaa sekä kohdistunutta että hiljaista tietoa. Tässä tutkimuksessa olen ryhtynyt sanallistamaan aiemmin pääosin hiljaisen ulottuvuuden piirissä ollutta kehollista tietoa. Soittimen äärellä tapahtuneen tutkimisen sekä sanallistamisen kautta moni kosketuksen taidon ja tekniikan piirteistä on selkiintynyt itsellenikin aikaisempaa kirkkaammin. Kuten olen todennut luvussa 2.4, kokemukseni mukaan hiljaisen ja kohdistuneen tiedon suhde soittaessani vaihtelee tilanteesta toiseen. Tähän vaikuttaa muun muassa, millaiseksi harjoitteluprosessi on muotoutunut, kuinka kauan teos on ollut ohjelmistossani tai kuinka monta kertaa olen sen esittänyt. Kaikki hiljaisen ulottuvuuden piirissä oleva taitotieto ei kuitenkaan taivu tai yllä sanallistettavaksi.

Käsitteet *kinesteettinen kartta* ja *kehon topografia* (maastona tai reitteinä) sisältävät näkökulmia, joiden avulla on mahdollista yhdistää fyysinen konkreettisuus, aistiminen ja näihin perustuvat mielikuvat. Kanteleensoittajan kinesteettinen kartta voi pitää sisällään kehon vastavoimia (kuten ydintuen ja lapa-ankkurin tai peukalon ja muiden sormien vastavoimat). Kinesteettiseen karttaan voivat myös sisältyä jalkojen lattiasta saama tuki, lantion, selkärangan ja selän liikkeet, lapa-ankkurin voimat sekä olkanivelen, olkavarren, kyynärnivelen, kyynärvarren, ranteen, käden alueen ja sormien liikkeet. *Topografinen reitti* voi kuvastaa liikkeen tapahtumasuun-

taa tai sitä, mitkä käsivarren ja käden osat työskentelevät aktiivisina jossain tekniikassa. Oppijalle on ratkaisevan tärkeää, millaisia mielikuvia käytetään – miten ne kiinnittyvät kehoon, mitä saavat aikaan, miten tukevat taidon ja kinesteettisen kartan kehittymistä.

Luvussa 3 olen tarkastellut laajasti ja perusteellisesti käsivarsien merkitystä kanteleensoitossa. Tämä ei silti tarkoita, etteikö sormien osuudella ja niiden monipuolisilla liikkeillä olisi soittamisessa yhtä lailla keskeinen merkitys. Olen pyrkinyt hahmottelemaan käsivarren ja käden rakennetta siten, että rakenteen merkitys soittotaidon kehittämisen perustana tulisi ymmärrettäväksi. Käsivarren rakenteen ja toiminnan ymmärtäminen suhteessa vartaloon on mielestäni perustavanlaatuisen tärkeää, koska käsitykseni mukaan se vaikuttaa suuresti soittamiseen ja kosketuksen tekniikan hienopiirteiseen muunteluun. Tätä olen havainnollistanut esimerkiksi *liikkeiden toimintaketju* -käsitteen avulla. Niin ikään olen eritellyt käsivarren eri osia ja niiden liikkeitä, huomioiden myös nivelet sekä soittamisen kannalta tärkeimmät lihasryhmät.

Kanteleensoitossa käsivarsien kannattelun ja eteenpäin suuntautuvien liikkeiden vuoksi keskeisesti huomioitavia kohtia hartia-käsivarsialueella ovat olkanivelet ja hartiarengas – jälkimmäisessä erityisesti lapaluut, joiden tuenta ja liikkeet ovat konkreettisimmin tunnistettavissa osana käsivarsien toimintaa. Olkaniveeliin olen kiinnittänyt erityishuomiota siksi, että ne ovat asentovirheiden takia alttiit haitalliselle rasitukselle, joka voi muodostua kanteleensoittajan pitkäaikaiseksi ongelmaksi. *Lapa-ankkuri* on yksi osatekijä olkanivelten terveille linjaukselle. Se on myös keskeisen tärkeä (avaintekijä) käsivarsien kannattelussa sekä käsivarsien liikkeiden keventämisessä ja monipuolisen hallinnan saavuttamisessa. On huomionarvoista, että lapa-ankkurin lihaksisto voidaan aktivoida usealla eri tavalla, kun lihakset ovat riittävän vahvat. Niin ikään lapa-ankkurin aktivaatiota voidaan soittaessa vaihdella kevyestä ylläpidosta hetkellisesti voimakkaaseen tukeen. Vaikka olen korostanut monessa kohdassa lapa-ankkurin merkitystä, olen pyrkinyt myös tuomaan selvästi esiin, ettei sen toiminta ole erotettavissa kehon kokonaisuudesta: se

on riippuvainen koko vartalon linjauksesta pää mukaan lukien. Erityisesti keski-
vartalon *ydintuen* ja lapa-ankkurin yhteys voi olla kanteleensoittajalle erityinen ke-
hollinen voimavara. Tarkoitukseni onkin ollut valottaa niin kehon kokonaisuus-
den toiminnallisuutta kuin eri rakenneosienkin merkitystä soittamisen kannalta.

Olen päätenyt toteamaan, että lapa-ankkurin merkitys on sekä toiminnallis-ter-
veydellinen että taidollinen. Olen tutkinut lapa-ankkurin harjoittamista ja sen
käyttöä soittamisessa useiden vuosien ajan. Omalla kohdallani sen merkitys –
yhdessä kehoni parantuneen linjauksen ja ydintuen kanssa – on ollut jopa niin
ratkaiseva, että olen pystynyt jatkamaan muusikonuraani ajoittaisista kipuvaiheis-
ta huolimatta. Olen myös pystynyt monipuolistamaan sen avulla teknisiä lähes-
tymistapojani ja voinut kehittää uutta kokemustietoa kanteleensoitosta. Useille
opiskelijoille lapa-ankkurin harjoittamisesta on niin ikään ollut suuresti apua hei-
dän soittotaitonsa kehittämässä. Merkityksellistä tässäkin on kehon tuntemus-
ten herääminen ja rikastuminen taitojen kehittymisen rinnalla.

Käden rakennetta tarkastellessani olen kohdistanut päähuomion kämmenkaarien
merkitykseen, peukalon rakenteeseen sekä peukalon ja muiden sormien vastak-
kaisliikkeisiin. Käden ja sormien kaarimainen tai ”kupolimainen” muoto saattaa
olla kanteleen näppäilyssä vaikeammin saavutettavissa kuin esimerkiksi pianon-
soitossa, mutta toiminnallisuuden kannalta kaarimuoto on suositeltava, ja siihen
kannattaa kanteleensoittajankin harjoittelussaan pyrkiä. Erityistä vakautta kädelle
tuova ”keskiasento” perustuu myös kämmenen ja sormien kaarille. Näppäiltäes-
sä sormien kaartuminen voi vaihdella paljonkin tekniikoista ja kosketustyyleistä
riippuen.

Olen haastanut kanteleensoittoon helposti liittyvän jännitteisyyden (ylimääräisen
lihaskäntäytymisen) ja taipumuksen ajoittaiseen staattisuuteen *liikkeen virtaavuuden*
käsitteellä. Halusin osoittaa, että saavuttaessaan kehollisen tasapainon ja ymmär-
ryksen liikkeen etenemisestä kehossa ja käsissä kanteleensoittaja voi kokea musi-
soinnissaan virtaavuutta. Myös käsivarren painon käyttö taitavasti suunnattuna ja

annosteltuna voi toimia osana liikkeiden virtausta. Tarkasteltaessa soittoliikkeitä virtaavuuden kannalta käsivarren liikkeet ja liikesuunnat ovat pääosassa. Sormet voivat liikkua käsivarren kanssa samaan tai eri suuntaan, jolloin muodostuu hetkellisiä vastavoimia tai -virtauksia. Joustavuus käsivarren liikesuuntien vaihdoksissa ja suunnan vaihdoksien ennakoinnissa edistää virtaavuutta. Vartaloon osuus virtaavuuden luomisessa on myös tärkeä. Virtaavuutta voi olla jopa syvien vatsalihasten ja lapa-ankkurin vastavuoroisuus, selkärangan pieni jousto, tai näkyvämpänä käsien laajojen liikekokonaisuuksien myötäily vartalolla.

Käsivarren painon käyttö on merkittävällä sijalla kanteleen soinnin säätelyssä. Sillä on suuri merkitys syvän ja ytimekkään resonanssin, *ydinsoinnin* syntymiseen. Käsivarren painoa eri tavoin kohdentaen soittaja voi säädellä kosketustaan ja saavuttaa tasapainoisen soinnin eri tekniikoissa. Painon käyttö edellyttää kuitenkin, että soittaja hallitsee kätensä ja sormensa siten, että käden rakenteet kannattelevat painoa ja johtavat sen sormien kautta kielille. Käsivarren painon käyttöön liittyy myös käsivarren painopisteiden mieltäminen: käsivarren liikkeiden myötä, erityisesti kyynärvarren kiertoa käyttämällä soittaja voi mieltää painopisteen kohdistuvan eri kohtiin käsivarressa. Olen päätenyt toteamaan, että painopisteiden mieltämisestä voidaan käyttää käsivarren painon hienosäädössä, joka yhdistyy kosketuksen säätelyyn sormenpääntuman kautta. Käsivarren hallittu joustavuus ja vapaus on olennaista painon kohdistamisessa kielille ja siten myös ydinsoinnin syttymiselle.

Luvussa 4 jatkoin ja syvensin kanteleensoiton liikkeiden tarkastelua edellisen luvun teemojen pohjalta. Nivoin kehon toimintaa käsittelevän tiedon soittamiseen ja sen liikkeellisyyteen sekä jäsenin käsivarren ja sormien mielekästä työnjakoa. Vaikka käsivarsi, käsi ja sormet toimivat kokonaisuutena, esitän, että soittajan on tärkeää harjoitellessaan eritellä käsivarren ja sormien liikkeitä sekä niiden rytmejä ja liikelaajuuksia. Liike ja kosketus ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa; ne eivät ole täysin erotettavissa toisistaan. Korostan liikkeen sisäisen aistimisen merkitystä

kaikessa työskentelyssä, sillä pidän sitä muusikon tärkeänä voimavarana. Tunto- ja liikeaistimukset ovat niin ikään keskeisiä kosketuksen kehittämiseksi.

Olen eritellyt käsivarren ja sormien liikeratojen muotoutumista eri tekniikoissa. Niin ikään olen tarkastellut käsivarren eri osien merkitystä: lapa-ankkurilla, olkavarrella ja kyynärvarrella on erilaisia liikkeellisiä tehtäviä soittamisessa. Näkemysni on, että tämän tiedostaminen on hyödyksi soittajalle. Yhtä lailla tärkeää mielestäni on, että soittaja tiedostaa ja kokee kehossaan käsivarren eri osien ja sormien toimintayhteyden. Esimerkkinä tästä on nouseva asteikkokulku, jonka toteutuksesta kehittämäni versio on myös katsottavissa verkkosivustolla videona. Olen myös kiinnittänyt erityishuomiota kyynärvarren kiertoon, *rotaatioon*, tärkeänä liikkeellisenä elementtinä kanteleensoitossa. Kokemukseni mukaan kyynärvarren kiertoliikkeellä on oleellinen merkitys sormien keskinäisessä työskentelyssä ja kosketuksen säätelyssä. Tällä on vaikutusta monissa eri tekniikoissa, esimerkiksi melodianmuodostuksessa sekä pariäänissä ja soinnuissa.

Pitkäaikaiseen soittokokemukseeni pohjautuen olen luonut käsitteen *liikeimpulssi*. Liikeimpulssien käyttö liittyy keskeisesti näppäilyyn: käsitykseni mukaan jokaisen sävelen syyttäminen tapahtuu jonkinlaisen impulssin kautta. Impulseista puhutaan myös muun muassa pianonsoiton yhteydessä. Impulssin muodostumisessa on mukana eri lihasryhmiä, mutta *johtava* liikeimpulssi voi sytyä eri kohdissa käden toimintaketjua – esimerkiksi kämmenessä, kyynärvarren lihaksissa, olkavarressa tai lapa-ankkurissa. Impulssi saa näin aina hiukan eri luonteen, joka heijastuu sekä liikkeessä että kosketuksessa ja soinnissa. Kuvailin ja perustelin sen merkitystä luvussa 4.1.2.

Kanteleensoitossa haasteena on sopivan tasapainon löytäminen lihasjänteiden ja suhteellisen rentouden välillä käsien työskentelyssä. Siihen vaikuttavat monet eri tekijät, mutta impulssi–rentous-vaihtelun opettelu ja käyttäminen voi olla yksi tärkeä keino tämän tasapainon saavuttamisessa. Kyky rentouttaa käsiä ja niiden eri osia on tärkeää kanteleensoittajalle. Pidän tärkeänä myös *inhibition* käyttöä

harjoittelussa. Inhibition avulla soittaja voi ehkäistä soitossaan ei-toivottuja reaktioita kuten ylimääräistä jännitystä.

Kuten on todettu, kanteleensoiton alalla on ollut tarvetta uusille käsitteille. Työni edetessä olen luonut muutamia käsitteitä, joista termejä *liukunäppäily* ja *nostonäppäily* pidän itse erityisen käyttökelpoisina: ne kertovat yhdellä sanalla näppäilytekniikan olennaisista piirteistä. Olen myös halunnut painottaa sanojen ja käsitteiden merkitystä mielikuvien syntymisessä. Kanteleensoitossa esimerkiksi sanat "painaa" tai "puristaa" voivat saada aikaan haitallista jännitystä. Dynaamisuuteen ja joustavuuteen johdattelevat sanat kuten "painaltaa" tai "liu'uttaa" ovat puolestaan suositeltavia. Eriluonteisten sanojen ja mielikuvien käyttö luo kosketukseen erilaisia karaktäärejä.

Näppäilytekniikoita käsitellessäni tarkoitukseni oli tuoda havainnolliseksi eri liikesuuntien käyttö, mikä on eräs tärkeä liikkeellinen elementti kosketuksen muuntelussa. Olen pohtinut myös sormien asentoa näppäiltäessä – erityisesti sormien suoristamisen tai kaartumisen kysymystä liukunäppäilyssä. Kuten totesin jo aiemmin tässä luvussa, sormien kaartuminen on käden toiminnallisuuden kannalta varteenotettavaa. Olenkin joutunut kyseenalaistamaan aikaisempia tulkintoja kanteleen soittoasennoista ja näppäilyn toteutuksesta. Jokainen soittaja voi luoda omien käsiensä rakenteelle sopivimmat tekniikan ja kosketuksen piirteet – oman "akustisen käsialansa" – kun tekniikan perusteet rakentuvat terveille pohjalle. Nostonäppäilyä käsitellessäni olen painottanut yhtäältä sormien, käden alueen ja käsivarren (mukaan lukien lapa-ankkuri) toiminnallista yhteyttä ja toisaalta peukalon nostonäppäilyn merkitystä näppäilytekniikoiden kokonaisuudessa. Peukalon nostonäppäily mahdollistaa näkemykseni mukaan useissa yhteyksissä käden vapaan toiminnan sekä käsivarren liikeratojen joustavan, häiriöttömän muotoilun. Liuku- ja nostonäppäilyn yhdistäminen teoksen tekstuuriin mahdollistamissa raameissa mahdollistaa soittajalle monipuolisen ja sävykkään ilmaisullisen arsenalin.

Käsitellessäni eri sormia ja niiden yhteistoimintaa näppäilyssä oma kokemiseni käsistäni kuultaa läpi silloinkin, kun en puhu suoraan omasta kokemuksestani. Soittajan yksilöllisillä käsillä on käsitykseni mukaan kanteleensoitossa merkittävä vaikutus: käsien ja sormien ominaisuudet heijastuvat monin tavoin sekä tekniikkaan että kosketuksen vivahteisiin. Työni tarkoitus onkin, että lukija peilaisi omaa kokemustaan kirjoittamaani tekstiin. Toisaalta olen pyrkinyt avaamaan myös käden rakenteen tuntemisen sekä monipuolisen harjoituksen merkitystä subjektiiviseen kokemukseen eri sormien toiminnasta.

Eräs kanteleensoiton tekniikan erityispiirre on tukisormien käyttö. Vaikka se on ollut kauan osa ainakin ns. klassisen kanteleensoiton soittamiskäytäntöjä, olen löytänyt vain yhden sitä koskevan maininnan tähänastisessa kantelekirjallisuudessa (Piispanen, Pitkänen ja Sopenan 2005). Varsinkin nuorilla soittajilla tukisormien käyttö on vain harvoin muodostunut tiedostetuksi osaksi tekniikkaa. Olen siksi pitänyt tarpeellisena eritellä tukisormen käyttömahdollisuuksia. Sormi voi toimia lyhyt- tai pidempikestoisena kättä tasapainottavana tukena tilanteen ja tarpeen mukaan. Tukisormi voi auttaa keventämään muiden sormien työskentelyä sekä helpottamaan kosketuksen säätelyä esimerkiksi liikkeen suuntaamisen tai nopeuden osalta. Se voi niin ikään toimia ennakoivana tai valmistavana sekä vastaanottavana tukena eri tekniikoissa. Sama sormi voi tarvittaessa vaihtaa joustavasti "roolia" näppäilystä tukisormeksi tai sammuttavaksi sormeksi.

Sormin näppäilyssä iho on suorassa kosketuksessa kanteleen kieliin. Iho on elävää kudosta, jossa tapahtuu jatkuvaa muutosta. Tällä on vaikutusta kanteleensoittajan jokapäiväiseen työskentelyyn, joten loin myös katsauksen sormenpäiden ihon toiminnasta. Yhdistin siinä tietoa ihon organisesta rakenteesta omiin kokemuksiini erilaisista vaiheista ihon uusiutumisen prosessissa ja näiden vaiheiden vaikutuksesta kosketustuntumaan.

Yksi tutkimukseni keskeisistä tavoitteista on ollut laajentaa käsitystä *kosketuksesta* kanteleensoitossa. Olen päätenyt ehdottamaan käsitettä *kosketustekniikat*

”soittotekniikat”-käsitteen tilalle tai ainakin sen rinnalle. Perustelen tätä sillä, että sekä näppäily että sammutukset tapahtuvat kosketuksin. Kosketusta ja ”soittotekniikkaa” voi myös olla vaikeaa erottaa toisistaan; parhaimmillaan ne sulautuvatkin yhteen, kun tekniikka kietoutuu musiikilliseen ilmaisuun. Pääosassa on musiikki, ja soittaja on osa soivuutta, soinnin virtaa.

Luvussa 5 yhdistin edellisten lukujen teemat kosketustekniikoihin ja sulautin rakenteellisi-liikkeellisiä johtoajatuksia yksittäisten tekniikoiden käsittelyyn. Nämä ajatukset toistuvat monissa kohdin myös verkkosivuilla eri tekniikoiden käsittelyn yhteydessä. Tarkastelin luvussa 5.1 eräitä kanteleensoiton keskeisiä tekniikoi- ta liikkeen parametrien tai ”laatu-” valossa. Nämä tekniikat ovat sävelkulkujen näppäily, pariäänät ja soinnut, sävel- ja kuviotoistot, laajat hyppyt sekä sammutustekniikat. Niiden yhteydessä käsiteltyjä parametreja ovat puolestaan liikkeen virtaavuus, nopeus, suuntaaminen, ajoitus ja tasapaino. Olen sivunnut näitä parametreja myös aiemmin, mutta yhdistettyinä kuvailemiini musiikillisiin tilanteisiin liikelaatu- luonne tulee tarkemmin havainnollistetuksi. Tarkastelu tapahtuu vuoropuhelussa verkkosivujen kanssa. Olen kuitenkin valinnut tekniikoiden tarkasteluun osittain eri musiikkiesimerkkejä kuin verkkosivuilla.

Eri tekniikkatyyppien tarkastelussa käy ilmeiseksi, että niissä yhdistyvät yhtäältä vartalo–käsivarsi–käsi–sormet -toimintayhteys ja tasapaino eri osatekijöiden välillä, toisaalta liikkeen eri parametrit. Jokin muuttujista saattaa nousta etusijalle tietystä tekniikassa, mutta samat elementit toistuvat eri painotuksin. Käsitteet kuten liikerata, käsivarren paino, painopiste, vastavoimat, tukisormi ja liikeimpulssi esiintyvät useassa kohdassa. Olen hahmotellut kokonaiskuvaa kustakin tekniikkatyyppistä ja samalla luonut näkymiä myös niiden toteutuksen yksityiskohdista.

Liikkeellisyys on kanteleensoitossa usein hyvin hienovaraista, ja siksi on tärkeää, että soittoharrastuksen alusta lähtien harjoitetaan systemaattisesti eri teknis- liikkeellisiä elementtejä huolehtien samalla tasapainoisista soittoasennoista. Käsitäkseni mukaan soittajan taitovarantoon tulisi kuulua jo nuorella iällä auto-

matisoituneita liikemalleja, jotta taitoa olisi mahdollista kehittää jopa korkean tason ammattilaisuuteen asti. Tällaisia liikemalleja voidaan kehittää esimerkiksi asteittaisista kuluista, kolmi- ja nelisointujen murtosoinnuista, eri intervalleista ja erilaisista sointumuodoista, säveltoistoista, hypyistä näppäilyn ja sävelvaihtojen yhteydessä sekä sammutustekniikoista – eli luvussa 5.1 käsitellyistä tekniikkatyypeistä.

Kosketuksessa yhdistyvät soittajan yksilölliset ominaisuudet – sormenpäiden muoto eräänä tärkeimmistä – taitoon ja persoonalliseen tapaan toteuttaa liikkeitä. Luvussa 5.2 (Sointivärin muuntelu) käsitelin kanteleen sointivärin muuntelun liikkeellisiä muuttujia. Niitä ovat käsivarren liikkeet ja painon säätely, sormien liikesuunnat, sormenpäiden ote ja kosketuspinnat, liikkeen nopeus sekä sormenpään kosketuskohta kielellä. Myös vartalon liikkeet ja etäisyys soittimeen vaikuttavat sointiin painopisteen vaihtelun kautta. Kosketuksen muuntelun muuttujia on mahdollista eritellä, joskin olen kokenut niiden sanallisen erittelyn, varsinkin muuntelun kuvailun, haasteellisena. Muuntelun eri muuttujat kietoutuvat soitto-tapahtumassa toisiinsa, joten ne eivät ilmene erillisinä musisoinnissa. Kosketusta voidaan kuitenkin lähestyä useasta eri suunnasta; soittajan fokus voi kohdistua johonkin eri muuttujista tai hän voi vaihdella fokusta joustavasti. Käsitykseni mukaan lähestymistavan fokus vaikuttaa olennaisesti syttyvän soinnin luonteeseen tai vivahteeseen. Pyrin tarkastelussani havainnollistamaan sitä, miten tietoisuus kosketuksen eri mahdollisuuksista voi laajentaa ja rikastuttaa kanteleensoittajan välitöntä tuntumaa soittimeensa ja myös eri soitinyksilöihin.

Olen työssäni osoittanut, kuinka monipuolisesti kanteleensoittaja voi soittaessaan käyttää käsivarsiaan ja sormiaan ja säädellä niiden liikkeitä. Jos soittaja on kehittänyt kykyään ja herkkyyttään eritellä tuntoisesti, aistimustensa avulla, liikkeen hienoja vivahteita, liikkeiden säätelyn kautta on mahdollista vaikuttaa soinnin muunteluun lukemattomin tavoin. Käsitykseni mukaan tässä liikutaan paljolti sanattoman taitotiedon alueella, joka muodostuu pitkäaikaisen ja keskittyneen työskentelyn myötä. Liikkeiden tuntemista on mahdollista herkistää soittamisen

ohella esimerkiksi somaattisten menetelmien avulla kuten Alexander-tekniikka tai Feldenkrais-menetelmä, joita esittelin luvussa 6.4.

Luvussa 5.2 päädyin kuvailemaan kosketuksen muuntelua oman kokemukseni läpi, joten siinä käytän muista luvuista poiketen lähes yksinomaan minämuotoa. Tämä heijastaa kokemustani ja käsitystäni kosketuksen henkilökohtaisuudesta. Oletan kuitenkin, että moni kanteleensoittaja-lukija voi tunnistaa kuvailustani itselleen tuttuja piirteitä kosketuksen muuntelusta ja mahdollisesti saada myös uusia oivalluksia. Merkillepantavaa on, että kosketuksessa myös sointiväriin muunteluna toistuvat monet liikkeen parametrit, joita on tarkasteltu edellisissä luvuissa. Olen pyrkinyt tuomaan esiin uusia sävyjä ja mielikuvia sekä vahvistamaan tuntoisuuden merkitystä kosketuksessa. Itselleni on muodostunut merkitykselliseksi käyttää sormenpäiden aluetta mahdollisimman monipuolisesti kosketuksen keskeisenä elementtinä. Niin ikään olen pyrkinyt valottamaan kosketuksen eri muutujien vuorovaikutusta: miten käsivarren liikkeen muuntelu vaikuttaa sormenpään tuntumaan, miten sormenpään ote ja kosketuspinta tai jopa sormenpään aistimukset voivat ohjata sormien ja käsivarren liikkeitä.

Vauhti tai nopeus etenkin sormien mutta myös käsivarsien liikkeissä voi käsitykseni mukaan luonnehtia soittajan temperamenttia ja persoonallisuutta. Taitava, monipuolista ohjelmistoa soittava muusikko säätelee tosin liikkeitään paljolti tietoisesti ja luo erilaisia karaktereitä liikkeiden nopeuden vaihtelulla. Sointiväriä voidaan kokemukseni mukaan muunnella kaikkein helpoimmin ja ilmeisimmin näppäilemällä kieliä eri kohdista. Käden siirtäminen näppäiltäessä vain muutamia senttejä esimerkiksi lähemmäksi kielen keskikohtaa voi joissakin kanteleissa muuttaa soinnin vivahdetta merkittävästi. Yhdistettäessä kosketuskohdan vaihtelu kosketuksen muuntelun muihin muuttujiin käyttöön saadaan hyvin laaja vivahteiden kirjo.

Oletukseni on, että resonanssiltaan herkästi syttyvä ja laajan nyanssiskaalan omaava konserttikantele – jollaisia ovat monet uusimmista instrumenteista – antaa

mahdollisuuksia entistä laajemman vivahteiden kirjon saavuttamiseen. Toisaalta tällainen soitin saattaa myös olla erityisen riippuvainen soittajan kosketusteknisiä taidoista: se vastaa välittömästi soittajan tapaan lähestyä ja herättää kanteleen sointi.

Luvussa 6 painottuvat terveydelliset ja kehollisen itsetuntemuksen näkökulmat: olen pyrkinyt selvittämään kehon toiminnallisia edellytyksiä kanteleensoittajan terveyden ylläpitämiseksi, mutta tarkoitukseni on myös korostaa yksilöllisen, tasapainoisen ja dynaamisen soittoasennon merkitystä tekniselle taidolle ja kosketuksen säätelylle. Tubianan (2000) sanoin ”The importance of good posture cannot be overstressed during music practice”. Soittajan on yleensä opetettava tasapainoinen soittoasento ja harjoitettava kehoaan säännöllisesti saavuttaakseen ja ylläpitääkseen hyvän kehollisen olotilan. Tärkeä huomio on, että kehon tukilihasten ei tarvitse työskennellä voimakkaasti ylläpitääkseen hyvää asentoa, vaan olennaista on keskenään vuorovaikutuksessa toimivien lihasryhmien tasapainoinen yhteistoiminta.

Ihmiskehossa tapahtuu jatkuvaa muutosta, ja ihmisen hyvinvointi on yhteydessä hänen tapansa toimia. Olen pyrkinyt tuomaan näkyväksi, miten muusikko voi omalla toiminnallaan vaikuttaa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiinsa, joka heijastuu myönteisesti myös musisointiin ja kaikkeen nautittavaa esiintymisen kokemusta edeltävään työhön. Liikunta, esimerkiksi Pilates-harjoittelu tai yksilöllinen voimistelu- ja kuntosaliohjelma, on tärkeää muusikon hyvinvoinnille. Tutustumalla omaan kehoonsa niin rakenteen ja toiminnan kautta kuin liikkeiden ja aistien avulla soittaja voi kehittää itsetuntemustaan ja luottamustaan kehoaan kohtaan ja näin kehittää myös taitoaan. Soittajan toiminnassa tärkeitä ovat niin ikään mielekäs harjoittelu, tauot ja riittävä lepo.

Pyrkimykseni on ollut luoda kokonaisnäkemys kehon toiminnasta soittajan kannalta ja keskittyä samalla kehon liikkeelliselle tasapainolle olennaisten osien kuten lantion, selän ja pään asentodynamiikkaan. Olen etsinyt lähestymistapoja,

joissa huomioidaan kehon rakenteelliset ominaisuudet sekä kehon joustavuus ja elävyys. Theodor Dimonin (2011) tapa esittää kehon rakenne dynaamisena, piti- ja leveyssuunnassa joustavana kokonaisuutena on viime aikoina puhutellut minua. Hän esimerkiksi kuvailee hartiarengasta rintakehän yllä kelluvana kokonaisuutena, joka on toimintayhteydessä vartalon tukilihaksiin sekä kaulan lihaksiin. Myös *tensegrity*-aihepiirin tutkimus on kiinnostavaa.

Kehittämistyöni viittaa tutkimuksellisesti moneen suuntaan. Kosketustekniikoiden tutkimista olisi suotavaa jatkaa; useamman kanteleensoittajan kokemusten ja näkemysten kautta tähän aihepiiriin saataisiin lisää näkökulmia. Ehdotan siten jatkossa usean soittajan yhteistutkimusta tai haastattelututkimusta, jossa myös analysoidaan eri soittajien kosketuksen piirteitä. Itseäni kiinnostaa kehitellä tutkimukseeni perustuen kanteleensoiton eri taitotasolle sopivia tekniikkaharjoituksia, joista on toistaiseksi puutetta. Tämä voisi tapahtua yhteistyössä muutamien kanteleensoiton opettajien kanssa. Tärkeää on myös yhteistyö säveltäjien kanssa uusien teosten saamiseksi pedagogiseen käyttöön. Kanteleensoiton liikkeellisyyden tutkimusta olisi toivottavaa laajentaa ns. laajennettuihin soittotekniikoihin.

Peräänkuulutan myös tutkimusta kanteleensoiton ergonomiasta erikokoiset kanteleet huomioiden, koska erityyppisten kanteleiden soittotavat poikkeavat toisistaan. Tutkimukseen osallistujiksi tarvitaan eri-ikäisiä kanteleensoittajia, jotta tutkimuksesta syntyisi riittävän monipuolinen kokonaiskuva. Kiinnostavaa olisi myös, jos joku kanteleensoittaja tutkisi kanteleensoiton kehollisuutta Alexander-tekniikan näkökulmasta opiskellen tekniikkaa pidemmällä aikavälillä. Myös Body Mapping -näkökulma tuottaisi lisää syventävää tietoa. Käsitökseni mukaan Body Mapping olisi yhdistettävissä niin ergonomian kuin Alexander-tekniikankin näkökulmaan.

Tässä työssä olen tarkastellut kosketusta kanteleensoitossa kehollisena tietona ja taitona. Verkkosivut täydentävät kirjaa monin yksityiskohtaisin esimerkein. Pöytäkirjani on ollut tarjota lukijalle monipuolinen ja elävä näkymä kanteleen soit-

tamisen taidon ja kosketuksen kehittämisen mahdollisuuksista. Toivon, että työni voi olla inspiraation lähteenä monille keskusteluille kanteleensoiton opiskelijoiden ja kollegojen kanssa sekä kimmokkeena uusille tutkimuksille ja kehittämissankkeille.

...virtaus
tässä
mihin
johtaa
resonoi
soi...
koskettaa
pitkin
mitä
ulottuvuus
yhteys
kaiken...

Lähteet

Kirjallisuus ja verkkosivut

- AHO, MARKO (2008). Fenomenologinen kuvaus Perhonjokilaakson kanteleensoittotyylin kehollisesta oppimisprosessista. *Musiikki 3-4/2008*, 101–121.
- AHONEN, JARMO (2007). *MP Power Pilates. Harjoittelulla voiman tasapainoon*. Jyväskylä: Gummerus.
- ANTTILA, EEVA (2006). Tanssin mieli. Teoksessa Jaku-Sihvonen, Ritva (toim.) *Taide- ja taitoaineiden opetuksen merkityksiä*. Helsinki: Teatterikorkeakoulun julkaisusarja nro 39, 60–75.
- ANTTILA, EEVA (2009). Mitä tanssija tietää? Kehollinen tieto ajattelun ja oppimisen perustana. *Aikuiskasvatus 2/2009*, 84–92.
- BORGHUIS, JAN; HOF, AT L. & LEMMINK, KOEN A.P.M (2008). The Importance of Sensory-Motor Control in Providing Core Stability. Implications for Measure and Training. *Sports Med 2008; 38 (11)*, 893–916.
- CALAIS-GERMAIN, BLANDINE (2007). *Anatomy of Movement. Revised edition*. Seattle: Eastland Press.
- CHADEFAUX, DELPHINE; LE CARROU, JEAN-LOÏC & FABRE, BENOÎT (2012). Experimentally based description of harp plucking. *Journal of the Acoustical Society of America*. DOI: 10.1121/1.3651246. J. Acoust. Soc. Am. 131 (1), 844–855.
- CONABLE, BARBARA & CONABLE, WILLIAM (1995). *How to Learn the Alexander Technique. A Manual for Students*. Portland, Oregon: Andover Press.
- COTOROS, DIANA & BARITZ, MIHAELA (2010). *Biomechanical Analyzes of Human Body Stability and Equilibrium*. Proceedings of the World Congress on Engineering 2010 Vol II. WCE 2010, June 30 – July 2, 2010, London, U.K.
- CUMMING, NAOMI (2000). *The Sonic Self*. Bloomington and Indianapolis: Indiana University Press.
- DENNISON, PAUL E. & DENNISON, GAIL E. (2001). *Aivojumppa-opas*. Suom. Suomen kinesiologiayhdistys ry:n työryhmä. Helsinki: Suomen kinesiologiayhdistys ry.
- DERRIDA, JACQUES (2005). *On Touching - Jean-Luc Nancy*. Translated by Christine Irizarry. Stanford, California: Stanford University Press.
- DIMON, THEODORE (2011). *The Body in Motion: Its Evolution and Design*. Berkeley, California: North Atlantic Books.
- DOUGLAS, KITRINA & CARLESS, DAVID (2013). A History of Autoethnographic Inquiry. Teoksessa Jones, Stacy Holman; Adams, Tony & Ellis, Carolyn (toim.) *Handbook of Autoethnography*, 84–106. Walnut Creek, California: Left Coast Press, Inc.
- FELDENKRAIS, MOSHE (1977, 1990). *Awareness through Movement. Health Exercises for Personal Growth*. New York: HarperSanFrancisco.
- FINLANDIA-KATSAUS (1944). Taitelijä Paul Salminen soittaa kannelta / Finlandia-katsaus 28.
<http://www.elonet.fi/fi/elokuva/161122#Finlandia-katsaus>
- FRANKLIN, ERIC (2012). *Dynamic Alignment through Imagery*. Champaign, Windsor, Leeds, Lower Mitcham: Human Kinetics.
- GELB, MICHAEL J. (2013). *Vapaana oppimaan. Kehon kautta tietoiseen oppimiseen. Johdatus Alexander-tekniikkaan*. Suom. Saraste, Päivi ja Halme, Aapo. Kuopion Alexander-tekniikka.

- GERIG, REGINALD R. (2007). *Famous Pianists & Their Technique*. Bloomington: Indiana University Press.
- HANNUKSELA, MATTI; PELTONEN, SIRKKU; REUNALA, TIMO & SUHONEN, RAIMO (TOIM.) (2011). *Ihotaudit*. Helsinki: Duodecim.
- HYYTÄINEN, EEVA (2012). *Musiikon kehollisuus klassisen musiikin instrumenttiopetuksessa*. Pro gradu -tutkielma. Tampere: Tampereen yliopisto.
- THE INTERNATIONAL FELDENKRAIS FEDERATION <http://feldenkrais-method.org>.
- ISACOWITZ, RAE & CLIPPINGER, KAREN (2011). *Pilates Anatomy*. Champaign: Human Kinetics.
- JALKANEN, PEKKA; LAITINEN, HEIKKI & TENHUNEN, ANNA-LIISA (2010). *Kantele*. Toim. Blomster, Risto. Helsinki: Suomalaisuuden Kirjallisuuden Seura.
- JANSSON, LAURA (1990). *Urheilijan psyykkinen valmennus*. Helsinki: Otava.
- JOUKAMO-AMPUJA, ERJA & HEISKANEN, JOUKO (2007). Harjoittelu. Sivustolla Arjas, Päivi; Joukamo-Ampuja, Erja; Heiskanen, Jouko; Peltomaa, Miikka & Porander, Katarina. *Tiedätkö soiton harjoittelusta riittävästi?* Helsinki: Sibelius-Akatemia. <http://www2.siba.fi/harjoittelu/index.php?id=21&la=fi>.
- JUNTTU, KRISTIINA (2010). *Vauhdin hurmaa ja liikkeen hiljaisuutta koskettimilla. György Kurtágin Játékok-kokoelman inspiroima pedagoginen näkökulma pianonsoiton alkeisopetukseen*. Musiikin tohtorin tutkinnon (kehittäjäkoulutus) raportti. Helsinki: Sibelius-Akatemia.
- JUNTTU, KRISTIINA. *Pianojumppa*. Sivustolla www.junttu.net.
- JÄRVIÖ, PÄIVI (2011). *Laulajan sprezzatura. Fenomenologinen tutkimus italialaisen varhaisbarokin musiikin laulaen puhumisesta*. Väitöskirja, Sibelius-Akatemia. Turku: Suomen musiikkitieteellinen seura. Acta Musicologica Fennica 29.
- KALLINEN, ELINA & TIIHONEN, ROOSA (2014). *Istumisen kuormittavuus ja sen vaikutukset lanneselän välilevyihin*. Opasvideo opiskelijoille istumisen ergonomiasta ja lanneselän harjoitteista. Opinnäytetyö. Lahti: Lahden ammattikorkeakoulu, fysioterapian koulutusohjelma.
- KANKAANRANTA, EIJA (2009). *Taiteilua 39:llä kielellä. Tutkimusmatka konserttikanteleen soittotapoihin nyky-musiikissa*. Musiikin tohtorin tutkinnon (taiteilijakoulutus) kirjallinen työ. Helsinki: Sibelius-Akatemia
- KASTINEN, ARJA (2000). *Erään 15-kielisen kanteleen akustisesta tutkimuksesta*. Musiikin tohtorin tutkinnon (taiteilijakoulutus) kirjallinen työ. Helsinki: Sibelius-Akatemia, kansanmusiikin osasto.
- KAUPPI, EMIL (1908). *Oppikirja Kanteleensoitossa*. Helsinki: Helsingin uusi musiikkikauppa K.G. Fazer.
- KINNUNEN, TAINA (2013). *Vahvat yksin, heikot silytyksin. Otteita suomalaisesta kosketuskulttuurista*. Helsinki: Kirjapaja.
- KLEMOLA, TIMO (2005). *Taidon filosofia – filosofin taito*. Tampere: Tampere University Press.
- KOISTINEN, JUHA (PÄÄTOIM.); AIRAKSINEN, OLAVI; GRÖNBLAD, MATS; KANGAS, JUKKA; KOURI, JUKKA-PEKKA; KUKKONEN, RITVA; LEMINEN, PÄIVI; LINDGREN, KARL-AUGUST; MÄNTTÄRI, TUIJA; PAATELMA, MARKKU; POHJOLAINEN, TIMO; SIITONEN, TUIJA; TAPANAINEN, MIKA; VAN WIJMEN, PAULA M. & VANHARANTA, HEIKKI (1998). *Selän rakenne, toiminta ja kuntoutus*. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- KORHONEN-BJÖRKMAN, HEIDI (2016). *Musikerröster i Betsy Jolas musik – dialoger och spelerfarenheter in analys*. Väitöskirja, Sibelius-Akatemia. Turku: Suomen musiikkitieteellinen seura. Acta Musicologica Fennica 33.
- KUKKONEN, RITVA; HANHINEN, HELENA; KETOLA, RITVA; LUOPAJÄRVI, TUULIKKI; NORONEN, LEENA & HELMINEN, PÄIVI (TOIM.) (2001). *Työfysioterapia. Yhteistyötä työ- ja toimintakyvyn hyväksi*. Helsinki: Työterveyslaitos.

- KURKELA, KARI (2008). Oivaltavan kohtaamisen tila - näkökohtia tieteen ja taiteen vuorovaikutukseen. *Musiikki* 3-4/2008, 40-63.
- LAHTI, ALIISA & PELLAVA, EMMI (2013). *Kipukäsi - Halvaantuneen yläraajan ongelmat ja niiden ennaltaehkäisy: opas Lahden kaupunginsairaalan neurologisen osaston L51 hoitohenkilökunnalle*. Opinnäytetyö. Lahti: Lahden Ammattikorkeakoulu.
- LAHTINEN-SUOPANKI, TIINA (2014). Sidekudosrakenteet lantion ja lannerangan toiminnallisissa kivuissa. *Fysioterapia* Vol. 2, Iss. 14, 24-28.
- LAITILA, RISTO (2009). *Beightonin kriteerit*. <http://yle.fi/aihe/artikkeli/2009/09/29/yliliikkuvat-nivelet>
- LEHTOVAARA, MAIJA (1996). Situationaalinen oppiminen - ontologisia ja epistemologisia lähtökohtia. Teoksessa Jaatinen R. & Lehtovaara J. *Ihmisenä ihmisyyteisössä (osa 2)*, 79-107. Tampere: Tampereen yliopisto.
- LEVITIN, DANIEL J. (2012). Televisio-ohjelma: Musiikki ja tiede 29.12.2012, YLE Teema.
- MALI, TUOMAS (2004). *Pianon sisältä - Kokemuksia George Crumbin pianomusiikin soittamisesta*. Musiikin tohtorin tutkinnon (taiteilijakoulutus) kirjallinen työ. Helsinki: Sibelius-Akatemia.
- MARK, THOMAS (2003). *What Every Pianist Needs to Know about the Body*. Chicago: GIA Publications.
- MIDDLEDICH ALISON & OLIVER, JEAN (2005). *Functional Anatomy of the Spine*. Second edition. Edinburgh ym.: Elsevier, Butterworth, Heinemann.
- MONNI, KIRSI (2012). *Aleksander-tekniikka ja Autenttinen liike -työskentely. Kaksi kehontietoisuuden harjoittamisen metodia*. Liite tanssitaiteen taiteellisen tohtorintutkinnon kirjalliseen osioon: Olemisen poeettinen liike - Tanssin uuden paradigman taidefilosofiatulkintoja Martin Heideggerin ajattelun valossa sekä taiteellinen työ vuosilta 1996-1999. Helsinki: Teatterikorkeakoulu, Acta Scenica 15. Toinen painos.
- MYERS, THOMAS W. (2014). *Anatomy Trains. Myofascial Meridians for Manual and Movement Therapists*. Edinburgh ym.: Churchill Livingstone Elsevier.
- MÄÄTTÄNEN, KIRSTI (2003). Tunnot ja liikkeet sanattoman ymmärtämisen perustana. Teoksessa *Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus*. Toim. Niemelä, Pirkko ja Tamminen, Tuula. Helsinki: WSOY.
- NANCY, JEAN-LUC (2010). *Filosofin sydän*. Suomentaneet Susanna Lindberg (*Corpus*) sekä Elia Lennes ja Kaisa Sivenius (*Tunkeilija*), toim. Sami Santanen. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- NEUHAUS, HEINRICH (1973). *Pianonsoiton taide*. Saksankielisestä teoksesta *Die Kunst des Klavierspiels* suom. Arja Gothoni. Helsinki: Kirjayhtymä.
- NIEMI, KARI (2010). Kinetic Control. Tutkittua tietoa ja klinisiä käytäntöjä. *Manuaali* 2-3/2010, 4-9.
- NUMMI-KUISMA, KATARIINA (2010). *Pianistin vire. Intersubjektiiivinen, systeeminen ja psykoanalyttinen näkökulma virtuoosiytydin soittamiseen*. Väitöskirja. Helsinki: Sibelius-Akatemia, DocMus-yksikkö. *Studia Musica* 43.
- OCKENSTRÖM, ACKILLES (1898). *Säveleitä Kanteleelle. 1:n vihko*. Helsinki: Kansanvalistus-seura.
- PANELIUS, MARTIN; SANTTI, RISTO & TUUSVUORI, JARKKO S. (2013). *Käsikirja*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Teos.
- PARVIAINEN, JAANA (2006). *Meduusan liike. Mobiiliajan tiedonmuodostuksen filosofiaa*. Helsinki: Gaudeamus.
- PIISPANEN, ULLA; PITKÄNEN, SANNA & SOPANEN, SATU (2005). *Vivo kantele*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- PÖYHÖNEN, MARKKU O. (2011). *Muusikon tietämisen tavat. Moniälykyys, hiljainen tieto ja musiikin esittämisen taito korkeakoulun instrumenttituntien näkökulmasta*. Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto: Jyväskylä Studies in Humanities 164.
- RAUHALA, LAURI (2006). *Ihminen kulttuurissa - kulttuuri ihmisessä*. Helsinki: Yliopistopaino.
- "ROCHELLE" (2013). Improving Physical Therapy Practice: One Patient's View. Sivustolla *Fix the Neck. When Posture Matters*. <http://fixtheneck.com/wordpress/>.

- RYAN, CATHY (2011). Tutkija Julie Ann Dayn haastattelu.
<http://www.massagetherapycanada.com/content/view/1924/132/>
- SAARIKOSKI, RIITTA; STOLT, MINNA & LIUKKONEN, IRMELI (2014). *Rakko*.
Duodecim Terveyskirjasto <http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?partikkeli=jal00089>, luettu 28.10.2014
- SAHA, HANNU (1996). *Kansanmusiikin tyyli ja muuntelu*. Väitöskirja. Kaustinen: Kansanmusiikki-instituutin julkaisuja 39.
- SALMINEN, PAUL (1949). *Kantelekoulu*. Helsinki: Musiikki Fazer.
- SANDSTRÖM, MARITA & AHONEN, JARMO (2011). *Liikkuva ihminen – aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka*. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- SHEETS-JOHNSTONE, MAXINE (2011). *The Primacy of Movement. Expanded second edition*. Amsterdam/Philadelphia: John Benjamins Publishing Company.
- SMOLANDER-HAUVONEN, ANNIKKI (1998). *Paul Salminen – suomalaisen konserttikanteleen ja soittotekniikan kehittäjä*. Väitöskirja. Helsinki: Sibelius-Akatemia, musiikkikasvatuksen osasto. Studia Musica 9.
- SOPANEN, ISMO (1987). *Suomalaisen suurkanteleen opas*. Tampere: Finnpublishers.
- STRAUCH, RALPH (1996). *An Overview of the Feldenkrais Method®*. http://www.somatic.com/articles/feldenkrais_overview.pdf.
- TAKALA, PÄIVI (2014). *Äänen tunto. Elokuvaäänen kokemuksellisuudesta*. Väitöskirja, Aalto-yliopiston taiteiden ja suunnittelun korkeakoulu, Elokvataiteen ja lavastustaiteen laitos. Aalto-yliopiston julkaisusarja, Doctoral dissertations 90/2014. Helsinki: Aalto ARTS Books.
- TARVAINEN, ANNE (2012). *Laulajan ääni ja ilmaisu – Kehollinen lähestymistapa laulajan kuuntelemiseen, esimerkkinä Björk*. Väitöskirja, Tampereen yliopisto. Tampere: Suomen Etnomusikologisen Seuran julkaisuja 20.
- TOOM, AULI (2008). Hiljaista tietoa vai tietämistä? Näkökulmia hiljaisen tiedon käsitteen tarkasteluun. Teoksessa *Hiljainen tieto: tietämistä, toimimista, taitavuutta*, 33–58. Aikuiskasvatuksen 47. vuosikirja. Toim. Toom, Auli; Onnismaa, Jussi & Kajanto, Anneli. Helsinki ja Tampere: Kansanvalistusseura ja Aikuiskasvatuksen Tutkimusseura.
- TUBIANA, RAOUL & AMADIO, PETER C. (TOIM.) (2000). *Medical Problems of the Instrumentalist Musician*. London: Martin Dunitz.
- Työterveyslaitos, <http://www.ttl.fi/fi/ergonomia/Sivut/default.aspx>.
- VAARA, RIITTA (2005). *Iho ystäväksi. Apua ihon ongelmiin*. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- VEHVILÄINEN, ANU (2008). *Heittäydy – Kuusi kirjoitusta muusikkoudesta*. Musiikin tohtorin tutkinnon (taiteilijakoulutus) kirjallinen työ. Helsinki: Sibelius-Akatemia.
- YDEFELDT, STEFAN (2013). *Den enkla runda rörelsen. En studie i rörelsefilosofier vid pianospel*. Stockholm: Gehrmans Musikförlag.

Julkaisemattomat lähteet

TUURI, MARJA & RUOKOLAINEN, TYTTI (2003). *Ulla Katajavuori – kanteletaiteilija ja pedagogi*. Annikki Smolander-Hauvosen haastattelu, kantelepedagogiikan harjoitustyö, Sibelius-Akatemia.

Keskustelut

HEISKANEN, JOUKO (2014). Keskustelut lääkäri, lehtori Jouko Heiskasen kanssa, Metropolia, Helsinki 5.10. ja 11.12. 2014.

MÜHLING, KRISTI (2015). Keskustelu kanteletaiteilija, dosentti Kristi Mühlingin kanssa, Helsinki 29.8. 2015.

PALO, SATU (2014–15). Keskustelut musiikkifysioterapeutti, OMT-fysioterapeutti Satu Palon kanssa, AURON, Helsinki.

SAARI, SALLA (2011). Keskustelu fysioterapeutti Salla Saaren kanssa, Helsinki 9.2. 2011.

SCHAUMAN-EK, SUSANNA (2013). Keskustelu fysioterapeutti Susanna Schauman-Ekin kanssa, Somatic Center, Helsinki 23.10. 2013.

SOPANEN, ISMO (2016). Henkilökohtainen tiedonanto: sähköposti 15.1. 2016 ja puhelinkeskustelu 24.1. 2016.

VIISMA, HEDI (2015). Keskustelu kanteletaiteilija Hedi Viisman kanssa, Helsinki 4.3. 2015

Kurssit, konferenssit ja symposiumit ym.

BodySchool-kurssit 2008 (25.–26.10. ja 29.–30.11.) ja 2010 (18.–19.9., 9.–10.10. ja 30.–31.10.) Teatterikorkeakoululla Helsingissä, opettajana Malcolm Manning.

Kanteleensoiton tekniikkapaja 2014 Sibelius-Akatemiassa, Helsingissä. 12.2. 2014 teemana oli *staccato*.

Kokemuksen tutkimuksen konferenssi 11.–12.9. 2014 Lapin yliopistossa, Rovaniemellä.

Kuuntelutesti 2014. Konserttikanteleiden kuuntelutestin järjesti kanteleenrakentaja Jyrki Pölkki yhteistyössä Kanteleliiton kanssa Kanteleliiton syyskokouksen yhteydessä 18.10. 2014 Espoossa.

Kosketus-teemainen tutkijatapaaminen 28.10. 2009 Teatterikorkeakoululla, Helsingissä.

LAWRENCE-KING, ANDREW, harpisti (2012). Mestarikurssi Sibelius-Akatemian kanteleopiskelijoille Sibelius-Akatemian kurssikeskuksessa Kallio-Kuninkalassa, Tuusulassa 8.4.2012.

LEVÓN, HEIKKI, fysiatri (2012). Luento 18.8. 2012 Musiikkilääketieteen symposiumissa, Turussa.

PALO, SATU, OMT-fysioterapeutti ja musiikkifysioterapeutti (2015). Työpajat Sibelius-Akatemian kanteleopiskelijoille 14.1. ja 4.2. 2015 Sibelius-Akatemiassa, Helsingissä.

PELTOMAA, MIIKKA, LKT (2013). Luento Sibelius-Akatemian avajaisiin liittyneessä henkilöstötilaisuudessa 2.9. 2013.

PORANDER, KATARINA, musiikkifysioterapeutti (2005). Luento ja käytännön ohjaus 8.4. 2005 kanteleensoiton opettajien ja ammattiopiskelijoiden täydennyskoulutuksessa *Kanteleensoiton ergonomia – välineitä vapautuneeseen musisointiin* Helsingissä, Sibelius-Akatemiassa.

Äänitteet

KATAJAVUORI (2010). *Ulla Katajavuori, Grand Lady of Kantele*. Ulla Katajavuoren äänitteitä vuosilta 1930–1979 (YLE ja CUPOL). Cd-levy. Inכון musiikki, Inכון.

POKELA, MARTTI (1965–1995). *Best of Kantele*. Played by Ulla Katajavuori, Ritva Koistinen, Matti Kontio, Sanna Pitkänen, Martti Pokela, Eeva-Leena Sariola, Sari Turunen & Timo Väänänen. Kokoelma sisältää muun muassa Martti Pokelan esityksiä vuosilta 1965, 1969, 1978 ja 1995. Cd-levy. Finlandia Records, Helsinki.

POKELA, MARTTI (2000–2005). *Improsette by Martti Pokela (2005)*. Martti Pokelan sävellyksiä ja improvisaatioita. Cd-levy. Inכון musiikki, Inכון.

SUOLAHTI, OLLI (1906 JA 1920). Laulu ja oma kantelesäestys. Kansalliskirjaston Musiikkikirjaston kokoelmat. Kuunteluaika 4.9. 2003.

LIITE

Tutkimuksessa käyttämiäni ja luomiani käsitteitä

Liukunäppäily ja *nostonäppäily* ovat kehittämisprojektin kuluessa luomiani käsitteitä, jotka kuvaavat kanteleensoiton perusnäppäilytekniikoita. Muut näppäillen toteutettavat tekniikat voidaan nähdä näiden kahden sovellutuksina.

Kosketustekniikat: ehdotan käytettäväksi käsitettä kosketustekniikat käsitteen soittotekniikat tilalla tai rinnalla. Kosketustekniikka voi olla myös äärimmäisen hienopiirteistä, soittajan herkkien aistimusten varassa tapahtuvaa kosketuksen muuntelua.

Käsitteen *lapa-ankkuri* loin korvaamaan käsitteen *lapatuki*, joka on yleisesti käytetty esimerkiksi fysioterapian ja erilaisten kehonhuoltomenetelmien yhteydessä. Kaipasin dynaamisempaa käsitettä, kun olin alkanut oppia käyttämään lapa-ankkuria elävänä ja muunneltavana elementtinä. Lapa-ankkuri tarkoittaa lapaluuta ja sitä ympäröiviä lihaksia, jotka tukevat ja liikuttavat lapaluuta ja käsivartta. Joissakin englanninkielisissä alan teoksissa olen sittemmin törmännyt ilmaisuihin kuten *”to anchor the scapula to the body”*.

Käsitteen *liikkeiden toimintaketju* olen ottanut mukaan selventääkseni liikkeiden tapahtumasuuntaa soitettaessa. Pyrkimykseni on ollut osoittaa koko kehon, erityisesti vartalon ja käsivarsien merkitys soittamisessa. Kanteleensoitossa on yleistä, että päähuomio keskittyy sormiin.

Olen ottanut käyttöön käsitteen *liikeimpulssi* (impulssi) jo vuosia sitten opetusyöni puitteissa. Käsitteeni mukaan kannelta näppäiltäessä yhdenkin sävelen sytyttäminen tapahtuu jonkinlaisen impulssin kautta, joka ilmenee lihassupis-

tuksena. Impulssi voi olla keskitetty tai varsin kokonaisvaltainen tarkoituksesta ja musiikillisesta tilanteesta riippuen. Liikeimpulssin vastaparina on välttämättä rentous. Olen kuvaillut tarkemmin liikeimpulsseja luvussa 4.1.2.

Tuntoisuus on käsite, jonka olen löytänyt Päivi Takalan väitöskirjasta *Äänen tunto* (2014). Takala on puolestaan omaksunut käsitteen Kirsti Määttäselältä (2003). Tarkoitan tuntoisuudella oman työni yhteydessä tuntoaistimuksiin ja proprio-septisiin aistimuksiin liittyvää tietoisuutta – soittajan kykyä ja herkkyyttä eritellä aistimustensa avulla liikkeen hienoja vivahteita. Tähän liittyy myös ”tuntemalla kuunteleminen”, herkistyminen soinnin vaihteluiden ja liikkeiden nyansseille.

Käsite *kokeminen* on sukua tuntoisuuden käsitteelle ja on niin ikään peräisin Takalalta (2014) ja Määttäselältä (2003, 58–69). Takalan (2014) mukaan ”ihmisen kokemisessa on kyse useamman eri aistimen kautta tulevasta informaatiosta, joka ei sinänsä ole eriytynyttä” (mt. 76). Käsitteeni mukaan kokeminen tapahtuu jatkumona.

