

KATUTANSSI ITSEILMAISUN VÄLINEENÄ

Joonas Tapio

Opinnäytetyö
Sosiaali-, terveys ja liikunta-ala
Liikunta- ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

2018

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus
Liikunnanohjaaja (AMK)

Tekijä	Joonas Tapio	Vuosi	2018
Ohjaaja	Heikki Hannola		
Toimeksiantaja	Transcendent Productions Ry		
Työn nimi	Katutanssi itseilmaisun välineenä		
Sivumäärä	34 + 9		

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda katutanssinopettajille ja tanssijoille työkaluja oman itseilmaisutaitonsa parantamiseksi. Työkaluja ovat muun muassa uudet näkökulmat ja ideat itseilmaisun parantamiseen katutanssin muodossa. Tarkoituksena oli koota erillinen itseilmaisuoapas. Työn toisena tavoitteena oli tutkijan oman tanssiharrastuksen, itseilmaisun ja esiintymisen kehittäminen. Kolmas tavoite on innostaa uusia harrastajia katutanssin pariin.

Työ on merkityksellinen liikunnan alalle sen uutuusarvon vuoksi. Sen lisäksi Suomen liikunta- ja urheilumaailmassa on valloillaan liian vakava asennoituminen liikkumiseen sekä tulosten tekemiseen. Katutanssi itseilmaisun välineenä tuonee ratkaisuja myös tähänkin maailmaan. Itseilmaisutaito on tärkeä taito ja sen hallitseminen auttaa valmentajia ja urheilijoita parempaan kommunikaatioon.

Opinnäytetyön tiedonkeruumenetelminä käytettiin teemahaastattelua, jolla haastateltiin kahta katutanssin opettajaa sekä kahta katutanssijaa. Tietoa kerättiin myös esittävää taidetta, itseilmaisua sekä katutanssia käsittelevästä kirjallisuudesta. Muita tiedonlähteitä olivat internetlähteet sekä tutkijan omat kokemukset ja pohdinta.

Lähdemateriaalin sekä tutkijan kokemusten pohjalta voi todeta katutanssin itseilmaisullisen moniulotteisuuden. Katutanssin avulla on mahdollista helpottaa itseilmaisua myös muillakin elämän osa-alueilla. Työn tärkeimmäksi seikaksi nousi improvisaatiotaito, jota voi katutanssin avulla kehittää huomattavasti.

Työn tuloksena syntyi lähtökohtaisesti katutanssijoille sekä katutanssinopettajille suunnattu itseilmaisuoapas. Oppaasta tuli varsinaisen opinnäytetyön eräänlainen referaatti. Tutkija keräsi itseilmaisuooppaaseen ytimekkäästi tärkeimmät seikat. Itseilmaisuooppaan ajatukset tekijä esitti oman näkökulmansa kautta, jättäen kuitenkin lukijalle mahdollisuuden hyödyntää omaa luovuuttaan. Kokonaisuudessaan opas on tiivis, helppolukuinen ja monikäyttöinen opas. Sitä voi hyödyntää myös kaikki katutanssista, itseilmaisusta, esiintymisestä ja kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista kiinnostuneet.

Avainsanat improvisaatio, katutanssi, itseilmaisua, narratiivisuus, persoonallisuus, tunteet

School of Social Services, Health
and Sports
Degree Programme in Sports and
Leisure Management
Bachelor of Sports

Author	Joonas Tapio	Year	2018
Supervisor	Heikki Hannola		
Commissioned by	Transcendent Productions Ry		
Subject of thesis	Street dancing, a method for self-expression		
Number of pages	34 + 9		

The most important goal for this thesis is to give tools for street dancers and teachers to improve their self-expression skills. The thesis shows new perspectives and ideas on how to improve self-expression using street dance as a method. First the aim is to make a guide book for self-expression. Secondly the aim is to develop the author's own dancing, self-expression and performance skills. The third goal is to give more information to people about street dancing.

This thesis is important for sport studies because of its novelty value. In Finland the attitude towards sports and producing results is too serious. This thesis will give solutions to this problem. Self-expression skills are very important. Knowing how to use them will lead to better communication with coaches and athletes.

The data collection methods used are theme interview, literature about performing arts, self-expression and street dancing, internet sources and the author's personal experience. Interviews included knowledge and experience of two street dancing teachers and two street dancers.

According to the results, data collection and author's experiences show that street dancing as a method of self-expression is multidimensional in the field of self-expression. It is possible to improve holistic self-expression skills with using street dancing as a method for self-expression, especially improvisation skills which are the most important in the thesis.

The outcome is a guide book for street dancers and teachers. The most important information is included in the guide book. Thoughts of the guide book are articulated from author's perspective. There is still room for creativity of the reader. The guide book is short and easy to read. It is also multi-functional. Any person who is interested in street dancing, self-expression, performing and holistic wellness can benefit due to the guide book.

Key words improvisation, self-expression, street dancing, personality, emotions, narrative

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	TYÖN LÄHTÖKOHDAT	7
2.1	Työn tavoite ja tarkoitus	7
2.2	Ongelmakohdat ja työn merkitys liikunnan alalle	7
2.3	Oma tanssillinen historia	8
2.4	Mielenkiinto katutanssia ja esiintymistä kohtaan	8
3	KATUTANSSI JA SEN HISTORIA	10
3.1	Katutanssin historia	10
3.2	Katutanssin määritelmä	11
3.3	Katutanssin eri muodot	12
4	ITSEILMAISU JA ESIINTYMINEN	15
4.1	Itseilmaisuus käsitteenä	15
4.2	Improvisointi ilmiönä	16
4.3	Narratiivisuus katutanssissa	17
4.4	Tunteet ja niiden ilmaisuus katutanssissa	18
4.5	Persoonallisuus katutanssissa	19
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUSTAPA	22
5.1	Toteutuksen suunnittelu	22
5.2	Käytetyt tutkimusmenetelmät	22
5.3	Aineiston analysointi	23
5.4	Toteutuksen arviointi	24
6	ITSEILMAISUOPAS	26
7	POHDINTA	27
7.1	Katutanssi ja kokonaisvaltainen hyvinvointi	27
7.2	Oma oppimisprosessi sekä työn kriittinen arviointi	28
7.3	Oppaan kriittinen arviointi	29
7.4	Jatkotyöaiheet sekä yhteiskunnallinen vaikutus	30
7.5	Luotettavuus ja eettisyys	31
	LÄHTEET	32

1 JOHDANTO

Katutanssikulttuuri kasvanee hidasta, mutta varmaa vauhtia Suomessa. Katutanssista ja sen eri itseilmaisumuodoista ei juurikaan ole tehty tutkimuksia, eikä etenäkään opinnäytetöitä. Itse olen erittäin kiinnostunut katutanssien ”säännöttömydestä” ja sen mukana tulevasta vapaudesta kaikenlaiseen itseilmaisuun. Suurimpana tekijänä aiheen valinnassa oli syvä kiinnostus aihetta kohtaan. Toiseksi tärkein syy aiheen valintaan oli oma halu kehittää ja löytää katutanssista erilaisia keinoja itseilmaisuun. Kolmanneksi tärkein syy aiheen valintaan oli sen uutuusarvo.

Eri katutanssilajeja ovat muun muassa breaking (breakdance), rocking, house, hip hop, locking ja krumping. Edellä mainitut lajit kuuluvat kaikki katutanssiyläkäsitteseen. Kaikille katutanssilajeille yhteistä on se, että ne ovat saaneet alkunsa kaduilta ja klubeilta, joista ne ovat myöhemmin nousseet enemmän ja vähemmän ihmisten tietoisuuteen.

Etenkin elokuvissa katutansseja ollaan nähty jo pidemmän aikaa. Se kertoo osakseen siitä, että aihe on yhteiskunnallisesti kiinnostava ja sitä halutaan katsoa. Itseilmaisulla ja sen vapaudella voidaan vaikuttaa yksilön kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Itseilmaisulla voidaan muun muassa käsitellä tunteita, kertoa tarinaa, kehittää vuorovaikutustaitoja ja purkaa paineita. Jo siksi aiheesta on hyvä saada lisää tietoa. Parhaimmillaan yksilön hyvinvointi voi parantua huomattavasti. Mitä enemmän yksilöitä kiinnostuu aiheesta ja jopa aloittaa katutanssin, sitä enemmän positiivisia vaikutuksia sillä on yhteiskuntaan.

En tarkoita, että katutanssi olisi ainoa itseilmaisun keino. Se on ainoastaan yksi toimiva keino siihen. Omaan kokemukseen nojaten voin todeta, että olen lyhyessä ajassa saanut paljon positiivisia vaikutuksia fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiini katutanssin itseilmaisullisuudesta. Tästäkin syystä mielenkiintoni aiheeseen syvenee, mitä enemmän siihen paneudun.

Teen opinnäytetyön yhteistyössä Katukulttuuriyhdistys Transcendent Productions Ry:n kanssa. Yhdistys on erityisesti pohjoisessa vaikuttava katukulttuuriyhdistys, jonka tarkoituksena on nostaa esille ja edistää katukulttuurin eri alueilla

tapahtuvaa toimintaa. Työn lopputulos tulee hyötykäyttöön järjestössä oleville tanssinopettajille ja jäsenille.

Aihe on ajankohtainen, koska yhdistys on vasta vuonna 2016 perustettu ja on edelleen kasvussa. Työn tekeminen yhdistyksen toiminnan parantamiseksi ja lisäämiseksi on kannattavaa. Itseilmaisuoppaita ei katutanssin piirissä ole ennen tehty, joten tuotos tuo samalla uutta tietoa konkreettisena teoksena.

Opinnäytetyöni alussa avaan työn lähtökohtia, joita ovat työn tavoite ja tarkoitus, mahdolliset ongelmakohdat ja työn merkittävyys liikunnan alalle. Avaan lähtökohdissa myös omaa historiaa ja mielenkiintoa katutanssia ja itseilmaisua kohtaan. Lisäksi kerron hieman Hip Hop -kulttuurista, koska se liittyy olennaisesti katutanssikulttuuriin ja sen syntyyn.

Lähtökohtien jälkeen tulee teoriaosuus. Teoriaosuudessa avaan työlle oleelliset käsitteet, kuten mitä katutanssi on, millainen sen historia on ja millaisia eri muotoja sillä on. Selvennän käsitteitä kuten, itseilmaisu, improvisointi ilmiönä, narratiivisuus, tunteet ja niiden ilmaisu sekä persoonallisuus. Itseilmaiskäsite tulee myös määritellä, koska koko opinnäytetyö käsittelee vahvasti itseilmaisua. Improvisointiosion valitsin työhön katutanssin luonteen puolesta. Katutanssiminen on vahvasti freestyle-tanssimista eli käytännössä improvisointia. Narratiivisuus, tunteiden ilmaisu ja persoonallisuus liittyvät vahvasti itseilmaisuun, joten myös nekin on hyvä käsitellä. Tarkastelen näitä käsitteitä ja ilmiöitä mahdollisimman monesta näkökulmasta käsin.

Teoriaosuuden jälkeen kerron enemmän opinnäytetyön toteutustavasta, sen suunnittelusta, käytetyistä tutkimusmenetelmistä ja tiedonkeruumenetelmistä, tiedon analysoinnista sekä arvioin toteutuksen onnistumista. Toteutustavan jälkeen kerron itseilmaisuoppaan toteutuksesta ja sen valmistumisprosessista. Arvioin ja kerron itseilmaisuoppaan kokoamista ja sen suunnittelua sekä arvioin kriittisesti lopputulosta. Opinnäytetyön pohdintaosiossa pohdin koko tuotoksen kriittisen arvioinnin lisäksi ainakin omaa oppimisprosessia, työn luotettavuutta sekä mahdollisia jatkotyöaiheita.

2 TYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Työn tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön tavoite on antaa katutanssinopettajille sekä tanssijoille työkaluja parantaa kykyä toteuttaa itseilmaisua. Työkaluja ovat muun muassa uudet ideat ja näkökulmat itseilmaisuun katutanssin muodossa. Työn tavoitteena on myös poistaa niin sanottuja ”blokkeja”, jotka estävät itseilmaisua sen eri muodoissaan. Toisena tavoitteena on oman tanssiharrastuksen sekä itseilmaisun ja esiintymisen kehittäminen. Haluan lähinnä syventää ymmärrystäni itseilmaisusta, esiintymisestä ja niiden käyttömahdollisuuksista. Lisäksi haluan tuoda katutanssikultuuria enemmän ihmisten tietoisuuteen sekä puhua sen hienoista mahdollisuuksista tehdä elämästä vapaampaa ja keveämpää. Haluan myös innostaa uusia ihmisiä katutanssin maailmaan.

Työn tarkoituksena on teemahaastattelua, aiheen kirjallisuutta sekä nettimateriaalia ja omaa kokemusta hyödyntäen kerätä aineistoa itseilmaisuoppaaseen. Haastattelin neljää katutanssijaa, joista kaksi tanssijaa on myös tanssinopettajia. Aineiston ja oman kokemuksen pohjalta koostin erillisen itseilmaisuoppaan, jonka tarkoitus on päätyä katutanssin opettajien käyttöön. Tarkoitukseni oli siis suorittaa toiminnallinen kehittämistyö, jossa tutkimuksellisuus toteutuu siinä syklissä, kun opas vieään käytäntöön ja sieltä saadun palautteen ja kommenttien pohjalta tehdään tarvittavat muutokset oppaaseen.

2.2 Ongelmakohdat ja työn merkitys liikunnan alalle

Suurimmat ongelmakohdat olivat riittävän laajan lähdemateriaalin hankinta sekä itseilmaisuoppaan testikäytön uupuminen. Kesäaika osoittautui heikoksi ajankohdaksi oppaan käyttöön, joten oppaaseen liittyvät kommentit ja parannusehdotukset jäivät saamatta. Työn alkuvaiheessa oli jo selvää se, että lähteitä ei työn luonteen puolesta ole tarjolla suurta määrää. Katutanssista ei ole olemassa tieteellisiä kirjoituksia ja tutkimuksia. Sen takia tukeuduin katutanssin asiantuntijoiden ja pioneerien ammattitaitoon.

Työ on merkityksellinen liikunnan alalle, koska tämän tyylistä opasta ei tätä ennen ole tehty. Tällaisen työn tekemisellä voi saada uusia näkökulmia myös perinteeseen liikunnanohjaukseen. Etenkin Suomessa, urheilu- ja liikuntamaailmassa vallitsee välillä turhankin vakava asennoituminen liikkumiseen. Urheilijat ja valmentajat eivät aina osanne ilmaista itseään tarkoituksenmukaisesti, joten tällainen opus voi antaa vinkkejä myös urheilukentille. Työ antaa valmiuksia ja rohkeutta ihan jokapäiväiseen toimintaan. Lisäksi tanssi itsessään on jo liikuntaa, joten tästäkin näkökulmasta tarkasteltuna se on merkityksellinen liikunnan alalle.

2.3 Oma tanssillinen historia

Tammikuussa 2018 päädyin Transcendent Ry:n järjestämille breakdance -tunneille. Samaan aikaan aloitin myös street dance -harrastukseni. Silloin omasta tanssiharrastuksestani tuli niin sanotusti virallista ja pystyin kutsumaan itseäni tanssijaksi. Sitä ennen olen ollut itseoppinut tanssija. Olin pitkään kypsyttellyt asiaa tanssi-tunneille menemisestä, kunnes vihdoinkin vuonna 2018 pääsin harrastukseen kiinni.

Ennen virallista tanssiharrastukseni aloittamista harjoitin intohimoisesti movement- ja kehonpainoharjoittelua, joka luonnollisesti muovasi minusta tanssillisempaa liikkujaa. Harjoittelemani liikesarjat alkoivat muistuttamaan yhä enemmän tanssia. Lähes aina harjoitellessani kuuntelin musiikkia ja tein liikkeitä sen tahtiin ja siitä inspiroituneena. Nykypäivänä etenkin movement-harjoittelu vaikuttaa edelleenkin suuresti omaan tanssiini.

2.4 Mielenkiinto katutanssia ja esiintymistä kohtaan

Minua oli pitkään kiehtonut ajatus kaikenlaisesta esiintymisestä ja itseilmaisusta. Muutamassa kuukaudessa huomasin, kuinka vapaasti katutanssilla pääsi itseään ilmaisemaan sekä kuinka paljon se vapauttaa ja helpottaa muutakin elämää. Harrastuksen myötä olen päässyt tutustumaan myös muihin itseilmaisun muotoihin, kuten näyttelemiseen ja räppäämiseen. Katutanssi on ollut jo lyhyessä ajassa suuri tekijä oman esiintymistarpeen täyttäjänä.

Huomasin nopeasti, kuinka katutanssi teki elämästäni parempaa ja nautinnollisempaa. Katutanssin vapauden, terapeuttisen ja rohkeutta tuovien tekijöiden myötä kiinnostuin asiasta yhä enemmän. Halusin tietää katutanssista ja itseilmaisusta enemmän. Etenkin siitä kuinka tehdä itseilmaisusta helpompaa. Näiden tekijöiden myötä sain ajatuksen tehdä tästä aiheesta opinnäytetyön. Luonnollisesti itseilmaisun välineeksi valikoitui katutanssi. Halusin tämän työn avulla saada myös mahdollisimman paljon oppia ja tukea omaan harrastukseen.

3 KATUTANSSI JA SEN HISTORIA

3.1 Katutanssin historia

Katutanssikulttuuri on saanut alkunsa 1970-luvulla Yhdysvalloissa Hip Hop -kulttuurin syntymisen yhteydessä. Katutanssikulttuuri on niin syvästi sidoksissa Hip Hop -kulttuurin kanssa, joten avaan samalla Hip Hopin syntymistä. Ilman Hip Hop -kulttuuria, ei olisi katutanssilajeja olemassakaan.

New Yorkissa, Bronxin kaupunginosassa 1970-luvulla latinojen, afroamerikkalaisten ja karibialaisten maahanmuuttajien keskuudessa alkoi kehittymään uusi kulttuurimuoto. Kulttuurimuoto on tänäkin päivänä nimeltään Hip Hop. Karkeasti Hip Hop -kulttuuri jaetaan neljään elementtiin, joita ovat graffiti-, DJ-, MC- ja b-boytoidot. B-boying eli breakdance kehittyi, kun ympäri Afrikkaa New Yorkiin muuttaneet maahanmuuttajat löysivät toisensa ja yhdistivät yhteiset juurensa. (Schloss 2009, 103.) Tähän aikaan New Yorkissa myös kärsittiin jengitaisteluista ja rankoista yhteenotoista. Näitä neljää elementtiä hyödyntäen pyrittiin kanavoimaan nuorten vihaa ja ylimääräistä energiaa järkevään ja turvalliseen muotoon. (Tuittu & Isomursu 2005, 17; KRS-ONE 2013; KRS-ONE 2014.)

Bronxilaisnuoriso alkoi viihtymään yhä enemmän korttelijuhlissa vuonna 1974, kun suurin jengiväkivalta oli saatu lopetettua. Samaan aikaan jamaikalaisnytyinen juhlienjärjestäjä DJ Kool Herc kehitti uuden tyylin soittaa levyjä. Hän onnistui löytämään yhä uudelleen ja uudelleen tanssijoihin vetoavan rumpukohdan erilaisista kappaleista. Tekniikkansa avulla DJ Kool Herc pystyi soittamaan saman kohdan monta kertaa peräkkäin saaden tanssijoille enemmän tanssiaikaa. Hän alkoi kutsumaan näitä tanssittavimpia jaksoja breikeiksi, josta nykyinen breakdance on saanut myös nimensä. (Tuittu & Isomursu 2005, 18; KRS-ONE 2013; KRS-ONE 2014.)

DJ:n pyöritellessä levyjä joko DJ itse tai joku muu juhlien järjestäjistä puhuivat mikkiin musiikin päälle yrittäen houkutella näin tanssijoita ja juhlakansaa juhlimaan. Tätä mikkiin puhujaa kutsuttiin MC:ksi (master of ceremonies). MC:t aloittivat ensin vapaalla tyylillä puhumaan ja riimittelemään musiikin päälle, kunnes

jossain vaiheessa he alkoivat kirjottamaan omat riiminsä. Näin rap-musiikki sai alkunsa. (Tuittu & Isomursu 2005, 18; KRS-ONE 2013; KRS-ONE 2014.)

Samaan aikaan, kun breakdance kehittyi Bronxissa, Yhdysvaltojen länsirannikolla alkoi syntyä myös muitakin katutanssilajeja. Länsirannikolla syntyi muun muassa popping, joka muovautui New Yorkissa electric boogieksi. (Tuittu & Isomursu 2005, 19.) Locking syntyi The Lockers-ryhmän vaikutuksesta ja on saanut nimensäkin sen mukaan. Alkuperäisenä lockingin kehittäjänä pidetään Don Campbellia, joka 1970-luvun alussa kehitti uuden omaperäisen tanssityylin. Tanssityyli sai alkunsa Los Angelesissa. (Price III 2006, 147.)

Joka tapauksessa Hip Hop -kulttuurin perustajana pidetään DJ Afrika Bambaataa. Hän myös perusti Zulu Nationin, jonka perusarvoina ovat rakkaus, rauha, yhteisöllisyys ja hauskanpito. DJ Afrika Bambaataa puhuu myös ihmisen kunnioittamisesta, oikeudenmukaisuudesta, tiedon jakamisesta sekä positiivisen asenteen ja ilmapiirin edesauttamisesta. Kaiken kaikkiaan katutanssit jakavat nämä arvomaailmat yhdessä Hip Hop -kulttuurin kanssa. (DJ Afrika Bambaataa 2012; KRS-ONE 2013; KRS-ONE 2014.)

3.2 Katutanssin määritelmä

Katutanssille on hyvin vaikea antaa tarkkaa määritelmää, jotka perustuisivat tieteellisiin tutkimuksiin. Katutanssi on kaduilla, klubeilla, puistoissa ja juhlissa muodostunutta tanssia, joka perustuu hyvin paljon improvisointiin ja vuorovaikutukseen muiden katutanssijoiden kanssa. Katutanssiesityksessä voi olla monien eri katutanssimuotojen yhdistelmiä tai sitten se voi perustua vain yhteen katutanssimuotoon. Katutanssin vapaudellisen luonteen puolesta, se voi poiketa täysin kaikista ennalta määrätyistä katutanssilajeista- ja muodoista, koska siinä ei ole olemassa tarkkoja sääntöjä. Ihminen voi siis vapaasti toteuttaa itseään ja keksiä omia liikkeitä. Vaikka katutanssissa ei ole tarkkoja sääntöjä ja rajoituksia, jokaisessa tanssilajissa on kuitenkin perustekniikat. Tarkoitus on perustekniikoiden puitteissa pyrkiä tuomaan esille omaa persoonallista tapaansa liikkua. (Panula 2018.)

Katutanssi perustuu freestyleen eli vapaaseen improvisaatioon. Se on kehittynyt rinkimuodostelmassa, joka on sille edelleen luonnollisin ympäristö. Ringin voi käsitellä vuoropuheluna osallistujien välillä. Tarkoituksena on, että kuka tahansa voi käydä keskellä avaamassa tai jatkamassa erilaisia keskusteluja katutanssin liikekieltä ja omaa persoonallista tyyliään hyväksikäyttäen. Perinteisesti ringissä ei vuoro-numeroita jaeta, vaan ringin keskelle voi astua kuka tahansa, missä järjestyksessä tahansa. Battle tulee erottaa ringissä tanssimisesta, sillä sitä voisi keskustelun tai vuoropuhelun sijasta verrata enemmänkin väittelyyn ja jopa tappeluun, jossa ei kuitenkaan ole perinteisesti hyväksyttävää ottaa kontaktia vastustajaan. Battlessa voi olla yksilöt tai erikokoiset ryhmät vastakkain. (Martiskainen 2018; Panula 2018.)

3.3 Katutanssin eri muodot

Katutanssista löytyy suuri määrä eri muotoja ja lajeja. Puhuttelen tässä osiossa muotoja katutanssilajeina. Tunnetuimmat katutanssilajit ovat varmasti breakdance eli b-boying, rocking, popping, locking, krumping ja house. Tässä mainitakseni avaan muutamaa itsellenikin jollain lailla tuttua lajia. Katutanssilajeja on niin paljon ja niistä on niin vähän tietoa, joten en käsittele jokaista lajia erikseen.

Breakdance eli breaking, b-boying/b-girling on New Yorkista lähtöisin oleva alkuperäinen katutanssi, jonka juuret juontavat 1970-luvulle. Se muodostuu yksinkertaistettuna neljästä osa-alueesta, jotka ovat pystyasennossa tehtävät rytmiset askeleet eli toprocking, lattiatasolla tehtävät rytmiset askeleet eli footworking, pysähdykset erilaisiin asentoihin eli freezet ja akrobaattiset ja usein voimaa, mutta etenkin tekniikkaa vaativat powermovet eli kehonpainohallintaa vaativat vauhdikkaat liikkeet. Monipuolinen breikkari hallitsee jokaisesta osa-alueesta perusteet sekä yhdistelee ne persoonallisella tavalla. Alun perin breakdancea alettiin tanssimaan soul-, rock-, funk-, rap- ja jazzbiisien rumpuperkussio-osioihin eli breikkeihin, josta tanssin nimikin on tullut. Jo lajin syntyaikoina, mutta etenkin sen kehityksen myötä on alettu tanssimaan myös muihinkin kappaleen osiin, ja yhä tarinallisemmin ilmaisemalla. (One Cypher 2018; Martiskainen 2018.)

Rocking tai The Rock on varhainen funk-tyylinen katutanssi, joka on syntynyt New Yorkin jengitanssien pohjalta 1960-luvulla Puerto Ricolaistaustaisen "Rubber Bandin" myötävaikutuksesta. Rockingista tuli suosionsa ansiosta osa Bronxin, Brooklynin ja Manhattanin populäärikulttuuria, jota tanssittiin yleensä diskoissa ja klubeilla keskittyen erityisesti kilvoittelevaan vastakkain tanssimiseen, jopa useamman kymmenen ihmisen muodostamissa riveissä (apache-line). Rocking on vahvasti freestyleen perustuva alkuperäinen katutanssi, jonka perustekniikoita ovat erilaiset shufflet, spinnit, turnit sekä burnit ja jerkit. (Martiskainen 2018.)

Popping on yleensä funkmusiikkiin tanssittava tyyli. Tyyli sai alkunsa Boogaloo Samin nähtyä The Lockers -tanssiryhmän esiintymisen televisiosta. Esiityksestä inspiroituneena, hän päätti kehittää oman tanssityylinsä. Tässä tanssityylissä tanssija jännittää ja rentouttaa lihaksia nopeasti liikkumalla samalla erilaisiin asentoihin. Poppingiin kuuluvat myös maailmalla tunnetumpi robottityyli, waving ja tutting. (Dance Consortium 2018; Panula 2018.)

Locking on syntynyt 1960-luvun lopussa ja 1970-luvun alun tienoilla. Tyylin keksijä on nimeltään Don Campbell. Locking on energinen katutanssityyli, jolle ominaista ovat liioiteltuihin asentoihin pysähtyminen, kuten korkeaan hauraisjännitysasentoon nimeltä Muscle man. Pysähdyksien jälkeen tanssia jatketaan samalla temmolla. Lockingissa pyritään pitämään hyvä positiivinen asenne kaiken aikaa. Sitä tanssitaan soul- ja funk-musiikin tahtiin. Locking tanssityyli on saanut nimensä suoraan The Lockers -tanssiryhmän mukaan. (One Cypher 2003; Panula 2018.)

Krumping on hyvin ilmeikästä ja jopa aggressiivista tanssimista. Liikkeet ovat voimakkaita, mutta ne tehdään kuitenkin hallitusti. Krumpingia tanssitaan yleensä rap- ja hiphopmusiikkiin. (Panula 2018.)

House on nimetty house-musiikin mukaan. Musiikki on saanut alkunsa Chicagossa sijaitsevan The Warehouse -klubin mukaan. House tanssille tyypillisiä piirteitä ovat nopeat ja haastavat jalkojen askellukset ja soljuva sekä pehmeä ylä-

kropan liike. Se on saanutkin vaikutteita muun muassa afrikkalaisista tanssilajeista, kuten salsasta ja sambasta. House-tanssi on myös todella sosiaalinen tanssi. (One Cypher 2003; Panula 2018.)

4 ITSEILMAISU JA ESIINTYMINEN

4.1 Itseilmaisu käsitteenä

Itseilmaisulla tarkoitetaan yksilön tarvetta ilmaista itseään tullakseen ymmärretyksi. Tietynlaista avoimuutta vaaditaan onnistukseen itseilmaisussa. Itseilmaisu tapahtuu joko verbaalisesti tai nonverbaalisesti. (Aho & Laine 2002, 11; Kauppila 2006, 19 – 20.) Ihminen pystyy siirtämään tunteitaan ja ajatuksiaan liikkeeseen. Liikkeellä voidaan ilmaista jopa tiedostamattomat asiat ja ajatukset. Keho toimii niin sanottuna taideobjektina, joka mahdollistaa itseilmaisun ja asioiden käsittelyn tietyn etäisyyden päästä. Etäisyyden avulla voidaan ilmaista vaikeatkin asiat. (Ahonen 1994, 14 – 15.)

Itseään voi ilmaista myös muillakin keinoilla, entä liikkumalla ja tanssimalla. Muita itseilmaisun keinoja ovat muun muassa musiikki, kuvataide, leikki ja kirjoittaminen eri muodoissaan. Kaikkia näitä keinoja yhdistää luovuus. Itseään ilmaistessa ihminen käyttää luovuuttaan. Luovan toiminnan voi valjastaa musiikintekoon, laulamiseen, tanssimiseen, kirjoittamiseen tai leikkimiseen. (Ahonen 1994, 20.)

Luovan toiminnan avulla ihminen voi käsitellä ja ilmaista tunteitaan sekä ajatuksiaan, keskustella ihmisten ja asioiden kanssa, kertoa tarinaa, jakaa informaatiota ja lisätä itsetuntemustaan. Asiat, joita ei voi sanoin ilmaista, voidaan ilmaista taiteen avulla. Itseilmaisua voidaan käyttää myös terapiatyökaluna. Se on rehellisempää kieltä, kuin puhuttu kieli. (Ahonen 1994, 17.) Loppujen lopuksi itseilmaisussa on kyse omien tarpeiden, tunteiden ja kehon kuuntelusta ja niiden asioiden ilmaisusta ja näkyväksi tekemisestä. Myös tiedostamattomat tunteet ja ajatukset on mahdollista ilmaista. Yleensä ne tuleekin vasta itsensä ilmaisun jälkeen tiedostetuiksi. (Ahonen 1994, 14 – 15.)

Luovuuden ja avoimuuden lisäksi itseilmaisu vaatii vähäistä itsekritiikkiä. Liiallinen itsekritiikki pahimmillaan estää kokonaan itsensä ilmaisemisen. Tanssijan ei tule myöskään liikaa ajatella sitä, mitä muut hänestä voisivat ajatella. Liika ajattelu tappaa itseilmaisun tässä tapauksessa. Tietynlainen arvostelun ja kritiikin

kohteena olemisen paine tulee myös kestää. (Ahonen 1994, 18 – 19, 33; Panula 2018.)

4.2 Improvisointi ilmiönä

Improvisointi ei ole taito, jonka vain harvat osaavat. Improvisointi kuuluu jokaisen ihmisen jokapäiväiseen elämään jollakin tavalla. Improvisointi näkyy kaikkialla vuorovaikutustilanteista teatterilavoille. Eri asia on se, kuinka voi tulla paremmaksi improvisoijaksi esimerkiksi juuri freestyle-tanssin saralla. Improvisointi sanana tulee latinasta. Improvisus, joka tarkoittaa ennalta näkemätöntä. (Nachmanovitch 1990, 17; Koponen 2004, 18; Routarinne 2004, 7.)

Improvisaatio tarkoittaa spontaania käyttäytymistä eri tilanteissa. Se on suunnittelemattomuutta ja esityksen luomista nykyhetkessä. Improvisaatio saa alkunsa omista tunteista ja ajatuksista. Se voi saada virikkeet vuorovaikutuksesta muiden ihmisten ja asioiden kanssa. Suunnittelemattomuudesta ja spontaanisuudesta huolimatta improvisaatio ei ole pelkkää satunnaista toimintaa. Improvisaatio voi vaikuttaa satunnaiselta toiminnalta joissakin tapauksissa, mutta improvisaation sisältö on aina ikään kuin valmiina tuotoksena ihmisen alitajunnassa odottamassa ilmaisuja. Improvisaatio on aitoa syvintä itseä. (Nachmanovitch 1990, 9 – 10, 26 – 27.)

Yksinkertaisuudessaan improvisoinnissa on kyse improvisointia estävien blokkien minimisoinnista ja luonnollisen virtauksen mahdollistamisesta. Luonnollisella virtauksella tarkoitan esteetöntä improvisointia ja itseilmaisua. Suurimmat blokit ovat epäonnistumisen pelko ja itsekritiikki. Yhä vapaampaan improvisointiin tähdätessä ihmisen tulee jatkuvasti tehdä pieniä läpimurtoja, eli kohdata pelkoja, kuten epäonnistumisen pelkoa. Läpimurtoja tehdessään ihminen pääsee askel askeleelta lähemmäksi omaa syvintä olemustaan ja siellä olevia improvisoinnin aineksia. Näiden asioiden lisäksi improvisointi vaatii vapautta ja rohkeutta toteuttaa itseään. (Nachmanovitch 1990, 11; Ahonen 1994, 18 – 19; Routarinne 2004, 44, 51; Panula 2018.)

Improvisoijan päästessä tilanteeseen, jossa hänellä ei ole mitään voitettavaa tai hävittävää, improvisoinnista tulee helppoa. Silloin improvisointi on intuitiivista leikkimistä. Suurimmat pelot on voitettu ja kosketus sisäiseen lapseen on palautettu. Keho on ikään kuin väline, jonka kautta luonnollinen virtaus kulkee ja improvisointi ja itseilmaisuus on esteetöntä. Improvisoinnin sydän on vapaata leikkimistä. (Nachmanovitch 1990, 9, 41; Routarinne 2004, 7, 44.)

Improvisoinnista on suurta hyötyä moneen elämän osa-alueeseen. Routarinne (2004) kertoo kirjassaan, kuinka hän on kehittynyt näyttelijänä ja ihmisenä improvisoinnin avulla. Hän on oppinut paremmin kohtaamaan pelkojaan, kokeilemaan uusia juttuja, murtamaan luovuuden lukkoja sekä stressinsietokykykin on parantunut. Omia henkilökohtaisia kokemuksia improvisoinnin hyödystä on ehdottomasti luovuuden paraneminen, stressin väheneminen elämässä, lisääntynyt rohkeus uusien ideoiden kokeilemiseen sekä vuorovaikutustaitojen paraneminen. Panulan (2018) mukaan esimerkiksi tanssi-improvisaatioharjoitteilla voi laajentaa improvisointia, vaikka laulamisen puolelle. Kaikessa improvisaatiossa kytee pohjalla rohkeus ja vapaus ilmaista, joka ylettyy jokaiseen taiteen alaan ja lajiin. (Routarinne 2004, 12 – 13; Panula 2018.)

4.3 Narratiivisuus katutanssissa

Narratiivisuus eli tarinallisuus voidaan jakaa kolmeen eri luokkaan: nuotiotarina-kerrontaan, esittävään tarinankerrontaan (Performance- tai Platform Storytelling) ja soveltavaan tarinankerrontaan. Katutanssit kuuluvat tässä jaossa esittävään tarinankerrontaan. (Willson 2006, 59 – 60.) Asiat, jotka katutanssija tarinassaan kertoo, voivat tulla suoraan omasta elämästä, perustua fiktion tai olla täysin improvisoituja. (Hänninen 1999, 15; Tilkin & Paulus 2014, 9.)

Narratiiveilla on suuri rooli katutanssin parissa. Ringeissä ja jameissa tanssiminen suurimmilta osilta pohjautuu tarinankerrontaan, joka ilmaistaan lähes aina improvisaatio eli freestylemuodossa. Tarinaa voi ajatella ikään kuin improvisaatiota ohjaavana ajatuksena. Kuten aiemmin jo käsittelin, improvisaatio ei ole pelkkää satunnaista ilmaisua. Tarinan avulla improvisaatiota on helpompi käsitellä ja pitää kasassa. (Martiskainen 2018.)

Tarinankerronta voi tapahtua yksinään tai yhdessä muiden tanssijoiden kanssa. Muiden tanssijoiden kanssa toteutetussa tarinankerronnassa vaaditaan kommunikointia. Kommunikointi tapahtuu yleensä eleillä ja ilmeillä, mutta voi olla myös sanallista. Tarina voi perustua konkreettisiin asioihin tai olla hyvinkin abstrakti. Se voi olla myös molempien sekoitus, mitä se usein onkin. Yksinkertaisimmillaan tanssija esittää esimerkiksi tulielementtiä tai ilmaisee monimutkaisempaa tarinaa missä evoluutioteoria voi olla ohjaavana ajatuksena. Molempia ajatuksia yhdistää tarinallisuus. (Martiskainen 2018.)

Ringeissä tapahtuva tarinallisuus ja kommunikointi voivat perustua esimerkiksi maataloustöihin. Yksi tanssijoista keksii ottaa kuvitteellisen lapion käteensä ja alkaa kaivamaan. Seuraava tanssija voi jatkaa tarinaa ottamalla esimerkiksi kuvitteellisen kirveen käteensä, jolla tekee puutöitä. Yksinkertaisella ajatuksella voi saada hienon tarinan aikaiseksi. Katutanssiminen on kuitenkin suureksi osaksi improvisaatiota, joten tanssijoilla on koko mielikuvitus käytössään ja jokainen voi tuoda oman lisämausteensa tai ideansa tarinaan. Parhaimmillaan ringissä toteutettu tarinallisuus parantavat yksilön hyvinvointia opettaen hänelle samalla joustavuutta, vuorovaikutustaitoja sekä itsensä hyväksymistä. (Känkänen 2003, 85 – 88; Martiskainen 2018.)

Tarinan avulla tanssiesityksestä voi saada mielekkäämmän ja sen avulla voi lisätä katsojankin mielenkiintoa. Ehjällä tarinalla tanssistakin tulee johdonmukaisempaa, eikä se niin sanotusti puuroudu. Esimerkiksi breakdancessa, tanssija voi osata yhä hienompia ja vaikeampia power-liikkeitä ja käyttää niitä, mutta tarinallisuuden puuttuessa kokonaisuus häviää ja tanssista tulee raskasta katsottavaa. Helpommilla liikkeillä ja mielenkiintoisella tarinalla voi saada aikaan enemmän tunteita ja kokemuksia, niin katsojassa kuin tanssijassakin. (Martiskainen 2018.)

4.4 Tunteet ja niiden ilmaisu katutanssissa

Tunteet muodostuvat useista monimutkaisista vaiheista, eikä niistä ole olemassa tarkkoja määritelmiä. Tunteiden parissa työskentelevät asiantuntijat eivät ole päässeet yhteisymmärrykseen kaikista tunteisiin liittyvistä asioista. Tanssija voi

kuitenkin siirtää tunteitaan ja ajatuksiaan liikkeen muodossa ja näin käsitellä niitä. Liikkeillä tunteita saadaan ilmaistuksi. Terapeuttisesta näkökulmasta ajateltuna tanssijan keho toimii taiteen niin sanottuna self-objektina, johon tanssija voi siirtää tunteensa, joita ei esimerkiksi sanoin pysty käsittelemänä tai ilmaisemaan. Tällä tavalla ahdistavatkin asiat ja tuntemukset voidaan käsitellä, ja sitä myöten helpottaa tanssijan oloa. Jopa kehon kiputiloja voidaan käsitellä tanssin avulla, kun uskaltaa kohdata omat tunteensa. Lisäksi liike kielenä on aina rehellisempää ja aidompaa, entä sanat, joka mahdollistaa syvemmän tunteiden ilmaisun. (Aho-
nen 1994, 14 – 15, 17, 26; Wilson 2003, 99 – 100.)

Katutanssissa sekä muissa taiteenlajeissa tunteiden ilmaisu ja niiden käsittely ovat suuressa roolissa. Tunteiden ilmaisuun katutanssin avulla voi vaikuttaa musiikilla mitä soittaa, eleillä ja liikkeillä. Vihaista tunnetta ilmaistaessa taustalla voi soida jokin aggressiivinen kappale ja tanssittavat liikkeet ovat voimakkaita ja suuria. Krumping tanssityyliä voi käyttää hyvänä esimerkkinä vihaista tunnetta ilmaistaessa. Iloista tunnetta kuvaavat hyvin iloiset ja kevyet kappaleet, kuten monet funk-kappaleista. Iloa ilmaistaessa liikkeet ovat yleensä lennokkaita ja kevyitä. Tanssijan ilmeestäkin voi päätellä iloa, kun tanssijalla on pilke silmäkulmassa ja hymy huulella. Pohjimmiltaan katutanssi, kuten muutkin tanssilajit ovat tunteiden ja mielentulkintaa. (Murtorinne 1994, 259; Majaniemi 2018; Martiskainen 2018; Panula 2018; Teulahti 2018.)

4.5 Persoonallisuus katutanssissa

Persoonallisuus voidaan käsittää ajatusten, emootioiden ja käyttäytymisen muodostamasta kokonaisuudesta. Persoonallisuuteen vaikuttavat geenit sekä ympäristö, jossa ihminen elää. Persoonallisuus ei koskaan ole täysin muuttumaton, vaan se muuttaa muotoaan jatkuvasti. Toisilla muutokset ovat suuria ja toisilla pieniä. (Pervin 2003.) Persoonallisuus rakentuu aiempien kokemusten, nykytilanteen ja tulevaisuuden kuvitelmiin perustuen. Mitä enemmän ihmisen ympäristö muuttuu, sitä enemmän tai nopeammin persoonallisuus voi muuttua. Pitkään on ajateltu, että aikuisiän persoonallisuus on muuttumatonta, mutta uusimmat tutkimukset ovat osoittaneet muutosta tapahtuvan myös aikuisiällä. Muutos pyrkii

yleensä sopeuttamaan ihmistä paremmin ympäristöön sekä siellä toimimiseen. (McCrae & Costa 1999; Roberts & Wood 2006.)

Katutanssi- ja Hip Hop -kulttuurissa yksilöitä kannustetaan näyttämään ja käyttämään omaa uniikkia persoonallisuuttaan. Näissä kulttuureissa tähdätään henkilöiden persoonalliseen kasvuun ja arvostetaan omaa tyyliä. Katutanssien vapaa luonne mahdollistaa yksilön kokonaisvaltaisen persoonallisuuden ilmaisemisen. Vaikka katutanssilajeissa on olemassa tietyt perustekniikat, on tanssijan suotavaa käyttää omaa luovuuttaan ja tanssia omalla tyyllillään sekä keksiä uusia liikkeitä, joilla oma persoonallisuus pääsee näkyväksi. Omassa tanssityylissäni korostuu liikkuvuus ja sen mahdollistavat hyvää liikkuvuutta vaativat liikkeet. (Panula 2018.)

Katutanssi- ja Hip Hop -kulttuurissa on muitakin keinoja korostaa omaa persoonallisuuttaan. Yksi kulttuurien johtavista perusajatuksista on pysyä aitona, todellisena yksilönä. (KRS-ONE 2014.) Tätä ajatusta voi tuoda näkyväksi tanssin lisäksi omalla pukeutumisellaan, käyttäytymisellään, harrastuksillaan ja ideologioillaan. Kun ei pidättele itseään ja antaa omien mielipiteiden, ideoiden ja luovuuden päästä vapaaksi, korostuu väkisinkin oma persoonallisuus. Vaatteet ja eleet sekä ilmeet ovat voimakkaita keinoja ilmaista omaa persoonaansa ja sielunkuvaansa. Esimerkiksi erilaiset valtavirrasta poikkeavat hatut kertovat paljon käyttäjästä, vaikka hän ei sanoisi sanaakaan. (KRS-ONE 2013; KRS-ONE 2014.)

Ihmisen tulee olla ensin tietoinen omista persoonallisuuden eri muodoistaan, ennen kuin kykenee niitä tietoisesti korostamaan. Jokaisesta löytyy kuitenkin persoonallisuuden osia, joita ilmaisee jatkuvasti, vaikka ei sitä itse aina tiedostaisikaan. Oma maskuliinisia persoonanpiirteitä ilmaistaessa, tanssijan tulee tiedostaa millaisia maskuliinisia piirteitä hän omaa. Tiedostamisen jälkeen tanssija pystyy korostamaan näitä persoonanpiirteitä haluamallaan tavalla. Oman persoonallisuuden tiedostaminen vaatii siis ajattelutyötä ja pysähtymistä sekä asioiden ja omien uskomusten kriittistä tarkastelua. (Ahonen 1994, 69, 73 – 75; Martiskainen 2018.)

Kuten tanssi, myös muut liikkeet, pukeutuminen ja kaikki ulospäinnäkyvä on ihmisen sielun peilikuvaa. (Ahonen 1994, 75.) Itse ajattelin, että sielu ja persoonallisuus kävelevät käsi kädessä. Miten muuten ihminen voisi ilmaista persoonaansa ja sielunmaisemaansa kuin ulkopuolisilla asioilla, ilmiöillä ja ajatuksilla, joihin hän itse vaikuttaa ja joita haluaa tuoda esille?

Katutanssissa omaa persoonaansa voi tuoda esille myös huumorin keinoin. Huumoria voi hyödyntää tekemällä ”hassunkurisia” liikkeitä ja liikeyhdistelmiä sekä tarinan keinoin. Tässä tapauksessa tarinan ja huumorin voi yhdistää esimerkiksi siten, mitä kappaleita tanssii ja miten niitä tanssii. Oma huumori voi tulla ilmi selvästi, eläytymällä huumoria sisältäviin kappaleisiin. Persoonaansa voi tuoda esille myös varjoräppäämällä. Varjoräppääminen on käytännössä pelkkää suun liikettä, joka on yhdistetty tanssiin ja taustalla soivaan kappaleeseen. (Martiskainen 2018; Teulahti 2018.)

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUSTAPA

5.1 Toteutuksen suunnittelu

Prosessi alkoi mielenkiinnostani itseilmaisuuksiin ja välineeksi valikoitui luonnollisesti katutanssi oman harrastukseni ja sen ilmaisullisen vapauden vuoksi. Opin- näytetyön aihe muodostui luonnollisesti, ollen alusta asti selvä. Suunnitelmallisesti työ eteni seuraavasti. Ensimmäisessä tutustuin ilmiöihin itseilmaisu sekä katutanssi, jonka pohjalta tein ratkaisut teema-alueista, jotka työhön valitsin. Teema-alueiden valinnan myötä etsin tietoa teema-alue kerrallaan kirjallisuudesta, internetistä ja haastatteluista. Näiden lähteiden avulla kokosin teoriaosuuden. Teoriaosuuden jälkeen seuraavana oli vuorossa itseilmaisuoppaan kokoaminen. Oppaan kokoamisen jälkeen oli aika siirtyä koko työn prosessin kuvaamiseen, arviointiin, itseilmaisuoppaan prosessin kuvaamiseen sekä pohdintaan.

Aikataulullisesti työtä ei tarvinnut suunnitella juuri ollenkaan, koska pystyin suunnittelemaan usean kuukauden ajaksi kaiken opiskelullisen voimavarani pelkästään tämän työn suorittamiseen. Lisäksi työssä ei ollut suuria tutkimuksia, joihin olisi kulunut suurta määrää aikaa. Ainoastaan katutanssijoiden- ja opettajien haastattelut suunnittelin tarkasti etukäteen.

5.2 Käytetyt tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyön yhtenä tutkimusmenetelmänä käytin teemahaastattelua. Haastattelumuotona se on niin sanotusti puolistrukturoitu. (Hirsjärvi & Hurme 1988, 35). Haastattelut olivat luonteeltaan vapaamuotoista keskustelua, eikä se sisältänyt juurikaan ennalta suunniteltuja kysymyksiä. Keskustelut pohjautuivat teema-alueisiin, joita olivat itseilmaisu, narratiivisuus, tunteiden ilmaisu ja persoonallisuus. Käytin keskustelujen nauhoittamiseen puhelimestani löytyvää äänitysohjelmaa. Nauhoitin jokaisen haastattelun täydellisesti alusta loppuun. Litteroinnissa eli sanalunpurussa käytin perinteistä Word-tekstinkäsittelyohjelmaa, johon siirsin keskustelut sanasta sanaan.

Haastattelin kahta katutanssinopettajaa ja kahta katutanssijaa. Haastattelupaikat vaihtelivat haastateltavien välein. Haastatteluista kerääntynyttä materiaalia käytin tiedonlähteinä.

Teemahaastattelujen pohjalta sain uudenlaisia oivalluksia työn jatkamiseksi. Haastattelujen jälkeen etsin lisää tietoa muun muassa improvisaatiosta, joka on koko freestyle-tanssimisen perusta. Sen lisäksi tutustuin syvällisesti Hip Hop -kulttuuriin ja sen historiaan. Nämä ovat asioita, joihin voisi koko katutanssikulttuurin perustaa. En osannut ottaa näitä seikkoja huomioon haastattelujen suunnittelussa.

Muita tutkimusmenetelmiä olivat aiheesta löytyvät internet- ja kirjallisuusmateriaalit. Näiden lisäksi käytin myös hieman omia kokemuksia ja ajatuksia. Aiheen virallisen tutkimattomuuden takia turvauduin pitkän linjan asiantuntijoiden ja katutanssi- sekä Hip Hop -kulttuurin parissa kasvaneiden pätevyyteen. Osa teoriaosuudesta on viitattu näihin haastatteluihin. Haastattelut olivat joko kasvotusten käytyjä tai internetistä löydettyjä haastatteluja.

5.3 Aineiston analysointi

Työn vapaudellisen luonteen vuoksi pääsin soveltamaan monipuolisesti erilaisista lähteistä löytyvää tietoa omaan muotoonsa. Vapaudellisella luonteella tarkoitan sitä, että sain itse päättää raamit, minkä puitteissa työni toteutan. Käytin hyväkseni useita itseilmaisuuksiin liittyviä tiedonlähteitä. Hyödynsin muun muassa muitakin esittävien taiteiden opuksia. Työn edetessä tulin siihen tulokseen, että kaikkia taiteita ja niiden ilmaisua pohjimmiltaan yhdistää samat tekijät, kuten esimerkiksi itsekriittisyys, epäonnistumisen pelko ja improvisointi. Tämän oivalluksen myötä pystyin rakentamaan yleispätevän teoriaosuuden sekä itseilmaisuooppaan katutanssin lisäksi myös muuhunkin itseilmaisulliseen toimintaan.

Aineiston analysointi vaati myös kykyä abstraktiin ajatteluun, koska käsiteltävät aiheet eivät ole konkreettisia ilmiöitä, vaan enemmänkin ajatusmalleja. Analysoinnissa täytyi pystyä näkemään kokonaiskuva kaikesta itseilmaisusta ja niitä

yhdistävistä tekijöistä, kuten edellisessä kappaleessa alustin. Poissuljettuna teoriaosuus itse katutanssi- ja Hip Hop -kulttuuriin liittyen.

Uskon saaneeni luotettavimmat vastaukset valitsemalla teemahaastattelun haastattelumenetelmäksi. Aiheen moniulottuvuuden puolesta tulokset vastannevat todellisuutta. Jokaisella haastateltavalla on kuitenkin oma näkemys ja kokemukset todellisuudesta, joka antaa tunnustusta todellisuuden moni-ilmeisyydelle. Se tekee kuitenkin luotettavuuden arvioimisesta hankalampaa. Todellisuuden moni-ilmeisyydestä johtuen teemahaastattelu osoittautui kuitenkin luotettavimmaksi. Teemahaastattelun käytön myötä minulle itselleni tutkijana jäi enemmän vastuuta. (Hirsjärvi & Hurme 1988, 128.)

5.4 Toteutuksen arviointi

Sain haastateltua haastateltavat, kuten olin suunnitellut. Haastatteluteemat eivät kuitenkaan osuneet täysin kohdalleen. Tämä johtui siitä, että haastattelin tanssijat sekä opettajat liian aikaisessa vaiheessa, ennen kuin tiesin tarkalleen mitä haastatteluilla haen. Sain kuitenkin tärkeää ja käyttökelpoista materiaalia haastattelujen kautta eli ne eivät menneet missään tapauksessa hukkaan. Haastattelujen myötä sain myös lisäideoita, mistä aiheesta minun kannattaisi etsiä lisää tietoa tai tietoa ylipäättänsä. Seuraavalla kerralla tiedän paremmin, missä vaiheessa haastattelen ja mitä haastatteluissani kysyn.

Teoriaosuudesta onnistuin mielestäni tekemään tarpeeksi kattavan aiheeseen nähden. Käsittelen siinä katutanssin oleelliset asiat, jotka kaikki ovat tulleet omallakin kohdalla vastaan harrastaminen myötä. Lisäksi asiat on tarkasteltu katutanssin lisäksi myös muistakin näkökulmista käsin. Se tuo työhön lisäsyvyyttä. Parannettavaa olisi lähteiden määrässä, joka on aiheesta johtuvien tekijöiden vuoksi haasteellista. Haasteelliseksi sen tekee katutanssin tutkimattomuus etenkin itseilmaisullisesta näkökulmasta.

Itseilmaisuoapas ei ehtinyt työn tekemisen vaiheessa käytännön testiin, joten siitä saatava palaute ja kehitysehdotukset jäivät saamatta. Lisäksi opinnäytetyön tutkimuksellisuus jäi hieman vajaaksi, koska kehittämistyön vaatima syklämäisyys ei

toteutunut. Tämä johtui huolimattomuudesta ja heikosta suunnitelmallisuudesta. En osannut ottaa huomioon, että kesäajalla ei välttämättä ole ohjattuja tanssitunteja tai muita mahdollisuuksia, johon oppaan voisi viedä käytännön testiin.

6 ITSEILMAISUOPAS

Aloitin oppaan suunnittelun opinnäytetyön teoriaosuuden valmistumisen jälkeen. Suunnittelussa käytin hyväkseni teoriaosuudessa muodostunutta runkoa, jonka pohjalta kokosin oppaan. Oppaassa olevat otsikot pohjautuvat siis koko opinnäytetyössä oleviin otsikoihin. Näiden lisäksi sieltä löytyy Harjoituksia otsikko. Oppaan kokoamiseen käytin Wordista löytyvää valmista pohjaa, jota hieman muuttelin itseni näköiseksi. Kuten suunnittelu, myös kokoaminen tapahtui loogisesti teoriaosuuden pohjalta.

Suunnittelussa pohdin esimerkiksi sitä, mihin oppaallani pyrin ja miksi luon oppaan. Aloitin oppaan suunnittelemalla sisällysluettelon. Sisällysluettelon suunnitteluvaiheessa esitin itselleni kysymyksiä sekä mietin konkreettisia keinoja tavoitteiden saavuttamiseksi. Kirjoitin kysymykset tai pääajatuksen jokaisen otsikon perään. Esimerkiksi otsikon Katutanssi itseilmaisun välineenä kirjoitin itselleni muistiin lauseen ”selitä lyhyesti katutanssista itseilmaisun välineenä”. Kyseinen tekniikka toimi itselleni hyvin pitäen pääajatuksen helposti näkyvillä. Kokoamisvaiheessa vastasin itselleni asetettuihin kysymyksiin luoden samalla pienen teoriaosuuden myös itseilmaisuooppaaseen.

Suunnittelin oppaan alusta asti itse. Yritin etsiä oppaita oppaan tekemiseen, mutta en löytänyt itselleni toimivaa opasta, joten päätin suunnitella sen itse. Harjoitusosioon liittyvät harjoitukset suunnittelin osaksi itse ja osaksi valikoin mielestäni toimivia harjoituksia muista lähdemateriaaleista.

Itseilmaisuooppaan havainnoimiseksi käytän pieniä otteita sen tekstistä. Edellä esitellyt ajatukset ovat suoria lainauksia itseilmaisuooppaasta. ”Joka tapauksessa ”virheen” tehdessään ainoa, joka todennäköisesti virheen muistaa tai tiedostaa pidemmän aikaa, on itse virheen tekijä. Lyhyesti sanottuna, virheitä on turha pelätä!” Ja, ” Kuten huomata saattaa, mahdollisuuksia tarinan aiheeksi voi löytää mistä vain. Ainoastaan oma mielikuvitus on rajana, jos sekään!” Opas löytyy kokonaisuudessaan opinnäytetyön lopusta heti lähteiden jälkeen.

7 POHDINTA

7.1 Katutanssi ja kokonaisvaltainen hyvinvointi

Mielestäni katutanssi itseilmaisun välineenä on erittäin toimiva muoto. Haastatteluiden, oman kokemuksen ja muun opinnäytetyössä käytetyn materiaalien perusteella olen huomannut sen laaja-alaisuuden. Laaja-alaisuudella tarkoitan itseilmaisullista siirtovaikutusta, jonka katutanssi osaltaan mahdollistaa. Olen henkilökohtaisesti huomannut, kuinka itseilmaisuus helpottuu esimerkiksi maalaamisen puolella, kun katutanssin avulla on ikään kuin ylittänyt itseilmaisulliset pelot. Katutanssi on opettanut minulle uudenlaista rentoutta ja hauskanpitoa, eikä muunkaan taiteen tekeminen sen myötä tarvitse olla liian vakavaa ja siitä ei tarvitse tehdä liian vaikeaa.

Suurin tekijä on ollut juuri katutanssin vaatima improvisaatio. Lisäksi improvisaatio on opettanut uudella tavalla vuorovaikutustaitoja. Pohjimmiltaan vuorovaikutus ihmisten kesken perustuu improvisaatiolle. Kun itsensä kykenee laittamaan ringissä kaikkien katseiden alla likoon, se tekee varmasti muistakin elämän osaluista helpompaa. Henkisten seikkojen lisäksi olen huomannut parannusta myös fyysiseen kuntooni. Erityisesti motoriikkani ja liikkuvuuteni alaraajoissa on parantunut huomattavasti etenkin breakdancen ansiosta. Myös keskikropan hallinta, sen kiertoliikkeet sekä käsien varassa tehtävät liikkeet, kuten käsilläseisonta ovat parantuneet silminnähtävästi.

Omaan kokemuksiin ja lähdemateriaaleihin viitaten voin todeta, että itseilmaisulla on suuri vaikutus kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parantamisessa. Vapaa itseilmaisuus on parhaimmillaan ilmaista terapiaa ja itsensä tutkimista. Uusien oivalluksien kautta tulee itsetietoisemmaksi sekä oppii hyväksymään itsensä ennen tiedostamattomia osia. Sitä myötä ihminen oppii ymmärtämään paremmin itseään, joka mahdollistaa muidenkin ihmisten paremman ymmärtämisen. Tämä puolestaan johtaa parempaan vuorovaikutukseen ihmisten välillä.

Parempi vuorovaikutus johtanee kollektiivisesti kokonaisvaltaisempaan hyvinvointiin, koska ihmiset pystyvät ottamaan paremmin muut ja itsensä huomioon ja

näin ollen ilmaista tunteensa ja tyydyttää tarpeensa. Ihmisen tulee pystyä ilmaisemaan tunteensa ja täyttämään tarpeensa pitääkseen terveellisen tasapainon yllä. Mielestäni kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa on kysymys tasapainon ylläpitämisestä. Katutanssi on siis kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta toimiva itseilmaisun muoto, koska se voi olla myös fyysisesti tarpeeksi kuormittavaa.

7.2 Oma oppimisprosessi sekä työn kriittinen arviointi

Oma oppimisprosessini on ollut avartava. Olen saanut toiminnallisen tutkimustyön tekemisen lisäksi hyviä oivalluksia omaan jokapäiväiseen elämäni. Englanninkielen taitoni on parantunut sekä olen saanut luottoa tuleviin isoihin projekteihin. Prosessin alkuvaiheilla podin kovaa stressiä siitä, tuleeko työ valmistumaan ajallaan ja oikealla tavalla. Prosessin edetessä opin luopumaan turhasta huolesta, joka vain omalla kohdallani tekee hallaa opiskelutyölle. Nykyään menen yhä harvemmin asioiden edelle ja pystyn keskittymään tarkemmin juuri tällä hetkellä käsillä olevaan tehtävään.

Opin panostamaan enemmän laatuun määrän sijasta. Kirjoitustaitoni on myös parantunut entisestään. Pystyn tuottamaan aiempaa luovempaa ja sujuvampaa tekstiä. Tekstin kirjoittamisen ohessa olen löytänyt itselleni sopivan itsereflektointityylin, joka mielestäni siirtyy luontevasti tekstiini. Huomaan itsereflektoinnin ohella omanlaisen filosofisen suhtautumisen asioihin lisääntyneen. Filosofoinnin ja asioiden enenemässä määrin olevan kyseenalaistamisen avulla olen saanut lisäsyvyyttä sekä uusia näkökulmia, joita voin hyödyntää monipuolisemmin itseni kehittämisessä ja itsereflektoinnissa.

Edellisten oppimiskokemusten lisäksi olen oppinut haastattelun suunnittelua, toteutusta sekä aineiston litterointia. Osaan myös paremmin tasapainotella liian vähäisen ja liiallisen itsekriittisyyden kanssa. Kaikista eniten se näkyy omassa kirjoittamisessa ja siinä mihin kiinnittää huomiota. Nykyään en ole enää liian kriittinen sen suhteen, miten asiani kirjallisesti ilmaisen. Tähän vaikuttanee opinnäytetyön kirjoittamisen lisäksi oma kirjoitusharrastus sekä muut itseilmaisulliset harrastukset.

Seuraavissa kappaleissa arvioin kriittisesti koko opinnäytetyötäni. Aiheen valinnassa olen mielestäni onnistunut. Katutanssi itseilmaisun välineenä saattaa ensimmäisenä rajoittaa lukijan ajatuksia, mutta työhön tutustuttuaan voi lukija huomata paljon tekijöitä, jotka eivät liity pelkästään katutanssiin. Aiheen monikäyttöisyyden näkökulmasta katsottuna valinta on onnistunut. Työstä voi hyötyä myös muutkin, kuin sosiaali-, terveys-, liikunta- ja taidealoilla työskentelevät ja niistä kiinnostuneet ihmiset. Teema-alueet ovat mielestäni hyödyllisiä ihan jokaiselle kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista kiinnostuneille.

Tietoperustassa olen käyttänyt erilaisia lähteitä. Lähteiden määrä on vähäinen, mikä johtuu aiheen tutkimattomuudesta. Teoriaosuudessa olisi voinut olla vielä enemmän syvyyttä ja useampia näkökulmia. Se sisältää kuitenkin useita erilaisia teema-aiheita. Niiden pohjalta olen onnistunut luomaan myös uutta käyttöteoriaa, mikä ilmenee vähintään itseilmaisuooppaan muodossa.

7.3 Oppaan kriittinen arviointi

Käytännön toteutuksessa itseilmaisuooppas valmistui suunnitellusti lukuun ottamatta sen käyttöönottoa. Alkuperäisen suunnitelman mukaan opas olisi otettu testikäyttöön ja olisin kerännyt siihen liittyvät parannusehdotukset ja kommentit talteen. Näiden pohjalta oppaaseen olisi tehty tarvittavat muutokset. Heikon suunnitelmallisuuden ja kesäisen ajankohdan takia opas ei päässyt kokoamisvaiheessa testiin. Opasta rakentaessa olen kuitenkin analysoinut ja koonnut erilaisia tiedonlähteitä yhteen muodostaen niistä oman käsitykseni, jonka olen pyrkinyt ilmaisemaan oppaaseeni. Koen, että siinä vaiheessa on jo toteutunut tutkimuksellisuutta.

Opas sisältää katutanssin itseilmaisullisen näkökulman lisäksi yleismaailmallisesti päteviä ohjeita täydempään ja hyvinvoivempaan elämään. Oppaan monikäyttöisyyden kannalta se on hyvä lisä. Etenkin, kun työ sijoittuu sosiaali-, terveys- ja liikunnan alalle. Itseäni kiinnostaa suuresti kokonaisvaltainen hyvinvointi ja sen parantaminen, joten tällaisen oppaan tekeminen auttaa hyvin myös itseäni.

Opas on kokonaisuudessaan yhdeksänsivuinen, joten se on tarpeeksi ytimekäs. Lukijan ei tarvitse edes vilkaista varsinaista opinnäytetyötä päästäkseen kiinni aihealueisiin ja teemoihin. Opas on ikään kuin opinnäytetyön referaatti. Se johdattelee lukijaa itseilmaisun maailmaan ja sen mahdollistavien oivallusten myötä lukijan on helppo lähteä halutessaan etsimään lisätietoa häntä kiinnostavista asioista.

Ulkonäöllisesti ja sisällöllisesti opas on selkeä. Kieli on rentoa, mutta helposti luettavaa sekä kannustavaa. Kansikuvan lisäksi oppaassa ei ole ainuttakaan kuvaa. Aiheen puolesta en näe syytäkään lisätä oppaaseen ylimääräisiä kuvia, koska käsiteltävät aiheet ovat suurimmaksi osaksi niin abstrakteja ajatusmalleja. Ylimääräiset kuvat saattaisivat jopa tehdä oppaasta vaikeaselkoisemman.

Oppaassa ei sen syvemmin avata erilaisia katutanssilajeja, vaan tarkoitus on antaa lukijan toimia vapaammassa ajatuksessa. Tällä pyritään olla liikaa ohjaamatta lukijaa mihinkään erityiseen lajiin tai tekemiseen. Onko se hyvä vai huono juttu, riippuu varmasti yksilöstä. Oppaassa jätetään tarkoituksella lukijalle tilaa omanlaisille ajatuksille ja oivalluksille.

7.4 Jatkotyöaiheet sekä yhteiskunnallinen vaikutus

Työtä voisi lähteä jatkamaan keskittyen pelkästään itseilmaisuun. Työni antaa hyvää tarttumapintaa ja teemoja, joiden pohjalta voisi itseilmaisuun keskittyä vieläkin syvemmin. Teemojen ei tarvitsisi jäädä vain minun esitelmiin teemoihin, vaan niitä voidaan tarpeen mukaan lisäillä, vähentää tai muokata. Yksi jatkotyöaihe voisi keskittyä pelkästään yhteen katutanssilajiin esimerkiksi breakdanceen, ja se tarkastelisi itseilmaisua pelkästään tästä näkökulmasta. Muita jatkotyöaiheita voisi olla esimerkiksi voimistelu itseilmaisun välineenä.

Eri aiheita pystyy tarkastelemaan itseilmaisun kannalta lukemattomasti. Mitä tulee hyödynnettävyyteen, niin työtä pystytään hyödyntämään sosiaali-, terveys-, ja hyvinvointialojen lisäksi muun muassa taiteiden aloilla. Luonnollisesti sitä voidaan hyödyntää tanssitaiteiden aloilla sekä myös muilla esittävien taiteiden

aloilla. Näiden lisäksi en näe syytä, miksi sitä ei voisi hyödyntää myös esimerkiksi kuvataiteen ja musiikin aloilla.

Yhteiskunnallisella tasolla ajateltuna työ voi olla suunnannäyttäjää. Itseilmaisutaidoilla ylipäättänsä on tärkeä rooli ihmisen hyvinvoinnissa etenkin tulevaisuudessa, kun asian tärkeyteen herätään. Näiden taitojen oppimista ei myöskään tueta tarpeeksi. Esimerkiksi lukioaikoinani oli tarjolla hyvin vähän itseilmaisuuoppia. Mikäli sitä oli tarjolla, siitä informointi oli heikkoa.

Kouluissa ja vapaa-ajanviettopaikoissa tulisi itseilmaisun mahdollisuus tuoda ihmisten tietoisuuteen tehokkaammin. Tästä syystä, etenkin aikuisiällä itseilmaisun tärkeyteen heränneille, kuten minulle, tällaiset oppaat ovat maailmaa mullistavia. Niiden avulla ja etenkin ideoita hyödyntäneiden ihmisten avulla voidaan viedä yhteiskunnallisia asioita eteenpäin. Yksinkertaisimmatkaan asiat eivät etene, ellei niitä osata ilmaista.

7.5 Luotettavuus ja eettisyys

Mielestäni työn luotettavuus on riittävällä tasolla, koska työssä käytetyt lähteet nojautuvat pitkän linjan ammattilaisten kertomuksiin ja kokemuksiin itseilmaisusta. Sen lisäksi työstä löytyy myös teoreettisen osaamisen lähteitä. Henkilökohtainen mielipiteeni on se, että kokemuksellinen tieto on yleensä luotettavampaa entä pelkkä teoreettinen osaaminen. Kokemuksellinen tieto yhdistettynä teoreettiseen osaamiseen takaa vieläkin syvemmän luotettavuuden. Olenkin työssäni yhdistänyt teoreettista ja kokemuksellista tietoa luoden siitä monipuolisen kokonaisuuden. Näihin perusteihin nojaten, uskon että työ on riittävän luotettava.

Opinnäytetyön tekemisessä ei ole käytetty alaikäisten tietoa tai kokemuksia lähdemateriaalina. Sen lisäksi opinnäytetyössä ei käsitellä arkaluontoisia tai liialliseen henkilökohtaisuuteen meneviä ilmiöitä. Työ on tehty eettisesti oikein. Mielestäni eettisesti oikein työ tarkoittaa tässä tapauksessa sitä, että kaikki osapuolet ovat olleet suostuvaisia haastatteluihin, eikä alaikäisyyteen liittyviä asioita ole tarvinnut käsitellä ollenkaan. Näiden lisäksi uskon, että työn sisältämiä ideoita kehitellessä käytännössä, ne eivät aiheuta vaaratilanteita ihmisille.

LÄHTEET

- Aho, S. & Laine, K. 2002. Minä ja muut, kasvaminen sosiaaliseen vuoro vaikutukseen. Helsinki: Otava.
- Ahonen, H. 1994. Löytöretki itseen. Tampere: Tammerpaino Oy.
- Dance Consortium International Dance Across The Uk. 2018. The Electric Boogaloo Founding Members. Viitattu 22.9.2018. <http://www.danceconsortium.com/features/article/3021/>.
- DJ Afrika Bambaataa. 2012. Afrika Bambaataa talks about the roots of Hip Hop. Viitattu 13.8.2018. <https://www.youtube.com/watch?v=rGsfXdMRS4c>.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1988. Teemahaastattelu 4. painos. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hänninen, V. 1999. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Kauppila, R. 2006. Vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Koponen, P. 2004. Improkirja. Helsinki: Like.
- KRS-ONE. 2013. 40 years of Hip Hop by KRS-One (Full Movie). Viitattu 13.8.2018. <https://www.youtube.com/watch?v=REpSdgORU5A>.
- KRS-ONE. 2014. KRS-ONE Full Lecture. Viitattu 13.8.2018. <https://www.youtube.com/watch?v=fxb8ute4SW0>.
- Känkänen, P. 2003. Yksinäisyydestä liittymiseen: aikatila elämäkerronnallisessa työssä. Teoksessa Krappala, M. & Pääjoki, T. 2003. Taide ja toiseus: Syrjästä yhteisöön. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus, 85 – 88.
- Majaniemi, E. 2018. Transcendent PRODUCTIONS Ry. Katutanssijan haastattelu 23.5.2018.
- Martiskainen, M. 2018. Transcendent PRODUCTIONS Ry. Puheenjohtajan ja katutanssiopettajan haastattelu 30.5.2018.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. 1999. A Five-Factor Theory of personality. Teoksessa Pervin, L. A. & John, O. P. Handbook of personality: Theory and Research 2. painos. New York: Guilford Press, 139 – 153.
- Murtorinne, T. 1994. Ilmaisuu pihalle!: katuteatteria koulutekemiseksi? Lehtonen, J. & Tanttu-Knapp, H. 1994. Draama. Nyt: Kirjoituksia ilmaisukasvatuksen alalta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston opettajankoulutuslaitos, 259.

- Nachmanovitch, S. 1990. Free Play. The Power Of Improvisation in life and the arts. New York: St. Martin's Press.
- One Cypher Street Dance Website. 2018. A Little Dance History: B-boying. Viitattu 22.9.2018. <http://www.onecypher.com/2003/12/05/b-boy-history/>.
- One Cypher Street Dance Website. 2018. Dance History: What is House Dance?. Viitattu 22.9.2018. <http://www.onecypher.com/2003/12/06/house-dance/>.
- One Cypher Street Dance Website. 2018. Dance History: What is Locking?. Viitattu 22.9.2018. <http://www.onecypher.com/2003/12/03/locking/>.
- Panula, J. 2018. Transcendent PRODUCTIONS Ry. Katutanssiopettajan haastattelu 22.5.2018.
- Pervin, L. A. 2003. The science of personality. 2. painos. New York: Oxford University Press.
- Price III, E. 2006. Hip Hop Culture. ABC-CLIO, Inc. E-kirja. Viitattu 14.8.2018 <https://books.google.fi/books?id=Q84TiHcqDqcC&pg=PR4&lpg=PR4&dq=Hip+hop+culture+price+III+2006+e+book&source=bl&ots=bVgCef4Kw-&sig=oX0AfkFAy3cogiy5ylvp9M7tvTI&hl=fi&sa=X&ved=2ahUKEwiS1eCw4ez-cAhWKGK5oKHYw-hBywQ6AEwBnoECAQQAQ#v=onepage&q=Hip%20hop%20culture%20price%20III%202006%20e%20book&f=false>.
- Roberts, B. W., & Wood, D. 2006. Personality in the context of the neo-socio-analytic model of personality. Teoksessa Mroczek, D. K. & Little, T. D. Handbook of personality development. Mahwah, NJ: Erlbaum, 11 – 39.
- Routarinne, S. 2004. Improvisoi!. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Schloss, J. 2009. Foundation: B-boys, B-girls and Hip-Hop Culture in New York. Oxford University Press, Inc. New York. E-kirja. Viitattu 14.8.2018. <https://ebook-central-proquest-com.ez.lapinamk.fi/lib/ramklibrary-ebooks/detail.action?docID=415313&query=schloss>.
- Teulahti, O. 2018. Transcendent PRODUCTIONS Ry. Katutanssijan haastattelu 10.5.2018.
- Tilkin, P. & Paulus, M. 2013. 1001 Stories for Adult Learning. Bilzen: Landkommanderij Alden Biesen.
- Tuittu, N. & Isomursu, A. 2005. Breikkaus on mun elämäntapa. Helsinki: Maa-henki Oy.
- Wilson, G. 2003. Esittävän taiteen psykologia. 2.painos. Kuopio: Unipress.

Wilson, M. 2006. *Storytelling and Theatre: Contemporary Storytellers and their Art*. Hampshire: Palgrave Macmillan.



ITSEILMAISUOPAS

KATUTANSSI ITSEILMAISUN VÄLINEENÄ

Joonas Tapio

Sisällysluettelo

Johdanto

Katutanssi itseilmaisun välineenä

Improvisaation parantaminen ja "blokkien" poistaminen

Tarinallisuus ja luovuuden lisääminen

Tunteiden ilmaisu katutanssin avulla

Persoonallisuus ja sen ilmaiseminen

Harjoituksia

Johdanto

Itseilmaisuopas on luotu lähtökohtaisesti työkaluksi katutanssinopettajille sekä katutanssijoille. Itseilmaisuoppaan tarkoitus on parantaa tanssijoiden itseilmaisu-taitoa erilaisten harjoitusten ja ajatusmallien esittelyiden avulla. Oppaassa keski-tytään löytämään ihmisen luonnollinen luovuuden virtaus poistamalla tanssijan oman ajattelun tuottamia esteitä itseilmaisulle. Itseilmaisuoppaan harjoitusten avulla tähdätään myös kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parantamiseen, koska it-sensä vapaalla ilmaisulla on olemassa myös terapeuttisia hyötyjä. Harjoitusten avulla yksilö voi oppia elämään täydempää elämää sekä kokea voimaantumisen tunteita.

Johdannon jälkeen oppaassa käydään lyhyesti läpi katutanssia itseilmaisun väli-teenä, jonka jälkeen siirrytään itse asiaan. Ensin käsitellään improvisaatiota ja sen parantamista sekä tuodaan esille keinoja poistaa niin kutsuttuja ”blokkeja”, jotka voi estää vapaata improvisaatiota. Improvisaatio-osuuden jälkeen siirrytään tarinallisuuteen ja luovuuden lisäämiseen. Tässä osiossa esitellään erilaisia ideoita ja ajatusmalleja, joilla tarinallisuutta katutanssissa voidaan lisätä sekä miten voi vapauttaa omaa sisäistä luovuuttaan käytettäväksi. Tarinallisuus ja luovuusosio valmistaa lukijaa tunteiden ilmaisuun katutanssin avulla. Tunteiden ilmaisu on kaikille ihmisille tärkeää, joten tässä osiossa käsitellään myös hyvinvoinnin lisää-misen näkökulmia. Tunteiden ilmaisun jälkeen ennen loppuharjoituksia pohdi-taan katutanssikulttuurissa tärkeää asiaa eli persoonallisuutta ja sen ilmaisemista.

Opas on luotu sen uutuusarvon, terapeuttisuuden ja hyvinvointia lisäävien omi-naisuuksien takia. Vaikka opas on lähtökohtaisesti suunniteltu katutanssijoita- ja opettajia varten, voi opasta käyttää myös muutkin etenkin hyvinvoinnista, itseil-maisusta, esiintymisestä, luovuudesta ja opettamisesta kiinnostuneet.

Katutanssi itseilmaisun välineenä

Katutanssikulttuuri on syntynyt noin 1970-luvulla lähtökohtaisesti New Yorkissa. Katutanssilajeja on lukuisia. Ehkä tunnetuimpia niistä ovat breakdance, hip hop, locking, popping ja house. Yleisesti katutanssit pohjautuvat ringeissä ja battleissa tanssimiseen. Freestyle tanssiminen eli toisin sanoen improvisaatio on tärkeässä roolissa katutanssikulttuurissa, koska siinä ei ole olemassa tarkkaan määriteltyjä sääntöjä.

Ainutlaatuisen vapaudellisen luonteensa vuoksi katutanssi itseilmaisun välineenä on oiva valinta. Vaikka katutanssilajit ovatkin tyylillisesti väljiä ja vapautta suosivia, löytyy niistä kuitenkin perustekniikat eli niin sanottu foundation. Juju on siinä, että tekniikat ilmaistaan omalla tyylillä esimerkiksi uutta ja vanhaa yhdistellessä. Katutanssijoita kannustetaan aktiivisesti löytämään oma tyylinsä tanssia ja ilmaista. Lisäksi oma persoonallinen tyyli liikkua pyritään löytämään ja sitä pyritään myös kehittämään entisestään.

Huolimatta siitä, että lähtökohtaisesti oppaan harjoituksia sekä asioita on tarkasteltu katutanssin näkökulmasta, niitä voi soveltaa kuitenkin missä vain. Toivottavasti oppaan lukeminen tuottaa sinulle uusia oivalluksia omaan toimintaasi!

Improvisaation parantaminen ja ”blokkien” poistaminen

Pohjimmiltaan katutanssiminen perustuu freestyle tanssimiseen eli vapaaseen tyyliin, jota voidaan myös kutsua improvisoinniksi. Tämän takia valitsin oppaaseeni yhdeksi tärkeäksi osa-alueeksi improvisaation ja sen parantamisen.

Improvisaatio ei ole asia mitä vain harvat osaavat. Kuka vain pystyy halutessaan improvisoimaan. Jokapäiväinen vuorovaikutus ihmistenkin kesken perustuu pohjimmiltaan improvisoinnille. Kyse on enemmänkin improvisointia estävien ”blokkien” poistamisesta, joista suurimmat ovat epäonnistumisen pelko ja liiallinen itsekriittisyys. Etenkin esiintyessä improvisointi vaatii tietynlaista rohkeutta ja avoimuutta. Ensimmäinen askel vapaampaan improvisointiin on näiden asioiden tiedostaminen.

Kuinka lähteä harjoittelemaan improvisaatiota ja poistamaan sitä estäviä ”blokkeja”? Yksinkertaisimmillaan improvisaation parantaminen on alituista pelkojen kohtaamista ja ”läpimurtojen” tekemistä. Alussa voi lähteä liikkeelle itseään vähiten pelottavista asioista. Pelon kohdatessaan ihminen vapautuu kyseisestä pelosta, jonka myötä improvisaation ja elämän toiminta-alue laajenee, joka helpottaa improvisoimista jatkossa.

Epäonnistumisen pelkoa käsitellessä on hyvä tiedostaa virheiden tekemisen tärkeys. Virheitä tekemällä ihminen oppii kaikista tehokkaimmin. Omasta mielestäni ei ole edes olemassa virheitä, ainoastaan erilaisia tyylejä tehdä erilaisia asioita eri tilanteissa. Joka tapauksessa ”virheen” tehdessään ainoa, joka todennäköisesti virheen muistaa tai tiedostaa pidemmän aikaa, on itse virheen tekijä. Lyhyesti sanottuna, virheitä on turha pelätä!

Mielestäni kaikista tärkein tekijä improvisointia harjoitellessa on henkisesti ja fyysisesti turvallisen ympäristön luominen. Tällaisessa ympäristössä jokaisen yksilön tulee saada olla täysin oma itsensä. Turvallista ympäristöä luodessa suurin vastuu sen onnistumiseksi on tanssinopettajalla. Omalla esimerkillään opettaja pystyy helpoiten luomaan avoimen, turvallisen ja ennen kaikkea hyväksyvän ilmapiirin, jossa itseilmaisu ja improvisaatio on helpompaa!

Ota ainakin nämä asiat huomioon turvallista ilmapiiriä luodessa! Jokainen yksilö saa edetä omaan tahtiin omassa itseilmaisuprosesissaan. Ketään ei saa patistaa tekemään enempää kuin hän haluaa. Eikä ketään saa hoputtaa asioissa. Muista kannustaa aidosti ja jakaa vinkkejä. Pidä mielessä kuitenkin se, että opettajana et voi saada ahaa-elämyksiä muiden puolesta.

Tarinallisuus ja luovuuden lisääminen

Narratiivit eli tarinat ovat yksi toimivista tavoista rakentaa yhtenäinen ja johdonmukainen tanssiosio- tai esitys. Luonteeltaan narratiivit voivat olla abstrakteja tai konkreettisia. Ne voivat olla myös edellisten sekoituksia. Esimerkiksi jonkin tietyn eläimen esittäminen on suhteellisen konkreettinen, kun taas tuulielementin esittäminen on hyvinkin abstraktinen.

Narratiivit voivat olla lyhyitä tai pitkiä. Niistä voi halutessaan tehdä monimutkaisia tai ne voi pitää yksinkertaisina. Tärkeintä narratiiveja käytettäessä on itse tanssijana pitää tarinasta kiinni. Katsojalle tarina ei välttämättä välity samana kuin tanssijan ajatus, mutta parhaimmillaan se saa katsojan mielenkiinnon pysymään esityksessä. Katsoja voi mielessään kehittää oman tulkintansa tarinasta.

Tarinallisuutta on hyvä hyödyntää lisäksi vuorovaikuttamisessa. Etenkin rinkitoiminnassa tarinallisuudella saadaan aikaiseksi hyvää vuorovaikuttamista sekä mielenkiintoisia näkökulmia ja ideoita muilta tanssijoilta. Lähtökohtaisesti ringissä tanssiminen perustuukin vuorovaikutukselle, jossa tarinalla on suuri rooli. Yksi esimerkki yhteiselle tarinalle ringissä voisi olla maataloustyöteema. Yksi tanssijoista keksii alkaa kaivamaan kuvitteellista kuoppaa kuvitteellisella lapiolla, kun taas seuraava tanssijoista liittyy tarinaan esimerkiksi kuvitteellisella perunankylvämällä. Näin saadaan helposti aikaiseksi yhteinen tarina.

Ideoita, ajatuksia ja teemoja tarinan pohjaksi; erilaiset elementit kuten vesi, tuli, tuuli, sähkö, laava jne. Eläimet kuten karhu, apina, jänis, käärme, lintu jne. Musiikin sisältämän tarinan pantomiimi esittäminen. Etenkin, jos kappale on tuttu, on sen tahtiin helppoa korostaa omia liikkeitään ja eleitään tietyille iskuille tai sanoille. Kuvitteellisen esineen käsittely, kuten pallon heittäminen kädestä toiseen jne. Erilaisten taistelukohtausten esittäminen tanssin avulla.

Kuten huomata saattaa, mahdollisuuksia tarinan aiheeksi voi löytää mistä vain. Ainoastaan oma mielikuvitus on rajana, jos sekään!

Tunteiden ilmaisu katutanssin avulla

Tanssin avulla voi ilmaista monipuolisesti omia tunteitaan. Liikkeen avulla päästään käsiksi myös tunteisiin, joita ei voi tai on vaikeaa ilmaista sanoin. Tanssi ja liikkeet ovat ikään kuin sielun peili. Katutanssissa, kuten muissakin tansseissa tanssijan kehosta tulee niin sanottu self-objekti, jonka kautta voidaan liikkeen avulla käsitellä vaikeitakin tunteita. Self-objektia voidaan ajatella samalla periaatteella, kun kuvataiteilija veistää patsastaan ja runoilija kirjoittaa riimejään. Tässä tapauksessa self-objektina toimii ihmiskeho.

Katutanssissa tunteiden ilmaisuun liittyy musiikki, liikkeet sekä niiden ilmaisutavat sekä ilmeet ja eleet. Vihaista tunnetta voi ilmaista esimerkiksi raskaaseen rockmusiikkiin voimakkain elein ja liikkein. Yleensä silloin tanssimisesta tulee vauhdikasta ja hiki lentää! Päinvastoin iloista tunnetta voi ilmaista kevyempiin ja iloisempiin kappaleisiin, kuten moniin funk kappaleisiin. Liikekieli on yleisesti myös kevyempää ja hymy pysyy huulella.

Tärkeintä tunteiden ilmaisussa on kuitenkin heittäytyä musiikin sisään ja antaa vaistonvaraisen liikkeen tehdä tehtävänsä. Silloin tanssi on luovimmillaan ja liikkeet tulevat suoraan tanssijan syvimmästä olemuksesta. Heittäytyessään se on myös kaikista terapeutisinta ja voimauttavinta tanssia. Tunteet tulee saada muutenkin ilmaistua tasapainoista elämää tavoitellessa. Kun tunteita ei päästä ilmaisemaan tarpeeksi, ne alkavat patoutumaan ja kerääntymään kehoon aiheuttaen jossain vaiheessa henkisten ongelmien lisäksi myös fyysisiä ongelmia. Hyvinä esimerkkeinä fyysisistä ongelmista ovat etenkin länsimaaisessa kulttuurissa yleiset päänsärky- ja selkäkipuoireet. Itseesi rehellisesti tutustumalla löydät sinun tunteiden ilmaisutapasi. Tärkeintä on oppia tunnistamaan ja tunnustamaan omat tunteensa.

Persoonallisuus ja sen ilmaiseminen

Jokaisen meistä omaa oman ainutlaatuisen ja persoonallisen tavan liikkua ja tanssia. Katutanssikulttuurissa pyritään aktiivisesti löytämään oma muista erottuva persoonallinen tyyli. Persoonallinen tanssityyli muovautuu ajan myötä, joten siitä ei kannata ottaa liikaa huolta kantaakseen. Persoonallisuuttaan voi ilmaista esimerkiksi sillä, mihin kappaleisiin haluaa tanssia ja mihin ei. Esimerkiksi, jos tanssija on syvä ajattelija ja hän haluaa korostaa viisaita sanoituksia, voi hän liikkeillä ja eleillään viitata näihin. Samalla hän ilmaisee persoonaansa syvänä ajattelijana.

Omaa persoonaansa voi ilmaista erityisesti tanssityylillään. Esimerkiksi breakdancessa korostuu hyvin tanssijoiden persoonat. Jotkut tykkäävät tehdä enemmän haastavia voimaliikkeitä, kun taas toiset panostavat tarinallisuuteen ja sen kautta persoonansa erilaiseen ilmaisuun. Persoonaansa ilmaistessa on hyvä halutessaan hyödyntää edellisiä harrastuksiaan ja ottaa niistä vaikutteita. Entinen kamppailija voi helposti ilmaista oman taustansa tanssin avulla. Kaiken kaikkiaan omaksuessaan jatkuvan muutoksen ja avoimuuden persoonallisuus jatkaa kehittymistään.

Persoonallisuuttaan voi ilmaista myös vaatteidensa avulla. Niillä on helppo kertoa esimerkiksi omista arvoistaan ja asioista mitä haluaa tuoda esille ja joita haluaa edistää. Tekstit vaatteissa kertovat jo paljon käyttäjästä. Vaatteet ovatkin tärkeässä roolissa katutanssikulttuurissa edellä mainitun oman persoonallisen tyylin korostamisen takia.

Harjoituksia

Oppaan loppuun olen kerännyt muutamia harjoituksia, joiden avulla voi käsitellä epäonnistumisen pelkoa, itsekritiikkiä sekä parantaa luovuutta ja improvisaatio-taitoja. Harjoituksia voi tehdä yksinään tai ryhmässä ohjattuna tai omatoimisesti. Harjoitusten ei ole tarkoitus olla ainoita ja oikeita, vaan niitä voi vapaasti yhdistellä ja muokata mielensä mukaan!

Päästäkseen kartalle omista ajatuksistaan ja niiden tuomista rajoitteista on hyvä pysähtyä. Hyviä keinoja päästä kosketuksiin itsensä kanssa ovat muun muassa meditaatio, luova kirjoittaminen ja luonnossa oleskelu. Tärkeintä on kuitenkin hiljentyminen ja pysähtyminen sinulle mieleisessä paikassa. Omien syvien ajatusten kohtaaminen vaatii myös rohkeutta ja avoimuutta. Loppujen lopuksi kiität itseäsi ja huomaat varmasti luovuutesi ja itseilmaisutaitojesi parantuneen!

Epäonnistumisen pelko:

1. Tee tahallasi virheitä. Huomaat, ettei niiden tekeminen ole vakavaa. Itseasiassa niistä oppii kaikista eniten.
2. Luovu virheen mahdollisuus ajatuksista. Tarpeeksi pitkälle ajateltuna huomaat, ettei ole olemassa virheitä. On olemassa ainoastaan erilaisia tapoja tehdä erilaisia asioita erilaisissa tilanteissa. Kaikki tavat eivät vain sovellu kaikkiin tilanteisiin yhtä hyvin.

Liiallinen itsekritiikki:

1. Ajattele ilmaisua ja esiintymistä vapaana leikkinä. Leikissä ei ole voittajia eikä häviäjiä.
2. Sinun ei tarvitse yrittää olla jotenkin parempi kuin muut. Itseilmaisusta tulee heti hankalampaa, kun mukaan tulee kilpailuelementti.
3. Muista nauraa itsellesi!

Improvisaatio:

1. Luovu liiasta yrittämisestä. Luota sisäiseen materiaaliisi ja anna sen virrata vapaasti sellaisenaan.
2. Kohtaa pelkosi. Voit aloittaa pienimmästä pelosta yhä suurempaan. Kun pelko on kohdattu, se häviää olemasta ja toiminta-alue kasvaa.
3. Tanssiessa käytä hyväksesi tarinallisuutta. Tarinoiden ideoita löydät oppaan *Tarinallisuus ja luovuuden lisääminen* osiosta.

Luovuuden vapauttaminen:

1. Tunnista ja vaihda rajoittavat uskomukset. Monilla ihmisillä on valloillaan uskomus siitä, etteivät he ole luovia. Pystytkö tunnistamaan itsessäsi tämän uskomuksen?
2. Riskien ottaminen: Uskalla kokeilla uusia ideoita ja tehdä uusia asioita ilman pelkoa mahdollisista virheiden tekemisestä.