

Baletin perusteiden opettaminen mielikuvia hyödyntäen

Tavoitteena tanssioppilaan kehontuntemuksen kehittyminen

Emmi Kallioniemi

Opinnäytetyö

| | |
|--|-----------|
| Koulutusala Kulttuuriala | |
| Koulutusohjelma Tanssinopettajan koulutusohjelma | |
| Työn tekijä(t) Emmi Kallioniemi | |
| Työn nimi Baletin perusteiden opettaminen mielikuvia hyödyntäen. Tavoitteena tanssioppilaan kehontunte- muksen kehittyminen. | |
| Päiväys | 16.4.2012 |
| Sivumäärä/Liitteet | 52/3 |
| Ohjaaja(t) Paula Salosaari | |
| Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Savonia-ammattikorkeakoulu, Musiikki ja tanssi | |
| <p>Tiivistelmä</p> <p>Tämä opinnäytetyö käsittelee klassisen baletin perusteiden opettamista mielikuvia hyödyntäen. Opinnäytetyön tavoite on tuottaa opettajalle työkaluja klassisen baletin perusteiden opettamisesta. Tässä työssä baletin perusteilla tarkoitetaan luotisuoraa linjausta, kannatusta, aukikiertoa ja lapa- tukea. Opinnäytetyö kartoittaa, voiko tanssioppilaan anatomista ymmärrystä ja oman kehon hah- motuskykyä, eli kehontuntemusta, parantaa mielikuvien avulla. Opinnäytetyössä myös pohditaan, kehittykö opettajan oma käsitys anatomiasta ja baletin perusteiden opettamisesta prosessin aika- na. Lisäksi tarkastellaan, parantuuko opettajan kyky havaita sekä korjata oppilaiden virheasentoja.</p> <p>Kohderyhmä tässä tutkielmassa on Helsingin tanssiopiston 10–12-vuotiaiden alkeisbalettiryhmä. Tutkielma on laadultaan kvalitatiivinen, ja työmenetelminä on käytetty alkua- ja loppukyselyitä sekä opettajan omaa havaintopäiväkirjaa. Lopputuloksena voidaan sanoa, että tanssioppilaan anatomi- nen ymmärrys ja kehontuntemus parantuivat prosessin aikana. Myös opettaja koki, että hänen käsityksensä niin anatomiasta kuin baletin perusteiden opettamisesta kehittyivät opinnäytetyöpro- sessin aikana. Opettaja koki lisäksi pystyvänsä havaitsemaan ja korjaamaan oppilaiden virheasen- toja aiempaa paremmin.</p> | |
| Avainsanat Baletti, baletin perusteet, mielikuvat, kehontuntemus, opettaminen | |
| | |

| | | | |
|---|-----------|------------------|------|
| Field of Study Culture | | | |
| Degree Programme Degree Programme in Dance Teacher | | | |
| Author(s) Emmi Kallioniemi | | | |
| Title of Thesis Teaching the basics of ballet with images. Trying to improve dance student's body awareness. | | | |
| Date | 16.4.2012 | Pages/Appendices | 52/3 |
| Supervisor(s) Paula Salosaari | | | |
| Client Organisation/Partners Savonia University of Applied Sciences, Kuopio Academy of Music and Dance | | | |
| <p>Abstract</p> <p>This thesis examines teaching the basics of ballet with images. The goal of this thesis is to produce tools for teaching ballet. In this thesis the basics of ballet are defined as the plumb line, pulling up or muscular support, turn-out and scapular support. The thesis surveys if a dance student's anatomical knowledge and their body awareness could be enhanced through images. The thesis reflects also if a dance teacher's own understanding of anatomy and of teaching the basics of ballet improves throughout the process. It also looks into if a teacher's ability to observe and correct the incorrect poses improves.</p> <p>The target group of the study is a 10 to 12 year-old girls' pre-ballet group from Helsinki Dance Institute. The thesis is a qualitative study and the author used questionnaires at the beginning and at the end of the period as well as her own journals as research methods. As a conclusion the thesis claims that the student's anatomical understanding and body awareness improved during the period. In addition, the teacher experienced her skills improving and she experienced being able to correct the students' incorrect poses better than earlier.</p> | | | |
| <p>Keywords</p> <p>Ballet, ballet basics, images, body awareness, teaching</p> | | | |
| | | | |

SISÄLTÖ

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | JOHDANTO..... | 7 |
| 2 | KOHDERYHMÄ..... | 9 |
| 2.1 | Ikäryhmä | 9 |
| 2.2 | Kasvatuspsykologiset näkökulmat | 10 |
| 3 | FYYSISET HUOMIOKOHDAT..... | 12 |
| 3.1 | Anatomia ja kinesiologia..... | 12 |
| 3.2 | Baletin perusteet | 13 |
| 3.2.1 | Luotisuora linjaus..... | 13 |
| 3.2.2 | Kannatus ja vartalon ydintuki | 18 |
| 3.2.3 | Aukikierto..... | 24 |
| 3.2.4 | Lapatuki | 28 |
| 4 | MIELIKUVAT..... | 33 |
| 4.1 | Mielikuvat ja niiden käyttö baletin opetuksessa..... | 33 |
| 4.2 | Mielikuvia luotisuorasta linjauksesta | 35 |
| 4.3 | Mielikuvia kannatuksesta ja vartalon ydintuesta..... | 36 |
| 4.4 | Mielikuvia aukikierrosta | 37 |
| 4.5 | Mielikuvia lapatuesta sekä rintakehän oikeasta asennosta | 38 |
| 5 | TYÖMENETELMÄT..... | 39 |
| 5.1 | Tutkimuskysymykset..... | 39 |
| 5.2 | Tavoitteet | 39 |
| 5.3 | Aineiston keruu ja työmenetelmät..... | 40 |
| 5.3.1 | Alkukysely | 41 |
| 5.3.2 | Loppukysely..... | 41 |
| 5.3.3 | Oma havainnointini | 41 |
| 5.4 | Prosessin kulku..... | 42 |
| 5.5 | Oppilaiden ymmärrys lapatuesta | 44 |
| 5.6 | Oppilaiden ymmärrys aukikierrosta..... | 44 |
| 5.7 | Oppilaiden ymmärrys luotisuorasta linjauksesta..... | 45 |
| 5.8 | Oppilaiden ymmärrys kannatuksesta | 45 |
| 5.9 | Oma havainnointini ja kehittymiseni | 46 |
| 6 | YHTEENVETO JA POHDINTA..... | 48 |
| | LÄHTEET | 51 |

LIITTEET

Liite 1 Tutkimuslupalomake

Liite 2 Alkukysely

Liite 3 Loppukysely

1 JOHDANTO

Idea omaan opinnäytetyöhöni syntyi, kun pohdin omaa tanssitaustaani sekä työskentelyäni tanssinopettajana. Koin harrastaja-aikanani ongelmaksi sen, etten oikein ymmärtänyt baletin perusteita, kuten kannatusta, luotisuoraa linjausta, aukikierron käyttöä tai lapatukea. Tämän vuoksi oma tanssitekniikkani oli puutteellinen. Perustekniikkani heikkous turhautti minua ja johti lopulta siihen, että päätin lopettaa baletin tanssimisen. Muutaman vuoden kuluttua palasin kuitenkin baletin pariin, kun aloitin tanssin ammattiopinnot. Totesin, että minun tulisi rakentaa baletin perustekniikkani käytännössä kokonaan uudelleen, jotta pystyisin paikkaamaan vaillinaiset taitoni sekä syventämään balettitekniikkaani. Ei ollut helppoa palata miettimään perusasioita ja aloittaa kaikkea työtä lähes alusta, mutta motivaationi kasvoi sitä mukaa, kun tuloksia alkoi näkyä.

Vähitellen aloin pohtia, millä tavalla voisin auttaa omia oppilaitani ymmärtämään ja oppimaan tärkeitä, mutta mielestäni melko vaikeasti hahmotettavia baletin perusteita. Huomasin baletinopettajan työssäni, että ydinsisältöä oli vaikea havainnollistaa ja pukea sanoiksi. Minulle oli epäselvää, mistä minun kannattaisi lähteä liikkeelle omien oppilaitteni kanssa. Pohdin myös, missä järjestyksessä ja millä tavalla baletin perusteita olisi järkevintä opettaa. Baletin didaktiikan kirjoissa (Ring 2003; Glasstone 2002; Kostrovitskaya & Pisarev 1995; Ward-Warren 1989; Laristo 1988; Vaganova 1969) kerrotaan eri liikkeiden tarkat suoritustavat, mutta niiden opettaminen ja soveltaminen käytäntöön jää lähes kokonaan opettajan oman harkinnan sekä ammattitaidon varaan.

Opinnäytetyöni on muodoltaan tutkielma. Työn alussa esittelen valitsemaani kohde-ryhmää sekä selvennän baletin peruskäsitteitä anatomian ja kinesiologian avulla. Seuraavissa luvuissa käsittelen prosessin kulkua sekä tuloksia. Kerron työmenetelmistäni, eli lomakekyselyistä sekä omasta havaintopäiväkirjastani, ja raportoin tuloksista. Lopuksi kirjoitan omia pohdintojani prosessin aikana heränneistä ajatuksistani sekä mahdollisista jatkotutkimuksen aiheista. Opinnäytetyöni tavoite on tuottaa työkaluja tanssinopettajille baletin perusteiden opettamisesta.

Baletin perusteiden opettamiseen liittyy mielestäni vahvasti myös opettajan oma anatominen tietämys sekä oppilaan käsitys omasta kehostaan. Koin, että minun tulisi syventää omaa anatomista tietämystäni, jotta pystyisin soveltamaan sitä oppilaisiini.

Toiminnalliseen anatomiaan perehtyminen oli mielestäni työlästä ja jopa hankalaa. Työskentelyprosessin aikana minua kuitenkin lohdutti ajatus siitä, että baletinopettajan ei ole oleellista tietää kaikkien lihasten ja luiden nimiä, vaan ennemminkin ymmärtää, kuinka keho toimii. Tanssista tietävä fysioterapeutti ja asiantuntija-apuni Antti Lähdesmäki oli myös suureksi avuksi prosessin aikana. Lisäksi Anne Karttunen piirsi kaikki tähän opinnäytetyöhön sisällytetyt kuvat.

2 KOHDERYHMÄ

2.1 Ikäryhmä

Suoritin tanssinopettajan tutkintoon sisältyvän päättöharjoittelun Helsingin tanssiopistossa syksyn 2011 aikana ja päätin yhdistää opinnäytetyöni osaksi opetusharjoitteluani. Kohderyhmäksi valikoitui Helsingin Tanssiopiston 10–12-vuotiaiden alkeisbalettiryhmä. Toisena vaihtoehtona minulla oli 13–18-vuotiaiden oppilaiden ryhmä, mutta arvelin, ettei tämän ikäisillä ja balettiopinnoissaan jo pitkälle edistyneillä oppilailla välttämättä enää olisi kiinnostusta syventyä baletin perusteisiin. Ajattelin, että valitsemani kohderyhmän olisi muutenkin hyvä nimenomaan tässä ikävaiheessa syventyä liikkeiden anatomisesti oikeaan suoritustapaan ja lisäksi syventää omaa kehontunteustaan. Halusin myös, että oppilaiden anatominen ajattelu sekä ymmärrys heidän omasta kehostaan ja sen toiminnasta syventyisi prosessin aikana. Oppilaat ovat nimittäin 10–12-vuotiaina kehitysvaiheessa, jossa heidän tanssitekniikkansa vakiintuu. Toisaalta voimakkaan pituuskasvun myötä raajojen mittasuhteet muuttuvat, jolloin liikkuvuus saattaa heikentyä sekä aiheuttaa koordinaatiohäiriöitä (Miettinen 1999, 340).

Ihmisen iällä tarkoitetaan tavallisesti kronologista ikää, mutta siitä voidaan myös erottaa biologinen, psykologinen ja sosiaalinen ikä. Biologinen ikä selittää liikuntakykyjen kehitystä, mutta ikävuosina tai päivinä ilmoitettu kronologinen ikä on kuitenkin yleisimmin käytetty ikämääre kehitystutkimuksissa. (Nupponen 1997, 38.)

Ihmisikä jaetaan kirjallisuudessa usealla tavalla ja moneen eri kehitysvaiheeseen. Ikäkausien rajat myös vaihtelevat suuresti, eikä yleispätevää jakoa ole olemassa. Eri vertailuissa esimerkiksi nuoruuden alku vaihtelee 10 ja 17 ikävuoden välillä, useimmissa ikäluokituksissa se on kuitenkin 12 vuoden iässä. Keskimäärin myös murrosikä alkaa tässä iässä. Usein 12 vuoden ikä on myös merkittävä keskimääräinen ikä liikunnallisen kehityksen kannalta, joskin yksilöllinen vaihtelu on huomattavaa. Monesti liikuntasuoritukset paranevat myöhäislapsuudessa (7–11-vuotiaat) ja nuoruudessa (12–18-vuotiaat). (Nupponen 1997, 39, 42.)

2.2 Kasvatuspsykologiset näkökulmat

Kehityopsykologisesti lapsen kasvu esimurros- ja sitä myöten myös murrosikäiseksi on monimuotoinen prosessi. Koulunsa vasta aloittava sekä jo murrosikää lähestyvä varhaisnuori eroavat suuresti toisistaan. Siirtymä murrosikäiseksi tapahtuu vähitellen ja on hyvin yksilöllistä; joskus kehitys on hitaampaa ja toisinaan taas nopeampaa. Opettaja voi esimerkiksi olla yllätynyt siitä, kun aiemmin rauhallisista ja aktiivisista kouluikäisistä lapsista on kesän aikana tullut sisäänpäin kääntyneitä esimurrosikäisiä. (Kallioniemi 2010, 130.)

Huomasin tämän piirteen omassa opetuksessani siten, että kohderyhmäni oppilaat olivat tanssitunnilla melko hiljaisia, ja minun piti käyttää paljon aikaa saadakseni heidät aktiivisiksi sekä osallistumaan opetukseen.

Kohderyhmäni ikäiset lapset odottavat toiminnalta erilaisia kokemuksia ja elämyksiä, sillä monet heistä ovat pienestä asti tottuneet elämään virikkeitä täynnä olevassa ympäristössä. Kouluikäiset kaipaavat uusia kokemuksia, aistimuksia, elämyksiä tai riskejä, ja heidän ikäkauttaan voidaankin luonnehtia elämähakuisuuden ikäkaudeksi. Sanotaan, että nykypäivän koululaiset turhautuvat helposti, mikäli toiminta ei ole odotusten mukaista. Siksi onkin tärkeää pystyä tarjoamaan heille sellaista toimintaa, johon oppilaat sitoutuvat ja jonka he voivat kokea omakseen. (Kallioniemi 2010, 133.)

Yritin opetuksessani huomioida tämän piirteen siten, että annoin lasten itse kokeilla, miten esimerkiksi lapaluut liikkuvat, kun kättä liikutetaan ylös ja alas. Lisäksi sisällytin balettitunteihini luovia ja hieman vapaampia harjoituksia, joissa oppilaat saivat itse tuottaa liikemateriaalia. Opettajana minulle oli myös tärkeää se, että lapset pääsivät liikkumaan mahdollisimman paljon balettitunnin aikana.

Oppilaani olivat prosessin aikana kehitysvaiheessa, jossa lapsen ajattelukyky kehittyy: looginen päättelykyky, syvyysuhteiden ymmärtäminen, toiminnan suunnittelu sekä sen seurausten pohtiminen onnistuvat aikaisempaa paremmin. Lapsen ajattelu kohdistuu tässä vaiheessa kuitenkin vielä enimmäkseen konkreettisiin asioihin, jolloin hänen on jokseenkin hankalaa hahmottaa kokonaisuuksia. Sen vuoksi lapsi tarvitsee tässä kehitysvaiheessa vielä aikuisen apua pystyäkseen jäsentämään ajatuksiaan. Etenkin konkreettiset esimerkit sekä käytännön toiminta auttavat lapsen abstraktin ajattelun kehittymistä. Tässä ikävaiheessa lapsella voi myös olla erityisiä mielenkiinnon kohteita, joihin hän todella jaksaa keskittyä sekä paneutua. Lapsen on helppo oppia häntä kiinnostavia asioita, minkä perusteella lapsesta voikin kehittyä suorastaan asiantuntija häntä kiinnostavalla osa-alueella. (Oppiminen ja älyllinen kehitys.)

Mielestäni baletin opiskelu vaatii oppilaalta oman kehon hahmottamisen lisäksi myös abstraktista ajattelukykyä. Oppilaan tulee esimerkiksi hahmottaa, mitä vaikkapa auki-kiertäjälihaksilla tai vartalon asentoa ylläpitävät lihaksilla tarkoitetaan, tiedettävä missä ne sijaitsevat ja osattava käyttää näitä lihaksia halutun asennon tai liikkeen aikaansaamiseksi. Pyrin selkeyttämään näitä osa-alueita omassa toiminnassani käyttämällä opetuksessani paljon mielikuvia.

3 FYYSISET HUOMIOKOHDAT

Gelsey Kirkland kuvaa kirjassaan *Ballerinan kuolemantanssi*, miten hänen opiskeluaikanaan The School of American Ballet'ssä tanssijat joutuivat vääntämään vartaloon erilaisiin, lähes mahdottomiin, asentoihin loukkaantumisriskistä piittaamatta. Kirkland kirjoittaa, että koska jalkojen uloskierto sivulle oli pakollista, hän joutui jatkuvasti rasittamaan omaa kehoaan – etenkin polviaan ja lonkkiaan – sekä elämään säryn ja vihlovan kivun kanssa. Hän myös mainitsee, etteivät opettajat varsinaisesti opettaneet, miten liikkeitä tehdään, vaan oppilaat ainoastaan matkivat opettajien liikkeitä. (1986, 36, 41–42.)

Kuten Kirkland, ymmärsin itse harrastajana monet baletin perusasiat väärin. Luulin esimerkiksi, että jalat kierrettäisiin auki puristamalla pakaroita yhteen. Yritin myös lisätä aukikertoani vääntämällä jalkojani ulospäin polvista sekä nilkoista, minkä seurauksena kärsin polvikivuista sekä jalkaterän pronatio-ongelmista.

Kirjassa *Dance Imagery for Technique and Performance* todetaan, että monia edistyneitä tanssijoita on hyvin vaikea saada luopumaan vääristä, aiemmin omaksutuista liikemalleista (Franklin 1996, XII). Minunkin oli todella vaikea hyväksyä, etten oikeasti osannutkaan käyttää aukikiertäjälihaksiani enkä sen takia saanut kierrettyä jalkojani auki baletin edellyttämällä tavalla. Tuntui suorastaan nöyryyttävältä palata takaisin perusteiden opetteluun tanssittuani balettia kuitenkin jo monen vuoden ajan. Mietin koko ajan, miten paljon helpommalla olisin päässyt, jos olisin oivaltanut liikkeiden oikean suoritustavan heti alusta asti. Myöhemmin kun oma ymmärrykseni kasvoi ja edistyin tanssijana, aloin pohtia, miten voisin omassa opetuksessani huomioida tanssijoiden fyysiset lähtökohdat sekä opettaa baletin perusteita mahdollisimman havainnollisesti.

3.1 Anatomia ja kinesiologia

Anatomia määritellään opiksi elimistön rakenteesta (Nienstedt, Hänninen, Arstila & Björkqvist 1999, 17). *Kinesiologia* puolestaan voidaan käsittää liikeopiksi, johon perinteisesti liitetään myös anatomian ja mekaniikan periaatteita (Clippinger 2007, VII).

Baletin opetus on muuttunut paljon viimeisten vuosikymmenien aikana sitä mukaa, kun baletinopettajien ymmärrys kinesiologiasta on lisääntynyt ja urheilulääketieteen tutkimus kehittynyt. Useimmat tämän päivän baletinopettajat opettavat balettia oppi-

laan anatomiset lähtökohdat huomioiden, mikä vähentää muun muassa loukkaantumisriskiä. Niinpä perusymmärrys anatomiasta ja kinesiologiasta hyödyttää niin opettajaa kuin oppilasta. Rory Foster sanookin kirjassaan *Ballet Pedagogy: The Art of Teaching*, että jokaisen opettajan tulisi opettaa balettia anatomisista lähtökohdista, sillä liikkeiden oikea suoritustapa vaatii puhdasta tekniikkaa ja sitä myöten myös virheetöntä anatomista linjausta. Lisäksi hän toteaa, että kun väärin opitut liikkeet ovat menneet lihasmuistiin, suoritusta on vaikea enää muuttaa. Muutos on toki mahdollinen, mutta se vaatii paljon harjoitusta ja toistoa. (2010, 54, 78.)

3.2 Baletin perusteet

Baletin perusteilla tarkoitan tässä tutkielmassa luotisuoraa linjausta, kannatusta, aukikiertoa sekä lapatukea, jotka määrittelen tarkemmin edellä. Baletinopetukseen liittyy toki paljon muitakin tärkeitä osa-alueita, mutta päätin rajata oman tutkielmani näihin neljään peruseriaatteeseen. Kun nämä perusteet ovat kunnossa, oppilaan on mielestäni helppo omaksua baletin tyylin mukaista liikekieltä sekä erilaisia liikeyhdistelmiä. Vaikka tarkastelen näitä neljää peruseriaatetta erikseen, on huomattava, että balettitunnilla ne linkittyvät toisiinsa. Tällaiset perusteet on joka tapauksessa tärkeää käydä erikseen läpi erityisesti aloittelijoiden kanssa (Kassing & Jay 1998, 22).

3.2.1 Luotisuora linjaus

Aikuisen ihmisen selkäranka (*columna vertebralis*) muodostuu 32–34 nikamasta (*vertebra*) ja on koko kehon vahva, mutta taipuisa tuki. Selkärankaan kuuluu 7 kaula-, 12 rinta-, 5 lanne-, 5 risti- ja 3–5 häntänikamaa. Aikuisella erillisiä nikamia ei kuitenkaan ole näin monta, sillä ristinikamat ovat yhteenkasvaneet samoin kuin yleensä myös häntänikamat. Selkäranka muodostaa sivulta katsottuna kaksois-S-kirjaimen muotoisen loivan kaaren. Kaularangassa ja myös lannerangassa mutka on eteenpäin (lordoosi), rintarangassa ja ristiluun kohdalla se on taaksepäin (kyfoosi). Pää, rintakehä ja lantio muodostavat siis ikään kuin kolme koria, joiden asennot ja liikkeet ovat riippuvaisia koko selkärangan asennosta ja liikkeistä. Selkärangan päätehtävänä voidaan pitää koko kehon kannattamista maan vetovoimaa vastaan. Selkäranka tukee pään ja torson painoa, joka siirtyy lantiomaljan kautta kummallekin jalalle. (Ahonen, Lahtinen, Sanström, Pogliani & Wirhed 1988, 281; Foster 2010, 63 – 64; Nienstedt ym. 1999, 109.)

Kaularangan (*vertebrae cervicales*) nikamista kaksi ylintä nikamaa ovat erikoistuneet pään liikkeisiin. Nyökkäysliike tapahtuu pääasiassa takaraivonluun ja ensimmäisen kaulanikaman välissä. Kiertoliike puolestaan tapahtuu kahden ensimmäisen kaulanikaman välissä. Ensimmäinen kaulanikama (C1), *atlas* eli kannattajanikama, on rengasmaisen, ja siinä on kaksi nivelkuoppaa, jotka sopivat takaraivonluun nivelnastoihin. Toinen kaulanikama (C2), *axis* eli kiertonikama, huolehtii puolestaan pään kiertoliikkeestä. Sen hammas työntyy atlaksen kaaren läpi, ja atlaksen poikkiside täydentää niveltä. Kaularangan nikamien liikeratoja ovat muun muassa fleksio (koukistus), ekstensio (ojennus), lateraalifleksio (lateraalinen = kaukana keskitasosta sijaitseva) ja rotaatio (kiertoliike), joista esimerkiksi rotaatio on baletissa erityisen tärkeä piruettitekniikassa. Kaularangassa on normaalitilassa loiva lordoosi, eli notko, jonka tulisi säilyä mahdollisimman optimaalisena kaikissa kehon liikkeissä ja asennoissa – etenkin silloin kun rankaa kuormitetaan. Pystyasennossa niskan ojentajalihakset ovat jatkuvasti jonkinlaisessa jännitystilassa. Mikäli niskan ja kaulan lihakset kehittyvät epätasapainoisesti, pää on jatkuvasti virheellisessä asennossa. Tällaisessa virheasennossa esimerkiksi ”pääkorin” takareuna saattaa kallistua alaspäin, jolloin leuka puolestaan nousee ylöspäin. (Ahonen ym. 1988, 287; Nienstedt ym. 1999, 111; Thomasen & Rist 1996, 28–30.)

Kylkiluut (*costae*) lähtevät rintarangan nikamista (*vertebrae thoracicae*). Seitsemällä ylimmällä kylkiluulla on tavallisesti oma, suoraan rintalastaan kiinnittyvä rustonsa. Kahden tai kolmen seuraavan kylkiluun rustot ovat puolestaan kiinni ylemmissä kylkirustoissa, mutta alimmat kaksi tai kolme lyhyttä kylkiluuta päättyvät vapaasti. Rintarangassa on verraten vähän liikkuvuutta, ja se on loivasti kyfoottinen, eli köyryssä. Mikäli yläselän ojentajalihakset ovat heikkoja sekä rintalihakset kireitä, ryhti usein huononee ja rintakehä painuu kasaan. Tällöin rintakehän etureuna kallistuu alaspäin sekä hartiat työntyvät eteenpäin. Mikäli tällainen tila kehittyy kasvuiässä, syynä saattaa olla Scheuermannin tauti, johon usein liittyy myös lannerangan hyperlordoosi. Liiallinen rintarangan kyfoosi, eli *hyperkyfoosi*, haittaa myös olkanivelten toimintaa, jolloin käsivarren nosto ylös ei täysin onnistu. (Ahonen ym. 1988, 287, 289; Nienstedt ym. 1999, 111, 114; Thomasen & Rist 1996, 30, 33.)

Lannerangan nikamat (*vertebrae lumbales*) ovat suurimmat kaikista selkärangan nikamista. Lanneranka on hyvin vahvarakenteinen, mutta siihen kohdistuu myös suuri rasitus. Sen vuoksi useimmat selkäviat ja -ongelmat esiintyvätkin juuri lannerangan alueella. Normaaliryhtinen lanneranka muodostaa loivan notkon, eli se on kaularangan tavoin lordoottinen. Lantiokori kiinnittyy lannerankaan viidennen lannenikaman

(L5) ja ristiluun niveltymisen takia, minkä vuoksi kaikki lantion liikkeet vaikuttavat koko selkärangan liikkeisiin sekä selkärangan liikkeet lantion liikkeisiin. Lantiokorin etureuna kallistuu alaspäin painovoiman takia, mutta vatsalihakset kuitenkin tukevat lannerankaa edestä ja estävät liiallisen lordoosiasennon. (Ahonen ym. 1988, 287–288; Clippinger 2007, 72; Nienstedt ym. 1999, 111; Thomasen & Rist 1996, 30.)

Selkärangan kaaret ovat toisistaan riippuvaisia; muutos yhdessä kaareissa vaikuttaa myös kaikkiin muihin. Esimerkiksi eteenpäin työntyvä leuka aiheuttaa melkein aina kaularangan korostuneen kyfoosin, joka puolestaan vaikuttaa lannerankaan. Jos taas vatsalihakset ovat heikot ja selän sekä lonkankoukistajan lihakset kireät, ne aiheuttavat yhdessä lannerangan lordoosin korostumisen, eli *hyperlordoosin*. Myös painovoima, epämukavat sekä väärät työasennot ja virheelliset suoritustekniikat aiheuttavat hyperlordoosia. Tämä voi edesauttaa kulumamuutosten syntymistä lannerangan nivelten sekä välilevyjen alueella. Tulee myös huomioida, että lannerangan liiallinen notko vaikuttaa koko muun selkärangan ja lantion asentoon. Lantion alueella hyperlordoosi näkyy muun muassa pakaralihasten toiminnan heikkenemisenä ja lonkan koukistajalihasten yliaktivoitumisena. Kun lantiokorin etureuna laskee alas, lonkanivelten täydellinen toiminta saattaa estyä. (Ahonen ym. 1988, 289–290; Grieg 1994, 18.)

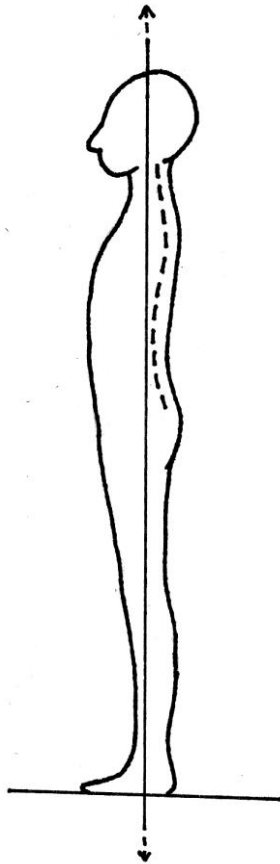
Selkärangan toiminnan ja etenkin jouston kannalta sen mutkat ovat tärkeitä; poikkeamat muuttavat nivelten asentoja sekä voivat aiheuttaa toiminnanhäiriöitä. Oiennut rintaranka liittyy oienneeseen lannerankaan – tätä kokonaisuutta kutsutaan niin sanotuksi lautaseläksi. Oienneen selkärangan jousto-ominaisuudet ja iskunkestävyys ovat heikentyneet, jolloin selkä kipeytyy pienestäkin rasituksesta. Välilevyihin kohdistuva paine ei ole tasaista, jolloin välilevyt saattavat vaurioitua esimerkiksi nostoissa. Usein löydetään jäykkyyttä myös kaula- ja rintarangan ylimenoalueelta, mikä rasittaa kaularangan niveliä sekä aiheuttaa lihasepätasapainoa. (Ahonen ym. 1988, 293–294.)

Aikuisella ristinikamat (*vertebrae sacrales*) ovat kasvaneet yhteen ristiluuksi (*os sacrum*). Tässä nivelessä on vain vähän liikkuvuutta, mikä johtuu nivelpintojen muodosta sekä monista kireistä siteistä. Häntänikamat osaltaan ovat käytännössä merkityksettömiä ihmiselle, ja ne ovatkin usein kasvaneet yhteen häntäluuksi (*os coccygis*). (Nienstedt ym. 1999, 111–113.)

Nikamien välissä on huokoisia välilevyjä, jotka estävät hankausta ja toimivat iskunvaimentajina. Erilaiset vahvat nivelsiteet tukevat lihasten lisäksi selkärankaa. Lyhim-

mät niistä kulkevat kahden naapurinikaman välillä, mutta pisimmät ulottuvat kallonpohjasta häntäluuhun asti. Siteitä on eniten lanne- ja ristirangassa. Selkärangan kaaret toimivat siis ikään kuin iskunvaimentajina ja ovat siten erittäin tärkeitä tanssijalle. Baletin perusasento pidentää selkärankaa, jolloin kaaret ovat hieman oienneet, mutta eivät kuitenkaan kokonaan suoristuneet. Tämä selkärangan pidentyminen tekee selästä vahvemman, sillä selkärangan kaarien liitoskohdissa ranka on altis vammoille. Mitä terävämpiä kaaret ovat, sitä suurempi on myös vammautumisriski. Mikäli selkärangan kaaret ovat yliojentuneet, esimerkiksi hyppyjen alastulon aiheuttama tärähdys ja räsitus siirtyvät suoraan nilkkojen, polvien sekä lonkkien nivelille. (Foster 2010, 64; Grieg 1994, 17.)

Baletissa luotisuoralla linjauksella (kuva 1) tarkoitetaan pään, rintakehän ja lantion asettumista linjaan toistensa päälle. Tämän kokonaisuuden alla ovat puolestaan jalat. Näitä osia voidaan kuvata ikään kuin rakennuspalikoiksi, jotka pinotaan päällekkäin. Näiden palikoiden läpi kulkee kuvitteellinen vertikaalinen linja, joka jakaa vartalon kahteen symmetriseen puolikkaaseen. Tämän linjan voi kuvitella ikään kuin naruksi, jonka päässä roikkuu paino. Sivulta katsottuna tämä linja kulkee päältaelta, hieman korvannipukan takaa, olkapään, rintakehän ja reisiluun ison sarvennoisen (*trochanter major*) läpi sekä juuri polven keskikohdan etupuolelta ja jalkaterän ulkokehräksen (*malleolus lateralis*) läpi. Takaa- tai edestäpäin katsottuna luotisuora linja jakaa kehon kahtia, jolloin pää on symmetrisesti tasapainossa hartioiden yläpuolella. Olkapäät, rintakehä sekä lantio ovat toistensa päällä, ja lantio asettuu symmetrisesti myös jalkojen päälle. Lantio voidaan kuvitella ikään kuin maljaksi, jossa on nestettä. Maljan tulee olla tasapainossa, jotta neste ei läiky yli. Jalat puolestaan ovat suorat, eivätkä polvet ole yliojentuneet. Kädet roikkuvat suorassa linjassa alaspäin torson molemmin puolin, jolloin voidaan myös tarkastella, ovatko ne samanpituiset. Päättä ei pidä vetää taaksepäin, sillä silloin myös leuan asento muuttuu ja näyttää siltä kuin tanssijalla olisi kaksoisleuka. Horisontaalisesti, eli vaakatasossa, edestä katsottuna olkapäiden tulisi olla samassa linjassa toistensa kanssa samoin kuin suoliluun harjanteiden ja polvilumpioiden. Takaa päin voidaan myös tarkastella, ovatko lapaluut linjassa toistensa kanssa. (Arnheim 1986, 28–30; Clippinger 2007, 94, 114; Foster 2010, 60–61, 65; Nienstedt ym. 1999, 127, 133; Paskevskaja 1981, 31 – 32; Schorer & Lee 1999, 145.)



KUVA 1. Luotisuora linjaus. Piirros Anne Karttunen 2012.

Luotisuorasta linjasta puhuttaessa tulee huomata, että tanssiessa selkärangan asento muuttuu koko ajan; englannin kielessä paikallaan seistessä vartalon oikeaan asentoon viitataan usein sanalla *posture* ja liikkeessä sanalla *placement*. Tanssijan pitäisi kuitenkin osata aina palata luotisuoraan linjaukseen, kun koreografiassa tai tanssisarjassa torso on pystysuorassa asennossa. Lisäksi pitää ottaa huomioon, että kun oppilasta pyydetään pidentämään selkärankaansa, on tärkeää painottaa sitä, että ranka on yhtä pitkä takaa sekä sivulta, mutta hieman lyhyempi edestä. Muuten rintakehä saattaa pullistua eteenpäin ja tällöin lyhentää selkärankaa sekä vetää sitä kaarelle. (Foster 2010, 64–65; Grieg 1994, 27.)

Painon tulisi jakautua jalkaterän kolmelle kuvitellulle pisteelle - kantapäälle sekä isolle ja pienelle varpaalle. Baletissa tanssijan paino on kuitenkin hieman enemmän päkiällä kuin kantapäällä, sillä maksimaaliseen aukikiertoon (180 astetta) käännetyt jalat tuovat automaattisesti painon enemmän varpaiden päälle. Ennen kuin aukikierto on kuitenkaan kehittynyt näin pitkälle, täytyy aktiivisesti pitää huoli painon siirtämisestä päkiälle. Kun paino on hieman enemmän varpailla kuin kantapäällä, takareiden, poh-

keiden, selän ja jalan etuosan lihakset ovat kevyesti aktiiviset ja sitä myöten myös vahvistuvat jatkuvasti. Mielestäni on myös tärkeää huomioida se, että harrastajien aukikierto ei läheskään aina ole täydellisesti balettiin sopiva, joten heitä tulee jatkuvasti muistuttaa oikeaoppisesta painon jakautumisesta jalkaterille. Mikäli jalkaterän paino on enemmän sen sisäsyryllä, puhutaan jalkaterän pronaatiosta. Jos paino puolestaan siirtyy ulkosyrylle, puhutaan supinaatiosta. Mikäli paino jakautuu epätasaisesti jalkaterälle, usein myös muun kehon asento sekä linjaus vääristyvät. (Grieg 1994, 27–28; Welsh 2009, 47–48.)

3.2.2 Kannatus ja vartalon ydintuki

Omassa tanssiharjoittelussani olen kokenut kannatuksen käsitteen ymmärtämisen ja sitä kautta sen toteuttamisen omassa kehossani todella vaikeaksi. Erään baletinopettajan opetuksesta minulle jäi sellainen käsitys, että vartalon kannatus on silloin oikeanlainen, kun hengittäminen on lähes mahdotonta ja kohdistuu ainoastaan rintakehän yläosiin. Tanssiminen tällä tavalla on kuitenkin todella vaikeaa – mielestäni melkeinpä mahdotonta – minkä vuoksi pyrinkin omassa opetuksessani kiinnittämään erityishuomiota kannatukseen.

Kannatus on selkärangan pidentämistä häntäluusta (*os coccygis*) atlasniveleen asti. Mikäli tämä tehdään oikein, sekä etureiden lihakset että vatsalihakset aktivoituvat automaattisesti, jolloin polvet ojentuvat ja lantio linjautuu oikeaan asentoon. Lantion ei tulisi kääntyä hyperlordoosiin, mutta ei myöskään toiseen suuntaan ikään kuin itsensä ”alle”. Englanniksi tästä tapahtumasta käytetään nimeä ”*tuck under*”. Opettajan tulee kuitenkin olla tarkkana siinä, ettei anna oppilaan kehon mittasuhteiden hämätä itseään. Joidenkin oppilaiden keho nimittäin saattaa näyttää siltä kuin lantio kallistuisi hyperlordoosiin, vaikka sekä selkärangan että lantion linjaus olisikin oikea. On huomattava, että lantio voi myös kallistua sivusuunnassa, eli lateraalisesti. Tämä voi johtua esimerkiksi siitä, että tanssijalla on skolioosi tai että hänen yksi jalkansa on pidempi kuin toinen. Skolioosi saattaa aiheuttaa myös lantion kiertymisen siten, että jompikumpi puoli on edempänä kuin toinen. (Clippinger 2007, 178; Grieg 1994, 29; Nienstedt ym. 1999, 113, 149–150; Welsh 2009, 51.)

Mikäli oppilas ei pidennä selkärankaansa esimerkiksi selän taaksetaivutuksissa tai nostaessaan jalkaa arabesque-asentoon, lannerankaan kohdistuu suuri rasitus. Pitkään jatkunut rasitus saattaa myöhemmin johtaa esimerkiksi välilevyjen vammautumiseen. (Foster 2010, 64.)

Kehon keskustaa, eli ydintukea voidaan verrata lentokenttäterminaaliin; kaikki liikuminen käy sen kautta. Vatsa- ja selkälihakset muodostavat ikään kuin tukiliivin, josta käytetään usein käsitettä *vatsalihaskorsetti*. Vatsalihaskorsetin tehtävänä on vakauttaa lantion ja rintakehän asentoa suhteessa toisiinsa tukemalla sisäelimiä sekä niiden painoa kohti selkärankaa. Keskivartalon vakauttaminen ei ole mahdollista, mikäli vatsa- ja selkälihakset eivät ole riittävän vahvoja. Tämän edellytyksenä on se, että selän ja lantion lihakset ovat riittävän pitkät ja elastiset, jotta lantio pääsee asettumaan neutraaliin asentoonsa. Kannatuksen ytimeksi voidaan käsittää poikittaisen vatsalihaksen, selkää tukevien multifiduslihasten sekä lantionpohjan lihasten yhteistyö yhdessä pallean kanssa. Tämän ydintuen pitäisi aktivoitua ensimmäisenä kaikissa liikkeissä. Jotta selkäranka saadaan tuettua, vatsaontelon paineen tulee nousta. Tähän tarvitaan vatsalihaksia, palleaa sekä lantionpohjan lihasten aktivoimista, eli vartalon ydintukea. Vartalon ulompi tuki koostuu puolestaan vinoista vatsalihaksista, jotka kiertyvät yhdessä suurten selkälihasten kanssa vartalon keskustan ympärille ja syvän vatsalihaskorsetin päälle. Supistuessaan nämä lihakset liikuttavat vartaloa, mutta myös vakauttavat sitä. Jos vartalon ydintuki pettää, myöskään ulomman tuen lihakset eivät voi toimia täysipainoisesti. Mikäli ulomman tuen muodostavat lihakset aktivoituvat ennen ydintukea, vartalon liikeradat jäykistyvät. Samalla myös keho kuormittuu turhaan sekä altistuu vammoille ja tapaturmille. Oleellista on siis se, että vartalon ydintuki toimii ensin ja ojentaa sekä kannattaa rankaa. Tällöin ulomman tuen lihakset voivat liikuttaa vartaloa esimerkiksi kiertoliikkeissä ja taivutuksissa eteen sekä taakse. (Dillman 2004, 46; Putkisto 2001, 37–38.)

Vasemman- ja oikeanpuoleisten vinojen vatsalihasten väliin, vartalon keskilinjan molemmille puolille, sijoittuu voimakas suora vatsalihas. Supistuessaan suora vatsalihas taivuttaa vartaloa eteenpäin sekä avustaa uloshengityksessä. On tärkeää huomata, että tämä lihas ei vedä vatsanpeitettä sisään. Mikäli suora vatsalihas on liian aktiivinen, se pakottaa torson koukistettuun asentoon ja huonontaa ryhtiä. Suoran ja poikittaisen vatsalihaksen välisen huonon lihastasapainon tunnistaa myös ”pömppömahasta”. Heikko poikittainen vatsalihas ei jaksa pitää pinnallista lihasta kontrollissaan. Voidaan sanoa, että vatsa on tässä tapauksessa kuin päältä paistunut, mutta sisältä raa’aksi jäänyt kakku. (Clippinger 2005, 106–107; Putkisto 2001, 40; Witick 2010, 54.)

Vatsalihakset voidaan jakaa kahteen ryhmään, pinnallisiin ja syviin vatsalihaksiin. Ne ovat myös tärkeitä kehon asentoa ylläpitäviä lihaksia. Vatsalihakset lähentävät rinta-

kehää vartaloon sekä kiertävät vartaloa. Ne myös toimivat vatsaontelon elinten suo- jana. Hyvin toimivat vatsalihakset vähentävät selän kuormitusta esimerkiksi nostoissa ja tukevat selkärankaa. Vatsalihakset ovat selkälihasten vastavaikuttajia, ja ne ovat- kin usein heikot suhteessa selkälihaksiin. (Ahonen ym. 1988, 234; Grieg 1994, 31.) Tämä seikka on mielestäni tärkeä muistaa myös tanssinopetuksessa. Olen ollut mo- nella tanssitunnilla, joilla on tehty paljon vatsalihasliikkeitä, mutta selkälihasten vah- vistaminen on jäänyt kokonaan väliin. Tämä on saattanut heikentää lihastasapainoa.

Suora vatsalihas (*musculus rectus abdominis*) kulkee pystysuoraan ylös ja alas varta- lon keskellä. Suora vatsalihas on melko kapea lihas, mutta siitä huolimatta varsin merkittävä. Se kuuluu pinnallisiin vatsalihaksiin. Vartalon keskilinjalla vatsalihasten kalvojänteistä on muodostunut valkoinen jännesauma (*linea alba*), joka jakaa kehon oikeaan ja vasempaan puoliskoon. Sen kummallakin puolella kulkee suora vatsali- has. Vinot vatsalihakset puolestaan sijaitsevat vartalon sivuilla kahdessa kerrokses- sa, ja niiden keskellä, kaikista sisimpänä, on poikittainen vatsalihas. (Calais-Germain 2007, 97; Clippinger 2007, 82; Grieg 1994, 31; Nienstedt ym. 1999, 150–151.)

Suora vatsalihas alkaa rintalastan kärjestä 5. – 7. kylkiluista sekä kiinnittyy häpyluun (*os pubis*) yläreunaan. Suoran vatsalihaksen tehtävä on selkärangan fleksio, ja sitä pidetäänkin selkärangan vahvimpana fleksorina, eli koukistajana. Suoran vatsalihak- sen supistuessa vartalo taipuu eteenpäin lanne- sekä rintanikamien kohdalta. Se osallistuu myös sivutaivutukseen (*lateraalifleksio*). Suora vatsalihas voi lisäksi vetää rintakehää alaspäin painaen alempia kylkiluita alas ja sitä myöten estää kylkiluita pullistumasta eteen ”rinta rottingilla” –asentoon. Se voi myös vetää häpyluuta ylös- päin posterioriseen (*posteriorinen = takana sijaitseva*) tilttiin, jossa lantio työntyy eteenpäin ”tuck under” -asentoon. (Ahonen ym. 1988, 234; Calais-Germain 2007, 97; Clippinger 2007, 82; Nienstedt ym. 1999, 22, 125; Witick 2010, 54.)

Ulompi vino vatsalihas (*musculus obliquus externus abdominis*) on kaikista pinnallisin vinoista vatsalihaksista ja kulkee vinottain alaspäin. Se on ohut sekä litteä lihas. Ulompi vino vatsalihas kiinnittyy ylhäältä 5.–12. kylkiluihin ja muuttuu pian kalvojän- teeksi (*aponeurosis*), joka peittää suoraa vatsalihasta. Ulompi vino vatsalihas kiinnit- tyä vastakkaisen puolen lonkkaluuhun sekä nivussiteeseen (*ligamentum inguinale*). Ulompi vino vatsalihas osallistuu selkärangan lateraalifleksioon sekä kiertoon. Kun molemmat puolet uloimmasta vinosta vatsalihaksesta aktivoituvat yhtä aikaa, ne saa- vat aikaan selkärangan fleksion samoin kuin suora vatsalihas. (Ahonen ym. 1988.

234; Calais-Germain 2007, 96; Clippinger 2007, 83; Nienstedt ym. 1999, 126, 144, 151.)

Sisempi vino vatsalihas (*musculus obliquus internus abdominis*) on vinoista vatsalihaksista syvempi sekä sijaitsee ulomman vinon vatsalihaksen alla. Kuten ulompi vino vatsalihas, myös sisempi vino vatsalihas on hyvin litteä lihas ja muodostaa ikään kuin keskikerroksen poikittaisen vatsalihaksen sekä ulomman vinon vatsalihaksen väliin. Sisempi vino vatsalihas lähtee lonkkaluusta ja nivussiteestä sekä muuttuu pian kalvojänteeksi, joka puolestaan kulkee pääasiassa suoran vatsalihaksen yli. Sisemmän vinon vatsalihaksen kalvojänne kiinnittyy vastakkaisen puolen rintakehään. Voidaan sanoa, että sisempi vino vatsalihas on rotaatioissa hieman aktiivisempi kuin ulompi vino vatsalihas, joka puolestaan on aktiivisempi lateraalifleksiossa. (Ahonen ym. 1988, 235; Calais-Germain 2007, 95; Clippinger 2007, 83–84; Nienstedt ym. 1999, 125–126, 151.)

Poikittainen vatsalihas (*musculus transversus abdominis*) on syvin kaikista vatsalihaksista. Poikittainen vatsalihas kiinnittyy anteriorisesti (vartalon etupuolella) nivussiteeseen ja suoliluun harjuun (*crista iliaca*) sekä posteriorisesti (vartalon takapuolella) viiteen lannerangan nikamaan ja jännesaumaan. Se kulkee torson ympäri, joten poikittaista vatsalihasta voidaan näin ollen verrata korsettiin. Se ei liikuta vartaloa, vaan vetäytyy kohti kehon keskuslinjaa. Poikittainen vatsalihas litistyy, vetää napaa kohti selkärankaa ja siten vakauttaa lannenikamia yhdessä selän syvien multifiduslihasten kanssa. Se osallistuu lisäksi vatsaontelon paineen nostamiseen, mitä myös kaikki muut vatsalihakset säätelevät. Tällä tavalla pystytään vähentämään välilevyihin kohdistuvaa kuormitusta esimerkiksi nostoissa. (Ahonen ym. 1988, 235; Calais-Germain 2007, 94; Clippinger 2007, 84–85; Putkisto 2001, 37.)

Myös nelikulmainen lannelihas (*musculus quadratus lumborum*) ja lanne-suoliluulihhas (*musculus iliopsoas*) kuuluvat syviin vatsalihaksiin. Lanne-suoliluulihhas koostuu kolmesta lihaksesta, mutta *musculus psoas minor* on vain 30 %:lla ihmisistä. Varsinaisiin osiin osiin kuuluvat suoliluulihhas (*musculus iliacus*) sekä iso lannelihas (*musculus psoas major*), joilla on eri lähtö-, mutta sama kiinnityskohta. Suoliluulihhas lähtee suoliluun sisäpuolelta. Iso lannelihas puolestaan lähtee selkärangan alaosaan 12. rintanikaman kohdalta ja kulkee diagonaalisesti alaspäin yhdistyen suoliluulihaksen kanssa. Tämän jälkeen molemmat lihakset kiinnittyvät reisiluun pienempään sarvennoiseen (*trochanter minor*) muodostaen lanne-suoliluulihaksen (*musculus iliopsoas*). Lanne-suoliluulihhas koukistaa reittä tai taivuttaa vartaloa eteenpäin. Mikäli lanne-

suoliluulihakas ei toimi kunnolla, se aiheuttaa lisärasitusta muille reiden koukistajille - etenkin nelipäiselle reisilihakselle (*musculus quadriceps femoris*). Tämän johdosta nelipäinen reisilihas saattaa kasvaa epätoivotun suureksi suhteessa muihin lihaksiin. Kireällä lanne-suoliluulihaksella on suuri merkitys jalkojen ja torson linjauksessa. Kiristyessään lihas aiheuttaa lantion kallistumisen taaksepäin, mikä puolestaan haittaa koko vartalon linjausta. Taaksepäin kallistuneen lantion myötä myöskään takareiden lihakset eivät aktivoitu. Lisäksi kireys lantio-suoliluulihaksessa vaikeuttaa jalan nostamista taakse arabesque- ja attitude-asentoihin. (Ahonen ym. 1988, 206; Grieg 1994, 33; Hervonen 2004, 213; Nienstedt ym. 1999, 127, 156.)

Nelikulmainen lannelihas (*musculus quadratus lumborum*) on lyhyt ja paksu lihas, joka lähtee suoliluun harjanteesta ja kiinnittyy 12. kylkiluuhun kulkien läpi lannerangan nikamien poikkihaarakkeiden. Tämä lihas vetää kylkiluita sekä lantiota kohti toisiaan tasapainottaen niitä suhteessa toisiinsa ja lisäksi pitää lantion asennon horisontaalisesti linjassa. Nelikulmainen lannelihas on myös tärkein vartaloa sivulle taivuttava lihas. Se siis osallistuu sivutaivutuksiin, joissa liikkeet tapahtuvat lannerangassa. Nelikulmaisen lannelihaksen pituus vaikuttaa myös lantion asentoon; lyhyt ja tiukka lihas aiheuttaa selän kääntymistä notkolle. (Ahonen 1988, 236; Clippinger 2007, 89; Calais-Germain 2007, 93; Grieg 1994, 32–33.)

On tärkeää tietää tietyt lantiossa sijaitsevat luut: istuinluut (*os ischii*), häntäluu (*os cogygis*), ristiluu (*os sacrum*) ja häpyluu (*os pubis*). Istuinluut löytää melko helposti, kun esimerkiksi lattialla istuessaan keinuu hieman puolelta toiselle, istuinkyhmyt (*tuber ischiadicum*) puolestaan tuntuvat pakaroiden alla. Häntäluu on selkärangan alin osa pakaroiden välissä, jonka yläpuolella sijaitsee ristiluu. Vartalon etupuolelta löytyy häntäluun vastakohta, eli häpyluu. Istuinluut, häntäluu sekä häpyluu muodostavat ikään kuin ympyrän tai maljan, jonka sisäpuolella lantionpohjan lihakset sijaitsevat. Lantionpohja koostuu erilaisista kudoksista, kuten häpyluusta häntäluuhun ulottuvasta lihaskudoksesta. Lantionpohjan lihakset ovat pieniä sekä voimakkaita lihaksia, jotka tukevat koko lantion aluetta. Ne vaikuttavat virtsan ja ulosteen pidätyskykyyn sekä sukupuolielimiin ja sukupuolielämään. Lantionpohjan lihakset voivat heikentyä esimerkiksi synnytyksestä, ja usein ne heikkenevät myös iän myötä. Nämä ovat syitä muun muassa tahattomaan virtsankarkailuun. Lantionpohjan lihasten harjoittaminen esimerkiksi niin sanotuilla Kegel-harjoituksilla vahvistaa lihaksia sekä palauttaa niiden toimintakyvyn. (Dillman 2004, 30–31; Putkisto 2001, 38; Nienstedt ym. 1999, 111, 113, 125, 156; Witick 2010, 52–53.)

Selkärangan sivuille, okahaarakkeiden ja kylkiluiden väliin, jää monihaarainen lihasryhmä, jota sanotaan selän ojentajalihakseksi (*musculus erctor spinae*). Lihaskuusi ulottuu kallonpohjasta lantioon saakka ja on kiinni jokaisessa selkärangan nikamassa. Lihaskuusi jakautuu kolmeen osaan, joista mediaalinen (mediaalinen = lähellä keskitasoa sijaitseva) on nimeltään *spinalis*, keskimäinen *longissimus* ja lateraalinen (lateraalinen = kaukana keskitasosta sijaitseva) *iliocostalis*. Supistuessaan se ojentaa vartaloa. Selän ojentajalihas on tärkeä pystyasennon säilyttämisessä, ja se onkin usein erityisen voimakas lihas. Selän ojentajalihas aktivoituu lisäksi esimerkiksi eteentaivutuksesta ylös noustessa. Se osallistuu myös lateraalifleksioon, etenkin yhdessä vatsalihasten kanssa. (Clippinger 2007, 87; Nienstedt ym. 1999, 23, 149–150.)

Musculus semispinalis sijaitsee lähellä nikamia selän ojentajalihaksen alla ja on jakautunut kolmeen osaan. Nämä lihakset sijaitsevat ainoastaan rinta- sekä kaularangan alueella ja osallistuvat niiden ojentamiseen. Lisäksi semispinalis osallistuu selkärangan lateraalifleksioon ja rotaatioon. (Clippinger 2007, 88.)

Syviin selän lihaksiin voidaan lukea *intertransversales*, *interspinales*, *rotatoers* ja *multifidus*. Kaikki nämä lihakset osallistuvat selän ojennukseen. Interspinales ja multifidus voivat myös tuottaa hieman rotaatiota. Näiden lihasten pääasiallinen tehtävä on kuitenkin tukea selkäranka. (Clippinger 2007, 88–89.)

Vatsalihakset ovat baletissa koko ajan jollain tavalla aktiiviset. Keskivartaloon, selkärankaan ja etenkin alaselkään saadaan tukea vartalon sisältä vetämällä napaa sisään kohti selkäranka. Kun napa menee sisälle, poikittainen vatsalihas supistuu sisäänpäin. Navan tulisi pysyä sisällä koko ajan, myös hengitettäessä. Lisäksi tanssijan tulee aktivoida lantionpohjan lihakset, jotka muodostavat ikään kuin pohjan tai lattian kaikille muille vatsalihaksille. Eräs tapa lantionpohjan lihasten aktivoimiseksi on yrittää tunnustella alavatsassa olevaa ”tyhjää tilaa” sekä pyrkiä nostamaan sitä ja kaikkea jalkojen välistä sisään sekä ylöspäin. Kaiken aikaa navan tulee pysyä sisällä. ”Kattona” näille kaikille lihaksille toimii pallea. (Witick 2010, 58–59.)

3.2.3 Aukikierto

Myös aukikierron oikeanlaisen käytön opettelu ja ylipäättään aukikierron käsitteen ymmärtäminen on ollut minulle vaikeaa. Olen huomannut, että aukikierron opettaminen on hyvin haastavaa myös tanssinopettajalle. Mikäli opettaja ei ole juurikaan perehtynyt anatomiaan, hänen voi olla vaikea löytää sopivia tai tarkoituksenmukaisia sanoja aukikierron havainnollistamiseksi. Voisin myös kuvitella, että mikäli baletinopettajan ei ole itse juurikaan tarvinnut kamppailla oman aukikiertonsa kanssa, hänen voi olla vaikeaa lähteä opettamaan sen käyttöä. Lisäksi anatominen tieto ja tutkimus ovat kehittyneet vuosien aikana huomattavasti samoin kuin opettajien koulutus, joten aikaisemmin aukikiertoa on saatettu opettaa hyvinkin eri tavalla kuin nykyään. Muistan esimerkiksi, että aikoinaan asiaa opetettiin muun muassa kehotuksella puristaa pakarat yhteen. Toisaalta jotkut baletinopettajat eivät neuvoneet aukikiertäjälihasten käyttöä juuri ollenkaan, jolloin monet oppilaat kiersivät jalkansa auki ainoastaan nilkoista. Tämä saattaa aiheuttaa monenlaisia ongelmia ja vammoja esimerkiksi polviin. Omalla kohdallani kesti monta vuotta ennen kuin ymmärsin, millä tavalla aukikiertoa tulisi käyttää ja mitkä lihakset minun tulisi aktivoida pystyäkseni hyödyntämään omaa maksimaalista aukikiertoani.

Klassisen baletin perustana voidaan pitää aukikiertoa. Agrippina Vaganova (1969, 24) onkin todennut, että ”the turn-out is an anatomical necessity for every theatrical dance, which embraces the entire volume of movements conceivable for the legs, and which cannot be accomplished without a turn-out”. Aukikiertoon liittyy myös läheisesti Newtonin kolmas laki: mikäli kappaleeseen vaikuttaa toinen kappale jollain voimalla, niin samanaikaisesti kappaleen täytyy vaikuttaa toiseen kappaleeseen yhtä suurella, mutta suunnaltaan vastakkaisella voimalla (Foster 2010, 74).

Osittain aukikierto on baletin estetiikan mukainen tärkeä ominaisuus, mutta sillä on myös muita tarkoituksia. Hyvin aukikiерretty jalka parantaa tanssijan tasapainoa, liikelaaajuutta, liikkuvuutta sekä voimaa samoin kuin saa lihakset näyttämään pitkiltä ja solakoilta. Kehossa on paljon enemmän liikkumavaraa, kun iso sarvennoinen siirtyy taaksepäin ikään kuin pois tieltä. Tällöin reisiluulla on enemmän tilaa liikkua lonkka-
maljassa, etenkin jalan ojennuksissa sivulle ja taakse. Aukikierto myös mahdollistaa tanssijan liikkumisen kaikkiin suuntiin, ja sitä käytetään jossakin muodossa lähes jokaisessa tanssilajissa. Tasapaino puolestaan paranee, kun hyödynnetään Newtonin lain mukaisesti kehon vastavoimia samoin kuin jalkojen viidettä asentoa. Jotta voidaan liikkua, siihen on käytettävä voimaa, mutta jonkin energian on myös vastustet-

tava liikettä. Harvemmin kuitenkin ymmärretään, että aukikierto vaikuttaa myös tanssijan lihaksistoon. Tanssioppilaan keho muuttuu yleensä huomattavasti usean vuoden tanssiharjoittelun seurauksena. Aukikierto nimittäin auttaa osaltaan lihaksia muotoutumaan solakoiksi sekä pitkiksi. Kauniisti muovautunut lihaksisto vaikuttaa myös keveyden illusion luomiseen. Vastavuoroisesti huolimaton ja vääränlainen aukikierron käyttö saa lihakset näyttämään paksuilta ja tönköiltä. (Foster 2010, 74; Grieg 1994, 50, 54–55.)

Reisiluu (*femur*) on ihmiskehon pisin luu. Se koostuu pallomaisesta reisiluun päästä (*caput femoris*), reisiluun kaulasta (*collum femoris*) sekä kahdesta kyhmystä, isosta ja pienestä sarvennoisesta (*trochanter major* ja *trochanter minor*), jotka toimivat lihasten kiinnittymiskohtina. Reisiluun pää muodostaa reisiluun pään kuoppaan (*fovea capitis femoris*) lantion etuosassa pallonivelen, jolla olisi lähes rajoittamaton liikelaajuus, mikäli nivelsiteet eivät rajoittaisi sen liikettä. Suolireisiluuside (*ligamentum iliofemorale*) on eräs kehon vahvimista liitoksista. Sen tiukkuus vaihtelee yksilöllisesti ja määrittää maksimaalista aukikiertoa. Lonkan luinen rakenne (kuva 2) vaikuttaa kuitenkin eniten aukikierron suuruuteen. Tärkeintä on se, missä kulmassa reisiluun pää asettuu lonkkamaljaan sekä lonkkamaljan muoto. Myös lonkan nivelsiteiden venyvyys vaikuttaa aukikiertoon, erityisesti edellä mainittu suolireisiluuside. Viimeisimpänä aukikierron suuruutta määrää lonkan ympärillä ja reidessä olevien lihasten venyvyys. Tämä onkin oikeastaan ainoa seikka, johon voidaan vaikuttaa aukikierron lisäämiseksi. Tosin myös luisen rakenteeseen on mahdollista tehdä muutoksia, sillä se muotoutuu jopa 16-vuotiaaksi asti. Tällöin balettiharjoituksista voi olla hyötyä reisiluun pään muodon muovaamisessa. Harjoitteet voivat myös muokata nivelsiteitä ja pehmytkudoksia, jotka ympäröivät jokaista niveltä. On kuitenkin huomattava, että luista rakennetta on suojattava vahvalla lihaksistolla. Balettiharjoitukset sopivat tähän tarkoitukseen erinomaisesti. Vaikka balettiharjoittelu on näennäisen lempeää, harjoitteet ovat kuitenkin sen verran voimakkaita, ettei liikkeitä tule tehdä miten tahansa. Muuten niistä voi aiheutua haittaa luiselle rakenteelle. (Ahonen ym. 1988, 324; Grieg 1994, 52; Nienstedt ym. 1999, 126–127.)



KUVA 2. Lantion luinen rakenne. Piirros Anne Karttunen 2012.

Joskus ei saavuteta riittävää liikkuvuutta ahkerasta harjoittelusta huolimatta. Jotkut rakenteelliset tekijät voivat estää kehitystä, ja kun myös ikää karttuu, aukikierron määrää on vaikea lisätä. Reisiluun pään muoto on vanhemmalla tanssioppilaalla jo muovautunut lopulliseen muotoonsa, ja nivelsiteet ovat varsin joustamattomia. Kuten edellä mainitsin, vanhemmalla iällä voidaan ainoastaan vaikuttaa lihasten sekä nivelsiteiden venyvyyteen ja sitä kautta lisätä aukikiertoa jonkin verran. Mikäli reisiluun kaula on kuitenkin synnynnäisesti kiertynyt virheelliseen asentoon, se estää tarvittavan aukikierron saavuttamisen. Tällöin luurakenteet nimittäin törmäävät toisiinsa, jolloin lonkkaa kutsutaan *antevertoituneeksi*. Päinvastaisessa tapauksessa reisiluun kaula on kiertynyt vastakkaiseen suuntaan, jolloin täyden ulkokierron saavuttaminen on hyvin helppoa. Tällaista lonkkaa kutsutaan *retrovertoituneeksi*, mutta sen haittana voidaan pitää lonkan huonoa sisäänkiertyvyyttä. Hyvin symmetrisesti liikkuvassa lonkassa reisiluun kaulan varren välinen kulma ei rajoita lonkan kiertoa kumpaankaan suuntaan. (Ahonen ym. 1988.)

On huomattava, että reisiluun kiertyminen aukikiertoon lonkkamaljassa (*acetabulum*) on liike eikä asento. Baletissa ihanteellinen aukikierto on saavutettu silloin, kun ensimmäisessä asennossa jalkaterät muodostavat 180 asteen kulman. Reisi ja sitä myöten myös polvi, nilkka ja jalkaterä kiertyvät auki. Koko jalkaa kierretään siis yhtenä kappaleena, ja jokaisen kehonosan suhde toisiinsa säilyy samana kuin silloin, kun jalka on neutraalissa asennossa. Neutraali seisoma-asento ei kuitenkaan välttämättä tarkoita jalkojen parallel-asentoa, sillä nilkassa on luonnollisestikin pieni määrä auki-

rotaatiota, jota voidaan hyödyntää kierrettäessä jalkoja auki. Aukikierto tulee 60–70-prosenttisesti kummastakin lonkasta, mutta myös polvessa, nilkassa ja jalkaterässä on jonkin verran rotaatiota. Kovin nuoria oppilaita ei kuitenkaan tulisi rohkaista käyttämään jalkaterästä tulevaa aukikiertoa ennen kuin heillä on tarpeeksi voimaa sekä liikkuvuutta jalkaterissä ja nilkoissa. Muuten polvi saattaa vääntyä sekä rasittua väärällä tavalla. (Ahonen ym. 1988, 324–325; Foster 2010, 74–75; Grieg 1994, 53–54.)

Kyky ylläpitää aukikiertoa liikkeessä on erittäin tärkeä, ja siihen tarvitaan paljon lihasvoimaa. Tätä tarvittavaa lihasvoimaa tulee kasvattaa vähitellen samoin kuin liikkuvuuttakin. Mikäli lonkan ulkokierto on hyvä, eli 60 astetta tai enemmän, baletin harjoitukset eivät aiheuta suurempia ongelmia polvelle tai nilkalle. Kaikista varoituksista huolimatta jotkut opettajat ja monet oppilaat yrittävät kuitenkin pakottaa jalkoja aukikiertoon kääntämällä niitä ulospäin ainoastaan jalkateristä. Usein tämä on mahdollista jalkaterän ja lattian välisen kitkan vuoksi. Vaikka tällaisessa asennossa pystyisikin seisomaan, niin kutsuttu aukikierto häviää kuitenkin jaloista heti kun aletaan liikkua. (Ahonen ym. 1988, 324; Grieg 1994, 53; Welsh 2009, 45.)

Mikäli lonkan ulkokierto on puutteellinen, tulee välttää jalkaterien 180 asteen asentoja, sillä jalkaterien vääntäminen voi vaurioittaa polvia sekä venyttää polven ja nilkan nivelsiteitä. Myös nilkan ryhti saattaa huonontua, jolloin jalkaholvit madaltuvat ja ison varpaan tyviniveleen voi kehittyä vaivaisenluu (*hallus valgus*). Tulee lisäksi huomata, että tällainen tapa kiertää jalkoja auki aiheuttaa ongelmia myös vartalon linjauksessa. Usein muun muassa lantio kippaa anterioriseen tai posterioriseen tiltiin, jolloin myös selkärangan asento muuttuu. Sen sijaan jalkojen kääntäminen auki lonkkanivelestä ei ole haitallista, sillä lonkkanivel on pallonivel, joka voi kiertyä myös pysty akselinsa ympäri. (Ahonen ym. 1988, 324; Grieg 1994, 53.)

Vajaa aukikierto jaloissa on usein este ammattilaisuralle. Tässä tapauksessa baletin estetiikan vaatimusten mukaista aukikiertoa on mahdotonta saavuttaa rasittamatta niveliä, mikä voi johtaa loukkaantumisiin. Olen kuitenkin ehdottomasti sitä mieltä, että harrastaja pystyy nauttimaan klassisen baletin treenaamisesta myös vajaavaisella aukikierrolla. Tärkeintä on se, että hän oppii hyödyntämään omaa maksimaalista aukikiertoaan ja sitä kautta treenaamaan turvallisesti sekä oikein - omaa kehoaan kuunnellen. (Clippinger 2007, 196; Grieg 1994, 54).

Vaikka minuakin aikoinaan opetettiin aktivoimaan isot pakaralihakset (*musculus gluteus maximus*) aukikierron aikaansaamiseksi, käytäntö on aivan toisenlainen nykytie-

don mukaan. Iso pakaralihas kyllä aktivoituu automaattisesti kierrettäessä jalkoja auki, mutta sitä ei tulisi sen kummemmin jännittää. Iso pakaralihas on vahva reiden ulkokiertäjälihak ja on tosiaan melkein aina aktiivinen, kun jalka on kiertynyt auki-kiertoon. Anatomisesti sen päätehtävä on kuitenkin linjata jalkojen ja lantion asentoa. Iso pakaralihas myös supistuu, kun jalkaa liikutetaan taakse esimerkiksi grand battement jeté - tai arabesque-liikkeissä. On tosin huomattava, että kun lonkka on koukistunut, kuten esimerkiksi demi-pliéssä tai grand battement jetéssä eteen tai sivulle, iso pakaralihas ei ole enää aktiivinen. Näin ollen pakaroiden aktiivinen jännittäminen ei ole mahdollista, jolloin myöskään iso pakaralihas ei voi olla se lihas, jolla aukikierto pääasiassa saavutetaan. Lähes kokonaan ison pakaralihaksen alla sijaitseekin kuusi pientä lihasta, joita kutsutaan syviksi aukikiertäjälihaksiksi. Näitä lihaksia ovat nelikulmainen reisilihas (*musculus quadratus femoris*), sisempi peittäjälihas (*musculus obturatorius internus*), ulompi peittäjälihas (*musculus obturatorius externus*), alempi kaksoislihas (*musculus gemellus inferior*), ylempi kaksoislihas (*musculus gemellus superior*) sekä päärynänmuotoinen lihas (*musculus piriformis*). Ne lähtevät eri puolilta ristiluuta ja lantion alaosista sekä kiinnittyvät isoon sarvennoiseen. Aukikertäjälihakset avustavat myös reiden lähennyksessä ja loitonnuksessa. Ne eivät yleensä ole erityisen vahvoja lihaksia, mutta balettitreeni vahvistaa niitä vähitellen. Aukikiertäjälihaksia on vaikea tuntea ulkoa päin, sillä iso pakaralihas peittää ne lähes kokonaan. Sisältä päin niiden aktivoituminen ja työskentely on kuitenkin mahdollista tuntea. (Grieg 1994, 48, 55–56; Nienstedt ym. 1999, 156, 157, 159.)

3.2.4 Lapatuki

Niin tanssin ammattilaiset kuin amatööritkin huomaavat heti kauniit käsivarren liikkeet, elävän ylävartalon sekä avoimen rintakehän ja pään käytön. Vaikka jalkojen ja alavartalon käyttöön tulee kiinnittää paljon huomiota, myös ylävartalon liikkeet ja asennot ovat tärkeitä. Kauniin ylävartalon käytön omaksuminen vaatii vähintäänkin käsien, kylkiluiden ja rintakehän oikean asennon opettelua. (Grieg 1994, 65.)

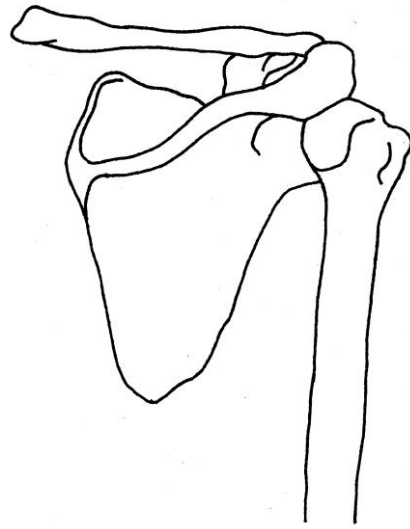
Anatomiassa rintakehästä käytetään nimeä *thorax*. Se muistuttaa nimensä mukaisesti koria, joka ikään kuin roikkuu selkärangasta. Rintakehä muodostuu kaarevista kylkiluista (*costa*, monikko *costae*), joita on 12 paria ja jotka liittyvät rintarankaan. Seitsemän ylintä kylkiluuta kiinnittyvät edestä rintalastaan (*sternum*) ruston avulla. Kahden tai kolmen seuraavan kylkiluun rustot ovat puolestaan kiinni ylemmissä kylkirustoissa. Alimmat kaksi tai kolme lyhyttä kylkiluuta päättyvät vapaasti. Rintakehä on joustava rakenne, joka kestää melko paljonkin räsitystä ja joka lisäksi suojaa hengityselimiä.

Sisäänhengitettäessä kylkiluut liikkuvat sivulle sekä ylöspäin, jolloin rintakehä laajenee sivulle ja eteenpäin. Joustava rintakehä on edellytys tehokkaalle hengitykselle. (Grieg 1994, 65–66; Nienstedt ym. 1999, 114–115.)

Rintakehän oikean asennon omaksuminen aiheuttaa ongelmia monille tanssijoille; tanssitunnilla useat oppilaat seisovat rinta rottingilla –asennossa, joka vääristää selkärangan asentoa, kiristää selän lihaksia sekä haittaa myös rintakehän ja lantion välistä asentoa. Usein myös lapaluut painuvat tällaisessa asennossa kohti toisiaan. Oikea rintakehän asento on sellainen, jossa olkapäät ”roikkuvat” rennosti ja rintalastan yläosa nousee kevyesti ylös sekä eteenpäin nostaen samalla ylimpiä kolmea tai neljää kylkiluuta. Alimpien kylkiluiden tulisi kuitenkin pysyä vapaina omalla paikallaan, jotta hengitys toimisi normaalisti. (Clippinger 2007, 397; Grieg 1994, 66–67.)

Yläraajan luut (kuva 3) jaetaan hartian luihin sekä vapaan yläraajan luihin; hartian luita ovat solisluu (*clavicula*) ja lapaluu (*scapula*). Solisluu sijaitsee vartalon etupuolella ja on S-kirjaimen muotoinen. Se tuntuu koko pituudeltaan ihon alla, kaulan ja vartalon välisellä rajalla sekä niveltyy sivulla lapaluun olkalisäkkeeseen ja keskellä nivellyn välityksellä rintalastaan. Rintalasta-solisluunivel on ainoa yhteys yläraajan sekä alaraajan luuston välillä. Yläraajan tärkeimmät verisuonet sekä hermot kulkevat solisluun alla, jossa myös ensimmäinen kylkiluu sijaitsee. Lapaluu puolestaan on litteä luu rintakehän takana, joka on yhteydessä vartalon luihin ainoastaan solisluun ja lihasten välityksellä. Lapaluu onkin varsin liikkuva. Se on muodoltaan kolmiomainen, jonka terävä kärki osoittaa alaspäin. Lapaluun yläosassa on korkea lapaluun harju (*spina scapulae*), joka päättyy etu-sivusuunnassa olkalisäkkeeseen (*acromion*). Hieman olkalisäkkeen alapuolella sijaitsee korppilisäke (*processus coracoideus*). Oikein linjatuna hartiarengas roikkuu rintakehän yläpuolella ja kiinnittyy ainoastaan rintalastan yläosaan. Hartiat osoittavat puolestaan sivulle. (Grieg 1994, 69; Nienstedt ym. 1999, 116.)

Olkavarressa (*brachium*) oleva olkaluu (*humerus*) on tyypillinen pitkä luu, jonka yläosassa, olkaluun päässä, on laaja puolipallon muotoinen nivelpinta. Se niveltyy lapaluussa olevaan pieneen nivelkuoppaan. Olkanivel (*articulatio humeri*) on koko elimistön liikkuvin ja samalla myös helpoimmin sijoiltaan menevä nivel. Se vaikuttaa varsin huteralta esimerkiksi röntgenkuvissa, mutta lukuisat nivelsiteet ja lihakset tukevat sitä. Kyynärvarren (*anterbrachium*) kaksi luuta ovat kyynärлуу (*ulna*) ja peukalon puolella sijaitseva väärtinälluu (*radius*), jotka toimivat yhtenä kokonaisuutena. (Nienstedt ym. 1988, 117.)



KUVA 3. Yläraajan luinen rakenne. Piirros Anne Karttunen 2012.

Etumainen sahalihhas (*musculus serratus anterior*) sekä suunnikaslihas (*musculus rhomboideus*) sijaitsevat molemmin puolin lapaluuta ja pitävät ne paikoillaan rintakehää vasten. Tässä tehtävässä näitä lihaksia avustavat myös epäkäslihas (*musculus trapezius*) sekä leveä selkälihas (*musculus latissimus dorsi*). Suunnikaslihas voidaan jakaa kahteen osaan, jotka ovat *musculus rhomboideus minor* ja *musculus rhomboideus major*. Ne sijaitsevat epäkäslihaksen alla ja muistuttavat ulkomuodoltaan timanttia. Suunnikaslihas kulkee alas- ja ulospäin pitkin selkärankaa ja kiinnittyy lapaluun mediaaliseen reunaan. Kun suunnikaslihas aktivoituu, se kiertää lapaluuta alaspäin, mutta voi myös nostaa ja lähentää sitä. Etumainen sahalihhas on tärkeä olkanivelen stabiloijalihas. Se lähtee 8.–9. kylkiluusta sekä kulkee pitkin rintakehää taaksepäin lapaluun alle kiinnittyen sen sisäreunaan. Kaikki käden etu-, sivu ja takasuuntaisiin liikkeisiin osallistuvat lihakset ovat riippuvaisia etumaisen sahalihaksen toiminnasta. Tämä lihas liikuttaa lapaluuta ylös-, ulos- ja eteenpäin sekä tekee samalla tilaa olkaniveleen. Kättä ei voi nostaa horisontaalitason yläpuolelle, mikäli etumainen sahalihhas ei ole aktiivinen. Mikäli suunnikaslihas tai etenkin etumainen sahalihhas ovat heikkoja, siitä aiheutuu olkapäiden kireyttä ja niiden työntymistä taaksepäin. (Ahoon ym. 1988, 244, 248; Clippinger 2007, 383; Grieg 1994, 74–76; Nienstedt ym. 1999, 148.)

Epäkäslihas lähtee selkärangan yläosista ja kiinnittyy lapaluun yläosaan verhoten viittamaisesti niskan sekä olkapäät. Epäkäslihaksen tärkeimpänä tehtävänä voidaan

pitää hartiareenkaan stabiloimista, sillä rintalasta–solisluunivel on ainoa luinen yhteys hartiareenkaan ja muun torson välillä. Epäkäslihas pitää yhdessä leveän selkälihaksen (*musculus latissimus dorsi*) sekä ison rintalihaksen (*musculus pectoralis major*) kanssa olkapäitä alhaalla. Epäkäslihas myös pääasiassa aikaansaa pään ja yläselän taaksetaivutuksen sekä osallistuu pään kiertoon ja kallistukseen. Epäkäslihaksen yläosa puolestaan kohottaa olkapäiden ulommaisista osia, alaosa taas vetää olkapäitä alaspäin. Keskiosa avustaa suunnikaslihasta vetämään olkapäitä taaksepäin sekä lähemmäs selkärankaa. (Clippinger 2007, 381–382; Grieg 1994, 74; Nienstedt ym. 1999, 151.)

Leveä selkälihas on koko ylävartalon levein lihas, joka lähtee kuudesta alimmasta rintanikamasta sekä kaikista lanne- ja ristiniikamasta kiinnittyen olkaluun (*humerus*) yläosaan. Leveä selkälihas siis yhdistää kädet alaselkään. Leveän selkälihaksen yläosa avustaa epäkäslihasta ankkuroimaan hartiarengasta paikalleen sekä vähentää epäkäslihaksen kohdistuvaa jännitystä. Leveä selkälihas myös tukee käsien sisäänpäin kiertymistä ja tarjoaa lisätukea lapaluulle. Leveä selkälihas osallistuu selkärangan pidentymiseen sekä taaksetaivutukseen. Se on erityisen aktiivinen arabesque-asennossa osallistuen niin käsien kuin selän liikkeisiin. (Grieg 1994, 77; Nienstedt ym. 1999, 117, 151.)

Hartialihhas (*musculus deltoideus*, ”*deltalihas*”) lähtee solisluusta sekä lapaluusta ja kiinnittyy olkaluun keskiosaan. Hartialihhas osallistuu kaikkiin käden liikkeisiin jollain tavalla. Sen tärkein tehtävä on liikuttaa kättä pois päin vartalosta. Kaikki klassisen baletin pyöreät käsien asennot edellyttävät abduktiota, eli liikettä pois päin vartalon keskilinjasta, joten hartialihhas on tällaisissa asennoissa koko ajan aktiivinen. Kaikista aktiivisin se on silloin, kun käsi nousee sivuttain, eli esimerkiksi suoraan perusasennosta sivulle toiseen asentoon. Yhdessä ison rintalihaksen kanssa hartialihhas myös vetää kättä eteenpäin, leveän selkälihaksen kanssa se puolestaan vetää kättä taaksepäin. Hartialihhas voi myös osallistua käden sisä- ja ulkokiertoon sekä sen lähennykseen. Käden loitonnukselta lukuun ottamatta hartialihaksen tulisi ainoastaan avustaa toisia lihaksia käden muissa liikkeissä tai siitä kehittyä helposti ylisuuri. (Grieg 1994, 77–78; Nienstedt ym. 1999, 152.)

Iso rintalihas (*musculus pectoralis major*) vastaa vartalon etupuolella suunnilleen leveää selkälihasta. Se lähtee solisluusta, rintalastasta sekä kylkiluista ja kiinnittyy olkaluun yläosaan. Iso rintalihas on pääliikkuja käsien lähennyksessä sekä avustaa käsien tuomisessa eteen esimerkiksi allongéhen ja niiden kiertämisessä sisäänpäin

esimerkiksi ensimmäiseen asentoon. Kun käsi nousee horisontaalitason yläpuolelle, iso rintalihas pitää hartiarengasta alhaalla. Se myös osallistuu käsien liikkeeseen silloin, kun ne laskeutuvat kolmannesta asennosta toiseen asentoon tai silloin, kun tanssija tuo partneriaan alas nostosta. (Grieg 1994, 78; Nienstedt ym. 1999, 151.)

Pieni rintalihas (*musculus pectoralis minor*) sijaitsee ison rintalihaksen alla lähtien kolmannesta, neljännessä ja viidennestä kylkiluusta kiinnittyen lapaluun yläosiin. Pieni rintalihas vetää olkapäitä eteenpäin toimien näin ollen vastavoimana epäkäslihakselle. Näiden kahden lihaksen välinen tasapaino onkin tärkeä, jotta hartiarengas pysyy oikeassa asennossa. Mikäli jommassakummassa rintalihaksessa on kireyttä, se haittaa selän taivuttamista sekä vetää olkapäitä eteenpäin. (Grieg 1994, 78–79; Nienstedt ym. 1999, 521.)

Koska lapaluun ja rintakehän takaosan välillä ei ole luisia yhteyksiä, lapaluuta ympäröivien lihasten voima, lihastasapaino ja venyvyys vaikuttavat sen asentoon. Joissakin tapauksissa lapaluun sisempi reuna tai sen alareuna saattavat yhdessä tai erikseen työntyä taaksepäin sen sijaan, että lapaluu olisi litteänä rintarankaa vasten. Tästä virheasennosta käytetään englanninkielistä termiä ”winged scapula”, jonka voisi suomeksi kääntää ”lapaluusiiveksi”. Esimerkiksi pienen rintalihaksen kireys sekä epäkäslihaksen tai etumaisen sahalihaksen heikkous voivat aiheuttaa lapaluusiipien muodostumista. (Clippinger 2007, 396.)

Huomasin opettaessani lapatukea, että oppilaiden oli helpompi pitää rintakehä luotisuorassa linjassa, kun kehotin heitä pitämään käsiä toisessa asennossa reilusti vartalon etupuolella. Myöhemmin mielestäni on kuitenkin oleellista ohjeistaa oppilaita viemään käsiä hieman enemmän sivulle, jolloin oman kokemukseni mukaan ainakin osa oppilaista saa paremman tuntuman lapatukeen. Tämä toki edellyttää sitä, että rintakehä pysyy luotisuorassa linjassa eikä ”pullahda” eteenpäin ja että kädet eivät kuitenkaan siirry vartalon takapuolelle. Kun kädet kuitenkin ovat kunnolla sivulla, oppilaan on mielestäni helpompi pitää myös rintakehä avoimena.

4 MIELIKUVAT

Tässä luvussa esittelen mielikuvia, joita käytin opinnäytetyöprosessin aikana. Kerron ensin, miten määrittelen mielikuvan sekä selitän, miten sen käyttöä voidaan hyödyntää baletin opetuksessa. Tämän jälkeen esittelen mielikuvat, jotka olen kokenut havainnollisiksi omassa opetuksessani.

4.1 Mielikuvat ja niiden käyttö baletin opetuksessa

Mielikuva voidaan määritellä muun muassa seuraavalla tavalla: käsitys, kuvitelma, brändi tai tunto (Suomisanakirja.fi). Koen, että mielikuvien avulla pystyn havainnollistamaan oppilaille esimerkiksi aukikiertäjälihasten toimintaa paremmin kuin vaikkapa näyttämällä heille pelkkää kuvaa kyseisistä lihaksista. Sen sijaan, että kehotan oppilaita kiertämään reisiluun päätä lonkkakuopassa aukikiertäjälihasten avulla, voin pyytää heitä kuvittelemaan aukikiertäjälihasten paikalle määrän pesusienen ja puristamaan sen kuivaksi. Tällöin oppilaille ehkä hieman abstrakti käsite muuttuukin yhtäkkiä konkreettiseksi tekemiseksi, jolloin heidän on helpompi toteuttaa pyytämäni liike.

On myös huomattava, että opettajan tulee huomioida mielikuvien soveltuvuus eri ikäisille oppilaille. Ymmärrän tämän ajatuksen siten, että mielikuvien tulee jollain tavalla liittyä oppilaiden elinympäristöön ja ajatusmaailmaan. On myös todettu, että mielikuvien käyttö voi usein vähentää ylimääräistä jännittyneisyyttä tunneilla ja tuoda jopa huumoria tuntitilanteisiin. (Ward-Warren 1989, 73.)

Vaikka on olemassa eri koulukuntia klassisen baletin opettamisesta, anatomiset ja biomekaaniset periaatteet ovat samat niissä kaikissa. Mielikuvien käyttö voi kuitenkin kehittää niin teknillistä kuin taiteellistakin ilmaisua. Jotkut opettajat väittävät, etteivät käytä ollenkaan mielikuvia opetuksensa tukena. Kun tällaisten opettajien opetusta on kuitenkin havainnointu, on pystytty osoittamaan, että mielikuvat ovat osa myös heidän opetustaan – opettajat eivät vain tiedosta käyttävänsä niitä. Voidaankin näin ollen sanoa, että tietoisten mielikuvien käyttöä voisi vielä lisätä ja että niiden käyttö voisi myös olla tehokkaampaa. On olemassa auditiivisia, kinesteettisiä ja visuaalisia mielikuvia, joita opettajan tulee käyttää tarkoituksenmukaisesti päästäkseen oikeaan lopputulokseen. (Franklin 1996, XII, 91.)

Minusta on tärkeää, että opettajien käyttämät mielikuvat ovat totuudenmukaisia. Nykyään monilla baletinopiskelijoilla on monenlaisia opettajia, joilla on hyvin erilaisia

mielipiteitä. Tämä tulee esiin treenitunneilla siten, että opettajilla on eri näkemyksiä balettitekniikasta. George Balanchinen mielestä vastuu tanssijoiden työskentelystä on opettajalla ja riittää, että tanssijat vain tekevät, mitä opettaja sanoo (Schorer & Lee 1999, 28). Minä kuitenkin ajattelen, että tanssijan tulee myös itse ottaa vastuuta omasta kehityksestään – etenkin jos hänellä on monta erilaista opettajaa. Loppujen lopuksi oppilas on kuitenkin itse vastuussa omasta oppimisestaan; opettaja voi ainoastaan tarjota hänelle neuvoja ja korjauksia.

Monet seikat, kuten esimerkiksi dynamiikka, rytmi, fraasitus ja liikkeiden virtaus, voidaan yhdistää tanssiksi hyvin eri tavoin. Kuitenkin nimenomaan tanssitekniset asiat pohjautuvat anatomiaan ja kehon toimintaperiaatteisiin, jolloin niitä ei voi pitää makuasioina, vaan puhtaasti tieteellisinä totuuksina. Kinesiologisen tutkimuksen myötä on tarjolla paljon tietoa, joskin osa siitä on epäolennaista baletinopettajan työn kannalta. Monet opettajat kokevat tämän heidän työnsä kannalta tärkeän tiedon omaksumisen kuitenkin vaikeaksi. (Grieg 1994, XIII–XIV.)

Mielestäni jokaisella opettajalla tulisi olla jonkinlainen peruskäsitys siitä, miten keho toimii, sillä muuten he saattavat tietämättömyyttään tai huolimattomuuttaan selittää monia asioita väärin oppilailleen. Minulle on esimerkiksi joskus opetettu, että grand battement jetéä eteen tehtäessä takareiden lihakset liikuttavat jalkaa ja aikaansaavat heiton. Oma anatominen tietämykseni sekä tietoisuuteni omasta kehostani olivat tuohon aikaan hyvin heikkoja, mutta muistan turhautuneeni ja tunteneeni itseni typeräksi, kun en pystynyt tekemään jalanheittoa takareiden lihaksilla. Tunsin, että ne kyllä pitenevät liikkeessä, mutta en mitenkään saanut jalkaani ylös aktivoimalla pelkästään takareiden lihaksia. Myöhemmin palapelin palaset loksahdivat paikoilleen, kun minulle selvisi, että tuntemukseni oli ollut ihan oikea; jalanheitoissa lonkankoukistaja ja etureiden lihakset tekevät töitä, kun taas takareiden lihakset pidentyvät.

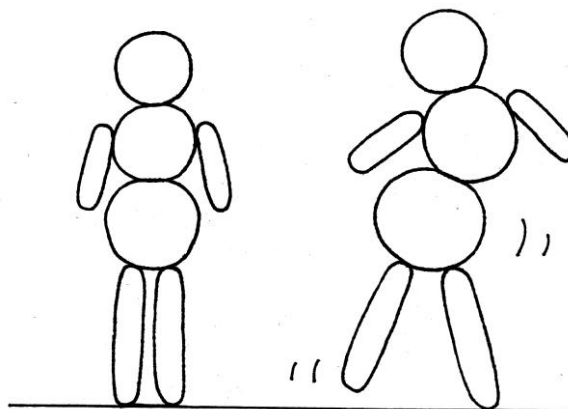
Luulen, että kyseisen opettajan tarkoitus oli luoda mielikuva siitä, että jalan heitto on rento ja etteivät etureiden lihakset ole kramppiin asti jännitetyt. Hänen olisi ehkä kuitenkin pitänyt painottaa tätä näkemystään muulla tavalla kuin väittämällä, että koko lihastyö tehdään pelkästään takareiden lihaksilla. Lihakset nimittäin toimivat vastapariperiaatteella, eli kun jotkut lihakset jännittyvät, vastapuolelta toiset lihakset pidentyvät. Kun siis etureiden lihakset aktivoituvat, takareiden lihakset pidentyvät mahdollistaen jalanheiton eteen. Opettajan tulisikin minusta erottaa, mitkä asiat ovat mielikuvia ja mitkä faktatietoa.

Opettajan käyttämien mielikuvien on oltava selkeitä, jotta oppilas voi visualisoida ne omassa päässään. Muussa tapauksessa mielikuvista ei ole juuri hyötyä tai niistä voi jopa olla haittaa. Kaikki mielikuvat eivät luonnollisestikaan toimi jokaisella tanssioppilaalla, minkä vuoksi etenkin edistyneitä oppilaita tulisi kannustaa luomaan myös omia mielikuviaan. Tämä tosin edellyttää sitä, että tanssioppilaalla on peruskäsitys anatomiaa ja kehon toimintaperiaatteista. (Grieg 1994, 14.)

Uskon, että mielikuvien käytön avulla oppilas voi vähitellen harjaantua tuntemaan, miltä jokin liike tuntuu hänen omassa kehossaan. Sen sijaan, että oppilas joka kerta tarkistaisi kehon linjauksen esimerkiksi peilistä tai luottaisi opettajan arvioon, oppilaan tulisi itse tuntea, onko hänen kehonsa oikeassa asennossa (Welsh 2009, 46).

4.2 Mielikuvia luotisuorasta linjauksesta

Lantion keskiasennon löytämiseksi voidaan käyttää mielikuvaa niin sanotusta korkeasta lantiosta. Tuolloin opettaja kehottaa oppilaitaan kuvittelemaan, että lantio nousee vuoren huipulle. Lantio ei saa valua vuoren etu- tai takapuolelle anterioriseen tai posterioriseen tiltiin, vaan se nousee suoraan ylöspäin ja jää huipulle. Jotta lantio saataisiin lisäksi oikealle linjalle jalkojen kanssa, voidaan hyödyntää mielikuvaa lumiukosta (kuva 4). Lumiukkoa rakennettaessa ylempi pallo asetetaan aina täsmälleen alemman pallon keskikohtaan tai muuten ne eivät pysy päällekkäin ja lumiukko sortuu. Kun paino siirretään esimerkiksi piruettiasentoa varten yhdelle jalalle, tulee lantio siirtää kunnolla tukijalan päälle samoin kuin ylempi lumipallo asetetaan alemman pallon päälle. Mikäli paino jää esimerkiksi liikaa kantapäälle, piruetin pyöriminen hankaloituu samoin kuin lumiukko sortuu, jos pallot eivät ole kunnolla päällekkäin. (Kuurne 14.7.2011 & 19.7.2011.)



KUVA 4. Lumiukkomielikuva. Piirros Anne Karttunen 2012.

Mielestäni hyvin konkreettinen ja toimiva mielikuva painon jakautumisesta jalkaterälle on kehon vertaaminen taloon ja jalkojen rinnastaminen talon perustuksiin. Talo ei voi pysyä kasassa, mikäli sen perusta ei ole kunnossa. Näin ollen myöskään kehon luotisuora linja ei voi säilyä, mikäli paino jakautuu epätasaisesti jalkaterälle. Jos perusta pettää, koko talo sortuu. Niinpä myös koko kehon linjaus muuttuu, mikäli paino siirtyy esimerkiksi jalkaterän sisä- tai ulkosyrjälle. (Kuurne 19.7.2011.)

4.3 Mielikuvia kannatuksesta ja vartalon ydintuesta

Eräs mielikuva kannatuksen aikaansaamiseksi on sellainen, jossa oppilas kuvittelee häntäluunsa olevan eräänlainen ankkuri, mutta samalla hänen päälaelleen on sidottu kimppu ilmapalloja. Pallot nostavat oppilasta hieman ylös- ja eteenpäin, mutta samanaikaisesti ankkuri painaa häntä kohti lattiaa. Mielestäni tämä mielikuva on erinomainen sen vuoksi, että siinä toteutuu käsitys vastavoimista. Oppilas ei siis pelkää kuvittele nousevansa ylöspäin, vaan hänellä on myös tuntuma lattiaan. Kyseisessä mielikuvassa on tosin myös eräs paradoksi: vaikka oppilas pidentääkin selkärankaansa, lanneranka pitenee alas- eikä ylöspäin. Selän syviin lihaksiin kuuluva selän ojentajalihas nimittäin toimii nimensä mukaisesti ojentajana, joten se ei voi vetää lannerankaa ylöspäin toisin kuin esimerkiksi Kostrovitskaya ja Pisarev (1995, 63) esittävät teoksessa *School of Classical Dance*. Tanssijalla on kuitenkin yleensä sellainen tunne, että hänen nikamansa nousevat ylöspäin, jolloin tämä mielikuva on minusta varsin käyttökelpoinen. (Grieg 1994, 29.)

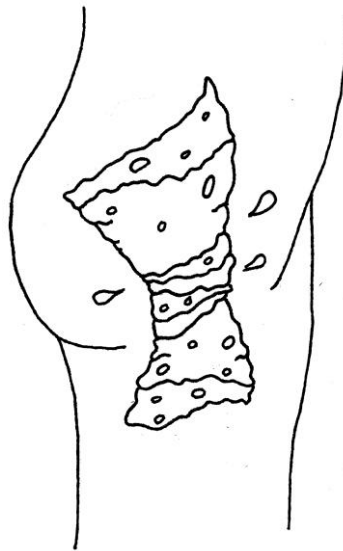
Samaa kahden suunnan ajatusta hyödyntää myös mielikuva, jossa tanssioppilasta kehoitetaan kuvittelemaan selkärankaansa kuminauhaksi. Mikäli oppilaalle puhuu ainoastaan ylösvedosta, hänen olkapäänsä nousevat helposti ylös ja tuntuma lattiaan häviää. Kuminauha ojentuu kuitenkin kahteen suuntaan, jolloin on mahdollista säilyttää myös lattiatuntuma. (Seto 16.6.2011.)

DaCi Finland ry:n Tanssita lasta -kurssilla kesäkuussa 2011 lehtori Heli Kuulalla oli mielestäni todella havainnollinen mielikuva lantionpohjan lihasten aktivoimiseen. Hän kertoi neuvovansa oppilaitaan ajattelemaan onteloeläintä tai meduusaa, joka imaistaan alakautta vartalon sisälle ja jota ikään kuin imetään lihaksilla ylöspäin. Toinen tällä kurssilla esiin tullut mielikuva oli pilli kehon sisällä, jolla kuvitteellisesti imetään mehua ja näin ollen saadaan sisältäpäin aktivoitua lantionpohjan lihaksia. Oppilasta voi kehottaa myös kuvittelemaan, että lantionpohja on kuin suihkulähde, joka pulppuaa ylöspäin. (H. Kuula, luento 11.6.2011.)

Eräs mahtava mielikuva on myös ajatus siitä, että lantion pohja on kuin rumpun kalvo, joka värisee ja resonoi, kun rumpali soittaa sitä. Kun lantionpohjan lihakset siis aktivoituvat, ne ovat kuin rumpun kalvo, jota voi soittaa. (Franklin 1996, 142.)

4.4 Mielikuvia aukikierrosta

Mielestäni ajatus pesusienestä (kuva 5) on erinomainen ja myös varsin konkreettinen mielikuva aukikiertäjälihasten aktivoimiseksi. Tässä mielikuvassa oppilasta kehoitetaan kuvittelemaan märkä pesusieni kummankin pakaralihaksen alle, aukikiertäjälihasten kohdalle. Kun jalkoja kierretään auki, yritetään samalla rutistaa märkiä pesusieniä kuiviksi. Kun harjoitus päättyy, pesusienet vapautuvat rutistuksesta. Tämän jälkeen ne voidaan kuvitteellisesti kostuttaa uudelleen ennen kuin uusi harjoitus alkaa. (H. Kuula, luento 11.6.2011.)



KUVA 5. Pesusienimielikuva. Piirros Anne Karttunen 2012.

Toinen minusta hyvin havainnollinen mielikuva on ajatus sähkövatkaimesta, jolla vatkataan kakkutaikinaa. Sähkövatkaimessa on kaksi vispilää samoin kuin ihmisellä on kaksi jalkaa. Vispilät pyörivät ulospäin, eikä niistä pyöri ainoastaan jokin yksi osa, vaan vispilät pyörivät kokonaisuudessaan ikään kuin yhtenä pakettina. Niinpä myös koko jalkaa on kierrettävä auki ylhäältä asti. Vispilöiden tulee myös pyöriä tarpeeksi tehokkaasti tai muuten kakku ei kohoa, ja näin ollen myös jalkoja on kierrettävä auki kunnolla. Kaiken lisäksi molempien vispilöiden tulee pyöriä yhtä paljon tai muuten

vatkain on rikki. Niinpä molempia jalkoja on käännettävä auki saman verran. (Kuurne 19.7.2011.)

Olen monien muiden baletinopettajien tapaan myös kehottanut oppilaita tuomaan sisäreisiään eteenpäin, jolloin etureiden lihakset saadaan ikään kuin litistymään ja aukikiertäjälihakset aktiivisiksi. Olen lisäksi käyttänyt mielikuvaa aurinkoa ottavista sisäreisistä; niiden tulee ruskettua, joten sisäreidet eivät saa jäädä ilman auringon valoa. Ainakin oman kokemukseni mukaan kyseiset mielikuvat ovat olleet erittäin toimivia sekä havainnollisia.

4.5 Mielikuvia lapatuesta sekä rintakehän oikeasta asennosta

Rintakehän oikean asennon löytämiseksi voidaan ajatella, että napa ja lavat ovat kavereita; jotkut opettajat kehottavatkin laittamaan navan nepparilla kiinni selkään. Selkä pidetään leveänä ja lapaluut alhaalla – ikään kuin lapaluut menisivät housujen takataskuihin (Melleri 2011, 30). Toisella puolella rintakehä puolestaan pysyy avoimena ja ”hymyilee”. Olkapäät eivät kierry eteenpäin, joskaan eivät myöskään taakse. Mielestäni toinen toimiva mielikuva rintakehän asennosta on sellainen, jossa ylävartalo kuvitellaan vaateripustimeksi. Pää ja niska muodostavat henkarin yläosan, josta olkapäät roikkuvat.

Kun kävin läpi lapatukiasiaa oppilaitteni kanssa, tunnustelimme pareittain lapaluiden liikettä silloin, kun käsiä liikuteltiin ylös ja alas. Kehotin oppilaita kuvittelemaan lapaluiden kärkien alapuolelle pienet painot, jotka ikään kuin vetävät lapaluita ja sitä myöten myös hartioita alaspäin aina käsien liikkuesssa. Yritin täsmentää oppilailleni ajatusta siitä, että lapaluun asento saa muuttua käsiä liikuteltaessa, mutta solisluiden sekä olkapäiden tulisi pysyä paikoillaan. En juuri käyttänyt mielikuvia lapatuesta, sillä en löytänyt sellaisia lähdeoteoksistani. Kehittelin ajatusta raskaista kauppakasseista käsissä, mutta loppujen lopuksi päädyin kuitenkin käymään läpi lapatukea lähinnä toiminnallisesti. Teimme tunneilla muun muassa port de bras –harjoituksia pareittain siten, että yksi oppilas piti käsiään joko toisen oppilaan lapaluiden tai olkapäiden päällä. Lisäksi erilaiset stabiloivat ja lihasvoimaa lisäävät oheisharjoitteet auttoivat mielestäni oppilaita hahmottamaan lapatukea. On huomattava, että heikko lihastaspaino yläselän lihaksissa vaikeuttaa lapatuen aktivoimista sekä hallintaa.

5 TYÖMENETELMÄT

Tutkielmani toteuttamisessa käytin kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmiä. Kvalitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena ei ole etsiä keskimääräisiä yhteyksiä eikä tilastollisia säännönmukaisuuksia niin kuin kvantitatiivisen tutkimuksen. Kvalitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena on pikemminkin ymmärtää tutkimuskohdetta, ja sille on myös tyyppillistä se, ettei aineistosta tehdä päätelmiä yleistettävyyttä ajatellen. Koska tutkielmani kohteena oli ainoastaan yksi balettiryhmä, sen tuloksia ei voida yleistää koskemaan kaikkia vastaavanlaisia oppilasryhmiä. Voidaan kuitenkin ajatella, että kun tutkitaan ja selostetaan tiettyä tapausta tarpeeksi tarkasti, on mahdollista saada esiin ominaisuuksia, jotka ovat merkittäviä kyseiselle tapaukselle ja jotka toistuvat myös yleisemmällä tasolla. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 176–177, 227.)

5.1 Tutkimuskysymykset

Vaikka tutkielmani tuloksia ei voida pitää yleispätevinä, mielestäni niitä voidaan kuitenkin pitää näkökulmana siitä, millaista kehitystä mielikuvien käytöllä voi saada aikaan oppilaissa. Prosessin aikana pohdin seuraavia kysymyksiä:

1. Voiko mielikuvien avulla parantaa tanssioppilaan anatomista ymmärrystä ja sitä kautta oman kehon hahmotuskykyä, eli kehontuntemusta?
2. Kehittykö opettajan oma käsitys anatomiasta ja baletin perusteiden opettamisesta prosessin aikana?
3. Parantuuko opettajan kyky huomioida sekä korjata oppilaiden virheasentoja opinnäytetyöprosessin aikana?

5.2 Tavoitteet

Pidin tavoitteenani tanssioppilaan anatomisen ymmärryksen kehittymistä sekä oppilaan oman kehon hahmotuskyvyn, eli kehontuntemuksen, kehittymistä. Samalla pyrin myös edistämään omaa hahmotuskykyäni sekä omia kykyjäni ja ”silmiäni” nähdä, mistä esimerkiksi oppilaan linjaus- tai asentovirheet johtuvat sekä millä tavalla ne mahdollisesti korjaantuisivat. Tämä näkökulma tuli esiin jo syksyllä 2010, kun tein baletin syventävää pääaineharjoittelua Savonia-ammattikorkeakoulussa. Sain ohjaavalta opettajaltani Virve Varjokselta tehtäväkseni kehittää juuri tätä ominaisuutta itsessäni, joten koin hedelmälliseksi ajatukseksi yhdistää sen työstämisen opinnäyte-

työhöni. Pidin erittäin tärkeänä myös sitä, että tutkimuksesta olisi minulle - ja mahdollisesti myös muille baletinopettajille - hyötyä käytännön työssä.

5.3 Aineiston keruu ja työmenetelmät

Tutkimusmenetelmä koostuu tavoista ja käytännöistä, joilla tietoja kerätään (Hirsjärvi ym. 2007, 178). Päätin kerätä oman aineistoni käyttämällä alku- ja loppukyselyitä, joilla pyrin kartoittamaan oppilaiden anatomisen ymmärryksen tasoa ja sen mahdollista kehittymistä. Pidin koko prosessin ajan myös havaintopäiväkirjaa, jonka tarkoituksena oli tutkia omaa kehitystäni sekä selventää omia ajatuksiani ja havaintojani.

Käytin aineiston keräämisen menetelmänä kontrolloitua kyselyä, jossa yhdistin sekä informoidun että henkilökohtaisesti tarkistetun kyselyn ominaisuuksia. Jaoin ja keräsin lomakkeet itse, joten pystyin samanaikaisesti sekä vastaamaan oppilaiden kysymyksiin että varmistamaan sen, että kaikki täyttivät ja palauttivat kyselyn. Tämän vuoksi ei tarvittu myöskään erillisiä saatekirjeitä tai vastausohjeita. (Hirsjärvi ym. 2007, 191–192.)

Kyselyiden tarkoitus oli pääasiassa kerätä tietoja oppilaiden pohjatiedoista anatomista sekä oman kehon hahmottamisesta ja kartoittaa, kehittyivätkö ne tutkimuksen aikana. Omassa havaintopäiväkirjassani pyrin puolestani arvioimaan, vastasivatko oppilaiden vastaukset todellisuutta. Käytin molemmissa kyselyissäni avoimia tai puoliavoimia kysymyksiä strukturoitujen sijaan, jotta en johdattelisi liikaa oppilaitteni vastauksia (Hirsjärvi ym. 2007, 196). Pyrin myös tekemään kysymyksistä mahdollisimman selkeitä ja helppotajuisia (Kyselylomakkeen laatiminen).

Päätin pitää ensimmäiset balettitunnit niin sanottuina tarkkailutunteina, jotta näkisin ryhmän lähtötason ja voisin määritellä, missä järjestyksessä lähden käymään asioita läpi. Ajattelin, että mikäli näkisin oppilaissa jonkin selkeän virheasennon, voisin lähteä siitä liikkeelle. Lisäksi oppilailla oli näillä tunneilla mahdollisuus oppia muistamaan tuntisarjat sekä tutustua minun opetustyyliini. Kuvasin nämä tunnit myös videolle, jotta pystyisin myöhemmin analysoimaan niitä ikään kuin ulkopuolisen silmin. Opettaessa kun jää helposti huomaamatta monia tärkeitä ja oleellisia asioita.

5.3.1 Alkukysely

Alkukyselyssä pyrin kartoittamaan oppilaiden pohjatietoja lapatuesta, luotisuorasta linjauksesta, kannatuksesta sekä aukikierrosta. Huomasin tosin jälkikäteen, että olin kysynyt samassa kysymyksessä kahta eri asiaa. Tiedustelin esimerkiksi oppilaalta, tietääkö hän mitä lapatuella tarkoitetaan ja osaako hän hyödyntää sitä balettitunnilla. Oppilas olisi hyvinkin saattanut tietää, mitä lapatuella tarkoitetaan, mutta ei välttämättä olisi osannut hyödyntää sitä balettitunnilla. Tässä tapauksessa hänen olisi saattanut olla vaikea vastata kysymykseen. Onneksi tällaista tilannetta ei kuitenkaan syntynyt, sillä oppilailla ei juuri ollut tietoa baletin perusteista. Käytin alkukyselyssä myös Likert-asteikkoa, mutta muutin tämän loppukyselyyn, sillä asteikko ei mielestäni ollut kovin selkeä tällaisessa kyselyssä.

5.3.2 Loppukysely

Kuten edellä jo mainitsin, muutin hieman loppukyselyn kysymyslomaketta alkukyselyyn verrattuna. Loppukyselyssä tiedustelin aluksi, tiesikö oppilas mitä esimerkiksi lapatuella tarkoitetaan. Hänen tuli valita lähinnä omaa mielipidettään oleva vaihtoehto (kyllä, ei tai ehkä). Mikäli vastaus kysymykseen oli kyllä tai ehkä, pyysin oppilasta vielä kertomaan, miten hän käytännössä aktivoisi esimerkiksi lapatukensa balettitunnilla.

5.3.3 Oma havainnointini

Kyselyiden avulla pystyin selvittämään, mitä oppilaani ajattelevat ja miten he havaitsevat ympärillään tapahtuvia asioita; tässä tapauksessa omaa kehoaan. Jotta kuitenkin saisin selville, miten oppilaani toimivat ja ovatko heidän anatominen ymmärryksensä sekä kehon hahmotuksensa todella kehittyneet prosessin aikana, minun tuli käyttää apuna myös havainnointia (Hirsjärvi ym. 2007, 207). Olin kiinnostunut siitä, kohtasivatko oppilaiden omat käsitykset sekä minun näkemykseni heidän ymmärryksestään. Tämän vuoksi pidin koko prosessin ajan havaintopäiväkirjaa, johon kirjasin omia huomioitani ja havaintojani sekä oppilaista että omasta toiminnastani opettajana. Vaikka havaintoni olivatkin omia tulkintojani tilanteista, annoin niiden kuitenkin suunnata opetustani ja luotin omaan intuitiooni.

Havainnoinnin suurimpana etuna voidaan pitää sitä, että sen avulla saadaan välitöntä ja suoraa tietoa erilaisten yksilöiden tai ryhmien toiminnasta sekä käyttäytymisestä.

Havainnointi tapahtuu näille henkilöille luonnollisessa ympäristössä, minkä takia se soveltuukin hyvin kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmäksi. Havainnoinnin ongelmana voidaan kuitenkin pitää sitä, että havainnoija saattaa häiritä tutkimustilannetta tai jopa muuttaa sen kulkua. Havainnoija voi myös sitoutua emotionaalisesti tutkittavaan ryhmään tai tilanteeseen, jolloin tutkimuksen objektiivisuus kärsii. Koska opetin itse tutkimusryhmääni, toteutin tutkimuksessani osallistuvaa havainnointia. (Hirsjärvi ym. 2007, 209–210.)

Kirjoitin ylös omia kokemuksiani ja havaintojani jokaisen balettitunnin jälkeen. Tapamani oli myös lukea edellisen kerran muistiinpanot läpi ennen seuraavaa tuntia, jolloin pystyin palauttamaan mieleeni, mitkä asiat kaipasivat vielä työstämistä ja mihin seikkoihin tai osa-alueisiin minun kannattaisi kullakin tunnilla ensimmäiseksi tarttua.

5.4 Prosessin kulku

Helsingin tanssiopistolla on ollut tapana ”palkita” innokkaita tanssinharrastajia tarjoamalla heille erilaisia tanssikursseja normaalien viikkotuntien lisäksi. Syksyllä 2011 nykytanssin ja showtanssin nuorisotason oppilaille tarjottiin mahdollisuutta tutustua klassiseen balettiin. Pyysin sekä Helsingin tanssiopistolta että kurssille ilmoittautuneiden oppilaiden huoltajilta luvan hyödyntää kyseistä ryhmää omassa opinnäytetyössäni, ja molemmat tahot suostuivat pyyntöni.

Opetin tätä 10–12-vuotiaiden oppilaiden ryhmää yhteensä yhdeksän kertaa 75 minuuttia kerrallaan. Teetin ensimmäisellä tunnilla oppilaille alkukyselyn, jossa pyrin keräämään tietoa siitä, millainen käsitys oppilaillani oli baletin perusteista. Alkukyselyyni vastasi 9 oppilasta, loppukyselyyn puolestaan 7 oppilasta.

Tutkimuksen alkaessa koko ryhmä oli minulle täysin vieras, joten minun piti ensimmäisellä kerralla kartoittaa heidän lähtötasonsa. Ensimmäiset kaksi kertaa annoinkin oppilaille aikaa tutustua tuntiharjoitteisiin ja keskityin itse havainnoimaan heitä. Kuvasin nämä kaksi ensimmäistä tuntia myös videolle ja päätin sekä videon että oman havainnointini perusteella järjestyksen, jossa lähdin käsittelemään edellä määrittelemiäni baletin perusteita. Mielestäni ryhmä oli hyvin tasainen, sillä oppilaat olivat varsin homogeenisia jo lähtötasoltaan. Näin ollen minun oli melko helppo päättää järjestyks, jossa lähdin opettamaan baletin perusteiksi määrittelemiäni luotisuoraa linjausta, kannatusta, aukikiertoa ja lapatukea.

Olin suunnitellut lähestyvänä baletin perusteiden opettamista jaksottamalla opetustani, sillä en kokenut järkeväksi käsitellä kaikkia asioita yhtäaikaisesti. Olin alustavasti kaavaillut aloittavani aukikierrosta ja siirtyväni kannatuksen sekä luotisuoran linjauksen kautta lapatukeen. Tarkkailutuntien jälkeen päädyin kuitenkin hieman muuttamaan järjestystä.

Päätin, että kolmannen ja neljännen tunnin aikana pääpaino olisi aukikiertäjissä, sillä oman kokemukseni mukaan oppilaat usein yhdistävät aukikierron nimenomaan klassiseen balettiin, ja ajattelin sen vuoksi hyödyntää tätä heille jollain tavalla jo tuttua asiaa opetuksessani. Kun minusta näytti siltä, että oppilaat olivat sisäistäneet aukikiertoasian, siirryin luotisuoran linjauksen kautta opettamaan kannatusta. Olin alun perin kaavaillut opettavani nämä kaksi asiaa päivittäisessä järjestyksessä. Ajattelin kuitenkin, että olisi loogisempaa käydä ensin läpi kehon luinen rakenne sekä niin sanotut maamerkit ja vasta tämän jälkeen tutustua lihaksiin, jotka pitävät yllä koko luotisuoraa linjausta. Lopuksi käsitelimme vielä lapatukea, johon tosin pystyin käyttämään ainoastaan yhden tanssitunnin.

Mielestäni lapatukeen olisi pitänyt käyttää enemmän aikaa ja harkitsin jopa, etten käsitelisi sitä ollenkaan oppilaiden kanssa juuri ajanpuutteen vuoksi. Havahduin kuitenkin ajattelemaan, että vaikka oppilaat eivät sisäistäisikään lapatukiasiaa täydellisesti, heillä olisi siitä huolimatta hyvä olla jonkinlainen käsitys siitä. Oivalsin myös, että koska jokainen oppilaani kävi vähintäänkin yhdellä toisen lajin tanssitunnilla, he ainakin jossain vaiheessa tanssiopintojaan luultavasti käsitelisivät lapatukea ja voisivat näin ollen vielä syventää tietämystään. Sama ajatus toki pätee myös aukikiertoon, luotisuoraan linjaukseen sekä kannatukseen, mutta etenkin lapatuen kohdalla tämä tieto auttoi minua muistuttamaan itseäni siitä, että oppilaiden oppiminen ei lopu, vaikka balettikurssi päättyykin.

Viimeisellä kerralla teetin oppilailleni loppukyselyn, jonka perusteella pyrin kartoittamaan, oliko heidän perustietämyksensä baletin perusteista mahdollisesti kehittynyt. Koko tutkimusprosessin ja kurssin ajan pidin myös havaintopäiväkirjaa, johon kirjasin omia ajatuksiani tuntien suunnittelemisesta sekä havaintojani oppilaiden edistymisestä.

5.5 Oppilaiden ymmärrys lapatuesta

Oppilaille teettämässäni alkukyselyssä ensimmäinen kysymys käsitteli lapatukea, ja yhdeksästä vastaajasta jokainen oli vastannut tähän kysymykseen, ettei osaa sanoa, mitä kysymyksellä lapatuesta tarkoitetaan. Kukaan vastaajista ei ollut myöskään ker-tonut omin sanoin, millaisessa tilanteessa lapatukea voisi hyödyntää ja millä tavalla. Loppukyselyssä sen sijaan suurin osa vastaajista oli valinnut joko kyllä- tai ehkä-vaihtoehdon vastaukseksi kysymykseen. Oppilaat olivat myös selittäneet kysymystä omin sanoin muun muassa seuraavalla tavalla: ”Lapaluut liikkuvat käsien liikkeiden mukaan, mutta hartiat pysyvät silti alhaalla.” Olen iloinen siitä, että huolimatta ajan-puutteesta suurin osa oppilaista oli kuitenkin pystynyt muodostamaan jonkinlaisen käsityksen lapatuesta. Lapatuki oli heillä varmasti myös tuoreessa muistissa silloin, kun oppilaat täyttivät loppukyselyä. Olimme nimittäin käsitelleet sitä viimeiseksi.

5.6 Oppilaiden ymmärrys aukikierrosta

Alkukyselyn perusteella oppilailla ei myöskään ollut pohjatietoa aukikierrosta, sillä jokainen vastaaja oli valinnut vastausvaihtoehdoksi, ettei osaa sanoa, mitä käsitteellä tarkoitetaan. Loppukyselyssä sen sijaan jokainen vastaaja oli valinnut vastausvaihto-ehdokseen joko kyllä- tai ehkä-vaihtoehdon. Ainoastaan kaksi vastaajaa oli kirjoitta-nut, ettei osaa selittää, mitä käsitteellä tarkoitetaan. Muut olivat kuvailleet aukikiertäji-en sijaintia sekä niiden käyttöä balettitunnilla muun muassa seuraavalla tavalla: ”On kuusi pientä aukikiertäjälihasta jotka sijaitsevat pepun alla ja ne pitää litistää kun avaa jalat aukikiertoon.” Tässä vastauksessa minua ilahduttaa se, että vastaaja on selke-ästi oivaltanut, mistä asti jalat tulisi kiertää auki. Niin tämän kuin muidenkin vastaus-ten perusteella oppilaille tosin oli päällimmäiseksi jäänyt mieleen kehotukseni litistää etureisiä, jolloin mielestäni tuntuma aukikiertäjiin löytyy helpoiten. Minun olisi ehkä opettajana pitänyt vielä tarkemmin painottaa sitä, että varsinaisen lihastyön tulisi kui-tenkin tapahtua vartalon taka- eikä etupuolella. Mielestäni nuorten tanssioppilaiden on kuitenkin helpompi hahmottaa omaa kehoaan nimenomaan anteriorisesti, joten sen vuoksi pidän kehotusta litistää etureisiä varsin toimivana.

Aukikierto oli ensimmäinen osa-alue neljästä peruseriaatteesta, jota käsittelin oppi-laiden kanssa. Aloin olla jo lähes epätoivoinen, kun he eivät mielestäni millään hah-mottaneet sitä, miten aukikiertäjiä tulisi käyttää. Neljännellä opetustunnilla esittelin oppilaille kuitenkin pesusienimielikuvan sekä käsitteen litteistä reisistä, minkä jälkeen he kuin taikaiskusta ymmärsivät aukikierron käsitteen ja myös aktivoivat aukikiertäjä-

lihaksiaan koko balettitunnin ajan. Loppukyselyn perusteella sekä omat havaintoni että oppilaiden kokemukset ovat yhteneväiset, mistä olen erittäin tyytyväinen ja iloinen.

5.7 Oppilaiden ymmärrys luotisuorasta linjauksesta

Alkukyselyssä luotisuora linjaus ei ainakaan käsitteenä ollut tuttu muille kuin yhdelle vastaajalle, joka yhdisti sen tankotyöskentelyyn. Sen sijaan loppukyselyssä jokainen oppilas valitsi joko kyllä- tai ehkä-vaihtoehdon vastaukseksi väittämään. Jokainen vastaaja myös selitti sanallisesti, mitä luotisuoralla linjauksella tarkoitetaan. Tämä on minusta mahtavaa. Näiden vastausten perusteella voidaankin mielestäni sanoa, että jokainen oppilas on oppinut jotain lapatuesta.

”Pää, hartiat ja lantio ovat samassa linjassa.” Tässä vastauksessa oppilas on mielestäni hyvin oivaltanut käyttämäni palikka-ajatuksen, jossa kehonosat ajatellaan ikään kuin rakennuspalikoiksi, jotka pysyvät päällekkäin. Harjoittelimme tätä tunneilla muun muassa siten, että teimme paljon harjoituksia sivuttain kohti peiliä. Tällöin oppilaat pystyivät koko ajan seuraamaan, pysyivätkö ”palikat” linjassa. Petit allegro -harjoituksissa jatkoimme samaa teemaa niin sanotulla leivänpaahdinharjoituksella, jossa oppilaat tekivät hyppysarjaa kolmen hengen ryhmissä. Ryhmästä aina yksi hyppäsi sarjaa, ja muut auttoivat häntä pitämään luotisuoran linjauksen kasassa.

5.8 Oppilaiden ymmärrys kannatuksesta

Alkukyselyssä ainoastaan kaksi oppilasta ilmoitti olevansa jokseenkin samaa mieltä väittämästä, jonka mukaan vastaaja tietää, mitä kannatuksella tarkoitetaan. ”Jos esim hyppää niin kannattelee vatsalihaksia”, määritteli eräs vastaaja kannatuksen käsitettä. Tulkitsisin tämän oppilaan määritelmää siten, että kyseisen henkilön oma opettaja on puhunut vatsalihasten tuen merkityksestä ehkäpä juuri hyppyharjoitusten aikana, mutta tanssija ei oikein ole osannut yhdistää kannatusta muuhun tanssituntiin tai muihin harjoitteisiin.

Loppukyselyssä kaksi oppilasta vastasi, ettei tiedä ollenkaan mitä kannatuksella tarkoitetaan. Muut olivat valinneet joko kyllä- tai ehkä-vaihtoehdon. ”Kannatuksella tarkoitetaan sitä, että siinä tarvitaan vatsa- ja selkälihaksia”, eräs vastaaja toteaa. Tässä vastauksessa oppilas on mielestäni oivaltanut erinomaisesti sen, että myös selän lihakset ovat oleellinen osa vartalon ydintukea. Yritin painottaa tätä seikkaa oppilail-

leni sanallisesti, sillä käyttämäni mielikuvat eivät oikein tuo esiin tätä aspektia. Samasta asiasta puhuu myös toinen vastaaja, joka on määritellyt kannatuksen seuraavalla tavalla: ”Kannatuksella tarkoitetaan että ei lösähdä. Kannatukseen tarvitaan vatsalihaksia ja selkälihaksia.”

5.9 Oma havainnointini ja kehittymiseni

Halusin pohtia tässä tutkielmassa myös sitä, kehittyisivätkö omat havainnointitaitoni työskentelyprosessin aikana. Lisäksi halusin selvittää, parantuisiko kykyni havaita sekä korjata oppilaiden virheasentoja opinnäytetyöprosessin aikana. Prosessin alussa koin lisäksi haasteelliseksi hahmottaa erilaisia syy–seuraussuhteita, joita kehon virheasennot yleensä aiheuttavat.

Pääasiassa pidin havaintopäiväkirjaa pystyäkseni vertailemaan, kohtaisivatko sekä omat että oppilaitteni näkemykset baletin perusteiden oppimisesta. Omasta mielestäni oppilaat hahmottivat erityisen hyvin käsitteen aukikierrosta, sillä neljännellä tunnilla koin henkilökohtaisen läpimurron aukikierron opettamisessa. Tuolloin jokainen paikalla ollut oppilas nimittäin todella työsti omia aukikiertäjälihaksiaan aktiivisesti. Mielestäni tämän käsitteen sisäistäminen näkyi myös teettämässäni loppukyselyssä, sillä oppilaat osasivat varsin perusteellisesti kertoa aukikierrosta ja sen aktivoimisesta.

Omien havaintojeni mukaan oppilaat sisäistivät myös melko hyvin, mitä luotisuoralla linjauksella ja kannatuksella tarkoitetaan. Koska yritin teettää oppilaille mahdollisimman yksinkertaisia ja selkeitä harjoituksia, myös minun oli varsin helppo nähdä, pysyivätkö heidän vartalonsa linjassa ja analysoida, mistä mahdolliset virheasennot johtuivat.

Koin erityisesti lapatuen opettamisen haasteelliseksi, sillä en ole omassa tanssiharjoittelussani mieltänyt sen hahmottamista hankalaksi. Näin ollen en ollut omakohtaisesti tuntenut tarvetta analysoida lapatukea, joten olen mielestäni käyttänyt tämän osa-alueen pohtimiseen vähiten aikaa verrattuna muuhun kolmeen baletin perusteeseen. Koin, etten aina ollut kovin selkeä tai johdonmukainen opettaessani lapatukea oppilaille, sillä en oman näkemykseni mukaan ollut jäsentänyt sitä riittävästi itselleni. He osasivat mielestäni yllättävän hyvin aktivoida lapatuen tanssitunnilla, mutta jäin silti vielä pohtimaan sitä, sisäistivätkö oppilaat lapatukiasiaa sittenkään kovinkaan hyvin. Loppukyselyn perusteella voidaan mielestäni kuitenkin sanoa, että oppilaat oppivat, mitä lapatuella tarkoitetaan ja osasivat myös hyödyntää sitä tanssitunnilla.

Vaikka oma kokemukseni oli se, etten ollut erityisen onnistunut lapatuen opettamisessa, havaintoni ja oppilaiden omat kokemukset sekä etenkin heidän määritelmänsä lapatuesta kuitenkin osoittavat, että oppilaat ovat oivaltaneet lapatukiasian.

Vaikka olin tehnyt paljon pohjatyötä ennen kuin aloin opettaa valitsemaani kohderyhmää, en kokenut tietäväni kovinkaan paljon baletin perusteiden opettamisesta tai anatomiasta. Mitä enemmän opetin, sitä paremmin asiat kuitenkin jäsentyivät myös itselleni. En kuitenkaan ollut aivan varma siitä, olinko varsinaisesti kehittynyt prosessin aikana. Koin oikeastaan itsekin oppineeni jotain uutta vasta myöhemmin syksyllä, kun opetin aikuisten alkeisbalettikurssia. Kävin nimittäin tämän kurssin oppilaiden kanssa läpi samoja baletin perusteita kuin opinnäytetyöni kohderyhmän kanssa. Vasta tuolloin todella havaitsin, että myös omat käsitykseni niin anatomiasta kuin baletin perusteiden opettamisesta olivat kehittyneet. Minun oli muun muassa helppo selittää oppilaille, missä tietyn liikkeen pitäisi tuntua ja mitä lihaksia sen aikaansaamiseksi tulisi käyttää. Pystyin myös kertomaan heille, mitä haittaa mahdollisista virheasentoista on keholle.

Uskon, että opettajan kyky korjata oppilaan virheasentoja ja etenkin nähdä, mistä ne johtuvat, kehittyy koko ajan. Eräs kokenut baletinopettaja totesikin minulle, että toisinaan opettaja ei voikaan olla aivan varma, mistä jokin oppilaan virheasento johtuu. Hänen mukaansa joskus tulee vain kokeilla eri lähestymistapoja, jolloin yleensä ajan myötä ongelman syy löytyy ja se voidaan korjata. Koen kuitenkin oppineeni paljon työstäessäni tätä tutkielmaa, sillä olen saanut muodostettua käytännön rinnalle myös teoriapohjaa.

6 YHTEENVETO JA POHDINTA

Kun oppilaat täyttivät loppukyselyä, kuulin useammalta henkilöltä kommentteja siitä, että he mielestään ymmärsivät, mitä esimerkiksi kannatuksella tarkoitetaan, mutta kokivat vaikeaksi selittää käsitettä omin sanoin. Minulle opettajana oli kuitenkin oleellista se, että olin nähnyt oppilaiden osaavan työstää oikeita lihaksia tanssiessaan. Pidän erittäin tärkeänä myös sitä, että oppilailla itsellään oli sellainen tunne, että he olivat oppineet jotain kurssin aikana. Mielestäni oppilaat kuvasivat kaiken kaikkiaan varsin onnistuneesti baletin perusteita omin sanoin.

Oppilaiden vastausten perusteella voidaan mielestäni todeta, että tanssioppilaan anatomista ymmärrystä ja kehontuntemusta on mahdollista parantaa mielikuvien käytön avulla. Minusta oppilaat toivat omissa vastauksissaan hyvin esiin anatomista tietämystä kertomalla esimerkiksi, mitä aukikiertäjälihakset ovat ja missä ne sijaitsevat. Mielestäni myös heidän kehontuntemuksensa voidaan sanoa kehittyneen, sillä oppilaat kuvailivat useassa vastauksessa muun muassa sitä, missä jonkin tietyn liikkeen pitäisi tuntua tai mitä kehossa ei saisi tapahtua sen aikana. Omien havaintojeni perusteella olen myös sitä mieltä, että mielikuvat ja niiden käyttö selkeyttivät baletin perusteiden oppimista. Sain tälle käsitykselleni vahvistusta myös myöhemmin syksyllä, kun pidin klassisen baletin alkeiden tiiviskurssia aikuisille. Saamani palautteen perusteella myös aikuisopiskelijat olivat sitä mieltä, että mielikuvista oli paljon apua klassisen baletin opinnoissa. Mielestäni mielikuvia voikin käyttää kaiken ikäisten ja kaiken tasoisten oppilaiden kanssa, sillä myös edistyneet balettioppilaani kokivat niiden käytön hyödylliseksi. Olen lisäksi käyttänyt samoja mielikuvia muiden tanssilajien tunneilla, joten ne eivät minusta ole sidottuja ainoastaan baletin opetukseen.

Kun siirryin oppitunneilla painottamaan aukikierron sijaan esimerkiksi luotisuoraa linjausta, koin vaikeaksi saada oppilaat työstämään uuden asian lisäksi myös ”vanhaa asiaa”, eli aukikiertoa. Huomio suuntautui vielä niin vahvasti uuteen osa-alueeseen, ettei heillä riittänyt huomiota enää muuhun. Annoin aluksi oppilaiden keskittyä rauhassa yhteen asiaan kerrallaan, mutta kun uusi osa-alue tuli jo hieman tutummaksi, yritin muistuttaa heitä myös aiemmin opituista, ”vanhoista”, asioista. Voi olla, että tämä toimintatapani sekoitti oppilaiden ajatuksia siten, etteivät he ehtineet kunnolla sisäistää eri osa-alueita. Yhdeksässä kerrassa on tosin muutenkin todella hankalaa sisäistää baletin perusteita täydellisesti, mutta mielestäni oppilaat saivat kuitenkin muodostettua jonkinlaisen kokonaiskäsityksen eri osa-alueista. Jatkossa minusta olisi mielenkiintoista toteuttaa vastaavanlainen prosessi mutta hieman pidemmällä aikavälillä.

lillä. Tällöin sekä opettaja että oppilaat ehtisivät syventyä kunnolla ydinainekseen, jolloin oppilaat saattaisivat sisäistää oppimaansa vielä paremmin.

Pohdin opinnäytetyöprosessin aikana myös sitä, kuinka paljon aikaa yhdestä oppitunnista on järkevää käyttää jonkin tietyn asian opettamiseen. Sain opetusharjoitteluani seuranneelta opettajalta palautetta siitä, että balettitunnin alkupuolella energiataso oli välillä hyvin alhainen, kun keskityimme oppilaiden kanssa johonkin baletin perusteeseen. Pidin erittäin tärkeänä sitä, että oppilaani pääsisivät tanssitunnilla myös liikkumaan, ja tunnin loppuosa olikin paljon vauhdikkaampi kuin alkutunti. Mielestäni on kuitenkin hyödyllistä käydä baletin perusteet huolellisesti läpi oppilaiden kanssa. Uskon, että tällä tavalla tanssioppilaat myös sisäistävät käsiteltävän asian paremmin ja näin ollen myöhemmin riittää se, että heitä lyhyesti muistuttaa siitä. Koen ainakin tällä hetkellä tämän tavan erittäin toimivaksi omassa opetuksessani. Voi olla, että löydän myöhemmin jonkin mielestäni paremman ja tarkoituksenmukaisemman opetustavan, mutta tällä hetkellä edellä kuvaamani käytäntö tuntuu minulle sopivalta.

Mikäli kuitenkin huomaan tuntitilanteessa, etteivät oppilaat jaksa keskittyä opettelemaan jotain perusasiaa huolellisesti tai eivät ylipäättään ymmärrä, mitä hyötyä siitä on heille, voin heittää oppilaille jonkin haasteen. Saatan esimerkiksi antaa oppilaille heidän taitotasonsa ylärajoilla olevan kombinaation, joka on heistä hankala. Usein tällaisen haasteen jälkeen oppilaat huomaavat, että kun palaamme takaisin jonkin perusteiden opettelemiseen ja teemme sen jälkeen haastavan sarjan uudelleen, se tuntuu heistä helpommalta. Tällöin oppilaat saavat kokea tunnilla onnistumisen elämyksen sekä ymmärtävät myös sen, minkä takia jokin ehkä hieman tylsältä tai hankalalta tuntuva liike tai asia tulee opetella. Oman kokemukseni mukaan oppilaiden motivaatio myös keskittymistä vaativissa harjoitteissa yleensä paranee, kun he ymmärtävät, mikä merkitys niillä on kokonaisuuden kannalta.

En ole ainakaan toistaiseksi ole kohdannut tanssinopettajan työssäni vastustusta siitä, että olen sisällyttänyt opetukseeni paljon mielikuvien käyttöä. Luulen, että yksi selitys tähän on se, että pyrin omassa opetuksessani selittämään liikkeet aina myös anatomisesti. Mikäli oppilasryhmässä on joku, joka ei koe oppivansa mielikuvien avulla, hän voi aina miettiä liikkeitä sekä asentoja puhtaasti anatomisesti. Oma käsitykseni on se, että useimpia oppilaita mielikuvien käyttö kuitenkin selvästi auttaa – olivat tanssioppilaat sitten lapsia tai aikuisia.

Vaikka keskityin tässä tutkielmassa ainoastaan neljään baletin perusteiksi määrittelmäni osa-alueeseen, voisin hyvinkin tarkastella ja työstää eteenpäin monia muita-kin teemoja. Jatkossa minua kiinnostaisi edelleen syventää tietoa aukikierrosta, luotisuorasta linjauksesta, kannatuksesta sekä lapatuesta ja etenkin niiden opettamisesta. Tulevaisuudessa haluaisin myös kiinnittää huomiotani myös käsien asentojen opettamiseen sekä ylipäättään käsien liikkeisiin. Tämä asia olisi mielestäni hyvin luontevasti linkitettävissä lapatukeen. Minusta käsien asentojen omaksuminen ja käsien liikuttaminen baletin estetiikan mukaisesti on todella hankala asia oppia ja myös opettaa. Uskon, että yritänkin jatkossa työelämässä löytää tähän asiaan omassa opetuksessani toimivia ratkaisuja sekä malleja.

Tässä tutkielmassa olen keskittynyt mielikuvien käyttöön nimenomaan klassisen baletin tekniikkaopetuksessa. Mielestäni vahva perustekniikka mahdollistaa myös baletin tyylin mukaisen ilmaisun. Uskoisin, että erilaisten mielikuvien käytöstä voisi olla hyötyä myös esimerkiksi juuri ilmaisun tai niin sanotun tanssillisuuden opettamisessa.

Koen, että tämän opinnäytetyöprosessin aikana sain lisää varmuutta ja uskoa omin näkemykseeni baletinopettajan työssä. Voi tosin olla, että ajattelen muutaman vuoden kuluttua monista asioista jo täysin eri tavalla. Mielestäni olennaista on kuitenkin se, että kehityn jatkuvasti baletinopettajana sitä mukaa, kun oma näkemykseni selkiytyy. Sanotaan, ettei opettaja ole koskaan valmis, ja minusta olisikin tärkeää, että säilyttäisin kiinnostukseni ja innostukseni omaksua jatkuvasti uutta sekä kehittää itseäni balettipedagogina. Mitä enemmän opin, sitä enemmän haluan oppia lisää!

LÄHTEET

- Ahonen, J., Lahtinen, T., Sandström, M., Pogliani, G. & Wirhed, R. 1988. *Kehon rakenne, toiminta ja lihashuolto*. Jyväskylä: Valmennuskolmio.
- Arnheim, D. D. 1986. *Dance Injuries: Their Prevention and Care*. Second edition. London: Dance Books Ltd.
- Calais-Germain, B. 2007. *Anatomy of Movement*. Revised edition. Kääntänyt R. MacKenzie. Seattle: Eastland Press.
- Clippinger, K. 2007. *Dance Anatomy and Kinesiology*. Champaign: Human Kinetics.
- Dillman, E. 2004. *Vatsajumppaa*. Suomentanut S. A. Ahvonen. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Foster, R. 2010. *Ballet Pedagogy: The Art of Teaching*. Gainesville: University Press of Florida.
- Franklin, E. 1996. *Dance Imagery for Technique and Performance*. Champaign: Human Kinetics.
- Franklin, E. 1996. *Dynamic Alignment Through Imagery*. Champaign: Human Kinetics.
- Glasstone, R. 2002. *Classical Ballet Terms: An Illustrated Dictionary*. Hampshire: Dance Books Ltd.
- Grieg, V. 1994. *Inside Ballet Technique*. Hightstown: Princeton Book Company.
- Hervonen, A. 2004. *Tuki- ja liikuntaelimistön anatomia*. 7. painos. Tampere: Kirjapaino Virtaset Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. *Tutki ja kirjoita*. 13., osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Kallioniemi, A. 2010. Kokonaisvaltaisesti oppiva lapsi. Teoksessa E. Jokinen & H. Pruuki (toim.) *Jo iso, vielä pieni – Kouluikäisen lapsen maailma*. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kassing, G. & Jay, D. M. 1998. *Teaching Beginning Ballet Technique*. Champaign: Human Kinetics.
- Kirkland, G. & Lawrence, G. 1986. Ballerinan kuolemantanssi. Suom. A. Räsänen.[Helsinki]: Weilin+Göös.
- Kostrovitskaya, V. & Pisarev, A. 1995. *School of Classical Dance*. Kääntänyt J. Barker. Cornwall: MPG Books Ltd Bodmin.
- Kuula, Heli 2011. Lehtori, klassinen baletti. Tanssita lasta. Siirtyminen lastentanssista balettiin. Nurmijärvi 11.6.2011. Luento.
- Kuurne, Noora 2011. Tanssinopettaja. Balettitunti. Helsinki 14.7.2011. Suullinen tiedonanto.

Kuurne, Noora 2011. Tanssinopettaja. Sähköpostiviesti. 19.7.2011. Henkilökohtainen tiedontanto.

Kyselylomakkeen laatiminen [verkkodokumentti] [viitattu 27.5.2011]

<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>

Laristo, V. [1988]. *Klassisen baletin didaktiikka I – III luokka*. [Helsinki]: Suomen Tanssitaiteilijain Liitto.

Melleri, V. 2011. Jooga rullaa rannalla. *Sport*. 2011 nro 7, 30.

Miettinen, P. 1999. *Liikkuva lapsi ja nuori*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Nienstedt, W., Hänninen, O., Arstila, A. & Björkqvist S.–E. 1999. *Ihmisen fysiologia ja anatomia*. 12. uudistettu painos. Porvoo – Helsinki - Juva: WSOY.

Nupponen, H. 1997. *9–16-vuotiaiden liikunnallinen kehittyminen*. Jyväskylä: Likes.

Oppiminen ja älyllinen kehitys [verkkodokumentti] [viitattu 18.1.2012]

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ ja_ kehitys/9_12-vuotias/oppiminen/

Paskevskaja, A. 1981. *Both Sides of the Mirror: The Science and Art of Ballet*. New York: Dance Horizons.

Putkisto, M. 2001. *Pilateksella vahvaksi*. Jyväskylä: Gummerus.

Ring, I. 2003. *Den röda tråden*. [Stockholm]: Danshögskolan.

Seto, Angie 2011. Associates Program Manager. Curriculum development for 5 – 8-year olds. Kuopio 16. – 18.2011. Luento.

Schorer, S. & Lee, R. 1999. *Suki Schorer on Balanchine Technique*. Gainesville: University Press of Florida.

Suomisanakirja.fi [verkkodokumentti] [viitattu 17.7.2011]

<http://www.suomisanakirja.fi/mielikuva>

Thomas, E. & Rist, R. A. 1996. *Anatomy and Kinesiology for Ballet Teachers*. London: Dance Books Ltd.

Vaganova, A. 1969. *Basic Principles of Classical Ballet*. Kääntänyt Anatole Chujoy. Mineola: Dover Publications, Inc.

Ward-Warren, G. 1989. *Classical Ballet Technique*. Gainesville: University Press of Florida.

Watkins, A. & Clarkson P. M. 1990. *Dancing Longer Dancing Stronger*. Pennington: Princeton Book Company.

Welsh, T. 2009. *Conditioning for Dancers*. Gainesville: University Press of Florida.

Witick, F. 2010. *Pilatesta aloittelijalle*. 2. painos. Keuruu: Otava.



Hei oppilaat ja vanhemmat!

Meitä on tulossa mukavan kokoinen joukko sunnuntain balettitunnille! Teen Savonia-ammattikorkeakoulun tanssinopettajakoulutuksen opinnäytetyöhöni liittyen tutkimusta tässä opetusryhmässäni. Tarkoitukseni on tutkia baletin perusteiden (muun muassa aukikierto, luotisuora linjaus, lapatuki, keskivartalon tuki) opettamista mielikuvia käyttäen. Lisäksi toiveenani on, että tutkimuksen aikana myös oppilaan ymmärrys ja tietoisuus omasta kehostaan syvenisi. Keräämäni aineistoa käytetään ainoastaan tässä opinnäytetyössä. Oppilaiden nimiä tai muita tietoja ei julkaista missään yhteydessä sellaisenaan ja kaikki keräämäni aineisto jää ainoastaan omaan käyttööni. Pyydän teiltä lupaa kuvata muutamia balettitunteja omaan tutkimuskäyttöni sekä mahdollisuutta toteuttaa alku- ja loppukysely oppilaille, jossa kartoitan heidän kehotietoisuuttaan. Voisitteko ystävällisesti palauttaa tämän kirjeen alaosan minulle joko sähköpostitse tai paperiversiona ensimmäiselle tunnille, eli 4.9.2011 mennessä. Mikäli kaipaatte minulta lisätietoja, vastaan mielelläni kysymyksiin!

Ystävällisin tanssiterveisin ja yhteistyöstä jo etukäteen lämpimästi kiittäen,

Emmi Kallioniemi

emmi.kallioniemi@gmail.com

TUTKIMUSLUPA

Oppilas _____ kokemustietoa saa / ei saa (valitse oikea vaihtoehto) käyttää Emmi Kallioniemen opinnäytetyön tutkimuksessa.

Oppilasta saa kuvata videolle.

Oppilasta ei saa kuvata videolle.

Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennös

Alkukysely
Helsingin Tanssiopisto
4.9.2011

Nimi: _____

Aihe: Tämän kyselyn aiheena on oppilaan anatomisen tietämyksen kartoittaminen.

Vastausohje: Lue jokainen väittämä huolellisesti ja ympyröi aina kunkin väittämän kohdalta se numeerivaihtoehto, joka kuvaa parhaiten mielipidettäsi siitä. Perustele jokainen valitsemasi vaihtoehto.

1= täysin samaa mieltä

2= jokseenkin samaa mieltä

3= osittain eri mieltä

4= täysin eri mieltä

1. Ymmärrän, mitä lapatuki tarkoittaa ja tiedän, miten hyödynnän sitä balettitunnilla.

1 2 3 4

2. 3. Ymmärrän, mitä luotisuora linjaus tarkoittaa ja löydän asennon seistessäni.

1 2 3 4

3. Ymmärrän, mitä kannatuksella tarkoitetaan ja osaan hyödyntää sitä tanssiessani.

1 2 3 4

4. Ymmärrän, missä aukikiertäjähakset sijaitsevat ja osaan käyttää niitä tanssiessani.**1 2 3 4**

- Vastauksiani saa hyödyntää Emmi Kallioniemen opinnäytetyössä.
- Vastauksiani ei saa hyödyntää Emmi Kallioniemen opinnäytetyössä.

Suuri kiitos vastauksistasi ja avustasi! ☺

T: Emmi

Kysely
Helsingin Tanssiopisto
13.11.2011

Nimi: _____

Aihe: Tämän kyselyn aiheena on oppilaan anatomisen tietämyksen kartoittaminen.

Vastausohje: Lue jokainen väittämä huolellisesti ja valitse aina kunkin väittämän kohdalta se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten mielipidettäsi väittämästä. Vastaukset käsitellään nimettöminä.

1. Ymmärrän, mitä lapatuki tarkoittaa.

KYLLÄ

EI

EHKÄ

Jos vastasit kyllä tai ehkä, kerro miten aktivoit lapatuen balettitunnilla.

2. Tiedän, mitä lonkkanivelen aukikiertäjälihakset ovat.

KYLLÄ

EI

EHKÄ

Jos vastasit kyllä tai ehkä, kerro missä lonkkanivelen aukikiertäjälihakset sijaitsevat ja miten käytät niitä balettitunnilla.

3. Tiedän, mitä luotisuora linjaus tarkoittaa.

KYLLÄ

EI

EHKÄ

Jos vastasit kyllä tai ehkä, kerro mitä luotisuora linjaus tarkoittaa ja miten löydät sen seistesäsi.

4. Tiedän, mitä kannatuksella tarkoitetaan.

KYLLÄ

EI

EHKÄ

Jos vastasit kyllä tai ehkä, kerro mitä kannatuksella tarkoitetaan ja mitä lihaksia tarvitset kannatuksen aikaansaamiseksi.

- Vastauksiani saa hyödyntää Emmi Kallioniemen opinnäytetyössä
- Vastauksiani ei saa hyödyntää Emmi Kallioniemen opinnäytetyössä

Kiitos vastauksistasi! ☺

T: Emmi

