

Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia Muusikateaduse, interpretatsiooni- ja
muusikapedagoogika ning kultuurikorralduse osakond

Muusikateaduse eriala

Jelizaveta Bukina

**Valikharjutuste mõju vaimsete blokkide ületamisele
klaverimängijatel**

Magistritöö

Juhendaja: teadur Marju Raju

Tallinn 2024

Abstrakt

Magistritöös „Valikharjutuste mõju vaimsete blokkide ületamisele klaverimängijatel” uuriti, milline mõju on teatud harjutustel pianistidel tekkinud psüühilistest tõketest vabanemisele. Tähelepanu keskmes oli töö psühhosomaatikaga. Paljudel interpretidel tekivad eriomased mõttelised „müürid” ehk vaimsed blokid, mis on teatud hirmude või traumade tagajärg. Need kartused võivad olla alateadlikud ning sellepärast raskelt ületatavad. Küsimus pole enam füüsilises võimetuses, mis alguses neid probleeme põhjustas ning nõudis erilist tähelepanu ja harjutamist, vaid muusiku mõtlemises. Vaimsete blokkide leevendamiseks on mitmeid erinevaid viise. Käesolevas uurimistöös tutvustatakse nendest kehateadlikkust ja füüsilisi harjutusi kombineerivaid meetodeid – Alexanderi tehnikat ja Feldenkraisi meetodit. Töö empiirilise osa jaoks koostas autor ise harjutuste komplekti, kuhu kuulusid lisaks füüsilistele harjutustele ka harjutused kognitiiv-käitumuslikust teraapiast. Selleks, et saada vastust uurimisküsimusele valitud harjutuste konkreetsest mõjust, viidi läbi kahenädalane uuring. Uuringus osales neli klaverimängijat, kes pidid vastama ankeetküsitlusele, seejärel igapäevaselt tegema harjutusi ja täitma päevikut, mis sisaldas enesetunde hinnangu skaalasid, ning uuringu lõpus taas täitma ankeedi. Uuringu tulemused näitasid, et harjutustel oli positiivne mõju. Kõikide osalejate tajutav enesehinnang paranes ja üldine seisund muutus rahulikumaks. Ühel osalejal leevenes ka tema vaimse blokiga seotud klaveripala esitus.

Abstract

The Master's thesis „The effect of selective exercises on overcoming mental blocks of piano players” investigated the effect of certain exercises on overcoming mental blocks of pianists. The focus was on working with psychosomatics. Many performers develop specific mental „walls” or blocks as a result of certain fears or previous traumas. These fears may be unconscious and therefore difficult to overcome. It is no longer a question of physical incapacity, which initially caused these problems and required special attention and practice, but of the musician's mindset. There are many different ways to release mental blocks. This research looks at the Alexander Technique and the Feldenkrais Method, which combine body awareness and physical exercise. For the empirical part of the study, the author compiled a set of exercises herself that included not only physical exercises but also exercises from cognitive behavioural therapy. The two-week study was undertaken to answer the research question about the specific effects of the exercises. Four pianists took part in the study, where they completed a questionnaire, daily exercises and a diary with scales to assess their wellbeing, and filled out the questionnaire again at the end of the study. The results showed that the exercises had a positive effect. All participants had an improvement in self-esteem and their general state of mind became calmer. In the case of one participant, the performance of a piano piece linked to a mental block, also improved.

Sisukord

1. Sissejuhatuse	5
2. Vaimne blokk ja ärevus klaverimängu kontekstis	8
2.1. Vaimne blokk ja selle ilmingud	8
2.2. Vaimse bloki erinevus üldisest ärevusest.....	10
2.3. Vaimsest blokist tingitud kahju ja ohud ning tekkepõhjused.....	13
2.3.1 Vaimse bloki tekkemehhanismid	13
2.3.2 Hirm ja liigutuste lihvimine kui vaimse bloki tekkimise põhjustavad faktorid ..	15
2.4. Klaverimängu eripärad.....	19
3. Ärevuse seosed füüsilise ja vaimse tervisega, ärevuse ennetamise ja maandamise tehnikad	22
3.1. Muusika valdkonnas levinud kehateadlikkust ja füüsilisi harjutusi kombineerivad meetodid	22
3.1.1 Feldenkraisi meetod.....	22
3.1.2 Alexanderi tehnika.....	24
3.2. Kognitiiv-käitumuslik teraapia.....	25
3.3. Hingamise olulisus muusiku töös.....	27
4. Meetod	28
4.1. Osalejad.....	29
4.2. Protseduur	30
4.3. Ankeedid	30
4.4. Harjutused	31
4.4.1 Harjutuste koostamise allikad/materjalid	31
4.4.2 Harjutuste kirjeldus	32
5. Tulemused	35

5.1. Algulankeedi tulemused	35
5.2. Lõpuankeedi tulemused ja harjutuspäeviku statistika ning hinnangute analüüs.....	39
5.2.1 Muutused mõtlemises ja emotsionaalses seisundis	40
5.2.2 Ajavahemik ja harjutuste tegemise sagedus	40
5.2.3 Osalejate meelest kõige mõjusamad harjutused	41
5.2.4 Muutused vaimses blokis	44
5.3. Kokkuvõtlikud tulemused osalejate kaupa.....	44
5.3.1 Osaleja 1	44
5.3.2 Osaleja 2	45
5.3.3 Osaleja 3	45
5.3.4 Osaleja 4	46
6. Arutelu, järeldused ja soovitused.....	47
7. Kokkuvõte	52
Kirjandus.....	54
Lisad.....	61
Lisa 1 Uuringus osalemise nõusoleku vorm	61
Lisa 2 Algulankeet.....	62
Lisa 3 Lõpuankeet.....	66
Lisa 4 Harjutuste töövihik koos päevikuga.....	69
Lisa 5 Harjutuste tegemise keskmine päevade lõikes.....	95

1. Sissejuhatus

Tänapäeva maailmas pööratakse aina rohkem tähelepanu inimeste vaimsele heaolule ning teadvustatakse füüsilise ja mentaalse tervise seoseid. Paljud nähtavad füsioloogilised probleemid tulenevad psüühilistest põhjustest. Nende hulka kuuluvad ka vaimsed blokid (töös kasutatakse vaheldumisi kaht mõistet: vaimne blokk ja mentaalne blokk, mis sisuliselt tähendavad sama), mis võivad välja kujuneda erinevate elualade esindajatel nagu näiteks sportlased ja muusikud, kelle jaoks füüsiline vorm ja täielik kontroll keha üle omab erilist tähendust.

Käesolev magistritöö paigutab muusikapsühholoogia rakenduslikku valdkonda, uurides pianistide kogemusi, mis on seotud vaimsete blokkidega. See teema on muusikavaldkonnas oluline, kuna paljud muusikud põrkuvad mitmesuguste pillimängu takistavate vaimsete blokkidega, mis puudutavad konkreetseid heliteoseid või mängutehnikaid. Kahjuks aga on mentaalseid blokke muusikute puhul üsna vähe uuritud, mistõttu enamik pillimängijaid, kellel see probleem tegelikult esineb, ei pruugi aru saada, miks üks või teine muusikateos või mõni teatud koht sellest tekitab nii palju raskusi ning ei tule välja, ükskõik kui palju aega nad harjutamisele pühendavad. Tänapäeval on teada mitmeid erinevaid viise, kuidas vaimseid blokke ületada, näiteks tegeledes nende teemadega psühhoteraapias. Kahjuks võib professionaalne abi olla mõnel juhul raskesti kättesaadav või osutuda liiga kalliks, mistõttu inimene jääb oma probleemiga üksinda ning loobub võitlemast, kuna see tundub võimatu, kallis või ajakulukas. Seetõttu oli ka käesoleva uurimistöö eesmärgiks koostada muusikutele käepärane, ohutu ja lihtne harjutuste komplekt, mis aitaks neil tulla toime mentaalsete blokkidega.

Magistritöö kirjutamise protsess jagunes kaheks suureks osaks: teoreetiline ettevalmistus ja harjutuste komplekti kokkupanek. Soov oli koostada käepärane eneseabi meetod, mis võiks muusikul nii aidata mõista tekkinud probleemi põhjuseid kui ka neid ületada. Välja valiti füüsiliselt ohutud, lihtsad ja käepärased harjutused, mis leevendavad olukorda ning sobivad iseseisvaks rakendamiseks. Neid kirjeldatakse viisil, et iga muusik suudaks vajadusel neid kasutada. Uurimisküsimusele vastuse saamiseks, kuidas need harjutused töötavad, toimus kahenädalane andmekogumise periood, millele järgnes andmete analüüs ning järelduste koostamine.

Töö koosneb viiest peatükist ja lisadest, kust leiab empiirilise uuringu jaoks koostatud algus- ja lõpuankeedid ning harjutused koos päevikuga. Uuring viidi läbi klaverimängijatega, kuna autor, kes on ka ise professionaalne klaveripedagoog, on kõige rohkem tuttav just selle pilli mängu ja tehnika iseärasustega.

Töö teoreetilises osas selgitatakse, mida tähendab ja kuidas väljendub vaimne blokk ning mille poolest see erineb sarnastest probleemidest nagu üldine ärevus ja esinemishirm. Kuna muusikute kohta uuringuid vaimsete blokkide teemal on vähe¹, toetutakse kirjandusele, mille hulgas on palju spordialaseid allikaid, kus antud probleemi on rohkem uuritud. See osutus võimalikuks, kuna professionaalne sport ja muusika on omavahel mitmete omaduste poolest sarnased: sportlase pidevat trenni ja muusiku sihikindlat harjutamist saab näha kui füüsilise võimekuse arendamist; mõlemat puudutab ka intensiivne vaimne töö – nii ettevalmistuse kui ka soorituse ehk esinemise või võistluste ajal; mõlematele on seatud kõrged eesmärgid; nii sportlastelt kui muusikutelt eeldatakse pidevat osalemist võistlustel või konkurssidel; treeneri või õppejõu autoriteet võib põhjustada hirmu ebaõnnestumise ja alt vedamise ees (Walker 2021: 21); nii sportlast kui muusikut mõjutab publiku olemasolu – stressiolukorrad ja välised hinnangud; mõlema töö on seotud võõraste kohtadega – reisid, võõrad staadionid/saalid/lavad jt (vt ka Tabel 1).

Tabel 1. Professionaalne muusika vs. sport.

Professionaalne muusika	Professionaalne sport
Harjutamine	Trenn
Intensiivne vaimne töö – pidev keskendumine	Intensiivne vaimne töö – pidev keskendumine
Kohtade ja preemiate saamine	Rekordite püstitamine
Konkursid ja kontserdid	Võistlused
Publik	Publik
Õppejõu autoriteet	Treeneri autoriteet
Hinnang – kriitika väljastpoolt	Võrdlus – kriitika väljastpoolt
Kohanemine uue olukorra ja kohaga	Kohanemine uue olukorra ja kohaga

¹ Otsingud teaduslikest andmebaasidest ei andnud eriti palju tulemusi.

Nende kahe eriala sarnasused lubavad kasutada ka spordipsühholoogia uuringuid käesoleva magistritöö teoreetilise baasina. Magistritöös antakse ka ülevaade olemasolevatest muusikute kogukonnas kasutatavatest kehatöö meetoditest nagu Alexanderi tehnika ja Feldenkraisi meetod. Lisaks tutvustatakse lühidalt kognitiiv-käitumusliku psühhoteraapia olemust ja üleüldist positivistliku psühholoogia mõtteviisi, mis võiksid avaldada vaimsete blokkidega toimetulekuks positiivset mõju.

Uuringule on väljastatud Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia eetikakomitee luba 02.10.2023 nr. 01/2023.

2. Vaimne blokk ja ärevus klaverimängu kontekstis

Vaimne ehk mentaalne blokk võib ilmnedagi erineval moel ning avaldada klaverimängule negatiivset mõju. Mentaalne blokk on otseselt seotud ärevusega, aga neil on mitmeid erinevusi. Selles peatükis tutvustatakse vaimset blokki, ärevust ja teisi seotud termineid, mida tihtipeale kasutatakse sünonüümidenä.

2.1. Vaimne blokk ja selle ilmingud

Vaimse ehk mentaalse bloki puhul on käibel erinevad mõisted, mida selgitatakse lahti allpool. Kuna uuringutes on kasutatud erisuguseid termineid, võib see raskendada kirjanduse otsinguid, eriti eesti keeles. Käesolevas uurimistöös mainitakse need märksõnad, et lugejal, kes tunneb teema vastu huvi, oleks kergem mõista eri terminite nüansse.

Magistritöös käsitletakse vaimset blokki kui psühholoogilist segavat/häirivat asjaolu ehk tõket, mis takistab konkreetsete muusikateoste esitust. Tihtipeale aetakse vaimset blokki segamini esinemisärevusega, sest mõlemad kujunevad välja mõnele inimesele väljakutseid esitava stsenaariumi tõttu, mis sunnib inimesi n-ö võitlema ja väljendub erinevates kehareaktsioonides (sümptomites) (Sinnamon 2021: 45–46; ärevuse töövihik²).

Walker (2021: 6) on mentaalseid blokke defineerinud kui võimetust teostada füüsiliselt vilumuse teel omandatud automaatseid liigutusi. Sportlane ei kaota täielikult võimet sooritada oma oskust (Walker 2021: 13). Feigley (2009: 13) on kirjutanud ka, et tihtipeale kaasneb mentaalse tõrkega võimetus visualiseerida vilumuse sooritust. Spordipsühholoogia uuringutes kasutatakse sama nähtuse kirjeldamiseks veel termineid nagu „kaotatud liigutuse sündroom” (*Lost Move Syndrom*, LMS) (Day et al. 2006: 151); soorituse ehk esituse blokid (*performance blocks*) (Bennet, Maynard 2017: 60) ja psühholoogiline blokeering (*psychological blocking*) (Feigley 2009: 12).

On käibel ka teisi mõisteid, mida samuti kasutatakse vaimsete blokkide puhul, mis mingis osas erinevad ülalpool toodud terminitest. Üheks neist on allakäik/langus (*slump*), mis on objektiivselt seletamatu langus konkreetse sportlase esituses võrreldes eelnevalt määratud

² <https://peaasi.ee/toovihikud/>, vaadatud 15.05.2023

baastasemega, mis kestab kauem, kui võiks oodata normaalsetest tsüklilistest tulemuslikkuse muutustest antud spordiliigis (Taylor 1988: 40). Goldberg (1998: 2) defineerib *slump*'i kui esituse langust, mis ilmneb ja kaob tundmatutel põhjustel. Vaimne blokk ja allakäik ei ole sisuliselt täielikult kattuvad (vt Tabel 2).

Tabel 2. Erinevused vaimse bloki ja allakäigu (*slump*) vahel.

Erinevused	
Esituse langus	Vaimne blokk
Paratamatu – sellega puutub kokku iga sportlane/muusik	Vaimset blokki kogevad ainult mõned sportlased/muusikud
Põhjustena saab tuua neli erinevat kategooriat (füüsiline, tehniline, tehnoloogiline, psühholoogiline)	Tekib ainult psühholoogilistel põhjustel
Esituse kvaliteet langeb madalamale tasemele	Ei saa üldse täita teatud ülesandeid (sportlaste puhul)

Teiseks teemaga haakuvaks mõisteks on *choking* ehk n-ö lämbus surve all, mida Baumeister (1984: 610) on defineerinud kui esituse tulemuslikkuse langust asjaoludes, kui produktiivsusel on eriline tähtsus. *Choking* hõlmab ka neid olukordi, kui inimene alustab sooritust, aga ei suuda lõpetada alateadlike segavate faktorite tõttu, mis avaldavad negatiivset mõju ja teevad olematuks kõik kavatsused. Walker (2021: 13) väidab, et see levinud üldine mõiste, mida kasutatakse lämbuse seisundi jaoks, hõlmab sportlasi, kes kogevad tulemuslikkuse langust, kuna teatud olukordades tunnevad survet või stressi. Selle tõsisemaks vormiks peetakse lava- ehk võistlusnärv – tahtmatu liigutus, mis ilmneb kavatsusel sooritada täpselt kontrollitud, oskuslik liigutus. Walker (2021: 13) toob välja veel mõiste *yips*, mida ei ole võimalik üheselt eesti keelde tõlkida. Tegemist on äärmusliku ärevusega, mis väljendub ajutises võimetuses sooritada liigutusi.³ See tuleneb olulisest sooritusest (näiteks võistluse olukorras) ja seda loetakse lämbuse kindlailmeliseks vormiks, mis esineb paljudel sportlastel. *Yips*'i defineeritakse kui tahtmatut liikumishäiret ja tihtipeale

³ Vene kirjanduses kasutatakse terminit „мандраж”.

sportlaste äärmusliku emotsionaalse liigpinge kirjeldamiseks. Füsioloogilisest seisukohast sarnaneb võistlusnärv ärevushäirele või paanilisele hirmule. Organism reageerib olukorrale kui ohule/võtab olukorda kui ohtu (vt täpsemalt alapeatükk 2.2.). Samaväärset rolli mängib ka psühhosomaatika – keha ja vaimu vastastikmõju mehhanism.

Mentaalne blokk avaldub harjumuspärasel, stereotüüpsel käitumises, mis väljendub automaatselt, tahtmatult. Inimesel ei ole selles situatsioonis enam kontrolli, kuna sarnases olukorras on ta juba sellist ebaõnnestumist kogenud ning tahtmatu reaktsioon (mentaalne blokk) asub sügaval alateadvuses. Kõigi nende, omaduste poolest veidi erinevate nähtuste alusel võttis Bennett (2015: 59) kasutusele üldistava termini – esituse blokk, mis hõlmab blokeeritud, kinni jäänud, n-ö külmutatud liigutusi, mis omakorda põhjustavad kontrolli kaotamist peen- ja/või suurmotoorika üle. Vaatamata sarnasustele mentaalsete blokkidega on esituse blokil mõnevõrra teistsugused arenguetapid (Walker 2021: 13) (vt lähemalt alapeatükk 2.3.). Probleem mentaalsete blokkidega võib tekkida erinevate töövaldkondade esindajatel, aga kõige enam ikkagi nendel, kelle elu on ühel või teisel määral seotud sooritust nõudva kultuuri- või kunstialaga.

2.2. Vaimse bloki erinevus üldisest ärevusest

Ärevus on keha reaktsioon ohu tajumisele meie jaoks olulistele sündmustele. See on nagu seesmine häiresüsteem, mis valmistab meid ette ohuks ja aitab kehal valmistuda ohuga toimetulekuks. Paljud uuringud sportlastel (Balyan et al. 2016; Baumeister 1984; Bennett 2015; Bennet, Maynard 2017; Day et al. 2006; Duarte, Carbinatto, Nunomura 2015; Feigley 2009; Goldberg 1998; Hanin 1995, 2000, 2007; Kamata et al. 2002; Taylor 1988; Thompson 2013 jt) näitavad mentaalsete blokkide seoseid ka sportlaste üldise ärevusega, soorituste surve ja hirmu emotsiooniga või liigutuste lihvimise/viimistlemisega (*refinement of movement*). Sellest räägitakse lähemalt alapeatükis 2.3.1. Erinevatele eestikeelsetele meditsiini- ja psühholoogiateemalistele allikatele⁴ toetudes on üldise (generaliseerunud)

⁴ RHK-10 1999: 136; <https://www.virtuaalkliinik.ee/uudised/2019/10/11/arevushaire-ja-selle-fuusilised-ilmingud>; https://valisveeb.kliinikum.ee/psyhhaatrikliinik/lisad/ravi/ph/41paanika_ja_muu.htm; Ärevuse töövihik (www.peaasi.ee), vaadatud 15.04.2024

ärevuse peamiseks jooneks üldine ja pidev ärevus, mis ei ole seotud konkreetsete asjaoludega või ei ole see suuniltus tugevasti väljendunud (s.t see on vabalt lainetav/muutuv ärevus). Ärevusest saab rääkida siis, kui kaitsereaktsioon on ebalproportsionaalne võrreldes provotseeriva teguriga. Ärevuse sagedasemateks ilminguteks on püsiv ootusärevus ja mured ebaedu pärast tulevikus, keskendumisraskused, närvilisus, värisemine, lihaspinged, higistamine, peapööritus, südameklõppimine, nõrkustunne. Sageli esineb ärevust ka koos depressiooniga. Tabelis 3 on toodud üldärevuse ja vaimse bloki erinevused ja sarnasused. Vaimse bloki füüsilised ilmingud on sarnased üldärevusega, kuna mentaalne blokk moodustub ärevuse pinnalt, mistõttu sümptomaatika on väga sarnane. Sarnased on ka kahe seisundi emotsionaalne pool (abitus, meeleheide, ärevus, masendus, perfektsionismist tingitud rahutus, äng).

Tuntud pesapallimängija Yogi Berra (1925–2015) on öelnud, et pesapall on 90% mentaalne ja ainult ülejäänud osa sellest moodustab füüsiline pool.⁵ Paljud sportlased on sellega nõus ning rõhutavad, et vaimse töö osatähtsus võib olla mainitust veelgi suurem. Sama kehtib ka muusikute puhul, mida kinnitavad mitmed raamatud⁶ ja uuringud (nt Loimusalo, Huovinen, Puurtinen 2019) muusikute sh pianistide mentaalsest harjutamisest. Zickl (2018) toob sportlastele suunatud veebiportaalis⁷ välja seitsmest punktist koosneva praktilise juhise mentaalsete blokkide ületamisest spordis, kus mainib, et enamasti on raskusteks suutmatust toime tulla väljakutsega, millega inimene varem oli võimeline hakkama saama. Ta lisab, et sellised vaimsed blokeeringud on üsna levinud ning nendega puutub kokku enamik sportlasi. Põhjustena mainib Zickl (2018) erinevaid ülekoormuse liike ning survet, läbipõlemist, stressi, ärevust või kartust millegi uue proovimise ees. Samas rõhutab ta, et vaimset tõket ei saa samastada motivatsioonipuudusega, ehkki need võivad esineda käsikäes.

⁵ „Baseball is ninety percent mental. The other half is physical.” Yogi Berra ([https://www.nytimes.com/2015/09/24/sports/yogi-berra-yogi-isms-quotes-explored.html#:~:text=This%20quotation%20is%20also%20sometimes,Park%20in%20his%20hometown%2C%20St.\)](https://www.nytimes.com/2015/09/24/sports/yogi-berra-yogi-isms-quotes-explored.html#:~:text=This%20quotation%20is%20also%20sometimes,Park%20in%20his%20hometown%2C%20St.)) vaadatud 06.05.2023

⁶ Heade näidetena võib tuua Richardi (2011) raamatu „Music in Your Head Mental Practice, How To Memorize Piano Music”. Giese kingi ja Leimeri (1972) raamat „Piano technique” kirjeldab meetodit, mis baseerub mentaalsel harjutamisel ning rõhutab äärmise keskendumise tähtsust ja lihaste vabastust. Eesti pianistidest käsitleb seda teemat näiteks Sikk (2023) oma raamatus „Raamat improvisatsioonist - kuidas kehtestada end loovalt ja empaatiliselt”.

⁷ <https://www.menshealth.com/fitness/a19547162/how-to-overcome-mental-blocks-ruining-workouts/>, vaadatud 09.04.2024

Tabel 3. Võrdlus vaimse bloki ja ärevuse sarnasustest ja erinevustest (põhjused, sümptomaatika).

	Vaimne blokk		Ärevus
	Erinevused	Sarnasused	Erinevused
See on	Psühholoogiline segav/häiriv asjaolu ehk tõke, mis takistab inimese teatud sooritamist, tema võimete ja oskuste piiride ületamist.		Meie keha reaktsioon ohu tajumisele ja meie jaoks olulistele sündmustele. See on nagu seesmine häiresüsteem, mis valmistab meid ette ohuks ja aitab meie kehal valmistuda ohuga toimetulekuks. Närviline seisund, mis tekib reaktsioonina ohule, pingele.
Provotseeriv asjaolu	Ebakindlus, väär enesetaju, madal enesehinnang, negatiivsed hoiakud – tihtipeale alateadlikud	Avaldub kaitsemehhanismina	Tulevase ohu ootus – põgene ja/või võitle (<i>fight-flight-freeze reaction</i>)
Füüsilised ilmingud		Lihased tõmbuvad pingule	Mõjutab keha, mõtteid ja käitumist: silmapupillid laienevad, süda peksleb kiiremini – keha valmistub kaitsmiseks
Võimalik kehareaktsioon	Pinge kogu kehas, erineva tugevusastmega paanika		Võpatamine, kiirustamine, tardumine
Tekkimise põhjused	Võrdlemine teistega, jäik keskendumine lõppeesmärgile – ülemäärane kontroll ja valed prioriteedid, vanemate ja ühiskonna mõju, hirm, üldine muretsemise, ebapiisav tähelepanu, perfektsionism – liigutuste lõpmatu lihvimine, isehakanuse sündroom, kahjulik harjumus, häbi tunne, meeleoluhäire, surve esitamise/esinemise vajadusest, ärevus , muretsemise protsessi ja esinemise pärast, negatiivne/madal enesetõhusus (<i>low self-efficacy</i>)	Psühholoogiline trauma, negatiivne eelnev kogemus	Reaalne või kujutletav/näilik oht

Allikas: autori koostatud erinevate läbitöötatud uuringute põhjal (Baumeister 1984; Bennett 2015; Collins, Morriss ja Trower 1999; Day et al. 2006; Komar et al. 2021; Gould et al. 1999; Mellalieu et al. 2009; Vickers, Williams 2007; Feigley 2009; Balyan et al. 2016; Thompson 2013; Kamata, Tenenbaum, Hanin 2002; Taylor 1988; Beilock, Gray 2007 jt).

2.3. Vaimsest blokest tingitud kahju ja ohud ning tekkepõhjused

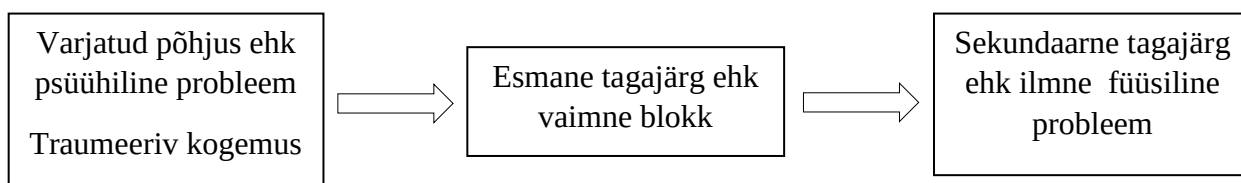
Vaimne blokk võib osutuda kahjulikuks mitte ainult ühe kindla teose lõikes, vaid seada löögi alla kõik muusiku edaspidised tehnilised väljakutsed. Mentaalse bloki tõttu tekkinud lihaste krampid ja pinged võivad aja jooksul muutuda kroonilisteks ja avaldada otsest mõju tehnilisele sooritusele ja üldisele füüsilisele võimekusele. See toob kaasa stressi, enesehinnangu langust, eneseusu kaotamist, oskuste taseme allaminekut ning ka traumasid, käte ülemängimist ja halvemal juhul isegi läbipõlemist. Esinemised, kontserdid, konkursid ehk muusikute „võistlused” tekitavad suurt survet ja mõjutavad interpreetide psüühilist tervist. Sellist sooritussurvet (*pressures to perform*) kinnitavad mitmed uuringud (Gould et al., 1999: 375; Mellalieu et al., 2009: 733–735). Sooritussurve koosneb erinevatest komponentidest: kõrged ootused ja nõuded väljastpoolt, et vastata teatud tasemele; kartus vedada alt oma õppejõudusid ja treenereid; esinemisärevus; vanemate surve. Siia kuulub ka võrdlemine teistega: suhtlemine teiste sportlaste või interpreetidega, mille käigus paratamatult märgatakse teiste edu ja edasijõudmist seal, kus vaimset blokki kogeval inimesel on seisak ja pidevad ebaõnnestumised. Tihtipeale lisandub sellele ka pettumus oma oskamatusest seletada, milles probleem seisneb ja kus on selle juured.

2.3.1 Vaimse bloki tekkemehhanismid

Mentaalse tõkke välja kujunemisel võivad olla erinevad põhjused. Tihtipeale kujuneb see välja mitme erineva põhjuse kombinatsioonist tulemusena: eesootavast esinemisest tingitud ärevus, surve/soov täita õppejõu poolt peale pandud ootusi, kriitiline suhtumine endasse, negatiivsed hoiakud ja madal eneseefektiivsus (puudulik usk oma tegevuste efektiivsusesse ja kahtlus nende realiseerumise edukuses), liigsed ootused tulemuste suhtes, lavahirm vahetult esinemise ajal, madal enesehinnang, ebakindlus, negatiivne kogemus minevikus jne. Goldberg (1998: 9–10) toob välja ka selle, et iga allakäik (*slump*) pole tingimata seotud vaimse probleemiga. Samuti on igaühel oma individuaalne kogum erinevaid asjaolusid, mis pärast pole võimalik teha lihtsustatud üldistusi, mille alusel saaks „diagnoosida” vaimset blokki ja anda universaalset „ravimit”. Inimene ise peab viima läbi sügava eneseanalüüsi, tuvastama probleemi kolde ja tegema intensiivset tööd. Paljudel juhtudel ei osata või viitsita

seda teha, eelistades eiramist, mis võib aga muuta probleemi suuremaks. Joonisel 1 on toodud vaimse bloki tekkimise mehhanism, kus traumeerivale kogemusele järgneb esmane vaimne blokk, millega tegelemata jätmisest võib kujuneda krooniline füüsiline probleem.

Joonis 1. Vaimse bloki põhjus – tagajärg seosed.



Allikas: autori poolt läbi töötatud uuringud.

Baumeister (1984: 610) pakub väljakujunenud vaimsele blokile kaht peamist põhjust: (1) oskuste ümbermõtestamine, kus pidevalt esitusele tähelepanu pöörates sunnitakse see üle minema automaatsest protsessist kontrollitud protsessiks; (2) ärevuse seisundis iseendale keskendumine, mis takistab motoorse oskuse sooritust. Lisaks neile kahele põhjusele saab (Durate, Carbinatto, Nunomura 2015: 9) metauuringule toetudes nimetada olulise põhjusena ka stressi.

Feigley (2009: 12–13) võimlejate uuringus sõnastati kolm vaimse bloki kujunemise etappi:

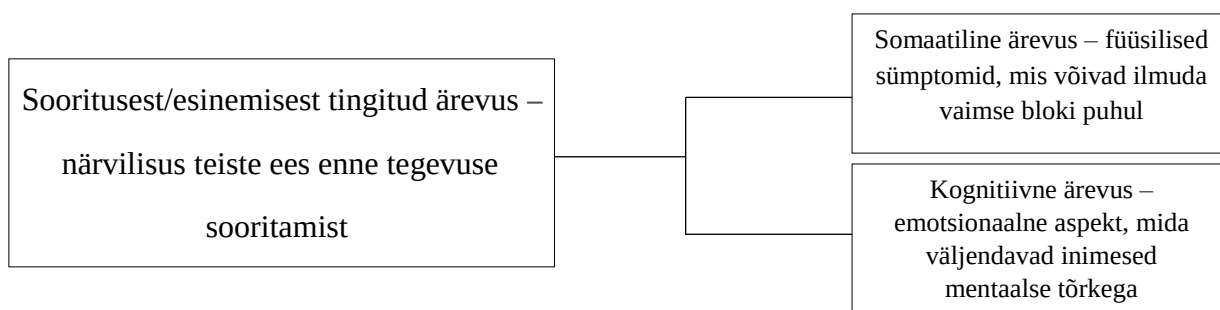
1. Võimetus sooritada teatud harjutust ebamääraste ja ebakonkreetsete hirmude tõttu. Objektiivselt ei olnud olukorras kartustunde jaoks põhjust. Mõnikord stimuleeris vaimse bloki teket ka biomehhaaniline viga.
2. Negatiivsete tunnete nagu häbi-, süütunne ja viha tekkimine, kuna sportlane oli pettunud, sest tema tulemused olid vaimse bloki tõttu takistatud/pidurdatud.
3. Hakkasid ilmuma negatiivsed hoiakud ja arvamused, mis puudutasid sportlase enesehinnangut (nt: „mis mul viga on?”; „miks ma ei ole suuteline seda tegema, kuigi teised tulevad toime?”; „ma ei ole piisavalt hea” jne).

Piisava toe ja arusaama puudumisel võivad sümptomid tugevneda ja kaotatud liigutuse sündroom (*lost move syndrome*) halveneda (Bennett 2015: 176). Day ja kolleegide (2006:

164–165) uuring näitab, et vaimse bloki puhul on esiteks väga oluline mõista tekkinud probleemi ning osata seda sõnastada ja teiseks saada vajalikku sotsiaalset tuge.

Lisaks sooritusurvele saab vaimse bloki põhjusena rääkida ka sooritusest tingitud ärevusest (*performance anxiety*). Balyani ja kolleegide (2016: 54–56) uuring näitas, et sooritusärevus⁸ võib ilmneda sportlastel somaatilisel ja kognitiivsel viisil (vt Joonis 2). Somaatiline ja kognitiivne ärevus võivad osutuda takistuseks sporditulemustele juhul, kui sportlane on sunnitud sooritama mõnd ülesannet, millega ta parasjagu „seesmiselt võitleb”. Vickers ja Williams (2007: 382) toovad veel välja, et kognitiivne ärevus on seotud sportlase selliste negatiivsete ootuste ja mõtetega tema esinemistest või teatud olukorrast nagu muretsemine ja hirm. Walker (2021: 17) rõhutab, et puudub ühtne seisukoht, kas kognitiivse ärevuse ja soorituse vahel on olemas lineaarne negatiivne seos või mitte, kuna uuringute tulemused ei ole ühtsed. Ka Thompson (2013: 5–6) väidab, et on vaja viia läbi täiendavaid uuringuid, et kontrollida somaatilise ja kognitiivse ärevuse sporditulemusi mõjuvaid asjaolusid ja nende spetsiifilist mõju mentaalsele blokile.

Joonis 2. Somaatiline ja kognitiivne ärevus.



2.3.2 Hirm ja liigutuste lihvimine kui vaimse bloki tekkimise põhjustavad faktorid

Hirm

Oma ülevaateartiklis väidavad Duarte ja kolleegid (2015: 8–9), et hirm võib olla vaimse bloki tekkimise üks olulisemaid põhjusi. Nende poolt läbitöötatud uuringud (Robazza, Bortoli, Hanin 2004; Tamminen, Crocker, 2013; Woodman et al. 2009) näitasid, et lisaks

⁸ Muusikute puhul kasutatakse sooritusärevusest rääkimisest pigem terminit „esinemisärevus”.

negatiivsetele emotsioonidele mängisid rolli ka stress ja läbipõlemine (Duarte, Carbinatto, Nunomura 2015: 17–18). Spordiuurijad kasutavad optimaalse funktsioneerimise tsooni teooriat (*Individual Zone of Optimal Functioning*, IZOF), et luua praktilist seost emotsionaalsete seisundite ja optimaalse soorituse vahel (Kamata, Tenenbaum, Hanin 2002: 189). IZOFi kontseptsioon sobib ka kulgemise (*flow*) teooriaga. Csikszentmihalyi (2022: 16) sõnastatud kulgemine on seisund, milles inimesed on oma tegevusest nii haaratud, et kõik ümbritsev muutub tähtsusetuks. Kogetu ise on aga nii nauditav, et inimesed on nõus pelgalt selle nimel palju panustama (Hanin 2000: 67). Kui olukorras kogetavate reaalsete emotsioonide ja optimaalse funktsioneerimise tsooni vahel tekib suur lahknevus toob see suure tõenäosusega kaasa ebaoptimaalse soorituse (Kamata, Tenenbaum, Hanin 2002: 192). Juhul, kui inimene kogeb korduvalt emotsioone, mis erinevad nendest, mida ta tunneb eduka soorituse jooksul, vähendab see optimaalse soorituse võimalusi. Arusaam, et hetkel kogetavad tunded (hirm, muretsimine, ärevus) ei vasta kulgemise seisundile iseloomulikele emotsioonidele, võib potentsiaalselt madaldada esitamise kvaliteeti veel rohkem.

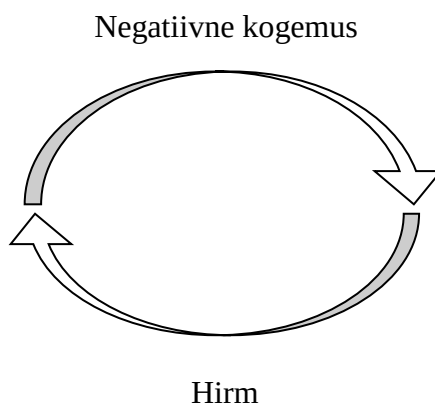
Kolt ja Kirkby (1996: 122, 125) uuringus võimlejatega avastati, et sooritustulemuste probleemid võivad olla seotud range tunniplaaniga, vähese puhkusajaga, aina suureneva treennide sageduse ja kestusega ning kindlasti korduvate liigutuste ja harjutuste sooritamise, mis võivad tuua kaasa kõrge vigastuse riski. Professionaalse spordi ja muusika võrreldavus (vt sissejuhatuses Tabel 1) lubab luua paralleele ja teha järelduse, et sama võiks kehtida ka professionaalsete interpretide kohta. Mitmetunnised harjutamised ja vastavalt sellele range päevakord; iga aastaga suurenev kava raskustase ning järelikult ka pinge ja ajakulu (konkursside ajal ei käi mitmed klaverimängijad isegi koolis/loengutes, et harjutada võimalikult palju ja keskenduda ainult oma kavale, et saavutada parimaid tulemusi); korduvad liigutused, mis viivad traumadeni (käte ülemängimine, kui pillimängija ei valda õiget tehnikat ja ei oska „kätt vabastada”⁹) – antud vaatenurgast näeb see spordiga identne välja.

Duarte ja kolleegid väidavad oma uuringus (2015: 8), et sportlase hirm traumade ees on kõige suurem. Põhjuseks võib olla isiklik, aga ka kaudne (teistelt kuulnud) vigastamise kogemus,

⁹ Klaverispetsiifiline termin, mis viitab olukorrale, kus sõrmed on klahvidel, aga lihastes pinget ei ole, sõrmed ei suru klahvidele rohkem kui keha loomuliku raskusega.

mis tugevdab närveerimist enne sooritust. Kõik see viib selleni, et sportlased hakkavad kartma eksida ja ebaõnnestuda veel rohkem. Tekib keeruline olukord, kus negatiivne kogemus ja hirm toidavad teineteist kinnises ringis (vt Joonis 3).

Joonis 3. Hirmu ja negatiivse kogemuse seos.



Gullone ja King (1993: 150–151) väidavad, et noorukiiga on oluline, kuna vaimsed blokid kipuvad tekkima just perioodil, kui inimene hakkab mõtlema oma tulevases elust ja professionaalsest karjäärist. Arusaam, et nende elu on otseses seoses nende füüsilise vormi ja eduga suurendab ärevust ja hirmu vigastuse ees. Ent vastavalt Day ja kolleegide (2006: 152) poolt läbi viidud küsitlusele kartsid paljud sportlased mitte vigastust, vaid raskusi tekitavaid liigutusi. Seega põhjustas nende vaimse bloki välja kujunemise loomulik hirm, mida kogevad kõik inimesed ohuolukorras, mitte spetsiifiline traumapeligus. Duarte ja kolleegide (2015: 8, 17–18) järgi on vaimse bloki kujunemise üks mõjuvamaid põhjusi treenerite ja teiste sportlaste jaoks tähtsate inimeste lisasurve, tihtipeale agressiivne suhtumine ning verbaalne karistamine. Kõik see suurendab hirmu ja alandab optimaalse tulemuse võimalust nii trennis kui ka võistlustel.

Liigutuste lihvimine

Uuringud (Collins, Morriss, Calvin 1999: 288; Komar et al. 2021) defineerivad liigutuste lihvimist (*Refinement of movement*) kui juba ära õpitud motoorse vilumuse/liigutuse elementide muutmist automaatseks (automaatne töötlus). Schneider ja Chein (2003: 529) väidavad, et taoline automatiseeritus nõuab inimeselt minimaalset kognitiivset pingutust või ei vaja seda üldse, ning ka vastupidi – situatsiooni kontrollitus (töötlus) nõuab tähelepanelikku suunatud pingutust. Mitmed uuringud (Bennett 2015; Bennett, Maynard 2017; Collins, Morriss, Trower 1999; Day et al. 2006) tõestavad, et atleedid, kellel olid mentaalsed blokid, kogesid probleeme nende oskustega, mis kuulusid automaatse töötluse hulka. Pidevad korrektuurid, et saavutada veel suuremat täpsust, viisid eelnevalt automaatsuseni õpitud vilumused tagasi kontrolli alla. Collins ja kolleegid (1999: 289) pakkusid kolm hüpoteesi, miks inimene võib hetkeks kaotada võime sooritada juba motoorselt automaatset vilumust, üritades seda lihvida:

1. Teadlik liigutuse takistamine negatiivsete mõtete pärast, mis on seotud eelneva traumaga.
2. Sportlane püüab liiga tugevalt kontrollida teatud liigutust, mistõttu teadlik kontroll keelab motoorselt optimaalset sooritust.
3. Aju ei saa ligipääsu vastavale motoorsele programmile soovitud liigutuse sooritamiseks. Day ja kolleegid (2006) põhjendavad taolist kontrolli kaotust kui liigse ülemõtlemise riski, mis võib olla vaimse bloki algpõhjuseks.

Veel üks termin, mida spordipsühholoogia vaimse bloki kontekstis kasutab, aga mida võib olla keeruline selle teemaga otseselt seostada, on madal enesetõhusus (*low self-efficacy*) (Walker 2021: 21, 75–76). Madalat enesetõhusust mõjutab näiteks häbi, kuna õppijal võib olla piinlik puuduliku tulemuse pärast ja häbitundele järgnev väline reaktsioon (õpetaja, kaasõppijate, publiku või perekonna poolt) saab päästemehhanismiks, mis põhjustab vaimse bloki välja arenemist.

2.4. Klaverimängu eripärad

Käesolevas uurimuses keskendutakse klaverimängijate vaimsete blokkide ületamisele. Kuna autor on ise pikalt õppinud just seda pilli, aitab see tal paremini mõista uuringus osalejate eeldatavaid põhjuste ja tagajärgede seoseid ja eristada mentaalset blokki puudulikust (veel omandamata) tehnikast. Neid asjaolusid on oluline eristada parima võimaliku tulemuse saavutamiseks, kuna pelgalt füüsiliste probleemide lahendamisele on vaja läheneda teiste vahenditega.

Galligan ja kolleegid (2000: 102–108) liigitavad spordi ja pillimänguga seotud motoorsed võimed avatud ja suletud oskusteks (vt ka Tabel 4) lähtudes ümbritsevast keskkonnast. Avatud oskuste (*open-skill sports*) puhul toimub sooritus dünaamilises ja muutuv keskkonnas ja on otseses sõltuvuses sellest, kus tegevus toimub. Suletud oskuste (*closed-skill sports*) puhul on tegemist sooritusega staatilises ootuspäras ja prognoositavas keskkonnas, mis ei saa füüsilisi mõjutusi väljastpoolt. Suletud oskuste alla kuuluvad spordialad võivad oma omaduste tõttu avaldada mentaalsete blokkide välja kujunemisele suuremat mõju, kuna hõlmavad kindlalt fikseeritud protsesse stabiilses ümbruskonnas – inimene kasutab korduvalt sama tehnikat ja saab tulemust kontrollida. Kontroll soosib aga ka liigse vastutuse enda peale võtmist, mis põhjustab stressi, survet ja pinge suurenemist.

Tabel 4. Näited suletud ja avatud oskustega spordiliikidest.

Suletud oskused	Avatud oskused
Iluvõimlemine	Suusasport
Kergejõustik	Kahevõitlus/võitluskunstid – poks, judo, karate jne
Ujumine	Rühmasport – jalg-, võrk- ja korvpall
Kettaheide	Tennis

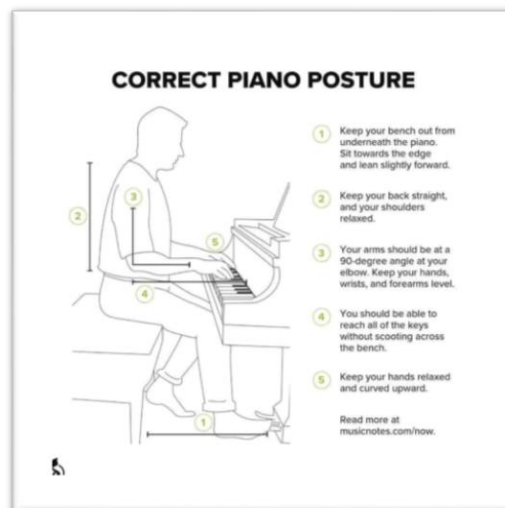
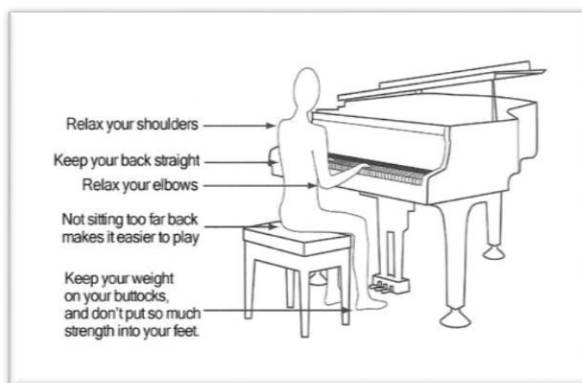
Nende kriteeriumite alusel saab järeldada, et instrumendimäng (klaverimäng) on suletud oskuste kogum, sest see toimub ettearvatavas keskkonnas nagu klass, saal või kodu, kus ei ole vaja uuesti kohaneda uute tingimustega, mis võivad sooritust mõjutada. Klaverit mängitakse istudes (sundasend), tooli sätib pianist ise, seega kõrgus ja kaugus instrumendist

on alati harjumuspärased ja kontrollitud. Klahvide arv ja laius ei muutu, mis samamoodi loob turvatunnet. Muidugi on iga instrument omapärane oma kõla poolest, klahvide sügavuse ja tundlikkuse, pedaali kõrguse ja eripärade poolest, aga siiski on nende iseärasustega lihtne kohaneda. Tavaliselt saab interpret võimaluse pilliga varakult tutvuda. Mõjuvaks teguriks võib osutuda olukord, kuhu klaverimängija satub – olgu see harjutamisprotsess, tund õppejõuga või esinemine, aga see on ikkagi prognoositav, mis annab võimaluse vaimselt ette valmistuda. Ilmaolud ja soorituse kestus ei muutu, väljastpoolt ei tule füüsilisi mõjutusi, mis lubab liigitada klaverimängu kui suletud oskuste tegevust.

Lihaste ülepinged tekivad siis, kui inimene sooritab pidevalt korduvaid liigutusi, mistõttu tekib lihaste kiire väsimus. Professionaalsete pianistide harjutamine koosneb tundide kaupa kindlate mustrite kordamisest ehk samade lihaste pikaajalisest kasutamisest, mis tõstab n-ö käte ülemängimise tekkimise ohtu. Klaverimängijate lihaste väsimuse üheks põhjuseks on ka ebapiisav ettevalmistus aktiivseks harjutamiseks (soojendusharjutuste tegemata jätmine), liigne lihasjõu kasutamine ja erinevate lihasgruppide koordineerimata koostöö. Lihastel on erinevad funktsioonid ja ergonoomiliste liigutuste sooritamiseks peavad need töötama koos väga koordineeritult. Klaverit harjutades on pianist sundasendis, mis jätab mõned lihased ilma tegevuseta ja teised teevad rohkem tööd, et seda kompenseerida (Jädal 2015: 8–9).

Muusikute füüsiliste vigastustega tegeleva Männiku sõnul (2022: 479–480) on klaverimängija tervis ja muusika kvaliteet tihedas seoses tema istumisasendi, tooli kõrguse ning jalgade asendiga ja sõltub õigest mängutehnikast. Parima tehnilise kvaliteeti saavutamiseks peab alustama õigest istumisasendist, mis peab kindlasti olema mugav. Kõige parem on istuda sirgelt, aga vaba seljaga tooli esimesel poolel, mitte pingutades selja- ning tuharalihaseid. Jalad tuleb suunata otse ette, põlved on 45 kraadise nurga all ning pedaali kasutamise vajadusel toepunktiks jääb kand. Arvestades mängija kasvu võib panna jalgade alla väikese pingi. Tooli kõrgust on vaja sättida vastavalt pianisti pikkusele. Kätel peab olema ruumi liikumiseks erinevates suundades, mistõttu õlad peavad olema vabad ja suunatud natukene tahapoole, neid ei tohi tõsta üles, sest see koormab selga, kaela ja mõjub kätele. Käed peavad kindlasti olema vabad ning liigse surve vältimiseks tuleb hoida keha tasakaalus (vt Joonis 4). Harjutamist tuleb alustada käte soojaks mängimisest, et valmistada kogu mänguaparaat tõsiseks harjutamiseks. Selle jaoks sobivad lihtsad harjutused ja heliredelid.

Joonis 4. Õige asend klaveri taga.



Allikad: https://www.yamaha.com/en/musical_instrument_guide/piano/play/play002.html
ja <https://www.musicnotes.com/blog/piano-posture-stay-injury-free-with-these-tips/>,
vaadatud 18.04.2024

3. Ärevuse seosed füüsilise ja vaimse tervisega, ärevuse ennetamise ja maandamise tehnikad

Käesolevas peatükis tutvustatakse, kuidas leevendada muusikute mentaalseid blokke läbi üldise ärevuse vähendamise ja kehatöö praktikate: Feldenkraisi meetod (FM), Alexanderi tehnika (AT), kognitiiv-käitumuslik teraapia (sh hingamisharjutused). Antud töö piirdub FM-i ja AT põgusa teoreetilise tutvustamisega, kuna parim viis meetodite õppimiseks seisneb praktilistes tundides koolitatud õpetajaga (sellel põhjusel ei saanud FM-i ja AT harjutusi kaasata ka töö empiirilisse ossa).

3.1. Muusika valdkonnas levinud kehateadlikkust ja füüsilisi harjutusi kombineerivad meetodid

Erinevate kehateadlikkuse praktikate kasutamisel võib olla soodne mõju ka vaimsele heaolule ning see võib olla üks võimalik abivahend vaimsete blokkide ületamisel. Selles alapeatükis tutvustatakse kaht meetodit, mida ühendab põhjalik vaimne töö ja teadlik enesejälgimine ning mis on Eesti muusikute kogukonnas ka teada ja kasutusel – Feldenkraisi meetod (FM) ja Alexanderi tehnika (AT). Uuringuid FM-i ja AT mõjust pole palju ning leida uuringuid, mis puudutavad FM-i ja AT mõju vaimsetele blokkidele muusikutel on veel keerulisem, kuna see on liiga kitsas valdkond ja teema. Autorile teadaolevalt on AT ja FM-i positiivset mõju muusikute vaimsete blokkide leevenemisele näidanud Urbanski (2012) ja Paparo (2021) uuringud. Nende meetodite tõhusust laiemalt seoses loovisikute vaimse heaoluga on hinnanud Schlinger (2006: 873–874), kes soovitab nii FM-t kui AT-t psühho- ja või füsioteraapiat toetavate praktikatena. FM puhul on leitud tõendeid kroonilise seljavalu tunnetuslikul vähenemisel (Ahmadi et al. 2020) ning noorte baleriinide psühholoogilise heaolu soodustajana (Wallman-Jones et al. 2023).

3.1.1 Feldenkraisi meetod

Omanimelise meetodi alusepanija Moshé Feldenkrais (6.05.1904–01.07.1984) oli insener, teadlane ja jiu-jitsu ning judo võitluskunstide meister. Feldenkrais uuris sügavalt aju talitluse

aspekte, anatoomiat, kinemaatikat ja füsioloogiat, mille tagajärjel valmis tema unikaalne meetod, neuromotoorne lähenemine. Selle aluseks on inimese loomulik liikumine, kus liikumist ei vaadelda pelgalt lihaste-, vaid peamiselt ajuga seotud funktsioonina. Feldenkrais¹⁰ on öelnud järgmist: „Liikumine on elu, elu on protsess. Parendades liikumise kvaliteeti, te muudate paremaks elu enda kvaliteeti.”

FM arendab ja suurendab teadlikkust läbi liikumise ja kontakti iseendaga¹¹. Töö vormideks on:

1. Grupitunnid ehk ATM (*Awareness Through Movement* – Liikumine läbi teadlikkuse), mis seisneb verbaalselt suunatud liigutuste järgnevuste sooritamises. ATM-i peamine eesmärk on õppida, kuidas on korraldatud/ülesehitatud inimese kõige põhilisemad funktsioonid. Kogedes/tajudes detailides seda, kuidas toimub mingisuguse tegevuse sooritamine, on õpilasel võimalik õppida, kuidas tunnetada ennast kui tervikut ja vältida liigutustes ebavajalikku energiakulu ja mobiliseerida oma kavatsusi tegevustesse.
2. Individuaalsessioonid ehk FI (*Functional Integration*), kus spetsialist juhendab inimest pehmete, mitteinvasiivsete puudutuste abil. See on taktilise, kinesteetilise kommunikatsiooni praktiline vorm. Juhendaja selgitab, kuidas õpilane peab oma keha organiseerima ning juhendab, kuidas liikuda laiemates funktsionaalsetes liikumismustrites.

FM pole meditsiiniline sekkumine, teraapia või massaažitehnika, vaid õppimise protsess, mis aitab taastada liigutuste loomulikkust graatsiat ja arendada lihaste ning liikumise taju ning seeläbi laiendada inimese enesepilti. FM nõuab osalejalt (1) tähelepanu pööramist oma kehale, kõige väiksematele muutustele, mis toimuvad harjutamise jooksul; (2) väsimatuid otsinguid, kuidas sooritada liigutusi võimalikult kergelt, ökonoomselt/ergonoomiliselt ning (3) pingete ja nendega seotud hingamispauside pidevat teadlikku eemaldamist.

¹⁰ <https://www.feldenkrais-institute.com/>, vaadatud 14.04.2024

¹¹ <https://www.feldenkrais-institute.com/about-the-feldenkrais-method/>; <https://feldenkrais-method.org/iff/standards-of-practice/>, vaadatud 14.04.2024

Eestis ei ole FM muusikute jaoks eriti lihtsalt kättesaadav vaimse bloki ületamise viis ning selle praktiseerimine kindlasti vajab litsenseeritud õpetaja poolset juhendamist. Samal põhjusel ei valitud FM harjutusi ka käesoleva uuringu valikharjutuste komplekti.

3.1.2 Alexanderi tehnika

Frederick Matthias Alexander (20.01.1869–10.10.1955) oli näitleja, kellele andsid tõuke omanimelise tehnika loomiseks isiklikud probleemid lavahääle kasutamisega. Näitleja hakkas kaotama häält deklamatsioonide lõpuosas, mis häiris tema tööd. Arstid ja soovitatud puhkus ei aidanud. Mõistes, et just esinemiste ajal teeb ta midagi valesti, hakkas Alexander ennast teadlikult jälgima asetades enda ümber peegleid ja avastas, et teeb ebavajalikke ja kahjulikke liigutusi kaela kangestumise tõttu, mis põhjustasid hingamisraskusi, krampe ja probleeme häälega. Ta mõistis, et kogu tema keha võttis osa kõnelemisest – ta tõmbas pead tagasi, surus lõua liiga alla, mis vajutas kinni kõri ning hingas õhku ahmides sisse. Tema ülakeha tõmbus kõssi, jalad pingestusid (Gelb 2007: 25). Enesejälgimise ja -analüüsi tulemusena tegi Alexander järelduse, et hääle käheduse põhjuseks ei ole mitte ainult vale keha kasutamine, vaid see kuidas ta „ennast kasutab” ehk oma olemusega olukorrale reageerib (Alcantara 2013: 14). Lahenduse otsingute tulemusena töötas ta välja oma meetodi, millest on leidnud abi erinevate valdkondade esindajad: tantsijad, kunstnikud, muusikud ja kõik, kes soovivad oma elu- ja keha kvaliteeti parandada.

AT on praktiline eneseabi meetod, mille aluseks on *teadlik inhibitsioon/inhibeerimine* ehk teadlik lõppeesmärgile suunatud harjumustest ja reaktsioonidest loobumise protsess (Alcantara 2013: 43). Teisisõnu see on oskus öelda „ei” nii oma reaktsioonile, kui ka kogu olukorrale, mis aitab raskete situatsioonidega toime tulla. Alexander avastas, et selline lõdvestumise tase mingi tegevuse juures, kui kõik tundub laabuvat ääretult kergelt, pole üksnes kaasasündinud anne, vaid seda on võimalik ka omandada (Gelb 2007: 16).

AT lähenemine teadlikule enesekasutusele sobib väga hästi tööks vaimsete blokkidega, kuna põhineb arusaamal, et vale enesekasutuse põhjuseks on harjumus seada endale lõppeesmärk. Lähtudes AT-st tuleks interpreedil, kes harjutamise käigus avastab endal vaimse bloki, loobuda konkreetsest tulemusest ning pöörata tähelepanu enda hetke reaktsioonidele ehk

enesekasutusele. Sarnaselt FM-ile toimuvad ka AT tunnid kogenud juhendaja käe all grupis või individuaalselt.

AT sobib muusikutele ning selle aluseid saab õppida ka Eesti Muusika- ja Teatriakadeemias, kus see aine on valikainena tunniplaanis. Kuna AT praktiseerimine vajab juhendamist vähemalt alguse etapil, polnud ka seda meetodit võimalik kasutada valikharjutuste komplektis, vaid tutvustatakse käesolevas töös kui tõhusat viisi vaimse bloki leevendamiseks.

3.2. Kognitiiv-käitumuslik teraapia

Kognitiiv-käitumisteraapia (KKT) on psühhoteraapia vorm, millele pani Ameerika Ühendriikides aluse psühhiaater Aaron T. Beck (1921–2021). KKT baseerub ideel, et meie mõtted, tunded ja käitumised on omavahel seotud ning üht neist mõjutades saame tekitada muutust teises. Tänapäeval on teaduslikult tõestatud efektiivsusega kognitiiv-käitumisteraapia programme olemas pea kõigi sagedasemate psüühika- ning käitumishäirete ravis¹². See on tõenditele toetuv lähenemine, mis põhineb psühholoogilisel teoorial ja kliinilistel uuringutel. Esmakordselt näidati selle efektiivsust depressiooni ravis juba 1970. aastate lõpul. Sellest ajast alates on KKT laiendanud oma haaret ja tänapäeval kasutatakse seda edukalt palju mitmekesisema probleemideringi puhul, sealhulgas ärevushäired, paanikahäire, raskused lähisuhetes, söömishäired (nagu anoreksia ja buliimia), posttraumaatiline stressihäire jt. See on üks paremaid lähenemisviise ka patsiendi madala enesehinnangu korral, kuna annab kergestimõistetava raamistikku mõistmiseks, kuidas probleem tekkis ja millised mehhanismid seda toidavad. Iseäranis keskendub KKT mõtetele, veendumustele, suhtumisele ja arvamustele (seda tähendabki sõna „kognitiivne”) (Fennell 2005: 28). KKT pakub praktilisi, läbiproovitud ja tõhusaid meetodeid, et tekitada kestva muutust. See ei jää abstraktselt sõna tasandile – tegemist pole lihtsalt „jututeraapiaga”, vaid inimest julgustatakse aktiivselt tegelema madala enesehinnangu ületamisega, teistmoodi tegutsema ja jälgima selle tegutsemise mõju inimese enda arvamusele endast (see ongi „käitumise” osa). Tegemist on mõistliku, praktilise lähenemisega põhilistele asjadele, mis

¹² <https://www.ekka.ee/lugemiseks/mida-kujutab-endast-kkt>, vaadatud 10.04.2023

julgustab inimest arvestama ja teisendama oma üldisi mõtteid enese, teiste inimeste ja elu kohta (Fennell 2005: 29).

KKT ergutab inimest omaks võtma eksperimentaalsemat lähenemist oma käitumisele igapäevastes olukordades, proovima uusi ideid praktikas oma töökaaslaste, sõprade või pereliikmete peal, aga ka iseenda hindamisel, isegi siis, kui ta on üksinda kodus. Kognitiiv-käitumuslik lähenemine võimaldab inimesel saada n-ö iseenda terapeutiks arendades sisevaatlust, muudatusi planeerides ja sisse viies ning hinnates nende tagajärgi enese jaoks. Uued oskused, mida juurde õpitakse ja harjutatakse, osutuvad jätkuvalt kasulikuks kogu edasises elus. Eduka KKT lõpptulemuseks võivad olla muutused kõigis järgnevates valdkondades (Fennell 2005):

1. Tasakaalustatum *ettekujutus iseendast*, mis pöörab tähelepanu kõikidele külgedele, selle asemel, et keskenduda ainult negatiivsele ja positiivne kõrvale jätta.
2. Tasakaalustatum *enesemõistmine*, mis tunnustab ja kiidab inimest tervikuna, niisugusena, nagu ta tõepoolest on – *enesega rahulolu*.
3. Tõusnud *enesekindlus ja eluga toimetulek* – inimese vaated oma võimete, heade omaduste, vooruste, oskuste ja tugevate külgede osas on vähem piiratud ja selle tulemusena on tõusnud tema *enesest lugupidamine*.
4. Uus, endisest kõrgem *enese hindamise ja eneseväärikuse* tunne, teadmine oma väärtustest, oma õigusest kohale päikese all.

Inimese arvamus iseendast on madala enesehinnangu tuumaks, mis võib osutada vaimse bloki väljaarenemise põhjuseks. Tähtis on mõista, missugused elukogemused on põhjustanud negatiivse ettekujutuse iseendast ja seda, mis hoiab vanu negatiivseid vaateid elujõulisena ning kuidas aegunud mõtlemisharjumused ning kasutud käitumismustrid moodustavad nõiaringi, mis blokeerib normaalse enesehinnangu kujunemist.

KKT-t on kohandatud enamuse psüühiliste häirete raviks, aga eriti sobiv on see näiteks ärevus-, meeleolu- ja sõltuvushäirete, kroonilise valu või väsimuse puhul¹³. Kõik need aspektid teevad KKT meetodid sobilikuks ka vaimse blokiga tegelemisel.

3.3. Hingamise olulisus muusiku töös

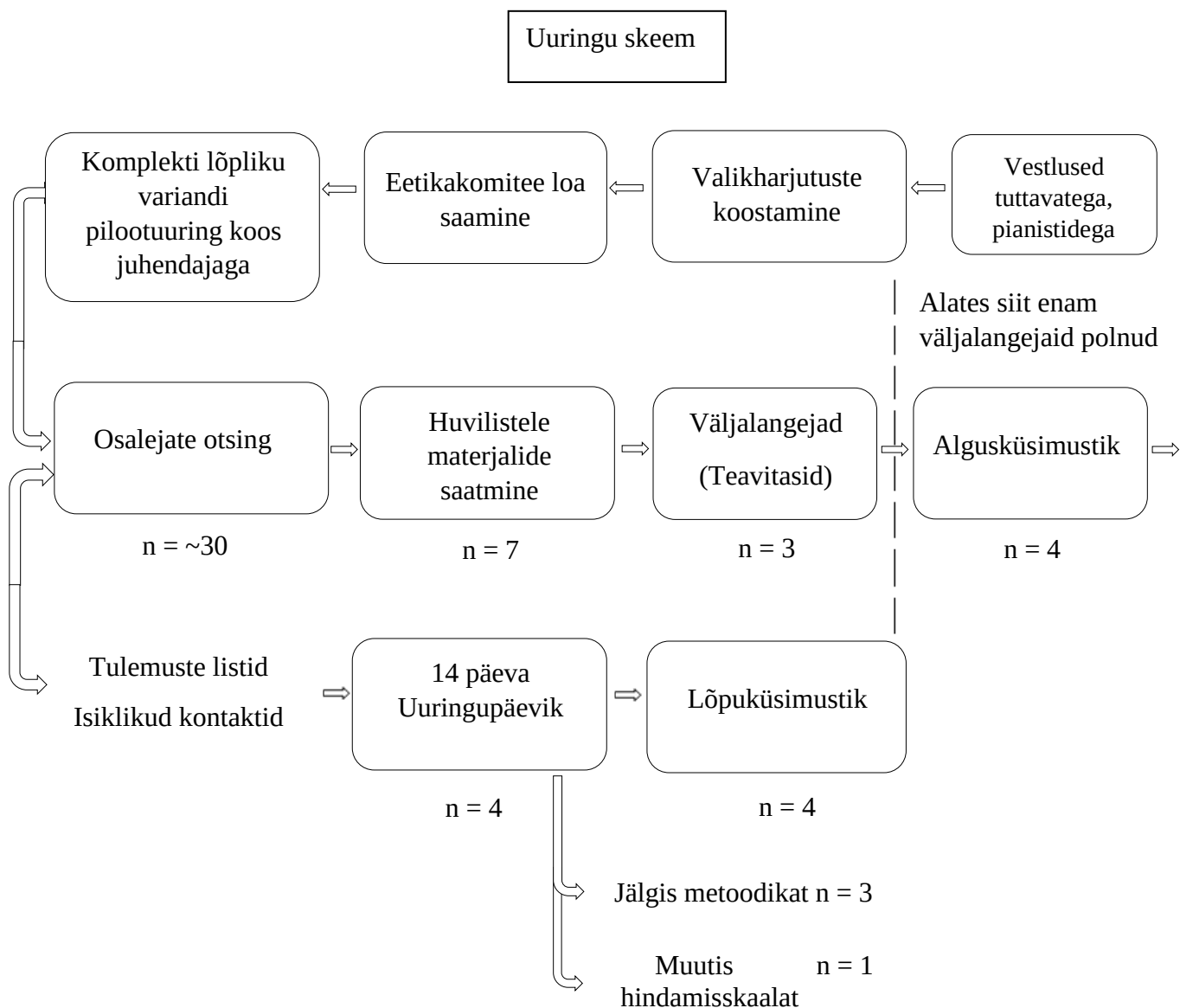
Hingamine on oluline füsioloogiline protsess, läbi mille inimene saab koheaselt oma ärevuse seisundit teadlikult mõjutada. Ka muusikute töös on hingamine olulise tähtsusega, kuid võib mõne instrumendi eripära tõttu jääda tahaplaanile. Näiteks toob Mesi (2023: 23–24) välja viiuldajad, kes mõnikord mängides hingata unustavad. Samas rahuneb tänu kvaliteetsele hingamisele närvisüsteem, lihased vabanevad pingest ja parasümpaatiline närvisüsteemi osa hakkab ka paremini töötama. Jälgides ja muutes hingamissügavust ja -viisi on võimalik mõjutada oma seisundit, kuna see aitab vabaneda stressist, keskenduda, kiiremini rahuneda, sügavamalt lõdvestuda, muuta oma reaktsiooni erinevatele olukordadele, mõjutada oma tuju ja isegi füüsilist tervist. Hingamist loetakse esinemisega seotud elualadel (näitlejad, sportlased, muusikud) oluliseks eduka soorituse aluseks, mistõttu hingamisharjutusi sisalduvad ka käesoleva uuringu valikharjutustes vaimsete blokkide ületamiseks. Kuna hingamisharjutusi on palju erinevaid, saab igaüks leida just enda jaoks sobivaid ja kõige paremini abistavaid.

¹³ <https://peaasi.ee/kognitiivne-kaitumisteraapia/>, vaadatud 17.04.2023

4. Meetod

Uuringus kasutati kombineeritud meetodit, mis koosnes alg- ja lõpuseisundi hinnangust ning kahe nädalasest uuringuperioodist (vt Joonis 5).

Joonis 5. Uuringu skeem.



Enne uuringu algust taotleti uuringu läbiviimiseks luba EMTA eetikakomiteelt. Loa saamise protsess kestis 25.05.2023–02.10.2023, mille käigus esitati ka täiendavaid küsimusi meetodi osas.

4.1. Osalejad

Informatsiooni uuringu kohta levitati autori ja töö juhendaja tutvusringkonnas suuliselt ja e-kirja teel, EMTA töötajate ja üliõpilaste listides. Üleskutsele vastas seitse inimest. Materjalid (link veebiankeedile ja harjutuste töövihik PDF formaadis) saadeti kõigile seitsmele osavõtust soovi avaldanud osalejale Eesti pianistide kogukonnas. Pärast materjalidega tutvumist loobus uuringust kolm pianisti, ülejäänud olid nõus alustama ja täitsid uuringus osalemiseks nõusoleku vormi (vt Lisa 1). Harjutuste sooritamine tuli osalejal märkida üles päevikusse (vt Tabel 6), mis oli loodud eesmärgil jälgida harjutuste tegemise järjekindlust, sagedust ja selle otsest seost tulemustega. Ülesehituse poolest lihtne ja arusaadav, et täitmine võtaks võimalikult vähe aega. Skaala ühest neljani oli valitud meelega, et vältida keskmist neutraalset hinnangut, mis ei anna selget pilti harjutuste mõjust. Alates algusankeedi täitmisest väljalangejaid enam ei olnud. Osalejate anonüümsuse tagamiseks nende kohta detailsemaid andmeid ei avaldata. Algusankeedi täitnud grupi keskmine vanus oli 25 eluaastat, ennast kirjeldades kasutati valikvastuste hulgast termineid üliõpilane, vabakutseline interpreet, klaveriõpetaja. Järjekindlalt täitsid kõiki harjutusi ja päevikut ning saatsid vajalikud dokumendid tagasi 4 osalejat. Kõik uuringu tervikuna läbinud olid naised.

Personaalne kirjavahetus ühe esialgu osalemisest huvitatud inimesega näitas, et ta ei hakanud osalema, sest ta on juba eelnevalt teinud mõnda nendest harjutustest, mis kuulusid uuringu jaoks koostatud komplekti ning arvas, et tema osalemine võib seetõttu põhjustada tulemuste moonutamist. Veel kaks osalejat võtsid autoriga ühendust pärast harjutuste kättesaamist ja teatasid, et loobuvad uuringust osalemast ajapuuduse tõttu. Mõlemad kinnitasid, et nad hea meelega teeksid neid harjutusi, aga uuringuks ette nähtud ajavahemikus teavad, et ei saa nii palju aega panustada.

4.2. Protseduur

Empiiriline uuring koosnes kolmest osast: algusankeet, kahenädalane praktiline osa (harjutused) ja lõpuankeet. Autor ja magistritöö juhendaja katsetasid ankeete ja komplekti hulka kuuluvaid harjutusi ise enne osalejatele laiali saatmist. Suhtlemine osalejatega toimus e-kirja teel. Ankeedid vormistati Google Forms veebiplatvormil. Pärast algusankeedi täitmist hakkasid osalejad igapäevaselt tegema harjutusi ja täitma päevikut (vt täpsemalt 3.4.3). Päevikut oli võimalik täita elektrooniliselt (PDF fail) või väljaprintitult paberkandjal, mida osaleja seejärel pildistas ja töö autorile meiliga tagasi saatis. Seejärel täitsid osalejad lõpuankeedi.

4.3. Ankeedid

Mõlemad ankeedid on täies mahus leitavad magistritöö lisadest (Lisad 2 ja 3). Ankeedid koosnesid üldistest suletud ja avatud küsimustest. Mõlemas ankeedis paluti osalejal kasutada sama nime või hüüdnime, mis võimaldaks autoril vastused analüüsida kokku viia. Algusankeedis oli kokku 9 küsimust: nimi või hüüdnimi ja vanus; elurollide valik mitme vastuse võimalusega; spetsiifilised küsimused käte ülemängimise ja vaimsete blokkide kohta; kaks täpsustavat küsimust esinenud sümptomite kohta; küsimus võimaliku abi osas vastusevariantidega; isiklik motivatsioon. Kõige lõpus tänuavaldus autori poolt. Algusankeeti oli lisatud ka lühike sissejuhatav teoreetiline osa ning uuringu autori ja juhendaja kontaktandmed.

Lõpuankeet sisaldas 12 küsimust: nimi või hüüdnimi (sama, mida kasutati alguses); täpne ajavahemik, millal harjutusi tehti ja täideti päevikut; tegemise sagedus vastusvariantidega; mitte tegemise põhjused, kui seda esines; 3 küsimust harjutuste kohta; tagasiside muutustele mõtlemises, emotsioonides; küsimus konkreetse pala kohta, mis tekitas raskusi; tulevikuplaanid valikharjutuste osas; tagasiside uuringule, kommentaarid, pakkumised. Tänuavaldus osalemise eest.

4.4. Harjutused

Magistritöös käsitletakse vaimset blokki kui psühholoogilist tõket, mis takistab konkreetsete muusikateoste esitust. Tihtipeale aetakse vaimset blokki segamini esinemisärevusega, sest mõlemad kujunevad välja mõnele inimesele väljakutseid esitava stsenaariumi tõttu, mis väljendub erinevates kehareaktsioonides (sümptomites). Seda tõestavad paljud uuringud sportlastel, mis näitavad mentaalsete blokkide seoseid erinevate asjaoludega nagu ärevus, hirm jt (vt ka alapeatükk 2.2.). Harjutuste valikul lähtuti nendest aspektidest, mis selgusid teoreetilise kirjandusega tutvumisel vaimse bloki olemuse kohta ning klaverimänguga kaasnevatest spetsiifilistest probleemidest. Sellel põhjusel osutusid valituks 1) hingamisharjutused, mis aitavad inimesel kiiresti ja otseselt oma seisundit mõjutada (nt maha rahuneda ärevuse puhul, mida tekitab mentaalne blokk); 2) pianistidele vajalikud lõdvestus- ja venitusharjutused, et valmistada mänguaparaat ette harjutamiseks (eriti tähtis mõne trauma või käte ülemängimise kogemuse puhul); 3) visualiseerimisharjutus, mis häälestab pianisti positiivsele tulemusele juhul, kui tal oli negatiivne ebaõnnestumise kogemus (mitte ainult esinemise olukorras); 4) harjutused kognitiiv-käitumuslikust teraapiast, mis on üldised, levinud ning ei vaja juhendamist, aga tõhusad töös üldise vaimse heaoluga (vaimse bloki põhjused on mh seotud ka madala enesehinnanguga).

Efektiivseid harjutusi erinevatest valdkondadest, mis teoreetiliselt sobiksid mentaalsete blokkide leevendamiseks vastavalt neid põhjustavatele teguritele, on palju. Käesolev valikharjutuste komplekt valmis pärast põhjalikku ettevalmistavat faasi ning pilootuuringut, mille käigus katsetasid autor ja tema juhendaja erinevaid harjutusi ning valisid välja nende hinnangul kõige sobilikumad ja efektiivsemad. Samuti vestles autor planeeritavast uuringust mitme pianisti, psühhoterapeudi, psühholoogi ja füsioterapeudiga oma tutvusringkonnast ning võttis arvesse ka nende soovitusi.

4.4.1 Harjutuste koostamise allikad/materjalid

Harjutuste valiku koostamisel kasutati allikatena dr Gunnar Männiku raamatut ülekoormusvigastuste vältimisest ja ravist (Männik 2022), vaimse tervise edendamise portaali peaasi.ee, Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia vilistlase Grete Jädala magistritööd

küünarvarre ülepingete ületamisest pianistidel (Jädal 2015) ja Sarah Sinnamoni raamatut parima võimaliku muusikalise soorituse saavutamisest (Sinnamon 2021). Harjutuste päeviku PDF on töö lisades (Lisa 4).

4.4.2 Harjutuste kirjeldus

Hingamine on tähtis füsioloogiline protsess, mille tähtsust muusiku töös ei ole võimalik üle hinnata. Läbi hingamise saab inimene otseselt mõjutada oma seisundit rahunedes ja leevendades ärevust (vt 3.3.). Kuna vaimse bloki seos ärevusega on ilmne, siis need harjutused sobivad ka vaimsete blokkide leevendamiseks. Pilootuuringu tulemusena valiti välja järgmised harjutused:

1. **Sügav hingamine**, kuna see annab kehale käskluse lõdvestuda, pingetest lahti lasta. Ärevusega tekkinud kiire hingamisrütm aeglustub, vererõhk langeb normi suunas, higistamine väheneb. Seda harjutust saab teha igal ajal ja igas kohas, ilma et keegi seda märkaks.
2. **Kõhuhingamine**, sest see alandab pinget ja ärevust. Sel viisil hingates on tähtis suunata hingeõhku kõhupiirkonda nii palju kui võimalik.
3. **Kvadraatne hingamine** – n-ö ruudu kuju järgiv rütmiline hingamine aitab leevendada stressi, alandada vererõhku, parandada psüühika töövõimet ja on eriti tõhus töös emotsioonidega, kuna aktiveerib parasümpaatilist närvisüsteemi, mis tagab organismi ressursside taastumist ja lõõgastumist.
4. **Kassi kõrvad** – on sarnane eelmise kvadraatse hingamise harjutusega, kuid hingamisel järgitakse kahest kolmnurgast koosnevat skeemi. Selline hingamine aitab luua mugavat rütmi, ning kasutades seost armsa loomaga aitab visualiseerides, keskenduda positiivsetele emotsioonidele. On märgatud, et see paneb lõdvestuma juba enne algust (Osaleja 4 tagasiside).

Teise bloki moodustasid lõdvestus- ja venitusharjutused. Jädal (Jädal 2015: 3), kes on uurinud pianistidel kõige rohkem esinenud traumasid väidab, et probleemseteks piirkondadeks on enamasti küünarvarrelihased, õlad ja kael. Väga tihti harjub pianist valu-

ja ebamugavustundega ning ei pane enam pingeid tähele, mis võib põhjustada tõsisemaid traumasid. Komplekti valitud füüsilised harjutused on mõeldud just selleks, et valmistada keha ja lihased ette pingeliseks ning sageli ka pikaajaliseks protsessiks (pianistid võivad harjutada järjest mitmeid tunde), mis vähendab trauma tekkimise tõenäosust.

1. **Harjutusi käte soojaks mängimiseks** on tähtis teha enne füüsilist pilli harjutamist, kuna lihased vajavad ettevalmistust pingutuseks. Enamus pillimängijaid ei jäta seda olulist etappi ka vahele, mistõttu lisati need harjutused ka käesolevasse harjutuste paketti. Harjutused pärinevad Männik (2022: 480).
2. **Lihaste lõdvestusharjutus** aitab alandada pingeid kogu kehas ning leevendada ärevust. Rahulik vaim ning ettevalmistatud elastsed lihased on pingutuseks vastupidavamad, mis vähendab nii vaimse kui ka füüsilise trauma tekkimise tõenäosust. Eriti hea on seda teha enne magamaminekut – uni tuleb kiiremini. Harjutust võib teha kas istudes, lamades või muus mugavas asendis. Harjutuse põhimõte on väga lihtne ja ohutu – tuleb keskenduda järgemööda igale kehaosale, seda pingestades ning jälle lõdvestades. Harjutuse kirjeldus pärineb Peaasi.ee portaalist¹⁴.

Harjutuste pakettis oleva **visualiseerimisharjutuse** aluseks oli Sinnamon (2021: 141). Visualiseerimise ehk n-ö mentaalse harjutamise tõhusust tunnistavad paljud erinevate valdkondade esindajad olgu see sport, muusika vms. Oluline on kujutada ette ehk visualiseerida mitte lihtsalt protsessi, vaid kõike esitusega kaasnevat soovitud parimal kujul (emotsioonid, füüsilised aistingud) ning häälestada ennast positiivsele kogemusele ja tulemusele.

Harjutuste komplektis olid mõned üldised harjutused kognitiiv-käitumuslikust teraapiast. Harjutus „Vastus primale sõbrale” (Willson, Branch 2006: 171) aitab hakata endasse suhtuma suurema armastuse ja hoolega, mis vähendab vigade tegemise hirmu ja tõstis enesehinnangut. Harjutus „Mõtete vaidlustamine” (ärevuse töövihik portaalist peaasi.ee) on tehnika, mis näitab objektiivselt, et probleemid või takistused ei pruugi olla nii hirmsad ning ebaõnnestumiste puhul tõenäoliselt midagi halba ei juhtugi. See leevendab stressi ja lubab

¹⁴ <https://peaasi.ee/lodvestusharjutused/>, vaadatud 15.04.2023

mõelda ratsionaalselt. Harjutus „Negatiivsete mõtete puhastamine” (Phifer, Crowder, Elsenraat, Hull 2017: 82) lubab läbi füüsilise tegevuse vabaneda negatiivsetest mõtetest ja häälestuda positiivsele tulemusele. Harjutus „Tühi vaas” (Hemmen 2021: 27) tõstab enesehinnangut läbi väikeste enda eest hoolitsemise praktikate.

Valikharjutustele lisati pilte ja kujundust, et muuta protsessi kasutaja jaoks huvitavamaks ja mängulisemaks, mis omakorda aitaks vähendada pinget, mis võiks kaasneda mõtetele, et tegemist on tõsise probleemi uurimisega.

Iga harjutuse eel ja järel paluti osalejatel anda hinnang oma enesetundele skaalal 1–4 (Vt Lisa 4), mis paluti hiljem autorile täidetult tagastada. Harjutuste täitmise käigus tekkinud sisulist materjali (kirjad sõbrale jne) autor osalejatelt ei kogunud ega analüüsinud.

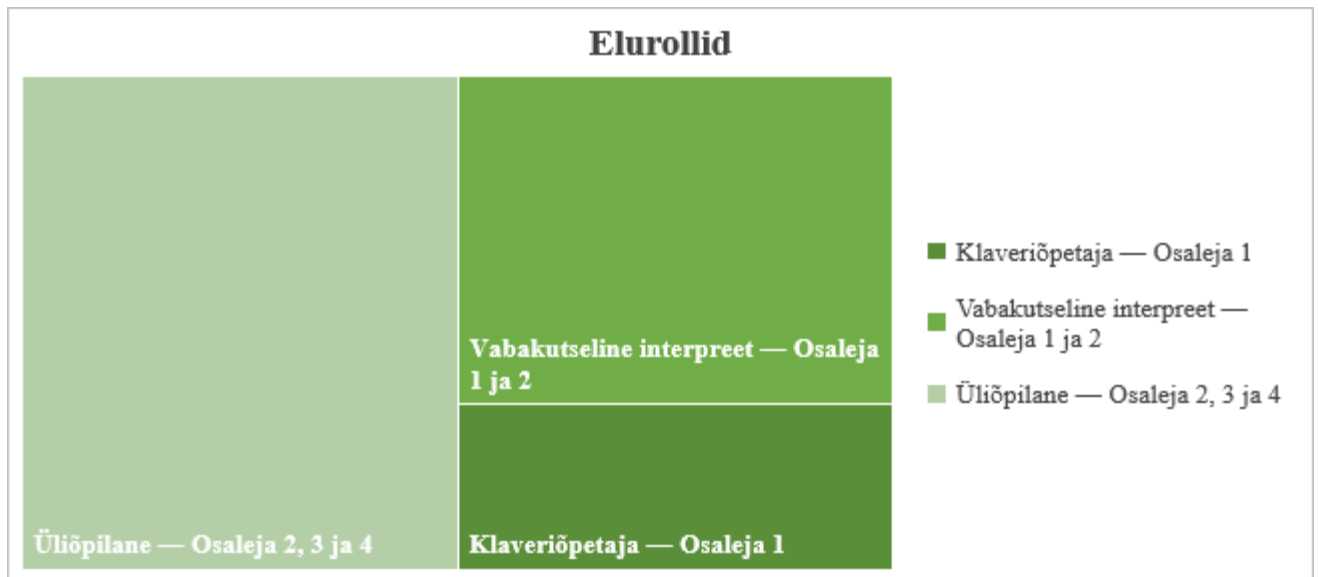
5. Tulemused

Tulemuste peatükk on jagatud andmekogumise etappide põhjal alapeatükkideks, kus andmed esitatakse osalejate kaupa ja kokkuvõtlikult. Kasutatakse kirjeldavat statistikat ja kokkuvõtteid osalejate antud kirjalikust tagasisidest algus- ja lõpuankeetides.

5.1. Algulankeedi tulemused

Osalejate kogemused. Osalejad (n=4) valisid oma pianistikarjääri täpsustamiseks erinevaid rolle, milleks olid – üliõpilane (3), vabakutseline interpreet (2), klaveriõpetaja (1). Siin oli võimalik valida mitu varianti (vt joonis 6). Joonis 6 kajastab osalejate elurolle, mis aitab mõista nende tausta, kuivõrd palju nad igapäevaselt klaverimänguga tegelevad. Antud informatsioon on oluline, kuna näitab, et vaimsed blokid võivad tekkida sõltumatult vanusest ja kogemusest.

Joonis 6. Osalejate elurollid.



Käte ülemängimine. Kõigil osalejatel on olnud negatiivne kogemus käte ülemängimisega, millele nad on otsinud abi (vt Tabel 5).

Tabel 5. Osalejate kirjeldus ja kogemus käte ülemängimisel.

Number	Kirjeldus	Kogemus
Osaleja 1	Klaveriõpetaja ja vabakutseline interpreet	On kogenud käte ülemängimist. Ta mõistis probleemi olulisust ja otsis abi ka enne seda uuringut.
Osaleja 2	Üliõpilane ja vabakutseline interpreet	Samuti oli sunnitud käte ülemängimisega võitlema. Seoses mõlema probleemiga otsis kättesaadavat abi.
Osaleja 3	Üliõpilane	Seisis silmitsi käte ülemängimise probleemi ja selle tagajärgedega. Proovides leida lahendust katsetas erinevaid lähenemisi.
Osaleja 4	Üliõpilane	Otsis abi seoses käte ülemängimisega.

Sarnaselt käte ülemängimisele olid kõik uuringus osalenud klaverimängijad kogenud ka vaimset blokki. Ankeedis oli võimalus kogemusi vaimse bloki osas täpsustada. Kõik osalejad kasutasid seda võimalust. Osaleja 1 kirjutas, et sagedamini esinenud mõttelised „müürid” on olnud teksti päheõppimise/peast esitamise valdkonnas ning selliseid näiteid nagu oli toodud ankeedi sissejuhatavas osas esines tal harvematel juhtudel. Samas aga lisas veel, et vanade traumade tagajärjel ka rahulikus tempos harjutades peab võitlema alateadlike negatiivsete mõtetega ja veenda ennast, et neid probleeme enam ei ole ja ta oskab harjutades leida lahendused. Osaleja 2 lisas, et vaimne blokk ilmub tihtipeale enne esinemist mure „mäluaukude pärast” näol ning väljendub silme ees „jooksva” noodi kadumisega, mis asendub krampis olekuga ja häbitundega. Osaleja 3 oli samuti vaimset blokki kogenud ning kirjutas, et vaimne blokk tekib mõnikord mõningate tehniliselt keerukate käikude ees. Hirmu tõttu tõmbab ta end pingesse, mis tekitab vigastuste ohtu, kuna ei vabasta kätt piisavalt. Samuti tekivad negatiivsed mõtted, et vilumust ta ei saavuta, ei suuda kõlama panna nii, nagu oleks tahtnud. Kõik see tekitab tunde, et on mõttetu üritada. Osaleja 4 oli kogenud vaimset blokki mitte harjutamise vaid ettemängimise ajal. Näiteks tõi ta olukorda, kus ta oli palju ja korralikult harjutunud ning enda oskuses üsna kindel, aga vaatamata sellele tunnis õppejõuga

esitus ebaõnnestus ja oli üks kehvemaid ettemängimisi tema elus. Osaleja mainis veel, et selliseid vaimseid blokke aeg-ajalt esineb, aga ta ei saa prognoosida, millal need jälle juhtuvad.

Vaimse bloki füüsiliste sümptomitega seotud küsimuse all oli palju vastusevariante, millest sai valida mitu. Kuigi ankeedis oli 27 võimaliku vastusevarianti, valiti keskmiselt vaid 4.25 vastusevarianti osaleja kohta. Tabel 6 näitab mitu korda ja kelle poolt teatud sümptom sai valitud ning milliseid üldse ei nimetatud. Kahe osaleja poolt nimetati väsimust, ärritust, südamepekslemist, suurenenud lihaspinget. Lisaks nimetati higistamist, suukuivamist, punastamist, kuumahooge, muutusi söögiisus (isutus või suurenenud söögiisu), vererõhu tõusu, „liblikate” tunnet kõhus ja raskusi planeeritu elluviimisega mängutehniliselt.

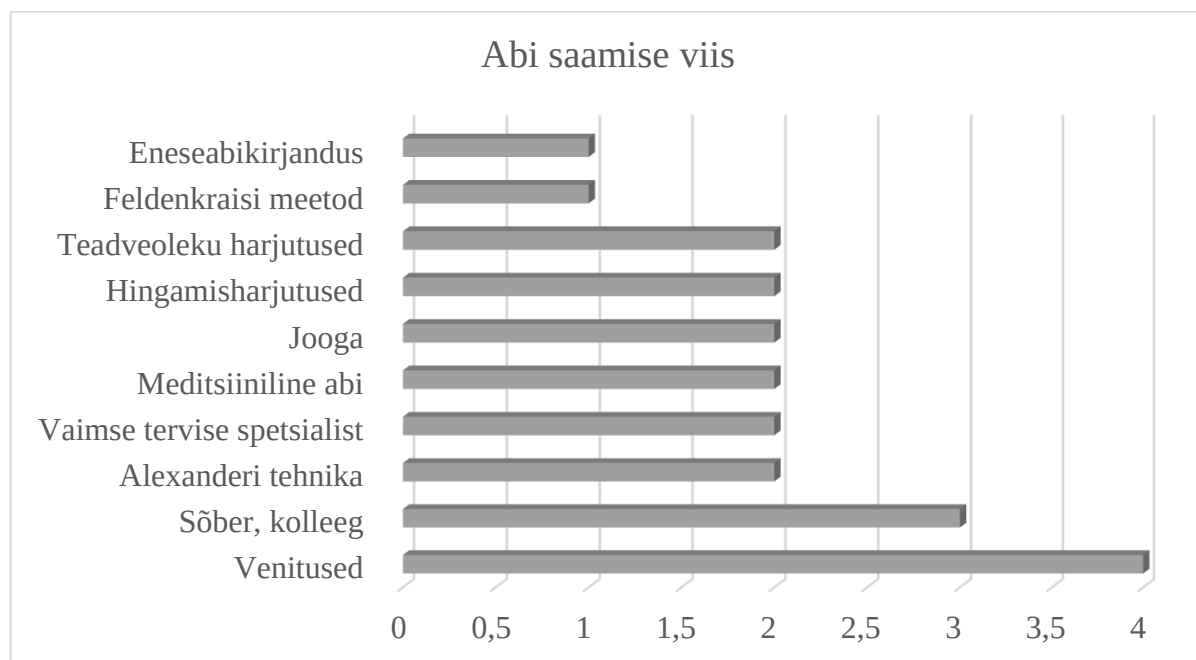
Tabel 6. Varasemate uuringute tulemuste põhjal koostatud nimekiri vaimse bloki sümptomitest.

Osaleja	Valitud sümptomid	Pole valitud
Osaleja 1	Muutused söögiisus, Südamepekslemine, „Liblikate” tunne kõhus, Muu – valitud sümptomid esinevad enne probleemse teosega esinemist, mitte niivõrd enne selle harjutamist.	Peavalu Ebatavaliselt tundlik nahk Peapööritus Iiveldus
Osaleja 2	Raskused planeeritu elluviimisega tehniliselt	Külmavärinad Nõelataolised torked kätes/jalgades Tuimus
Osaleja 3	Higistamine, Suukuivamine, Väsimus , Punastamine, Kuumahood, Vererõhu tõus, Ärritus , Südamepekslemine, Suurenenud lihaspinge	Vappumine Lämbumise tunne Värisemine ehk treemor jäsemetes Kiirenenud hingamine või õhupuudus
Osaleja 4	Väsimus, Ärritus, Suurenenud lihaspinge	Nõrkus jalgades Valu rinnus Kõhuvalud

Rasvases kirjas on toodud mitmel osalejal kattuvad sümptomid.

Ankeedis oli küsimus selle kohta, milliseid viise on osalejad kasutanud oma seisundile leevenduse leidmiseks. Kümnest vastusevariandist nimetati ära kõik, keskmiselt nimetas iga vastaja 5.25 kasutatud abi liiki (vt Joonis 7).

Joonis 7. Kasutatud abi saamise viisid.



Mitte keegi ei valinud varianti, et nad polnud abi saamiseks mitte midagi ette võtnud. Kõik osalejad (n=4) on kasutanud venitusi. Kolm osalejat on vaimsest blokist rääkinud kellegagi, kes pole vaimse tervise spetsialist, näiteks sõbra või kolleegiga. Kaks osalejat nimetasid järgmisi abi saamise võimalusi: Alexanderi tehnika, vaimse tervise spetsialisti poole (psühhiaater, psühholoog) pöördumine, meditsiiniline abi (nt füsioteraapia vms), jooga, hingamisharjutused, teadveloleku harjutused. Lisaks nimetati veel Feldenkraisi meetodit ja eneseabikirjandust. Tabelis 7 on näha nimetatud abi saamise võimalused osalejate kaupa.

Tabel 7. Osalejate poolt kasutatud abi liigid.

Osaleja	Abi saamise viis (rasvases kirjas on toodud mitme osaleja kasutatud abi saamise viisid)
Osaleja 1	Alexanderi tehnika, Venitused, Hingamisharjutused
Osaleja 2	Venitused, Vaimse tervise spetsialist, Jooga, Teadveloleku harjutused, Olen rääkinud kellegagi, kes pole vaimse tervise spetsialist (sõber, kolleeg)
Osaleja 3	Venitused, Teadveloleku harjutused, Olen rääkinud kellegagi, kes pole vaimse tervise spetsialist (sõber, kolleeg), eneseabikirjandus, Meditsiiniline abi
Osaleja 4	Alexanderi tehnika, Venitused, Hingamisharjutused, Vaimse tervise spetsialist, Jooga, Olen rääkinud kellegagi, kes pole vaimse tervise spetsialist (sõber, kolleeg), Meditsiiniline abi, Feldenkraisi meetod

Osalejate ootused uuringule. Kõik osalejad olid motiveeritud uuringus osalema ning jagasid oma põhjuseid, mis kohati olid sarnased ning loomulikult ka individuaalsed. Osaleja 1 sõnul teema on oluline ja vähe käsitletud ning ta soovis tutvuda harjutustega, et mõnda ka oma töösse üle viia. Osalejal 2 oli uuringust lootus saada praktilisi nõuandeid, kuidas vaimsete blokkidega toime tulla ja sümptome leevendada. Osaleja 3 lootis leida enda jaoks kasulikke harjutusi, mis aitaksid teda pillimängu ja harjutamisega ning ülemängimise vältimisega. Tema suhtus uurimusse optimistlikult ja arvas kohe, et sellised sihikindlad harjutused võivad aidata. Osaleja 4 soovis oma osalusega aidata kaasa antud probleemide lahendamisele.

5.2. Lõpuankeedi tulemused ja harjutuspäeviku statistika ning hinnangute analüüs

Lõpuankeet koosnes 12 küsimusest ning oli koostatud selle jaoks, et osalejatel tekiks võimalus anda hinnang kogu protsessile ja selle käigus toimunud sisemistele muutustele oma seisundis. Päevik sisaldas enesehinnanguskaalasid, mida osalejad täitsid igapäevaselt enne ja pärast harjutuste tegemist. Autoril oli võimalik arvutada nende hinnangute keskmisi ja tulemusi seeläbi võrrelda. Antud kirjeldava statistika abil saab teha järeldusi harjutuste kasulikkuse osas. Tõlgendused aga võivad olla erinevad. Enesetunde skaala sisaldas punkte 1–4. Maksimaliselt oli võimalik saada 56 punkti (kõik harjutused ja päevad kokku). Kõik osalejad sisenesis uuringusse erineva enesetunde tasemega, mida loeb välja nende hinnangust enne harjutuste tegemist. Nende keskmiste näitude põhjal saab järeldada kas osalejate enesetunne paranes, läks halvemaks või muutusi ei esinenud (vt Tabel 8).

Tabel 8. Osalejate subjektiivne enesehinnang punktides uuringu alguses ja lõpus.

Osaleja	Hinne kokku enne harjutuste tegemist (max 56)	Hinne kokku pärast harjutuste tegemist (max 56)	Harjutuste mõju punktides (max 3)
Osaleja 1	52.29	53.71	1.43
Osaleja 2	31.07	44.29	13.21
Osaleja 3	25.18	31.79	6.61
Osaleja 4	29.57	30.00	0.43

5.2.1 Muutused mõtlemises ja emotsionaalses seisundis

Osalejatel oli võimalik vastata vabas vormis kas pärast nende harjutuste regulaarset tegemist pianistide mõtlemises midagi muutus. Osaleja 1 vastas, et otseselt ei muutunud. Samas aga tunnistab, et hingamisele ja lihasingetele võiks igapäevaselt veidi rohkem tähelepanu pöörata. Osaleja 2 aga kirjutab, et muutus leidis aset küll. Nüüd ta mõtleb teadlikumalt harjutades mitmetele aspektidele nagu enesetunne, hingamine ja muud sellised detailid, millele varem tähelepanu ei pööranud. Mitte ainult sellele, kuidas muusika kulgeb või käed liiguvad. Osaleja 3 tundis, et töö mõtetega oli vajalik, kuid üsna raske, mistõttu mõnikord kippus ta neid harjutusi pinnapealsemalt tegema. Muutust ta märkas, aga enesetunne ütles, et tal on vaja teha neid harjutusi mõnda aega veel. Negatiivsete mõtete mõjuvõim hakkas vähenema ning see oli justkui viis sellest vabanemiseks. Osaleja 4 oli kindel, et nüüd tal jäi meelde, et hingamisharjutuste tegemine on väga kasulik asi igapäevaelus professionaalsel tasemel pillimängust rääkimata.

5.2.2 Ajavahemik ja harjutuste tegemise sagedus

Kõik osalejad tegid harjutusi peaaegu samal ajal – detsembris 2023. aastal. Nad pidid kirjutama päevikusse kuupäevi, mis andis ülevaate harjutuste tegemise järjepidevusest. Enesehinnanguskaalad iga harjutuse kohta näitasid, milliseid harjutusi igal konkreetsetel päeval tehti. Lõpuankeedis said vastajad anda ka kokkuvõtva hinnangu harjutuste sooritamisele. Nende andmete alusel selgus, et osaleja 1 tegi harjutusi iga päev; osaleja 2 tegi iga päev, aga osaliselt; osaleja 3 samuti tegi iga päev, aga osaliselt ja põhjuseks valis variandi – minu päevakava oli liiga tihe, polnud aega harjutusi teha. Osaleja 4 aga jättis paar korda vahele, kuna tema päevakava ka oli liiga tihe, polnud aega harjutusi teha (vt Tabel 9). Kui vaatame detailsemat statistikat päevikute põhjal (vt Tabel 10), siis selgub osalejate aktiivsus päevade lõikes. Kõik püüdsid teha harjutusi korralikult uuringu alguses ning võtsid ennast uuesti kokku uuringu lõpus. Tabelis 10 on toodud iga osaleja harjutuste tegemise keskmine kogu uuringu jooksul, esimesel, seitsmendal ja viimasel päeval. Detailselt vt kõikide päevade keskmisi hindeid Lisa 5.

Tabel 9. Harjutuste tegemise sagedus ankeedi vastuste põhjal.

Osaleja	Kui tihti harjutusi tegi	Mis põhjusel jättis vahele
Osaleja 1	Iga päev	
Osaleja 2	Iga päev, aga osaliselt	
Osaleja 3	Iga päev, aga osaliselt	Päevakava oli liiga tihe, polnud aega harjutusi teha.
Osaleja 4	Jättis paar korda vahele	Päevakava oli liiga tihe, polnud aega harjutusi teha

Tabel 10. Harjutuste tegemise protsentuaalne keskmine välja valitud päevade lõikes.

Osaleja	Keskmiselt tehtud harjutuste protsent kogu uuringu vältel	Esimene päev	Seitsmes päev	Viimane päev
Osaleja 1	93.6	100	93	93
Osaleja 2	92	100	33	100
Osaleja 3	93.4	100	80	100
Osaleja 4	64.1	100	53	100
Kõik osalejad	85.7	100	64.8	98.3

5.2.3 Osalejate meelest kõige mõjusamad harjutused

Lõpuankeedi ühe küsimuse abil uuriti osalejate käest, mis harjutus oli nende arvamusel kõige efektiivsem ja kasulikum. Osaleja 1 valis venitusharjutused, eriti küünarvarrelihastele suunatud harjutused. Tänu statistilistele andmetele on võimalik järeldada, kas osaleja isiklik arvamus ja enesetunne vastasid asjade tegelikule seisundile ankeedi vastuse ja päevikusse märgitud punktide võrdluse kaudu. Vastavalt hindamisskaalale antud harjutuse tegemise pärast osaleja enesetunne on paranenud 0.07 punkti võrra. Osaleja 2 arvas, et tema puhul toimisid kõik harjutused koostöös, aga siiski lisas, et talle meeldis harjutus „Sügav hingamine” kõige enam. Hindamisskaala järgi harjutuse tegemise tagajärjel osaleja 2 enesetunne on muutunud 1.07 punkti võrra, mis tõestab selle positiivset mõju ja osaleja arvamus sai kinnituse. Osaleja 3 pidas kõige tõhusamaks visualiseerimisharjutust, aga meeldis talle kõige rohkem teha harjutusi käte soojaks mängimiseks. See samuti leidis kinnituse tänu statistilistele andmetele enesetunde hindamisskaalast. Osaleja 3 seisund pärast neid harjutusi tegemist on muutunud järgnevalt: Harjutused käte soojaks mängimiseks I – 0.11 punkti võrra; Harjutused käte soojaks mängimiseks II – 0.86 punkti võrra; Harjutused

käte soojaks mängimiseks III – 0.57 punkti võrra. See kinnitab positiivset muutust, mida osaleja 3 ise märkas ja tunnistas. Visualiseerimisharjutuse punktide alusel aga saab teha järelduse, et selle mõju ei olnud nii positiivne ja tugev, nagu osaleja ise arvas. Pärast seda harjutust enesetunne läks keskmiselt kehvemaks 0.11 punkti võrra. Osaleja 4 valis hingamisharjutusi ja nende hulgast eelistas harjutust „Kassi kõrvad” (vaata lisaks Tabel 11). Enesetunde võrdlus enne ja pärast harjutuste tegemist näitas, et see läks paremaks 0.14 punkti võrra.

Tabel 11. Kõige efektiivsem harjutus.

Osaleja	Valdkond	Harjutus
Osaleja 1	Venitusharjutused	Venitusharjutusi küünarvarrelihastele (muutus 0.7 punkti)
Osaleja 2	Kõik harjutused koostöös	„Sügav hingamine” (muutus 1.07 punkti)
Osaleja 3	Visualiseerimine	Visualiseerimisharjutus (muutus -0.11) ning harjutused käte soojaks mängimiseks (0.11, 0.86, 0.57)
Osaleja 4	Hingamisharjutused	„Kassi kõrvad”

Osaleja 1 on neid (ja teisi sarnaseid) harjutusi ka varem igapäevaselt teinud, seega ta tunneb nende positiivset mõju nii igapäevaelus kui pillimängus – annab parema liikuvuse ja vabastab lihaspinget. Osaleja 2 arvates sügav hingamine on kõige alus – aga varem pole ta sellele klaverit harjutades nii palju tähelepanu pööranud. See on aga harjutus, mis toob n-ö kohese rahu ja mingigi stabiilsuse, mis kandub üle ka mõtlemisse. Osaleja 3 kirjutas, et tavaliselt enne harjutamist ta ikka püüab mingeid harjutusi teha kuigi mitte eriti süsteemselt. Nüüd aga tekkis distsipliin ja järjestus, kuidas mida teha ja tema võttis eesmärgiks neid iga päev teha ja seega oli nagu „sunnitud” harjutusi tegema. Osaleja 4 sõnul tal oli lihtne visualiseerida liini, mille abil tegi hingamisharjutuse „Kassi kõrvad”. Ta lisas veel, et võib olla see harjutus sobis talle kõige paremini ka sellepärast, et talle meeldivad kassid.

Osalejate enesehinnangute statistiline muutus harjutuste kaupa on toodud tabelis 12. Nende andmete alusel saab teha järeldusi harjutuste mõjust. Osalejate üldine tunnetuslik hinnang harjutusele, mille mõju nad ise pidasid parimaks ja igapäevaselt antud hinnete keskmised ei pruugi aga alati kattuda. Esitatud statistiliste andmete puhul tuleb siiski silmas pidada seda, et antud uuringu valim oli väga väike.

Tabel 12. Harjutuste tõhusus osalejate kaupa, keskmised muutused enesehinnangus (punktid).

Harjutused	osalejad			
	1	2	3	4
Vastus sõbrale	0	0.43	0.25	-0.07
Mõtete vaidlustamine	0.07	0.43	0.68	0.21
Negatiivsete mõtete puhastamine	0.07	0.71	-0.04	-0.07
Tühi vaas	0	0.36	1.25	0.21
Sügav hingamine	0.64	1.07	0.71	0.36
Kõhuhingamine	-0.57	1.14	0.50	0.07
Kvadraatne hindamine	0.50	1.00	0.82	0.07
Kassi kõrvad	0.14	0.71	0.11	0.14
Käed I	-0.07	1.07	0.11	-0.36
Käed II	0.07	1.14	0.86	0.29
Käed III	0.14	1.14	0.57	-0.07
Küünarvarred I	0.07	1.00	-0.21	0.07
Küünarvarred II	0.00	0.79	0.25	0
Visualiseerimine	-0.14	0.50	-0.11	-0.79
Lihaste lõdvestus	0.50	1.36	0.96	0.36

Selgitus: miinusega lahter näitab, et harjutuse tegemise mõju enesehinnangule oli negatiivne. 0 näitab, et muutust enesehinnangul ei tajutud.

Avatud küsimusele muutuste osas emotsionaalses seisundis vastas Osaleja 1, et ta pigem midagi sellist ei märganud, kuna enamik harjutusi olid talle juba tuttavad või oli ta neid juba varem ka teinud. Ka Osaleja 2 vastas, et ta ei tajunud otseselt muutusi oma emotsionaalses seisundis. Samas mainis ta positiivse üleüldise muutusena, et harjutuste tegemine tekitas talle mõnusa soojendusrutiini. Varem on soojendusrutiin olnud ainult „lahtimängimine”, nüüd aga kuuluvad sinna ka muud elemendid – nt hingamisharjutused ja psühholoogilised ülesanded. Osaleja 3 mainis, et märkas oma emotsionaalses seisundis siiski pisikest edenemist paremuse (negatiivsest neutraalsuse) suunas. Osaleja 4 ei tuvastanud muutusi oma emotsionaalses seisundis.

5.2.4 Muutused vaimses blokis

Pianistidel paluti lõpuankeedis analüüsida, kas selle pala esitus, mis varem tekitas mentaalset blokki, on muutunud kergemaks juhul kui nad proovisid seda uuringuperioodi lõpus uuesti mängida. Seda oligi teinud Osaleja 3, kes kirjeldas, et mäng tema jaoks on muutunud kergemaks, vähenenud olid „krampi ja pingesse tõmbumine”. Oma hinnangul aitas teda eriti palju visualiseerimisharjutus. Osaleja 4, kelle vaimne blokk oli samuti seotud ühe konkreetse teosega, polnud seda vana problemaatilist pala uuringu jooksul aga enam mänginud. Osaleja 2 kirjeldas, et temal tavaliselt harjutades vaimseid blokke ei ole, küll aga seda juhtub esinedes. Selle illustreerimiseks mainiski ta ühte esinemist, mis uuringuperioodi jäi. Tema avastas, et oli esinedes üleüldiselt rahulikum. Samas lisas ta, et ei ole kindel, kas see oli nende harjutuste positiivne mõju või lihtsalt üldine hea valmisolek. Kuna osaleja 1 oli juba algusankeedis täpsustanud, et tal taolisi blokke (nagu on kirjeldatud töö teoreetilises osas) ei esine ning pigem põhjustavad mentaalseid probleeme vanad füüsilised traumad ja nendega seonduvad alateadlikud negatiivsed automaatomõtted, jälgis ta pigem üldiseid muutusi oma harjutamises ja esinemise olukorras, mitte konkreetse pala esitamise ajal. Ta kommenteeris lisaks, et regulaarsed venitus-/või hingamisharjutused mõjuvad kogu protsessile kindlasti kasulikult.

Vaatamata sellele, et uuringuperioodil tuvastatud muutused olid üsna väikesed, kirjutasid kõik osalejad tagasisideks, et soovivad ka edaspidi jätkata regulaarselt vähemalt mõne harjutusega sellest komplektist.

5.3. Kokkuvõtlikud tulemused osalejate kaupa

5.3.1 Osaleja 1

Osaleja 1 alustas kõikide harjutustega, kuid alates kolmandast päevast loobus harjutusest „Vastus parimale sõbrale” kokkuleppel töö autoriga, kuna sai aru, et annab nagunii oma sõbrale/lähedasele samasugust nõu nagu ta annaks endale ning harjutus ei täitnud seega soovitud eesmärki. Osaleja 1 sõnul on ta analüütiline ja enamasti enda suhtes objektiivselt kriitiline, mistõttu ei näinud ta selle harjutuse vajadust. Tagasisides pidas ta eriti tõhusaks

venitusharjutusi ja oli midagi sarnast teinud ka varasemalt. Tänu uuringus osalemisele hakkas ta pöörama rohkem tähelepanu hingamisele ja lihaspingetele, kuid ei tuvastanud uuringus osalemisega seoses enda emotsionaalses seisundis erilisi muutusi. Sellegipoolest otsustas, et jätkab mõne harjutuse tegemist ka pärast uuringu lõppu, kuna need on kasulikud kogu mänguprotsessile. Osaleja hinnangul läks uuringus osalemine ootuspäraselt. Harjutuse hindamisskaalal oli tema enesehinnangu keskmine juba enne harjutuste tegemist kõrgeim kõigi osalejate lõikes (52.29), mis pärast harjutuste tegemist tõusis 1.24 punkti võrra (53.71).

5.3.2 Osaleja 2

Osaleja 2 tegi oma tiheda tunniplaani tõttu harjutusi küll iga päev, aga osaliselt. Tagasisides märkis ta, et tajus harjutuste mõju nende koostoimes. Eriti meeldis talle sügava hingamise harjutus, kuna ta peab hingamist „kõige aluseks”, aga polnud varem klaverit harjutades sellele nii palju tähelepanu pööranud. Tänu uuringus osalemisele hakkas ta märkama, et hingamisele tähelepanu pööramine toob rahu ja stabiilsuse, mis kandub üle ka mõtlemisse. Samuti tõi ta välja uuringu käigus aset leidnud muutusi oma mõtlemises: spetsiifiliste muusikaliste aspektide kõrval hakkas märkama enda enesetunnet, hingamist ja teisi detaile, mis varem alati jäid tahaplaanile. Osaleja 2 tundis uuringu jooksul positiivset muutust nii oma emotsionaalses seisundis kui ka üleüldisemalt. Tema sõnul õnnestus tal tänu harjutustele tekitada endale hea soojendusrutiin, mis koosneb erinevatest elementidest, aitab mängida käed lahti ning valmistab harjutamiseks ette ka vaimu. Klaverimängija plaanib jätkata harjutustega pärast uuringu lõppu vähemalt osaliselt. Oma enesetunnet enne harjutuste tegemist hindas Osaleja 2 31.07 punktiga, mis paranes pärast harjutuste tegemist 13.21 punkti võrra (44.29). Kõigist osalejatest oli see kõige suurem enesehinnanguliselt tajutav muudatus.

5.3.3 Osaleja 3

Osaleja 3 tegi suure töökoormuse tõttu harjutusi osaliselt, aga järjekindlalt iga päev. Kõige efektiivsemaks pidas ta visualiseerimisharjutust. Samuti meeldisid talle harjutused käte

soojaks mängimiseks. Tagasisides kirjutas ta, kuidas valikharjutuste komplekt on aidanud tal luua distsipliini ning järjestust. Ta püstitas eesmärgi teha vähemalt osa harjutustest iga päev ning suutis oma eesmärgi täita. Tagasisides tõi ta veel välja mõtetega tegelemise vajalikkuse, kuid nentis, et see oli üsna raske, mistõttu vahepeal kippus neid harjutusi pinnapealsemalt tegema. Vaatamata sellele tajus osaleja muutusi oma mõtlemises ja avaldas soovi ja vajadust harjutustega jätkata. Osaleja 3 sõnul tajus ta negatiivsete mõtete mõjuvõimu vähenemist ja vabanemise tunnet. Samas märkis ta, et emotsioonide osas koges ta positiivset muutust, kuid kirjeldas seda pigem muutusena negatiivsest neutraalsema seisundi suunas. Pala, mis enne uuringut oli põhjustanud vaimset blokki, oli pärast kahe nädalast uuringus osalemist kergem esitada – mängides tunnetas ta rohkem vabadust ja vähem pinget ning ei tõmbunud enam krampi. Osaleja 3 subjektiivse keskmise enesehinnangu hinne enne harjutuste tegemist oli kõikide osalejate lõikes kõige madalam – 25.18 punkti, mis pärast harjutuste tegemist tõusis 6.61 punkti võrra (31.79).

Osaleja 3 puhul on oluline märkida, et ta kohandas ette antud hindamisskaalat andes mõnikord hindeid ka 0.5 täpsusega. Kuna uuringus osalejaid oli vähe, otsustas töö autor siiski ka need hinnangud statistilisse analüüsi kaasata (sh mitte ka hindeid ise meelevaldselt üles- või allapoole ümardada).

5.3.4 Osaleja 4

Osaleja 4 jättis suure töökoormuse ja vahepealse hingamisteede haiguse (kopsupõletik) tõttu harjutuste tegemist paar korda vahele, kuid osales siiski uuringus lõpuni. Tagasisides nimetas ta kõige efektiivsemateks hingamisharjutusi, eriti harjutust „Kassi kõrvad”. Tänu kahe nädalasele uuringus osalemise rutiinile tekkis tal harjumus kasutada hingamisharjutusi ka mujal igapäevaelus mitte ainult klaveri harjutamise kontekstis. Kuigi ta ei tajunud otsest muutust oma emotsioonides, plaanib ta teha harjutusi osaliselt ka edaspidi. Osaleja 4 sõnul oli uuringus osalemine huvitav kogemus, aga võttis oodatust rohkem aega. Enne harjutuste tegemist oli osaleja 4 keskmine enesehinnaguline hinne 29.57, mis pärast harjutuste tegemist suurenes 0.43 punkti võrra (30.00). Osaleja 4 puhul oli tegemist uuringus osalejate hulgas kõige väiksema hinde muutusega.

6. Arutelu, järeldused ja soovitused

Kui analüüsida kogu magistritöö kirjutamise protsessi, siis kõige rohkem aega võttis loomulikult teoreetiline ettevalmistus ja harjutuste valimine. Ettevalmistava protsessi hulka kuulus ka EMTA eetikakomitee poolt loa taotlemine, kuna uurides inimesi peab olema teadlik ning silmas pidama seda, et ka juhul kui uurimisküsimuse mõttes uuringuga positiivset muutust saavutada ei õnnestu, ei tohi uuringus osalemise kogemus mõjuda osalejale negatiivselt. Silmas tuli pidada seda, et kaks nädalat on uute harjumuste kujundamiseks ning tunnetusliku muudatuse tajumiseks siiski lühike aeg. Enne loa väljastamist esitas eetikakomitee autorile ka täiendavaid küsimusi, et veenduda harjutuste komplekti turvalisuses ning selles et kogu protsess vastab andmekaitse ja teaduse hea tava nõuetele.

Vaimsete blokkide teemat pole spetsiifiliselt muusikute kontekstis palju uuritud, mispärast tuli autoril tutvuda temaatiliste uuringutega, mis pärinevad enamasti spordi valdkonnast, kus see probleem on samuti üsna levinud. Paraku selgus juba osalejate värbamise etapis, et väga vähesed mõistavad, mida mentaalne blokk tähendab, kuidas see väljendub ning mille poolest erineb üldärevusest ja esinemishirmust. Seetõttu oli uuringusse osalejaid leida raske ning lõplik valim osutus üsna väikeseks. Uuringuga alustas rohkem pianiste, kuid kaks osalejat loobusid osalemisest pärast materjalidega tutvumist, põhjendades oma otsust liiga tiheda päevakavaga ning piiratud ajaliste ressurssidega. Antud juhtum tõestab, et töö vaimsete blokkide kallal on tahtmist, keskendumist ja pingutust nõudev pikaajaline protsess.

Kuna käesolev magistritöö keskendus klaverimängijatele, arvestasid komplekti kaasatud füüsilised harjutused klaverimängu eripäradega. Hingamisharjutused ja teraapiakonteksti väliselt kasulikud harjutused kognitiiv-käitumuslikust psühhoterapiast on aga kõigile muusikutele sobivad.

Ka ankeetide koostamisel lähtuti eelnevate uuringute tulemustest, mis puudutasid küsimusi vaimse bloki sümptomaatika kohta. Vaimse blokiga toimetulekumehhanisme puudutavates küsimustes arvestati klaverimängu spetsiifikat, et küsida osalejate käest muusiku elukutse

kontekstis relevantseid asju, sh ka võimalike klaverimänguga seotud füüsiliste traumade kohta.

Harjutuste juurde lisati täiendavad selgitused nende mõjust ja eesmärgist, kuna uuringule eelnevate vestluste tulemusena selgus, et paljud ei erista mentaalset blokki esinemisärevusest isegi juhul, kui on ise seda kogenud. Samas tunnistati, et vaimsete blokkide probleem on tõsine ja vajaks tutvustamist ning uuringuid, et leida käepäraseid lahendusviise. Segadus terminite mõistmises (üldärevus, esinemishirm, mentaalne blokk) osutus probleemiks juba osalejate leidmise etapil. Mõned klaverimängijad ei pidanud uuringus osalemist vajalikuks, kuna leidsid, et neil vaimset blokki ei esine, samas tunnistades, et nad tegelikult ei tea selle avaldumise võimalikke üksikasju. Samuti oli loobujaid uuringu alguses pärast materjalidega tutvumist. Oma loobumise otsust põhjendasid nad sellega, et harjutuste tegemine ei mahu nende tihedasse päevakavasse ning nad eelistavad alustada kohe harjutamisega.

Empiiriline uuring kestis kaks nädalat, millele järgnes tulemuste analüüs. Hoolimata siiski suhteliselt lühikesest uuringu perioodist selgus, et üks osalenud klaverimängija koges positiivset muutust varem vaimset blokki tekitanud pala esituses. Siiski tuleb aduda, et selline töö vajab aega, kannatust ning võib kohati olla üsna raske. Tulemuste ja osalejate tagasiside analüüs võttis ka palju aega, kuna nõudis individuaalset lähenemist. Oluline on mainida ka individuaalseid erinevusi. Kõik osalejad sisenesid uuringusse erineva tajutava enesehinnanguga. Uuringus kasutatud enesehinnanguskaalade tulemuste analüüs võimaldas võrrelda aset leidnud muutusi. Uuringu alguses, enne harjutuste tegemist enesehinnanguskaaladel antud punktid jäid vahemikku 29.57–52.29, kusjuures kõigil osalejatel oli punktide arv suhteliselt erinev, kõik alustasid erinevatelt positsioonidelt. Keskmised hinded pärast harjutuste tegemist olid mõnevõrra kõrgemad, jäädes vahemikku 30.00–53.71, kuid osalejate lõikes on näha väga suurt erinevust tajutavas muutuses (0.43–13.21 punkti). Samas tuleb märkida, et isegi kõige „parema” tulemuse saaja (Osaleja 2, kelle enesetunde hinne tõusis 13.21 punkti võrra) tajus ise oma muutusi pigem skaalal negatiivsest normaalsuse, mitte tingimata positiivsuse suunal. Kui ühe osaleja enesehinnang oli maksimumilähedane juba enne harjutuste tegemist, siis mõni teine osaleja ei jõudnud ligilähedasegi punktitasemeni isegi harjutuste tegemise järgsel hindamisel. Sellest võib teha järelduse, et vaimse bloki probleem vajab kindlasti individuaalset lähenemist. Näiteks võib

olla vajalik mõnel juhul alustada üldisest enesehinnangu taseme tõstmisest, teisel puhul aga pöörama rohkem tähelepanu ärevusele või traumajärgse füüsilise probleemi lahendamisele. Kõik osalejad liikusid enda tempos, mis võis olla seotud nii isiskusetüübiga, erineva enesehinnanguga, erineva füüsilise ettevalmistusega, traumade tagajärgede või juba eelnevalt saadud abiga seoses vaimse bloki seisundiga. Samuti võis tulemusi mõjutada harjutuste tegemise sagedus, pühendumine ja keskendumine. Need klaverimängijad, kes polnud veel lõplikult paranenud eelnevatest füüsilistest traumadest või kellel olid parasjagu muud terviseprobleemid, võisid olla sunnitud teatud harjutusi vältima. Samas, valides komplektist harjutusi ainult osaliselt, võis väheneda kogu komplekti kasulikkus tervikuna. Võib öelda, et kasutatud meetod töötas kõigiga, aga mõni „võitis” sellest rohkem ja mõni vähem ehk lõpptulemus on otseselt seotud mitmete erinevate individuaalsete asjaoludega.

Uuringu tulemusi analüüsid leidis kinnitust autori oletus, et vaimse bloki puhul on tegemist probleemiga, mille välja kujunemist põhjustavaks teguriks võib olla küll füüsiline trauma või mõni eelnev negatiivne kogemus, aga peamine lahendus seisneb mõtete ja hoiakute muutmisel ja ümberprogrammeerimisel, enesehinnangu tõstmisel ning ärevuse leevendamisel. Ka kasutatud harjutuste komplektis oli füüsilistel harjutustel pigem toetav roll. Need ei olnud suunatud lihaste treenimisele, vaid vastupidi, aitamaks valmistuda harjutamiseks ja lihaste lõdvestamiseks, mis omakorda võiks vähendada traumade saamise tõenäosust. Sarnase põhimõttega võiks seda harjutuste komplekti edaspidi kasutada ka teised muusikud, mitte ainult klaverimängijad.

Tulenevalt uuringu metoodikast, kus autor osalejaid uuringu alguses ei intervjueerinud, on osalejate vastused ja enesehinnangud subjektiivsed ning toodud originaalkujul. Ametlikule andmekogumisele lisandus aga ka osalejate isiklikku kirjavahetust autoriga, mis samuti andis infot tulemuste tõlgendamiseks ning järelduste tegemiseks harjutustekomplekti kasulikkusest. Isikliku kirjavahetuse tulemusena selgus, et Osaleja 4 põdes uuringu perioodil kopsupõletikku ja et Osalejal 1 on olnud varasem randmetrauma ning ta ise leiab, et tal on kõrge enesehinnang. Need faktid selgitasid, miks just Osaleja 4 jättis vahele hingamisharjutused ja Osaleja 1 enesehinnangut tõstva harjutuse ning miks füüsilised harjutused nagu randmeringid vms tekitasid tal alguses valu ja ei mõjunud hästi senikaua kuni ta neid kohandas.

Lõpuankeedis oli osalejatel võimalik anda tagasisidet kogu uuringu protsessile, mis teatud määral erines. Osalejate 1 ja 3 hinnangul vastas uuring nende ootustele. Osaleja 4 lisas, et see oli küll huvitav kogemus, aga võttis rohkem aega, kui ta esialgu planeeris ning osa ajast ei saanud ta teha hingamisharjutusi kopsupõletiku tõttu. Osaleja 2 jaoks oli veidi hägune meetodiline juhised, täpsemalt, kuidas määratleda oma enesetunnet skaalal enne harjutuse tegemist, kas see tähendab hinnangut enne kõikide harjutuste sooritamist või tuleks hinnata iga konkreetse harjutuse puhul. Samuti tundis Osaleja 2, et enesetunde määramise skaala võiks olla detailsem. Samas ta ise meelevaldselt skaalat ei muutnud. Küll aga tegi seda Osaleja 3, kes andis 0.5 täpsusega punkte.

Igal osalejal kujunesid harjutuste komplektist personaalsed eelistused, mis võisid peegelduda ka konkreetse harjutuse järel antud hinded. Harjutustest meeldisid osalejatele kõige rohkem venitusharjutused küünarvarrelihastele, hingamisharjutustest sügav hingamine ja harjutus „Kassi kõrvad”, visualiseerimisharjutus ning harjutused käte soojaks mängimiseks. Tagasisides märgiti, et enesetunne pärast nende harjutuste tegemist oli parem. Siiski ei nimetatud lemmikutena kognitiiv-käitumuslikust teraapiast võetud harjutusi, millest võib järeldada, et mõtetega tegelemist tunnetati tõenäoliselt suurema väljakutsena kui kehalisi harjutusi.

Magistritöö uuringu tulemusena formuleeris autor järgmised seisukohad vaimse bloki problemaatika kohta muusikutel:

- a. Vaimne blokk on kompleksne probleem, ennekõike siiski psüühiline, kuigi väljendub spetsiifilises füüsilises suutmatuses.
- b. Vaimne blokk on individuaalne ja võib väljenduda väga erineval moel, mis seab ka teatavad piirangud universaalsetele lahendustele.
- c. Mentaalsest blokist vabanemine on pikaajaline ja pingutust nõudev protsess, mis nõuab uute toetavate rutiinidega harjumist.
- d. Vaimne blokk on tihtipeale negatiivse või traumeeriva kogemuse tagajärg (näiteks käte ülemängimine) ning võib vajada ka meditsiinilist sekkumist.

Soovitused

Nii osalejad kui ka teised muusikud, kellega autor sel teemal vestles, tunnistasid vaimsete blokkide teema olulisust, kuid ka vähest teadlikkust probleemi olemuse ja abi saamise võimaluste kohta. Vähene teadlikkus võib aga viia probleemi süvenemiseni. Seetõttu on oluline jätkata teema edasise uurimisega ja laialdasema käsitlemisega, et viia võimalikult paljud muusikud kurssi vaimsete blokkide olemuse, põhjuste ja tõhusate abi saamise võimaluste kohta. Sellisel juhul tekiks parem võimalus vaimseid blokke ennetada. Antud uuringu osalejate tagasiside põhjal on ilmne seos akuutse tervisliku seisundi (kopsupõletik ja hingamisharjutused) ning varasemate vigastuste vahel (valu, mis tekkis kätes füüsilisi harjutusi tehes). Sellest võib järeldada, et professionaalne meditsiiniline abi ja nõu on vajalik, et kergendada protsessi ja vältida trauma suurenemist. Autor pakub välja kaks suunda, kuidas vaimsete blokkide edaspidist uurimist võiks käsitleda:

- a. Kaasata uuringusse rohkem osalejaid sh ka interpreete, kes mängivad muid pille, mille alusel võiks teha järeldusi, kas see antud valikharjutuste komplekt sobib kõigile muusikutele. Eesmärgiks on universaalselt tõhusate ja käepäraste harjutuste leidmine.
- b. Pikendada uuringu perioodi, et teha kindlaks, kas antud harjutuste komplekti pikaajalisem praktiseerimine võiks anda suurema mõjuga tulemusi. Samuti analüüsida protsessi individuaalselt (sh ka negatiivsete mõttemustrite sisu), lähtuda iga osaleja eripäradest ja isiklikust kogemusest. Kui osalejaid on vähe, siis saab meetodit koostöös pillimängijatega jooksva tagasiside kaudu paindlikult kohandada.

7. Kokkuvõte

Käesoleva magistritöö peamine eesmärk oli leida viise, kuidas toetada pianistidel tekkinud vaimsete blokkide ületamist ning koostada selleks käepärane, ohutu ja lihtne harjutuste komplekt. Kuna töö üheks sihtrühmaks on muusikud, võeti töö teoreetilises osas eesmärgiks ka kirjeldada vaimse bloki olemust piisava detailsusega, et selle erinevus esinemishirmu ja üldise ärevusega oleks lugejale selge. Uuringu ettevalmistavas faasis toimunud vestluste käigus mitme klaverimängijaga selgus, et nad teavad vaimsetest blokkidest üsna vähe. Kuigi töö keskendus pianistidele, võib oletada, et teema puudutab muusikuid üldiselt. Ülevaade vaimse bloki olemuse mõistmiseks koostati tuginedes varasematele uuringutele, mis on viidud läbi enamasti sportlaste seas. Töö empiirilise osa jaoks valiti kirjandusele toetudes ja erialaspetsialistidega kooskõlastades harjutused, mis võiksid aidata töötada vaimse bloki põhjuseks olevate peamiste probleemidega ja aidata ületada teatud olukordades tekkinud „mentaalset müüri”. Harjutuste hulka kuulusid füüsilised harjutused, hingamisharjutused ja harjutused kognitiiv-käitumuslikust teraapiast.

Vaimse bloki tekke ja alalhoidmise olulisteks aspektideks peetakse emotsionaalset ja füüsilist seisundit, hoiakuid ja automaatmõtteid enda kohta, aga samuti ka teadlikkust vaimsete blokkide tekkimise tegurite kohta. Lisaks harjutuste komplektile ja uuringus osalemise päevikule, koostati ka uuringu algus- ja lõpuankeedi küsimused, et saada ülevaade osalejate üldseisundist ja muutustest uuringu alguses ja lõpus. Algusankeeti lisati ka selgitused vaimse bloki kohta, et osalejatel oleks teemat kergem mõista ja vastata olulisi detaile puudutavatele küsimustele. Samal eesmärgil lisati täiendavaid selgitusi ka mõnede harjutuste juurde, et oleks selge, mille jaoks neid on vaja ja millist mõju need avaldavad.

Uuringus osalesid kahe nädala jooksul neli naispianisti, kelle kogemused vaimsete blokkidega erinesid. Osaliselt esines sümptomaatika kattuvust, kuid kokkuvõttes saab öelda, et iga kogemus oli individuaalne. Juba enne uuringut olid osalejad kasutanud erinevaid abi saamise võimalusi oma probleemiga seoses. Tänu individuaalsetele erinevustele mõjusid kasutatud harjutused osalejatele erineval määral. Kasutades enesehinnangu skaalal antud hinnete keskmisi võrdlusi enne ja pärast harjutuste sooritamist ning osalejate endi antud üldist tagasisidet uuringule, saab väita, et kõikide üldseisund mõnevõrra paranes, kuid osalejate tajutavad muutused erinesid suurel määral. Üks osaleja kinnitas tagasisides, et

uuringu perioodi lõpus oli muutunud enne vaimset blokki põhjustanud klaveripala esitus lihtsamaks ehk vaimne blokk oli leevenenud. Osalejad märkisid, et harjutuste järjepidev tegemine avaldas nende enesetundele nii harjutamise ajal kui ka argielus positiivset mõju. Kõik väljendasid soovi kaasata vähemalt mõni harjutus ka edaspidi enda rutiini.

Kokkuvõtlikult saab öelda, et magistritöö täitis oma eesmärgi. Uuringus kasutatud valikharjutuste komplekti kasutamine tõi osalejatele kaasa positiivseid muutusi, harjutused olid jõukohased ja lihtsad. Edasiste suundadena võiks testida harjutusi suuremal valimil, kaasates ka teiste erialade muusikuid lisaks pianistidele.

Kirjandus

Ahmadi, Hanieh; Adib, Hanieh; Selk-Ghaffari, Maryam; Shafizad, Misagh; Moradi, Siavash; Madani, Zahra; Partovi, Gholamreza; Mahmoodi, Aliakbar 2020. Comparison of the effects of the Feldenkrais method versus core stability exercise in the management of chronic low back pain: a randomised control trial. – *Clinical Rehabilitation*, 34, 12: 1449–1457. Avaldatud veebis, doi:10.1177/0269215520947069, vaadatud 15.04.2024.

Alcantara, de Pedro 2013. *Alexanderi tehnika. Oskus kogu eluks*. Tõlk. Kristel Kaljund, Toim. Sirje Laidre. Tallinn: Valgus.

Balyan, Kamuran Yerlikaya; Tok, Serdar; Tatar, Arkun; Binboga, Erdal and Balyan, Melih 2016. The relationship among personality, cognitive anxiety, somatic anxiety, physiological arousal, and performance in male athletes. – *Journal of Clinical Sport Psychology*, 10, 1: 48–58. Avaldatud veebis, <https://doi.org/10.1123/jcsp.2015-0013>, vaadatud 18.03.2023.

Baumeister, Roy F. 1984. Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. – *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 3: 610–620. Avaldatud veebis, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.3.610>, vaadatud 04.03.2023.

Beilock, Sian L.; Gray, Rob 2007. Why do athletes “choke” under pressure? – *Handbook of sport psychology* (3rd ed.). Eds. Gershon Tenenbaum and Robert C. Eklund. New York: Wiley, pp. 425–444.

Bennett, Jenn; Maynard, Ian 2017. Performance blocks in sport: Recommendations for treatment and implications for sport psychology practitioners. – *Journal of Sport Psychology in Action*, 8, 1: 60–68. Avaldatud veebis 27.09.2016, <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1227414>, vaadatud 18.02.2023.

Bennett, Jennifer Emily 2015. *The psychology of the yips and lost move syndrome in sport*. Doctoral Thesis, Sheffield Hallam University (United Kingdom).

Collins, Dave; Morriss, Calvin; Trower, John 1999. Getting it back: A case study of skill recovery in an elite athlete. – *The Sport Psychologist*, 13, 3: 288–298. Avaldatud veebis, <https://doi.org/10.1123/tsp.13.3.288>, vaadatud 02.04.2023.

Csikszentmihalyi, Mihaly 2022 (1991). *Kulgemine. Optimaalse kogemuse psühholoogia*. Tõlk. Triinu Lööve. Tallinn: Pegasus.

Day, Melissa Catherine; Thatcher, Joanne; Greenlees, Iain & Woods, Bernadette 2006. The Causes of and Psychological Responses to Lost Move Syndrome in National Level Trampolinists. – *Journal of Applied Sport Psychology*, 18, 2: 151–166. Avaldatud veebis 21.08.2006, <https://doi.org/10.1080/10413200600653782>, vaadatud 18.02.2023.

Duarte, Luiz Henrique; Carbinatto, Michele Vivienne; Nunomura, Myrian 2015. Artistic gymnastics and fear: Reflections on its causes. – *Science of Gymnastics Journal*, 7, 3: 7–21. Avaldatud veebis jaanuaris 2015, https://www.researchgate.net/publication/283662167_Artistic_gymnastics_and_fear_Reflections_on_its_causes, vaadatud 08.03.2023.

Feigley, David A. 2009. Overcoming psychological blocking in gymnastics. – *Technique Magazine*, 29, 8: 12–17. Avaldatud veebis 17.04.2014, https://issuu.com/usagymnastics/docs/2009_8aug, vaadatud 18.02.2023.

Fennell, Melanie 2005 (1999). *Võit madala enesehinnangu üle. Kognitiiv-käitumuslikke tehnikaid kasutav eneseabijuhis*. Tõlk. Mall Pöial. Tallinn: Tänapäev.

Galligan, Frank; Colin, Maskery; Jon, Spence; David, Howe; Tim, Barry; Andy, Ruston; Dee, Crawford 2000. *Advanced PE for Edexcel*. Oxford: Heinemann.

Gelb, Michael 2007 (1981; 1987; 1994; 2004). *Kehaõpe. Sissejuhatus Alexanderi tehnikasse*. Tõlk. Anne Veskimeister, toim. Kai Nurmik. Tallinn: Valgus.

Giesecking, Walter; Leimer, Karl 1972. *Piano Technique*. New York: Dover Publications.

Goldberg, Alan S. 1998. *Sports slump busting: 10 steps to mental toughness and peak performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Gould, Daniel; Guinan, Diane; Greenleaf, Christy; Medbery, Russ and Peterson, Kirsten 1999. Factors affecting olympic performance: Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. – *The Sport Psychologist*, 13, 4: 371–394. Avaldatud veebis, <https://doi.org/10.1123/tsp.13.4.371>, vaadatud 17.03.2023.

Gullone, Eleonora; King, Neville J. 1993. The Fears of Youth in the 1990s: Contemporary Normative Data. – *The Journal of Genetic Psychology*, 154, 2: 137–153. Avaldatud veebis 02.07.2010, <https://doi.org/10.1080/00221325.1993.9914728>, vaadatud 02.04.2023.

Hanin, Yuri L. 1995. Individual zones of optimal functioning (IZOF) model: An idiographic approach to performance anxiety. – *Journal of Sport Psychology*, pp. 103–119.

Hanin, Yuri L. 2000. *Emotions in sport*. Champaign, IL: Human kinetics.

Hanin, Yuri L. 2007. Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model. – *Essential readings in sport and exercise psychology*. Eds. Daniel Smith & Michael Bar-Eli. Champaign, IL: Human kinetics, pp. 55–73.

Hemmen, Lucie 2021. *The teen girl's anxiety survival guide*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

Jädal, Grete 2015. *Küünarvarrelihaste ülepingerete ennetamisest klaverimängus*.

Pedagoogiline lõputöö. Tallinn: Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia.

Kamata, Akihito; Tenenbaum, Gershon; Hanin, Yuri L. 2002. Individual zone of optimal functioning (IZOF): A probabilistic estimation. – *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 2: 189–208. Avaldatud veebis, <https://doi.org/10.1123/jsep.24.2.189>, vaadatud 24.03.2023.

Kolt, Gregory; Kirkby, Robert 1996. Injury in Australian female competitive gymnastics: a psychological perspective. – *Australian Journal of Physiotherapy*, 42, 2: 121–126. Avaldatud veebis, [https://doi.org/10.1016/S0004-9514\(14\)60444-X](https://doi.org/10.1016/S0004-9514(14)60444-X), vaadatud 25.03.2023.

Komar, John; Ong, Chloe Yee Yuan; Choo, Corliss Zhi Yi; Chow, Jia Yi 2021. Perceptual-motor skill transfer: Multidimensionality and specificity of both general and specific

transfers. – *Acta Psychologica*, 217, 103321. Avaldatud veebis 2021, <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2021.103321>, vaadatud 02.04.2023.

Loimusalo, Nina; Huovinen, Erkki; Puurtinen, Marjaana 2019. Successful approaches to mental practice: A case study of four pianists. – *Music Performance Research*, 9: 101–127, vaadatud 10.04.2024.

Mellalieu, Stephen D.; Neil, Richard; Hanton, Sheldon & David Fletcher 2009. Competition stress in sport performers: Stressors experienced in the competition environment. – *Journal of Sports Sciences*, 27, 7: 729–744. Avaldatud veebis 20.05.2009, <https://doi.org/10.1080/02640410902889834>, vaadatud 03.04.2023.

Mesi, Janika 2023. *Viiuldajate esinemisärevuse ja füüsiliste traumade vahelised seosed*. Magistritöö. Tallinn: Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia.

Männik, Gunnar 2022. *Ülekoormusvigastused. Vältimine, ravi, harjutused*. Tallinn: Ühinenud ajakirjad.

Paparo, Stephen A 2021. Singing with awareness: A phenomenology of singers' experience with the Feldenkrais Method. – *Research Studies in Music Education*, 44, 3: 1–13. Esmakordselt avaldatud veebis 12.07.2021, <https://doi.org/10.1177/1321103X211020642>, vaadatud 09.04.2024.

Phifer Lisa Weed; Crowder, Amanda; Elsenraat, Tracy; Hull, Robert 2017. *CBT Toolbox for Children and Adolescents: Over 200 Worksheets & Exercises for Trauma, ADHD, Autism, Anxiety, Depression & Conduct Disorders*. Eau Claire, USA: PESI Publishing & Media.

RHK=Rahvusvaheline Haiguste Klassifikatsioon, 10. versioon 1999. Toim. Veiko Vasar. Tõlk. Anu Aluoja, Erik Allikmets, Jüri Liivamägi, Märt Saarma, Veiko Vasar. Kolmas väljaanne. Tartu: Tartu Ülikooli psühhiaatria kateeder.

Richard, François L. 2011 (2009). *Music in Your Head Mental Practice, How To Memorize Piano Music* (3rd ed.). Fort Worth, Texas: FLR Music Resources.

Robazza, Claudio; Bortoli, Laura; Hanin, Yuri 2004. Precompetition Emotions, Bodily Symptoms, and Task-Specific Qualities as Predictors of Performance in High-Level Karate Athletes. – *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 2: 151–165. Avaldatud veebis 17.08.2010, <https://doi.org/10.1080/10413200490437679>, vaadatud 05.04.2023.

Sikk, Jaak (2023). *Raamat improvisatsioonist - kuidas kehtestada end loovalt ja empaatiliselt*. Tartu: Heino Elleri Muusikakool.

Sinamon, Sarah 2021. *Achieving Peak Performance in Music. Psychological Strategies for Optimal Flow*. Abingdon, New York: Routledge.

Schlenger, Marcy 2006. Feldenkrais Method, Alexander Technique, and yoga-body awareness therapy in the performing arts. – *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics*, 17, 4: 865–875. Avaldatud veebis 2006 novembris, <https://doi.org/10.1016/j.pmr.2006.07.002>, vaadatud 05.04.2024.

Schneider, Walter; Chein, Jason M. 2003. Controlled & automatic processing: behavior, theory, and biological mechanisms. – *Cognitive Science A Multidisciplinary Journal*, 27, 3: 525–559. Avaldatud veebis 11.02.2010, https://doi.org/10.1207/s15516709cog2703_8, vaadatud 06.04.2023.

Tamminen, Katherine A.; Crocker, Peter R. E. 2013. "I control my own emotions for the sake of the team": Emotional self-regulation and interpersonal emotion regulation among female high-performance curlers. – *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 5: 737–747. Avaldatud veebis 2013, <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.05.002>, vaadatud 07.04.2023.

Tan, Siu-Lan; Pfordresher, Peter; Harré, Rom 2010. *Psychology of Music: From Sound to Significance*. Hove and New York: Psychology press.

Taylor, Jim 1988. Slumbusting: A systematic analysis of slumps in sports. – *The Sport Psychologist*, 2, 1: 39–48. Avaldatud veebis, <https://doi.org/10.1123/tsp.2.1.39>, vaadatud 18.02.2023.

Thompson, Shannon R. 2013. *The role of anxiety in mental tumbling blocks*. Master's Thesis. Orlando: University of Central Florida. Avaldatud veebis 2013, <https://stars.library.ucf.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2472&context=honorstheses1990-2015>, vaadatud 24.03.2023.

Urbanski, Kristen Marie 2012. *Overcoming performance anxiety: A Systematic Review of the Benefits of Yoga, Alexander Technique, and the Feldenkrais Method*. Thesis. The Honors Tutorial College Ohio University.

Vickers, Joan N.; Williams, A. Mark 2007. Performing under pressure: The Effects of Physiological Arousal, Cognitive anxiety, and Gaze Control in Biathlon. – *Journal of Motor Behavior*, 39, 5: 381–394. Avaldatud veebis 07.08.2010, <https://doi.org/10.3200/JMBR.39.5.381-394>, vaadatud 21.03.2023.

Walker, Miata J. 2021. *Phenomenological understanding of elite athletes' experiences with mental blocks in closed-skilled sports*. Töö magistrikraadi taotlemiseks. Ball state university Muncie, Indiana.

Wallman-Jones, Amie; Mölders, Claudia; Schmidt, Mirko & Schärli, Andrea 2023. Feldenkrais to Improve Interoceptive Processes and Psychological Well-being in Female Adolescent Ballet Dancers: A Feasibility Study. – *Journal of Dance Education*, 23, 3: 254–266. Avaldatud veebis 09.02.2022, <https://doi.org/10.1080/15290824.2021.2009121>, vaadatud 10.04.2024.

Wang, Chun-Hao; Chang, Che-Chien; Liang, Yen-Ming; Shih Chun-Ming; Chiu Wen-Sheng; Tseng Philip; Hung Daisy L.; Tzeng Ovid J. L.; Muggleton Neil G.; Juan Chi-Huang 2013. Open vs. closed skill sports and the modulation of inhibitory control. – *PLoS One*, 8(2):e55773. doi: 10.1371/journal.pone.0055773, vaadatud 11.04.2024.

Willson, Rob; Branch, Rhena 2006. *Cognitive Behavioural Therapy For Dummies*. Chichester: John Wiley & Sons, Ltd.

Woodman, Tim; Davis, Paul A.; Hardy, Lew; Callow, Nichola; Glasscock, Ian and Yuill-Procto, Jason 2009. Emotions and sport performance: An exploration of happiness, hope,

and Anger. – *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31, 2: 169–188. Avaldatud veebis, <https://doi.org/10.1123/jsep.31.2.169>, vaadatud 24.03.2023.

Zickl, Danielle 2018. 7 Ways to Overcome the Mental Blocks Ruining Your Workouts. – *Men's Health*, avaldatud veebis 07.02.2018,

Veebilehed

Eesti Kognitiivse ja Käitumisteraapia Assotsiatsioon,
<https://www.ekka.ee/lugemiseks/mida-kujutab-endast-kkt>, vaadatud 03.03.2023.

The Instituto Feldenkrais (IF) [FM instituudi ametlik koduleht], <https://www.feldenkrais-institute.com/about-the-feldenkrais-method/>, vaadatud 28.03.2024.

International Feldenkrais Federation [föderatsiooni ametlik koduleht], <https://feldenkrais-method.org/iff/standards-of-practice/>, vaadatud 28.03.2024.

<https://www.menshealth.com/fitness/a19547162/how-to-overcome-mental-blocks-ruining-workouts/>, vaadatud 09.04.2024.

Yamaha Group's businesses [Yamaha ametlik koduleht],
https://www.yamaha.com/en/musical_instrument_guide/piano/play/play002.html, vaadatud 01.04.2024.

Sheet music source and music blog,
<https://www.musicnotes.com/blog/piano-posture-stay-injury-free-with-these-tips/>, vaadatud 01.04.2024.

Vaimse tervise edendamise portaal, <https://peaasi.ee/>, vaadatud 10.03.2023.

Lisad

Lisa 1 Uuringus osalemise nõusoleku vorm

Nõusolek Jelizaveta Bukina magistritöö „Valikharjutuste mõju vaimsete blokkide ületamisele” jaoks uuringus osalemiseks

Mind,, on informeeritud ülalmainitud uuringust ja ma olen teadlik läbiviidava uurimistöö eesmärgist, uuringu metoodikast ja riskidest. Kinnitan oma nõusolekut uuringus osalemiseks ja oma isikuandmete töötlemiseks.

Tean, et mul on õigus igal hetkel loobuda uuringus osalemisest selgitusi andmata, kuni andmeanalüüsi osa kirjutamise etapini (eeldatav aeg: veebruar 2024). Soovi korral on mul võimalus lugeda enda kohta käivat informatsiooni magistritöös ja osaleda oma tunnuste ära vahetamises, et mind poleks võimalik tuvastada.

Tean, et uuringu käigus tekkivate küsimuste kohta annavad mulle täiendavat informatsiooni:

- Jelizaveta Bukina, jelizaveta.bukina@gmail.com, +37255531324 – Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia muusikateadusosakonna üliõpilane
- Marju Raju, marju.raju@gmail.com – Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia teadur, muusikapsühholoog, magistritöö juhendaja

Uuritava allkiri:

Kuupäev, kuu, aasta

Uuritavale informatsiooni andnud isiku nimi

Uuritavale informatsiooni andnud isiku allkiri

Kuupäev, kuu, aasta

Lisa 2 Algusankeet

Valikharjutuste mõju vaimsete blokkide ületamisele

Hea uuringus osaleja! Mina olen EMTA magistrant Jelizaveta Bukina ja oma magistritöös soovin uurida, milline mõju on teatud harjutustel pianistidel tekkinud psüühilistest tõketest ehk vaimsetest blokidest vabanemisele. Minu töö juhendaja on EMTA teadur Marju Raju.

Paljudel interpreetidel tekivad omapärased mõttelised „müürid“, mis on teatud hirmude või traumade tagajärg. Need kartused võivad olla alateadlikud ning sellepärast raskelt ületatavad. Nt kui interpreet otsustab värskendada mälus varem õpitud pala võib juhtuda nii, et, vaatamata selle aja jooksul ilmselgelt edasi arenenud oskustele, tal tekkivad täpselt samad tehnilised probleemid, kuna ta oli selleks alateadlikult valmis. Küsimus pole enam füüsilises võimetuses, mis alguses põhjustas neid probleeme ning nõudis erilist tähelepanu ja harjutamist, vaid tema mõtlemises.

Vaimne blokk – psühholoogiline segav ja häiriv asjaolu ehk tõke, mis takistab inimesel teatud sooritust. Tegemist on võimetusega teostada mingit füüsilist vilumust, mis varem oli automaatne.

Uuring koosneb kolmest osast. Esmalt palun teil täita alljärgneva küsimustiku. Seejärel palun teil kahe nädala jooksul teha valikharjutusi ja täita selle kohta päevikut. Uurimisperioodi lõpus saadan täitmiseks lõpuküsimustiku. Uuringus osalemise eest tasu ei maksta. Analüüsi käigus kõik kogutud andmed anonümiseeritakse. Uuringule on väljastatud EMTA eetikakomitee luba.

Selle ankeedi täitmine võtab umbes viis minutit.

Kui uuringu kohta tekkis küsimusi, võtke palun ühendust:

Magistrant Jelizaveta Bukina, jelizaveta.bukina@eamt.ee

Magistritöö juhendaja Marju Raju (Ph.D.), marju.raju@eamt.ee

* Indicates required question

Eesnimi/hüüdnimi. Palun kasutage seda sama nime ka harjutuste päevikus ja lõpuküsitluses. Küsime seda selleks, et teie tulemusi saaks kokku viia. *

Your answer

Kui vana te olete? *

Your answer

Mis iseloomustab teid kõige paremini (võib valida mitu varianti): *

- Üliõpilane
- Vabakutseline interpreet
- Klaverisaatja
- Klaveriõpetaja

Other:

Kas olete kunagi käed üle mänginud? *

- Jah
- Ei

Kas olete kunagi taolist vaimset blokki kogenud nagu on kirjeldatud sissejuhatuses? *

- Jah
- Ei

Other:

Kui valisite „Jah“, siis kirjeldage seda palun paari lausega vabas vormis. Kirjeldage palun oma emotsioone ja (negatiivseid) automaatmõtteid, mis selle ajal pähe tulevad.

Your answer

Milliseid füüsilisi sümptomeid olete tajunud vahetult enne seda, kui hakate harjutama lugu, mis tekitab raskusi või mille käigus ilmneb vaimne blokk? *

- Peavalu
- Higistamine
- Suukuivamine
- Ebatavaliselt tundlik nahk
- Peapööritus

- Väsimus
- Iiveldus
- Punastamine
- Kuumahood
- Kül mavärinad
- Muutused söögiisu (isutus või suurenenud söögiisu)
- Vererõhu tõus
- Nõelataolised torked kätes/jalgades
- Tuimus
- Vappumine
- Ärritus
- Lämpumise tunne
- Värisemine ehk treemor jäsemetes
- Nõrkus jalgades
- Kiirenenud hingamine või õhupuudus
- Valu rinnus
- Südamepekslemine
- "Liblikate" tunne kõhus
- Kõhuvalud
- Suurenenud lihaspinge
- Raskused planeeritu elluviimisega tehniliselt

Other:

Kas olete proovinud selles osas midagi ette võtta, leida lahendust? Palun märkige kõik, mida olete proovinud *

- Alexanderi tehnika
- Feldenkraisi meetod
- Olen pöördunud vaimse tervise spetsialisti poole (psühhiaater, psühholoog)
- Meditsiiniline abi (nt füsioteraapia vms)
- Jooga
- Venitused

- Hingamisharjutused
- Teadveoleku harjutused (mindfulness)
- Eneseabikirjandus (raamatud, artiklid vms)
- Olete rääkinud kellegagi, kes pole vaimse tervise spetsialist (sõber, kolleeg)
- Ma ei ole midagi ette võtnud

Other:

Mis motiveerib teid selles uuringus osalema ja missugused ootused teil on uuringu tulemustele?

Your answer

Suur tänu küsimustiku täitmise eest! Palun alustage nüüd igapäevaste harjutustega. Harjutused on saadetud teile meiliga. Võite need välja printida ja täita paberil või täita PDF failina arvutis. Kui eelistate täita päevikut paberkandjal, siis kahe nädala möödudes pildistage/skännige palun sissekannetega lehed ja saatke meiliga tagasi.

Your answer

Lisa 3 Lõpuankeet

Valikharjutuste mõju vaimsete blokkide ületamisele – lõpuankeet

Hea uuringus osaleja! Tänan, et olete võtnud osa minu uuringust, mis kestis kaks nädalat ja teinud harjutusi. Loodan, et saite nendest kasu.

Palun teil nüüd täita lõpuküsimustik, mis võtab umbes 5–10 minutit. Palun täitke küsimustik ka juhul, kui harjutuste tegemine jäi mingil põhjusel pooleli, sest ka see on meie jaoks väärtuslik informatsioon.

Kui uuringu kohta tekkis küsimusi, võtke palun ühendust:

Magistrant Jelizaveta Bukina, jelizaveta.bukina@eamt.ee

Magistritöö juhendaja Marju Raju (Ph.D.), marju.raju@eamt.ee

Eesnimi/hüüdnimi (palun kasutage sama, mis oli esimeses küsimustikus) *

Your answer

Palun märkige kuupäevaliselt ajavahemik, millal te tegite harjutusi ja täitsite päevikut. *

Your answer

Kui sageli te tegite neid harjutusi *

- Iga päev
- Jätsin paar korda vahele
- Jätsin 3-5 korda vahele
- Tegin harva
- Tegin iga päev, aga osaliselt

Other:

Kui midagi jäi tegemata või pooleli, siis palun täpsustage, miks

- Mõni harjutus oli liiga raske
- Mõni harjutus võttis liiga palju aega
- Minu päevakava oli liiga tihe, polnud aega harjutusi teha
- Ma ei tundud, et harjutuste tegemisest oleks olnud kasu

Millise valdkonna harjutused tundusid olevat kõige tõhusamad? *

- Hingamisharjutused
- Venitusharjutused
- Visualiseerimisharjutus
- Lihaste lõdvestusharjutus
- Minu puhul toimisid kõik harjutused koostöös

Milline konkreetne harjutus meeldis teile kõige rohkem? *

- Vastus parimale sõbrale
- Mõtete vaidlustamine
- Negatiivsete mõtete puhastamine
- Tühi vaas
- Sügav hingamine
- Kõhuhingamine
- Kvadraatne hingamine
- Kassi kõrvad
- Harjutused käte soojaks mängimiseks
- Venitusharjutused küünarvarrelihastele
- Visualiseerimisharjutus
- Lihaste lõdvestusharjutus

Palun kirjeldage vabas vormis, miks just see? Missugune oli mõju? *

Your answer

Kas tunnete, et pärast nende harjutuste regulaarset tegemist teie mõtlemises midagi muutus?

Palun kirjeldage vabas vormis. *

Your answer

Kas tunnete, et pärast nende harjutuste tegemist on kuidagi muutunud ka teie emotsioonid?

*

Your answer

Kas olete proovinud mängida pala, mis varem esitas raskusi (vaimne blokk)? Kui jah, siis kas ja milliseid muutusi tajute? *

Your answer

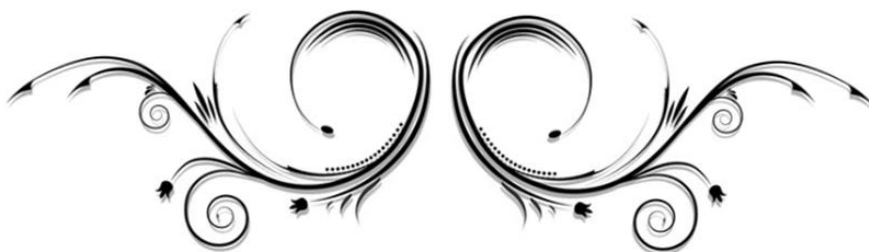
Kas te plaanite nende harjutuste tegemist ka tulevikus jätkata? *

- Jah, täies mahus
- Jah, mõnd harjutust küll
- Ilmselt mitte
- Kindlasti mitte

Kas selles uuringus osalemine vastas teie ootustele? Või kas soovite midagi veel lisada või kommenteerida?

Your answer

Suur tänu uuringus osalemise eest!



VALIKHARJUTUSED PIANISTIDELE

2-NÄDALANE PROGRAMM

Koostaja Jelizaveta Bukina

Hea uuringus osaleja! Mina olen EMTA magistrant Jelizaveta Bukina ja oma magistritöös soovin uurida, milline mõju on teatud harjutustel pianistidel tekkinud psüühilistest tõketest ehk vaimsetest blokidest vabanemisele. Minu töö juhendaja on EMTA teadur Marju Raju.

Paljudel interpreetidel tekivad omapärased mõttelised „müürid“, mis on teatud hirmude või traumade tagajärg. Need kartused võivad olla alateadlikud ning sellepärast raskelt ületatavad. Nt kui interpreet otsustab värskendada mälus varem õpitud pala võib juhtuda nii, et, vaatamata selle aja jooksul ilmselgelt edasi arenenud oskustele, tal tekkivad täpselt samad tehnilised probleemid, kuna ta oli selleks alateadlikult valmis. Küsimus pole enam füüsilises võimetuses, mis alguses põhjustas neid probleeme ning nõudis erilist tähelepanu ja harjutamist, vaid tema mõtlemises.

Vaimne blokk on psühholoogiline segav ja häiriv asjaolu ehk tõke, mis takistab inimesel teatud sooritust. Tegemist on võimetusega teostada mingit füüsilist vilumust, mis varem oli automaatne.

Uuring koosneb kolmest osast. Esmalt palun teil täita veebiküsimustiku, mille link on teile e-mailiga saadetud, aga pääsete ligi ka siit:



Seejärel palun teil kahe nädala jooksul teha selles töövihikus olevaid harjutusi ja täita selle kohta päevikut töövihikus lk 11–24. Võite töövihiku välja printida või täita PDF versiooni, nagu Teile endale paremini sobib. Täitke töövihikut järjest kahe nädala jooksul. Töövihikule lisaks võite võtta märkmiku, kuhu saate kirjutada oma negatiivsete mõtete sisu ja analüüsitavaid olukordi. Siin töövihikus palume anda ainult tagasisidet, kuidas igapäevane harjutuste tegemine Teile üldiselt mõjub. Kui täidate töövihikut paberkadnjal, siis kahe nädala möödudes pildistage või skanneerige ja saatke täidetud lehed (lk 12–25) meilile: jelizaveta.bukina@eamt.ee
Kui täidate PDF-is, saatke palun tagasi fail.

Uuringu lõpus saadan teile lingi lõpuküsitlusele veebis.

Uuringus osalemise eest tasu ei maksta. Analüüsi käigus kõik kogutud andmed anonümiseeritakse. Uuringule on väljastatud EMTA eetikakomitee luba.

Kontaktid

Jelizaveta Bukina (M.A.) on lõpetanud Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia klaveri interpretatsiooni magistriõppe ning jätkab samas ülikoolis õpinguid muusikateaduse magistrantuuris. Tema 2024. a kevadel valmiva magistritöö teemaks on „Valikharjutuste mõju vaimsete blokkide ületamisele“. Jelizaveta Bukina töötab ka õpetajana Jõelähtme Muusika- ja Kunstikoolis ja Tallinna Inglise Kolledžis. jelizaveta.bukina@eamt.ee

Marju Raju (Ph.D.) on Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia muusikapsühholoogia teadurja Jelizaveta Bukina magistritöö juhendaja. marju.raju@eamt.ee

I Harjutused kognitiiv-käitumuslikust teraapiast

Negatiivsete mõtete puhastamine

1. Kirjutage üles üks negatiivne või pikalt kestev mõte, mis Teid häirib.
2. Kägardage paber kokku.
3. Õelge endale midagi positiivset.
4. Kujutage ette, et viskate selle negatiivse mõtte prügikasti ära, vabanedes sellest.

Võib realselt ära visata või siis ainult kujutleda vaadates prügikasti pilti



Harjutus enesehinnangu tõstmiseks – „Vastus parimale sõbrale”

Meenutage negatiivset sündmust,
juhtumit ja vasta järgmistele küsimustele

Mida ma räägin iseendale sellest juhtumist?

Kas ma soovitaksin oma parimale sõbrale
või lähedasele inimesele võtta
sama seisukoht selle sündmuse suhtes?



Kui vastus on „Ei”, siis miks?

Mida ma ise ütleksin oma parimale
sõbrale või armastatud
inimesele, kui tal tekivad samad asjaolud?

Mis moel ma saan rakendada enda suhtes
sama nõuannet, mida annaksin
armastatud inimesele?

Mõtete vaidlustamine



Tihti ei ole ärevust tekitavad mõtted ratsionaalsed. Kui hakata mõtet analüüsima, tekib võimalus selle vaidlustamiseks ja asendamiseks kasulikuma mõttega. Püüdke iga päev vaidlustada vähemalt üks negatiivne mõte. Sama mõtet võib vaidlustada ka mitu päeva järjest, ilmselt tajute peagi seda, et see muutub lihtsamaks ja kasulikuma mõtte mõtlemine kinnistub.

Ärevuse mõte	Vaidlustamine (küsimuste abil mõtete kahtluse alla seadmine; esita iga mõtte kohta küsimusi)	Kasulikuma mõte
Näide: Äkki kukub lennuk alla.	Näide: Kas mul on tõendeid selle kohta, et lennusõit on ohtlik? Kas mul on vastupidise kohta tõendeid?	Näide: Statistiliselt on lennusõit kõige ohutum transpordiviis. Lennusõit annab hea võimaluse puhkust planeerida.
Näide: Kindlasti ei meeldi minu esinemine kellelegi.	Näide: Kes on “kõik”? Kuidas mul varem on sellised esinemised läinud?	Näide: Varem on olnud nii, et paljudele on mu esitused meeldinud ja mõnele mitte. Ma olen hästi ette valmistunud ning muusikat piisavalt hästi.

Tühi vaas

Kujutage ette tõeliselt ilusat läbipaistvat ja tühja klaasvaasi. Nüüd kukutage mõttes vaasi ükshaaval kivikesi. Tõeliselt ilusaid kivikesi, mis lõpuks kuhjuvad üksteise peale, kuni vaas on täis. Mis on selle kujutlusharjutuse mõte? Teie oletegi vaas ja kivikesed on enese eest hoolitsemise tegevused, mida te ükshaaval oma ellu lisate. Iga selline tegevus on oluline ja kasu nendest on kumuleeruv.

1. Kirjutage iga uuringupäeva kohta üles enese eest hoolitsemise tegevused (kivikesed), mida tegite, sensoorsed ja mõnusad asjad.
2. Kui täis oma vaasi saite?
3. Kas iga päev lisandus vähemalt üks „kivike”?

Enese eest hoolitsemise tegevused võivad olla väga väikesed asjad, mis ainult Teile endale rõõmu pakuvad ning millest keegi teine otsest kasu ei saa. Mingi tegevus, milleks võtate aega ainult endale.

Näited tegevustest, mis enesehoolitsuse alla kuuluvad:

- Head ja toetavad suhted, mis aitavad elus tasakaalu hoida, näiteks sõnum või telefonikõne sõbrale
- Tasakaalustatud toitumine, mis on regulaarne ja mitmekesine ning see, kui olete piisavalt arvestav selle suhtes, mida sööd ja võimalusel valite toitu, mis Teie kehale ja vaimule head teeb.
- Uni ja puhkamine
- Meeldivate emotsioonide kogemine. Meie vaimsele tervisele on kahtlemata kõige kasulikum, kui lubame endale tunda ja kogeda erinevaid emotsioone. Aga vahel aitab tasakaalu hoida, kui proovida teadlikult suurendada just meeldivate emotsioonide kogemist. Meeldivad emotsioonid on näiteks: rõõm, tänulikkus, siirus, huvitatus, lootus, uhkus, lõbustatus, inspiratsioon, imetus, armastus, üllatus, rahu. Näiteks hea lõhna nuusutamine, tass sooja jooki, mõnus vann, tükk šokolaadi, juturaamatu lugemine, telekast lemmiksaate vaatamine.
- Liikumine, kasvõi paariminutiline jalutuskäik

Väga tähtis keskenduda just sellele, mida parasjagu enda jaoks teete, kogeda kõiki füüsilisi ja emotsionaalseid aspekte, täielikult süveneda. See aitab olla hetkes.



Istuge mugavalt sirge seljaga tooli peal või ole pikaliasendis. Pange üks käsi rinnaku, teine kõhu peale.

Hingake sügavalt läbi nina sisse. Suunake hingeõhk kõhtu, nii et kõht läheb natuke punni. Kui teete seda harjutust õigesti, tõuseb su kõhu peal olev käsi, aga rinnaku peal olev käsi jääb paigale.

Hingake läbi torutatud huulte välja ning samal ajal pingestage oma kõhulihaseid, et võimalikult palju õhku saaks välja hingatud.

Jätkake sellist hingamist paari minuti jooksul. Võite samal ajal lugeda näiteks numbreid, sisse

II Hingamisharjutused

Sügav hingamine

Sügavalt hingamine annab kehale käskluse lõdvestuda, pingetest lahti lasta. Ärevusega tekkinud kiire hingamisrütm aeglustub, vererõhk langeb normi suunas, higistamine väheneb. Seda harjutust saab teha igal ajal ja igas kohas, ilma et keegi seda märkaks

Hingake nina kaudu sügavalt sisse ja suu kaudu välja.

Katsuge teha nii, et iga hingamistsükkel oleks eelmisest pisut pikem.

Ärge pinguta ega sundige oma hingamist takka, pigem jälgige seda ja märgake, kuidas hingamine muutub aeglasemaks.

Katsuge teha vähemalt kümme sellist hingamist ning tunnetage, kuidas ärevus ongi juba vähenenud.

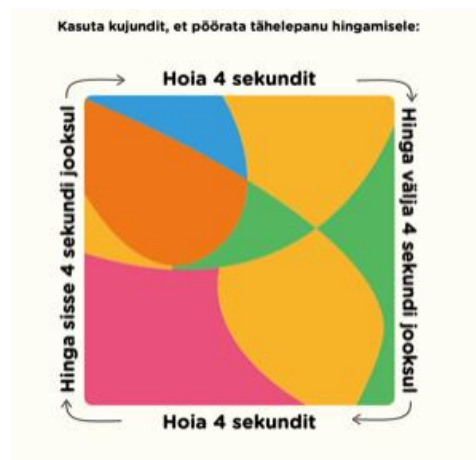
Kõhuhingamine

Proovige suunata hingeõhku kõhupiirkonda nii palju kui võimalik. Kui hingetõmbed on pinnapealsed ja kiired, hingatakse rohkem rinnakupiirkonda. Kõhuhingamine alandab pinget ja ärevust.

Kvadraatne hingamine

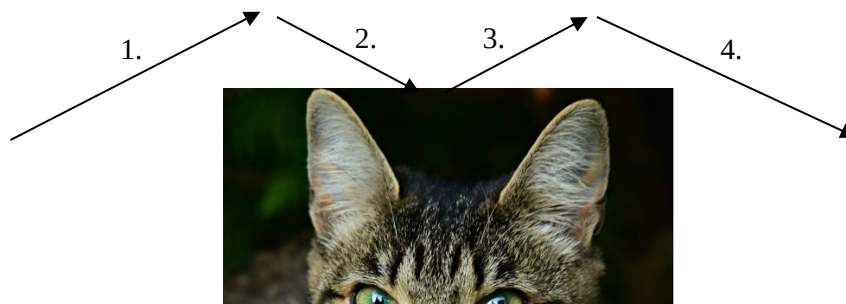
1. Hingake sisse nina kaudu ja lugege neljani. 2. Hingake välja suu kaudu ja lugege neljani (läbi torutatud huulte). 3. Hingake sisse nina kaudu ja lugege neljani. 4. Hingake välja suu kaudu ja lugege neljani. Tehke kogu tsüklil läbi vähemalt 8–10 korda.

Võite kasutada allolevat kujundit, et hingamisele paremini keskenduda.



Kassi kõrvad

Pealkiri viitab sellele, et üks hingamistsüklil näeb välja nagu kassi kõrvad:



1. Hingake aeglaselt sisse nina kaudu
2. Hingake välja nina kaudu, aga mitte lõpuni
3. Hingake uuesti sisse nina kaudu
4. Seejärel hingake lõplikult välja suu kaudu.

III Venitusharjutused

Harjutused käte soojaks mängimiseks

Harjutus I – suruge sõrmed tugevalt rusikasse ja hoidke nii 5–6 sekundit ja siis sirutage sõrmed maksimaalselt välja ja hoidke sõrmi hästi laiali asendis samuti 5–6 sekundit. Tehke seda harjutust mõlema käega korraga 10–12 korda;

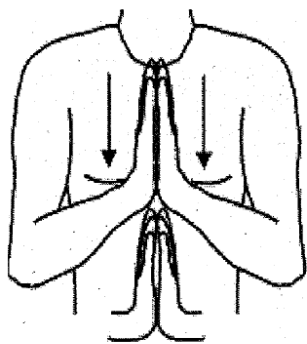
Harjutus II – tehke mõlema käega randmeringe 10 korda ühele poole ja siis 10 korda teisele poole;

Harjutus III – hoidke käsi enda ees sirgelt, peopesad allpool ja tõmmake ühe käega teist kätt sõrmeotstest enda poole. Hoidke seda venitust 5–6 sekundit ja siis sirutage sama käe sõrmed randmest allapoole ning hoidke jälle 5–6 sekundit. Tehke sellist sõrmede-randme venitust järjest 5–6 korda.

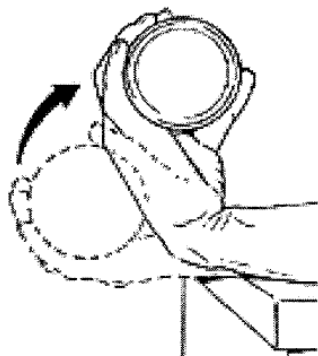
Venitusharjutused küünarvarrelihastele

Pianistidel on vaja oma lihaseid aktiivseks harjutamiseks ette valmistada. Ülepingete ennetamiseks on kasulik süstemaatiliselt teha venitusharjutusi. Enne seda tasub lihaseid natukene soojendada lihtsate võimlemisharjutuste nagu nt õla- ja puusaringid, kükid vms, jalutuskäik või soojaveevann. Venitada tuleb enne harjutamist, aga soovitatav ka protsessi jooksul nt vahetult enne tehniliselt nõudliku koha mängimist. Neid harjutusi on tähtis sooritada rahulikus tempos, sujuvate liigutustega ning keskenduda venitavale kehaosale. Samuti on oluline rahulik, regulaarne hingamine, kuna korralikult välja hingates annab lihaspinge kergesti järele ja venituse on efektiivsem. Iga järgnevat venitust tuleb hoida 10–20 sekundit, seejärel lasta lihasel mõni sekund lõdvestuda. Korrake iga harjutust 8–10 korda.

I Harjutus: küünarvarre painutajalihaste venitamine



II Harjutus: küünarvarre sirutajateliha venitamine



Hoidke käsivart laual peopesa ülespoole suunatud, nii et kämmal ulatub üle laua ääre. Hoidke käes mõõdukat raskust, näiteks väikest hantlit või täis veepudelit. Tõstke rannet ülespoole kuni mõõduka venitustunde tekkimiseni. Korrake sama ka teise käega.

IV Visualiseerimisharjutus

NB! Visualiseerimisharjutuse tegemine esimesel päeval võib tekitada ärevust, aga ärge muretsege. Ajapikku see aitab see harjutus saavutada kontrolli mõtete üle, protsess läheb kergemaks, kui keskendute, süvenete ja teete seda iga päev.

Kujutage ette mõnd situatsiooni klaveri taga, kus Teil on tekkinud (või võiks tekkida) mängimist takistav vaimne blokk. Kujutage ette olukorda kus olete; kuidas ennast füüsiliselt tunnete; kuidas hingate. Kujutluse ajal võib isegi teha mõne eelpool kirjeldatud hingamisharjutuse. Millised mõtted tekivad? Kujutage ette kõiki võimalikke mõtteid, mis tekivad enne mõne raske koha mängimist. Tunnetage kõiki oma emotsioone, mis sellel tehniliselt väljakutsuval hetkel tekivad. Püüdke luua oma peas see situatsiooni täies mahus, tunnetades läbi kõik emotsioonid ning kujutledes seejuures nii palju detaile, kui ainult suudate.

Tehke visualiseerimisharjutust nii aeglaselt, kui ise soovite, võtke selleks aega. Võimalusel tehke sellist visualiseerimisharjutust päeva jooksul rohkem kui üks kord.



V Lihaste lõdvestusharjutus

See harjutus aitab alandada pingeid kogu kehas ning leevendada ärevust. Eriti hea on seda teha enne magamaminekut – uni tuleb kiiremini.

Harjutust võib teha kas istudes, lamades või muus mugavas asendis. Harjutuse põhimõte on väga lihtne – tuleb keskenduda järgemööda igale kehaosale, seda pingestades ning jälle lõdvestades.

Osaliselt võib seda harjutust teha päeva jooksul nii palju kui meelde tuleb või kui tunnetate, et mõni kehapiirkond on eriti pinges

Esmalt on hea mõni hetk lihtsalt rahulikult olla ning sügavalt sisse ja välja hingata. Võite iga väljahingamise ajal öelda oma kehale „lõdvestu“ ning lubada tal seda teha.

Keskenduge mõnele kehaosale, tunnetage, kui pinges või lõdvestunud see parasjagu on.

Pingestage lihaseid nii tugevasti kui vähegi saate – nii kõvasti, et lihased võivad isegi võbelema või värisema hakata. Hoidke pinget umbes 10 sekundit ja laske seejärel pinge lahti.

Tunnetage muutust pingestatud-lõdvestatud kehaosas.

Keskenduge järgmisele kehaosale.

Alustage peast, siis kael ja õlad, siis ükshaaval käed, ülakeha, kõhu piirkond, siis reied, sääred ning labajalad ükshaaval. Alustada võib ka labajalgadest ja liikuda ülespoole, kui nii mugavam tundub.

Kui kõigile kehaosadele on pingestamise-lõdvestamise ring peale tehtud, olge natuke rahulikult ning tunnetage muutust.

Seejärel võite harjutust korrata.

Alguses võib erinevate lihasgruppide ja kehaosade eristamine olla keeruline, kuid harjutamisega muutub see lihtsaks. Katsuge eristamist muuta järjest täpsemaks, kui üks kehaosa on pingestatud, peaksid ülejäänud jääma võimalikult lõdvestunuks.

PÄEVIK

Märkige iga päeva kohta eraldi leheküljel olevas tabelis kolmandasse tulpa „linnuke”, kas tegite seda harjutust ning milline oli enesetunne enne ja pärast. Kasutage skaalat 1.....4, kus 1 tähistab väga kehva enesetunnet ja 4 parimat enesetunnet. Enesetunde määratlus on siinjuures subjektiivne, loebki ainult Teie enda sisemine tunne, kas olla on hea või kehvem.

Kui mõnel päeval jäi mõni harjutus tegemata, siis jätke vastavad lahtrid tühjaks.

1.päev

KUUPÄEV:

EESNIMI/HÜÜDNIMI (palun sama, mida kasutasid ankeedis):

Valdkond	Harjutuse pealkiri		Enesetunne enne harjutuse tegemist 1–4	Enesetunne pärast harjutuse tegemist 1–4
I Harjutused kognitiiv-käitumuslikust teraapiast	Vastus parimale sõbrale			
	Mõtete vaidlustamine			
	Negatiivsete mõtete puhastamine			
	Tühi vaas			
II Hingamisharjutused	Sügav hingamine			
	Kõhuhingamine			
	Kvadraatne hingamine			
	Kassi kõrvad			
III Venitusharjutused	Harjutused käte soojaks mängimiseks	I		
		II		
		III		
	Venitusharjutused küünarvarrelihastele	I		
		II		
IV Visualiseerimisharjutus				
V Lihaste lõdvestusharjutus				

2.päev

KUUPÄEV:

EESNIMI/HÜÜDNIMI (palun sama, mida kasutasid ankeedis):

Valdkond	Harjutuse pealkiri		Enesetunne enne harjutuse tegemist 1–4	Enesetunne pärast harjutuse tegemist 1–4
I Harjutused kognitiiv-käitumuslikust teraapiast	Vastus primale sõbrale			
	Mõtete vaidlustamine			
	Negatiivsete mõtete puhastamine			
	Tühi vaas			
II Hingamisharjutused	Sügav hingamine			
	Kõhuhingamine			
	Kvadraatne hingamine			
	Kassi kõrvad			
III Venitusharjutused	Harjutused käte soojaks määngimiseks	I		
		II		
		III		
	Venitusharjutused küünarvarrelihastele	I		
		II		
IV Visualiseerimisharjutus				
V Lihaste lõdvestusharjutus				

3.päev

KUUPÄEV:

EESNIMI/HÜÜDNIMI (palun sama, mida kasutasid ankeedis):

Valdkond	Harjutuse pealkiri		Enesetunne enne harjutuse tegemist 1–4	Enesetunne pärast harjutuse tegemist 1–4
I Harjutused kognitiiv-käitumuslikust teraapiast	Vastus parimale sõbrale			
	Mõtete vaidlustamine			
	Negatiivsete mõtete puhastamine			
	Tühi vaas			
II Hingamisharjutused	Sügav hingamine			
	Kõhuhingamine			
	Kvadraatne hingamine			
	Kassi kõrvad			
III Venitusharjutused	Harjutused käte soojaks määngimiseks	I		
		II		
		III		
	Venitusharjutused küünarvarrelihastele	I		
		II		
IV Visualiseerimisharjutus				
V Lihaste lõdvestusharjutus				

4. päev

KUUPÄEV:

EESNIMI/HÜÜDNIMI (palun sama, mida kasutasid ankeedis):

Valdkond	Harjutuse pealkiri		Enesetunne enne harjutuse tegemist 1–4	Enesetunne pärast harjutuse tegemist 1–4
I Harjutused kognitiiv-käitumuslikust teraapiast	Vastus parimale sõbrale			
	Mõtete vaidlustamine			
	Negatiivsete mõtete puhastamine			
	Tühi vaas			
II Hingamisharjutused	Sügav hingamine			
	Kõhuhingamine			
	Kvadraatne hingamine			
	Kassi kõrvad			
III Venitusharjutused	Harjutused käte soojaks mängimiseks	I		
		II		
		III		
	Venitusharjutused küünarvarrelihastele	I		
		II		
IV Visualiseerimisharjutus				
V Lihaste lõdvestusharjutus				

5.päev

KUUPÄEV:

EESNIMI/HÜÜDNIMI (palun sama, mida kasutasid ankeedis):

Valdkond	Harjutuse pealkiri		Enesetunne enne harjutuse tegemist 1–4	Enesetunne pärast harjutuse tegemist 1–4
I Harjutused kognitiiv-käitumuslikust teraapiast	Vastus parimale sõbrale			
	Mõtete vaidlustamine			
	Negatiivsete mõtete puhastamine			
	Tühi vaas			
II Hingamisharjutused	Sügav hingamine			
	Kõhuhingamine			
	Kvadraatne hingamine			
	Kassi kõrvad			
III Venitusharjutused	Harjutused käte soojaks mängimiseks	I		
		II		
		III		
	Venitusharjutused küünarvarrelihastele	I		
		II		
IV Visualiseerimisharjutus				
V Lihaste lõdvestusharjutus				

6.päev

KUUPÄEV:

EESNIMI/HÜÜDNIMI (palun sama, mida kasutasid ankeedis):

Valdkond	Harjutuse pealkiri		Enesetunne enne harjutuse tegemist 1–4	Enesetunne pärast harjutuse tegemist 1–4
I Harjutused kognitiiv-käitumuslikust teraapiast	Vastus parimale sõbrale			
	Mõtete vaidlustamine			
	Negatiivsete mõtete puhastamine			
	Tühi vaas			
II Hingamisharjutused	Sügav hingamine			
	Kõhuhingamine			
	Kvadraatne hingamine			
	Kassi kõrvad			
III Venitusharjutused	Harjutused käte soojaks määrimiseks	I		
		II		
		III		
	Venitusharjutused küünarvarrelihastele	I		
		II		
IV Visualiseerimisharjutus				
V Lihaste lõdvestusharjutus				

7. päev

KUUPÄEV:

EESNIMI/HÜÜDNIMI (palun sama, mida kasutasid ankeedis):

Valdkond	Harjutuse pealkiri		Enesetunne enne harjutuse tegemist 1–4	Enesetunne pärast harjutuse tegemist 1–4
I Harjutused kognitiiv-käitumuslikust teraapiast	Vastus parimale sõbrale			
	Mõtete vaidlustamine			
	Negatiivsete mõtete puhastamine			
	Tühi vaas			
II Hingamisharjutused	Sügav hingamine			
	Kõhuhingamine			
	Kvadraatne hingamine			
	Kassi kõrvad			
III Venitusharjutused	Harjutused käte soojaks mängimiseks	I		
		II		
		III		
	Venitusharjutused küünarvarrelihastele	I		
		II		
IV Visualiseerimisharjutus				
V Lihaste lõdvestusharjutus				

POOL UURINGUPERIOODIST ON LÄBI!

KUUPÄEV:

EESNIMI/HÜÜDNIMI:

Valdkond	Harjutuse pealkiri		Enesetunne enne harjutuse tegemist 1–4	Enesetunne pärast harjutuse tegemist 1–4
I Harjutused kognitiiv-käitumuslikust teraapiast	Vastus parimale sõbrale			
	Mõtete vaidlustamine			
	Negatiivsete mõtete puhastamine			
	Tühi vaas			
II Hingamisharjutused	Sügav hingamine			
	Kõhuhingamine			
	Kvadraatne hingamine			
	Kassi kõrvad			
III Venitusharjutused	Harjutused käte soojaks määrimiseks	I		
		II		
		III		
	Venitusharjutused küünarvarrelihastele	I		
		II		
IV Visualiseerimisharjutus				
V Lihaste lõdvestusharjutus				

9. päev

KUUPÄEV:

EESNIMI/HÜÜDNIMI (palun sama, mida kasutasid ankeedis):

Valdkond	Harjutuse pealkiri		Enesetunne enne harjutuse tegemist 1–4	Enesetunne pärast harjutuse tegemist 1–4
I Harjutused kognitiiv-käitumuslikust teraapiast	Vastus parimale sõbrale			
	Mõtete vaidlustamine			
	Negatiivsete mõtete puhastamine			
	Tühi vaas			
II Hingamisharjutused	Sügav hingamine			
	Kõhuhingamine			
	Kvadraatne hingamine			
	Kassi kõrvad			
III Venitusharjutused	Harjutused käte soojaks mängimiseks	I		
		II		
		III		
	Venitusharjutused küünarvarrelihastele	I		
		II		
IV Visualiseerimisharjutus				
V Lihaste lõdvestusharjutus				

10. päev

KUUPÄEV:

EESNIMI/HÜÜDNIMI (palun sama, mida kasutasid ankeedis):

Valdkond	Harjutuse pealkiri		Enesetunne enne harjutuse tegemist 1–4	Enesetunne pärast harjutuse tegemist 1–4
I Harjutused kognitiiv-käitumuslikust teraapiast	Vastus parimale sõbrale			
	Mõtete vaidlustamine			
	Negatiivsete mõtete puhastamine			
	Tühi vaas			
II Hingamisharjutused	Sügav hingamine			
	Kõhuhingamine			
	Kvadraatne hingamine			
	Kassi kõrvad			
III Venitusharjutused	Harjutused käte soojaks mängimiseks	I		
		II		
		III		
	Venitusharjutused küünarvarrelihastele	I		
		II		
IV Visualiseerimisharjutus				
V Lihaste lõdvestusharjutus				

11. päev

KUUPÄEV:

EESNIMI/HÜÜDNIMI (palun sama, mida kasutasid ankeedis):

Valdkond	Harjutuse pealkiri		Enesetunne enne harjutuse tegemist 1–4	Enesetunne pärast harjutuse tegemist 1–4
I Harjutused kognitiiv-käitumuslikust teraapiast	Vastus parimale sõbrale			
	Mõtete vaidlustamine			
	Negatiivsete mõtete puhastamine			
	Tühi vaas			
II Hingamisharjutused	Sügav hingamine			
	Kõhuhingamine			
	Kvadraatne hingamine			
	Kassi kõrvad			
III Venitusharjutused	Harjutused käte soojaks mängimiseks	I		
		II		
		III		
	Venitusharjutused küünarvarrelihastele	I		
		II		
IV Visualiseerimisharjutus				
V Lihaste lõdvestusharjutus				

12. päev

KUUPÄEV:

EESNIMI/HÜÜDNIMI (palun sama, mida kasutasid ankeedis):

Valdkond	Harjutuse pealkiri		Enesetunne enne harjutuse tegemist 1–4	Enesetunne pärast harjutuse tegemist 1–4
I Harjutused kognitiiv-käitumuslikust teraapiast	Vastus parimale sõbrale			
	Mõtete vaidlustamine			
	Negatiivsete mõtete puhastamine			
	Tühi vaas			
II Hingamisharjutused	Sügav hingamine			
	Kõhuhingamine			
	Kvadraatne hingamine			
	Kassi kõrvad			
III Venitusharjutused	Harjutused käte soojaks mängimiseks	I		
		II		
		III		
	Venitusharjutused küünarvarrelihastele	I		
		II		
IV Visualiseerimisharjutus				
V Lihaste lõdvestusharjutus				

13. päev

KUUPÄEV:

EESNIMI/HÜÜDNIMI (palun sama, mida kasutasid ankeedis):

Valdkond	Harjutuse pealkiri		Enesetunne enne harjutuse tegemist 1–4	Enesetunne pärast harjutuse tegemist 1–4
I Harjutused kognitiiv-käitumuslikust teraapiast	Vastus parimale sõbrale			
	Mõtete vaidlustamine			
	Negatiivsete mõtete puhastamine			
	Tühi vaas			
II Hingamisharjutused	Sügav hingamine			
	Kõhuhingamine			
	Kvadraatne hingamine			
	Kassi kõrvad			
III Venitusharjutused	Harjutused käte soojaks määrimiseks	I		
		II		
		III		
	Venitusharjutused küünarvarrelihastele	I		
		II		
IV Visualiseerimisharjutus				
V Lihaste lõdvestusharjutus				

14. päev

KUUPÄEV:

EESNIMI/HÜÜDNIMI (palun sama, mida kasutasid ankeedis):

Valdkond	Harjutuse pealkiri		Enesetunne enne harjutuse tegemist 1–4	Enesetunne pärast harjutuse tegemist 1–4
I Harjutused kognitiiv-käitumuslikust teraapiast	Vastus parimale sõbrale			
	Mõtete vaidlustamine			
	Negatiivsete mõtete puhastamine			
	Tühi vaas			
II Hingamisharjutused	Sügav hingamine			
	Kõhuhingamine			
	Kvadraatne hingamine			
	Kassi kõrvad			
III Venitusharjutused	Harjutused käte soojaks mängimiseks	I		
		II		
		III		
	Venitusharjutused küünarvarrelihastele	I		
		II		
IV Visualiseerimisharjutus				
V Lihaste lõdvestusharjutus				

UURINGUPERIOOD ON LÄBI. PALUN TÄIDA LÕPUKÜSIMUSTIK:



VÄGA SUUR TÄNU UURINGUS OSALEMISE EEST!

Harjutuste koostamisel kasutatud kirjandus ja allikad:

Willson, Rob; Branch, Rhena 2006. *Cognitive Behavioural Therapy For Dummies*. John Wiley & Sons, Ltd., Chichester, West Sussex

Hemmen, Lucie 2021. *The Teen Girl's Anxiety Survival Guide*. New Harbinger Publications, Inc.

Jädal, Grete 2015. *Küünarvarrelihaste ülepinge ennetamisest klaverimängus*.

Männik, Gunnar 2022. *Ülekoormusvigastused. Vältimine, ravi, harjutused*.

Peaasi.ee Minu vaimse tervise esmaabi töövihik https://peaasi.ee/wp-content/uploads/2021/10/VTEA_vihik_varviline_veeb-2.pdf

Peaasi.ee portaal <https://peaasi.ee/lodvestusharjutused/>

Peaasi.ee Ärevuse töövihik <https://www.tervisekassa.ee/media/1/download?inline>

Phifer, Lisa Weed; Crowder, Amanda; Elsenraat, Tracy; Hull, Robert 2017. *CBT Toolbox for Children and Adolescents: Over 200 Worksheets & Exercises for Trauma, ADHD, Autism, Anxiety, Depression & Conduct Disorders*.

Sinnamon, Sarah 2021. *Achieving Peak Performance in Music: Psychological Strategies for Optimal Flow*. London, New York: Routledge.

Lisa 5 Harjutuste tegemise keskmine päevade löikes

15 ülesannet on 100%

Ülesannete täitmine kokku, %															
osalejad	Päevad														osaleja keskmine
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1	100	100	93	93	93	93	93	93	93	87	93	93	93	93	93.6
2	100	100	100	93	100	100	33	100	93	67	100	100	100	100	92
3	100	100	87	100	80	80	80	100	100	100	80	100	100	100	93.4
4	100	53	46	46	60	60	53	53	60	67	60	73	67	100	64.1
keskmine	100.0	88.3	81.5	83.0	83.3	83.3	64.8	86.5	86.5	80.3	83.3	91.5	90.0	98.3	85.7