

Viktoriiia Mitrokhina

LIKEIMPROVISAATION OPETTAMINEN JA OPPIMINEN AIKUISILLE

LIKEIMPROVISAATION OPETTAMINEN JA OPPIMINEN AIKUISILLE

Viktoriiia Mitrokhina

Opinnäytetyö

Kevät 2018

Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma

Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma, Paritanssi

Tekijä: Viktoriia Mitrokhina
Opinnäytetyön nimi: Liikeimprovisaation opettaminen ja oppiminen aikuisille
Työn ohjaajat: Petri Hoppu ja Anni Heikkinen
Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2018
Sivumäärä: 32 + 5

Opinnäytetyössäni tutkin liikeimprovisaation prosessia sekä sen opettamista ja oppimista aikuisille: sitä, miten ihminen improvisoi tanssin keinoin ja miten improvisointia voi oppia. Opinnäytetyöni koostuu teoria- ja pedagogisesta osuudesta. Pedagoginen osuus on tiiviskurssi, joka on suunnattu aikuisten alkeisryhmälle. Pedagogisessa osuudessa olen testannut aikuisten alkeisryhmän kanssa sopivia opetustapoja päästä liikeimprovisaation kautta liikkeelle. Oppilaat pääsivät tutkimaan ja tunnustelemaan omaa kehoaan, liikkumisen mahdollisuuksia ja luomaan omia reittejä tanssiin.

Teoriapohjana on pedagogiikan, didaktiikan, metodiikan käsitteitä sekä taiteen ja mielen hyvinvointiin liittyviä ajatuksia ja lähdekirjallisuutta. Liikeimprovisaatiota tutkiessa teoreettisesti esitellään improvisaation prosessi ja prosessi ilman improvisaatiota, improvisaation opettamista ja oppimista.

Liikeimprovisaation kurssi avasi ymmärryksen, kiinnostukseen ja rohkaisi oppijan onnistumaan kehollisesti liikuessa sekä vaikutti myönteisesti oppijan henkilökohtaisiin psyykkisiin ominaisuuksiin. Oppimisen näkökulmasta oppilaat ovat kokeneet psykomotorista, sosiaalis-emotionaalista sekä kognitiivista oppimista. Opettamisen näkökulmasta liikeimprovisaation opettamista on mielenkiintoista seikkailua improvisaation maailmassa, joka on jatkuvaa ja vaihtuvaa prosessia ja se vie aina opetusta johonkin suuntaan. Tutkimuksen prosessissa olen huomannut, kuinka tärkeää on saada oppilailta palautetta ja saada kuulla onnistumisista, vaikeuksista, peloista ja siitä, miltä tietyt harjoitukset tuntevat kehossa. On hyvin tärkeää antaa selkeitä ohjeita opettaessaan ja olla vuorovaikutuksessa oppilaiden kanssa tunneilla.

Asiasanat: liikeimprovisaatio, kehotietoisuus, mieli, vuorovaikutus

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Program in Dance Teacher, Option of Couple Dance

Author: Viktoriia Mitrokhina

Title of thesis: Teaching and Learning of Movement Improvisation for Adults

Supervisors: Petri Hoppu & Anni Heikkinen

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2018

Number of pages: 32+5

This thesis studied the process of movement improvisation and how to teach and learn it for adults; also how a person improvises and how improvisation can be learned. The thesis consists of theory and pedagogical parts: the pedagogical part is an intensive course aimed for an adult basic group. In the pedagogical part it was tested with a basic group with appropriate teaching ways to get into movement through movement improvisation. The students got to study and to feel their own body, their opportunities of movements and their own created routes for their dance.

The concepts of pedagogy, didactics and methodology and also thoughts of arts and mind well-being as well as the source literature are in the theoretical part. In the theoretical research of movement improvisation it is presented the improvisation process and the process without improvisation and also improvisation teaching and learning.

The movement improvisation course opened the learner understanding, interest and encouragement to succeed in body movement as well as it influenced positively on the learner's personal psychological characteristics. From the learning perspective the students experienced psychomotor, social-emotional and cognitive learning. From the teaching perspective teaching of movement improvisation is an interesting adventure in the improvisation world that is a continuous and changing process and leads teaching in any direction. During the research process I have discovered how important it is to get feedback from students and to hear their successes, difficulties, fears and how certain exercises are felt in the body. It is very important to give a clear instruction in teaching and to interact with students during training.

Keywords: movement improvisation, body awareness, mind, interaction

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TUTKIMUKSEN KUVAUS	8
2.1	Aiheen valinta.....	8
2.2	Kehittämisen- ja tutkimustehtävän kuvaus	8
3	TANSSINOPETUKSEN TEORIA.....	10
3.1	Pedagogiikka.....	10
3.2	Didaktiikka	11
3.3	Metodiikka	12
3.4	Taide ja mieli	13
3.4.1	Mielen taidot.....	14
3.4.2	Taide ja mieli tukevat hyvinvointia.....	15
4	LIIKEIMPROVISAATION TEORIA.....	17
4.1	Improvisaation prosessi ja prosessi ilman improvisaatiota	17
4.2	Liikeimprovisaation opettaminen aikuisille.....	17
4.3	Liikeimprovisaation oppiminen	18
5	IMPROVISAATIO LIIKKEESSÄ.....	21
5.1	Liikeimprovisaation kurssin suunnittelu	21
5.2	Oppimisprosessi ja itsearviointi	25
5.3	Opetuksen ja oppimisen havainnoinnit ja kokemukset	26
6	YHTEENVETO	29
	LÄHTEET.....	31
	LIITE 1	33

1 JOHDANTO

Tähän päivään mennessä olen saanut tanssinopettajan kokemusta eri kohderyhmistä taaperoista aikuisiin ja eri tanssilajeista paritansseista soolotansseihin. Jokainen kohderyhmä vaatii omanlaisiaan opetustyyliä ja metodia.

Tanssinopettajana olen törmännyt ihmisiin, jotka ovat haaveilleet tanssista, ovat halunneet päästä tanssitunneille tai ovat käyneet tunneilla pari kertaa, mutta sen jälkeen saaneet epäonnistumisen kokemuksia tanssitunneilta. Olen kysynyt monilta ihmisiltä alkeistanssin harrastuksen kokeilemisestä. Usein vastaus on, että he eivät pitäneet tanssista, eivät kokeneet onnistuneensa, kokivat että tanssi ei ole heidän lajinsa tai että tanssi on liian vaikeaa. Lisäksi esiintyy paljon vertailemista muihin ihmisiin ja negatiivista itsekritiikkiä. Monet sanovat, että oppilaan epäonnistumisen kokemukset riippuvat opettajasta. Olen sitä mieltä, että opettajan tehtävä on suunnitella tunti ja opetusmateriaali sillä tavalla, että jokainen oppilas pystyisi onnistumaan omalla tavallaan tunnilla. Monet lajit ovat sen verran haastavia, että niihin tarvittaisiin melko heti tekniikan hallintaa. Minun mielestäni aikuiset kaipaavat sellaista alkeiskurssia, jossa jokainen pääsee tutustumaan omaan kehonsa liikekieleen. Ihmiset luulevat, että he ovat tietoisia omasta kehostaan, mutta käytäntö näyttää toisenlaiselta.

Haluan tutkia ja todistaa, että jokainen ihminen voi oppia tanssimaan onnistuneesti. Tanssi ja liike kuuluvat kaikille, eikä ole väliä minkä ikäinen, maalainen, kokoinen tai taustainen on. Tavoitteenani on löytää aikuisten alkeisryhmälle sopivia opetustapoja ja päästä liikeimprovisaation kautta liikkeelle, tutkimalla ja tunnustelemalla omaa kehoa, liikkumisen mahdollisuuksia ja itse luotuja reittejä omaan tanssiin.

Opinnäytetyössäni tutkin improvisaation ilmiötä ja sitä prosessia, miten ihminen improvisoi ja miten improvisointia voi oppia. Tanssin näkökulmasta minua kiinnostaa improvisaation syntyminen: mistä ja miten se alkaa, miten sitä opitaan ja opetetaan eri kohderyhmille. Improvisaatio on myös psykologian osa-alue, ja mielestäni psykologia ja opettajuus kulkevat aina vierekkäin.

Haluan hyödyntää opinnäytetyöni tutkimuksen tuloksia tanssissa ja tulevaisuudessa opettajana. Tutkimuksessani on pedagoginen osuus, jonka avulla tutkin kyseistä aihetta opetuksessa. Pedagogiseen osuuteen kuuluu tiiviskurssi aloittelijoille, jossa opettaja ja oppilaat yhdessä tutkiskele-

vat liikeimprovisaatiota ja pohtivat saaduista kokemuksista ja opettajan kysymyksistä omaa oppimistilannettaan ja tunnetilaansa.

2 TUTKIMUKSEN KUVAUS

2.1 Aiheen valinta

Improvisaatio on mielenkiintoinen ilmiö elämässäni. Käsittelen sitä ilmiötä fyysiseltä, psyykkiseltä ja älylliseltä kannalta. Improvisaatio antaa ihmiselle vaihtoehtoja, mutta vain ihmisen omasta päätöksestä improvisaatio alkaa toimia. Oman ymmärrykseni mukaan improvisaatio on vapaata valintaa, olemista, puhetta, viestejä, keskustelua, energiaa, elämyksiä, ideoita sekä vapautta kehossa ja mielessä.

Liikeimprovisaatio on aina ollut itselleni erityisen tärkeää, koska improvisoimalla tunnen vapautta tekemisessä, kehossa ja mielessä. Minun tanssimiseni alkoi siten, että improvisoimalla musiikin mukaan. Lapsena en ajattelut enempää, vaan halusin vain tehdä omaa tanssiani, omalla tavallani ilman mitään merkitystä ja selitystä muille. Itse kutsun tanssia improvisaatiotaiteeksi. Minun kehoni ja mieleni ovat tottuneet sellaiseen prosessiin kuin improvisaatio. Olen kokeillut improvisoida muuallakin kuin tanssissa, mistä olen saanut hienoja kokemuksia ja tehnyt johtopäätöksen, että improvisaatio elää arkielämässä. Olen kiinnostunut improvisaatiosta prosessina.

2.2 Kehittämisen- ja tutkimustehtävän kuvaus

Haluan tutkia liikeimprovisaatiota, koska siitä on minulla vähän tietoa ja se kiinnostaa minua sekä opettajana että tanssijana. Pedagogisen mallin rakentelu on suunta opinnäytetyössäni, jonka kautta tutkin yllämainittua aihetta. Minusta liikeimprovisaation aihetta voidaan käyttää monissa tilanteissa sekä tanssissa että muissa liikunnassa. Improvisaatio on metodina hyvä monille ihmisille päästä liikkeelle. Sitä voidaan ajatella fyysisellä, sosiaalisella ja psyykkisellä tavalla.

Anne Green Gilbert mainitsee *Creative dance for all ages* -kirjassa luovasta tanssista, että tämän kirjan metodin mukaan luovan tanssin rakenne, eteneminen ja ymmärtäminen auttaa oppilaita hallitsemaan omaa kehoa antaen heille taitoja ilmaista itseään luovasti (Gilbert 2009, 23.)

Opinnäytetyön osallistajat

Opinnäytetyöni olen tutkinut ja tehnyt yksin. Pedagogisessa osuudessa osallistujana ja oppijana olivat aikuiset yli 30-vuotiaat naiset. Kurssi oli suunnattu alkeistasolle, jolla ei ole tanssitaustaa. Opetuskielenä oli venäjää.

Aikataulusuunnitelma

Opinnäytetyön aikataulu jakautuu jaksoihin. Kesällä 2017 suunnittelin teoriaan tutustumista ja inspiraation etsimistä. Syksyn 2017 loppuvaiheessa toteutui pedagoginen osuus. Keväällä 2018 reflektoin tutkimustuloksia ja sovelsin niitä teoreettisen materiaalien kanssa.

Opinnäytetyön toteuttamistapa

Opinnäytetyöni aloitin ensin tutustumalla internetissä olevaan videokirjastoon ja lukemalla aiheeseen liittyvää kirjallisuutta, jotta pystyin perehtymään syvästi aiheeseen. Videoiden katsomisen jälkeen sain ajatuksen opetustilanteesta, jossa voisin kokeilla opettaa improvisaatiota aikuisille ja samalla tutkia, minkälainen prosessi se on ja miltä tuntuu opiskella improvisaatiota.

Pedagogiseen osuuteen kuului tiiviskurssi, joka suunnittelin aikuisten alkeisryhmälle. Kurssi käsiteli liikeimprovisaation tutkimista. Tiiviskurssin tavoitteena oli kokea ja kehittää ryhmän mukaan opetusharjoituksia ja saada opiskelijoiden palautteet ja itsearviointit oppimisprosessista jokaiselta tunnilta. Tutkimuksessa kerättiin videomateriaalia ja opiskelijoiden kommentteja, arviointia ja palautteita. Tutkimuksen apuvälineenä käytin kameraa, kirjaston kirjoja, videomateriaaleja, internetiä ja opiskelijoiden arviointia ja palautteita.

3 TANSSINOPETUKSEN TEORIA

3.1 Pedagogiikka

Käsittelen pedagogiikan sillä, että sen avulla ihminen saa oppimista, kuria, kasvatusta ja oman persoonan syntymistä. Pedagogiikka on opettajan toimintaa, joka on suunnattu tai tarkoitettu oppilaille uuden tiedon oppimista ja kasvatusta varten. Pedagogiikka on opettajan ja oppilaan peli.

Pedagogiikan rooli, oppimisprosessissa on herättää ihmisten kiinnostus oppimiseen. Opettaja näkee oppilaansa mahdollisuudet, ja sen johdosta oppilaskin saattaa uskoa itseensä ja mahdollisuuteensa oppia. Oppilaan oma uskomus on tärkeä opettajalle, koska uskomuksen kautta syntyy luottamus omaan oppimiseen ja tekemiseen. Sisäinen motivaatio johtaa helpommin oppimiseen. (Stenberg 2011, 14, 122.)

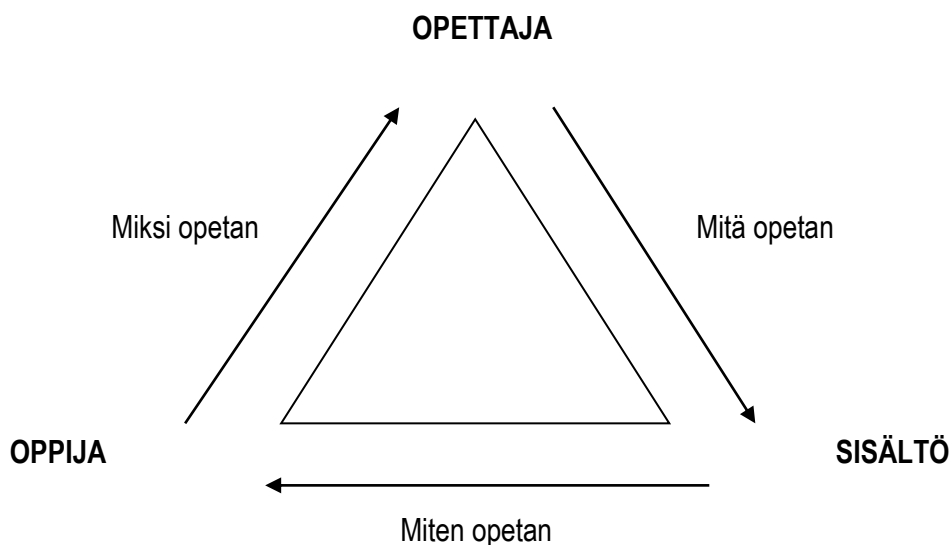
Pedagoginen kuri on minun mielestäni järjestyksen toimenpide. Opettaja ja oppilaat noudattavat aikataulua ja hiljaisuutta tunnilla. Kun opettaja puhuu, oppilaat kuuntelevat. Jokaisella opettajalla on omat tavat ja toimintamallit, joiden mukaan hän opettaa. Oppilaat noudattavat tunnin kuria oman kurin ymmärtämisen kautta. Kun oppilaat tottuvat sääntöihin, he voivat rakentaa itsessä omaa kuria, mikä auttaa tulevaisuudessa arki- ja työelämässä.

Mielestäni pedagogiikka auttaa ihmistä luomaan ja kehittämään omaa persoonaa ja persoonallisuutta. Kun ihminen kokeilee itseään erilaisissa tilanteissa, tehtävissä tai rooleissa, hän joutuu haastamaan itsensä. Haastamalla itsensä ihminen luo uusia tunnelmia, tutki omaa luonnettaan, löytää vahvoja ja heikkoja puolia. Stenbergin mukaan jos tehtävä on liian helppo tai vaikea tai omat kyvyt eivät kohtaa opiskeltavia asioita, opiskeluinto ja -halukkuus heikkenevät ja motivaatio kaikkoo. Kun tekee parhaansa, kyvyt ja taidot parantuvat. (Stenberg 2011, 121.)

3.2 Didaktiikka

Didaktiikka on oppijärjestelmä, joka antaa ohjeita parhaasta mahdollisuudesta tavasta saavuttaa ne tavoitteet, jotka opetussuunnitelmassa määritellään ja joita opettaja mahdollisesti yhdessä lasten ja oppilaiden kanssa toiminnalle ja käsiteltyjen asioiden sisällöille asettaa (Brotherus, Hytönen & Krokfors 2002, 105–106.)

On olemassa **didaktinen kolmio**, jossa on opettajan, oppilaan ja opetettavan sisällön välinen suhde.



Lähde: Stenberg, Katariina, 2011. Riittävän hyvä opettaja

Ensimmäinen kulma on opettajan ja opetettavan sisällön välinen suhde eli **mitä opetan** (Stenberg 2011, 35–36.) Ymmärrykseni mukaan opettaja tuo oppilaalle uusia tietoja, koska oppilas odottaa opettajalta oppimisen ohjelman, mitä pitää tehdä, mitä oppia ja miten oppia. Opettajan kädessä on koko oppimisprosessi.

Toinen kulma on opettajan ja oppilaan välinen pedagoginen suhde, eli **miksi opetan** (Stenberg 2011, 35–36.) Oppilaalla on tavoitteena: haluan tietää ja osata. Opettajan tavoitteena on opettaa sitä, mitä oppilas haluaa, eli näyttää ja kertoa, miten oppia nämä asiat. Myös kun oppilaalla ei ole kiinnostusta oppia jotain, opettajan tavoitteena löytää kiinnostus oppilaan kanssa vähän eri tehtävien kautta.

Kolmas kulma on opettajan suhde oppilaan ja sisällön välisen suhteeseen eli didaktinen suhde, **miten opetan** (Stenberg 2011, 35–36.) Jokaisella opettajalla on oma menetelmä, miten opettaa. Jokainen opettaja löytää opettamisen tavat ja menetelmät omien kokemusten kautta. Opettajan pitää olla psykologista silmää, jotta hän osaa ymmärtää eri-ikäisiä kohderyhmiä.

Brotherus, Hytönen ja Krokfors mainitsevat, että didaktikassa on kyse opetussuunnitelman laatimiseen ja toteuttamiseen liittyvistä ratkaisuista. Didaktikka on siis sekä filosofista ajattelua että teorian ja teoreettisen mallien muodostusta. Se on yhtä aikaa sekä opetus-opiskelu-oppimisprosessin malli että metateoria, jonka avulla yksittäisiä malleja voidaan tulkita ja vertailla. (Brotherus, Hytönen & Krokfors 2002, 105–106.)

3.3 Metodiikka

Stenberg kertoo, että ilman hyvää suunnittelua on vaikea hahmottaa, miten toiminnan osat liittyvät toisiinsa. Suunnittelu tuo selkeyttä, ja se on hyvän opetuksen tärkeimpiä peruskiviä. (Stenberg 2011, 93.)

Oman pohdinnan mukaan suunnittelu antaa opettajalle mahdollisuuden nähdä koko kuva tulevaisuuden toiminnasta, esimerkiksi tanssikurssin suunnittelu lukuvuodelle. Kun opettajalla on olemassa suunnitelma, hän pitää kaikki järjestyksessä ja tarpeen mukaan voi lisätä tai muokata materiaalia suunnitelmassa. Valmis suunnitelma säästää aikaa ja hermoja.

Opettajan ryhmänohjaajana täytyy muistaa, että kun oppilas tulee ensimmäistä kertaa ryhmään, hän ei ensimmäiseksi mieti, mitä hän tulee oppimaan tai menestykö hän opinnoissaan, vaan tuleeko hän hyväksytyksi tähän ryhmään. (Stenberg 2011, 60). Kun olen itse oppilaan roolissa, minulle on aina mielenkiintoista kuulla, mitä oppimme kurssilla. Kun opettaja kertoo omasta kurssistaan, hän voi myös motivoida oppilaita, koska kertomuksen kautta oppilailla voi herätä kiinnostus oppia jotkut asiat, jotka heitä kiinnostavat.

Henkilökohtaisen käyttöteorian mukaan, opettaja pystyy perustelemaan itselleen ja muille, mitä hän ottaa opetukseensa, mitä jättää pois, mihin hän priorisoi enemmän, mihin panostaa vähemmän ja miksi hän tekee niin kuin tekee. Oman käyttöteorian tiedostaminen ja tietoinen rakentaminen ei siis helpota opettajan työtä, mutta se tuo mukanaan selkeyden sekä kyvyn erottaa olen-

naisen epäolennaisesta ja suunnitella opetus sen mukaan. Opettaja on opetuksen koreografi, ei päätanssija. (Stenberg 2011,29,33.)

Haluan toteuttaa omassa opettajuudessaani olla sekä hyvänä opettajana että hyvänä tanssijana, mutta päärooli on opettajana. Koska päätanssija voi näyttää miten kauniisti, tanssiteknisesti voi liikkua, mutta hän ei välttämättä voi opettaa tanssin ymmärtämistä ihmiselle, joka vasta aloittaa oppimaan tanssia. Päätanssija voi näyttää esimerkkiä. Minun tavoitteena tutustuttaa ihmisiä tanssimaailmaan, tanssimusiikkiin, opettaa miten oppia tanssimaan joku tietty tanssilaji ja viihtymään tanssimalla. Myös itse tanssijana otan huomioon tanssin suorituksesta, miltä se näyttää. Kun tanssinopettaja opettaa ja näyttää alusta, miten pitää liikkua ergonomisesti ja teknisesti ja miltä pitää tuntua, kun tanssii, niin oppilaille jää selkeämpi kuva ja tunnelma siitä. Kun oppilas ymmärtää, mitä hän tanssii, hän voi viihtyä tanssissa, parantaa sekä tanssin tekniikkaa että motivoida itseään tanssimaan paremmin.

Kun olen opettajan roolissa, ensin suunnittelen tuntia, etsin musiikkia, suunnittelen liikkeitä ja rakennan liikeyhdistelmän, jonka opetan. Minulle on tärkeää tunnin suunnittelussa löytää muusa, joka voi innostaa minua johonkin tanssin teemaan.

Opettajuudessaani huolehdin, että kaikki ryhmän jäsenet olisivat tyytyväisiä siihen, mitä tehdään ja mitä tanssitaan. Kysyn aina musiikkista pitivätkö oppilaat musiikista. Koska musiikki voi myös innostaa sekä minua että oppilaita, näin syntyy viihtyminen ja kiinnostus tanssituntiin. Musiikin ja tanssiliikkeet valitsen aina kohderyhmän mukaan. Yritän joka tanssitunnilla tehdä jotain, mikä eroaa edellisestä tunnista. Esimerkiksi se voi olla toinen suunta tanssisalissa, venyttelytapa tai jotain muuta. Huolehdin myös tunnin kurista, mutta en koskaan halua nostaa huomattavasti itseäni oppilaiden yläpuolelle, vaan yritän olla heidän kanssaan samalla tasolla. Olen itse huomannut, esimerkiksi kun olen samalla tasolla nuorten kanssa, että he pääsevät irti omasta panssarista, he tuntevat itsensä rennommaksi tunnilta. Kun oppilaalla on rento olo, hän ei ole ujo eikä hermostu mistään ja hän voi keskittyä tanssiin.

3.4 Taide ja mieli

Taide ja mieli tekevät paljon yhteistyötä, kun puhutaan taiteen luomisesta ja mielen hyvinvoinnista. Seija Karppinen, Inkeri Ruokonen ja Kari Uusikylä kertovat hienosti Taidon ja taiteen luova

voima -kirjassa, että taide on luova moniaistisen tietämisen ja kokemuksen tapa. Taide on yhteinen kieli, jota ihmiset puhuvat rodullisten, kulttuuristen, sosiaalisten, koulutuksellisten ja taloudellisten raja-aitojen yli. Taiteet ovat kanava itseilmaisulle ja sisäisen maailman mielenmaisemille. (Karppinen, Ruokonen & Uusikylä 2005, 7.)

Oman pohdinnan mukaan taide ja mieli ovat vuorovaikutuksessa toinen toisensa kanssa. Tanssimaailmassa taiteen luominen on hyvin tärkeää. Tanssi elää taiteessa. Mielestäni taiteen luomisessa tai tekemisessä ihminen kehittää itseään ja yhteistyökykyä toisten kanssa, parantaa kehon, mielen ja hengen välisiä yhteyksiä, parantaa psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Mikä tahansa taide parantaa elämänlaatua, ihmisen sisäistä olotilaa, hyvinvointia ja kasvattaa ihmistä eteenpäin.

3.4.1 Mielen taidot

Tanssijana ja opettajana olen kokenut, että aivoista ja mielestä on useasti vaikea päästä eroon liikkeessä. Aina on jotain mietittävää. Oman kokemukseni mukaan showtanssikurssilla koin, että pääsin irti ajatuksista. Tuntui, että olin jossain transsissa. Showtanssi on hyvä tanssiesimerkki, koska siellä käytetään paljon tilaa ja eri sfääriä. **Flow-tilanteet** auttavat ja niiden kautta pääsee syvemmin ajatuksista pois. Maaretta Tukiainen kertoo maailman tunnetuista luovuustutkijasta Mihaly Csikszentmihalyi, joka tutki flow-teoriaa, että Flow-tilassa toiminta ja tietoisuus sulautuvat yhteen. Kun tekijä uppoutuu työhönsä täysin, tarkkaavaisuus suuntautuu toimintaan niin täydellisesti, että ihminen lakkaa hetkeksi olemasta tietoinen itsestään. Toiminnasta tulee sulavaa ja se synnyttää imun ja virran tunteita. Tilaan liittyy ennakoimattomuutta ja saavuttamisen tunnetta. (Tukiainen 2016, 258.) Tunnetila on niin kuin olisin unessa, mutta liikkuen.

Ihmisen mieli on tottunut **etukäteen valmistautumiseen**. Kun mennään töihin, kouluun tai johonkin tapahtumaan, aina on mietittävä etukäteen, miten jotkut asiat voisivat olla. Ihmiset tekevät etukäteen valmistautumiset, miettimiset, koska haluavat vähän ennakoida aivojen työtä ja pelkäävät alitajuntaisesti virheiden tekemistä. Tämä kaikki vaikuttaa ihmisen taiteen luomisen kykyyn. Taiteen luomisessa ennakointi häiritsee aivojen ja mielen yhteistyöstä. Esimerkiksi tanssissa on paljon koreografiaa eli etukäteen valmistettua liikemateriaalia ja myös luovaa tanssia, jossa on tietty reitti, mutta ei ole määrättyä liikevalikoimaa, ja on puhdasta improvisaatiota, joka on täysin tanssijan vallassa.

On mielenkiintoista tutkia alkeisryhmän kanssa, miltä tuntuu opettaa valmista koreografiaa tai tehdä puhdasta improvisaatiota. Kumpi on helpompaa, ja kumpi tuntuu mukavammalta tai ylipäättään kummasta pitää enemmän? Molemmissa vaihtoehdoissa tapahtuu **aivojen ja mielen työtä**. Valmis koreografia pitää soveltaa oman kehon ja mielen kanssa, oppia ulkoa, toistaa monta kertaa, että se onnistuu. Improvisaatiossa on tärkeää aihe tai tunne, mikä johtaa ja inspiroi tämän hetken tanssin luomista. Improvisaatiossa mieli tekee suuren työn, koska mielikuviutus tekee improvisaatiosta luovaa prosessia.

Ihmisellä on aina vaihtoehtoja tehdä asioita, esimerkiksi valita elämäntyyli, ympäristö ja paljon muuta, mutta suurin osa riippuu hänen omasta halukkuudestaan tehdä, tietää ja tavoittaa. Tukiainen mainitsee Sonja Lyubomirskyn tutkimuksen todenneen, että ihmisen oma tavoitteellinen toiminta voi lisätä hänen onnellisuuttaan 40 prosentilla. Näin siis se, millaisia valintoja tekee, miten mieltään käyttää ja miten suhtautuu haasteisiin, vaikuttaa siihen, kuinka onnelliseksi itsensä kokee (Tukiainen 2016, 50.) Tukiainen kirjoittaa, että luovuus pohjimmiltaan on hyvä monenlaisten akateemisten näkemysten mukaan, riippuen minkä tieteen alasta kulloinkin on kyse. Useimpien tutkijoiden jakamiin näkemyksiin luovuustaidoista kuuluvat kuitenkin muun muassa tutkiva asenne, kokeileminen, erilaisten näkökulmien testaaminen ja ennakkoluuloton uteliaisuus uusien mahdollisuuksien äärellä. Tärkeintä on kyky ja halu oppia uutta. (Tukiainen 2016, 257.)

Mielellä on tärkeää rooli elämässämme. Mieli voi vaikuttaa, vapauttaa, vahvistaa tai rajoittaa asioita, eikä välttämättä todellisia. Tutkimuksen tavoitteena on käydä läpi oppimisen alkuaskeleet, jotka oppilaat kokevat improvisoinnin ja liikkumisen oppimisessa musiikilla. Ennen uutta oppimista jokainen joutuu jännittämään ja mielessä piirtämään ennakkoon epäonnistumisen kuva. Tietysti, jotkut myönteisesti odottavat uutta ja ovat valmiina kokeiluun. Tutkimuksessani haluan tutkia, mitkä ajatukset heräävät aloittelijoilla ennen liikeimprovisaatiota. Miltä tuntuu mielessä ja kehossa oppivansa ja tanssivansa liikeimprovisaatiota.

3.4.2 Taide ja mieli tukevat hyvinvointia

Lampon ja Malte-Collardin tutkimuksen mukaan taide ja kulttuuri tukevat monin tavoin ihmisten hyvinvointia. Taiteen ja kulttuurin vaikutukset tarjoavat elämyksiä ja tuottavat nautintoa, edistävät yhteisöllisyyden ja verkostojen muodostamista, lisäävät elinpiirin viihtyisyyttä ja niillä voidaan katsoa olevan yhteys hyvään koettuun terveyteen. Lampo ja Malte-Collard mainitsevat Hanna-

Liisa Liikasen viittauksen Markku Hyyppään, joka osoittaa vuosina 1978–2002 tehdyn Mini-Suomi-terveyskyselyn mukaan, että ihmiset, jotka aktiivisesti osallistuvat vapaa-ajantoimintaan, kuten harrastuksiin, vapaaehtoistyöhön ja kulttuuritoimintaan, elävät pidempään kuin vähän tai eivät ollenkaan osallistuvat. (Lampo & Malte-Collard 2013, 8.)

Taiteella, kuten tanssilla, on monta mahdollisuutta ihmisen hyvinvoinnin parantamiseen. Taide kuuluu kaikille, eikä sillä ole mitään rajoitteita.

4 LIIKEIMPROVISAATION TEORIA

4.1 Improvisaation prosessi ja prosessi ilman improvisaatiota

Improvisaation prosessi

Tutkimalla liikeimprovisaatiota olen etsinyt ihmisten kokemuksia ja selityksiä prosessista, joita he kokevat improvisoidessaan. Mielenkiintoista on se, että kun luen ihmisten kokemuksia improvisoinnista, ymmärrän niitä, koska improvisoidessani koen ja tunnistan samoja asioita. Improvisointi voidaan nähdä ja kokea sellaisena, millaisena se halutaan. Improvisointi on sekä pelottavaa, hankalaa ja vaikeaa että vapauttavaa, innostavaa ja energiaa antava prosessi. Improvisaation kultaisena ominaisuutena on haastaa ihmistä pois omalta mukavuusalueeltaan, eikä ole väliä, millaiseksi improvisaatio määritellään.

Aivojen ja kehon yhteistyö vaikuttaa improvisaatioon. Kirsi Monni selittää improvisaation prosessia niin, että se on sisäinen prosessi, joka on aivojen ja kehon työtä. Näiden kaikkien prosessien johtajana on bioenergeetikka. Monni kirjoittaa bioenergeetikasta, että se on tapa ymmärtää persoonallisuus kehon ja sen energeettisen prosessien kautta. Se, mitä tapahtuu mielessä, vaikuttaa siihen, mitä kehossa tapahtuu ja päinvastoin. (Monni 1992, 95.)

Prosessi ilman improvisaatiota

Jokaisella asialla, selityksellä ja tekijällä on vastakohtat, jotka antavat mahdollisuuden käsitellä tai nähdä asian toisin. Improvisaatiossa on myös hetkiä, joina ei improvisoida. Nämä ovat niitä hetkiä, kun asiat eivät tapahdu spontaanisti, vaan ne on suunniteltu ennakkoon. Pia Koponen kertoo kirjassaan Lupa mokata, että ne ovat hetkiä, joina ihminen pohtii, analysoi ja suorittaa esimerkiksi matemaattisia kaavoja ja käy läpi aiemmin tehtyjä toimintasuunnitelmia. Jokainen improvisaatioton hetki kuitenkin sisältää improvisoinnin mahdollisuuden (Koponen 2017, 28–29.)

4.2 Liikeimprovisaation opettaminen aikuisille

Liikeimprovisaatio oppiaineena, niin kuin moni muukin liikkeeseen liittyvä oppiaine, on psykomotorinen, sosiaalis-emotionaalinen sekä kognitiivinen oppimisprosessi. Psykomotoriset oppimista-

voitteet on suunnattu kinesteettiseen aistiin sekä motoristen taitojen ja koordinaatiokyvyn kehittämiseen. Sosiaalis-emotionaalisenä oppimistavoitteena on esimerkiksi oman kehon hyväksyminen, rohkeus koskea toisia, toisten kehojen hyväksyminen sekä omien ja muiden tuottamien liikeratkaisujen hyväksyminen. Kognitiivisena tavoitteena on tietoisuus liikkeen elementeistä eli liike-tekijöistä. (Nieminen 2007, 287.)

Liikeimprovisaation opettamisessa korostetaan itse tuotetun liikkeen merkitystä, kokemista ja tiedostamista enemmän kuin teknistä suoritusta, valmiita askelkuvioita tai tuotosta. (Nieminen 2007, 287) Tässä oppimistilanteessa on kyse humanistisesta oppimisnäkökannasta, joka avaa oppilaalle mahdollisuuden tutustua liikkeen avulla omaan minään eli omiin tuntemuksiin, mielikuviin, aisteihin, liikekuviin, omaan kehon tuntemuksiin ja fyysisiin mahdollisuuksiin. Opettajan tehtävänä on auttaa ja tukea oppilaita löytämään omakohtainen tapansa ja kokemuksensa liikkua tai päästä liikkeelle. Opettaja voi auttaa toiminnallaan rakentamaan rohkaisevan ja turvallisen oppimisilmapiirin. (Siljamäki 2007, 276.)

4.3 Liikeimprovisaation oppiminen

Kehotietoisuus

Kehotietoisuus on osa liikeimprovisaation oppimisprosessia. Ylönen olettaa, että kehotietoisuus on tajunnallinen kokemus itsestä fyysisenä olentona. Kehotietoisuuteen kuuluvat ulkomaailman ja vuorovaikutuksen aistiminen, tietoisuus omista ruumiintoiminnoista – muun muassa hengityksen laadusta, pulssin nopeudesta, kipu- ja mielihyväaistimuksista – sekä oman kehon asennoista ja rajapintojen aistimuksista. (Ylönen 2012, 116.)

Improvisoiva henkilö

Koponen kirjoittaa, että henkilö, joka harjoittelee improvisointia, kehittää valmiuksiaan käsitellä tietoa, olla läsnä, olla utelias, laittaa asioita tärkeysjärjestykseen ja uudistua. Improvisoituva henkilö harjoittelee joustavuutta, leikkimielisyyttä, spontaaniutta, näkökulman vaihtamista, uudelleen määrittelyä, heittäytymistä, vuorovaikutustaitoja, myötätuntoa itseä ja muita kohtaan sekä herkkyyttä elää hetkessä kaikilla aisteillaan. (Koponen 2017, 30.) Tästä johtuen jokaisella henkilöllä on mahdollisuus aloittaa oma improvisaatio, koska siihen ei tarvitse erityistä fyysistä tai tanssillista valmiutta. Improvisaatio on jatkuva ja oppiva prosessi kehon ja aivojen kesken. Improvisoidessaan ihminen kehittää taitoja, joita voidaan käyttää hyödyksi kaikilla aloilla. Koponen kertoo tai-

doista, jotka hän jakaa karkeasti kahdeksaan aivotaitoja mukailevaan osa-alueeseen. Ne ovat keskittymis-, rentouttamis-, valitsemis-, motivoitumis-, luovuus-, aistimis-, vuorovaikutus- ja muistamistaitoja. (Koponen 2017, 30.)

Mukavuusalue

Oppimisessa on myös alueita, joiden kautta oppija haastaa itsensä. Oppiminen ei ole vaan helppoa ja mukavaa, vaan se myös haastaa ja taistelee sisäisen minän kanssa. Aivot eivät kehity eikä ihminen pääsee elämässään eteenpäin, ellei silloin tällöin haasta itseään uusien asioiden äärelle. Aivot tarvitsevat ärsykeitä. (Koponen 2017, 70.) Asia, johon haluan kiinnittää huomiota, on mukavuusalue ja sen vaikutus oppijan oppimisprosessiin ja päätöksentekoon. Mukavuusalueen jokainen määrittelee omalla tavallaan, ja siihen vaikuttavat merkittävästi henkilökohtaiset arvot, kulttuuriperintö ja toimintatavat.

Koponen sanoo, että kun henkilö pystyy siirtymään vaikka hetkittäin pois omalta mukavuusalueeltaan ja kohtamaan omia pelkojaan, vaikuttaa tämä myönteisesti siihen, miten hän näkee itsensä. Mitä enemmän hän haastaa itseään, sitä enemmän hänen itsetuntemuksensa kasvaa. Lisäksi kyky sietää epämukavuusalueen herättämiä tunteita vaikuttaa myönteisesti kykyyn ottaa riskejä ja sietää keskeneräisyyttä ja epäonnistumisia, selviytyä haastavista, uusista tai yllättävistä vuorovaikutustilanteista ja sopeutua muutoksiin töissä ja kotona. Tällainen henkilö tarttuu haasteisiin ripeämmin ja ratkoo luovasti tulevia ongelmia. (Koponen 2017, 66.)

Miten mukavuusalue liittyy liikeimprovisaatioon? Joillekin ihmisille liikkeelle ja improvisaatioon lähteminen on epämukavaa. Koponen olettaa, että jos liikeimprovisaatiota harjoittaessaan tunnistaa, että siirtyy pois mukavuusalueeltaan jonkin kehollisen tuntemuksen kautta, on yhteydessä omaan kehoonsa eli somaattiseen mieleensä, joka kommunikoi omalla tavallaan pitkin päivää. (Koponen 2017, 68) Sisäisesti ja ulkoisesti kommunikoiva henkilö pystyy vastaanottamaan tietoja, taitoja ja muuta, mitä elämä tarjoaa. Kysymys on vain siitä, haluaako ihminen muuttaa jotain.

Epäonnistumisen pelkoja

Monesti oppimisen vastaanottaminen on sekä myönteistä että jännittävää ja pelottavaa odotusta, jos alue on tuntematon. Jos esimerkiksi aikuinen oppija, jolla ei ole tanssillista taustaa, tulee ensimmäistä kertaa liikeimprovisaation tunnille, voidaan kuvitella, mitä kaikkea tapahtuu hänen aivoissaan ja mitä hän tuntee. Mutta tärkeää on se, että tämä oppija kuitenkin tulee tunnille välittä-

mättä omista ajatuksistaan, peloistaan ja tunnille tullessaan hän ottaa ensimmäisen askelen asian muuttamiseen. Opettaessani olen törmännyt oppilaisiin, joilla oli aikaisemmin huonoja muistoja tanssillisesta kokemuksesta. Nämä oppilaat kokivat itsensä epäonnistuneeksi kehollisesti, koska vertailivat omia tuloksiaan ja onnistumisiaan muihin, jotka olivat heidän mielestään parempia. Aikaisemmin saadut huonot kokemukset tanssista aiheuttivat kehollista epävarmuutta, psyykkisiä rajoituksia ja jopa alemmuuskompleksi.

Pia Koponen kertoo epäonnistumisen peloista improvisaatiossa seuraavasti:

Improvisointi saattaa nostaa esiin häpeän tunteita. Mikäli tunnetta ei saa selätettyä, se tekee improvisoinnin lopulta mahdottomaksi. Häpeä saa ihmisen keskittymään täysin itseensä ja tuntumaan tilanteesta riippuen suurta tarvetta kutistua pois näkyvistä, vältellä sosiaalisia tilanteita tai paeta paikalta kokonaan. Se kääntää huomiopisteen omaan huonommuuden tunteeseen ja aiheuttaa kärsimystä. Mieli kääntää ajatuksen niin, että esimerkiksi mokaaminen jotakin harjoitusta tehdessä tarkoittaa, että olen ihmisenä epäonnistunut yksilö. Onneksi, että epäonnistumisen vastakohta on onnistuminen. (Koponen 2017, 94.)

Oppimisessa ja erityisesti kehollisessa oppimisessa, kutsu improvisoinnin äärelle voi olla samanaikaisesti kammottava tai houkutteleva ovi seikkailuun. Tärkeää on se, miten antaa itselle luvan epäonnistua, toimia vapaana muiden odotuksista ja määritellä onnistumisen uudelleen. (Koponen 2017, 29.)

5 IMPROVISAATIO LIIKKEESSÄ

”Improvisaatio liikkeessä” on kurssin nimi, jonka olen toteuttanut osana opinnäytetyötäni. Ennen opinnäytetyötä olen kysynyt monilta tavallisilta ihmisiltä, miten he ymmärtävät sanan ”improvisaatio” ja miten he käyttävät sitä arkielämässä.

Improvisaatio on minulle luova prosessi, jossa on liikkeen vapautta. Se on ”tämän hetken taidetta”. Improvisaatio toteuttaa uusia näkemyksiä, elämyksiä tai kokemuksia. Liikeimprovisaatiossa taitelija toteuttaa ajatuksia, tunteita tai kokemuksia visuaalisen ja fyysisen liikkeen kautta.

Kysyttyäni ihmisiltä improvisaatiosta heidän mielestään improvisaatiota on, kun ihminen keksii, kertoo tai näyttää jotain omaa. Esimerkkinä oli ruoanlaitto, myyntityö, puhe, peli ja niin edelleen. Toisten mielestä improvisaatio on sitä, kun tuntemattomassa tilanteessa oman intuition mukaan löytyy ratkaisu. Monien ymmärrys improvisaatiosta on tuntematon alue, jossa ei ole valmiita vastauksia. Toisten mielestä improvisaatio on vapaa alue, jossa voidaan tehdä mitä vaan.

Kurssia suunnitellessani pohdin, että minun mielestäni aikuiset kaipaavat sellaista alkeiskurssia, jossa jokainen pääsee tutustumaan oman kehonsa liikekieleen. Haluan tutkia ja todistaa, että tanssia voi oppia onnistuneesti jokainen ihminen. Tanssi ja liike kuuluvat kaikille, eikä ole väliä minkä ikäinen, maalainen, kokoinen tai taustainen on. Tavoitteenani oli löytää aikuisten alkeisryhmälle sopivia opetustapoja ja päästä liikeimprovisaation kautta liikkeelle tutkimalla ja tunnistelemalla omaa kehoa, liikkumisen mahdollisuuksia ja itse luotuja reittejä omaan tanssiin.

5.1 Liikeimprovisaation kurssin suunnittelu

Kurssin suunnittelun aloitin vaiheesta tutustuminen kehoon, liike-energiaan, liike-dynamiikkaan ja tilaan. Nämä asiat ovat mielestäni tarpeellisia oppilaille, joilla ei ole mitään ymmärrystä, mitä tehdään. Välillä on tarpeen asettua oppilaan paikalle ja kuvitella hänen olonsa ensimmäisellä tunnilla. Mitä kaikkea hän tarvitsee, jotta pääsee liikkeelle? Monilla on pelkoja, jännitystä, oman kehon fyysisiä tai psyykkisiä rajoituksia, joista on vaikea päästä eroon.

Suunnitellessani tunteja kehitin ja muokkasin olemassa olevia harjoituksia. Kurssilla tarjosin oppilaille vinkkejä kokeilla monenlaisia liikkeelle lähtöjä. Jokaisella tunnilla seurasin ja analysoin oppilaiden liiketarpeita, tunnetiloja ja harjoitusten kelpoisuutta sekä seuraamalla visuaalisesti että kyselemällä keskusteluissa. Tuntisuunnitelmani ovat opinnäytetyön liitteessä 1.

Ensimmäinen tunti

Ensimmäisen tunnin teemana oli **kehon tutkiminen**. Tavoitteena oli saada tuntumaa omaa kehoaan, kehon osioihin ja tilan tunnistamiseen. Tunti alkoi hengityksestä piirissä. *Hengitysharjoitus* lämmitteli rintakehän ja rentoutti ilmapiiiriä. Tunnilla panostettiin kehon tutkimiseen ja käytiin läpi eri kehon osat.

Painonsiirto eri tasoissa oli ensimmäinen kohta, josta kehon tutkiminen alkoi. Tutkittiin yhdessä, miten kehon paino siirtyy liikkeessä sekä miten ja missä eri tasoissa painopiste voi liikkua.

Liike-energian käsitteleminen oli toinen kohta painonsiirron jälkeen. Liike-energia liikunnassa tai tanssissa on energia, joka määrittelee liikkeen energiaa. Esimerkkinä harjoiteltiin liikkumista aktiivisesti, heikosti, kevyesti tai raskaasti.

Liike-dynamiikka oli seuraava kohta liike-energian jälkeen. Sen avulla liikkumisen dynamiikka voi olla esimerkiksi nopea ja hidas, kuten oli meidän tunnillamme.

Ensimmäisellä tunnilla oli otettu huomioon **tilan** käsitteleminen ja sen käyttö. Pohjaksi oli otettu anatomiset tasot kuten frontaali-, sagittaali- /vertikaali ja horisontaali. Frontaali taso on sivutaivutussuunta, sagittaali tai vertikaali taso on eteen-taakse suunta ja horisontaali taso on kiertosuunta.

Viimeisenä harjoituksena oli kehon osioiden kuten käsien, jalkojen, pään sekä lopulta koko vartalon liikkumisen mahdollisuuksien tutkiminen tilassa ja tasoissa. Tavoitteena oli tunnistella eroa kehon osioiden ja koko vartalon liikkumisessa. Tunnin lopussa oppilaat pääsivät kokeilemaan omaa kehoa liikkeessä improvisoiden ja teemana oli oma keho.

Toinen tunti

Toinen tunti sisälsi **improvisaatioharjoituksia**. Tavoitteena oli saada tuntumaa kehoon ja kokeilla liikkeitä improvisoiden eri harjoitusten avulla. Tunti alkoi piirissä lämmittelystä opettajan ohjauksella. Lämmittelyn jälkeen jatkettiin piirissä harjoitukseen, jossa jokainen vuorotellen teki omat liikkeet ja muut vain toistivat niitä.

Seuraavaksi siirryttiin harjoitukseen, jossa oli **mukana fraaseja**. Fraasit ovat apuvälineitä, joiden kautta oppilaat saavat vinkkejä, mistä liike voi alkaa. Tehtävänä oli haastaa sekä kehoa että aivoja. Fraasit eivät olleet helppoja, välillä jopa outoja ja erikoisia, ja tehtävänä oli ymmärtää niitä ja tuoda niitä esille kehon kautta. Fraasit oli suunnattu toimintoihin tai tunnetiloihin, joita ihmiset kokevat elämässä. Esimerkkejä fraaseista olivat *kylmän tunne*, *huono ryhti* tai *hyvä ryhti*, *rullaus*, *jännitys* ja *olo, kun ei ole mitään tuntumaa*. Tämän tehtävän aikana oppilaat vaihtoivat myös paikkoja ja liikkumistapoja opettajan signaalista. Harjoitus toimii hyvin, jos jokaisen fraasin aikana tulee kolme paikan vaihtoa ja kolme eri liikettä.

Sitten koetettiin **liikkua improvisoiden** annetulla **teemalla**, esimerkiksi *meri*. Tehtävänä oli elää liikkeessä tätä teema, jonka jokainen käsittelee, kuvailee, tuntee ja kokee omalla tavallaan. Teeman käyttö antoi tietyn suunnan, mihin oppilas lähti liikkeessä, mutta teema voidaan avata ja käyttää monella tavalla.

Viimeisenä oli **algoritmiharjoitus**, jonka tavoitteena oli jakaa omaa improvisaatiota osioihin, joissa aktivoidaan eri asiat. Algoritilla tarkoitan toimintajärjestystä liikkeessä. Algoritmi tuo myös mahdollisuuden tehdä ensimmäisen oman liikeyhdistelmän. Oppilailla oli algoritmin mukaan oma liikeyhdistelmä, joka sisälsi seuraavat osat: aloitus, käden liike, käännös, jalkojen liike, hyppy, lattiataso, lopetus. Tunnin lopussa oppilaat vuorotellen harjoittelivat oman improvisaation esittämistä. Nämä harjoitukset avasivat monia reittejä, miten liike voidaan luoda tai miten päästä liikkeelle.

Kolmas tunti

Kolmannen tunnin teemana oli **toiminta ja olotila**. Tavoitteena oli harjoittaa kehoa eri tehtävissä, toiminnoissa ja olotiloissa.

Tunti alkoi **fokusoinnista** tilassa. Fokus liikkeissä on tärkeä asia, koska se määrittelee suunnan, johon liike on suunnattu, ja vaikuttaa myönteisesti kehokoordinaation hallintaan. Tehtävä toimii

sillä tavalla, että jokainen valitsee tilassa fokuksen ja pysähtyy, näyttää sen kehon osalla ja sanoo fokuksessa olevan asian ääneen. Oppilaat vaihtavat opettajan ohjauksesta paikkoja ja liikkumistapoja sekä valitsevat eri fokuksia.

Seuraavaksi oli harjoitus, jossa **verbit johtavat**. Verbien kautta päästiin testaamaan liikkeitä, joita on mahdollista käyttää improvisaatioissa. Verbien avulla voidaan määritellä kehon liikkumistavat, koska jokainen tunnistaa verbit oman kokemuksensa ja tuntemuksensa kautta. Verbit ja mielikuvat tekevät yhteistyötä aivoissa, jotta ihminen pääsisi käsittelemään toimintoja omassa liikkeessään. Olen käyttänyt oppilaiden kanssa esimerkiksi verbejä *suoristaa, ojentaa, koukistaa, kääntää, nostaa ylös, kääntää taakse, pyöristää*.

Sitten kun verbien kautta päästiin liikkeelle, siirryttiin harjoitukseen, jossa oli **verbi-runo**. Runossa oli pelkkiä verbejä. Tehtävänä oli tulkita runo oman tuntemuksen kautta ja käyttää sitä liikkeessä improvisoiden.

Tunnin lopussa oli **koreografinen osuus**. Oppilaiden kirjallisten palautteiden kautta tulkitsin, että oppilailla on uusien liikkeiden tarve. Olin päättänyt, että lattiataso on kaikista vaikein tavalliselle ihmiselle, alas- ja ylöstulot ovat haastavia fyysisesti tai ne ovat hankalia, jos niitä ei ole tehty koskaan aiemmin. Mielestäni lattiasarja kuitenkin hyödyttää sekä kehon tuntemusta ja kehon hallintaa että auttaa oppilaita pääsemään peloista tai tietyistä rajoitteista irti. Lattiasarjan tavoitteena oli harjoitella swingiä, lattialla liikkumista, lattialle alastuloa ja lattialta ylös nousua, siirtymiä ja kevyitä hypähdyksiä. Lattiasarja vahvistaa ja harjoittaa oman painon tuntemusta, painonsiirtoa ja alataidon tutkiskelua. Oppilaat kokeilivat kurssilla sekä itse luotuja liikkeitä että oppivat valmiita koreografioita ja saivat vertailla näitä keskenään.

Neljäs tunti

Kurssin lopussa oli yhdistetty **keho ja toiminta**. Oman kehon hahmottaminen ja tunteminen liikkeessä on sitä, mitä päästiin oppimaan improvisaatioissa. Improvisaation luomisessa käytettiin hyödyksi harjoituksia, omaa mielikuvaa ja olotilaa.

Tunti alkoi lämmittelystä, jonka nimi on *vesipisaran matkustaminen*. Jokaisen tehtävänä oli kuljettaa vesipisara oman kehonsa kautta vuorotellen ja sitten yhdessä niin, ettei vesipisara tipu lattialle musiikin loppuun asti. Tehtävässä fokusoi toimintoihin, objektiin, teemaan, omaan tekemiseen ja olemiseen. Harjoitus aktivoi eri kehon osioita, aivotyötä ja nonverbaalista vuorovaikutusta.

Pääpointtina viimeisellä tunnilla oli kokeilla yhdistää **toiminta-verbejä ja eri keho osioiden, liike-energian ja dynamiikan segmenttejä**. Tavoitteena oli ilmaista liikkeettä kehossa harjoitusten kautta ja luoda omaa improvisaatiota. Tunnin lopussa tanssittiin improvisoiden eri musiikkitempoilla ja tehtiin loppuun asti lattiasarja. Sarja videoitiin. Kurssin suunnittelu oli sekä mielenkiintoista että täysin luova prosessi. Se sisälsi myös paljon analyysia ja pedagogista pohdintaa sekä harjoitusten kehittämistä.

Tiiviskurssin tiedot

Kurssille osallistui neljä venäläistä naista. Kurssi piti sisällään neljä tapaamista. Jokaisen tunnin pituus oli kaksi tuntia. Opetuskielenä oli venäjä, koska osallistujat olivat venäläisiä. Kurssin paikka oli Oulun ammattikorkeakoulun kulttuurin osastossa osoitteessa Kotkantie 1, tanssisali 2.

5.2 Oppimisprosessi ja itsearviointi

Tunneilla oppilaat pääsivät analysoimaan käytyjä harjoituksia, omia onnistumisiaan, kokemuksiin ja ajatuksiin. Itsearviointia ja kommentteja kirjoitettiin jokaisen tunnin aikana.

Ensimmäisellä tunnilla oppilaat kirjoittivat ylös oman käsityksensä improvisaatiosta sekä sen, miltä tuntuu kehon tutkiminen ja muuttuuko jotain kehon tuntumassa ja aivoissa. Minkälaista vuorovaikutusta oli kehon ja mielen välillä?

Toisella tunnilla piti kirjoittaa tuntemukset tunnilta. Oppilaat pohtivat sekä omia onnistumisiaan että sitä, mitkä harjoitukset olivat vaikeita ja mitkä eivät. Tunnin lopussa annoin suullisesti yleiset sekä henkilökohtaiset palautteet.

Kolmannella tunnilla myös kirjoitettiin omat tuntemukset, mikä oli vaikeaa ja mikä ei. Oppilaat analysoivat omia onnistumisiaan ja pohtivat, mitä hyötyä harjoituksista on. Pyysin myös oppilaita kirjoittamaan mielipiteitä opettajan ohjeista ja opettamisesta. Tunnin lopussa annoin suullisesti yleiset sekä henkilökohtaiset palautteet.

Viimeisellä tunnilla oppilaat kirjoittivat, mitä he oppivat tunneilla. Yhteisessä keskustelussa puhuttiin harjoitusten toimimisesta sekä siitä, mitä hyötyä niistä sai jokainen. Omien onnistumisien ja

vaikeuksien kirjoittaminen oli tärkeää, koska se motivoi oppijaa etenemään omassa oppimisprosessissaan. Kurssin osallistujat vastasivat kysymykseen miltä tuntuu tanssia omaa improvisaatiota. Jokainen pohti, mikä muuttui kurssin aikana. Lopussa annoin tunnin ja kurssin yleiset palautteet sekä tunnin henkilökohtaiset palautteet.

Itsearviointin ja kommenttien kautta sain oppilaiden henkilökohtaiset havainnoinnit oppimisprosessista ja jopa heidän uudet ajatuksensa tai näkökulmansa liikkeen kokemisesta ja kehon tuntemuksesta. Tällä tavalla oppilaiden itsearviointin kautta suunnittelin jokaisen tunnin ja sen harjoitukset. Eli palautteiden, itsearviointin ja kommenttien kautta sain suunnan kurssin suunnittelussa. Oppilaat myös oppivat analysoimaan saatua materiaalia ja saivat kuulla tunnin keskusteluissa muilta muista näkökulmia tai samoja ajatuksia ja tuntemuksia.

5.3 Opetuksen ja oppimisen havainnoinnit ja kokemukset

Opetuksen näkökulmasta

Tällä kurssilla opettaessani olen huomannut, että aikuiset oppilaat keskittyivät tunnin teemaan hyvin, mikä vaikutti heidän oppimisprosessiinsa. Tarjotun tuntimateriaalin tavoitteena oli auttaa oppilaita keskittymään sisäiseen oloon ja kehoon. Ensimmäisen tunnin tuloksena olivat oppilaiden ensimmäiset improvisaatiot, joissa oli syvää tunnetilaa, rentoutuminen mielessä ja kehossa, mikä on mielestäni positiivinen tulos ensimmäisellä kerralla.

Tällä kurssilla käytetyt harjoitukset olivat toimivia ja auttoivat oppilaita luomaan omaa liikettä ja reittiä kehoon ja mieleen. Vahvin harjoitus oli improvisaation algoritmi. Tämän tehtävän aikana oppilaille tuli mieleen joku idea, jonka he työstivät algoritmin avulla. Algoritmiharjoitus auttoi muistamaan liikkeiden järjestyksen, monipuolistamaan liikelaajuutta omassa tanssissa sekä pitäytymään annetuissa aikarajoissa.

Toiminta-verbien harjoitus oli todella tehokas ja vaikutti oppilaiden ajatuksiin liikkumisesta ja liikkeen luomiseen. Verbien kautta oppilaat avasivat omaa liikkumistyyliään, koska tuli aktivoitua enemmän kehon osioita ja lihaksia. Verbit toimivat onnistuneesti mielikuvan avaamisessa ja antoivat mahdollisuuden testata itseään muissa liikkeissä.

Lattiasarjan opettamisessa jouduin pilkkomaan materiaalia, koska sarja tuntui haastavalta. Siksi ensin mentiin tekniikkaosuus läpi ja vasta sitten tehtiin hitaasti koko lattiasarja. Oppilaiden keskittyminen ja halukkuus oppia asiat toivat lopussa onnellisia hetkiä ja vahvistivat heidän itsevarmuuttaan. Musiikin valinnassa jatkossa on oltava eri rytmistä musiikin valikoimaa, jotta oppilaat pääsisivät kokeilemaan eri tempoista liikettä.

Oppimisen näkökulmasta – onnistumiset

Oppilaat kirjoittivat jokaisella tunnilla omia kommenttejaan, itsearviointia ja palautteita harjoituksista ja ylipäättään omista kokemuksistaan. Ensimmäinen asia, mikä tuli esille, oli itsekritiikin vähentyminen sekä varmuuden nouseminen. Tästä voi päätellä, että liikkuminen voi vaikuttaa henkilökohtaisiin asioihin, jotka vain parantavat emotionaalista ja psyko-sosiaalista oloa.

Joillakin oppilailla oli aina haasteena peili. Peiliriippuvaisuus häiritsi keskittymistä omaan kehoon tunnilla, koska oppilas aina huolehti, miltä liike näyttää ulospäin. Improvisaatioharjoitukset vähensivät peiliriippuvaisuutta ja peili ei ollut enää pääfokuksena omassa improvisaatiossa.

Kurssin osallistujat huomasivat, että teemaimprovisaatio auttoi liikkeen luomisessa ja tunnetilan löytämisessä. Jotkut kuitenkin kokivat, että se häiritsi keskittymistä kehoon. Oppilaat kokivat fokuksointiharjoituksen tehokkaana, koska sen avulla oppi koordinoitua tilassa. Koordinointi määrittelee suuntien hahmottamista, orientaatiota tilassa ja tasoissa sekä auttaa löytämään kehon ja tilan yhteyden.

Verbit myös olivat vahvana työkaluna improvisaatiossa, koska ne antoivat mahdollisuuden luoda liikettä, mikä tulee mieleen verbeistä kehon kautta. Verbit laajensivat mielikuvakykyä ja harjoittivat aivojen reaktioita, mikä vaikutti verbien tulkitsemiseen ja liikkeiden toteuttamiseen. Verbit antoivat lisää ideoita liikkumiseen ja liikkeiden luomiseen.

Ryhmä piti lattiasarjasta ja siitä, että kokeiltiin sekä itse luotua liikettä että koreografista liikettä. Kokeilemalla molempia osallistujat pystyivät vertailemaan ja ymmärtämään näiden eroja. Lattiasarjan oppiminen vaikutti todella hyvin liikkeen varmuuteen sekä sarjan tanssimisessa että omassa improvisaatiossa.

Lisäksi osallistujat kertoivat, että heillä hävisi esiintymisen pelko. Oppilaat eivät tunne enää pelkoa olla muiden kanssa liikkeessä tai esiintymässä toisten edessä, mikä oli alussa suurena haasteena. Tietysti ryhmän koko vaikuttaa esiintymisjännitykseen, mutta on aina hyvä aloittaa jostakin.

Oppimisen näkökulmasta – haasteet

Oppilaat törmäsivät oppimisen haasteisiin harjoituksissa. Harjoituksissa, joissa tehtävänä oli improvisoida abstraktista teemaa, koettiin liikeideoiden puutetta. Myös esiintyminen, jännitys ja epävarmuus olivat haasteina jokaisella oppijalla jo alkuvaiheessa ja joillakin se oli myös haasteena tanssiharrastuksessa ylipäätään.

6 YHTEENVETO

Opinnäytetyöni tavoitteena oli tutkia, suunnitella ja kehittää aikuisten alkeisryhmälle sopivia opetustapoja ja päästä liikeimprovisaation kautta liikkeelle tutkimalla ja tunnistelemalla omaa kehoa, liikkumisen mahdollisuuksia ja luomalla omia reittejä tanssiin. Tutkimuksessa myös otettiin huomioon improvisaation prosessi: se, miten oppija improvisoi ja miten improvisointia voi opettaa ja oppia. Päättävänä, minkä takia tein tämän tutkimuksen, oli, että halusin todistaa ensin itselleni sekä oppilaille ja sitten muille, että jokainen ihminen voi oppia tanssia onnistuneesti.

Suunniteltu tiiviskurssi eli opinnäytetyön pedagoginen osuus toteutui suunnitellun ajan ja kohderyhmän mukaan. Kurssin suunnittelu ja tutkiminen onnistuivat sen takia, että sekä osallistujat että opettaja tekivät ahkerasti ja aktiivisesti yhteistyötä tunneilla. Tiiviskurssilla ehdittiin kokea ja haastaa kehoa eri näkökulmista ja testata erilaisia improvisaatioharjoituksia, jotka mahdollistivat ja laajensivat liikemahdollisuuksia ja liikkeelle pääsyä. Tavoitteet realisoituivat onnistuneesti, ja itse olen tyytyväinen tehtyyn työhön sekä olen ylpeä oppilaista, jotka pääsivät improvisoimaan ja jotka monipuolistivat tanssiaan psykomotorisen, sosiaalis-emotionaalisen sekä kognitiivisen oppimisen avulla.

Opinnäytetyöprosessin aikana huomasin, kuinka tärkeää on saada oppilailta palautetta ja saada kuulla onnistumisista, vaikeuksista, peloista ja siitä, miltä tietyt harjoitukset tuntuvat kehossa. Koska liikeimprovisaatio oppiaineena on hyvin mielikuvituksellinen ja abstraktinen, on erittäin tärkeää antaa selkeitä ohjeita opettaessa ja olla vuorovaikutuksessa oppilaiden kanssa tunneilla.

Liikeimprovisaatio on ehdottomasti se metodi, jota tulen käyttämään opetuksessani sekä aikuisille että lapsille. Metodia voi hyvin kehittää eteenpäin eri kohderyhmille, tasoille ja tanssilajeille. Liikeimprovisaation tutkimus avasi ymmärryksen ja kiinnostuksen ja rohkaisi oppijaa onnistumaan kehollisesti liikkeissä sekä vaikutti myönteisesti oppijan henkilökohtaisiin psyykkisiin ominaisuuksiin. Opettamisen näkökulmasta se on myös mielenkiintoista seikkailua improvisaation maailmassa, jatkuva ja jopa muuttuva prosessi, joka vie aina johonkin suuntaan, eikä se ole koskaan samanlaista, koska se on improvisaatiota. Opetuksessa on tietyt suunnitelmat, mutta niiden sisältö ja harjoitukset ovat mahdollisesti vaihtuvia, aina riippuen ryhmästä. Pidän vielä siitä, että liikeim-

provisaation opettaminen voidaan kiinnittää sekä pieniin kokonaisuuksiin että käsitellä tuntemattomia, uskomattoman isoja ja abstraktisia asioita, koska improvisaatiossa ei ole rajoja.

Jokainen ihminen voi aloittaa milloin tahansa liikeimprovisaation, mutta niin kuin muissakin asioissa, aina tarvitaan halukkuutta, kiinnostusta ja riittävää asennetta oppimiseen. Oppimisessa on sekä monimutkaisuutta että iloa ja rohkeutta oppia ja kehittää itseään.

LÄHTEET

Brotherus Annu & Hytönen Juhani & Krokfors Leena, 2002. Esi- ja alkuopetuksen didaktiikka. Helsinki, WSOY.

Gilbert, Anne Green 2009. Creative dance for all ages. Reston: The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.

Karppinen, Seija & Ruokonen, Inkeri & Uusikylä, Kari 2005. Taidon ja taiteen luova voima. Kirjoituksia 9 -12 -vuotiaiden lasten taito- ja taidekasvatuksesta. Helsinki: Finn Lectura.

Koponen, Pia 2017. Lupa mokata. Improvisointi arjessa. Helsinki: S&S.

(toim.) Lampo, Marjukka & Malte-Collard, Katri 2013. Voimaa taiteesta: malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. Tampere: Tampereen yliopisto, Tutkivan teatterityön keskus.

Monni, Kirsi 1992. Tanssitaiteen eteneminen itsensä tiedostamisen tiellä. Teoksessa Varto Juha (toim.) Tanssi, liikunta ja filosofia. Tampereen yliopiston liikunnan filosofian tutkimusyksikön julkaisuja. Tampereen yliopisto.

Nieminen, Pipsa 2007. Tanssin monet kasvot. Teoksessa Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan (toim. Heikinaro-Johansson & Huovinen Terhi), 284–298. Helsinki: WSOY.

Siljamäki, Mariana 2007. Tanssin oppiminen - enemmän kuin askeleita. Teoksessa Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan (toim. Heikinaro-Johansson & Huovinen Terhi), 275-283. Helsinki: WSOY.

Stenberg, Katariina 2011. Riittävän hyvä opettaja. Helsinki: PS-Kustannus.

Tukiainen, Maaretta 2016. Hyvän mielen taidot. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Ylönen, Maarit E 2012. Sanaton liike auttaa sanoittamaan –kinesteettisyys ja kehollisuus työnohjauksessa. Teoksessa Luovuutta työhön. Taidelähtöiset menetelmät työhyvinvoinnin ja työnohjauksen välineinä (toim. Laine Piia), 114-126. EU: UNIPress.

LIITE 1

Liikeimprovisaation kurssin tuntisuunnitelmat, neljä tuntia.

1.tunti ” Kehon tutkimus”

Tunnin tavoite: saada tuntumaan omaa kehoa, kehon osat ja tilan tunnistamista

Tunnin sisältö:

- *Hengitys piirissä*
Rintakehän lämmittely ja ilmapiiriin rentouttaminen

- *Kehon tutkiminen:*
 - Painonsiirto (painonsiirto eri tasoissa)
 - Liike-energia (liikkuminen energisesti, heikosti, kevyesti ja ras-
kaasti)
 - Liike-dynamiikka (nopea, hidas)
 - Tila (anatomisien tasojen käyttö: frontaali-, sagittaali- /vertikaali
ja horisontaali)
 - Kehon osat (kädet, jalat, pää ja koko vartalo) (niiden liikkumisen
mahdollisuuksia tilassa ja tasoissa)

- *Teema improvisaatio*
Esimerkiksi meillä oli teemana ”minun keho”, koska se liittyy tunnin ai-
heeseen. Tämän improvisaation tavoitteena keskittyä itseään ja kehoon
ja tutkiskella kehon mahdollisuuksiin.

2. tunti ” Improvisaation harjoitukset”

Tunnin tavoite: saada kehoa tuntumaan ja kokeilemaan liikkeitä, improvisoituen
eri harjoitusten avulla

Tunnin sisältö:

- *Mielikuva improvisaatiossa*
Harjoituksissa on käytetty mielikuvan harjoituksia, jotka ovat hyvin kelpoisia aikuisillekin, koska mielikuvakyky ja improvisaatio tukevat toisia.
- *Improvisaatio tekstissä*
On kokeiltu myös improvisoida tietyn fraasien mukaan. Tehtävä haastaa sekä kehoa että aivojen työtäkin, koska fraasia eivät ole helppoja, jopa välillä olevat outoa, joten tehtävänä ymmärtää niitä, sisäistää ja esitellä kehon kautta liikkeessä. Fraasit ovat suunnattuja toimintoihin tai tunnetiloihin, joita oppilaat kokevat. Tämän tehtävän aikana, oppilaat vaihtavat myös paikkoja ja likikumistapoja, opettajan tietyllä signaalilla.
- *Teema improvisaatio*
Oppilaille oli annettu teema, aihe ”meri”, jonka jokainen käsittelee, kuvaillee, tunne, kokee omalla tavalla. Tehtävänä on elää tätä teema omassa improvisaatiossa. Teeman käyttö antaa tietyn suunnan mihin oppilas lähtee. Mutta teeman voidaan avata ja käyttää monilla tavalla.
- *Improvisaatio algoritmilla*
Algoritmin tavoitteena oli jakaa omaa improvisaatiota osioihin, joissa aktivoidaan eri asiat. Algoritmi tuo myös mahdollisuuden tehdä ensimmäisen oman liikepätkän. Algoritmista on ollut seuraavat osat: aloitus, kädet, käännös, jalat, hyppy, lattiataso, lopetus. Lopussa oppilaat vuorotellen ovat esittäneet oman luomisen muille. Esiintymisharjoitus.

3. tunti ”Improvisaation opetusmetodit. Kehon toiminnot ja olotilat”

Tunnin tavoite: harjoitella kehoa eri tehtävissä, toiminnoissa ja olotiloissa

Tunnin sisältö:

- *Fokusointi*
Fokus liikkeissä on tärkeä asia, koska se määrittelee suunnan, mihin on suunnattu liike tai mihin on menossa, tai ylipäätään keskittyä tiettyyn

suuntaan tai pisteeseen. Tehtävä toimii sillä tavalla, että jokainen valitsee tilassa fokuksen ja pysähtyy, näyttää sen ja sano ääneen. Oppilaat vaihtavat paikat ja liikkumistavat, sekä valitsevat eri fokukset.

- *Toiminnan verbit*

Verbien kautta päästään testaamaan liikkeit – toiminnot, jotka sitten on mahdollista käyttää improvisaatiossa. Verbit laajentavat kehon liikkumistavat, koska jokainen tunnistaa verbit oman kokemuksen ja tuntemuksen kautta. Verbit ja mielikuva tekevät yhteistyötä aivoissa, jotta ihminen päästäisi käsittelemään niitä toimintoja omassa liikkeessä. Alla on esimerkkiä verbeistä, joita olen käyttänyt oppilaiden kanssa: suoristaa, ojentaa, koukistaa, kääntää, kyykistyä, nostaa ylös, kääntää taakse, pyöristää jne.

- *Runo verbeistä*

Runo sisältää pelkkä verbiä ja tehtävänä olisi tulkita runon oman kokemuksen ja tuntemuksen kautta, käyttämällä tulkitsemista omassa improvisaatiossa.

- *Lattiasarja*

Oppilaiden kirjallisten palautteiden kautta tutkiskelin, että oppilailla on uusien liikkeiden tarve. Olen päättänyt, että lattiataso on kaikista vaikein tavalliselle ihmiselle, alas ja ylöstulot ovat haastavia fyysisesti, tai ne menee hassusti, jos niitä ei tehty koskaan, eikä jos ole tietoinen miten toimia lattialla. Mielestäni, lattiasarja vaan hyödyntää sekä kehon tunte-
musta ja hallinta, että päästää oppilaiden rajoituksista, peloista tai tietyistä raameista irti. Lattiasarjan tavoitteena on harjoitella swingiä, lattialla liikkumista, lattialle alastuloa ja lattialta ylös meno, siirtymisiä, kevyitä hypähdyksiä. Lattiasarja vahvistaa ja harjoittelee oman painon tuntemusta, painonsiirtoa, alatason tutkiskelua ja toteuttamista liikkua vaaka-asennossa.

4. tunti ”Keho ja toiminnot”

Tunnin tavoite: yhdistää ensimmäistä tuntia viimeiseen. Ensimmäisellä tunnilla tehtiin kehon tutkimusta ja toiseksi viimeisellä harjoiteltiin liikkeiden luomista. Oman kehon hahmottaminen ja tunteminen liikkeessä on siitä, mitä päästään oppimaan improvisaatiossa. Improvisaation luomisessa käytetään hyödyksi käytä metodeja, omaa mielikuvaa ja olotilaa.

Tunnin sisältö:

- ”*Vesipisara matkustaa*”
Ollaan piirissä. Jokaisen tehtävänä kuljettaa vesipisaran oman kehon kautta, vuorotellen ja sitten yhdessä niin, ettei vesipisara tippuu lattiaan musiikin loppuun asti. Tehtävässä keskitytään (fokusoidaan) toimintoihin, objektiin, teemaan, omaan tekemiseen ja olemiseen. Piirissä ollaan vuorovaikutuksessa toisiin ja ollaan yhdessä tekemässä samaa missiota.

- *Vartalo ja toiminnot*
 - Painonsiirto (painonsiirto eri tasoissa)
 - Liike-energia (liikkuminen energisesti, heikosti, kevyesti ja raskaasti)
 - Liike-dynamiikka (nopea, hidas)
 - Tila (anatomisten tasojen käyttö: frontaali-, sagittaali- /vertikaali ja horisontaali)
 - Kehon osat (kädet, jalat, pää ja koko vartalo) (niiden liikkumisen mahdollisuuksia tilassa ja tasoissa)

Toiminta-verbejä

- Koukistaa
- Kääntää
- Ravistaa
- Nosta ylös
- Ojentaa
- Pyöristää
- Kääntää taakse
- Suoristaa

- Oma improvisaatio (harjoitellaan oman kehon tuntemusta liikkuesssa, eri keho osioiden käyttö, kehon toiminnot tanssissa)
- Lattiasarjan kertaus ja loppuun tekeminen