

Tämä on rinnakkaistallenne.

Rinnakkaistallenteen sivuasettelut ja typografiset yksityiskohdat *saattavat poiketa* alkuperäisestä julkaisusta.

Julkaisun tekijä(t): Kirkonpelto, Anssi

Julkaisun nimi: Painovoima on näkymätön virta

Julkaisuvuosi: 2019

Versio: Kustantajan versio

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Kirkonpelto, A. (2019). Painovoima on näkymätön virta. Pedanssi: asiaa tanssista ja tanssikasvatuksesta, 3(4), 30-33.

<https://issuu.com/oamktanssi>



Painovoima on näkymätön virta

TEKSTI JA GRAFIIKKA: ANSSI KIRKONPELTO
KUVA: PETRI KEKKONEN

Ihminen on valjastanut luonnonvoimat avukseen monilla elämän osa-alueilla. Tuulen, veden ja jopa aaltojen liikkeestä voidaan tuottaa sähkö-energiaa, jota tarvitaan kodin askareissa, yhteydenpidossa ja enemmissä määrin myös liikkumisessa. Vesivoimalla ja tanssilla on yhteistä, molemmissa painovoiman avulla tuotetaan energiaa, mutta käytämmekö painovoimaa riittävästi tanssimiseen? Otammeko painovoimasta kaiken mahdollisen saatavilla olevan liike-energian käyttömme?

Painovoiman avulla voidaan tuottaa ”ilmaista” energiaa liikkumiseen tai ainakin päästä energiataloudellisempaan ja ehkä luonnollisempaan tanssimiseen. Painovoima on mukana tanssissa useammalla tavalla kuin voimme ymmärtää. Väitän, että mitä paremmin kehon suhde painovoimaan ymmärretään, sitä paremmin tanssi sujuu. Kirjoitan painovoimasta paritanssin näkökulmasta, mutta luonnonilmiönä sen vaikutus ulottuu kaikkiin tanssin ja liikkumisen muotoihin.

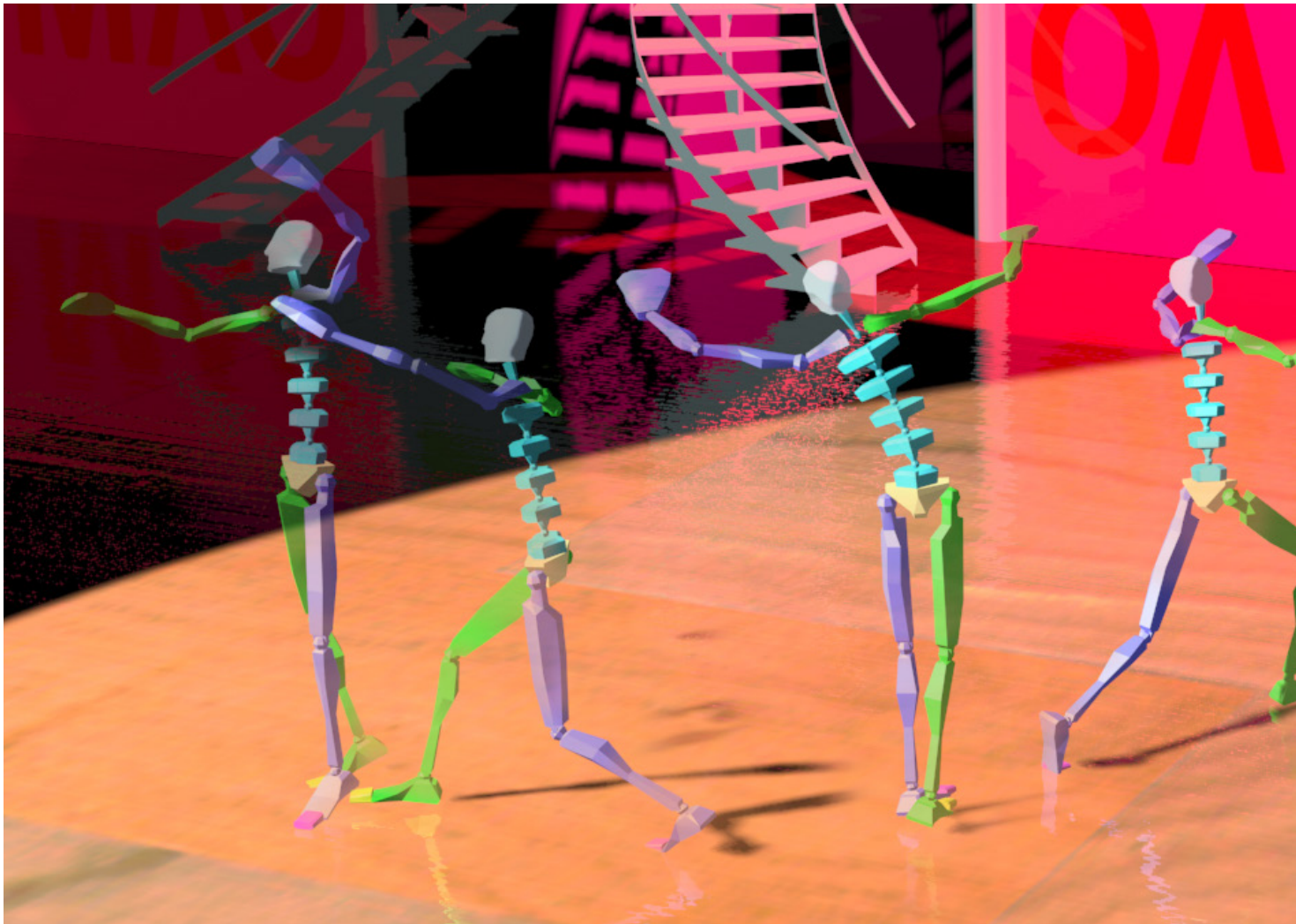
PAINOVOIMAISEN LIIKKUMISEN PERUSTA

Liikkuminen paritanssissa perustuu nousuihin ja laskuihin, ”baunsseihin”, joustoihin tai hytkeyseen. Mitä ylemmäksi keho nostetaan tukipinnan eli tanssilattian yläpuolelle, sitä enemmän siihen varastoituu potentiaali- eli asemaenergiaa.

Vapautuessaan potentiaalienergia muuttuu kineettiseksi- eli liike-energiaksi. Tämä tapahtuu yhtä lailla valssin alakaarissa tai jiven joustoissa. Kehon vapaasti alaspäin putoava liike kasvaa eksponentiaalisesti maan vetovoiman ansiosta ja kasvattaa liikkeen kineettistä energiaa samassa suhteessa. Mikäli halutaan edetä voimakkaasti tilassa, teoreettisesti ajateltuna paras hetki liikkeen suuntaamiseksi eteenpäin on ”vapaapudotuksen” myöhemmin hetki, jossa liike-energian määrä on suurin.

ONKO LIIKKUMINEN FYYSISTÄ TYÖTÄ VAI SEURAUSTA SIITÄ?

Minkä verran käytämme liikkumisessa kehonvoimaa tai painovoimaa? Onko liikkuminen fyysistä työtä vai seurausta siitä? Onko liikkuva keho vapautunut vai jännittynyt? Tanssiliikkeessä on tilanteita, jolloin tukivoimia ja työtä tarvitaan. Toisaalta tanssissa on myös paljon jaksoja, jolloin liike tulee vapauttaa. Liikkuminen tapahtuu syklisesti ja joka syklistä löytyy työ- ja lepovaiheet. Lepovaihe on liikkeen (kehon painon) vapaata virtaa. Jos tanssissa erityisesti halutaan tehdä fyysistä työtä, se tulisi tehdä painovoiman kanssa yhteistyössä, avustamalla painovoimaa liikkeen tuottamisessa. Mutta miksi? Koska silloin voi olla varma siitä, että liikkuminen tapahtuu luontevasti vuorovaikutuksessa maan vetovoiman kanssa.



PAINOVOIMAN LUONNE

Painovoiman käyttöä tanssissa voi havainnoida seuraavan esimerkin kautta: Painovoima kuljettaa laskijaa alamäkeen ja kurvaamalla pääsee suuntaamaan etenevän liikkeen myös sivusuuntaan. Siirtyäksesi rinneessä sivuttain, riittää kun siirrät painopistettä ja otat kaarteessa vastaan jalkoihin suuntautuvat g-voimat. Tämä sama tapahtuu tanssissa. Alaspäin suuntautuva liike, kineettinen energia ohjataan uuteen suuntaan ja uuteen muotoon. Jos liikettä halutaan tehostaa, lisätään fyysistä työtä saattamaan painovoiman aikaansaamia tapahtumia. Jos tehostus tapahtuu eri suuntaan kuin mitä painovoima ehdottaa, lopputulos on ristiriitainen.

PARITYÖSKENTELY PAINOVOIMAKENTÄSSÄ

Mitä vienti ja seuraaminen on paritanssissa edellistä esimerkkiä vasten? Väittäisin, että painovoima ja musiikki vie enemmän kuin itse viejä. Vieminen on suunnan ehdottamista ja ehdotettava suunta toteutuu joko painovoiman mukaan tai sitä vastaan. Painovoima liikuttaa seuraajan kehoa, jos vain viejä osaa ohjata seuraajaa pysymään painovoiman tarjoamalla polulla.

Tanssilattia on tasamaa, mutta nousut ja laskut tekevät siihen ylä- ja alamäkiä musiikin tahtiin. Tanssiparia ei siis tarvitse vetää perässä tai työntää eteenpäin. Sen sijaan parityöskentelyyn tulee mukavaa imua, kun kyetään hyödyntämään liikkeen nousuja ja laskuja. Mäet syntyvät jalkojen ja kehon nousujen ja laskujen avulla. Musiikki ja lajinomainen tapa jäsentävät ylä- ja alamäkien rytmiä, laajuutta ja jyrkkyyttä (alamäkien laatu määrää liikkeen dynamiikan ja liikelaadun). Joskus hytkyvä tai bounssaava tanssilaji saa tanssilattian tuntumaan kumpareikolta.

TANSSIA PARIN VAI PAINOVOIMAN KANSSA?

Paritanssin suola on tanssiminen toisen ihmisen kanssa. Tässä perusajatuksessa on liikkeellinen karikko. Jos liikaa rakentaa tanssinsa toisen ihmisen varaan tai kohdistaa liikkeen hänen suuntaansa, ei todennäköisesti tanssi omien jalkojen päällä ja tasapainossa. Sanoisinkin, että liikkeellisesti ajateltuna suhde painovoimaan on tärkeämpi kuin tanssipariin. Perustelen käsityksen sillä, että pienikin ajatus tai liikkeellinen aikomus organisoituu kehossa hermolihajärjestelmän kautta siten, että keho voi toimia liikettä vastaan. Siksi lattian tavoittelu ja vuorovaikutus painovoiman kanssa on ensisijaista.



KEHO JA PAINOVOIMA

Jos keho olisi staattinen ja mekaaninen, kehon painon liikuttaminen olisi melko yksinkertainen asia. Mutta näin ei ole. Keho on moniulotteinen biomekaaninen kokonaisuus, jossa liikettä ei voi tarkasti arvioida absoluuttisilla menetelmillä, mutta toisaalta ne ovat tarpeellisia edes jonkinlaisen ymmärryksen saamiseksi. Tanssiessa keho muuttaa jatkuvasti muotoaan, koska liikkeet tuotetaan keholla. Näin ollen myös painovoiman vaikutus liikkeeseen muuttuu jatkuvasti, mikä edellyttää tanssijalta hienovaraista painon ja paineen tuntemusten havainnointia kehossa.

Rintakehän ja lantion yhteinen tanssi välittää liike-energian raajoille, jotka puolestaan vastaavat sekä kehon painon kannattelusta (jalat) että sen välittämisestä (kädet). Kehoon rakentuu monipuolisia yhteyksiä ja tukivoimia, kun välillä painoa kuljetetaan jaloilla ja välillä painolla jalkoja. Sama ilmiö toteutuu käsien kanssa viemisen ja seuraamisen yhteydessä. Nousujen ja laskujen (myös baunssit) suhde painovoimaan ja kehoon on mielenkiintoinen. Nousuissa keho venyy ylöspäin (rintakehä kohoaa) ja laskuissa alaspäin (lantio putoaa). Tämän perusteella voisi päätellä, että kehon painosta nousee vain osa ja laskee vain osa. Keho elää liikkeessä!

KINEETTINEN SKEEMA

Painovoiman aistiminen ja sen käyttäminen liikkeen tuottamisessa edellyttää tanssijalta somaattista työskentelyä, eli oman kehon tuntemisen opettelua sensomotorisen harjoittelun avulla. Painovoiman aistiminen kehittää mielen liikkeellistä kokonaiskuvaa eli kineettistä skeemaa ja sitä kautta syventää ymmärrystä tanssista. Tanssikeskustelussa sisäinen tunne ja ulkoinen muoto ovat usein vastakkain, mutta niitä molempia tarvitaan tanssinopiskelussa. Muodon avulla pääsee tanssiin käsiksi, mutta sen todellinen kokeminen kehossa syntyy kehonpainon liikkeen aistimisen kautta. Muodon tulee ensisijaisesti palvella liikkumista, sillä liiallinen muoto-orientoituminen saattaa rakentaa tanssijalle liikkumista rajoittavan kehoillisen vankilan.

Painovoima on kuin näkymätön virta, joka sataa lävitsemme ja vaikuttaa kaikkiin soluihimme kaiken aikaa. Valjasta tämä luonnonvoima siis avuksesi! ♦

Anssin Kirkonpelto on tanssinopettajakoulutuksen tiimipäällikkö.