

Kitaran harjoitusopas

Tästä oppaasta löydät yleispäteviä vinkkejä, jotka ovat auttaneet minua omassa **kitaransoitonharjoittelussani** vuosien varrella.

Lämmittely

Harjoittelemisen kannattaa aloittaa kevyesti ja nostaa nopeutta hiljalleen. Tämä toimii usein myös hyvänä lämmittelynä ja näin pääset suoraan asiaan.

Lämmittely on hyödyllistä, jos aiot aloittaa samantien todella intensiivisen harjoittelun. Jos tarkoituksenas on harjoitella jotain fyysisesti vähemmän vaativaa kuten sointukäännöksiä tai hitaita arpeggioita ei suuri määrä lämmittelyä välttämättä ole tarpeen.

Itse lämmittelen usein ennen keikkoja soittamalla ensin vasemmalle kädelle vaativia kuvioita ja sen jälkeen komppaamalla oikealla kädellä jotain funk-tyyppistä toistuvaa kuviota. Tavoitteenani on saada kumpikin käsi tuntumaan löysemmältä ja veri kiertämään käsissä.

Lämmittelyyn kannattaa suhtautua samalla tavalla, kuin ennen mitä tahansa fyysistä suoritusta. Jos tarkoituksenas on lähteä kävelemään ei suuri määrä lämmittelyä ole tarpeen. Ennen rajua intervalliharjoittelua voi toisaalta olla hyvä totuttaa keho tulevaan rasitukseen.

Hyviä käytäntöjä

Tässä kohdassa käyn läpi hyviä käytäntöjä, jotka ovat parantaneet omaa kitaransoiton harjoitteluani huomattavasti. Avaan myös syitä siihen miksi ajattelen, että nämä tavat parantavat harjoittelua.

Harjoittele hyvällä soundilla

Tämä auttaa pidentämään harjoitussessioita ja antaa sinulle realistisen kuvan siitä miltä oma soittoesi kuulostaa. Tämä myös auttaa nauttimaan harjoittelusta mahdollisimman paljon, mikä lisää harjoittelun määrää.

Harjoittele taustanauhojen kanssa

Taustanauhojen päälle harjoittelemisen kehittää rytmitajua ja auttaa sinua kuulemaan soittoesi kontekstissa. Taustanauhojen kanssa soittaminen on lisäksi hauskaa, koska se tuntuu siltä kuin soittaisit kokonaisen bändin kanssa. Jos olet koskaan kuullut neuvon "harjoittele metronomin kanssa", niin taustanauhojen kanssa harjoittelemisen on sama asia potenssiin kymmenen.

Youtube on täynnä loistavia taustanauhoja. Niitä löytyy hakusanalla "backing track" ja voit lisätä hakuun haluamasi musiikkityylin tai sävellajin esim. "Am backing track" tai "fusion jazz backing track".

Kertaa harjoittelemasi asiat

Harjoitussessio kannattaa aloittaa kertaamalla asioita, joita harjoittelit viime kerralla. Tämä auttaa rakentamaan opittuihin asioihin paremman muistijäljen, koska asian pikainen kertaaminen viestii aivoille asian tärkeydestä. Palauta mieleesi asiat mitä harjoittelit viimeksi ja koita sen jälkeen viedä niitä pidemmälle tai yhdistää niitä uudella tavalla aiemmin harjoittelemiisi asioihin. Asian kertaaminen ja kytkeminen jo olemassa olemaan tietoon saa aikaan vahvemman muistijäljen.

Pidä ranteet suorana

Pidä ranteet mahdollisimman suorana. Tämä auttaa oikean soittotekniikan löytämisessä ja **ehkäisee vammoja**. Varsinkin vasemman käden ranteen lattiaa kohti kääntäminen on yleinen aloittelijoiden virhe, joka vaikeuttaa monien sointujen ja tekniikoiden opettelua ja sen lisäksi pitkällä aikavälillä aiheuttaa ongelmia vasemman käden rannekanavaan tai kyynärpäähän.

Pidä taukoja

Kun tunnet että keskittymisesi herpaantuu, kannattaa pitää tauko harjoittelemastasi asiasta.

Tämä keskittymisen mahdollistava aika on kaikilla ihmisillä eri mittainen ja jokaisen vireystila myös vaihtelee päivästä riippuen. Ei siis ole selkeää "harjoittele 25 minuuttia ja pidä 5 minuuttia taukoa" -tyyppistä ohjetta, vaan sinun kannattaa tarkkailla omaa keskittymistäsi ja pitää taukoja aina tarvittaessa.

Joskus tauko tarkoittaa pidempää taukoa poissa soittimen luota ja joskus tauko tarkoittaa minulla sitä, että soitan 5 minuuttia jotain ihan harjoittelemastani asiasta poikkeavaa improvisoitua asiaa. Keskity harjoittelemaasi asiaan niin kauan kuin jaksat ja kun et enää jaksa, kannattaa pitää tarvitsemasi mittainen tauko.

Harjoittele systemaattisesti

Oma harjoitteluni on kausittaista, koska joskus harjoitteluun on yksinkertaisesti enemmän aikaa ja joskus taas pieni tauko tekee ihan hyvää.

Kun minulla on ns. treenikausi meneillään, pyrin harjoittelemaan asioita tietyn aihealueen ympäriltä. Harjoittelen aihealueeseen liittyviä asioita (esimerkiksi jazz-improvisointia) ja pitäydyn siinä. Harjoittelu voi olla laajaa ja monipuolista, mutta on hyvä pitää mielessä jokin selkeä tavoite tai aihealue, jota haluaa kehittää. Tämän aihealueen kirjoittaminen ylös on hyvä idea. Lisäpisteitä saa, jos aihe on näkyvällä paikalla ja kirjoitettu teksti muistuttaa aina harjoittelemaan samaa aihetta.

Toinen tapa on harjoitella osia pidemmästä soolosta niin, että harjoittelet joka päivä pienen pätkän ja jatkat seuraavana päivänä seuraavaan osaan.

Harjoiteltujen aiheiden kirjoittaminen ylös yksinkertaiseen harjoituspäiväkirjaan on hyvä tapa muistuttaa itseä harjoitelluista aihealueista. Harjoituspäiväkirjaan voi myös halutessaan lisätä harjoitteluun käytetyn ajan, harjoittelun aikana esiin nousseita mietteitä tai vaikkapa tempo-lukemia, jos harjoittelun tavoitteena on kehittää nopeutta.