

Kati Jelekäinen

Rento Reino

Teatteri välineenä kehotietoisuuteen

Tekijä Otsikko	Kati Jelekäinen Rento Reino – Teatteri välineenä kehotietoisuuteen
Sivumäärä Aika	25 sivua + 2 liitettä Kevät 2012
Tutkinto	Fysioterapeutti
Koulutusohjelma	Fysioterapia
Suuntautumisvaihtoehto	Hyvinvointi ja toimintakyky
Ohjaajat	Lehtori Sirpa Ahola Lehtori Maija Koljonen
<p>Tämä on toiminnallinen opinnäytetyö, joka koostuu DVD:stä ja kirjallisesta osuudesta. Olen aikaisemmalta ammatiltani teatteri-ilmaisun ohjaaja. Olen opinnäytetyössäni halunnut löytää väylän fysioterapian ja teatterin yhdistämiselle. DVD on tehty yhteistyössä kehitysvammaistyötä tekevän Lyhty ry:n kanssa. DVD:n kuvaajana ja leikkaajana on toiminut Matti Koskinen, joka opiskelee Taideteollisessa korkeakoulussa elokuvakäsikirjoittamista.</p> <p>DVD:lle on koottu teatteriharjoituksia, joita voidaan käyttää erilaisissa ryhmissä kehotietoisuuden välineenä. Harjoituksissa hahmotetaan kehoa roolihenkilöiden kautta, liikutaan huomioiden eri kehonosia, tunnustellaan tunteita kehollisena kokemuksena ja harjoitellaan toisen ihmisen kohtaamista. Mukana on teatterin peruselementtejä, kuten roolin rakentamista, tunteiden ilmaisemista sekä erilaisiin kuvitteellisiin tilanteisiin eläytymistä. DVD ja opinnäytetyön kirjallinen osuus työstä laajentavat kuvaa fysioterapiasta ja antavat työvälineitä luovaan fysioterapiaan.</p> <p>DVD on tarkoitettu henkilöille, jotka haluavat kehittää kehotietoisuuttaan luovasti liikkuen ja teatterimielikuvia käyttäen. Harjoitukset ovat suunniteltu tehtäväksi ryhmässä. Osaa harjoituksista voi soveltaa myös esimerkiksi yksilöfysioterapiassa. Harjoitusten tekeminen vaatii ohjaajaa, jotta osallistujaryhmä voi rauhassa antautua kokeilemiselle. Ohjaajan ei tarvitse välttämättä olla fysioterapeutti. Suosittelen kuitenkin, että ohjaajalla on ammattitaitoa ryhmän ohjaamisessa, kohderyhmänsä kanssa työskentelyssä sekä teatteri-, hoito-, terapia- tai kuntoutusalan kokemusta. Harjoitteet saattavat herättää osallistujissa monenlaisia kysymyksiä, tunteita ja henkilökohtaisia prosesseja, joten ohjaajan tulee olla valmis esiin nousseiden asioiden kohtaamiseen ja käsittelyyn.</p> <p>Taiteessa ja kuntoutuksessa on molemmissa meneillään murros kohti asiakkaan valtaistumista. Teatteri voisi olla yksi keino tehdä valtaistumista tukevaa fysioterapiaa, jossa asiakas ei toistaisi opittuja liikkeitä vaan liike syntyisi hänen omista lähtökohdistaan. DVD:n harjoitusten tarkoitus on vahvistaa mm. oman kehon tiedostamista, liikkeen hahmottamista, itseilmaisua ja sosiaalisia taitoja.</p>	
Avainsanat	Kehotietoisuus, teatteri, ryhmänohjaus

Author Title	Kati Jelekäinen Theatre Tools for Body Awareness
Number of Pages Date	25 pages + 2 appendices Spring 2012
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Physiotherapy
Specialisation option	Physiotherapy
Instructors	Sirpa Ahola, Senior Lecturer Maija Koljonen, Senior Lecturer
<p>This Bachelor`s Thesis is a functional study, consisting a DVD and a written part. I studied theatre at Turku Polytechnic in 1998-2002. In this work I wanted to combine theatre and physical therapy. The DVD is made in collaboration with Lyhty ry which is an association that arranges housing, education and work activities for people that have neurological syndromes. Matti Koskinen from School of Arts, Design and Architecture shot and edited the DVD.</p> <p>The DVD includes theatre exercises that improve body awareness. There are basic theatre tools like role making, expression of emotions and imaginary situations and places. The idea is the get to know your body through a theatre role, feel different parts of the body guide the movement, sense emotions bodily and exercise contact with another person. The purpose is to expand the image of physiotherapy and provide creative tools.</p> <p>The DVD is mean for different groups who want to develop body awareness through creative movement. Parts of the exercises can also be used for example in individual physiotherapy. In the group there has to be a director who leads the exercises. When there is a leader, the participants may peacefully surrender to the experiment. The director does not necessarily have to be a physiotherapist. I recommend, however, that she/he has group guiding skills and she/he has work experience in the theater, nursing, occupational therapy, rehabilitation etc. The exercises may evoke issues, emotions and personal processes in the participants so it is important that the director can handle and discuss the issues.</p> <p>The exercises are intended to develop the following skills: body awareness, movement perception, creative movement, the ability to respond new experiments, coordination skills, self-expression, social skills, everyday life skills, teamwork, difference of stress and relaxation, the expression of emotions, the perception of the environment, the movement of the joy and presence capabilities.</p>	
Keywords	body awareness, theatre, directing groups

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Kuva fysioterapiasta laajenee	3
2.1	Teatteri-ilmaisun ohjaajasta fysioterapeutiksi	4
2.2	Yhteistyö Lyhty ry:n kanssa	5
2.3	Luova liike fysioterapiassa	6
2.4	Tekemisen taito	8
3	Teatteri fysioterapian työvälineeksi	10
3.1	Taiteen ja kuntoutuksen yhteinen murros	10
3.2	Soveltava taidetoiminta	12
3.3	Teatteriroolissa potilasroolin sijaan	13
3.4	Tavoitteena ilo	13
4	DVD:n sisältö	14
4.1	Virkistävät liikkeet	15
4.2	Teatteriroolit	16
4.2.1	Rento Reino ja muut hahmot	16
4.2.2	Esineistä lähtevät roolit	17
4.2.3	Kehonosasta lähtevät roolihenkilöt	17
4.3	Tunneneliö	18
4.4	Paikka, tilanne ja kohtaaminen	19
4.5	Suihku, saippuointi ja sauna	20
5	Pohdinta	21
	Lähteet	24
	Liitteet	
	Liite 1. DVD:n harjoitteet	
	Liite 2. DVD:n tekijät ja kiitokset	

1 Johdanto

Teatterin käyttö kehotietoisuuden välineenä on *soveltavaa teatteria*. Teatteri ja draama yhteisössä/ soveltava draama/ soveltava teatteri - termejä käytetään toistensa synonyymeinä. *Esittävän teatterin* sijaan niissä on kyse *osallistavasta teatterista*, jossa raja yleisön ja esiintyjien välillä pyritään häivyttämään. Soveltavan teatterin pyrkimys voi olla esimerkiksi kasvatuksellinen, terapeuttinen tai yhteisöllinen. (Koskenniemi 2007: 11.) Selkeyden vuoksi käytän työssäni sanaa *teatteri*. Kun teatteria käytetään välineenä, sisältää tämä ilmaus jo teatterin soveltavan käytön. Laajennan työssäni teoreettisen näkökulman teatterista soveltavaan taiteeseen, koska laajempi näkökulma avaa paremmin kulttuurityökalujen käyttöä kuntoutus- ja hoitotyössä.

Opinnäytetyössä *kehotietoisuudella* (body awareness) tarkoitetaan itsen kokonaisvaltaista ja syvää tiedostamista, hahmottamista, ymmärrystä ja hallintaa. Kehotietoisuus-harjoituksissa huomio keskitetään itsen seuraamiseen ja kuuntelemiseen. Harjoitusten avulla ihminen tulee tietoiseksi omasta ruumiistaan ja sen osista, kehon käytöstä, miten huoltaa omaa kehoa ja mitkä seikat aiheuttavat mielihyvää tai mielihäviötä. (Herrala – Kahrola - Sandström 2008: 33.) Synonyymejä kehotietoisuudelle ovat *ruumiinkuva*, *kehonkuva*, *kehon hahmottaminen*. Käytän kehotietoisuus –termiä, koska se on yhtenevä käyttämieni lähteiden kanssa (mm. Ikonen – Moisala - Tikkanen 2010)

Opinnäytetyön aiheen valinnan syyt ovat sekä henkilökohtaisia että liittyvät kuntoutustyön ja taiteen viimeaikaiseen murrokseen kohti ihmisen kokonaisvaltaista huomiointia. Olen aikaisemmalta ammatiltani teatteri-ilmaisun ohjaaja (AMK) ja halusin fysioterapia opinnäytetyössä yhdistää osaamisalueeni. Osallistuin Sibelius-Akatemian *Lääkkeetön hoito – Kulttuurityökalujen rajattomat mahdollisuudet* -kurssille (Sibelius-Akatemia 2011), josta sain työlleni mielenkiintoista pohjaa erilaisilta taiteilijoilta, jotka olivat vieneet työtään hoitoalan ja kuntoutuksen pariin. Kurssi oli Sibelius-Akatemian kaikkien aikojen suosituimpia, joten aihe on tällä hetkellä hyvin ajankohtainen.

Työ on monimuotoinen opinnäytetyö, jonka tavoitteena on aiemman tiedon soveltaminen uuden käytännöllisen tuotoksen toteuttamiseksi. Käytännöllinen tuotos on tässä työssä DVD:n muodossa oleva tuote, mutta se voisi olla myös esimerkiksi palvelu tai

toimintatapa. Monimuotoinen opinnäytetyö koostuu tuotososiosta ja kirjallisesta raporttiosiesta. Koska opinnäytetyön pääpaino on DVD:ssä, kyse on toiminnallisesta opinnäytetyöstä. Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista ja opastamista (Vilkkä – Airaksinen 2003: 9). Opinnäyte on ammatillisen kehittymisen väline, ja siksi siitä ei ehkä ensimmäisenä ilmenekään tutkimuksellisuus, vaan tietynlainen arkinen järkevyyys, hyöty ja käytännöllisyys (Hakala 2012: 22).

DVD on tehty yhteistyössä Lyhty ry:n kanssa. Lyhty on vuonna 1993 perustettu yhdistys, joka järjestää kehitysvammaisille aikuisille asumispalveluja, harjaantumisopetusta, työtä taide- ja tekstiili-, ulkotyö-, kulttuurityöpajoissa, tapahtumia sekä koulutus-, tutkimus-, ja kehittämistoimintaa. DVD:n osallistajat ovat töissä Kulttuuripaja Valossa, jossa kehitysvammaiset aikuiset työskentelevät esittävän taiteen parissa. Suomessa toimintamalliltaan ainutkertainen paja on perustettu vuonna 2004. (Lyhty ry n.d.) DVD:n on kuvannut ja leikannut Matti Koskinen Taideteollisesta korkeakoulusta. Hän valikoitui yhteistyökumppaniksi, koska halusin DVD:n olevan informatiivisuutensa lisäksi taiteellisesti kiinnostava. Matti Koskisen tärkeä panos välittyy DVD:llä kiinnostavien kuvien ja hauskojen leikkausten kautta.

DVD:n tarkoituksena on koota yhteen teatteriharjoituksia, joita voidaan käyttää erilaisissa ryhmissä kehotietoisuuden välineenä. Mukana on teatterin peruselementtejä, kuten rooli rakentamista, tunteiden ilmaisemista sekä erilaisiin kuvitteellisiin tilanteisiin eläytymistä. Opinnäytetyöraportti muistuttaa tekstilajina kertomusta ja sen juoni etenee sen mukaan, millainen projekti ja työprosessi ovat olleet. Tästä kirjallisesta osiosta selviää, miten olen löytänyt työn aiheen ja tekemisen kohteet. (Vilkkä – Airaksinen 2003: 82.) Esittelen työssä tehdyt valinnat: teoreettiset ja käytännölliset lähtökohdat, kohderyhmän sekä toteutustavat ja -menetelmät. Lisäksi esittelen opinnäytetyössä tehdyn tuotoksen ja arvioin sen hyödynnettävyyttä ammatillisen kehittämisen näkökulmasta. DVD ja kirjallinen osuus työstä laajentavat kuvaa fysioterapiasta ja antavat työvälineitä luovaan fysioterapiaan.

Teatterin yhdistämisellä fysioterapiaan on tarkoitus tehdä kehotietoisuusharjoituksista hausempia. Fysioterapian tavoitteena voi olla myös ilo. Tarkoituksena on irtautua ongelmakeskeisestä potilaan roolista ja keskittyä voimavaroista lähtevään liikkumiseen.

Kehotietoisuusharjoitukset liitetään helposti psykofyysiseen fysioterapiaan. Psykomoto-riikan tai psykiatrisen fysioterapian alueelle opinnäytetyön harjoitteet istuvat varmasti saumattomasti. Neurologisessa fysioterapiassakin on ryhmiä ja yksilöasiakkaita, joille teatterinkentältä tulleiden mielikuvien käyttö voi auttaa kehon asentojen ja liikkeen hahmottamisessa. DVD:llä osallistujat ovat kehitysvammaisia aikuisia. En ole kuitenkaan halunnut sijoittaa harjoituksia rajatulle fysioterapian alueelle, sillä kehotietoisuus ja ihmisen kokonaisvaltainen huomioiminen on, tai pitäisi olla läsnä kaikessa fysioterapiassa. DVD:n kohderyhmä on tämän vuoksi laaja.

Haluan inspiroida fysioterapeutteja, kuntoutus- ja hoitoalan henkilökuntaa ja osallistujia etsimään uusia tapoja liikkua ja liikuttaa ihmisiä. Tarjoan työkaluja, joilla voi kehittää muun muassa kehotietoisuutta, itsetuntemusta, ilmaisua, vuorovaikutustaitoja, kehonosien hahmottamista, ongelman ratkaisutaitoja, läsnäoloa sekä jännityksen ja rentouden erojen hahmottamista.

2 Kuva fysioterapiasta laajenee

Opinnäytetyössäni olen halunnut löytää väylän fysioterapian ja teatterin yhdistämislle. Luovat työvälineet fysioterapiassa voivat toimia syvällisempänä tapana kohdata asiakas. Kyky tarkastella ja hyödyntää luovuutta ajattelun ja kokemuksen rikastuttajana tuo fysioterapiaan näkökulman, jonka avulla on mahdollista nähdä ihminen kokonaisuutena. Luovan liikkeen kautta voi kokeilla uusia asioita, venyttää omia rajoja, löytää itseä suhteessa muihin liikkujiin ja havainnoida itseään ainutlaatuisena yksilönä. (Ikonen 2011: 46.) Tämä työ on ensiraapaisu siihen, mitä teatterin ja fysioterapian yhdistäminen voisi omalla kohdallani olla. Tämä on alku, josta on mahdollista lähteä syventämään omaa ammattitaitoa. Taiteen käyttäminen tuo hoito- ja kuntoutustyöhön paljon uutta ja toistaiseksi hyödyntämättömiä lähestymistapoja ja työmenetelmiä (Strandman 2007: 162).

2.1 Teatteri-ilmaisun ohjaajasta fysioterapeutiksi

Olen aikaisemmalta ammatiltani teatteri-ilmaisun ohjaaja. Valmistuin Turun taideakatemian (AMK) 2002. Pääpaino teatterikoulutuksessani oli soveltavassa draamassa, yhteisöteatterissa ja uusissa nykyteatterin muodoissa. Työskentelin jo kouluaikana hyvin erilaisten ryhmien kanssa. Kävin Sambiassa ja Malawissa tutustumassa sikäläiseen teatteritoimintaan ja rituaaleihin. Suomessa teimme projekteja muuan muassa transseksuaalien, psykologian opiskelijoiden, lasten, kemistien sekä monien muiden ryhmien ja yksilöiden kanssa. Opintoihin sisältyi myös kerran puolessa vuodessa hahmoterapeutin pitämää ryhmäprosessiin liittyvää opetusta, jonka yhteydessä sain ensimmäisen kosketukseni terapeuttiseen toimintaan. Opin käyttämään teatteria kommunikaation, ilmaisun, tiedottamisen, pohdiskelun, paljastamisen, esille nostamisen, haastamisen ja ongelmanratkaisun välineenä.

Taideopinnoissani painotettiin myös kehollista työskentelyä ja opintoihimme kuului muun muassa Alexander –tekniikkaa, kontakti-improvisaatiota, nykytanssia ja dynaamisia meditaatioita. En ole koskaan erityisesti välittänyt urheilemisesta, joten innostuin todella, kun käsitykseni liikkumisesta laajeni teatterikoulutuksessa. Liikkumisesta tuli kilpailuvälineen sijaan ilmaisuväline ja aloin pikkuhiljaa kokea kehoni omakseni.

Teatterikoulutuksen jälkeen jatkoin kontakti-improvisaatiotanssia, opetin ilmaisutaidon lukiossa teatteriaineita ja ylioppilasteatterissa näyttelijäntyötä. Olin mukana pyörittämässä pientä ammattiteatteria, tein esityksiä, ohjauksia ja näyttelin. Etsin koko ajan väylää syventää tietämystäni kehosta ja liikkumisesta. Minua kiinnosti myös terapeuttisuus. Opiskelin Rosen-menetelmää, hahmo- ja kehopsykoterapiapohjaista näyttelijäntyötä sekä kävin syventämässä teatteritutkintoani ryhmänohjaajaopinnoilla Helsingin ammattikorkeakoulussa Stadiassa.

Kun aloin opiskelemaan fysioterapiaa keväällä 2009, tarkoitukseni ei ollut vaihtaa alaa, vaan täydentää aikaisempaa osaamistani. Fysioterapiakoulutuksesta lähdin etsimään perustietoa ja työkaluja ihmiskehosta. Opiskellessani olen pyrkinyt tuomaan esiin aikaisempaa osaamistani, vaikka se on ollut erittäin haastavaa ja välillä mahdotontakin. Taustaani on suhtauduttu kannustavasti ja mielenkiinnolla, mutta opetus suunnitelmamme on ollut sen verran tiivis ja tiukka, että omalle luovuudelle ja persoonallisille näkökulmille on jäänyt vain vähän tilaa. Myös minun on täytynyt syventyä opiskele-

maan fysioterapian perustaitoja, ennen kuin on ollut mahdollista lähteä soveltamaan ja kehittämään omaa näkökulmaa.

2.2 Yhteistyö Lyhty ry:n kanssa

Aloitettuani fysioterapiaopintoni Metropoliasa halusin opintojen rinnalle työn, joka tukisi käytännön osaamista ja jossa voisin mahdollisesti hyödyntää koulussa oppimaani. Hain töihin Lyhty ry:n hyvin rehellisellä työhakemuksella. Kerroin, että olen työskennellyt kehitysvammaisten parissa teatterin työtavoilla, mutta hoitotyö oli minulle täysin uutta. Olin ollut työharjoittelussa kehitysvammaisten lasten päiväkodissa, mutta muuta kokemusta hoitoalalta minulla ei ollut. Lyhty ry:stä tulikin minulle käytännön koulu ammattikorkeakouluopintojen rinnalle.

Syksyllä 2009 minulle tarjoutui mahdollisuus työskennellä hoitotyön lisäksi myös Lyhdyn Kulttuuripaja Valossa. Opetin siellä työskenteleville kehitysvammaisille aikuisille esiintymistaitoja ja kehoilmaisua. Minulta toivottiin apua erilaisissa bändeissä soittavien pajalaisten soittoasentoon ja jaksamiseen lavalla. Opetuksen tavoitteiksi sovittiin kehoitietoisuuden kehittäminen, oman asennon tiedostaminen ja keskittymiskyvyn lisääminen. Keväällä ja syksyllä 2010 yhteistyöni Kulttuuripaja Valon kanssa jatkui Hymyilevä Apollo –esityksen puitteissa. Olin mukana tekemässä teatteriesitystä Savoy-teatteriin. Halusin jatkaa yhdessä tekemistä Lyhty ry:n kanssa ja ehdotin, että tekisin opinnäytetyöni Kulttuuripaja Valossa. Tarkoituksena oli syventää sitä, mitä olimme kehonhahmottamiseen tähtäävien teatteriharjoitteiden parissa jo tehneet.

Myöhemmin olen tajunnut, että päätymiseni Lyhty ry:hyn töihin ei ollut varmaankaan sattumaa. Halusin ammattikorkeakouluopintojen oheen kontaktin työelämään, jossa voisin harjoitella oppimaani ja oppia lisää. Lyhty ry:ssä kannustetaan tekemällä oppimiseen ja sitä tukevat myös Jaana Venkulan ajatukset, jotka ovat innoituksena Lyhty ry:n toiminnan taustalla. Tämän vuoksi avaan Jaana Venkulan ajattelua käytännön opiskeluun liittyen myöhemmin tässä työssäni. Halusin yhdistää teatteria kuntoutus- ja hoitotyöhön. Lyhty ry:ssä kannustetaan myös tällaiseen luovaan ajatteluun.

Olen todella kiitollinen niistä korvaamattomista kokemuksista ja opin paikoista, joita olen saanut kokea Lyhty ry:n asukkaiden, työntekijöiden ja päivätoimintaan osallistuvien pajalaisten kanssa.

Opinnäytetyön DVD:n oikeuksista on tehty yhteistyösopimus Lyhty ry:n kanssa. Sopimuksessa on määritelty, että oikeudet DVD:n käyttöön ovat Lyhty ry:llä ja tietoa välitettäessä eteenpäin tulee opiskelijan nimi olla kaikissa yhteyksissä mainittuna. Lyhty ry on sitoutunut hyödyntämään tuotetta Kulttuuripaja Valon toiminnassa.

2.3 Luova liike fysioterapiassa

Ikonen, Moisala ja Tikkanen (2010) nostivat Metropolia Ammattikorkeakoulun fysioterapiakoulutusohjelman opinnäytetyössään *Kehon kokemusta sanoittamassa – Luova liike kehotietoisuuden edistämisessä*¹ luovan liikkeen tarkastelun kohteeksi fysioterapiassa. Heidän (Ikonen ym. 2010: 2) mielestään luovan liikkeen avulla voi tulla enemmän sellaiseksi kuin on ja tietoisemmaksi kehostaan myös fysioterapian näkökulmasta. Ikonen ym. painottavat, että kehotietoisuuden tarkastelu puhtaasti luovuuden näkökulmasta on fysioterapiassa harvinaista. Opinnäytetyöni jatkaa Ikonen ym. aloittamaa keskustelua ja antaa käytännön ehdotuksen siitä, millaista luova liike kehotietoisuuden edistämiseksi voi olla. Ikonen ym. tarkastelevat lopputyössään tanssia ja liiketerapiaa, mutta minä ehdotan, että myös teatteria voi käyttää kehotietoisuustyöskentelyyn keskittyvässä fysioterapiassa.

Ikonen ym. käyttävät opinnäytetyössään Parviaisen (2006) esittelemää kehon tekniikoiden kolmijakoa *suoriin tekniikoihin, suljettuihin tekniikoihin ja epäsuoriin tekniikoihin*. Suorilla tekniikoilla on selvä syy-seuraussuhde. Esimerkiksi kuntosalilla tehdään voimaharjoitteita tietyillä laitteilla, tietyin painonvastuksin ja tietyn ajan verran, koska halutaan lisätä tiettyjen lihasryhmien lihasmassaa ja voimaa. Harjoittelun tehokkuuden ja täsmällisyyden seurannassa käytetään erilaisia ruumiin tilaa tarkkailevia mittalaitteita kuten sykemittaria. (Parviainen 2006: 183-184.)

¹ Käytän omassa työssäni kyseistä opinnäytetyötä lähteenä silloin, kun se avaa luovan liikkeen käyttöä nimenomaan fysioterapiassa sellaisella tavalla, mihin muut lähteet eivät mielestäni yhtä hyvin kykene. Muuten olen pyrkinyt avaamaan Ikonen ym. työn inspiroimia ajatuksia syventämällä heidän alkuperäisiin lähteisiinsä ja muihin aiheeseen liittyviin teoksiin.

Suljetuilla tekniikoilla sen sijaan tarkoitetaan sellaisia kehon tekniikoita, jotka ovat valmiiksi koordinoituja asennoiltaan, liikkeiltään ja hengitysrytmiltään. Ne pyrkivät säilyttämään tietynlaisia käyttäytymis-, ajattelu- ja toimintatapoja. Ennalta säännelty liikkeistö opitaan jäljittelemällä opettajan liikkeitä, eikä liikkuja saa tehdä siihen omia muutoksia. Suljettuja tekniikoita ovat esimerkiksi astanga jooga ja taiji. Liikkuja ei voi muuttaa itse vuosisatoja vanhaa tekniikkaa, vaan suljetussa muodossa hän keskittyy tarkkailemaan ja kuulostelemaan oman kehonsa muutoksia. (Parviainen 2006: 184, 205.)

Epäsuorilla tekniikoilla tavoitetta ei tiedetä tai aseteta ennalta. Niiden harjoittelu on tekemällä oppimista. Esimerkiksi kontakti-improvisaatio ja rentoutustekniikat ovat epäsuoria tekniikoita. Epäsuorissa tekniikoissa ei haeta tiettyä taitoa tai tekniikan hallintaa, vaan improvisaatio ja liike itsessään tuottavat oivalluksia kehon väylistä ja reiteistä kuljettaa liikettä. Keho ei toimi ohjelmoidun koneen tavoin, eikä aikaisemmin opittu enää selitä kaikkia kehon ratkaisuja. Improvisoidessaan liikkuja usein itsekin yllättyy omista kehon liikkeistä (Parviainen 2006: 186, 208.)

Epäsuorissa tekniikoissa liikkuja joutuu paneutumaan ja herkistymään oman kehon liikkeiden laatujen kuuntelemiselle ja tunnistamiselle. Hän järjestää ja analysoi liikkeitään tekemällä erotteluja erilaisten liikkeiden laatujen ja kehon tuntemusten välillä. Tätä vähitellen jäsentyvää ja uudelleen muuttuvaa kuvaa Parviainen (Parviainen 2006: 92) kutsuu *kinesteettiseksi kartaksi*. Tämä kartta on yhtä aikaa kognitiivinen, emotionaalinen ja sosiaalinen. Se antaa kuvaa liikkumisesta ja liikkumisen mahdollisuuksista.

Kiinnittäessämme huomiota liikkeemme sisäiseen tuntemiseen, siihen mistä liike lähtee ja mistä se ohjautuu, saamme erilaista tietoa kehostamme kuin harrastaessamme ulkoapäin ohjautuvaa liikuntaa. Näin liikkuminen avautuu enemmän kokemuksellisenä: miltä tuntuu juuri tämä liike, tässä ja nyt, tässä kehossa. (Ikonen ym. 2010: 24.) Luovasti liikkussa tarkkaavaisuus keskittyy tähän hetkeen (Ikonen ym. 2010: 17). Improvisaatio houkuttelee huomaamaan omia tapoja olla ja liikkua. Improvisoitu tanssi heijastaa sitä, kuinka toimimme tanssin ulkopuolella. Liikeimprovisaation avulla on mahdollista tutkia omaa liikkumisen tapaa eli mikä on itselle luonteenomaisin tapa liikkua. (Ikonen ym. 2011: 30.) Myös teatteri-improvisaatio mahdollistaa tanssin tavoin oman liikkeen havainnoimisen. Esimerkiksi erilaisten teatteriroolien tekemisen kautta voi liikkumista kokeilla uusilla tavoilla ja havainnoida tätä kautta omaa kehoa.

Kinesteettinen tieto ei ole ainoastaan tietoa oman kehon sisäisistä tuntemuksista, vaan tiedon muodostaminen edellyttää toiminnallista vuorovaikutusta maailman kanssa (Parviainen 2006: 76). Luova liike tarjoaa myös mahdollisuuden keskittyä kehollisiin kokemuksiin, jotka liittyvät sosiaalisiin tilanteisiin (Ikonen ym. 2011: 31). Liike voi saada inspiraationsa toisten liikkeestä ja ryhmätilanteessa on aina liikuttava suhteessa toisiin tilassa oleviin. Teatteri antaa mielenkiintoisia keinoja kokeilla erilaisia arkipäivän kohtaamisia ja tilanteita rajatuissa kehyksissä.

Luovasti liikkua tekemisen keskiössä ei ole taitavuus vaan uusien asioiden oivaltaaminen. Tämä lisää mahdollisesti motivaatiota ja itseluottamusta, kun muodostuvaa liikettä ei ole tarvetta arvostella tai asettaa paremmuusjärjestykseen suhteessa omaan aikaisempaan liikkumiseen tai muiden ihmisten suorituksiin (Ikonen ym. 2011: 48).

2.4 Tekemisen taito

Tässä opinnäytetyössä on monella tasolla kyse *tekemisen taidosta*. Käsite tulee Jaana Venkulalta (Venkula 2008). Venkulan (Venkula 2008: 103) mukaan päättäneen vuosisadan liioiteltu tieteen ihailu on vienyt meidät siihen, että käytännön kokemuksesta ja sen muodostumiseen vaikuttavia seikkoja väheksytään. Hän kaipaa nykyisen teknologian maailmanmallin täydentämiseen ja sen vastavoimaksi käytännön elämän ymmärtämistä edistävää mallia. Hän pohtii tekemisen merkitystä maailmalle ja ihmiselle. Venkula nostaa huomion kohteeksi konkreettisesti ympäristössä elävän, käytännön tekoja tekevän, lihallisen ja moniaistimellisen elävän ihmisen.

Toiminnallinen opinnäytetyö muotona antaa tekemiselle tilaa ja keskiöön nousee teorian sijasta tuote, tässä tapauksessa käytännön harjoitteita sisältävä DVD kehotietoisuuden kanssa työskentelyyn. DVD:lle on kuvattu osallistujien kokemuksellisia tekoja, jotka ohjaavat DVD:n käyttäjää konkreettiseen tekemiseen. Jaana Venkulan (Venkula 2008: 11) yhtenä perusajatuksena on vahvistaa toimintakykyä eli tekoja, taitoja ja tapoja. Hän haluaa myös löytää keinoja, joilla kukin voisi hyödyntää omasta kokemuksestaan johdettavissa olevaa tietoa.

Venkulan (Venkula 2008: 39) mukaan tekeminen luo tietoa. Opinnäytetyön DVD:tä tehtäessä ensimmäinen tekemisen vaihe oli teatteri harjoitusten kuvaaminen Lyhty ry:n kulttuuripaja Valossa. Siinä prosessissa jokainen osallistuja oppi tekemisen taitoja muun muassa suhteessa teatteriin ja kehotietoisuuteen. Kokemukset taltioitiin, leikattiin ja saatettiin muotoon, jossa ne voivat tulla tiedoksi DVD:n käyttäjälle. Seuraava tekemisen vaihe toteutuu, kun katsoja tekee harjoitteet ja muodostaa niistä oman kokemuksensa. Jos tekemisen merkitys ymmärrettäisiin, tulisi esimerkiksi lasten kasvatukseen ja kaikkeen koulutukseen lisää aineksia, joissa tehdään käytännön asioita ensin, ja niiden pohjalta muotoillaan päätelmiä, tietoa, myöhemmin (Venkula 2008: 39).

Ihminen vahvistaa jokaisella teollaan itsessään jotain taitoaan (Venkula 2008: 9). Venkula (Venkula 2008: 58) kirjoittaa, että ennustamattomissa tilanteissa tarvitaan taitoa. Hänen mukaansa tietoa tarvitaan, kun asiat etenevät ennustetusti. Taidot edistävät uuden kohtaamista, sillä niille on tunnusomaista pulpahtaa esiin yllätyksissä. Tekemisen taidoille on tunnusomaista joustavuus, mukautumiskyky ja äkillinen kehittyvyys. Näitä taitoja kehittää myös teatteri, jossa tekeminen, liike ja toiminta syntyvät usein spontaanisti eletyssä hetkessä. Tietysti teatterissakin toimintaa voidaan ohjata koneen tavoin, mutta improvisoidussa ja luovassa ilmaisussa tekijä voi itsekään yllättyä omista ratkaisuksistaan.

Käytännön toiminnan alueella eri yksilöt voivat kohdata saman tapahtuman tekemällä tekoja, jotka ovat sekä täysin erilaisia että yhtä tarkoituksen mukaisia (Venkula 2008: 133). Arjen askareissa ja vaativissa päätöksissä tarvitaan tekoja, jotka keksitään juuri tapahtumahetkellä, ja joita ei mitenkään ole voitu ohjelmoida koneistoon. Arjen tekojen tekemisen taito onkin hitaasti, mutta jatkuvasti etenevä liike. (Venkula 2008: 133.)

Venkulan (Venkula 2008: 10) mukaansa elävyyden perustuntonmerkki on autonominen, ei automaattinen ihminen, ja vain toimintakykyään käyttävä ihminen on onnellinen. Tämä ajatus on hyvä ohje fysioterapeutille asiakastyön ja kannustaa epäsuorien tekniikoiden käyttöön. Ihmisellä on toiminnan ja luovuuden maailmassa suurempi itsemääräämisen alue kuin teknologian määräämässä maailmassa. Hän voi itse valita tekonsa kunkin tilanteen vaatimuksen mukaan. Konemaailmassa teot määräytyvät ulkopuolelta. (Venkula 2008: 133.)

Taiteen harjoittaminen ja kokeminen vaikuttavat sekä ajattelemisen että tekemisen taitoihin. Ihminen liittyy maailmaan ja itseensä syvimmin juuri toiminnallaan. Antautumalla taiteelle opimme näkemään, kuulemaan, liikkumaan, mutta opimme myös universaaleja taitoja, joita tarvitaan etenkin muualla kuin taiteen piirissä, joita kuitenkin on vaikea oppia muualla. (Venkula 2003: 45.) Teatteria tekemällä opimme esimerkiksi näkemään itsemme osana kokonaisuutta, samaistumaan muihin ihmisiin roolihenkilöiden kautta, ja voimme tarkastella tekojemme seurauksia näyttelemällä erilaisia tilanteita.

3 Teatteri fysioterapian työvälineeksi

Kansanterveyden liittäminen kulttuuriin ja taiteeseen on terveystutkimuksen uusi aluevaltaus, joka perustuu nykyaikaiseen terveystutkimukseen. Terveystutkimuksen katsotaan nykyään tarkoittavan henkilön fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista tasapainoa suhteessa hänen oman elämänsä päämääriin. (Hyyppä 2007: 155.) Taide ja kulttuuri ovat arvoja jo siinä, mutta yhä enemmän ne ovat myös työvälineitä hyvinvoinnin vahvistamiseen. ”Hyvinvointia kulttuurista” –ajattelu, taiteen hyödyntäminen hyvinvoinnin vahvistamisessa on nyt ajankohtaista alueellisesti ja valtakunnallisesti. (Nuutinen 2007: 164.)

Myös teatteri taidemuotona, on menettänyt kiinteät rajansa. Teatteria käytetään hyvinvointityössä ja toiminnallisen oppimisen metodina niin koulujen draamakasvatuksessa kuin eri elämänalueiden opiskelussakin. (Koskenniemi 2007: 10). Teatteri soveltuu myös fysioterapian välineeksi. Esimerkiksi moni lasten kanssa työskentelevä rakentaa varmasti enempää ajattelematta fysioterapiatunnista draamallisen seikkailun. Teatterilliset elementit voisivat kuitenkin rikastuttaa fysioterapiaa laajemminkin, esimerkiksi terveysasemilla, sairaaloissa ja vanhainkodeissa.

3.1 Taiteen ja kuntoutuksen yhteinen murros

Taiteen näkökulmasta katsottuna elämme tällä hetkellä murrosvaihetta. Murros koskettaa olennaisesti taiteen yhteiskunnallista roolia ja paikkaa: sitä, mitä taide on, miten se toimii, missä se on. (von Bonsdorff 2007: 75.) Jokaisella on oikeus vapaasti osallistua yhteiskunnan sivistyselämään ja nauttia taiteesta, vakuutetaan YK:n ihmisoikeuksien

julistuksessa. Samat ajatukset on kirjattu myös Suomessa monessa yhteydessä, kuten Reilu kulttuuri -ehdotuksessa ja opetusministeriön laatimassa saavutettavuus-toimenpideohjelmassa. (Strandman 2007: 160.)

Taide halutaan viedä jokaisen saataville ja taiteen kokijan osallistumista tuetaan. Tänä vuonna Valtion Suomi-palkinnonkin sai kuusi taiteilijaa tai ryhmää, joiden työ katsottiin olevan jollakin tavalla yhteisöllistä. Ihmisten mukaan ottaminen nostettiin tärkeäksi seikaksi. Palkinnon sai esimerkiksi näyttelijä Jussi Lehtonen, joka on vienyt teatteria sairaaloihin ja vankiloihin. Ravintolapäivä-työryhmä sai palkinnon innostettuaan ketä tahansa pystyttämään omaleimaisen ravintolan mihin tahansa paikkaan kyseisen ravintolapäivän aikana. Myös palkinnon saanut esitystaiteilija Meiju Niskala on pitkään tehnyt töitä osallistamalla ihmisiä.

Sama murros koskettaa myös fysioterapiaa ja muuta kuntoutusta. Myös kuntoutuksessa halutaan panostaa ihmisten osallistumiseen. Asiakkaan näkökulman huomioiminen liittyy kokonaisvaltaiseen ihmiskäsitykseen, jossa hänet nähdään aktiivisena ja valintoja tekevänä toimijana suhteessa ympäristöönsä. Kuntoutusprosessin asiantuntijoina ei pitäisi nähdä ainoastaan kuntoutuksen ammattilaisia vaan myös palvelujen käyttäjät, jotka ovat oman elämänsä ja perhekulttuurinsa asiantuntijoita. (Sipari 2008: 12, 32.) Tämä ajattelutapa on osa fysioterapiaankin vaikuttavaa *valtaistavaa mallia*.

Valtaistavan mallin mukaan ihminen on alttiimpi toimimaan ja käyttämään voimavarojaan tavoitteen saavuttamiseksi, jos hän uskoo voivansa omalla toiminnallaan saada aikaan itselleen tärkeitä ja arvokkaita tuloksia. Usko onnistumismahdollisuuksiin vaikuttaa toiminnan käynnistämiseen, siihen paneutumiseen ja myös sen jatkamiseen, kun kohdataan vastoinkäymisiä. Valtaistuminen on viime vuosina määritelty kuntoutuksen perustavoitteeksi. Ihmisen kokemukset siitä, että on mahdollista selviytyä suuristakin vaikeuksista ja saada aikaan itse toivottuja muutoksia muodostavat perustan valtaistumiselle. Asiakkaalla on oltava mahdollisuus osallistua oman kuntoutusprosessinsa suunnitteluun sekä toteutukseen ja saada sitä kautta myös onnistumisen kokemuksia. (Järvikoski - Härkäpää 2006: 123-134.)

3.2 Soveltava taidetoiminta

Taidepohjaisia hankkeita kutsutaan monilla nimillä, kuten yhteisötaide, soveltava taide-toiminta, luovien yhteisöjen rakentaminen tai taide- ja kulttuurilähtöinen toiminta (Bardy 2007: 25). Yhteisenä tekijänä hankkeille on pyrkimys muutokseen, johonkin parempaan. Ideana on enemmänkin hämmentää totuttuja kuvioita kuin etsiä ratkaisuja. (Korhonen 2007: 111.) Taide ei ratkaise mittavia yhteiskunnallisia ongelmia, mutta se antaa vastavoimaa elämän kaventamiselle vaalimalla monipuolista ihmiskäsitystä (Bardy 2007: 32). Taiteella on uudenlaista tietämistä tuottava luonne, joten yllättäen saattaa syntyä jotakin uutta ja arvokasta, mitä ei ole tietoisesti tavoiteltu. Vanhoihin asioihin tai tapahtumiin saattaa tulla uusia merkityskokemuksia ja itsestä voi löytyä aivan uudenlaisia piirteitä tai kykyjä. (Kärkkäinen ja Tiainen 2007: 81.)

Taiteen tehtävä on peilata, tulkita ja muuttaa todellisuuksien hahmottamista, havaitsemisen, kokemisen ja tuntemisen tapoja. Taiteen merkitys on sen kyvyssä panna aistit, tunteet ja mieli liikkeeseen sellaisin tavoin, joihin on muilla keinoilla vaikea päästä. (Bardy 2007: 21.) Taiteen avulla myös keho voi löytää uusia tapoja liikkua, olla ja ilmaista. Teatterin avulla fysioterapia voi kyseenalaistaa totuttuja tapoja ja etsiä uusia muotoja hahmottaa terapiatyötä. Kun päästään totutusta poiketen tekemään havaintoja todellisuuksista, voidaan pysähtyä siihen, mitä meille ja meissä tapahtuu (Bardy 2007: 26).

Sen lisäksi, että taide antaa elämyksiä ja merkityksellisiä taidenautintoja, sillä on yhteys parempaan koettuun terveyteen ja hyvään elämän kokemuksiin. Taideharrastukset synnyttävät myös yhteisöllisyyttä ja verkostoja, jotka auttavat hallitsemaan elämää paremmin. Taide voi lisätä myös viihtyvyyttä ja kauneutta elin- ja työympäristöissä. (Liikanen 2003.) Osallistava teatteri tarjoaa tilan, jossa voi käsitellä osallistujille merkityksellisiä asioita vakavasti ja samalla leikinomaisesti. Asioista ei puhuta pelkästään käsitteellisesti, vaan ne tehdään konkreettisiksi. (Korhonen 2007: 112-113.)

Taide hoito- ja kuntoutustyön apuna ei ole ongelmatonta. Taiteen kentän luovuus sekä sosiaali- ja terveystieteiden toimenpidekeskeisyys ovat vaikeasti yhdistettävissä. Syynä ovat muun muassa erilaiset toimintatavat. Taiteeseen liittyy myös läheisesti kokeilevuus ja kokeilevuuteen epäonnistumisen mahdollisuus, hoitotyössä epäonnistuminen ei puolestaan ole sallittua. (Strandman 2007: 162.)

3.3 Teatteriroolissa potilasroolin sijaan

Helsingin Diakonissalaitoksen diakoniatoimen entisistä ja nykyisistä asiakkaista koostuvan tanssiryhmän jäsen Faina sanoittaa omaa kokemustaan tanssijana seuraavasti: *"Se, että minua kohdeltiin ryhmässä tekijänä ja tanssijana, ei potilaana, asiakkaana, antoi minulle uuden näkökulman omaan olemiseeni "* (Rinta-Panttila 2007: 49). Taidelähtöisissä projekteissa voi asiakas, oppilas, potilas tulla esiin autettavan, hoidettavan tai opetettavan sijaan ennen kaikkea ihmisenä, oli hän lähtökohtaisesti missä roolissa tahansa (Bardy 2007: 26). Luova ilmaisu antaa ihmiselle mahdollisuuden toteuttaa hänellä olevia terveitä puoliaan (Nuutinen 2007: 175).

Taidelähtöisissä hankkeissa annetaan tilaa kokonaiselle ihmiselle ja niissä harjoitellaan paitsi ilmaisutaitoja myös toisen kuuntelemista ja vuorovaikutustaitoja dialogiin pääsemiseksi. Valtakulttuurin varjossa elävien ihmisten leimaaminen voidaan ehkä välttää, kun ihmiset pääsevät esille kiinnostavina persoonina. (Bardy 2007: 26.) Teatterin fiktivisessä maailmassa kaikkien osallistujien mielipiteet ovat tasa-arvoisia eikä kenelläkään ole valmiita yhteiskunnallisia tai ammatillisia rooleja. Ymmärrys omien ajatusten oikeudellisuudesta ja yhdenvertaisuudesta on kokemuksena voimaannuttava ja voi olla muutoksen siemen. (Korhonen 2007: 113.)

3.4 Tavoitteena ilo

Muistan, kun työharjoittelussani neurologisen fysioterapian puolella lapsi, jonka kanssa olin työskennellyt jonkin aikaa, alkoi ensimmäisen kerran nauraa. Yhteisessä leikissä olimme löytäneet yhteyden, joka syntyi ilon ja naurun kautta. Palautteessa ohjaava fysioterapeutini sanoi, että juuri tällä tavalla olin saavuttanut tavoitteen, mikä oli hänen mielestään keskeistä. Improvisaatio- ja draamaryhmät, taidepolut, kuvataiteen käytön monet muodot, taidepuutarhan rakentaminen, valotaide, kiertelevät esiintyjät, musiikkiryhmät ja monet muut muodot ovat tuottaneet laitoksissa henkistä vireyttä niin asukkaille kuin hoitajille (Bardy 2007: 30). Työskennellessäni Lyhdyssä teatterin keinoilla palaute on ollut usein sitä, että tekeminen on hauskaa.

Taiteen tekemiseen liittyvät onnistumiset, ilon ja riemun tunteet ovat huippukokemuksen tuntomerkkejä. Huippukokemuksen tilassa tekijä paneutuu täysin siihen, mitä on tekemässä ja tietoisuus sulautuu tekoihin. Tekijä ei mieti työskennellessään onnistumista tai epäonnistumista. Häntä motivoi toiminnan tuottama nautinto. Parhaimmillaan huippukokemus on syvällinen ilmiö, joka motivoi. (Toivanen 2007: 122.)

Teatterin avulla syntyy myös uusia käsityksiä itsestä ja omasta osaamisesta. Minäkuva ja itsetuntemus vahvistuvat. Teatteri tarjoaa keinoja käsitellä kokemus- ja tunnetasolla erilaisia minän kasvulle tärkeitä aiheita, ja sitä kautta maailma ja ihmissuhteet hahmotuvat rikkaampina. Se antaa välineitä oman itsen ja ympäröivän maailman syvällisemmälle tarkastelulle ja ymmärrykselle. (Toivanen 2007: 123.) Faktan ja fiktion sekoitus vapauttaa kokemusten ja tunteiden tutkimiseen. Leikkisyys hälventää pelkoa, ja pelon voittaminen tuottaa iloa, joka puolestaan kasvattaa rohkeutta ja kriittisyyttä. (Bardy 2007: 26.)

Ryhmätilanteissa inhimillisen yhteisyyden, ihmisten välisen samuuden huomaaminen tuottaa iloa. Tilanteet, joissa havaitaan muiden kokevan samaa, mitä itse kokee, antavat voimaa. (Venkula 2008: 141.) Myös toimintakykyisyyden havaitseminen itsessä ja muissa ja tuo iloa (Venkula 2008: 141). Ilo jättää energiaa ja voimaa itsen ja toisiin ihmisiin ilman, että ilon antajan oma ilo siitä vähenisi. Ilo ei vähene kokemisen ja ilmaisemisen kautta, vaan se lisää itse itseään. (Venkula 2008: 142.)

4 DVD:n sisältö

DVD on tarkoitettu henkilöille, jotka haluavat kehittää kehotietoisuuttaan luovasti liikuen ja teatterimielikuvia käyttäen. Harjoitukset ovat suunniteltu tehtäväksi ryhmässä ja vuorovaikutuksen merkitys korostuu monissa harjoituksissa. Osaa harjoituksista voi tuki soveltaa myös esimerkiksi yksilöfysioterapiassa. Harjoitusten tekeminen vaatii ohjaajaa, jotta osallistujaryhmä voi rauhassa antautua tekemiselle ja kokeilemiselle. Ohjaajan ei tarvitse kuitenkaan välttämättä olla fysioterapeutti. Suosittelen kuitenkin, että ohjaajalla on ammattitaitoa ryhmän ohjaamisessa, kohderyhmänsä kanssa työskentelyssä sekä teatteri-, hoito-, terapia- tai kuntoutusalan kokemusta. Harjoitteet saattavat herättää osallistujissa monenlaisia kysymyksiä, tunteita ja henkilökohtaisia

prosesseja, joten ohjaajan tulee olla valmis esiin nousseiden asioiden kohtaamiseen ja käsittelyyn.

Harjoitukset voi katsoa DVD:ltä, josta ne on helpompaa hahmottaa kuin kirjallisessa muodossa. Osallistuja ryhmä voi katsoa harjoitukset yhdessä ennen niiden tekemistä. Kuvallinen muoto mahdollistaa sen, että opinnäytetyöstä hyötyvät myös ne, jotka eivät osaa lukea. DVD sisältää lämmittely-, tunne- ja rentoutusharjoituksia, sekä kolme rooliharjoitusta. Harjoituksia kannattaa soveltaa ja muokata ryhmän mukaan. Kaikkia harjoituksia ei kannata tehdä samalla kerralla.

Kehon osasta lähtevät roolihenkilöt – harjoitteen pohjana on Minna Komulaisen (hahmoterapiaopiskelija, teatteri-ilmaisun ohjaaja) ja Laura Mannilan (kehopsykoterapeutti, teatteri-ilmaisun ohjaaja) näyttelijäntyötä ja terapiametodeja yhdistävältä kurssilta (Komulainen - Mannila 2006 -2007) sovelletut harjoitteet. Tunneneliön olen poiminut Tuuja Jänicken Stadian erikoistumisopinon kurssilta *Ohjaajuus ryhmässä*, jossa ohjaajuutta käsiteltiin hahmometodia soveltaen (Jänicke 2006 -2007). Yksi versio tunneneliöstä löytyy kirjasta *Peeling The Onion* (Canes ym. 1987: 104). Muut harjoitukset ovat muokkautuneet teatteriharjoituksista erilaisilta kursseilta, ja ne ovat kehittyneet edelleen prosessissa DVD:llä esiintyvien ihmisten kanssa. Olen muokannut harjoitukset omanlaisikseni DVD:tä varten.

4.1 Virkistävät liikkeet

Virkistävien liikkeiden tarkoituksena on toimia alkulämmittelynä. Harjoituksessa jokainen osallistuja keksii liikkeen, jonka opettaa muille. Harjoitus antaa osallistujalle tilaisuuden miettiä, millaiset liikkeet virkistävät juuri häntä. "Virkistävät liikkeet" –mielikuva on yksi mahdollinen lähtökohta tekemiseen, mutta liikkeet voivat olla mitä vain, vaikkapa rentouttavia, herätteleviä, ilahduttavia jne. DVD:llä osallistuja näyttää liikkeen muille ja muut toistavat liikkeen. Osallistuja voi myös opettaa liikkeen muille, jolloin hänen täytyy sanallistaa, mitä hän on tekemässä. Tällöin liike hahmottuu hänelle itselleenkin paremmin.

Alkulämmittelyjen tehtävänä on herätellä kehoa tulevaan toimintaan. Alkulämmittelyt on hyvä tehdä piirissä, jossa jokainen voi nähdä toisensa. On hyvä muistuttaa osallistujia tekemään toisten liikkeit omalla tavallaan ja itseä kuunnellen.

Virkistävien liikkeiden tarkoitus on vahvistaa mm. seuraavia taitoja: itsetuntemusta, liikkeen hahmottamista, virittäytymistä, keskittymistä ja ryhmätyökykyä.

4.2 Teatteriroolit

Roolin rakentaminen on luova prosessi, jonka kautta osallistujien on mahdollista tutkia itseään (Houni 2000: 201, 210). Teatterin käyttö välineenä voi mahdollistaa jotakin, mitä sosiaaliset arkielämän roolit muuten kahlitsevat (Houni 2000: 198). Teatterilähtöiset menetelmät tarjoavat fiktion ja todellisuuden rajapinnassa olevan mahdollisuuksien tilan. Roolissa toimiminen antaa mahdollisuuden tarkastella maailmaa kahdesta näkökulmasta, omana itsenä ja roolihahmona. (Toivanen 2007: 124). DVD:n harjoituksissa roolihenkilöä lähestytään kehon kautta. Mahdollisuuksien tila avautuu mahdollisuutena tarkastella oman kehon asentoa, eleitä ja liikkumista suhteessa roolihenkilöön. Roolihenkilö mahdollistaa leikin, jossa voi kokeilla erilaisia tapoja liikkua ja olla omassa kehossaan. Roolien kokeilun kautta on mahdollista ymmärtää itseään ja kanssaihmissään, tuttuja ja tuntemattomia. Samalla on mahdollisuus koetella, hahmottaa ja muuttaa omia rajoja. Teatterin luonteeseen kuuluu ihmisten erilaisuuksien tarkasteleminen. Teatteri antaa monipuolisia mahdollisuuksia käsitellä ja ilmaista tunteita sekä ajatuksia itsestä ja ympäröivästä maailmasta. (Toivanen 2007:124.)

4.2.1 Rento Reino ja muut hahmot

Harjoituksessa osallistujat kävelevät tilassa ja ohjaaja antaa heille roolihenkilön. Osallistujat kokeilevat kävellä niin kuin tämä henkilö kävelisi ja liikkuisi. Hetken kuluttua vaihdetaan henkilöä ja tunnustellaan, miten tämä vaihdos vaikuttaa kehoon.

Hahmot voivat olla muun muassa:

Rento Reino/Reija

Kireä Kauko/Kaija

Pehmeä Pirjo/Pekka

Reipas Risto/Raili

Jäykkä Jaakko/Jaana

On hyvä käyttää sellaisia roolihenkilöitä, jonka nimisiä ei ole ryhmässä. Tavoitteena on tuntee erilaisia tapoja olla omassa kehossa ja oppia hahmottamaan esimerkiksi jännityksen ja rentouden eroja. Roolihenkilön kautta tehtäessä harjoitteesta tulee hauskeampi ja helpommin hahmotettava. Kun on joku muu kuin oma itsensä, voi olla vapaampi kokeilemaan erilaisia, vieraitakin tapoja liikkua.

Rento Reino ja muut hahmot -harjoituksen on tarkoitus vahvistaa mm seuraavia taitoja: erilaisten kehon asentojen ja tilojen hahmottamista, itselle tuttujen ja vieraiden tapojen tunnistamista sekä valinnan mahdollisuuksien tiedostamista suhteessa omaan asentoon ja asenteeseen.

4.2.2 Esineistä lähtevät roolit

Toisessa harjoituksessa roolihenkilö syntyy esineen kautta. Kehoon etsitään samanlainen olemus kuin jollakin esineellä. Ruuvimeisselin, höyhänen, pehmolelun annetaan vaikuttaa kehon asentoon ja liikkeeseen. Esineitä voi vaihtaa osallistujien kesken, jolloin kehollisen olemuksenkin pitäisi vaihtua. Tavoite on sama kuin edellisessä harjoituksessa eli hahmottaa kehoa erilaisten mielikuvien kautta.

4.2.3 Kehonosasta lähtevät roolihenkilöt

Osallistujia ohjataan kävelemään tilassa ympäriinsä. Heitä pyydetään kiinnittämään huomionsa johonkin kehonosaan esimerkiksi käsiin. Osallistujat etsivät erilaisia tapoja liikutella käsiään kävellessään. He antavat käsien johtaa tai viedä liikettä. Osallistujia voi rohkaista pyytämällä heitä esimerkiksi kokeilemaan sitä, että kädet liikkuvat mah-

dollisimman paljon tai mahdollisimman vähän. He voivat myös liikkua kädet rentoina tai jäykkinä. Osallistujia voi pyytää myös ottamaan vaikutteita toisiltaan. Välissä osallistujat kävelevät hetken omana itsenään ja ikään kuin nollaavat tilanteen. Sen jälkeen ohjaaja sanoo jonkin toisen kehonosan liikkeen viejäksi, vaikkapa jalat, vatsa, leuka, lantio, takapuoli tms. Osallistujia voi myös pyytää valitsemaan kehonosan itse esimerkiksi sen perusteella, mikä kehonosa juuri nyt jostain syystä kiinnittää osallistujan huomion.

Jostakin kehonosasta lähtevää liikettä lähdetään liioittelemaan. Liike valtaa koko kehon ja syntyy roolihenkilö. Osallistuja antaa roolihenkilölle nimen ja ammatin. Roolihenkilölle voidaan valita myös roolivaatteet tai jokin rooliasuste, joka tukee henkilön sisäistämistä. Osallistujia rohkaistaan myös kokeilemaan kohtaamisia. Roolihenkilöt voivat kävellessä kätellä toisiaan tai tervehtiä. Henkilöiden välille voi myös kehitellä improvisoituja kohtauksia.

Tämän harjoituksen on tarkoitus vahvistaa mm seuraavia taitoja: kehonosien hahmottamista ja sen tiedostamista, miten ne vaikuttavat liikkeeseen. Tavoitteena on myös hahmottaa roolihenkilöiden kautta sitä, miten itse liikkuu ja mikä ei ole itselle tyypillistä. Roolihenkilöiden kautta voi kokeilla myös erilaisia kehon asentoja, tapoja kävellä ja olla. Harjoituksessa on myös mahdollisuus etsiä itselle uusia tapoja liikkua ja sitä kautta vapauttaa omaa ilmaisua.

4.3 Tunneneliö

Tunteiden huomioon ottaminen kuuluu oleellisesti fysioterapiaan, sillä emotionaalinen aspekti on tärkeä fysioterapeutin ja potilaan välisessä hyvässä vuorovaikutuksessa. Fysioterapeutti voi edistää tunteiden tiedostamista ohjaamalla potilasta parempaan kontaktiin kehoonsa. (Jaakkola 2009: 9.) Jos ihminen ei pysty tunnistamaan ja käsittelemään tunteitaan, se voi johtaa somatisaatioon eli fyysisiin oireisiin (Itkonen ym. 2010: 11).

Harjoituksessa tila jaetaan maalarinteipillä neliöksi ja neliö neljään yhtä suureen osaan. Yksi neliö nimetään kuvalla, värillä tai tekstillä ILOksi, yksi SURUksi, yksi VIHAKsi ja yksi NAUTINNOKsi. Keskelle tulee neliö, joka nimetään RAKKAUDEKSI. Tunneneliö on peli-

kenttä, jossa voi tehdä monenlaisia harjoituksia. Perusideana on, että kussakin neliössä osallistuja ilmaisee kyseisen neliön nimettyä tunnetta. Jos hän seisoo ILO –neliössä, hän ilmaisee iloa. Mennessään toiseen neliöön tunne vaihtuu kyseisen neliön tunteeksi. Tavoitteena on hahmottaa, miten erilaiset tunnetilat näkyvät ja tuntuvat kehossa.

Koko ryhmä voi olla neliössä yhtä aikaa tai jokainen voi kokeilla neliötä vuorollaan. Neliössä voi tehdä myös pieniä esityksiä. Esityksen tekijä voi pitää vaikka puheen. Hän voi vaihtaa puheen aikana neliöstä toiseen, jolloin hänen tunnetilansakin vaihtuu. Harjoituksen voi tehdä myös ilman puhetta ja koittaa ilmentää kehollaan tunnetta. Neliöstä toiseen voi vaihtaa nopeasti, hitaasti tai muilla erilaisilla tavoilla. Halutessaan voi olla myös koko ajan samassa tunnetilassa. Tunneneliön tekeminen roolihenkilöiden kautta voi helpottaa tunteiden ilmaisemista. Roolihahmoon liittyvät kokemukset ja tunteet tulevat ennen kaikkea omasta kokemusmaailmasta ja roolin suojassa omat tunteet voi olla helpompi ilmaista (Houni 2000: 211).

4.4 Paikka, tilanne ja kohtaaminen

Teimme harjoituksia, joissa sijoitimme roolihenkilöt erilaisiin paikkoihin ja tilanteisiin. Kaksi roolihenkilöä tapasi bussipysäkillä ja kokeilimme, millainen kontakti heidän välilleen kehittyi. Bussipysäkki on neutraali ympäristö, jossa periaatteessa kuka tahansa voi odottaa bussia. Teatteri on ennen kaikkea ryhmätyötä. Tässä ryhmätyössä keskeistä on suhde vastaanäyttelijään. (Houni 2000: 204.) Vuorovaikutus vastaanäyttelijöiden kanssa tapahtuu tilanteen esittämisen hetkellä, joten näyttelemineen on olemista tässä ja nyt (Toivanen 2007: 124). Kun roolihenkilö kohtaa muita ihmisiä erilaisissa tilanteissa, voi sitä kautta harjoitella vuorovaikutustaitoja sekä tulla tietoiseksi omista kohtaamisen tavoistaan (Houni 2000: 204).

Halusimme myös syventää roolihenkilöitä sijoittamalla heidät joko heidän hahmolleen sopiviin tilanteisiin tai paikkoihin, joissa heitä ei olettaisi näkevän. Teimme harjoituksen, jossa mies, jonka roolihenkilö oli mekaanikko, korjasi autoa. Toisessa harjoituksessa sijoitimme aggressiivisen kriminaalin huoneeseen, jossa oli suuri pehmolelu. Teatteriharjoituksen avulla voi kokeilla haastaviakin arkipäiväntilanteita ja löytää erilaisia ratkaisuja näihin tilanteisiin (Houni 2000: 198).

Näytteleminen voi myös antaa esimerkiksi kehitysvammaisille mahdollisuuden tehdä arkisia tekoja, joita he eivät muuten pysty tekemään. Tehdessäni teatteria Lyhdyssä kysyin osallistujilta heidän unelmiaan. Jos he voisivat tehdä ihan mitä tahansa vain mielikuvitus rajana, he haluaisivat leikata ruohonleikkurilla nurmikkoa tai olla kaupan kassana.

Jaana Venkulan (Venkula 2011) mukaan ihminen tarvitsee elämää säilyttäviä tekoja. Hän kertoo, että arkiset teot, kuten tiskaaminen tai ikkunoiden peseminen vaikuttavat välittäjä aineiden kautta ihmisen tyytyväisyyteen. Teatteri välineenä voi viedä kehotietoisharjoituksia lähemmäksi arkista toimintaa ja sitä kautta lisätä niiden mielekkyyttä. Kun harjoituksissa kokeillaan erilaisia kuvitteellisia tilanteita, ovat harjoiteltavat asiat myös helpommin siirrettävissä arkeen. Fysioterapiassa on tärkeää, että harjoittelu ei jää vain terapeutin kanssa tehtäviksi irrallisiksi harjoituksiksi. Teatterin avulla siirtovaiikutusta voisi helpottaa.

4.5 Suihku, saippuointi ja sauna

Tämän rentoutusharjoituksen voi tehdä seisoen, istuen tai miksei myös maaten. Sen voi tehdä helposti missä vain. Harjoitus tehdään pareittain. Toinen parista on vastaanottaja, ja hän vain seisoo rennossa asennossa silmät kiinni. Toinen parista asettuu vastaanottajan taakse. Rentoutusharjoituksessa käytetään apuna mielikuvia. Ensin takana oleva taputtelee vastaanottajan selkää sormenpäillä: Vastaanottaja on suihkussa. Sen jälkeen selkä saippuoidaan eli hierotaan kämmenellä pyörivin liikkein. Saippuoinnin jälkeen saunaan eli selkää taputetaan kämmenillä. Sen jälkeen toistetaan toiminnot takaperin eli ensin saunataputukset, sitten saippuointipyörytykset ja lopuksi suihkusormitaputtelu. Taputtelun jälkeen voi laskea kädet vastaanottajan harteille hetkeksi. Sitten vaihdetaan tehtäviä eli tekijästä tulee vastaanottaja.

Harjoituksen tarkoitus on vahvistaa muun muassa seuraavia taitoja: Rentoutumisen kykyä, keskittymistä, rauhoittumista, toisen huomioimista ja oman kehon hahmottamista toisen kosketuksen kautta. Kosketuksella on harjoituksessa keskeinen merkitys.

Kerstin Uvnäs Moberg kirjoittaa *Rauhoittava kosketus - Oksitosiinin parantava vaikutus kehossa* -kirjassaan (Moberg 2007) sairaalassa tehdystä kokeilusta, jossa hierontaa oli käytetty osana kipupotilaiden hoitoa. Kyse oli ollut hierontaa pinnallisemmasta niin sanotusta taktiili hieronnasta, joten arveltiin, että sen vaikutukset perustuisivat juuri kosketukseen. Kosketusta saaneet iäkkäät potilaat nukkuivat paremmin, kärsivät vähemmän kipuja, piristyivät henkisesti, olivat sosiaalisempia ja vähemmän sekavia kuin ennen (Moberg 2007: 136). Toisen kosketus myös piirtää kehon rajoja ja auttaa tulemaan tietoisiksi omista kehonosista ja jännityksistä lihaksissa.

Tämä harjoitus sopii hyvin rauhoittumiseen ennen lopettamista. Koska harjoituksen voi tehdä myös seisten, eikä se tee osallistujia niin uneliaaksi kuin jotkut makuuasennossa tehdyt rentoutukset, olen teettänyt Suihku, saippua ja sauna,- rentoutuksen myös harjoitusten välissä tai jopa alussa. Harjoitus voi esimerkiksi rauhoittaa tai rentouttaa levotonta ryhmää.

5 Pohdinta

Opinnäyteyössä koottiin DVD:lle teatteriharjoituksia, joita voidaan käyttää erilaisissa ryhmissä kehotietoisuuden välineenä. Teatterin yhdistämisellä fysioterapiaan on tarkoitus tehdä kehotietoisuusharjoituksista hausempia. Tavoitteena on myös irtautua ongelmakeskeisestä potilaan roolista ja keskittyä voimavaroista lähtevään liikkumiseen. DVD tehtiin inspiroimaan fysioterapeutteja, kuntoutus- ja hoitoalan henkilökuntaa sekä erilaisiin ryhmiin osallistuvia ihmisiä. DVD:n harjoitusten avulla voi kehittää muun muassa kehotietoisuutta, itsetuntemusta, ilmaisua, vuorovaikutustaitoja, kehonosien hahmottamista, ongelman ratkaisutaitoja, läsnäoloa sekä jännityksen ja rentouden erojen hahmottamista.

Taiteessa ja kuntoutuksessa on molemmissa meneillään murros kohti asiakkaan valtaistumista. Teatteri voisi olla yksi keino tehdä valtaistumista tukevaa fysioterapiaa, jossa asiakas ei toistaisi opittuja liikkeitä vaan liike syntyisi hänen omista lähtökohdistaan. Luovien keinojen käyttö voisi monipuolistaa fysioterapiaa ja mahdollistaa asiakkaiden yksilöllisen huomioimisen. Fysioterapian asiakkaat ovat laaja joukko hyvin erilaisia ihmisiä. Tarjottaessa yksilöllistä fysioterapiaa on otettava huomioon asiakkaan persoonal-

liset toiveet ja tavat. Teatterin käyttö ei varmasti sovi kaikille, mutta joidenkin asiakkaiden kohdalla se voisi olla juuri heille sopiva väline kehotietoisuuden lisäämiseen.

Kokeilin Auroran sairaalassa sovellettua versiota Rento Reino ja muut hahmot -harjoituksesta ryhmässä, jossa oli pääosin skitsofreniadiagnoosilla olevia ihmisiä. Sain positiivista palautetta ryhmältä ja vaikutti siltä, että kaikki osallistujat saivat harjoituksesta ainakin jollakin tasolla kiinni. Skitsofreniaa sairastavista sanotaan, että heille ei välttämättä toimi mielikuvaharjoitteet. Ilmeisesti näihin mielikuviiin oli kuitenkin helppo tarttua. Teatterimielikuvat eivät ohjaa osallistujaa syviin mielensisäisiin kuvitelmiin vaan ne ovat hyvin konkreettisia. Rento Reino voi olla mielikuvana jopa helpompi kuin se, että ohjataan kokeilemaan kehoon rentoa olotilaa ilman roolimielikuvaa. Ohjaavafysioterapeutti sanoi minulle Aurorassa, että harjoitukset sopisivat hyvin heidän ruumiinkuvaryhmiin. Aurorassa tehdään hyvin samanlaisia harjoituksia kuin opinnäytetyön harjoitteet.

Myös edellisen harjoitteluni ohjaaja Irmeli Virkkula suhtautui hyvin kannustavasti teatterin käyttöön lastenneurologian puolella. Hän olikin itse käyttänyt mielikuvitusleikkejä ja draamankeinoja erään lapsiasiakkaansa kanssa. Teatteri voisi sopia kuitenkin rikastuttamaan myös ihan perusfysioterapiaa esimerkiksi terveyskeskukseen, yksityiseen firmaan tai sairaalaan. Oman kehon hahmottamisen taito on tärkeää kaikessa fysioterapiassa. Tarkoituksena ei ole kuitenkaan korvata suoria ja suljettuja tekniikoita vaan tuoda epäsuorat tekniikat muiden rinnalle vaihtoehtoja lisäämään.

DVD tehtiin yhteistyössä Lyhty ry:n kanssa. Työ tulee Lyhty ry:n Kulttuuripaja Valon käyttöön. Lyhdyssä työtä voi hyödyntää myös Lamppu koulu, muu pajatoiminta ja asumisyksiköt. Lisäksi Lyhty tekee paljon kansainvälistä yhteistyötä, joten DVD:n harjoituksia voi käyttää myös yhteishengenluomisessa erilaisissa projekteissa. Toivottavaa on, että työ tulisi myös laajempaan käyttöön esimerkiksi internetin tai jonkin muun jakelukanavan kautta. Saavuttaakseen tavoitteensa fysioterapiakuvan laajentajana, työ täytyy saada erilaisissa työnkuvissa toimivien kuntoutuksenammattilaisten tietoisuuteen.

DVD:tä kuvattiin Lyhdyn Kulttuuripaja Valossa viikko. Ryhmä oli jo ennestään minulle tuttu. Valitsin tarkoituksella sellaisia harjoituksia, jotka olivat mielestäni toimineet tällä ryhmällä aikaisemmin. Ryhmä on tottunut esiintymään, olemaan kameran edessä ja

puhumaan työstään, se näkyy selkeästi DVD:llä. Miten harjoitukset sitten toimisivat toisessa ryhmässä tai toisen ihmisen vetäminä? Aurorassa tehty kokeilu todistaa, että harjoitukset ovat siirrettävissä toiseen ryhmään. Tosin muokkasin Rento Reino harjoitusta niin, että aloitimme sen istuma-asennosta. Halusin aloittaa harjoituksen ryhmäläisille tutulla tavalla. Harjoituksia kannattaa soveltaa aina kyseisen ryhmän mukaan ja siksi onkin tärkeää, että ohjaajalla on ryhmän kanssa työskentelystä kokemuksia.

Vetäjänä minulla on etua siitä, että olen fysioterapian ja teatterin ammattilainen. Minulla on tuntuma kummallekin alueelle. Tämän opinnäytetyön puitteissa harjoituksia ei kokeiltu kenenkään muun ohjaamina, joten ei ole tietoa, miten ne ovat siirrettävissä toiselle ohjaajalle. Pidän tärkeänä, että ohjaaja on ensin kokeillut itse harjoitukset ennen kuin ohjaa niitä muille. Näin hän kykenee hahmottamaan, miten harjoitukset vaikuttavat ja miten niitä voi muokata tarpeen mukaan.

Teettäessäni DVD:n harjoituksia olen huomannut, että niiden tekeminen tuottaa iloa. Olen myös havainnut, että Lyhdyssä osallistujat uskaltavat heittäytyä paljon rohkeammin teatteriharjoituksiin kuin aloittaessamme yhteistyön. Harjoitusten vaikutusta ryhmäläisten kehotietoisuuteen ei ole tutkittu tässä opinnäytetyössä. Tällaista tutkimusta tarvittaisiin jatkossa sen varmistamiseen, että toimiiko teatteri todella kehotietoisuuden välineenä. Lisäksi kehotietoisuuden tutkimusta ja -mittareita tulisi fysioterapiankentällä laajemminkin kehittää.

Ryhmäläisten kommentteja harjoituksista:

- *Fysioterapia on sitä, että joku hieroo ja käsijumppia. Tämä voisi olla fysioterapiaa siinä mielessä, että ensin tekee itse ja sitten joku hieroo. Teatteri voisi olla niitä itse tehtäviä harjoitteita.*
- *Jos ihminen ei tunne omaa kehoa, voisi oppia tuntemaan omaa kehoa näiden harjoitusten avulla. Jos tajuaa jonkun ongelman esimerkiksi, että on kireä, voisi olla puu ja avata kehoa tuulessa.*
- *Ohjattu liikunta ei kiinnosta minua. Näytelmän ja leikin varjolla fokus ei ole vaivassa vaan leikissä.*
- *Tämä oli hauskaa.*
- *Venytin selkää, kun esitin väsynyt*

Lähteet

Bardy, Marjatta 2007. Taiteen paluu arkeen. Teoksessa Bardy, Marjatta – Haapalainen, Riikka – Isotalo, Merja – Korhonen, Pekka (toim.): Taide keskellä elämää. Helsinki: Like, Nykyaiteen museo Kiasman Julkaisuja.

Canes, Moira – Trier-Rosner, Lisbet - Rosner, Jorge 1987. Peeling The Onion. Gestalt Theory and Methology. The Gestalt Institute Of Toronto.

Hakala, Juha T 1998. Opinnäytetyö luovasti –Kehittämis ja tutkimustyön opas. Tampere: Gaudeamus.

Herralla, Helinä – Kahrola, Tytti – Sandström, Marita 2008. Psykofyysinen ihminen. Helsinki: WSOY, oppimateriaalit Oy.

Houni, Pia 2000. Näyttelijäidentiteetti – Tulkintoja omanelämänkerrallisista puhenäkökulmista. Väitöskirja. Helsinki: Teatterikorkeakoulu. Näyttelijäntöön laitos.

Hyyppä 2007, Markku T. Elinvoimaa kulttuurista. Teoksessa Bardy, Marjatta – Haapalainen, Riikka – Isotalo, Merja – Korhonen, Pekka (toim.): Taide keskellä elämää. Helsinki: Like, Nykyaiteen museo Kiasman Julkaisuja.

Ikonen Minna , Moisala Jenna, Tikkanen, Tiina 2010. Kehon kokemusta sanoittamassa - Luova liike kehotietoisuuden edistämässä. Opinnäytetyö. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma.

Jaakkola, Raija 2009. Psykofyysisestä fysioterapiasta ja erikoistumisopinnoista vuonna 2008. Teoksessa Lähteenmäki - Marja-Leena - Jaakkola, Raija (toim.): Psykofyysinen fysioterapia 3 - Kokemus kehossa. Opinnäytetyöt Nro 5. Tampere: Pirkanmaan ammattikorkeakoulu. Psykofyysisen fysioterapian erikoistumisopinnot.

Järvikoski, Aila - Härkäpää, Kristiina 2006. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOY.

Jänicke, Tuuja 2006-2007. Ohjaajuus ryhmässä (30op): ryhmänohjausta hahmometodilla. Teatterin ja tanssin erikoistumisopinnojen kurssi. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia.

Komulainen, Minna – Mannila, Laura 2006-2007. Eläväesiintyjä. Esiintyjäntöön kurssi. Turku: Tehdas teatteri.

Korhonen, Pekka 2007. Osallistava teatteri –Omien ajatusten vakoilua. Teoksessa Bardy, Marjatta – Haapalainen, Riikka – Isotalo, Merja – Korhonen, Pekka (toim.): Taide keskellä elämää. Helsinki: Like, Nykyaiteen museo Kiasman Julkaisuja

Koskenniemi, Pieta 2007. Osallistava teatteri - Devising ja muita merkillisyyksiä. Opintokeskus Kansalaisfoorumi.

Kärkkäinen, Päivi - Tiainen, Ulla 2007. Omaa tilaa etsimässä. Teoksessa Bardy, Marjatta – Haapalainen, Riikka – Isotalo, Merja – Korhonen, Pekka (toim.): Taide keskellä elämää. Helsinki: Like, Nykyaiteen museo Kiasman Julkaisuja

Lyhty Ry n.d. Helsingin lyhytaikaiskoti ja työpaja Lyhty ry. Verkkodokumentti.
www.Lyhty.fi. Luettu 20.12.2011

Moberg, Kerstin Uvnäs 2007. Rauhoittava kosketus - Oksitosiinin parantava vaikutus kehossa. Kankkunen, Riitta (suom.). Helsinki: Edita Prima Oy

Nuutinen, Teija. Keinujoutilaitten istuskelua vai ”oikeaa”vanhustyötä. Teoksessa Bardy, Marjatta – Haapalainen, Riikka – Isotalo, Merja – Korhonen, Pekka (toim.): Taide keskellä elämää. Helsinki: Like, Nykytaiteen museo Kiasman Julkaisuja.

Parviainen, Jaana 2007. Meduusan liike –Mobiiliajan tiedonmuodostuksen filosofiaa. Helsinki: Gaudeamus Kirja, Oy Yliopistokustannus University Press Finland Ltd.

Hyvinvointi ja toimintakyky -yksikön opinnäytetyötiimi 2011, Metropolia amk: Härkönen, Ulla - Karhu, Raisa - Konkka, Jyrki – Mikkola, Tuula – Roivas, Marianne. Hyvinvointi ja toimintakyky -yksikön opinnäytetyöohje. Helsinki: Metropolian digipaino.

Rinta-Panttila, Kirsi. Kokemus arvokkuudesta 2007. Teoksessa Bardy, Marjatta – Haapalainen, Riikka – Isotalo, Merja – Korhonen, Pekka (toim.): Taide keskellä elämää. Helsinki: Like, Nykytaiteen museo Kiasman Julkaisuja.

Sibelius Akatemia 2010. Lääkkeetönhoito, Kulttuurityökalujen rajattomat mahdollisuudet (2op) kurssi. Helsinki.

Sipari Salla 2008. Kuntouttava arki lapsen tueksi –Kasvatuksen yhteistoiminnan rakentuminen asiantuntijoiden keskusteluissa. Väitöskirjatutkimus. Jyväskylän yliopisto.

Strandman, Pia. Taiteen soveltavaa käyttöä. Teoksessa Bardy, Marjatta – Haapalainen, Riikka – Isotalo, Merja – Korhonen, Pekka (toim.): Taide keskellä elämää. Helsinki: Like, Nykytaiteen museo Kiasman Julkaisuja.

Toivanen, Tapio 2007. Huippukokemus. Teoksessa Bardy, Marjatta – Haapalainen, Riikka – Isotalo, Merja – Korhonen, Pekka (toim.): Taide keskellä elämää. Helsinki: Like, Nykytaiteen museo Kiasman Julkaisuja.

Vilka, Hanna – Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Virtuaali ammattikorkeakoulu n.d. Opinnäytetyön ohjausprosessi, monimuotoinen/toiminnallinen opinnäytetyö. Verkkodokumentti.
<http://www.amk.fi/opintojaksot/030906/1113558655385/1154602577913/1154670359399/1154756862024.html>. Luettu 30.9.2011.

Venkula, Jaana 2012. Sanoista tekoihin. Studio55.fi. TV-ohjelma. 27.3.2012. MTV3.

Venkula, Jaana 2008. Tekemisen taito. Jyväskylä: Minerva Kustannus Oy.

Venkula, Jaana 2003. Taiteen välttämättömyydestä. Helsinki: Kirjapaja Oy.

von Bonsdorff, Pauline 2007. Hiljainen estetiikka. Teoksessa Bardy, Marjatta – Haapalainen, Riikka – Isotalo, Merja – Korhonen, Pekka (toim.): Taide keskellä elämää. Helsinki: Like, Nykytaiteen museo Kiasman Julkaisuja

DVD:n Harjoitteet

Nimi	Ohjeet	Tarkoitus	Huom.
Virkistävät liikkeet	Jokainen osallistuja keksii liikkeen, jonka opettaa muille. Liike voi olla virkistävä, rentouttava, herättelevä, ilahduttava jne.	lämmittely, kehon herättely	Alkulämmittelyt on hyvä tehdä piirissä, jossa jokainen voi nähdä toisensa.
Rento Reino ja muut hahmot	Osallistujat kävelevät niin kuin annettu roolihenkilö kävelisi ja liikkuisi. Hahmot voivat olla: Rento Reino/Reija Kireä Kauko/Kaija Pehmeä Pirjo/Pekka Reipas Risto/Raili Jäykkä Jaakko/Jaana	tuntea erilaisia tapoja olla omassa kehossa ja oppia hahmottamaan esimerkiksi jännityksen ja rentouden eroja	On hyvä käyttää sellaisia roolihenkilöitä, jonka nimensä ei ole ryhmässä.
Esineistä lähtevät roolit	Kehoon etsitään samanlainen olemus kuin jollakin esineellä, esim: ruuvimeissellä, höyhenellä, pehmo- leulla	hahmottaa kehoa erilaisten mielikuvien kautta	Esineitä voi vaihtaa osallistujien kesken, jolloin keholisen olemuksenkin pitäisi vaihtua.
Kehon osasta lähtevät roolihenkilöt	Jokin kehonosa vie liikettä, esim: kädet, jalat, vatsa, leuka, lantio, takapuoli tms. Liike valtaa koko kehon ja syntyy roolihenkilö.	hahmottaa kehonosia, miten itse liikkuu ja mikä ei ole itselle tyypillistä, kokeilla erilaisia kehon asentoja, tapoja kävellä ja olla	Roolihenkilölle voi myös keksiä nimen, ammatin ja syventää roolia vaatteilla tai esineillä.
Tunneneliö	Tila jaetaan neliöiksi: ILO, SURU, VIHA ja NAUTINTO, sekä keskelle RAKKAUS. Kussakin neliössä osallistuja ilmaisee kyseisen neliöön nimettyä tunnetta.	hahmottaa, miten erilaiset tunnetilat näkyvät ja tuntuvat kehossa.	Tarvitaan esim. maalarinteippiä tms, jolla tila jaetaan osiin ja värit, kuvat tai tekstit, joilla tunteet merkitään ruutuihin.
Paikka, tilanne ja kohtaaminen	Roolihenkilöt sijoitetaan erilaisiin tilanteisiin ja paikkoihin.	kokeilla erilaisia arkipäivän tilanteita ja erilaisia ratkaisuja niihin, harjoitella kohtaamisen taitoja.	
Suihku, saippuointi ja sauna	Toinen parista taputtelee vastaanottajan selkää sormenpäillä: Vastaanottaja on suihkussa. Sitten selkä saippuoidaan eli hierotaan kämmenellä pyöriin liikkein. Saippuoinnin jälkeen saunaan eli selkää taputetaan kämmenillä.	vahvistaa: Rentoutumisen kykyä, keskittymistä, rauhoittumista, toisen huomioimista ja oman kehon hahmottamista toisen kosketuksen kautta.	Sopii rauhoittumiseen ennen lopettamista, harjoitusten väliin tai jopa alkuun. Harjoitus rauhoittaa tai rentouttaa levotonta ryhmää.

DVD:n Tekijät ja kiitokset

Harjoitusten ohjaus	Kati Jelekäinen
Kuvaus ja leikkaus	Matti Koskinen
Kommenttien kuvaus	Jari Nordström
Äänet kuvaustilanteessa	Jari Nordström
Äänet	Teuvo Merkkiniemi
DVD:n lopputyöstö	Markus Vähälä
	Olli-Pekka Peltomäki
	Miki Pelkonen
Ryhmän jäsenet	Toni Välitälo
	Sami Helle
	Marika Tulokas
	Kari Aalto
	Marko Koivu
	Pertti Kurikka
	Kati Jelekäinen

Yhteistyössä Lyhty Ry ja Metropolia Ammattikorkeakoulu

Kati Jelekäisen opinnäytetyö keväällä 2012,
Fysioterapia, Metropolia ammattikorkeakoulu

Kiitos

Ohjaavat opettajat Sirpa Ahola ja Maija Koljonen

- Rohkaisusta ja tuesta

Opponoiija Katri Koivuneva

- Tuesta

Petri Helander

- Yhteistyöstä ja mahdollisuuden antamisesta

Lyhdyn henkilökunta, pajalaiset ja asukkaat

- Hyvästä yhteishengestä ja mahtavasta asenteesta

Auroran sairaalan fysioterapia

- mahdollisuudesta kokeilla harjoitteita erilaisessa ryhmässä

SF09K1 Luokkakaverit

- Yhteisestä taipaleesta, laajakatseisuudesta ja tuesta

Jaana Venkula

- Viisaudesta ja rohkeista ajatuksista

Laura Mannila

- Kommenteista ja keskustelusta

Hanna Lammi

- Ylimääräisistä silmistä ja korvaamattomasta avusta