

Vaimse heaolu komponendid muusikuks kujunemise teel. Toimetulek esinemisärevuse ja vaimsete blokkidega Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia viiuli-, vioola- ja klaveritudente hulgas

Jelizaveta Bukina, Janika Mesi ja Marju Raju¹

Teesid: Muusikatudentid puutuvad kokku erialaspetsiifiliste vaimsete ja füüsiliste väljakutsetega. Artiklis tutvustatakse Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia viiuli-, vioola- ja klaveritudente hulgas läbiviidud uuringuid toimetulekust esinemisärevusega ja vaimsete blokkidega. Andmete kogumiseks kasutati ankeetküsitlust ning pianistidele koostati vaimsete blokkide leevendamiseks mõeldud harjutuste pakett. Küsitluse tulemustest selgus, et esinemisärevusega toimetulekuks kasutatakse eri meetodeid, sh etendus kunstidele suunatud kehatöö praktikaid, kuid oodatakse suuremat institutsionaalset tuge seoses vaimse ja füüsilise heaoluga. Regulaarne harjutuste tegemine leevendas pianistide vaimseid blokke ja kujundas uusi positiivseid harjumusi.

Võtmesõnad: muusikud, pianistid, viiuldajad, violamängijad, esinemisärevus, vaimsed blokid, füüsilised traumad

DOI: <https://doi.org/10.7592/methis.v28i35.25572>

Muusiku elukutse sisaldab mitmesuguseid olukordi, sh individuaalset tööd (harjutamist) ja avalikku esinemist laval. Igasugune avalik esinemine tekitab mõnel määral ärevuse seisundit, mis on seotud teatavate füsioloogiliste muutustega, mida põhjustab virgatsainete, hormoonide, sh adrenaliini taseme suurenemine organismis. Ärevus võib olla nii negatiivse kui ka positiivse varjundiga.² Muusikute elukutse võib tuua kaasa avaliku esinemisega seotud situatiivset ärevust ehk esinemisärevust. Esinemisärevus on positiivne, kui muusik suudab pöörata erutus seisundi oma kasuks ning rakendada kõrge energiataset kulgemise (*flow*)³ seisundi esilekutsumiseks (Sinnamon 2021, 11). Paljudel juhtudel aga on tegu negatiivse esinemisärevusega, kus inimesel ei ole enam kontrolli oma närveerimise üle, mille tõttu kannatab tugevalt lavaline sooritus, ekstreemsemal juhul võib esineja hakata kasutama vältimiskäitumist, mille puhul esinemine tühistatakse. Hiljutise süsteemse metauringu (Fernholz jt 2019) kohaselt kannatab esinemisärevuse all 16,5–60% muusikutest. Suurt variatiivsust tulemustes põhjendavad autorid metodoloogiliste probleemidega (näiteks ärevuse süm-

1 Autorite nimed on tähestiku järjekorras. Marju Raju oli esimese ja teise autori magistritöö juhendaja.

2 Ka eesti keele seletav sõnaraamat annab terminile *ärevus* nii negatiivse: „teat. pingest, ebamäärasest ohutundest, millegi ootusest vms. johtuv erutus ja rahutus“ kui ka positiivse vaste: „elevus“ (Eesti keele seletav sõnaraamat 2009).

3 Vt kulgemise teooria kohta Csikszentmihalyi ([1991] 2022).

tomaatika käsitlustes, esinemissageduse ja -intensiivsuse hinnangutes), kuid see ei muuda sisulist tõsiasja, et muusikute hulgas on kokkupuude esinemisärevusega üsna levinud. Eestis on läbi viidud uuringuid, mis keskenduvad esinemisärevusele konkreetsetel muusika erialadel, näiteks klassikaliste lauljate ja vokaalpedagoogide esinemisärevusele pühendatud doktoritöö Tallinna Ülikoolis (Kiik-Salupere 2013) ja mitmed tudengitööd Eesti Muusika- ja Teatriakadeemias.⁴ Alice Pehki (2012) Hamburgi Muusika- ja Teatrikõrgkoolis kaitstud doktoritöö käsitleb muusikute tööd oma esinemisärevusega muusikateraapia kontekstis.

Käesolevas ülevaateartiklis tutvustatakse paaril viimasel aastal Eesti Muusika- ja Teatriakadeemias kaitstud muusikateaduse eriala magistritööde tulemusi (Mesi 2023; Bukina 2024). Kahe magistritöö raames läbi viidud rakenduslikud empiirilised uurinud keskendusid EMTA viiuli-, viola- ja klaveritudengitele. Mõlemad tööd käsitlevad lisaks psühholoogilistele aspektidele ka kehalisi aspekte – pillimänguga seotud füüsilisi traumasid ja psühhosomaatikat. Uuringute eesmärgiks oli (1) kaardistada viiuli- ja violatudengite esinemisärevuse ja füüsiliste traumadega seotud kogemusi ja toimetulekustrateegiaid ning koguda tagasisidet, kuidas käsitleda seotud probleeme õppekeskkonnas institutsionaalselt ning (2) testida erisugustest praktikatest kokku pandud harjutuste paketi mõju klaveritudengite vaimsete blokkide vähenemisele.

Ärevus ja vaimsed blokid

Esinemisärevusega kaasnevad nii füsioloogilised, kognitiivsed, emotsionaalsed kui ka käitumuslikud sümptomid, mis on omavahel mõjutavates seostes (vt Tabel 1), seega kogeb iga muusik kõigist neljast kategooriast koosnevat isiklikku kogumit sümptomitest (Sinnamon 2021, 45–46).

Ülemäärane esinemisärevus on sotsiaalfoobia üks vorme, millega võivad kaasneda nii depressioon kui ka agorafobia (RHK-10 1999, 132). Esinemisärevuse põhjused on individuaalsed – nende hulka kuuluvad näiteks üldine kõrgenenud ärevustase, hirm hinnangute ees, häbelikkus, korduvad ebaõnnestunud esinemised (Taul 2003, 4) ning traumaatilised esinemiskogemused lapsepõlvest (Kapp 2003, 12). Esinemise ajal või vahetult enne esinemist võivad meelde tulla varasemad vead – hetked, mil muusika ununes, esinemisärevus väljus kontrolli alt või esinemine ebaõnnestus – ja tekib hirm nende kordumise ees (Sinnamon 2021, 77). Teiseks võimalikuks esinemisärevuse põhjustajaks on *ülesandepõhised* tegurid, näiteks liiga raske repertuaar või ebapiisav harjutamine (Taul 2019, 4). Samuti võivad puudulikud tehnilised

⁴ Hiie Taksi töö „Esinemisärevus muusikakooli erinevates vanuseastmetes ning sellega toimetuleku võimalusi“ (2009) on kirjutatud viiuliõpetaja vaatenurgast. Laulu eriala üliõpilane Merilin Taul on kirjutanud töö pealkirjaga „Esinemisärevus ja sellega toimetulek läbi kognitiiv-käitumusliku ümberõpetamise“ (2019). Klaveriõpingute aspektist käsitleb teemat Lilian Kapp töös „Esinemisärevuse vähendamise võimalusi õppeprotsessis“ (2003).

<p>1. Füsioloogilised sümptomid:</p> <ul style="list-style-type: none"> • higistamine • pinge • värisemine • kuiv suu • pigistav kurk • pekslev süda • „liblikad kõhus“ • iiveldus • kõhulahtisus • õhupuudus • vähese sujuvusega ja isegi kohmakas koordinatsioon meelte ja lihasgruppide vahel • piiratud liigutused 	<p>2. Kognitiivsed sümptomid:</p> <ul style="list-style-type: none"> • muretsemine • tähelepanu langus • keskendumisvõime kadumine • negatiivsed mõtted – sisemine kriitik tahab võtta võimust • negatiivsetele sümptomitele suunatud tähelepanu • kõrgenenud negatiivne teadlikkus teistest inimestest • mälu halvenemine (sh mäluüngad) • vähem efektiivne otsuste langetamine • hilinenud reaktsioonid • tavaliselt teadvustamata väljatulnud oskused muutuvad teadlikuks (deautomatiseerumine) • tõenäosuse kasvamine, et ka tulevikus võiks esineda sarnast mõtlemist
<p>3. Emotsionaalsed sümptomid:</p> <ul style="list-style-type: none"> • närvilisus • hirm • paanika • enesehinnangu langemine • ebapiisavuse tunne • tundlikkus • kurbus • viha • muretsemine • süütunne • häbi ja palju muid emotsioone, mis on seotud nende emotsioonidega ja on versioonid nendest põhiemotsioonidest 	<p>4. Käitumuslikud sümptomid:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kaob kontroll liigutuste üle • vähem efektiivne koordinatsioon • vigade tegemine • lumepalliefekti tekkimine, kus üks viga viib teiseni • ebaadekvaatne reageerimine – hiljaksjäämine • vabanduste toomine • vältimine • ülereageerimine • esinemise ajal suurema pingutuse panemine püüdele kontrollida ühte esituse aspekti, mistõttu vähenevad tähelepanu ja mentaalsed ressursid teistelt aspektidelt (sealhulgas põhilisest eesmärgist ja võtmeülesandest) • lahkumine enne lavale minekut / lavale jõudes enne mängima asumist / poole esituse pealt • esinemise tühistamine

Tabel 1. Esinemisärevuse sümptomid (Sinnamon 2021, 45–46).

oskused takistada esinemist ja põhjustada tarbetuid lihaspingeid (Kapp 2003, 28–30). Psühholoogilisteks põhjusteks võivad olla hirm, et ei olda laval piisavalt kuuldav, mängutehniliselt kiire või kardetakse mäluauke. Negatiivset esinemisärevust võivad süvendada ka sotsiaalsed hirmud, nagu kartus mitte olla piisavalt hea (Taks 2009, 10–12). Hirmud võivad olla ka pillispetsiifilised.⁵ Nagu eelnevalt mainitud, on esinemisärevus tihedalt seotud negatiivsete mõtetega. Psühholoogid on leidnud, et meie mõtlemises esineb sageli argumenteerimisvigu, mida nimetatakse kognitiivseteks moonutusteks. Nende hulka kuuluvad näiteks liigne üldistamine, must-valge mõtlemine, katastrofiseerimine, eelarvamuste kinnitamine, sotsiaalsete ootuste järgimine (kuidas midagi „peaks“ tegema) ning pidev võrdlemine teistega (Sinnamon 2021, 76–78). Nende moonutuste uskumine ja enesele pidevalt kordamine süvendab esinemisärevust ning halvendab esinemissooritust. Esinemisärevuse määr sõltub ka konkreetsest olukorrast ning selle keerukusest – näiteks kas tegemist on konkursi, eksami või võõras saalis esinemisega. Samuti mõjutab äre-

5 Näiteks tuntud Ungari viiuldaja, viiuli- ja viioloaõpetaja Kató Havas (1920–2018) toob välja viiulimänguga seotud hirmud: hirmud viiuli vajumise, väriseva poognakäe, tooni tekitamise ja valesti intoneerimise ehk mustalt mängimise ees, hirm kõrgete positsioonide ja positsioonivahetuste ees ning külmad ja/või higised käed (Havas 1998, 17–65).

vust teadmine, et esinemist hinnatakse nt žürii või eksamikomisjoni poolt (Taul 2003, 4). Esinemisolukorra raskus on iga esineja jaoks individuaalne – mõni tunneb end mugavalt suures saalis, teine eelistab väiksemat ruumi. Esinemisärevust võivad suurendada või vähendada ka publikus viibivad inimesed. Mõne tuttava isiku kohalolek võib rahustada ja rõõmustada, kuid teise inimese nägemine võib vastupidi tekitada lisapinget. Need isikud võivad olla näiteks pereliikmed, eakaaslased, kolleegid või kriitikud (Sinnamon 2021, 40–41). Kuigi esinemisärevus sõltub suuresti esinejast endast, mängib olulist rolli ka õpetaja suhtumine. Kui õpetaja keskendub oma tagasisides pärast esinemist eeskätt ebaõnnestumistele, võib see õpilasel esinemisärevust süvendada (Kapp 2003, 32–33). Mõnel juhul on esinemisärevus seotud ka perekondlike teguritega. Geneetiline eelsoodumus – näiteks vastuvõtlikum ja kergemini ärrituv närvisüsteem – koos lapsepõlvkogemuste, keskkonnatingimuste ja stressiga võib kujundada välja teatud tüüpi ärevuse (Bourne 2007, 52–54).

Interpreetide vaimset heaolu võivad lisaks esinemisärevusele mõjutada ka teatud hirmude või traumade tagajärjel tekkinud vaimsed blokid, mis on nagu omapärased mõttelised „müürid“ (Baumeister 1984, 610), kus näiteks teatava muusikalise materjali esitamisel ei ole ühtki füüsilist takistust, kuid enesehinnangu ja negatiivsete mõttemustrite tulemusena ei suuda muusik sellega tehniliselt hakkama saada ka harjutades. Kui spordipsühholoogias, mis samuti tegeleb suure pingega sooritustega, leiab ka vaimsete blokkide teemal mitmeid uuringuid (Beilock ja Gray 2007; Walker ja Blom 2021), siis muusikaspetsiifilisi uuringuid selles valdkonnas napib ning pigem käsitletakse vaimseid blokke üldise ärevuse kontekstis. Eestikeelsele meditsiini- ja psühholoogiateemalisele kirjandusele⁶ toetudes on üldise (generaliseerunud) ärevuse peamiseks jooneks üldine ja pidev ärevus, mis ei ole seotud konkreetsete asjaoludega või ei ole see suunitlus tugevasti väljendunud (s.t see on vabalt lainetav/muutuv ärevus). Ärevusest saab rääkida siis, kui kaitsereaktsioon on eba-proportsionaalne võrreldes provotseeriva teguriga. Ärevuse sagedasemateks ilminguteks on püsiv ootusärevus ja mured ebaedu pärast tulevikus, keskendumisraskused, närvilisus, värisemine, lihaspinged, higistamine, peapööritus, südamekloppimine, nõrkustunne. Sageli esineb ärevust ka koos depressiooniga. Tabelis 2 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. Sarnane on ka kahe seisundi emotsionaalne pool (abitus, meeleheide, ärevus, masendus, perfektsionismist tingitud rahutus, äng).

6 RHK-10 1999, 136; „Ärevushäire ja selle füüsilised ilmingud“ (<https://www.virtuaalkliinik.ee/uudised/2019/10/11/arevushaire-ja-selle-fuusilised-ilmingud>); „Generaliseerunud ärevus“ (https://valisveeb.kliinikum.ee/psyhhaatrikliinik/lisad/ravi/ph/41paanika_ja_muu.htm); „Ärevuse töövihi“ (<https://peaasi.ee/toovihikud/>), kõik vaadatud 15.04.2024.

	Vaimne blokk		Ärevus
	Erinevused	Sarnasused	Erinevused
Määratlus	psühholoogiline segav/häiriv asjaolu ehk tõke, mis takistab inimese teatud sooritust, tema võimete ja oskuste piiride ületamist		meie keha reaktsioon ohu tajumisele ja meie jaoks olulistele sündmustele (seesmine häiresüsteem, mis valmistab meid ette ohuks ja aitab meie kehal valmistuda ohuga toimetulekuks)
Provotseeriv asjaolu	ebakindlus, väär enesetaju, madal enesehinnang, negatiivsed hoiakud – tihti peale alateadlikud	avalduv 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, eri tugevustastmega paanika		võpatamine, kiirustamine, tardumine
Tekkimise põhjused	võrdlemine teistega, jäik keskendumine lõppeesmärgile – ülemäärane kontroll ja valed prioriteetid, vanemate ja ühiskonna mõju, hirm, üldine muretsemine, ebapiisav tähelepanu, perfektsionism – liigutuste lõpmatu lihvimine, petturi sündroom (<i>impostor syndrome</i>), kahjulik harjumus, häbitunne, meeoleluhäire, surve esitamise/esinemise vajadusest, ärevus, muretsemine protsessi ja esinemise pärast, negatiivne/madal enesetõhusus (<i>low self-efficacy</i>)	psühholoogiline trauma, negatiivne eelnev kogemus	reaalne või kujutletav/näilik oht

Tabel 2. Vaimse bloki ja ärevuse sarnasused ja erinevused (põhjused, sümptomaatika).⁷

Muusikute kehatöö meetodid

Tõsise ärevuse korral tuleb pöörduda psühhiaatri või psühholoogi poole. Kiiret leevendust pakuvad akuutses olukorras näiteks mitmesugused hingamistehnikad. Muusikute ja teiste esinemiskunstnike kogukonnas on lisaks eelnimetatutele kasutusel ka kehapraktikad, mis mh mõjuvad soodsalt vaimsele heaolule ja ärevuse vähenemisele. Käesolevas artiklis tutvustame neist kaht, Alexanderi tehnikat (AT) ja Feldenkraisi meetodit (FM). Nende meetodite tõhusust laiemalt seoses loovisikute vaimse heaoluga on hinnanud Schlinger (2006, 873–874), kes soovib nii FM-i kui AT-d psühhaja/või füsioteraapiat toetavate praktikatena. FM-i puhul on leitud tõendeid kroonilise seljavalu tunnetuslikul vähenemisel (Ahmadi jt 2020) ning noorte baleriinide⁸ psühholoogilise heaolu soodustajana (Wallman-Jones jt 2023). AT osas läbi viidud süsteemne ülevaateuuring näitas positiivset seost muusikute esinemisärevuse vähenemisega

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

8 Uuringus osalesid vaid tütarlapsed.

(Klein, Bayard ja Wolf 2014). Spetsiifiliselt muusikute vaimsete blokkide leevenemisele on AT ja FM-i mõju näidanud Kristen Marie Urbanski (2012) ja Stephen A. Paparo (2021) uuringud.

Feldenkraisi meetod. Omanimelise meetodi alusepanija Moshé Feldenkrais (1904–1984) 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 lihastega, vaid peamiselt ajuga seotud funktsioonina. FM arendab ja suurendab teadlikkust läbi liikumise ja kontakti iseendaga.⁹ FM-i töövormid hõlmavad nii grupidunde kui ka individuaalsessioone. Grupitundides kasutatakse meetodit „Awareness Through Movement“ (ATM, eesti keeles „Teadlikkus läbi liikumise“). See seisneb verbaalselt juhendatud liigutuste järjestuste sooritamises, mille eesmärk on aidata osalejal mõista ja kogeda, kuidas on üles ehitatud inimese kõige põhilisemad funktsioonid. Individuaalsessioonid, mida nimetatakse „Functional Integration“ (FI, eesti keeles „Funktsionaalne integratsioon“), toimuvad spetsialisti juhendamisel, kes suunab inimest pehmete puudutuste abil. See on taktiilne ja kinesteetiline kommunikatsioon, mis toetab õppimisprotsessi ja liikumismustrite teadlikkust.

FM ei ole meditsiiniline sekkumine, teraapia ega massaažitehnika, vaid õppimise protsess, mis aitab taastada liigutuste loomuliku graatsia, arendada lihaste ja liikumise taju ning laiendada enesetunnetust. Selle praktiseerimine eeldab pidevat tähelepanu kehale ja väikseimatele muutustele, mis harjutamise käigus ilmnevad. Samuti on oluline otsida võimalusi liigutuste sooritamiseks võimalikult kergelt, ökonoomselt ja ergonoomiliselt ning vabastada teadlikult pinged ja nendega seotud hingamispausid. Kuna meetodi praktiseerimine nõuab litsentseeritud õpetaja juhendamist, ei ole see Eestis veel laialdaselt kättesaadav.

Alexanderi tehnika. Frederick Matthias Alexander (1869–1955) oli näitleja, kellele andsid tõuke omanimelise tehnika loomiseks isiklikud probleemid lavahääle kasutamise. AT keskne mõiste on enesekasutus (*the use of the self*). Enesejälgimise ja -analüüsi tulemusena tegi Alexander järelduse, et tema hääle käheduse põhjuseks ei ole mitte ainult vale kehahoiak, vaid ka see, kuidas ta „ennast kasutab“ ehk oma olemusega olukorrale reageerib (Alcantara 2013, 14). AT on praktiline eneseabi meetod, millest on leidnud abi eri valdkondade esindajad: tantsijad, kunstnikud, muusikud ja kõik, kes soovivad oma elu- ja keha kvaliteeti parandada. Selle aluseks on teadlik inhibitsioon ehk teadlik lõppeesmärgile suunatud harjumustest ja reaktsioonidest loobumise protsess (Alcantara 2013, 43). Teisisõnu see on oskus öelda „ei“ nii

⁹ Vt „About the Feldenkrais Method“ (<https://www.feldenkrais-institute.com/about-the-feldenkrais-method/>); „Standards of Practice“ (<https://feldenkrais-method.org/iff/standards-of-practice/>).

oma reaktsioonile kui ka kogu olukorrale, mis omakorda aitab toime tulla raskete situatsioonidega. Alexander avastas, et selline sügava lõdvestumise seisund tegevuse ajal, kus kõik sujub justkui iseenesest, ei ole pelgalt kaasasündinud anne, vaid seda on võimalik teadlikult omandada (Gelb 2007, 16).

Teadlikule enesekasutusele tähelepanu pööramine sobib hästi vaimsete blokkidega töötamiseks, kuna see põhineb arusaamal, et vale enesekasutus tuleneb harjumusest keskenduda liiga jäigalt lõppeesmärgile. Seetõttu tuleks interpreedil, kes harjutamise käigus avastab endal vaimse bloki, loobuda soovist jõuda konkreetse tulemuseni ning pöörata tähelepanu oma hetkereaktsioonidele. Sarnaselt FM-ile toimuvad ka AT tunnid kogenud juhendaja käe all grupis või individuaalselt. AT aluseid saab õppida ka valikainena Eesti Muusika- ja Teatriakadeemias.

Pillimängu spetsiifika ja mõju kehale

Muusikainstrumendid on erinevad ja esitavad kehale erisuguseid väljakutseid. Käesolevalt tutvustame oma uuringutes osalenud muusikute instrumentidega seotud eripärasid.

Viiul ja vioola. Viiuli mängimine toimub asümmeetrilises asendis, mis tõstab riski füüsiliste traumade tekkeks, võrreldes sümmeetrilise mänguasendiga pillidega, nagu klaver, klarnet või trompet. Lisaks viiulile ja violale mängitakse asümmeetrilises asendis näiteks ka flööti. Niisuguses pillihoiu asendis, kus keharaskus jaotub ebavõrdselt parema ja vasaku kehapoole vahel, on suurem oht kogeda valu ja ebamugavust kaelas, õlgades ja selja ülemises osas (Tan jt 2018, 177). Viiuldajatel võivad füüsilisi traumasid tekitada ka teised pillispetsiifilised asendid ning põhjustada valusid randmetes või õlgades, nt paremas õlas, mis osaleb poognakäe liigutamisel. Kuna vasak õlg peab viiulit üleval hoidma, kiputakse seda liialt tõstma, mis tekitab õlalihastes pingeid. Õla tõstmise põhjusteks võivad olla hirm pilli kukkumise ees või tehnilised raskused vasakus käes. Ka pea asendist saab tekkida viiulimängijatele vaevusi. Tihtipeale surutakse pea liiga lõuahoidja vastu, mis võib tekitada õla vastusurumise. Selle tagajärjel võib hakata valutama vasak õlg, samuti lähevad pingesse kaela ja kukla piirkond (Rauk 2006, 9–13).

Karin Rauk kirjeldab, kuidas muusikute füüsiliste traumade tekkimine on seotud ka tööülesannetega. Näiteks töötavad paljud viiuldajad orkestrites. Kui solist saab enamasti valida ise harjutamise aja ja pikkuse, siis orkestrandil on tööks ette nähtud kindel aeg. Samuti on solistidel ja väiksematel ansamblitel paindlikum aeg puhkepau-sideks kui orkestrantidel. Tihti võib ka orkestrandi esinemisaeg (kontserdil või etendusel) olla pikem kui solistide oma. Orkestrandil võib olla istudes ebamugav ja kitsas ning ebapiisavalt ruumi poogna liikumise jaoks, kuid sellistest raskustest hoolimata tuleb hakkama saada. Halvast pillimänguasendist või kaua aega sundasendis olemisest võivad tekkida õlavalu või -jäigastumine. Õlapinget võib põhjustada ka halb val-

gustus, mille tõttu hakatakse nooti vaadates öla- ja kaelalihaseid liigselt pingutama. Alati pole ka orkestrantide toolid sobivad ja istuva sundasendi tõttu võivad tekkida terviseprobleemid (samas, 4–12).

Füüsilisi traumasid orkestris võib soodustada ka puldi jagamine – viiuldajad, kes istuvad puldis paremal pool, kannatavad oluliselt rohkem tasakaalustamata kooruse all seljale ja peavad poognakäega tegema rohkem kitsendatud liigutusi, võrreldes viiuldajatega, kes istuvad puldis vasakul pool (Tan jt 2018, 178).

Klaver. Kuigi pianisti vasak ja parem käsi mängivad eri partiisid, on klaverimängu füüsiline asend võrreldes viuliga sümmeetriline. Klaverit mängitakse istudes, tooli sätib pianist ise, seega kõrgus ja kaugus instrumendist on alati harjumuspärased ja kontrollitud. Erinevalt viulist, mis on igal interpreedil isiklikult kaasas, peavad pianistid kohanema eri klaveritega, mis erinevad oma kõla, klahvide sügavuse ja tundlikkuse, pedaali kõrguse ja muude eripärade poolest. Professionaalsete pianistide harjutamine koosneb tundide kaupa kindlate mustrite kordamisest ehk samade lihaste pikaajalisest kasutamisest, mis tõstab käte n-ö ülemängimise ohtu. Klaverimängijate lihaste väsimuse üheks põhjuseks on ka ebapiisav ettevalmistus aktiivseks harjutamiseks (soojendusharjutuste: heliredelite ja lihtsate harjutuste tegemata/mängimata jätmine), liigne lihasjõu kasutamine ja eri lihasgruppide koordineerimata koostöö. Lihastel on eri funktsioonid ja ergonoomiliste liigutuste sooritamiseks peavad need töötama koos väga täpselt. 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 Gunnar Männiku sõnul on klaverimängija tervis ja muusika interpretatsiooni kvaliteet tihedas seoses tema istumisasendi, tooli kõrguse ning jalgade asendiga ja sõltub õigest mängutehnikast. Kätel peab olema ruumi liikumiseks eri 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 (Männik 2022, 479–480).

Uuringute metoodika

2023–2024 toimunud uuringutes osales 13 viiuli- ja vioolatudengit (keskmine vanus 24, 11 naist ja kaks meest; 11 bakalaureuseastme tudengit, kaks magistranti) ja neli klaverimängijat (keskmine vanus 25, kõik naised; ennast kirjeldades kasutati termineid: üliõpilane, vabakutseline interpreet, klaveriõpetaja). Mõlemat uuringut iseloomustas teatav raskus osalejate leidmisel, kuid uuringutesse lõpuks kaasatud inimesed olid väga motiveeritud. Andmete kogumiseks kasutati autorite poolt spetsiaalselt uuringute jaoks koostatud ankeete.

Viili- ja vioolatudengitele koostatud veebiankeedis (Mesi 2023, 56–87) olid ühe ja mitme valikvastusega küsimused¹⁰ ja avatud küsimused. Küsimused olid tudengi üldise ärevuse, koduse õhkkonna ja spetsiifiliselt esinemisärevuse kohta. Samuti paluti kirjeldada oma positiivseid ja negatiivseid esinemiskogemusi ning kasutatud meetodeid esinemisärevusega toimetulekuks. Esinemisärevuse kohta oli ankeediküsimuste sõnastamisel kasutatud lisaks terminitele *ärevus* ja *esinemisärevus* ka kõnekeelseid vastusevariante, nagu *hirm* ja *hirmu tundmine*, mis viitavad ärevuse sümptomaatikale. Lisaks sisaldas ankeet kogemuslikke küsimusi ka pillimänguga seotud füüsilistest traumadest. Samuti koguti tagasisidet võimalikele lahendustele, mida EMTA võiks esinemisärevuse ja füüsiliste traumade osas üliõpilastele pakkuda.

Klaverimängijatele suunatud uuringudisain koosnes kolmest osast: algusankeedist, kahepäevasest praktilisest osast (harjutused ja päeviku täitmine) ja lõpuankeedist. Jelizaveta Bukina (2024, 62–69) koostatud ankeet sisaldas küsimusi käte ülemängimise kogemuse kohta, samuti paluti jagada kogemusi ja sümptomeid vaimsete blokkide kohta. Algusankeeti oli lisatud ka lühike sissejuhatav teoreetiline osa vaimse bloki olemusest. Lõpuankeedis küsiti kahepäevase uuringuperioodil toimunu kohta: kas ja kui sageli harjutusi tehti ja vajadusel ka põhjusi harjutuste mitte tegemise kohta, samuti paluti osaleja hinnangut võimalikele muutustele seoses vaimse blokiga (mõtlemises ja emotsioonides) ning kavatsusele harjutustega jätkata. Bukina (samas, 69–94) koostatud harjutuste komplekt (vt artikli lisa) põhineb kirjandusel (Männik 2022; Sinnamon 2021; Willson ja Branch 2006; Phifer jt 2017; Hemmen 2021; Jädal 2015; „Lõdvestusharjutused“¹¹) ja Bukina isiklikul kogemusel pianistina. Komplekt sisaldab hingamisharjutusi, füüsilisi harjutusi kätele, visualiseerimisharjutust ja harjutusi kognitiivkäitumuslikust teraapiast. Iga harjutuse eel ja järel paluti osalejatel anda hinnang enesetundele skaalal 1–4, muud harjutuste täitmise käigus tekkinud sisulist materjali osalejatelt ei kogutud ega analüüsitud.¹²

Uuringute tulemused

Viili- ja vioolatudengid. Enamiku vastanud tudengite (8) kodus valitsev hoiak nende muusikaõpingute suhtes oli toetav, kolme tudengi puhul neutraalne ja kahel juhul kriitiline. Üle poolte (9) uuringus osalenud viili- ja vioolatudengitest pidasid end pidevalt või mõnikord ärevaks, neli inimest valis madalama ärevuse määraga vastusevariandi. Ärevuse sümptomitest mainiti segavana kõige enam värisemist või spet-

10 Mõnes küsimuses sai vastaja lisaks pakutud valikvastustele kirjutada juurde ka enda vastuseid.

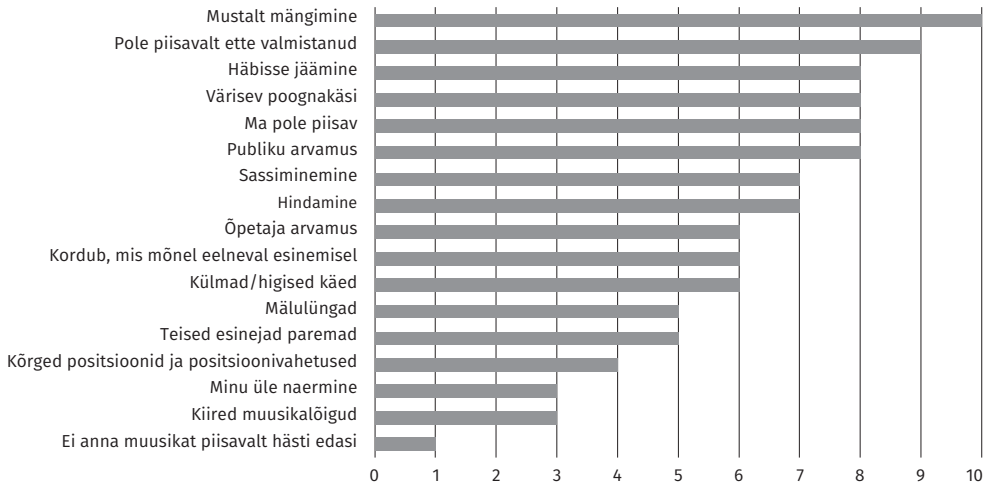
11 <https://peasi.ee/lodvestusharjutused/>.

12 Sellise materjali sisuline tõlgendamine eeldab väljaõpet psühhoteraapias.

siiflisemalt „poognakäe värisemist/hüppamist“. Segava sümptomina toodi välja ka käte higistamist, mis takistab sõrmlaalul sujuvat mängu.

Esinemisega seostus vastajatel ennekõike mulje, mis teistele jäetakse (10 vastajat märkis selle valiku),¹³ millele järgnesid elevus (7), väljakutse (7) ning rõõm muusikast (6). Viiel korral märgiti esinemistega seoses hirmu mälulünkade ees ja alaväärsust, neli vastajat seostas esinemist hinde/tulemusega. Kui neli vastajat märkis, et esinemine on nende jaoks oodatud sündmus, siis leidis ka kaks vastajat, kes soovisid, et „see oleks juba läbi“. Üle poolte vastanutest (7) olid hirmu tõttu ka oma esinemisi tühistanud. Kõige hirmutavamana kogemuse kirjeldustest selgus, et enamikul vastajatest leidis see aset vanuses 16–25, vaid üks vastaja mainis, et juba kõik nooremaste lapsepõlve jäävad esinemised „olid hirmsad“. Kõige hirmutavamate kogemustena mainiti korduvalt konkursse ja sisseastumiskatseid, ülejäänud näited olid kontsertidest ja eksamitest.

Valikvastustega küsimusele, mis puudutas enne esinemist peas keerlevaid suurimaid hirme, märgiti kõige enam hirmu mustalt mängimise ees (10) ja hirmu, et pole piisavalt ette valmistanud (9).¹⁴ Üle poole vastajatest olid märkinud ka hirmu häbisse jäämise, väriseva poognakäe, publiku arvamuse, esituse „sassiminemise“ ja hindamise ees ning enda mittepiisavuse tunde (vt Joonis 1 ka vähem nimetatud variante).



Joonis 1. Küsimuse „Vali kõige suuremad hirmud, mis keerlevad sinu peas enne esinemist“ vastused (vastuste arv).

Kõik osalejad nõustusid väitega, et nad tahaksid õppida esinemiste suhtes vähem hirmu ja rohkem rõõmu tundma. Peaaegu kõik (11) vastajad märkisid, et neil on olnud ka positiivseid esinemiskogemusi, mille seas nimetati nii eksameid, konkursse, festi-

13 Küsimusele sai anda mitu vastust.

14 Valida võis mitu vastusevarianti.

vale kui ka mängimist enda jaoks tähtsale kogukonnale. Olulisena toodi välja reper-tuaari meeldivust (olenemata selle tehnilisest raskusastmest), kaasinterpreete laval ja publiku reaktsioone. Üks vastaja mainis meeldiva esinemise kirjelduses ka kulge-mise (*flow*) seisundit:

Kuna mulle tegelikult meeldib laval olla, siis need korrad, kus ärevus asendub elevusega ning tekib Flow seisund, on kõige nauditavamad. Sel hetkel tunnen, et olen õiges kohas ja teen õiget asja. Miski ei takista mind, ainult aitab kaasa.

Samuti võivad kulgemise seisundile viidata järgnevad kirjeldused:

Olin laval kahe kõige meeldivama interpreediga ja sain nautida oma lemmikžanri. Hetkes olin vaid mina ja nemad, publik taandus minu jaoks kuskile eemale. [. . .] aga momendil, kui ma lavale astusin, unusta-sin kõik need terviseprobleemid ja tundsin end esimest korda mitme päeva jooksul väga hästi. Minu jaoks oli see uskumatu kogemus, sest esinemine läks suurepäraselt hästi. Usun, et adrenaliin ja elevus töid mulle elujõudu ning energiat.

Enamik vastajatest (9) mainis, et neil on olnud õpetajaid, kelle juhendamisel on nad esinemisi nautinud. Selgitustena toodi välja õpetajapoolset toetust, õpilases enda piisavuse tunde tekitamist, muusikalise vabaduse lubamist esitusel, aga ka prak-tiliste nõuannete jagamist esinemisärevusega toimetulekuks ja lihtsalt olulistel het-kedel (esinemispäeval) kohalolekut. Kõik vastajad olid oma esinemisärevusest teis-tega rääkinud, kuid eri määral, vastusevariante skaalal „harva“ kuni „pidevalt“ esines enam-vähem ühepalju. Esinemisärevusest rääkimise kasuteguritena nimetati kõige rohkem seda, et sellel teemal vestlemine aitab (9), ja seda, et koos saab leida võtteid, kuidas esinemisärevusega toime tulla (5). Samuti mainiti (4), et on oldud kuulaja rollis, kui teised esinemisärevusest räägivad. Seda teemat on vastajate jaoks aga raske jagada, kuna arvatakse, et teised ei taha sellest kuulda (5), kardetakse vestlusega kaasnevat häbitunnet (4) ning seda, et rääkimine võib teha esinemisärevust veel hul-lemaks (3). Samuti leidsid kaks vastajat, et esinemisärevust kogeda on normaalne ja nad pole sellepärast teistega selle üle arutlenud, ja sama paljud töid välja, et nende jaoks on sellel teemal rääkimine olnud alati lihtne.

Küsimustikus sai vastata, kas teatud esinemisärevusega toimetuleku tehnikat kasutatakse järjepidevalt või ainult esinemispäeval. Loetelu oli koostatud teadus-kirjanduses toodud meetodite põhjal. Järjepidevalt kasutatavate meetodite hulgast mainiti kõige enam harjutamist puudutavaid mälu tehnikad muusikalise teksti meelde-jätmiseks (11), eelnevaid väiksemaid esinemisi enne vastutusrikkamat esinemist (11), füüsilist koormust (sport) (10) ja visualiseerimise tehnikaid (9). Järgnesid Alexanderi

tehnika (7), psühholoogi või muu vaimse tervise spetsialisti vastuvõtul käimine (6)¹⁵ ja mentaalne harjutamine (6). Kolm korda mainiti positiivse sisekõne ja mantra rakendamist, ravimeid, teadveloleku meditatsiooni ja joogat. Kõige vähem kasutatakse järjepidevalt teadlikku hingamist (2). Teadlik hingamine oli aga kõige enam rakendatavaks ärevust maandavaks meetodiks esinemispäeval (9), millele järgnes positiivse sisekõne ja mantra rakendamine (6). Kõiki teisi meetodeid rakendatakse esinemispäeval märkimisväärselt vähem. Üle poolte vastanutest polnud kunagi esinemisärevusega toimetulekuks kasutatud joogat (10), ravimeid (9), teadveloleku meditatsiooni (8) ega käinud vaimse tervise spetsialisti vastuvõtul (7). Kõige enam toodi esinemisärevuse puhul toe ja abi saamisel välja sõpru (5) ja kaasõpilasi (3). Lisaks nimetati erialaõpetajat, teisi õpetajaid, Alexanderi tehnika õpetajat, perekonda ja iseennast.

Vastanutest enamikul (11) oli kogemus ka pillimänguga seotud valude ja füüsiliste probleemidega. Kõige rohkem toodi välja valusid kätes (11), valu õlas (6), seljavalu (6), kaelavalu (4), käte liikumise piirangut (3) ja randmete traumad (1). Kõige raskema füüsilise trauma kestvus varieerus paarist päevast üheksa aastani. Veidi alla poole vastajatest (6) on pidanud trauma tõttu ajutiselt ka pillimängust loobuma paarist päevast kuni kahe kuuni. Abi saamise meetoditena mainiti füsioteraapiat (6), Alexanderi tehnikat (5), joogat (3), pilatest (2), lihaste venitamist ning puhkust, võimlemist, soojendusharjutusi, massaažipalli kasutamist, aga ka ühekordselt psühholoogilist abi, arsti ja erialaõpetaja nõuandeid ning ravimeid.

Vaimse tervise abi kättesaadavuse osas¹⁶ EMTA-s jagunesid vastused enam-vähem võrdselt nende vahel, kes ei ole võimalustest teadlikud (5), hindavad neid piisavaks (4) või mittepiisavaks (4). Enamik vastajatest (8) nõustus, et esinemisärevusega seotud teemad võiksid olla integreeritud EMTA õppeainetesse, kuid toodi ka välja, et lisaks olemasolevatele kohustuslikele aineid ei soovita. Eri võimalustest info ja abi saamiseks eelistati kõige enam praktilist esinemisärevuse tugirühma (7), seminari (6), regulaarset vestlust psühholoogiga (6). Vähem nimetati loenguid (4), kirjandust ja voldikuid (3) ja temaatilist veebilehte (2). Ent vastajate hulgas ei olnud kedagi, kes ei sooviks infot/abi üheski vormis.

Info ja abi kättesaadavust pillimänguga seotud füüsiliste traumade kohta EMTA-s hinnati mittepiisavaks (6) või ei osatud sellele küsimusele üldse vastata (6). Ometi hindas enamik vastajaid (8) nende teemade käsitlemist õppetöö kontekstis siiski vajalikuks. Ettepanekutena teema mahukamaks käsitlemiseks toodi Alexanderi tehnika individuaaltundide arvu suurendamist (8), vastavasisulisi loenguid ja seminare (8), aga ka regulaarseid vestlusi psühholoogiga füüsiliste traumade teemal (4).

15 Kolm vastajat oli käinud 2–10 korda ja samuti kolm üle 10 korra.

16 EMTA pakub tudengitele tasuta psühholoogilise nõustamise teenust.

Pianistid. Kõigil uuringus osalenud neljal naispianistil on olnud negatiivne kogemus käte ülemängimisega, millele nad olid otsinud ka abi. Samuti olid kõik uuringus osalenud klaverimängijad kogenud vaimseid blokke või sarnaseid seisundeid, kuid oma kogemusi kirjeldasid nad erinevalt. Esimene osaleja kirjutas, et ankeedi alguses olnud teoreetilisele selgitusele vastavat vaimset blokki tema ei tajunud, kuid mõttelised „müürid“ on tal ilmnenud küll teksti päheõppimise (peast esitamise) puhul. Ta lisas aga veel, et vanade traumade tagajärjel peab ta ka rahulikus tempos harjutades võitlema alateadlike negatiivsete mõtetega ja veenma ennast, et neid probleeme enam ei ole ja ta oskab harjutades leida lahendused. Teine kirjeldas, et tema vaimne blokk ilmub tihtipeale enne esinemist murena mäluaukude pärast ning väljendub silme ees „jooksva“ noodi kadumisena, mis asendub krampisolekuga ja häbitundega. Kolmas osaleja oli samuti vaimset blokki kogenud ning kirjutas, et see tekib mõnikord tehniliselt keerukate käikude ees. Hirmu tõttu tõmbab ta end pingesse, mis tekitab vigastuste ohu, kuna ta ei vabasta kätt piisavalt. Samuti tekivad temas negatiivsed mõtted, et vilumust ta ei saavuta, ei suuda teost kõlama panna nii, nagu oleks tahtnud. Kõik see tekitab tunde, et on mõttetu üritada. Neljas osaleja oli kogenud vaimset blokki just tunnis õpetajale ettemängimise, mitte harjutamise ajal. Näiteks tõi ta olukorra, kus ta oli palju ja korralikult harjutanud ning enda oskuses üsna kindel, aga vaatamata sellele tunnis esitus ebaõnnestus ja oli üks kehvemaid tema elus.

Algusankeedis oli vaimse bloki füüsiliste sümptomitega seotud küsimuse all kirjanduse põhjal koostatud 27 vastusevarianti, millest sai valida mitu. Sellise suure hulga sümptomite hulgast valisid osalejad siiski keskmiselt vaid neli vastusevarianti. Kaks osalejat nimetas väsimust, ärritust, südamepekslemist, suurenenud lihaspinget. Lisaks nimetati higistamist, suukuivamist, punastamist, kuumahooge, muutusi söögiisu (isutus või suurenenud söögiisu), vererõhu tõusu, „liblikate“ tunnet kõhus ja mägutehnilisi raskusi planeeritu elluviimisel. Oma seisundile leevenduse saamiseks olid kõik osalejad alustanud füüsilisest poolest ja kasutanud venitusi. Kolm osalejat olid oma vaimsest blokist ka rääkinud kellegagi, kes pole vaimse tervise spetsialist, näiteks sõbra või kolleegiga. Kaks osalejat nimetasid järgmisi abi saamise võimalusi: Alexanderi tehnika, pöördumine vaimse tervise spetsialisti poole (psühhiaater, psühholoog), meditsiiniline abi (nt füsioteraapia vms), jooga, hingamisharjutused, teadveloleku harjutused. Lisaks nimetati veel Feldenkraisi meetodit ja eneseabikirjandust.

Ankeedi täitmisele järgnenud harjutuste tegemise perioodil täitsid osalejad igapäevaselt enesehinnanguskaalasid (punktid vahemikus 1–4) enne ja pärast harjutuste sooritamist, mis võimaldas arvutada nende hinnangute keskmisi ja tulemusi võrrelda. Maksimaalselt oli võimalik saada 56 punkti (kõik harjutused ja päevad kokku). Saadud tulemused näitavad, et kõik osalejad sisenesid uuringusse erisuguse enesetunde tasemega. Uuringu alguses, enne harjutuste tegemist enesehinnanguskaaladel antud

punktid jäid vahemikku 25.18–52.29, kusjuures kõigil osalejatel oli punktide arv suhteliselt erinev. 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).

Esimene osaleja alustas kõikide harjutustega, kuid alates kolmandast päevast loobus harjutusest „Vastus parimale sõbrale“ kokkuleppel töö autoriga, kuna sai aru, et annab nagnii oma sõbrale/lähedasele samasugust nõu, nagu ta annaks endale, ning harjutus ei täitnud seega soovitud eesmärki. Olles enda sõnul analüütiline ja enamasti enda suhtes objektiivselt kriitiline, ei näinud ta selle harjutuse vajadust. Tagasisides pidas ta eriti tõhusaks venitusharjutusi, millesarnaseid oli ta teinud ka varasemalt. Tänu uuringukogemusele hakkas ta pöörama rohkem tähelepanu hingamisele ja lihaspingetele, kuid ei tuvastanud enda emotsionaalses seisundis erilisi muutusi. Sellegipoolest ta otsustas, et jätkab mõne harjutuse tegemist ka pärast uuringu lõppu, kuna need on kasulikud kogu mänguprotsessile. Esimese osaleja hinnangul oli kogu kogemus ootuspärane. Harjutuse hindamiskaalal 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).

Teine osaleja tegi harjutusi küll iga päev, aga oma tiheda tunniplaani tõttu mitte täies mahus. 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 uuringu 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 jäid alati tagaplaanile. Lisaks tundis ta uuringuperioodi jooksul positiivset muutust nii oma emotsionaalses seisundis kui ka üleüldisemalt. Tema sõnul õnnestus tal tänu harjutustele tekitada endale hea soojendusrutiin, mis koosneb eri 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 ta 31.07 punktiga, mis paranes pärast harjutuste tegemist 13.21 punkti võrra (44.29). Kõigist osalejatest oli see kõige suurem enesehinnanguliselt tajutav muudatus.

Ka kolmas osaleja tegi suure töökoormuse tõttu harjutusi vaid valikuliselt, aga järjekindlalt iga päev. Kõige efektiivsemaks pidas ta visualiseerimisharjutust. Samuti meeldisid talle harjutused käte soojaks mängimiseks. Tagasisides kirjutas ta, kuidas harjutuste komplekt on aidanud tal luua distsipliini ning järjepidevust, kuna 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 tegema pinnapealsemalt. Vaatamata sellele tajus osaleja muutusi oma mõtlemises ja pidas vajalikuks harjutustega jätkata. Oma 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 kaheädalast uuringut osalemist kergem esitada – mängides tunnetas ta rohkem vabadust ja vähem pinget ning ei tõmbunud enam krampi. Kolmanda osaleja 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). Tema puhul on oluline märkida, et ta kohandas etteantud hindamisskaalat, andes mõnikord hindeid ka 0.5 punkti 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).

Neljas osaleja jättis suure töökoormuse ja vahepealse hingamisteede haiguse tõttu harjutuste tegemise paar korda pooleli, kuid osales siiski uuringus lõpuni. Tagasisides nimetas ta kõige efektiivsemateks hingamisharjutusi, eriti harjutust „Kassi kõrvad“, kus tuleb sisse-välja hingata, järgides visuaalselt kaht kolmnurka, mis sarnanevad kassi kõrvadele. Tänu kaheädalasele 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. Tema sõnul oli uuringus osalemine huvitav kogemus, aga võttis oodatust rohkem aega. Enne harjutuste tegemist oli ta keskmine enesehinnangu hinne 29.57, mis pärast harjutuste tegemist suurenes 0.43 punkti võrra (30.00). See oli uuringus osalejate hulgas kõige väiksem hinde muutus.

Arutelu

Käesolevas artiklis tutvustatud uuringute tulemused näitavad seoseid vaimse heaolu ja füüsilise seisundi vahel, mida kindlasti tuleks arvestada ka instrumentide õppejõududel tudengeid juhendades, näiteks hoiatades õppijat trauma tekkimisel, et tõenäoliselt toob sunnitud paus aktiivses regulaarses harjutamises kaasa meeleolulanguse ja/või ärevuse tõusu, ning andes soovitusi, kust leida vajadusel abi vaimse heaolu toetamiseks. Viiuli- ja vioolatudengitest olid peaaegu kõik kogenud ka pillispetsiifilisi füüsilisi traumasid ning kõigil uuritud klaverimängijatel oli varasem käte ülemängimise kogemus. Muusiku töö eripäraks on tugev seotus lisaks oma instrumendile ka isikliku instrumendi ehk kehaga. Valud, pinged või liikumistakistused võivad olla tugevaks stressoriks, suurendades ärevust nii õppetöö protsessis kui esinemistel

ja viies vaimsete blokkideni mõne konkreetse teose esitamisel. Samamoodi võib ka ärevusest ja hirmuseisundist tulenev, näiteks negatiivsete mõtetega kaasnev füüsiline sümptomaatika (pinges lihased) viia pillimängu takistava trauma tekke või süvenemiseni. Seepärast on muusikute vaimse ja füüsilise heaolu tagamiseks vajalik normaliseerida keha ja vaimu koostoimet ning treenida ja lõõgastada nii mõtteid kui keha.

Tulemustest selgus, et ärevuse ja vaimse bloki seisundid võivad olla küllaltki individuaalsed ning väikese valimi tõttu pole võimalik suuremaid üldistusi teha. Osaliselt saab erinevusi põhjendada konkreetse instrumendi spetsiifikaga, aga arvestama peab ka iga muusiku varasemaid kogemusi, inimese üldist ärevuse taset ja muid isiksuseomadusi. See seab paraku ka teatavad piirangud universaalsetele nõuannetele ja harjutustele esinemisärevusega ja/või vaimsete blokkidega toimetulekuks. Universaalsetele sekkumistele lisaks tuleks arendada ka instrumendispetsiifilisi ja individuaalseid meetodeid ning vajadusel (tõsisemate seisundite korral) pöörduda abi saamiseks eriettevalmistusega kehatöö õpetaja (AT, FM), füsio- või psühhoterapeudi poole.

Vaimse heaolu temaatika lülitamist õppetöösse toetas enamik ankeetküsitlusele vastanuist. Kuigi EMTA pakub tudengitele tasuta psühholoogilist nõustamist, ootaksid tudengid lisaks ka muid tegevusi, näiteks esinemisärevusega toimetuleku eneseabi-gruppi, temaatilisi seminare või kirjalikke materjale. Võrreldes vaimse heaolu teemadega oli uuringus osalejatel isegi suurem infovajadus muusikutööga kaasnevate füüsiliste traumade ennetuse ja ravi kohta. EMTA pakub tudengitele Alexanderi tehnika tunde, millele lisaks ootaksid uuringus osalenud ka muus vormis infot.

Vaimset heaolu toetavate tegevuste praktiseerimisel on oluline mitte keskenduda vaid negatiivse sümptomaatika vähendamisele ja ebaõnnestumiste analüüsile. Sama oluline on tuua tähelepanu alla positiivsed kogemused, füüsiline ja vaimne enesehool. Tulemustest selgus, et oma parimate esinemiskogemuste kirjeldamisel ilmnevad ka kulgemise seisundid, mis pakuvad sisemist motivatsiooni ja tõstavad enesekindlust. Klaverimängijatele koostatud harjutuste pakett sisaldas mitmeid positiivset mõteteviisi tugevdavaid harjutusi, mis aga pakkusid osalejatele suuremat väljakutset kui pelgalt füüsilised harjutused.

Vaimse heaolu hoidmine, ärevuse maandamine ja töö vaimsete blokkidega on tõhus juhul, kui sellega tegeletakse süsteemselt ja regulaarselt. Viuli- ja violaludentid kasutavad küll mitmesuguseid ärevuse maandamise meetodeid, kuid näiteks hingamisharjutusi sooritatakse peamiselt vaid esinemispäeval, mitte järjepidevalt. Pianistid, kes pidid tegema hingamisharjutusi kahe nädala vältel, hindasid neid aga väga tõhusateks ning soovisid lülitada need ka oma igapäevasesse rutiini. Kuigi kahenädalane uuringuperiood oli mõnele pianistile väljakutseks, adusid kõik osalejad järjepidevuse olulisust, et harjutuste mõju oleks tõhusam.

Allikad

- Ahmadi, Hanieh, Hanieh Adib, Maryam Selk-Ghaffari, Misagh Shafizad, Siavash Moradi, Zahra Madani, Gholamreza Partovi ja Aliakbar Mahmoodi. 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. doi:10.1177/0269215520947069.
- Alcantara, de Pedro. 2013. *Alexanderi tehnika. Oskus kogu eluks*. Tõlkinud Kristel Kaljund, toimetanud Sirje Laidre. Tallinn: Valgus.
- Balyan, Kamuran Yerlikaya, Serdar Tok, Arkun Tatar, Erdal Binboga ja Melih Balyan. 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. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2015-0013>.
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.3.610>.
- Beilock, Sian L. ja Rob Gray. 2007. „Why do athletes „choke“ under pressure?“ – *Handbook of sport psychology*. 3. tr, toimetanud Gershon Tenenbaum ja Robert C. Eklund, 425–444. New York: Wiley.
- Bennett, Jennifer Emily. 2015. *The psychology of the yips and lost move syndrome in sport*. Doktoritöö. Sheffield Hallam University Research Archive, <http://shura.shu.ac.uk/20626/>.
- Bourne, Edmund J. 2007. *Ärevushäirete ja foobiaste käsiraamat*. Tõlkinud Anett Raup ja Tiia Rinne, toimetanud Marja Unt. Tallinn: Pegasus.
- Bukina, Jelizaveta. 2024. „Valikharjutuste mõju vaimsete blokkide ületamisele klaverimängijatel.“ Magistritöö. Juhendanud Marju Raju. Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia, muusikateaduse, interpretatsiooni- ja muusikapedagoogika ning kultuurikorralduse osakond. https://eamt.ee/wp-content/uploads/2024/06/Jelizaveta_Bukina_magistritoo.pdf.
- Collins, Dave, Calvin Morriss ja John Trower. 1999. „Getting it back: A case study of skill recovery in an elite athlete.“ – *The Sport Psychologist* 13 (3): 288–298. <https://doi.org/10.1123/tsp.13.3.288>.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. (1991) 2022. *Kulgemine. Optimaalse kogemuse psühholoogia*. Tõlkinud Triinu Lööve. Tallinn: Pegasus.
- Day, Melissa Catherine, Joanne Thatcher, Iain Greenlees ja Bernadette Woods. 2006. „The Causes of and Psychological Responses to Lost Move Syndrome in National Level Trampolinists.“ – *Journal of Applied Sport Psychology* 18 (2): 151–166. <https://doi.org/10.1080/10413200600653782>.
- Feigley, David A. 2009. „Overcoming psychological blocking in gymnastics.“ – *Technique Magazine* 29 (8): 12–17. https://issuu.com/usagymnastics/docs/2009_8aug.
- Fernholz, I., J. L. M. Mumm, J. Plag, K. Noeres, G. Rotter, S. N. Willich, A. Ströhle, A. Berghöfer ja A. Schmidt. 2019. „Performance anxiety in professional musicians: a systematic review on prevalence, risk factors and clinical treatment effects.“ – *Psychological medicine* 49 (14): 2287–2306. <https://doi.org/10.1017/S0033291719001910>.
- Gelb, Michael. 2007. *Kehaõpe. Sissejuhatus Alexanderi tehnikasse*. Tõlkinud Anne Veskimeister, toimetanud Kai Nurmik. Tallinn: Valgus.
- Gould, Daniel, Diane Guinan, Christy Greenleaf, Russ Medbery ja Kirsten Peterson. 1999. „Factors affecting olympic performance: Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams.“ – *The Sport Psychologist* 13 (4): 371–394. <https://doi.org/10.1123/tsp.13.4.371>.
- Havas, Kató. 1973. *Stage fright; its causes and cures, with special reference to violin playing*. London: Bosworth.

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

Jädal, Grete. 2015. „Küünarvarrelihaste ülepingete ennetamisest klaverimängus.“ Pedagoogiline lõputöö. Juhendanud Lembit Orgse. Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia, klaveriosakond.

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

Kapp, Lilian. 2003. „Esinemisärevuse vähendamise võimalusi õppeprotsessis.“ Magistritöö. Juhendanud Kristel Pappel. Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia, interpretatsioonipedagoogika instituut.

Kiik-Salupere, Vaike. 2013. *Performance preparation and coping with performance anxiety in the vocal pedagogy of classical singers*. Tallinna Ülikool. Sotsiaalteaduste dissertatsioonid / Tallinn University. Dissertations on social sciences 64. Tallinn: Tallinn University.

Klein Sabine D., Claudine Bayard ja Ursula Wolf. 2014. „The Alexander Technique and musicians: a systematic review of controlled trials.“ – *BioMed Central Complementary and Alternative Medicine* 14 (1): 414. doi: 10.1186/1472-6882-14-414.

Komar, John, Chloe Yee Yuan Ong, Corliss Zhi Yi Choo ja Jia Yi Chow. 2021. „Perceptual-motor skill transfer: Multidimensionality and specificity of both general and specific transfers.“ – *Acta Psychologica*, nr 217, 103321. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2021.103321>.

Mellalieu, Stephen D., Richard Neil, Sheldon Hanton ja David Fletcher. 2009. „Competition stress in sport performers: Stressors experienced in the competition environment.“ – *Journal of Sports Sciences* 27 (7): 729–744. <https://doi.org/10.1080/02640410902889834>.

Mesi, Janika. 2023. „Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia viiuli- ja vioolatudengite esinemisärevus ja füüsilised traumad.“ Magistritöö. Juhendanud Marju Raju. Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia, muusikateaduse, interpretatsiooni- ja muusikapedagoogika ning kultuurikorralduse osakond. https://repo.eamt.ee/r1/2024/08/16/_16.08.2024_12.48.18_Mesi_J_Eesti_Muusika-ja_Teatriakadeemia.pdf.

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. <https://doi.org/10.1177/1321103X211020642>.

Pehk, Alice. 2012. *Searching for the unknown Phenomenon-oriented study of music performance anxiety within the boundaries of psychodynamic approach*. Doktoritöö. Hochschule für Musik und Theater Hamburg, Institut für Musiktherapie.

Phifer, Lisa Weed, Amanda Crowder, Tracy Elsenraat ja Robert Hull. 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.

Rauk, Karin. 2006. „Viiuli- ja vioolamängija kutsehaigused.“ Pedagoogiline lõputöö. Juhendanud Mirjam Kerem Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia, interpretatsioonipedagoogika instituut.

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

Schlinger, Marcy. 2006. „Feldenkrais Method, Alexander Technique, and yoga–body awareness therapy in the performing arts.“ – *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics* 17 (4): 865–875. <https://doi.org/10.1016/j.pmr.2006.07.002>.

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

Taks, Hiie. 2009. „Esinemisärevus muusikakooli erinevates vanuseastmetes ning sellega toimetuleku võimalusi.“ Pedagoogiline lõputöö. Juhendanud Mirjam Kerem. Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia, interpretatsioonipedagoogika instituut.

Tan, Siu-Lan, Peter Pfordresher ja Rom Harré. 2018. *Psychology of music. From sound to significance*. 2. tr. London; New York: Routledge.

Taul, Merilin. 2019. „Esinemisärevus ja sellega toimetulek läbi kognitiiv-käitumusliku ümbermõtestamise.“ Pedagoogiline lõputöö. Juhendanud Irene Kabonen. Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia, interpretatsioonipedagoogika osakond.

Taylor, Jim. 1988. „Slumpbusting: A systematic analysis of slumps in sports.“ – *The Sport Psychologist* 2 (1): 39–48. <https://doi.org/10.1123/tsp.2.1.39>.

Thompson, Shannon R. 2013. „The role of anxiety in mental tumbling blocks.“ Magistritöö. Juhendanud Bernard Jensen. University of Central Florida, The Burnett Honors College. HIM 1990–2015, 1473. <https://stars.library.ucf.edu/honorstheses1990-2015/1473>.

Urbanski, Kristen Marie. 2012. „Overcoming performance anxiety: A Systematic Review of the Benefits of Yoga, Alexander Technique, and the Feldenkrais Method.“ Magistritöö. Juhendanud Michele Fiala. Ohio University, The Honors Tutorial College. http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc_num=ouhonors1343316242.

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

Walker, Miata. 2021. „Phenomenological understanding of elite athletes' experiences with mental blocks in closed-skilled sports.“ Magistritöö. Juhendanud Lindsey Blom. Ball State University.

Wallman-Jones, Amie, Claudia Mölders, Mirko Schmidt ja Andrea Schärli. 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. <https://doi.org/10.1080/15290824.2021.2009121>.

Willson, Rob ja Rhena Branch. 2006. *Cognitive behavioural therapy for dummies*. Chichester: John Wiley & Sons, Ltd.

Jelizaveta Bukina – MA, magistrikraadid klaveri interpretatsioonis ning muusikateaduses (mõlemad Eesti Muusika- ja Teatriakadeemiast). Tema 2024. a kevadel valminud magistritöö teemaks oli „Valikharjutuste mõju vaimsete blokkide ületamisele klaverimängijatel“. Jelizaveta Bukina töötab klaveriõpetajana Jõelähtme Muusika- ja Kunstikoolis ja Tallinna Inglise Kolledžis ning õpib Eesti Muusika ja Teatriakadeemia täiendkoolituskeskuses muusikateraapia algkursusel.

E-post: janika.mesi[at]mail.ee

Janika Mesi – MA, lõpetas Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia muusikateaduse eriala magistriõppe 2023. aastal. Tema magistritöö teemaks oli „Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia viiuli- ja vioolatudengite esinemisärevus ja füüsilised traumad“. Praegu töötab Janika Mesi Püha Johannese Koolis ja alustab 2025. a sügisel õpinguid Viini Alexanderi

tehnika (AT) koolis (Wiener Ausbildungszentrum für Alexander Technik), et omandada AT õpetaja kvalifikatsioon.

E-post: [jelizaveta.bukina\[at\]gmail.com](mailto:jelizaveta.bukina@gmail.com)

Marju Raju – PhD, Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia muusikapsühholoogia teadur, Janika Mesi ja Jelizaveta Bukina magistritööde juhendaja. Praegu osaleb mitme uurimisrühma töös. Dr Brigitta Davidjantsiga tegeleb ta ühiskonnas marginaliseeritud rühmade vaimse heaolu ja muusikaharrastuste seoste uurimisega ning prof Allan Vurma töörühmas uuritakse klassikaliste lauljate tekstiselguse küsimusi. Raju on avaldanud mitmeid artikleid rahvusvahelistes teadusajakirjades ning kirjutab tihti muusikapsühholoogiat populariseerivatel temadel meedias.

E-post: [marju.raju\[at\]eamt.ee](mailto:marju.raju@eamt.ee)

Lisa. Klaverimängijatele koostatud harjutuste kogumiku kirjeldus.

Harjutused	Kirjeldus ja juhised (uuringumaterjalidena kasutatud kirjeldused olid detailsemad ja illustreeritud). Harjutused põhinevad kirjandusel (Männik 2022; Sinnamon 2021; Willson ja Branch 2006; Phifer jt 2017; Hemmen 2021; Jädal 2015; Lõdvestusharjutused (https://peaasi.ee/lodvestusharjutused/)) ja Bukina isiklikul kogemusel pianistina
Hingamis- harjutused	<ol style="list-style-type: none">1. Sügav hingamine – hingake nina kaudu sügavalt sisse ja suu kaudu välja. Katsuge teha nii, et iga hingamistsükkel oleks eelmisest pisut pikem.2. Kõhuhingamine – istudes või pikali asendis, hingake sügavalt läbi nina sisse (on tähtis suunata hingeõhku kõhupiirkonda nii palju kui võimalik). Hingake läbi torutatud huulte välja ning samal ajal pingestage oma kõhulihaseid, et võimalikult palju õhku saaks välja hingatud.3. Kvadraatne hingamine – ruudu kuju järgiv rütmiline hingamine. Üks tsükkel koosneb neljast sammust: hingake sisse nina kaudu ja lugege neljani; hingake välja suu kaudu ja lugege neljani, seejärel uuesti sisse ja välja. Tehke kogu tsükkel läbi vähemalt 8–10 korda.4. „Kassi kõrvad“ – hingamisel järgitakse kahest kolmnurgast koosnevat skeemi (sarnane kassi kõrvade joonistusele). Hingake aeglaselt sisse nina kaudu; hingake välja nina kaudu, aga mitte lõpuni; hingake uuesti sisse nina kaudu; seejärel hingake lõplikult välja suu kaudu.
Lõdvestus- ja venitus- harjutused	<ol style="list-style-type: none">1. Harjutused käte soojaks mängimiseks<ol style="list-style-type: none">(1) 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.(2) Tehke mõlema käega randmeringe 10 korda ühele poole ja siis 10 korda teisele poole.(3) 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.2. Lihaste lõdvestusharjutus – tuleb keskenduda järgemööda igale kehaosale, seda pingestades ning jälle lõdvestades. 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.3. Venitusharjutused<ol style="list-style-type: none">(1) Küünarvarre painutajalihasete venitamine(2) Küünarvarre sirutajalihasete 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.
Visualiseeri- misharjutus	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.
Harjutused kognitiivkäi- tumuslikust teraapiast	<ol style="list-style-type: none">1. „Vastus parimale sõbrale“ – rakendage enda suhtes sama nõuannet, mida annaksite armastatud inimesele negatiivse olukorra puhul.2. „Mõtete vaidlustamine“ – püüdke iga päev vaidlustada ja asendada kasulikuma mõttega vähemalt üks negatiivne mõte.3. „Negatiivsete mõtete puhastamine“ – kirjutage üles üks negatiivne või pikalt kestev mõte, mis Teid häirib; käärdage paber kokku; öelge endale midagi positiivset; kujutage ette, et viskate selle negatiivse mõtte prügikasti ära, vabanedes sellest (võib reaalselt ära visata või siis ainult kujutleda, vaadates prügikasti pilti).4. „Tühi vaas“ – kujutage ette tõeliselt ilusat läbipaistvat ja tühja klaasvaasi. Iga kord, kui teete mõne enesehooldususe tegevuse, kujutlege, et pillate vaasi ilusa kivikese, ja jälgige vaasi täitumist. Ülekantud tähenduses – Teie oletegi „vaas“ ja kivikesed on enese eest hoolitsemise tegevused, mida te ükshaaval oma ellu lisate.

Components of Mental Well-being on the Path to Becoming a Musician: How Violin, Viola and Piano Students at the Estonian Academy of Music and Theatre Cope with Performance Anxiety and Mental Blocks

Jelizaveta Bukina, Janika Mesi, Marju Raju

Keywords: musicians, pianists, violinists, viola players, performance anxiety, mental blocks, physical traumas

The profession of musician involves various situations, including individual work (practice) and public performances on stage. Any public performance situation is associated with certain physiological changes caused by the increased levels of neurotransmitters and hormones, including adrenaline, in the body. While some musicians can channel this heightened state of arousal to their advantage and use the elevated energy levels to induce a state of flow (Sinnamon 2021), in many cases, such physiological changes manifest as performance anxiety. According to a recent systematic meta-analysis (Fernholtz et al. 2019), between 16.5% and 60% of musicians suffer from performance anxiety. The authors attribute this wide variation in results to methodological issues (such as differing definitions of anxiety symptoms and variations in assessing performance frequency and intensity). However, this does not change the fundamental fact that performance anxiety is a widespread phenomenon among musicians. In addition to performance anxiety, mental blocks caused by fear or past trauma can also affect musicians' mental well-being. These blocks function as metaphorical walls (Baumeier 1984), where a musician, despite having no physical limitations, struggles to perform certain musical material due to self-doubt and negative thought patterns. While the topic of mental blocks has been widely explored in sports psychology (Beilock & Gray 2007; Walker 2021), research specifically focusing on musicians remains scarce.

This article presents master's theses from the Estonian Academy of Music and Theatre (EAMT) in musicology (Mesi 2023; Bukina 2024) examining these mental well-being issues – performance anxiety and mental blocks – in students from different disciplines. The article also introduces two bodywork practices, the Alexander Technique (AT) and the Feldenkrais Method (FM). The applied empirical research conducted for these theses focused on violin, viola, and piano students at EAMT, using an anonymous online questionnaire and action research as research methods.

Mesi (2023) found that all violin and viola students who participated had experienced excessive performance anxiety to some extent. As coping strategies, students mentioned discussing their issues with fellow musicians, using the AT, practicing mindful breathing, and consulting a psychologist. Additionally, students expressed a need for institutional support in this area, suggesting that mental well-being topics should be integrated into the curriculum to help normalise discussions around them. Bukina (2024) first assessed pianists' states of well-being and the presence of mental blocks. The students then engaged in a two-week intervention involving selected exercises, including breathing exercises, stretching, and cognitive-behavioural exercises related to self-esteem. The results showed that all participants experienced changes in their perception of mental blocks when working with specific musical material. However, the extent of these changes varied individually, depending on each participant's level of self-confidence at the start of the study. The findings from both studies highlight the

connections between musicians' mental well-being and physical condition, which should be considered by instrument instructors when mentoring students. A musician's work is uniquely tied not only to their instrument but also to their body as a personal instrument. Pain, tension, or movement restrictions can act as significant stressors, increasing anxiety during both practice and performance, potentially leading to mental blocks in playing specific pieces. Similarly, physical symptoms associated with anxiety and fear such as muscle tension caused by negative thoughts can contribute to or exacerbate performance-related injuries.

To support musicians' mental and physical well-being, it is essential to normalise interaction between mind and body and train and relax both thoughts and physical movements. The results also indicate that experiences of anxiety and mental blocks can be highly individual. While some variation can be attributed to instrument-specific challenges, other factors include a musician's previous experiences, overall anxiety levels, and personality traits. Therefore, in addition to universal interventions, it is necessary to develop instrument-specific and individualised approaches. In more severe cases, seeking help from a specialised bodywork instructor (AT, FM), physiotherapist, or psychotherapist can be beneficial.

Jelizaveta Bukina – MA, holds a double master's degree in piano interpretation and musicology (both from the Estonian Academy of Music and Theatre). Her master's thesis was "The Effect of Selective Exercises on Overcoming Piano Players' Mental Blocks". Jelizaveta Bukina works as a piano teacher at the Jõelähtme Music and Art School and at Tallinn English College. She is currently studying at the Estonian Academy of Music and Theatre's Continuing Education Centre on the music therapy basic course.

E-mail: jelizaveta.bukina[at]gmail.com

Janika Mesi – MA, graduated from the Estonian Academy of Music and Theatre in 2023 with a master's degree in musicology. Her master thesis was entitled "Performance Anxiety and Musicians' Injuries among Violin and Viola Students at the Estonian Academy of Music and Theatre". Janika is currently working at St. John's School and will start her studies at the Wiener Ausbildungszentrum für Alexander Technik (AT) in autumn 2025 in order to obtain the qualification of AT teacher.

E-mail: janika.mesi[at]mail.ee

Marju Raju – PhD, is a researcher of music psychology at the Estonian Academy of Music and Theatre, and supervised Janika Mesi's and Jelizaveta Bukina's master's theses. She is currently involved in the work of several research groups. Together with Dr Brigitta Davidjants, she is working on the links between mental well-being and musical activities in socially marginalised groups, while Professor Allan Vurma's research group is investigating issues of text intelligibility in classical singers. Raju has published several articles in international scientific journals and frequently writes on different topics popularising music psychology in the media.

E-mail: marju.raju[at]eamt.ee