

Tämä on rinnakkaistallenne.
Rinnakkaistallenteen sivuasettelut ja typografiset yksityiskohdat
saattavat poiketa alkuperäisestä julkaisusta.

Julkaisun tekijä(t): Kauppinen, Petri

Julkaisun nimi: Kasvua kohti moniulotteista kehollisuutta

Julkaisuvuosi: 2020

Versio: Kustantajan versio

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Kauppinen, P. (2020). Kasvua kohti moniulotteista kehollisuutta. Pedanssi:
asiaa tanssista ja tanssikasvatuksesta, 4(4), 14-19.

<https://issuu.com/oamktanssi>



Kasvua kohti moniulotteista kehollisuutta

TEKSTI: PETRI KAUPPINEN
KUVAT: JAANI FÖHR

Lastenmusiikilla ja liikkeellä voi parhaimmillaan olla magneettinen lähisuhde.

Sain kunnian pitää puheenvuoron Suomen musiikkikasvatusseura Fisme ry:n valtakunnallisessa lastenmusiikkipäivän seminaarissa marraskuun puolivälissä Oulun Yliopiston Saalastinsalissa. Seminaarin otsikko ”Ristiinpölytytys – Lastenmusiikki taiteiden rajapinnoilla” kiteyttää osuvasti päivän sisällön. Lapsille suunnattu ja lasten kanssa tehty musiikki elää tänä päivänä monitaiteisessa ja taiteidenvälisessä ympäristössä.

Tanssin ammattilaisen näkökulmasta tarkasteltuna on ilahduttavaa huomata musiikkikasvat-
tajien ja tanssikasvattajien ajatusmallien yhteneväisyys. Kehollisuuden, liikkeen ja tanssin merkitys musiikin tekemisessä ja kokemisessa nousikin tämän tästä esiin lastenmusiikkipäivän seminaarin puheenvuoroissa ja paneelikeskustelussa.

Puheenvuorossani kehollisen oppimisen ja kokemisen holistisen kokonaisuus otetaan 360-asteiseen tarkasteluun. Onhan kehollisuus meille ihmisille laaja, kolmiulotteinen ja moniulotteinen elämisen määrittäjä, jonka herättelemisessä ja kehittämisessä musiikin läsnäolo voi olla elimellinen tekijä.

Tanssipedagogiikan professori Eeva Anttila kiteyttää kehollisuuden käsitteen tarkoittavan sekä liikettä että kehossa tapahtuvia kokemuksia, aistimuksia ja fysiologisia muutoksia. Näkemyksen taustalla on ajatuksia mm. ruumiinfenomenologiasta, pragmatismista ja kehollisesta käänteestä. Yhtä kaikki kehollisuudessa tunnustetaan ihmisen kokonaisvaltaisuus ja ruumiillinen maailmasuhde. (Anttila 2013, 31.)

Lasten ja nuorten tanssinopetuksessa tämän asian ydin kiteytyy esim. kantrilaulaja-näyttelijä Naomi Juddin ajatuksessa ”Kehosi kuulee kai-
ken, mitä mielesi sanoo”. Ja kuten tiedämme, tämä toteutuu psykosomaattisesti myös päinvastoin eli mieli vaikuttaa kehon viesteistä.

Kasvavan ja kehittyvän yksilön kanssa puuhassa lohdullista kehollisuudessa on se, että sen olemassaoloa ei tarvitse opetella, koska jokainen syntyy ruumiillisena yksilönä. Tällöin meidän taidekasvattajien tärkeimmäksi tehtäväksi jää kehollisuuden monimuotoisuuden tukeminen, ylläpitäminen ja kehittäminen.



Markus Lampela ja Kyösti Salmijärvi eli Soiva Siili -yhtye toi Fisme ry:n järjestämän valtakunnallisen lastenmusiikkipäivän tilaisuuksiin oululaista musiikkiosaamista.

MITÄ ON 360-ASTEINEN KEHOLLISUUS?

Laaja-alainen kehollisuus ymmärtää kehon aistivana ja tuntevana kokonaisuutena, jossa jokainen osa on tärkeä. Jo pienestä pitäen lasta tulee ohjata kuuntelemaan kehon viestejä. Kehotietoisuuteen kuuluu ymmärrys siitä, että yhden tekijän muutos vaikuttaa kokonaisuuteen. Kremppa päänkääntäjähaksessa ketjuttuu vähitellen rankaan ja alemmas selän lihaksistoon. Ja yhtäkkiä jopa käveleminen alkaa tuntua epämukavalta.

Kehoviisas tietää vain yhden ulottuvuuden kehollisuudesta olevan ulkoisesti havaittavissa. Sisäinen tuntemus on huomattavasti merkityksellisempää kuin se, miltä näytät. Kehoa tulee myös rohkeasti haastaa ennenkokemattoman äärelle, koska ruumiillinen mukavuudenhalu rappeuttaa. Hiki on hyväksi ja koneistomme on luotu koeteltavaksi, koska ainoastaan tekemisen kautta yksilön fyysiset mahdollisuudet todentuvat.

Lisäksi kolmesataakysikymppinen keho tunnistaa ruumiillisuuden olevan läsnä kaikissa toiminnoissa ja siksi se on luonteva osa kaikkea oppimista.

Tärkeimpänä kaikista moniulotteisen ruumiillisuuden ilmentymistä lienee uskallus nauttia kehollisuudesta. Fyysisten ominaisuuksien harjoittelu ja haastaminen ei ole pelkkää kuritusta tai rankaisemista, vaan parhaiten itsestään oppii, kun mukaan sekoittuu aimo annos nautintoa.

KEHOLLISUUS KÄYTÄNNÖSSÄ

Lasten ja nuorten kanssa toimiessa 360-asteinen kehollisuus voi näyttäytyä monella tapaa. Seuraavassa luettelen muutamia käytännön esimerkkejä.

Yksilö on sinut liikkumaan kaikissa tilallisissa tasoissa; alataso, keskitaso ja ylätaso. Erityisesti alataso viehättää, koska siellä olo tuntuu luontevalta.

Lapsi liikkuu suhteessa omaan kehoonsa sagittaalisesti eli eteen ja taakse, lateraalisuuntaan sivulta sivulle sekä vertikaalisesti ylös-alas ja ympäri.



Ristiinpölyytys-seminaarissa lastenmusiikin ja taiteidenvälistä vuorovaikutusta Marja Ervastin (oikealla) johdolla pohtivat Leena Poikela, Loviisa Minkkinen Tuula Jukola-Nuorteva, Markus Lampela ja Petri Kauppinen. Taustalla kuvataiteilija Piia Leppänen ja edessä musiikkikeijuna tanssija Eerika Arposalo.

Hän aistii ympäristöä kaikilla kehon pinnoilla, jotka voidaan eritellä esimerkiksi taka-, sivu- ja etupinnoiksi. Terve lapsi myös hengittää luontevasti osana kaikkia toimintoja, ilman että joku käskee tai ohjaa hengityksen kulkua.

Lapsen liikkumista tarkkailtaessa yksilön selkärankaisuus korostuu, sillä ranka on läsnä kaikessa liikkumisessa, vaikka rankaisuus ei ole tiedostettua eikä pieni liikkuja hoksaa nimetä sen läsnäoloa.

Musiikki antaa impulssin alkaa liikkua tavoilla, jotka lähtevät syvältä sisältä itsestä.

Lisäksi kehon ytimen jäsentämiseen kuuluu raajojen mahdollisuuksien ja mahdolltomuuksien kokeilua, eikä tässä pelissä esimerkiksi pää ja häntä jää muita raajoja merkityksettömimmiksi.

Olenko minä 360-asteisesti kehollinen, jos olen utelias ja tutkiva? Erityisesti minua kiinnostaa, mitä kehon osat painavat tai kuinka lihakset jännittyvät ja rentoutuvat. Nautin maan vetovoiman uhmaamisesta hyppäämällä ja tiedän hyppimisen olevan hauskaa ja tuntuvan hyvältä. Saatan

myös olla spontaanisti kiinnostunut kehon tuottamista äänistä.

Sanallistamalla uteliaan kehon lempiliikkeitä huomaamme fyysisen monimuotoisuutemme olevan äärimmäisen jännittävää toimintaa. Vai mitä sanotte lapsesta, joka tykkää kaatuilla, liukua, kieriä, keinua, roikkua, ryntäillä ja olla ylösalaisin? Minulle tämä näyttäytyy valloittavana ja inhimillisenä käyttäytymisenä, joka kuuluu jokaisen kasvavan yksilön kehollisiin lapsenoikeuksiin.

Olemmeko me aikuiset valmiit luomaan edellytyksiä 360-asteiselle kehollisuudelle? Kuinka taidekasvatuksessa, harrastustoiminnassa ja opetuksessa ylipäätään otetaan huomioon kehollisuus ja kehollinen oppiminen?

MITKÄ ASIAT TUKEVAT 360-ASTEISTA KEHOLLISUUTTA?

Klassiset alkuaineet tai elementit eli vesi, tuli, maa ja ilma tarjoavat fyysisyyttä stimuloivia ympäristöjä. Ylipäätään ihmisen suunnitteleman ja muokkaaman ympäristön vastakohtat



Pentti Punkin Syntymäpäivät yhtyeen Hiski Pajuniemi tunnelmoi tanssija Eerika Arposalon ylösalaisin valtakunnallisen lastenmusiikkpäivän konsertissa Oulun yliopiston Saalastinsalissa.

avaavat mahdollisuuksia kehollisen monimuotoisuuden kokemiselle, siksi liikkuminen luonnossa ja metsissä tuntuvat meille luontaisesti tärkeältä. Kehollista mielikuvitusta rikastavat myös värit, materiaalit ja tekstuurit, epätasaisuudet ja korkeuserot sekä moninaiset pintojen profiilit. Edellä mainitut tekijät yllättävät kokeilemaan kehollisia rajoja haastaen yksilöä tutkimaan motorisia ulottuvuuksiaan. Kuinka kutsuttavaa onkaan yrittää mahtua, alittaa, ylittää, ryömiä ja kavuta? Entäpä jos voisi hypätä pidemmälle tai yltäisi kurkottamaan vieläkin korkeammalle?

Kehollinen vuorovaikutus ja toiset liikkuvat kehot tukevat monimuotoisen kehollisuuden saavutettavuutta. Tämän vuoksi leikkiminen ja liikunnalliset pelit ovat myös tulevaisuudessa erityisen tärkeitä ihmiskunnan fyysisen muistin säilyttämiselle ja kehitykselle. Meidän tulee luoda mahdollisuuksia reagoida toisen liikkeeseen. Digitaalisuuden ylipaineesta huolimatta lapsen ja nuoren tulee saada olla päivittäin elävässä fyysisessä kontaktissa kaikilla sen tasoilla. Se, että katsoo, lähestyy, kohtaa, koskettaa, pitää kiinni, nojaa, roikkuu tai jopa kiipeää toisen kehoon, opettaa meille enemmän itseltämme kuin yksikään sana.

Aikuisten suhtautuminen meitä ympäröivään kehollisuuteen idättää siemenen myös nuoren ihmisen tajuntaan ja toimintamalleihin. Olkaamme fyysisesti sallivia, joka tarkoittaa mieluummin kehollisuuteen kannustavuutta kuin rajoittamista tai varottamista. Myös erilaisen vartaloiden ja liikkumisen tapojen hyväksyminen antaa kehoposiitivista signaalia lapselle ja nuorelle. Rikkaat kielikuvat ja monenkirjavat tavat sanallistaa kehollisuutta voivat auttaa kehoposiitivisuuden kokemista. Innostuimme taannoin lasteni kanssa päivällispöydässä keksimään toinen toistaan mielikuvituksellisimpia nimiä liikkeille ja kehon eri osille. Tästä kehkeytyikin varsin riemullinen seurapeli, joka sai osallistujat kiinnittämään huomiota kehonosien moninaiisiin tehtäviin ja liikkeen laatuun.

Kehon ulkopuolisista tekijöistä esimerkiksi äänimaisemat, kuuloärsykkeet ja musiikki voivat edesauttaa kokonaisvaltaisen kehollisuuden kokemista.

Vaatteet ovat myös yllättävän keskeisessä roolissa mahdollistamassa moniulotteista fyysisyyttä, siksi ihon pinnassa välittömästi olevat päällyskerrokset ovat merkityksellisiä. Kun kiristykset, puristukset, saumat, napit, vetoketjut,

tekokuidut, muovi ja hengittämättömät materiaalit ovat minimissään, yltyy keho kiipeilemään ja menemään miten haluaa.

MITKÄ ASIAT VOIVAT HIDASTAA TAI ESTÄÄ MONIMUOTOISEN KEHOLLISUUDEN SAAVUTTAMISTA?

Kehollisuuden kokeminen on aina luonteeltaan subjektiivista ja sen vuoksi vertaileminen, mittaaminen tai arvottaminen saattavat osua monelle arkaan kohtaan. Läheskään aina emme voi aistia yksilön kehollisen ymmärryksen vaihetta, siksi kilpailutilanteet voivat toimia hyvää asiaa vastaan. Tilanne on tietysti eri silloin, kun kilpailulähtöisyys vaikkapa urheiluharastuksessa on ennakkoon hyväksytty.

Arkiliikunnan vähäisyys tai yksipuoliset liikkumisen muodot haittaavat moninaisen kehollisuuden muodostumista. Arjessa kohdattu jokapäiväisiin toimintoihin liittyvä kehollisuus on parasta mahdollista ruumiillisten ulottuvuuksien ylläpitämistä. Jos ympärillä on liikkumattomuutta ja fyysisyyttä karttavaa ilmapiiriä, syöpyy malli yksilön alitajuntaan ja alkaa narsuttaa kehollista itseluottamusta. Toisessa ääripäässä saatamme kohdata joukon lapsia, jotka liikkuvat paljon ja harjoittelevat esim. jotain lajia runsaasti, lähes kilpaurheiluun verrattavia määriä, mutta silti saattavat olla motorisilta taidoiltaan tai koordinaatioiltaan heikompia kuin monipuolisesti ulkoleikeissä viihtyvät, ei kilpaurheiluun vihkiytyneet ikäisensä.

Kehon ulkopuolisten ärsykkeiden esimerkiksi musiikin tarjonnan köyhtyminen voi hidastaa kehollisen diversiteetin saavuttamista. Ääriesimerkkinä tästä on se, että tanssialalla on jo nyt lapsiharrastajia, jotka ovat tottuneet liikkumaan ja harjoittelemaan pelkästään läpituokeaan rytmikomppiin perustuvan populaarimusiikin tahtiin. Tällöin esimerkiksi kuullessaan klassiseen tyyliin lukeutuvaa musiikkia nämä taitavat nuoret tanssijat saattavat jähmettyä, pysähtyvät paikalleen eivätkä osaa liikkua askeltakaan.

MONIPUOLISTA MUSIIKKIA JA MONIPUOLISTA KEHOLLISUUTTA

Lopuksi muutamia tanssinopettamisen kannalta merkityksellisiä tekijöitä, joissa musiikin vaikutus on keskeinen kehollista monimuotoisuutta tavoiteltaessa. Musiikki:

- Antaa luvan liikkua. Kuullessani musiikin kutsun, minun on helpompi lähteä liikkeelle.

- Kannustaa liikkumaan, energisoi ja auttaa jaksamaan. Vaikka olisin kuinka nuutunut ja läikähtynyt, niin musiikki saattaa osua oikeaan pisteeseen ja laittaa liikkeelle.

- Auttaa liikkeen jäsentämisessä ja muistamisessa. Musiikki jäsentää liikefraasien suhdetta toisiinsa ja toimii lihaskäytön tukena.

- Musiikki labeeraa liikkumiseen tunnelman ja tunnetason. Liike on autenttisimmillaan itsellistä eli linkittyy täysin tekijän kokemusmaailmaan. Heti, kun siihen liitetään jokin kuulokuva, alkaa liikkeen tuntu ja merkitys muuttua.

- Antaa suojan oman sisäisen liikkeen tutkimiselle. Kun tilassa on paljon tanssijoita, musiikki voi tarjota intimitettisuojan. Syntyy kupla, jossa on minä ja musiikki, eikä ketään muuta. Parhaimmillaan kupla häivyttää ympäröivän tilan ja luo liikkujalle luovuutta ruokkivan kokemusmaailman.

- Musiikki tukee virtaavuutta ja mahdollistaa näin esim. flow-kokemukset. Laskee liikkeen eräänlaiseen kelluvaan tilaan, joka edesauttaa liikkeellisen momentumin syntymistä ja luo jatkumoa.

- Jäsentää rytmisen tahdistumisen kokemuksia. Liikkuja kokee rytmistä yhteyttä musiikin ja muiden liikkujien kanssa.

- Laajentaa liikkeen kokemuksen kolmiulotteiseksi. Valjastaa aistireseptorit ja herättää kehollisen tarkkaavaisuuden.

- Tulevaisuuden tanssinopettajia kouluttaessamme meidän tulee huomioida musiikkikasvatuksen näkökulma jokapäiväisessä työssä. Tanssinopettajalla on vastuu siitä, että tanssin pariin hakeutuvat saavat kokea tanssia mahdollisimman rikkaassa musiikillisessa ympäristössä. Meidän tehtävämme on saatella tanssijoita erilaisten musiikin ilmenemismuotojen äärelle. Tällä tarjottimella rikas instrumentaatio, erilaiset tyylit, tahtilajit, rytmit, sävyt ja lyriikan monimuotoisuus ovat ohittamattomia. Kun altistumme mahdollisimman erilaiselle musiikille, on myös kehollisella ilmaisuvoimalla mahdollisuus kasvaa uusiin ulottuvuuksiin.

LÄHTEET:

Anttila, E. 2013. Koko koulu tanssii! Kehollisen oppimisen mahdollisuuksia kouluyhteisössä. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

www.naomijudd.com