

# **Soittoasento**

***Opas harmonikansoittajille***

Viljo Mannerjoki 2009

v. 1.0

## **Alkusanat**

Harmonikansoittajan soittoasentoon vaikuttaa monet tekijät: tuolin korkeus, remmien säädöt, jalkojen sijainti tukipisteinä, soittajan liikeratojen laajuus ja soittajan koko suhteessa soittimeen. Jokainen keho on erilainen, soittajilla on erilaisia soittimia ja kussakin soittimessa on remmeillä eri pituussäädöt. Nämä muuttuvat tekijät toisiinsa yhdistetyinä tekee soittoasennoista persoonallisia. Soittajan käyttämät remmisäädöt tekevät haitarista soittajalleen yksilöllisesti sovitettun soittimen. Lukuisien muuttuvien tekijöiden vuoksi ei ole sääntöjä siitä, miten itselleen oikean soittimen löytää tai miten oikea soittoasento löytyy. On olemassa vain vihjeitä.

Monet diatoniset harmonikat ovat kooltaan kromaattisia harmonikkoja pienempiä ja kevyempiä, minkä takia diatonisten soittimien kohdalla voidaan käyttää hieman erilaisia soittoasentoja kuin suurikokoisissa soittimissa. Diatonisien haitarien kohdalla soittoasentoihin on vaikuttanut muun muassa perinteet, toisin kuin kromaattisissa haitareissa, joissa nykyään käytettävä soittoasento on yleistynyt sotien aikana ja jälkeen. Kromaattisia harmonikkoja soitettiin yleisesti sota-ajalle asti oikean käden peukalo diskantin kahvan sivussa tai takana. Soittotraditiot periytyivät pienien diatonisien soitannasta. Yksi ensimmäisistä Suomalaisista maininnoista peukalon täysmittaisesta käytöstä näppäimistöllä liittyy vuoteen 1927, jolloin Kotkalainen *Viljo Ylönen* alkoi käyttää peukaloa soiton aikana. Hän sai osakseen mainintoja, ettei haitaria noin soiteta! Nykyään Suomessa kaikkia viittä sormeaa käytetään diskantinäppäimistöllä.

Omat kokemukseni ovat johdatelleet soittoasennon tarkempaan tutkimiseen pääpainopisteenä isot kromaattiset harmonikat. Minulla oli koko keho vääntynyt ja kääntynyt normaalista tilastaan kohtuu pahasti: jalkaterät olivat kääntyneet vasemmalle, jalat olivat vajaan senttimetrin eri mittaisia ja selässä oli lievä skolioosi. Enoni *Mika Mannerjoki* on jäsenkorjaaja, joka laittoi kehoni kuntoon joulukuussa 2004. Pohdittaessa miksi tällaiset vaivat olivat minulle tulleet, oli hyvin todennäköistä, että jokin pitkäaikainen tapa oli syyn aiheuttaja. Tässä tapauksessa harmonikan soitto väärässä soittoasennossa oli ilmeinen.

Esitetyt tiedot pohjautuvat pääsääntöisesti *Mika Väyrysen Mestarikurssi*-kirjaan, jäsenkorjaaja *Mika Mannerjoen* haastatteluun, *Juha Saarisen* ja *Tuisku Martin* kommentteihin ja omiin henkilökohtaisiin kokemuksiini. Esimerkkikuvissa mallina on ollut *Jonna Pirttijoki*.

Tekstin tarkoitus on koota soittoasennosta tietoa kaikkien vapaasti luettavaksi, jotta jokainen soittaja löytää itselleen oikean soittoasennon. Vaikka tekstin muutamissa kohdissa esiintyy kipu-sana, ei se tarkoita sitä, että haitarilla soittamisen aloitus tai soittaminen itsessään olisi vaikeaa tai saatika kivuliasta. Soittaminen on rentouttavaa ja kivaa!

## **Miksi oikea soittoasento on tärkeä?**

Kukapa ei haluaisi ajaa autolla, jossa on mukava istua pitkiäkin matkoja. Nukkumaan mennessä jokainen hakee itselleen mukavan asennon, jossa keho on mahdollisimman rennossa tilassa. Harmonikalla soittoasennot lähtevät samasta lähtökohdasta: kehoon ei saa tulla ylimääräisiä jännitystiloja, jotta suoritukset ja nautinnot olisivat optimaalisia.

Harmonikan remmit ovat osa soitinta, mutta ne eivät määrää soittoasentoa vaan soittoasento määrittää remmien oikeat säädöt. Soittoasento on olemassa ilman soitintakin – soitin tekee soittoasennosta "vain" järkevännäköisen kokonaisuuden. Jokaiselle soittimelle on oma perussoittoasentonsa ja jokaisessa soittoasennossa on sama perusidea: liikajännitteiden pienentäminen eli soittoasennon saaminen energiainimiin. Remmien osuus soittoasennosta korostuu seisten soitettaessa, jolloin soittimen koko massa tulee remmien varaan.

Oikea soittoasento on edellytyksenä soittotekniikan kehittymiselle. Sormien nopeus, herkkyyys ja voima ei muodostu sormissa, kuten joskus erheellisesti ajatellaan, vaan keskiselän alueelta.

Harjoittelu- ja esiintymistilanteet eroavat käytännössä aina, sillä keikkapaikalle harvemmin tuodaan omaa harjoitustuolia. Tämä voi tietyissä tilanteissa olla kohtalokasta, sillä vain muutamien senttien korkeusero tuolissa tuo aivan erilaisen tuntuman soittimen käsiteltävyyteen. Tällaisessa tilanteessa keho käyttää hieman eri lihaksia ja esimerkiksi paljetremoloa soittaessa käsi väsy nopeammin kuin harjoitustilanteessa. On suotavaa, että soittotilanteet olisivat mahdollisimman samanlaiset harjoiteltaessa ja keikoilla.

Erinäköiset vammat, kehon asettamat rajoitteet ja usein myös korkea ikä supistavat ihmisen normaaleja kehon liikeratoja. Keski-ikäinen pystyy pitämään soittoasennon hyvin pitkälle vanhuuteen, mutta se vaatii liikeratojen ylläpitämistä eli toisin sanoen liikuntaa ja venyttelyä. Ole aktiivinen kehosi hyvinvoinnin kanssa! *Veikko Ahvenainen* on hyvä esimerkki, sillä hän tekee vuosittain kymmeniä soittokeikkoja ja juoksee edelleen maraton-matkoja. Ikää Veikolla on 79 (2008).

Siinä vaiheessa, kun liikeradat ovat supistuneet peruuttamattomasti, esimerkiksi iän karttuessa, ei ole enää oikeaa soittoasentoa vaan on asento, jossa pystyy soittamaan. Tämän vuoksi vanhimmiten soittimen remmejä löysätään niin paljon, että oikealla kädellä on mukava liikkua näppäimistöllä. Soittimen sylissäpito näyttää löysin remmein roikottamiselta kuin hyvältä ja kauniilta soittoasennolta.

Soittoasento on kokonaisuus, jossa on monia tärkeitä osa-alueita. Vaikka joitain kohtia pystyy painottamaan erittäin tärkeiksi, ei yhtään osa-aluetta voi vähätellä. Tärkeä muistettava asia on, että omaa soittoasentoa pitää aina ajatella kriittisesti ja huomatu virheasennot tulee korjata viipymättä oikeiksi. Joskus lienee parasta opetella soittoasento ihan alusta pitäen uudestaan, mikäli tilanne tuntuu hankalalta ratkaista yhtä tai kahta ruumiinjäsenen asentoa korjaamalla.

Soittajien paljon puhuttuihin kiputiloihin tämä opas ei anna suoraa vastausta. Kiputiloilla saattaa olla monta soittamiseen liittymätöntä eri tekijää esimerkiksi työpaikalta tai harrasteista. Kiputilat ovat sinällään sangen viheliäitä, sillä kipu saattaa esiintyä toissaalla kehossa kuin missä varsinainen kivun aiheuttaja on. Onhan päänsärkyynkin on monia syitä. Tarvittaessa hoidata kehosi kuntoon äläkä tuudittaudu uskoon pitkäaikaisen kivun häviämisestä lepäämällä.

## **Oikeanlainen soitin**

Harmonikan tulee olla oikeanlainen soittajalleen oli kyseessä nuori oppilas tai vanha soittaja, jolla on kymmenien vuosien soitot takana. Soitin ei saa olla liian iso soittajalle fyysisen kokoon kuin massankaan puolesta. Pientä soitinta puolestaan voi soittaa isokin mies, vaikka samanlaiseen soittotuntumaan ei pääse kuin hieman isommalla – oikeankokoisella – soittimella. Pientä kromaattista soitinta on vaikea saada tuettua kunnolla soiton aikana, ellei käytä samoja konsteja kuin diatonisien soittimien kohdalla. Harmonikan valinnassa on monia kriteereitä, kuten hinta, soundi, muodot, mitat tai massa. Viimeksi mainittut ovat ehdottomasti tärkeimmät kriteerit, kun soitinta valitaan kasvuiässä olevalle. Iäkkäällä ihmisellä painavan soittimen käsittely voi olla niin ikään hankalaa.

Lue harmonikan valinnasta lisää Vapaalehdyksestä.

Oikeanlaisen harmonikan löytämiseen liittyy oleellisena osana myös remmit. Jos soitin on ostettu huonoilla tai soittajalle sopimattomilla remmeillä, voi uudet remmit ostaa aina jälkikäteen. Remmejä löytyy markkinoilta erilaisia ja koska aihealue on laaja, lue remmeistä lisää Vapaalehdyksestä.

## **Istuma-asento**

Istuma-asento on lähtökohta soittoasennolle oli kyseessä istualtaan tai seisten soitto. Tärkeää on löytää ryhti ja saada asennosta tukeva.

Ensin on valittava tuoli, joka on oikean korkuinen. Pianotuoli on erittäin hyvä tässä tilanteessa, sillä sitä pystyy säätämään portaattomasti. Pianotuoli on lapsille liian iso, joten riittävän matala tuolin hankkiminen nuorelle on välttämättömyys. Tuolin tulee olla myös tukeva, sillä kiikkerän tuolin käytössä saattaa ilmetä alitajuntaista epäluottamusta tuolia kohtaan. *Kohta tämä keikkaa* -ajatus pitää kehoa jatkuvasti pienessä jännitystilassa. Mitä rennempi keho on, sitä paremmin jaksaa istua samassa asennossa, eikä puutumista- ja väsymistiloja esiinny. Soitettaessa tämä tarkoittaa parempaa ja pitkäaikaisempaa keskittymistä häiriötekijöiden ollessa minimissä.

Tuolin sopiva korkeus on jokaisen soittajan haettava tuolin säädöistä. Reisien tulisi olla sivulta katsottuna 90-asteen kulmassa pystysuorassa olevaan sääreeseen nähden tai hieman tämän alle. Mikäli tuoli on erityisen korkea, tuolin etureuna painaa takareittä, jossa ovat ihmisen jalkoihin menevät hermot ja pääverisuonet. Jalkojen normaali nestekierto häiriintyy ja tuoksena on jalkojen puutumista ja väsymistä. Lapsilla korkea tuoli on suorastaan lamaannuttava yhdistelmä, sillä heillä jalat eivät välttämättä kosketa lattiatasoa. Ei siis ihme, että joskus soittaminen käy mahdottomaksi ja ahdistavaksi.

Mikäli tuoli on liian matala, polvet nousevat korkealle muuhun kehoon nähden kiristäen syviä takareisiä ja pohkeita. Tällöin verenkierto heikkenee nivusissa. Vaihtoehtoiksi matalassa tuolissa jää jalkojen laittaminen penkin alle tai jalkojen eteenvienti. Kummassakin tapauksessa tuolin reuna alkaa painaa takareisiä ja nestekierto heikkenee.

Kun olet saanut tuolin säädettyä sopivaksi, asetu istumaan mahdollisimman lähelle tuolin reunaa jalkojen ollessa noin 90-asteen optimikulmassa. Muista kuitenkin, että asento on tukeva. Älä pidä polvia yhdessä vaan ota luonnollinen haara-asento. Liian leveä haara-asento on soittamisen yhteydessä voimaton ja hallitsematon asento. Leveä haara-asento on myös esiintymistilanteessa esteettisesti ruma. Polvien pitäminen yhdessä soiton aikana on ollut käytössä joissakin oppikunnissa, mutta se estää tavoiteltavan kehon luonnollisen asennon.

Ota kuvaparin vasemmanpuoleinen asento: lyyhisty kasaan, siten että selkä menee ulospäin kaarelle. Pyri olemaan mahdollisimman rentona. Tässä asennossa kehon massa on asettunut pakaroiden päälle, jolloin jalkoihin menevät hermot kiristyvät ja nestekierto häiriintyy. Jälleen tuloksena on puutumista ja väsymistä.



Lähde tuomaan selkää eteenpäin. Älä nostata itseäsi korkeammalle tuolissa, vaan tuo selkää eteenpäin. Tunnet kuinka selkä suoristuu ja ryhti paranee. Samalla massa siirtyy pakaroilta istuinluiden päälle. Lopeta liike, kun asennosta tulee vakaa ja tukeva. Reiden ja säären välinen kulma voi olla hieman alle 90-astetta, joka auttaa ryhdissä pysymistä. Ryhti muodostuu kolmen alimman lantionikaman asennosta, ei hartioiden asennosta.

Pakaroilta istuinluiden päälle nouseminen on sinällään epämääräinen mittari; mistä tietää, että selkä on oikeassa asennossa? Tähän on monta lähestymistapaa. Kokeile työntää jotain isoa esinettä tai vaikka talon seinää. Selkä menee tällöin automaattisesti oikeaan asentoon. Niin ikään painonnostajilla on selkä suorana painoja nostettaessa. Balettianssijoilla sekä taitoluistelijoilla on perusasennossa selkä suorana. Ryhti on olemassa niin istuen kuin seisten – kyse on oikeastaan täysin samasta asennosta.

Istuinluita on jokaisella kaksikappaletta ja ne sijaitsevat lantiokorin alaosassa pakaroissa – istut niillä. Nämä luut toimivat hyvänä mittarina istuma ja soittoasennossa. Liikuta itseäsi edes takaisin tuolilla jalkojen avulla. Istuinluiden pitäisi tuntua ja liikkua yhtä paljon istuinta vasten. Jos toisella istuinluulla on enemmän painoa kuin toisella, on kehossa häikkää tai istuma-asento on virheellinen. Älä laske toista reittä toisen alapuolelle sillä tällöin lantiokori menee kierteelle ja istuma-asennosta tulee epäsymmetrinen.

Jalkapohjilla ja nilkkojen asennoilla on merkittävä asema istuma- ja soittoasennossa. Istuessasi tuolilla kevyessä haara-asennossa, tulee sinun tuntea kummassakin jalkapohjassa kolme tukipistettä, jotka sijaitsevat ukko- ja pikkugarpaan päijöissä sekä kantapäässä. Kaiken kaikkiaan istuma-asennossa ihmisellä on kahdeksan tukipistettä, joista kolme kummassakin jalassa sekä kaksi istuinluissa.

Oheisista kuvista näemme erilaisia jalkaterän asentoja. Vasemmanpuoleisessa kuvassa jalkaterä on kääntynyt ulospäin. Jalan voima siirtyy jalkapöytään ja paino on siirtynyt pääsääntöisesti ukkovarpaan päkijälle ja kantapäälle. Jalka liikkuu näennäisesti hyvin, mutta siitä ei saa tarvittavaa tukea ja voimaa. Vastaavasti sisäänkääntyneenä jalasta (keskimmäinen kuva) ei saada tukea vaan tuloksena on mutkalla oleva jalka, jossa on jännitystiloja. Tukipisteenä on tällöin pikkugarpaan päkijä sekä kantapää.



*Oikeanpuoleisin kuva osoittaa nilkan oikean asennon.*

Oikea nilkan asento on oikeanpuoleisimmassa kuvassa, ja se on opeteltava. Voidaan kuvitella, että ukkovarpaasta kulkee suora linja polven kautta lantioon asti. Varpaat osoittavat siihen suuntaan, minne polvetkin. Kun jalka on oikeassa asennossa, on sen voimaa mahdollista hallita. Mikäli nilkan asento on ollut väärä voi oikean asennon oppiminen tuntua epämiellyttävältä, jopa ahdistavalta. Seisten soitossa jalan tukipisteiden merkitys korostuu, mutta ne on oltava myös istualtaan soitettaessa.

Oikeassa asennossa oleva nilkka antaa myös ryhdikkään vaikutelman osaavasta soittajasta, jolla on keho kunnossa.

## **Soittoasento istuen**

Tee remmeille esiasetukset. Oikealle olkapäälle tarkoitettu remmi on vasenta remmiä hieman pidempi. Kummankin remmin tulee olla niin löysällä, että soitin ei nouse reiden päältä remmien varaan istuttaessa. Tässä vaiheessa tärkeintä on, että soitin pysyy sylissä – löysät remmit ovat parempi vaihtoehto kuin liian tiukat remmit. Nosta soitin syliin ja ota edellä neuvottu istuma-asento.

Harmonikka asetetaan vasemman reiden päälle siten, että harmonikka on pystysuorassa asennossa ja mahdollisimman lähellä vatsaa. Harmonikan massa jakautuu reiden kautta pakaraille ja jaloille, jolloin hartiat vapautuvat remmien puristuksesta. Hyvänä vertauksena tälle pidän ukkosenjohdatinta, joka johdattaa salaman energian suorinta ja turvallisinta reittiä maahan – soittimen massa johdetaan myös maahan. Soittimen massan siirtäminen pois olkapältä ehkäisee olkapäiden ja selkärangan liikarastitusta, mahdolliset ahdistustilat sekä nopeasta ärsyyntymisestä johtuvat pistävät kivut. Vasemman jalan ja harmonikan oikea asento korostuu mitä isompi ja painavampi soitin on sylissä. Konserttisoittimet ovat yleisesti ottaen niin isoja, että soitin määrää soittoasentoa esimerkiksi reiden osalta: reisi menee luonnollisesti vaaka-asentoon, jolloin keho hakee maksimituen soittimen pystyssäpitämiselle. Jalkaterän pitäminen oikeassa asennossa korostuu painavalla soittimella.

Soittimen liikkeet ovat tunnettavissa ja hallittavissa vasemmalla jalalla – sinulla on kontrolli soittimeen. Diskantin näppäimistöä alakulma tulee oikean jalan reiden sisäpinnan yläosaan tai sen päälle riippuen kahvan muotoilusta. Tärkeintä on, että soittimelle saadaan tästä kohtaa kehosta yksi tukipiste.

Laita vasen käsi bassoremmin alle ja säädä bassoremmin pituus sopivaksi. Paljetta vedettäessä ranne ei saa nousta bassomaskista suuresti eikä remmi saa puristaa rannetta. Hyvänä mittana

bassoremmin kireydelle voitaneen pitää kahden sormen mahtumista ranteen ja remmin väliin.

Alla olevassa kuvaparissa vasemmanpuoleisessa kuvassa tuoli on liian korkea. Jaloilta lähtee tuki, jolloin niille hakee helposti uuden paikan tuolin alta tai vaihtoehtoisesti jalat menevät suoraksi penkin eteen. Soittimen massa siirtyy remmien varaan olkapäille ja hartioille tulee tarpeetonta rasitusta. Samalla soittimen alakulma sekä tuolin reuna laittavat reiden puristukseen, mikä heikentää nestekiertoa jaloissa. Oikeanpuoleisessa kuvassa tuoli on liian matala ja soitin nousee kohtuuttoman korkealle. Remmit löystyvät ja soittimeen tulee huono kontrolli.



Tuolin selkänojaan ei missään vaiheessa tarvitse turvautua, sillä soittoasento on oikein koottuna tukeva. Vaikka soittoasento ei vielä tässä vaiheessa ole koottu loppuun saakka, asennon pitäisi olla tukeva. Vasemmanpuoleisessa kuvassa näkyy hyvin, miten katse hakeutuu helposti näppäimistöön tuoliin nojatessa. Pää on voimakkaasti kääntynyt alaspäin ja vaikuttaa koko kehon toimintaan. Oikeanpuoleisessa alakuvassa on oikeaoppinen soittoasento.



Soitettaessa kannattaa huomata, että remmit eivät ole koko ajan kireänä kehoa puristaen. Jos näin on, löysää remmejä hieman. Paljetta työnnettäessä harmonikan päätukipisteitä ovat vasen olkapää ja oikean jalan sisäreiden yläosa. Vastaavasti ulosvedettäessä tukipisteet ovat oikea olkapää sekä vasen käsi bassoremmin alla, eli palkeen suunnasta riippuen tukipisteet ovat ristikäiset. Tämän lisäksi soittimen massa on jatkuvasti vasemman jalan päällä luoden yhden pysyvän tukipisteen.

## **Oikea käsivarsi**

Oikea käsi lienee se kehon osa, jota usein miten jännitetään turhaan soiton aikana. Roikota käsiä ja hengitä rauhassa sisään ja ulos. Ulospäin hengitettäessä rentouta kaikki käsiin liittyvät ruumiinosat samanaikaisesti "tiputtamalla" hartiat alas. Sormet, käsivarsi, olkapää ja yläselkä pitäisi olla nyt rentona ja samalla ilman ylimääräistä jännitystä. Asento on tukeva ja käsi on herkimmillään.

Nosta oikean käden kaikki sormet diskanttinäppäimistöille pitäen samalla hartiat ja muut käden osat rentoina. Kokeile, että kätesi liikkuu vaivatta näppäimistöllä alimmista äänistä ylimpiin ääniin. Mikäli käsivarressa tuntuu venyytysliike matalia ääniä hamutessa, käsivarsi on todennäköisesti joutunut liian jyrkkään kulmaan. Laske soitinta alaspäin joko jalkojen avulla tai vaihtoehtoisesti löysää remmejä. Soitinta ei kuitenkaan saa laskea niin alas, että korkeimpien äänien näppäimet menevät oikean jalan reiden sisäpuolelle, jolloin niitä ei voi soittaa reittä koskettamatta tai reittä väistämättä käden jyrkällä ranneliikkeellä. Mikäli näppäimistö menee oikean jalan reiden sisäpuolelle, vasen reisi on virheellisesti alempana kuin oikea reisi. Jalkojen tulee olla samalla tasolla jatkuvasti, joten laskemalla vain oikeaa jalkaa alaspäin – päästäksesi vaivatta ylä-ääniin – lantiokori menee kiereen. Asennosta tulee toispuoleinen eikä se ole enää tukeva. Jos lasket vasempaa jalkaa alaspäin, laske myös oikeaa jalkaa yhtä paljon.

Kyynärpään tulee olla hieman koholla, mutta samalla kyynärpään tulee olla mahdollisimman luonnollisessa asennossa. Voidaan kuvitella, että kyynärpäätä kannattelee näkymätön naru, jolloin käsi pysyy mahdollisimman rentona. Alapuolella olevissa kuvissa oikeanpuoleisimmassa kuvassa käden asento on hyvä. Ranne on suorassa linjassa kyynärvarren kanssa tai hieman sisään päin kääntyneenä.

Pianoharmonikkojen kahva on usein soittimen runkoa isompi, jolloin korkeiden äänien koskettimet menevät käytännössä aina reiden sisäpuolelle. Ergonomisesti ajateltuna tämä on huono asia. Toinen ongelmakohta on matalien äänien ulottuminen runkotasosta ylöspäin. Matalia ääniä hamutessa käsi joutuu hyvin epäluonnolliseen asentoon. Voit kokeilla tätä asentoa lähellä olevaa asentoa laittamalla oikean kämmenen lähelle oikeaa olkapäätä – asento on hyvin epäluonnollinen.



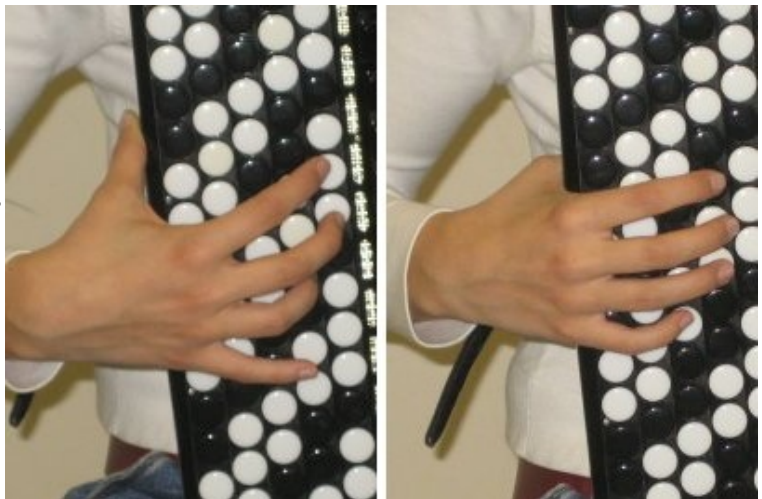
Vasemmanpuoleisimmassa kuvassa käsivarsi on viety lähelle keskiruumista ja tämän vuoksi ranne on mennyt jyrkkään kulmaan. Tämä ei ole suotavaa, sillä sormista katoaa voima ja nopeat kuviot ovat mahdottomia soittaa. Keskimmaisessa kuvassa puolestaan kyynärpäätä on tuotu liian eteen. Tällaista harvemmin pääsee käymään, sillä asennon venyyttävä liike tuntuu ahdistavalta. Kyynärpään sijainti vaikuttaa oleellisesti ranteen asentoon koskettimistolla ja vaikuttaa tätä kautta soittomukavuuteen ja -suoritukseen.

## **Oikean käden ranne, kämmen ja sormet**

Käsiä roikottaessasi sormet olivat rentoina ja ranne oli luonnollisessa asennossa. Tämä rentous tulee säilyä myös koskettimistolla. Ranne voi olla suorassa linjassa kyynärvarren kanssa tai hieman sisäänpäin kääntyneenä, jolloin käsi on voimapisteesä: sormia pystyy liikuttamaan nopeasti ja vaivatta (yläpuolen oikeanpuoleinen kuva). Ranne tulee olla kyynärvarren suorana jatkeena, mutta käytännössä tulee tilanteita, jossa ranteen joutuu kääntämään alaspäin näppäimistön pystyrivien suuntaiseksi hetkellisesti. Ranteen kääntäminen mahdollistaa soitossa joitakin kuviota, mutta samalla sormien liike muuttuu tietyssä määrin kankeaksi. Pitkiä jaksoja soittaessa ranne mutkalla käsi väsyä hyvin paljon. Myös sellaisien sormitusten tekoa tulisi välttää, jossa ranne kääntyy voimakkaasti useita kertoja peräkkäin. Käytä apurivejä, mikäli mahdollista.

Sormet ovat rentoina ollessaan ilmeisesti kaarella. Näppäimistöllä tällainen ilmavuus on lähtökohdaksi jokaiseen soittotilanteeseen. Jokainen sormi on tasavertainen, joten kaikkia sormia tulee käyttää. Peukalo on hidas liikkeissään, mutta on ulottuvuudeltaan laaja ilman ranneliikettä – peukalo on usein sormituskellisen umpikujan avain. Etu-, keskisormi ja nimetön ovat puolestaan käden nopeimmat sormet. Pikkurilli on voimallisesti heikko sormi ja sillä on muihin sormiin nähden heikko kordinaatio. Tämän vuoksi monet soittajat koukistavat sormen kämmenen sisäpuolelle piiloon ja soittavat neljällä tai peräti kolmella sormella. Näin ei pitäisi kuitenkaan toimia vaan pikkurilliä täytyy määrätietoisesti harjoittaa, sillä se on soiton kannalta tärkeä sormi. Pikkurillin kääntäminen kämmenen sisälle haittaa myös muiden sormien liikkuvuutta, joista erityisesti nimetöntä.

Yksi- ja kaksirivisiä haitareita tuetaan soiton aikana oikean käden peukalolla. Yleensä peukalo pidetään diskanttikahvan ulkosyrjällä. Viisirivisiin siirryttäessä 1900-luvun alkupuolella peukalotuenta säilyi soittotapana pitkään, mutta on onneksi tapa jäänyt pois käytöstä. Viisiriviset soittimet ovat kooltaan ja massaltaan huomattavasti vähärisiä suurempia, eikä peukalolla voida saavuttaa vastaavanlaista tukiapua soitantaan kuin vähärisissä. Mikäli peukaloa pidetään pystyasennossa kahvan ulkosyrjällä, aiheuttaa se kämmenkalvon kiristymistä ja peukalon *Kaikki sormet tulee olla näppäimistöllä, ei kuten kuvissa* asento muuttuu staattiseksi eli paikallaan pysyväksi. Tämä saattaa aiheuttaa nivelkipua peukalossa ja sormien jäykistymistä.



Peukalon näppäimistön taakse vieminen voidaan katsoa oikeutetuksi vain b-näppäinjärjestelmän bayaneissa, joissa diskanttikahva on muotoiltu peukalolle sopivaksi. Muotoilun avulla kämmen saadaan pysymään lähellä normaalia lepotilaa vaikka peukalo on näppäimistön takana. Suomessa yleensä käytössä olevissa italialaisvalmisteisissa soittimissa on sangen paksu kahva, jonka taakse ei

peukaloa sovi laittaa. B-järjestelmä antaa eri lähtökohdat soittotekniikalle kuin länsimaissa käytetyt c-sormiot rivimuunnoksineen.

Soitettaessa näppäintä ei paineta aivan sormen kynnen tuntumalla olevalla sormen päällä vaan hieman sormen sisemmällä osalla. Kun laitat käden pöydälle rentona ja naputtelet sormella pöytään, naputtelet juuri sormien oikealla "lihaisammalla" kohdalla. Peukalon painanta-alue on sormen sivussa, eikä sormen kärjessä. Näppäimien painaminen sormen lihaisammalla kohdalla pätee myös bassopään vasenta kättä.

Kun oikean kädenasennon oppii heti alusta alkaen, soittaja kehittyy soittotekniikoiltaan paremmaksi kuin ne soittajat, jotka soittavat väärillä asennoilla. Älä kuitenkaan ota mallia kaikista ulkomaalaisista harmonikkataiteilijoista, sillä he käyttävät eri näppäinjärjestelmiä ja siksi myös erilaisia otteita, kuten peukalon pitämistä näppäimistön takana.

## Vasen käsi

Vasen käsi menee käytännössä aina oikeaan asentoon bassopuolella. Vie käsi niin pitkälle bassoremmin alle, että sormet ovat hieman koukussa näppäimistön päällä. Bassoremmin sijainti on suunnilleen siinä kohdassa kättä, missä on rannekellon paikka. Tällöin sormet ovat tarpeeksi pitkällä ja pystyt soittamaan sisimmältä



*Huomaa myös vasemman käden sormien asento.*

perusbassoriviltä yksittäisiä näpäimiä painamatta vahingossa muita näppäimiä. Vasemmalla kädellä soitettaessa käytetään pääsääntöisesti neljää sormeä, mutta esimerkiksi joissain kappaleissa melodiabassolla käytetään peukaloa jopa toiseksi uloimmalla rivillä. Kun peukaloa ei käytetä, pidetään peukalo luonnollisessa lepoasennossa muiden sormien suuntaisena. Sormi ei saa olla tukena bassomaskia vasten samasta syystä kuin miksi diskantissakaan peukaloa ei pidetä näppäimistön ulkosyrjällä.



Bassoa vedettäessä ja työnnettäessä bassoa ei nosteta ylöspäin. Tällaisessa tilanteessa basson hallinta heikkenee, kun soittoasennon tärkein tukipiste häviää käytöstä: nyanssit ovat vaikeita hallita ja basson soittaminen käy hankalaksi kehon lisääntyvien jännitetilojen vuoksi. Jännitteiden ja

voimankäytön minimoimiseksi vedä ja työnnä paljetta palkeen luonnollista rataa pitkin käyttämättä voimaa bassopään nostamiseen. Vasen käsi kannattelee bassopäätä vasta uloimmassa ääripäässä – käden tulee olla mahdollisimman rentona mahdollisimman paljon. Esimerkiksi perinteisessä paljetremolotekniikassa käden pystyy rentouttamaan kesken tremolon, mikä on edellytyksenä pitkien tremolo-osuuksien loppuun viemiseksi.

## **Pään asento**

Pään tulee olla pystyssä ja katse tulee olla ylhäällä, pois näppäimistöä. Harjoitellessa nuoteista, tulee itse kunkin katsottua näppäimistöön aina silloin tällöin. Tämä ei ole pahe vaan käytännössä tulee aina tilanteita, että joutuu katsomaan näppäimistöön, esimerkiksi koplaria painettaessa. Tästä huolimatta on hyvä opetella näppäimistö ulkoa, jotta katse ei painuisi alas turhaan. Katsekontakti on erityisen tärkeä esiintymistilanteissa. Minkä harjoitellessa oppii, sen lavalla tekee luonnostaan. Opettele ensin c-näppäimen sijainti ja kasvata muistikuvaa näppäinkartasta pikku hiljaa. Kuuntele soittamiasi ääniä, sillä loppupeleissä kyse on vain muistipelistä. Löydät äänen ja näppäimen perinteisen muistipelin kahden kuvan sijaan. Näppäimistö jää kyllä mieleen ja katse nousee näppäimistöä muutamien kuukausien kuluessa.

Tukeva nuottiteline on hankita, joka kannattaa tehdä soittoharrastuksen alussa. Tällä vältetään ne tilanteet, jossa nuotit ovat pöydällä tai jopa lattialla ja nuotteja lukiessa soittajan asento on jäykkä ja jopa kierteellä niin pahasti, että soittajan asentoa katsottomina tekee häijyä. Nuottiteline tulee asettaa sopivan välimatkan päähän siten, että nuotit tulevat suhteellisen korkealle. Oheisesta kuvaparista näemme hyvin, että nuottitelineen korkeudella on vaikutusta pään asentoon ja samalla koko hartiaseudun jännitystiloihin.



Säädä nyt remmit viimeisen päälle siten, että ylimääräiset löysät ovat poissa, mutta ei kuitenkaan niin kireälle, ettei soitin tai remmit paina mistään. Soittimen massa tulee olla jatkuvasti vasemman jalan päällä, ei remmien varassa. Kun siirryt istumasoitto-asennosta seisoma-asentoon, soitin ei saa liikkua pystysuunnassa merkittävästi. Niin ikään soittimen tulee pysyä pystysuorassa asennossa istuen ja seisten soitossa palkeiden ollessa kiinni tai vähän auki. Mikäli vedät paljetta ulospäin, painopiste alkaa siirtyä ja soitin kääntyy hieman ropellin lailla sylissä.

## **Soittoasento seisten**

Soittoasento seisten ei eroa istumasoittoasennosta kovinkaan paljoa. Tuntuma paljetyöskentelyyn on aluksi hieman outo, mutta siihen tottuu nopeasti. Seisten soittoa kannattaa harjoitella, mutta sopivissa määrin ja oikean kokoisella soittimella, sillä harmonikka on tällöin kokonaan remmien varassa. Vältä pitkiä soittojaksoja seisten ja huomaa, ettei kaikkia kappaleita edes kannata soittaa seisten varsinkaan painavalla soittimella. Esimerkiksi raskailla konserttiharmonikoilla seisten soitto ei ole suotavaa soitinmallien suuren massan takia. Bayan-tyyppistä harmonikkaa, jossa diskanttikahva on tuotu monia näppäin ja kaikkia pianomalleja edemmäksi, ei ole alunperin ajateltu soitettavaksi seisaaltaan, vaan siten, että diskanttikahva saa tukea soittajan oikeasta sisäreidestä.

Viihdeharmonikansoittoa on aiemmin leimannut näyttämisen tarve, jota on korostettu seisaaltaan soittamisella. 1930-luvulla rakennetut viisiriviset harmonikat ovat nykypäivän saman kokoluokan harmonikkoja huomattavasti kevyempiä, vaikka soittimet eivät ole muodoiltaan ergonomisesti suunniteltuja. Vanhoilla soittimilla seisten soitto ei ole rasittanut soittajan hartia-aluetta niin paljon kuin tämän päivän vastaavalla soittimilla, mikäli vertailu tehdään vain soittimen massan perusteella.

Seisten soitto on näyttävämmän näköistä, mutta soittajan kannattaa ajatella näyttävän soiton lisäksi omaa terveyttään. Harmonikan paino kohdistuu seisaaltaan soittaessa niska- ja hartiaseudulle, jolloin täysikokoinen cassotto-harmonikka (noin 11 – 12 kg) on liian painava pitkäaikaiseen soitto-rupeamaan. Kunnollisella lantioiremmillä saadaan soittimen painojakaumaa siirrettyä hartioilta lantiolle, mutta tästä huolimatta soitinta ei saa seisten soiton aikana tuettua mihinkään.

Tukipisteiden puuttumisen takia erityisesti palkeenhallinta hankaloituu. Seisten ja istualtaan soiton välimuoto onnistuu käyttämällä normaalia korkeampaa baarijakkaraa. Tällöin soiton tukipisteet ovat samat kuin istualtaan soitossa (jalkaterät ja istuinluut), mutta täydellistä tukea soittimelle ei saa, koska jalkojen tukipisteitä ei ole tai ne ovat vähäiset. Monen setin keikoilla baarijakkara on hyvä, sillä tällöin soittaja näkyy yleisölle ja soittajan vaivat vähenevät olennaisesti.

Seisoma-asennossa jalkaterien vaikutus on suuremmassa roolissa kuin istuma-asennossa ollessa. Älä pidä jalkoja lukossa vaan pidä polvet hieman koukussa painon ollessa pääosin päkijöillä. Kantapään tulee kuitenkin osua maahan. Soittaessa palkeen sijainti vaikuttaa suuresti myös pystyssä pysymiseen, sillä soittimella on runsaasti massaa. Tämän vuoksi soiton aikana keho kompensoi palkeen sijainnista riippuvaa tasapainopistettä luonnostaan: palkeen ollessa ulkona, painoa on siirtynyt oikealle jalalle.

Tärkeä muistettava asia on, että keho on iso nestepumppu, joka toimii liikkeen avulla. Staattisia asentoja tulee välttää, jotta nestepumppu toimii ja häiritseviä vikatiloja kehossa voidaan ehkäistä. Kunnolliset lantioiremmat edesauttavat jaksamista ja pitävät soittimen tukevasti sylissä.

## **Kantaminen**

Soittimen kantamiseen tulee kiinnittää huomiota paljon. Syynä tähän on se, että soittimen kantaminen on fyysisesti raskaampaa kuin oikeassa soittoasennossa soittaminen. Lue lisää laukuista ja kantamisesta Vapaalehdyksestä.

## **Lopuksi**

Soittoasennon oppiminen ei ole ulkoaoppimista vaan se on asian sisäistämistä. Vuosien mittaan ihmisen fyysiset ominaisuudet muuttuvat ja sen mukana myös soittoasento. On hyvä, että soittaja oppii arvioimaan soittoasentoaan kriittisesti. Soittoharrastuksen mahdollisimman pitkälle iälle viemiseksi painotan vielä kerran terveitä elämäntapoja ja liikuntaa venyytyksineen.