

Vanessa Bagge

LATTIATYÖSKENTELY TANSSISSA

LATTIATYÖSKENTELY TANSSISSA

Vanessa Bagge
Opinnäytetyö
Syksy 2022
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma

Tekijä: Vanessa Bagge

Opinnäytetyön nimi: Lattiatyöskentely tanssissa

Työn ohjaaja: Petri Hoppu

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2022

Sivumäärä: 28

Tämän opinnäytetyön keskiössä on lattiatyöskentely tanssin viitekehyksessä. Tutkimus on toteutettu päiväkirjamuotoisesti ja tutkimusmenetelmä on autoetnografinen. Tanssi kokemuksena on todella henkilökohtainen ja kokemusperäinen. Tämän takia koin autoetnografisen eli kirjoittajan kokemuksiin pohjautuvan toteutustavan sopivan tähän opinnäytetyöhön oivallisesti. Tietoperustassa kerroin alan lähteitä käyttäen tarkemmin lattiatyöskentelystä ja nykytanssista. Avasin lisäksi liike- ja kontakti-improvisaatiota sekä kinesteettistä tuntemusta, sillä ne ovat tärkeitä käsitteitä opinnäytetyön taustalla.

Työni tavoitteena oli päiväkirjamerkintöjen avulla analysoida lattiatyöskentelyn hyötyjä sekä asioita, joita lattiatyöskentelyssä tulisi huomioida. Merkintöjä keräsin kerran viikossa toteutuneilta nykytanssin tunneilta seitsemän viikon ajalta. Kokemukset ovat vain minun näkökulmani tapahtumiin.

Monessa päiväkirjamerkinnässä käsittelin ergonomian tärkeyttä ja miten liikkeessä voisi käyttää vain tarvittavan määrän voimaa. Lattiatyöskentelyä tehdessä on tärkeää erityisesti havainnoida lattialle laskeutumista ja lattialta nousemista. Lisäksi tanssiessa on hyvä huomioida lattia elementtinä, että osaa varautua esimerkiksi sen liukkauteen. Lattiatyöskentely auttaa lihaskestävyyden ja liikkuvuuden ylläpidossa sekä sen parantamisessa. Lisäksi lattiatyöskentely haastaa suuntien hahmottamisessa ja lisää kinesteettistä tuntemusta. Lattiatasossa eri liikelaatujen hallinta paranee, kun joutuu työskentelemään painovoiman, kitkan ja liikevoiman kanssa. Ennen kaikkea lattiatyöskentely auttaa tanssijaa löytämään tanssiinsa rentoutta.

Kaiken kaikkiaan tuloksista voi päätellä, että lattiatyöskentelyssä pitää huomioida monia erilaisia asioita lattian pinnasta liikevoimaan, kitkaan ja painovoiman hyödyntämiseen. Kun nämä asiat tiedostaa, lattiatyöskentely voi tuottaa tanssijalle monenlaisia hyötyjä, kuten suunnan vaihdosten hallintaa, riittävää voiman käyttöä ja lisätä lihaskestävyyttä sekä liikkuvuutta. Päätelmiä kuvaavassa osiossa lisäksi pohdin, kuinka lattiatyöskentely tekee tanssijasta monipuolisemman osaajan ja sitä, kuinka kontakti lattiaan on hyvin olennainen osa tanssia.

Tutkimuksen luotettavuutta voisi lisätä moniäänisyydellä. Jos aihetta tutkittaisiin tulevaisuudessa lisää, lattiatyöskentelystä voisi tehdä jollekin tanssiryhmälle kokeilun, jossa useamman henkilön kokemuksista saataisiin tuloksia. Lisäksi aiheesta voisi toteuttaa haastattelun tai tutkia tarkemmin improvisaatioharjoitteiden avulla lattiatyöskentelyä.

Asiasanat: Lattiatyöskentely, tanssi, nykytanssi, autoetnografia, päiväkirja

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme of Dance Teacher

Author: Vanessa Bagge
Title of thesis: Floorwork in dance
Supervisor: Petri Hoppu
Term and year when the thesis was submitted: Fall 2022
Number of pages: 28

This thesis covers floorwork in dance. The study has been executed in a diary format and the research method is autoethnography. Dance as an experience is very personal and experiential. Therefore, autoethnography as a method was chosen for this thesis and researcher's experiences support study's intention. The diary entries were collected from a contemporary dance course in Oulu, Finland.

The goal of this thesis was to analyze benefits of floorwork in dance and to find out what to take into consideration while dancing on the floor level. The author studied her experience for seven weeks and wrote seven diary entries. The diary is based on only the author's own experiences and are written from her point of view.

In the diary entries the author's own experiences on the floor were reflected. The ergonomics of dance were wondered by the author, as well as how to use only the necessary amount of strength while moving on the floor level. The importance of observing how to move between different levels while dancing, is pointed out in the text. For example, dancers might need to think about how to get from standing to laying on the floor with ease. In the diary, author explains why floorwork is a good way to improve various skills, such as management of different movement qualities.

The results of the study show that floorwork in dance makes dancers more versatile. It helps to build body awareness and enhance spatial awareness. Floorwork increases dancers' ability to regulate used strength and find relaxation in the movement. In addition, floorwork improves dancers' muscular endurance and flexibility. The outcomes of this thesis also point out that there are various things to consider while executing floorwork. For example, dancers should observe the quality of surfaces as well as the impact of gravity on movement.

Keywords: Floorwork, dance, contemporary dance, autoethnography, diary

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	7
2.1	Nykytanssi	7
2.2	Lattiatyöskentely.....	8
2.3	Liikeimprovisaatio ja kontakti-improvisaatio.....	9
2.4	Kinesteettinen tuntemus	9
2.5	Autoetnografia ja päiväkirjamuotoinen toteutustapa	11
3	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	12
3.1	Päiväkirjamerkintä 5.9.2022	14
3.2	Päiväkirjamerkintä 12.9.2022	15
3.3	Päiväkirjamerkintä 19.9.2022	16
3.4	Päiväkirjamerkintä 26.9.2022	17
3.5	Päiväkirjamerkintä 3.10.2022	19
3.6	Päiväkirjamerkintä 10.10.2022	20
3.7	Päiväkirjamerkintä 17.10.2022	22
4	PÄÄTELMÄT JA KEHITYSEHDOTUKSET.....	24
	LÄHTEET.....	27

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni keskiössä on lattiatyöskentely tanssissa. Nykytanssissa, jonka parissa olen ollut lapsuudesta asti, hyödynnetään lattiaa monipuolisesti. Lattiatyöskentely on itselleni luonteva tapa tanssia, ja siinä koen olevani omimmillani. Kuitenkaan en ole käsitellyt aihetta kirjallisesti. Uskon, että opinnäytetyön kirjoittamisesta ja aiheen pohtimisesta on paljon hyötyä tanssinopettajan työssäni. Lattiatyöskentelyssä minua erityisesti kiinnostaa sen hyödyt sekä se, mitä lattiatyöskentelyn opetuksessa olisi hyvä huomioida.

Tässä opinnäytetyössä hyödynnän autoetnografista lähestymistapaa eli kerään omia kokemuksiani päiväkirjamuodossa talteen. Pohdinnat teen syksyn 2022 HAHHA Dance Schoolin nykytanssin jatkotunneilta, joita on kerran viikossa ja tanssitunti kestää 75 minuuttia. Opinnäytetyöhön sisällytän kokemuksiani seitsemältä viikolta. Tunneilla käymisen tarkoitus on päästä ylläpitämään omaa tanssijuuttua sekä kuntoa, jotta pystyn toimimaan paremmin tanssinopettajana. Lisäksi tavoitteena opinnäytetyön kannalta on tehdä huomioita ja havaintoja omista kokemuksista lattiatyöskentelyssä tanssin viitekehyksessä.

Toteutuksen lisäksi avaan tutkimukselle tarvittavaa tietopohjaa. Kerron nykytanssista ja siihen kuuluvasta lattiatyöskentelystä sekä liike- ja kontakti-improvisaatiosta. Sen lisäksi avaan kinesteettistä tuntemusta eli liikkeen aistimiseen liittyvää toimintaa sekä opinnäytetyön toteutustapaa eli autoetnografiaa. Tässä työssä voisin käyttää suomen kielessä niin sanaa lattiatyöskentely kuin sanaa lattiatekniikka. Opinnäytetyössäni en kuitenkaan ajatellut pitäytyä vain yhdessä tietyssä tekniikassa ja siksi koen työskentelyn olevan kattavamman ja paremmin soveltuvan käsitteen tähän opinnäytetyöhön.

Pyrin opinnäytetyössäni vastaamaan seuraaviin tutkimuskysymyksiin: Mitä pitää huomioida lattiatyöskentelyä tehdessä? Mitä ovat lattiatyöskentelyn hyödyt?

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Tutkimuksen asema osana tanssitaidetta on kasvanut viime vuosikymmeninä. Tutkimukset ovat toimineet uudistajina ja tuoneet lisää tietoa tanssin sekä taiteellisen maailmasuhteen määrittelyyn. Tutkimuksilla on tärkeä osuus taiteen koulutuksen tukemisessa, ja vastavuoroisesti koulutus tukee tutkimuksellisuutta tuottamalla tutkimuksia. Taiteen kenttä tuo oman panoksensa tutkimusten laajaan kirjoon. Se jatkuvasti prosessoi tanssia ja esittää avoimesti kysymyksiä. Erilaisia tutkimuksia ovat esimerkiksi esitystutkimus, tanssin tutkimukset sekä taiteelliset tutkimukset. (Monni 2022, 6.)

Osana tanssinopettajan tutkinto-ohjelmaa ammattikorkeakoulussa pääsen tuomaan oman työpanokseni tähän tanssin tutkimusten kirjoon. Käyttämäni tutkimusmenetelmä on autoetnografia ja toteutan sen päiväkirjamuodossa. Lisäksi tässä kappaleessa kokoan opinnäytetyön aiheen tiimoilta tanssista löytyvää tietoa. Lattiatyöskentelyä ymmärtääkseen on hyvä tietää pohjaa nykytanssista ja improvisaatiosta sekä tanssin lainalaisuuksista kuten kinesteettisestä tuntemuksesta.

2.1 Nykytanssi

Tanssitaiteen monimuotoisuus on kasvanut 2000-luvulla. Nykytanssiin 1990-luvulta alkaen on vaikuttanut erityisesti esimerkiksi tanssin korkeakoulutus sekä tutkimus. Lisäksi muutosta on tuonut tiedonkulun nopeutuminen digitalisaation kautta. Moninaistumista on nopeuttanut myös rahoituksen lisääntyminen, vaikka nykytanssin ammattilaisuus koostuu monesti sirpalemaisesti erilaisista freelance-työsuhteista. Nykytanssin lähtökohdat löytyvät tanssin metodisesta moninaisuudesta ja taiteellisten työryhmien luovasta yhteistyöstä. Tanssi on osana sen viitekehystä ja ilmenemisympäristöä. Se on otettava huomioon teosta luodessa. Tekijät, kuten koreografi ja tanssijat määrittelevät omat lähtökohdansa siitä, mitä kokonaisuus on tai voisi olla. (Monni 2022, 6.)

Nykytanssi on hyvin tekijänsä näköinen länsimainen taidetanssimuoto, joka kaihtaa tiukkoja raameja ja säännöksiä. Se ottaa vaikutteita monesti eri tanssityyleistä ja muovautuu ajassa erilaisia persoonia kunnioittaen. Nykytanssissa voi näkyä elementtejä sen eri tanssitekniikoista ja sitä edeltäneen modernin tanssin tekniikoista. Näitä tekniikoita ovat muun muassa Limón-, Graham-, Cunningham- ja release-tekniikka. Lisäksi nykytanssitunneilla voidaan hyödyntää erilaisia somaattisia

menetelmiä kuten pilatesta, Alexander-tekniikkaa, Body-Mind Centeringiä tai vaikkapa joogaa. (Jyväskylän tanssiopisto 2022, 1.)

Nykytanssia kuvaa hyvin myös HAHAHA Dance Schoolin nykytanssin jatkotuntien kurssikuvaus:

Nykytanssin jatkokurssilla syvennetään tietoutta omasta kehosta niin liikeimprovisaation kuin annetun liikkeen avulla. Kurssilla vallitsevia teemoja ovat mm. kontakti-improvisaatio, liikkeellinen moniulotteisuus, lattiatekniikka, keho ilmaisijana ja liikkeen tuen etsiminen. (HAHABA Dance School 2020.)

Lattiatyöskentely on olennainen osa nykytanssia. Eri tasoissa liikkussa tanssija työskentelee painovoiman kanssa. (Vovazak 2022.) Kun lattiatyöskentely tapahtuu turvallisesti ja hallitusti, se tehostaa tanssimista (Dance Stable 2020). Nykytanssissa painovoimaa hyödynnetään paljon, mikä näkyy muun muassa lattialle päätyksenä ja lattiatyöskentelynä. Välillä lattialle pyritään pääsemään hyvinkin nopeasti, mutta kuitenkin turvallisesti. Tällöin pitää harjoitella turvallisia reittejä alas, jotta niitä pystyy hyödyntämään esimerkiksi improvisaatiota tehdessä. Kaatumisenkaan tarkoitus ei ole aiheuttaa nykytanssikoreografiassa vahinkoa, vaan sitä pyritään harjoittelemaan useita kertoja turvallisesti toteutettavaksi.

2.2 Lattiatyöskentely

Tanssissa lattiatyöskentelyllä tarkoitetaan tanssimista lattiatasossa. Lattiatyöskentelyssä tanssija liikkuu eri tasojen välillä, ja tanssijan suhde painovoimaan ja omaan kehoon on muutoksessa. Lattia halutaan usein nähdä ystävänä. Lattiatyöskentely auttaa tanssijaa maadoittumaan sekä tunnistamaan paremmin ryhtinsä. Lisäksi lattia antaa tukea. Lattiatyöskentely lisää voimaa ja liikkuvuutta sekä auttaa tanssijaa kasvamaan monipuoliseksi liikkujaksi. (Dance Stable 2020.)

Miriam Giguere käsittelee modernin tanssin lähtökohtia ja toteutustapoja. Hän pohtii, mitä hyötyä on lattialla tehdyistä harjoitteista. Hyödyistä mainitaan muun muassa koordinaation parantaminen, sillä ei tarvitse pelätä tasapainon menetystä tai työskennellä niin paljon painovoimaa vastaan. Lattialla tehtävien harjoitteiden tavoitteena saattaa usein olla liikkuvuuden ja keskustan tuen parantaminen. (Giguere 2014, 9.)

Turun ammattikorkeakoulun opinnäytetyössä Lotta Lehtonen pohtii osana koreografista prosessia lattian hyödyntämistä monipuolisesti. Hän kertoo aiemmin hyödyntäneensä lattiaa muun muassa

rentouden ja liu'uttamisen kautta. Lisäyksenä näihin hän ryhtyi käyttämään lattian työntämistä, puskemista ja painamista. (Lehtonen 2021, 22–23.) Nämä ovat minusta hyviä esimerkkejä lattian monipuolisesta käyttämisestä. Koen monipuolisen lattian käytön ja erilaisten mielikuvien lisäävän tanssijan ja tanssinopettajan työkaluja. Niitä voi esimerkiksi hyödyntää improvisaation tehtävänäntona. Tanssijoita voi muun muassa ohjeistaa ensin toteuttamaan liukumista lattianpinnassa ja sitten vaihtamaan tuntuman työntäväksi vasten lattiaa.

2.3 Liikeimprovisaatio ja kontakti-improvisaatio

Intuitiivista liikkeen tuottamisen tapaa kutsutaan liikeimprovisaatioksi. Se on hetkessä tapahtuvaa liikettä, jonka yhtenä päämääränä voi olla kehollinen herkistyminen, oman kehon kuuntelu. (Kaartinen 2018.) Tanssissa improvisaatio antaa erilaisia työkaluja. Se voi auttaa tanssijaa löytämään uusia näkökulmia ja lisäämään luovuutta. Improvisaatio tukee tanssijaa tämän tanssitekniikassa ja ilmaisussa. (Franklin 2014, 105.)

Kun improvisaatioon lisätään kontaktia, saadaan tanssin muoto, jota kutsutaan kontakti-improvisaatioksi. Sen juuret yltävät 1970-luvun alkupuolelle, jolloin Yhdysvalloissa koreografi Steve Paxton teki erilaisia kokeiluja työyhteisön ja oppilaidensa kanssa. Kontakti-improvisaatiossa tärkeää on parin kanssa harjoittelu turvallisesti. Tämä pohjautuu kamppailulajeihin, ja niistä erityisesti aikidosta löytyy yhtymäkohtia kontakti-improvisaatioon. (Mäkinen 2018, 4.1.)

Kontakti-improvisaatiossa tanssijoiden välinen suhde perustuu fyysisiin lainalaisuuksiin. Näitä ovat tanssissa painovoiman, liikevauhdin ja kitkan hyödyntäminen. Kontakti-improvisaatio voi antaa työkaluja liikerentouden löytämiseen. (Mäkinen 2018, 4.2.) Samat lainalaisuudet pätevät lattiatyöskentelyssä. Lattiatasossa ollaan paljon tekemisissä kitkan kanssa. Liikevauhdin löytämiseen hyödynnetään painovoimaa. Erityisesti lattiatyöskentelyssä pyritään saavuttamaan liikerentoutta, ettei tanssiessa tarvitse käyttää hirveästi voimaa.

2.4 Kinesteettinen tuntemus

Kinesteettinen viittaa liikkeen aistimusta koskevaan toimintaan (Kielitoimiston sanakirja 2021, kinesteettinen metodi). Henkilön keholliset aistimukset ja tietoisuus oman kehon liikkeistä ovat pohja kinesteettiselle tuntemukselle. Tanssiessa tietoisuus omasta kehosta vahvistuu lattiatasossa, sillä tanssijan on vaikeampi tarkkailla omaa tekemistä näköaistilla esimerkiksi peilin kautta. (Keinänen

2017, 11.) Hyvän kinesteettisen tuntemuksen etu on siinä, että hahmottaa helposti oman olemisen tilassa. Sitä hyödyntämällä pystyy muun muassa arvioimaan itsensä tilassa suhteessa muihin. Lisäksi voi liikkeellisesti korjata tarvittaessa omaa paikkaa tilassa. Tällaisia korjauksia tanssija voi pystyä tekemään kesken koreografian esimerkiksi venyttämällä tai pienentämällä askelta tarpeen mukaan. Tanssiessa tulee vastaan paljon eri suuntia ja asentoja. Kinesteettinen tuntemus auttaa navigoimaan niiden keskellä.

Tanssijoiden väliseen keholliseen vuorovaikutukseen vaikuttaa kinesteettinen empatia. Se kulkee osana kehollista yhteyttä ja voi näkyä esimerkiksi tanssijoiden liikkeiden yhtenäisyytenä. Kontakti-improvisaatio harjoitukset esimerkiksi antavat mainion mahdollisuuden keholliselle vuorovaikutukselle herkistymiseen. (Ala-Ketola 2020, 33.) Kehollinen yhteys ja kinesteettinen tuntemus auttavat tanssijaa toimimaan erilaisissa tilanteissa osana ryhmää spontaaneissakin tanssitilanteissa kuten improvisaatiota tehdessä. Kuvan 1 tanssijoilla on oltava läsnä oleva kinesteettinen tuntemus ja yhteys muihin tanssijoihin. Tämän kaltaisissa tilanteissa voisi helposti käydä huonomminkin, joten kinesteettinen tuntemus ja empatia auttavat turvallisuuden ylläpidossa.



Kuva 1. HAHAHA Dance Schoolin tanssijoita haastavassa asennossa suhteessa tilaan ja toisiinsa (Jussila & Van Dam 2020)

Lattiatyöskentely tanssissa, samalla lailla kuten muutkin taideaineet ja taiteen muodot, on todella henkilökohtaista ja kokemusperäistä. Erityisesti kinesteettisen tuntemuksen kasvaessa juuri lattiatasossa toteutettavassa liikkeessä jokaisen sisäinen kokemus kehostaan ja liikkeen suunnasta sekä sen laajuudesta voimistuu. Tämän takia koin autoetnografisen toteutustavan sopivan tähän opinnäytetyöhön oivallisesti. Lisäksi toivon, että tämä toteutustapa ja minun kokemukseni tanssijana antaa samaistumispintaa lukijalle.

2.5 Autoetnografia ja päiväkirjamuotoinen toteutustapa

Autoetnografialla tarkoitetaan kirjoittajan omiin kokemuksiin pohjautuvaa tutkimusmenetelmää. Keskeisenä aineistona toimivat kirjoittajan kokemuksista omaelämäkerrallisesti kootut kenttämuis-tiinpanot. Autoetnografia antaa mahdollisuuden pohtia aiheita, joita muilla menetelmillä on hankala tutkia. Tässä tutkimustavassa tutkija tuottaa itse aineiston ja vastaa itse lisäksi sen tulkinnasta. (Uotinen 2022.) Tutkimus- ja kehittämispäiväkirjamuotoinen opinnäytetyö on suhteellisen uusi toteutustapa. Kuten muihinkin toteutustapoihin, päiväkirjamuotoiseen opinnäytetyöhön on kerättävä tietoa, jota tulee järjestelmällisesti analysoida. (Kukkurainen 2019.)

Opinnäytetyössä tutkimuspohjana käytän autoetnografista lähestymistä päiväkirjan muodossa. Lukijan on siis hyvä tietää, että opinnäytetyöni tutkimuspohja on täysin minun kirjoittamani ja vain minun näkökulmani tapahtumiin. Tunnilla mukana olleiden kokemus esimerkiksi on voinut poiketa huomattavasti siitä, millainen kokemus minulla tunneilla on ollut. Päiväkirjaa kirjoittaessa olen pyrkinyt pitäytymään vain ja ainoastaan omassa kokemuksessani. Toiveeni on, että lukija pystyisi kuitenkin löytämään samaistumispintaa merkinnöistä ja sitä kautta peilaamaan tutkimustietoa omaan elämäänsä. Toteutustapana tämä on uusi ja siksi en ole pystynyt ottamaan esimerkiksi kovinkaan paljon mallia aiemmista opinnäytetöistä.

Autoetnografiaan kohdistuu kritiikkiä muun muassa sen henkilökohtaisuuden ja suppeuden takia. Lisäksi tiedon ja tarinankerronnan suhdetta kyseenalaistetaan elämäkerronnallisen tiedon yhteydessä. (Kukkurainen 2019.) Tieteellinen vakuuttavuus autoetnografiassa pohjautuu kuitenkin siihen, että jokaisen elämä on ainutlaatuista sekä sen lisäksi yleistä ja yleistettävää (Uotinen 2022).

3 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

”Liike soljuu. Lattia tuntuu kovalta ja kylmältä varsinkin, kun on ollut kuukauden tauko viime kerrasta, kun on ollut tanssimassa. Kuitenkin liike tuntuu hyvältä, helpolta ja vaivattomalta. Suuri kiitos siitä kuuluu opettajalle, joka on tehnyt niin sanotun lattiapätkän lyhyen ytimekkääksi, helposti yhteen sulautuvaksi ja soljuvaksi kokonaisuudeksi. Tanssittava pätkä ei ole pitkä, silti sen ominaisuus pysyä koko ajan lattiantasossa tuntuu niin omalta. Ihanaa olla taas tanssilattialla.” (Alustava päiväkirjamerkintä lattiatyöskentelystä tanssissa 29.8.2022.)

HAHAHA Dance School on Oulussa toimiva tanssikoulu, jonka kurssitarjontaan kuuluvat lukuvuonna 2022–23 nykytanssin peruskurssi ja nykytanssin jatkokurssi (HAHAHA Dance School 2022). Itse löysin tunneille Oulun ammattikorkeakoulun tanssinopettajan tutkinto-ohjelman opintojeni kautta. Liisa Heikkinen kävi opettamassa minun vuosikurssilleni useampaa eri kurssia. Itsellä oli tarve jatkaa nykytanssin parissa liikkumista ja Oulun seudulta HAHAHA Dance Schoolin tunnit tuntuivat luonnolliselta paikalta jatkaa.

Osallistuin syksyllä 2022 HAHAHA Dance Schoolin nykytanssin jatkokurssille, jossa opettajana toimi Liisa Heikkinen. Tunnit kestivät 75 minuuttia ja ne toteutuivat kerran viikossa. Näiltä tunneilta keräsin kokemuksiani, jokaiselta kerralta seitsemän viikon ajan. Tuntimäärällisesti siis kahdeksan tuntia ja 45 minuuttia. Tässä opinnäytetyössä tunnit sijoittuivat elokuun loppupuolelta syyslomaan, joka tänä vuonna 2022 asettui tanssikoulun puolesta viikolle 43.

Tuntien sisältö

Nykytanssin jatkotuntien sisältö vaihteli viikoittain. Tunneilla oli kuitenkin paljon sisältöä, joka toistui ja pysyi samana. Tunnit koostuivat alkuvirittäytymisestä, tilassa liikkumisesta luoden kontaktia muihin, tasapainosarjasta, tilan halki kulkevista lihaskestävyttä tukevista liikkumisista, lattiaosuudesta, improvisaatioharjoituksista ja loppurentoutuksesta.

Tunnit alkoivat aina piirimuodostelmasta ja kuulumisten jakamisesta. Jokainen pääsi vuorollaan kertomaan päivän pohdintoja ja omia tuntemuksia ennen tanssiin ryhtymistä. Tätä seurasi lähes aina alkuvirittäytyminen, jossa etsittiin oma paikka tilassa, johon pysähdyttiin seisomaan. Tämän

ajaksi pystyi halutessaan sulkemaan silmänsä ja itse niin teinkin joka kerta. Seisoessa käytiin ajatuksella läpi koko keho varpaista päälakeen ja etsittiin hyvää rentoa seisoma-asentoa. Samalla voitiin huomioida lisäksi oma mielentila ja pyrkiä tunnistamaan oma oleminen kokonaisuudessaan.

Alkuvirittäytymisestä lähdettiin usein liikkumaan tilassa. Ensin pyrittiin huomioimaan, mitä kehotietoisuudesta pystytään säilyttämään, kun hetkeen lisätään liike ja näköärsykkeet katseen kautta. Pikkuhiljaa pyrittiin kuitenkin luomaan kontaktia kanssatovereihin ja orientoitumaan tilaan. Tilassa liikkuen toteutettavat harjoitteet vaihtelivat tunnin mukaan. Tehtävät olivat lämmittelyyn pyrkiviä ja ryhmäytettäviä. Niitä oli aina yhden tunnin sisällä useampia.

Tilassa liikkuvien harjoitteiden lisäksi tunneilla toistuivat salin poikki tehtävät harjoitteet. Niissä painopiste oli lihaskestävyyttä ja liikkuvuutta ylläpitävissä harjoitteissa. Salin poikki tehtävät harjoitteet kulkivat tanssisalin pidemmän sivun poikki. Yhtä harjoitetta tehtiin joko kerran tai pari niin, että kuljettiin liikkuvia harjoitteita tehden salin päästä A salin päähän B. Salin päästä B palattiin päähän A usein kävellen reunoja pitkin, jotta jokaisella oli tilaa tehdä harjoitteet loppuun.

Näillä seitsemällä viikolla, joiden aikana keräsin päiväkirjamerkintöjä, oli toistettavia tanssisarjoja. Näitä olivat tasapaino- ja lattiasarja. Nämä molemmat sijoituivat usein joko tilassa liikkuvien tehtävien ja salin poikki tehtävien harjoitteiden väliin tai sitten niiden jälkeen. Tasapainosarjassa oli kaksi puolta; yksi oikean jalan varassa tehtynä ja toinen vasemman jalan varassa. Puoliskot olivat keskenään samanlaisia ja tanssi tapahtui lattiasta irti olevaa jalkaa liikuttaen sovittujen asentojen kautta.

Kun tasapainosarja toteutettiin seisoma-asennossa, oli lattiasarja hyvin pitkälti lattiatasossa. Lattiasarja jaettiin karkeasti kahteen osaan. Alkuosa sarjasta lähti selinmakuultaan ja pysyi liikkeiden osalta lähellä lattiaa. Loppuosa nousi kyykkyasentojen kautta käymään pystyasennossa ja palasi sitten takaisin lattialle alkuosan alkuun. Lattiasarjaa oli kokonaisuudeltaan helppo toistaa ja se antoi hyvät mahdollisuudet liikerentouden löytämiseen ja nousujen sekä laskujen harjoitteluun.

Tunneilla toteutui lähes aina loppupuolella improvisaatioharjoitus. Näiden seitsemän tunnin aikana ensimmäisillä kerroilla oli kontakti-improvisaatioharjoituksia ja muutamalla viimeisellä kerroilla soolona tehtäviä improvisaatioharjoituksia. Näillä tuntikerroilla ei ollut varsinaisesti yleisöä tai katsojiana

toimimisen harjoittelua, vaan kaikki tanssivat aina samaan aikaan. Tämä toteutui myös pariharjoituksissa, jolloin kaikki parit tanssivat yhtä aikaa. Improvisaatioharjoituksiin kuului usein jonkin näköinen keskusteluhetki ryhmän tai parin kesken harjoituksen jälkeen.

Tunnit loppuivat lähes poikkeuksetta loppurentoutukseen. Silloin etsittiin jälleen oma paikka tilassa, johon löydettiin lattialta sopiva asento rentoutua. Tämä saattoi olla esimerkiksi lattialla selinmakuutaan tai kyljeltään. Loppurentoutuksessa pääsi vielä tyhjentämään oman mielen ja käymään koko olemuksen sekä kehon läpi.

3.1 Päiväkirjamerkintä 5.9.2022

Tänään oli ensimmäinen kerta, kun pyrin tanssitunnilla täysillä keskittymään opinnäytetyön aiheeseen. Eniten tunnilla ajatuksia herätti seuraava: miten lattialla voi liikkua niin, että käyttää mahdollisimman vähän voimaa? Huomaan käyttäväni toisinaan liikaa voimaa ja toisinaan liian vähän. Lattialla voiman käyttö tuntuu olevan hienoisen muutoksen varassa ja sen vaikutukset korostuvat. Liiallinen voiman käyttö voi näkyä jäykkyytenä ja liikkeen hengittävyuden katoamisena. Esimerkiksi pään rentouttaminen lattiaan on sellainen uudestaan ja uudestaan esille nouseva huomio. Tälläkin tunnilla erityisesti salin poikki tehtävissä harjoitteissa ja lattiasarjassa huomasin pohtivani, etten jännittäisi turhaan niskan alueen lihaksia. Lisäksi kiinnitin huomiota siihen, mitkä ovat niitä hetkiä, kun pään kannattelun voisi minimoida ja kuinka nopeasti esimerkiksi pään voi laskea alustaan. Vaikka taito niskan alueen rentouttamisesta tuleekin toisinaan itsestään, on se sellainen asia, johon silti yhä edelleen kiinnitän huomiota.

Liiallinen voiman käyttö voi myös vaikeuttaa liikkeitä, kun tanssija ei pääse hyödyntämään rentouden mukana tulevaa liikevoimaa. Toisaalta liiallinen voima voi viedä esimerkiksi lattialla liukuvia liikkeitä liiankin pitkälle tai viedä pyörähdyksiä ja suuntien vaihdoksia orientoitumaan pois siitä, minne oli tarkoitus suunnata. Tänään tunnilla tehtävistä lattiaosuuksista monessakin kohtaa sai kiinnittää huomiota juuri tähän. Lattialla on hyvä olla hereillä suunnan muutoksille ja tarkkana siitä mistä mihin liikkeet kulkevat. Toisinaan on myös hyvä huomioida se, että liike pysyy suorassa. Esimerkiksi lattialla x-asennossa selällään kääntyessä vatsalleen tai kyljelleen saattaa helpostikin lähteä eri suuntaan ja palatessaan x-asentoon saattaa huomata olevansa vinossa.

Voiman käyttö lattialla ja ergonomisen rentouden löytäminen ei ollut ainoastaan tämän viikon tunnin huomautus vaan usein nykytanssitunneilla esiin nouseva sisältö. Siihen ehkä jollain tavalla kiteytyy lattiatyöskentelyn ydin. Se miten saat tukesi lattialta etkä tarvitse niin paljoa voimaa lihaksista, mutta hallintaa sitten ehkä sitäkin enemmän. Fysioterapiassakin lihaksen vahvuutta/voimaa mitataan ensin ilman painovoimaa esimerkiksi pöydän tai muun pinnan reunalla, sen jälkeen painovoimaa vastaan ja sitten fysioterapeutin antamaa vastusta vastaan. Pintaa vasten kun ei tarvitse käyttää niin paljoa voimaa.

Tunnin loppupuolella teimme parin kanssa kontakti-improvisaatiota. Tässä harjoituksessa toinen antoi kosketusimpulsseja tanssivalle osapuolelle. Tehtävänanto toi itselle mieleen ajatuksen siitä, että lattian voi tavallaan myös ajatella olevan tanssipari. Tanssiessa maanpinnalla lattia kuitenkin on loppupeleissä aina se, mikä on vastassa tai antaa kontaktia.

3.2 Päiväkirjamerkintä 12.9.2022

Olen silmät kiinni ja liikkumassa askelkykykkymäisessä asennossa ja tunnistan saaneeni impulssin kylkeen. Pienen hetken ehdin pohtia seuraanko tätä viestiä, joka ohjaisi tulkintani mukaan kohti lattiaa. Tuntuu siltä, että olen aika korkealla, johtuen siitä, että silmäni ovat kiinni. Kuitenkaan en ole niin korkealla, etteivätkö voimat riittäisi ottamaan vastaan. Ja sitten jo annan painovoiman vetää itseni kohti lattiaa. Käteni ottavat vastaan ja loppumatka lattialle vatsalleen menee hallitun hitaasti.

Tällaiset havainnot ja pohdinnat kumpusivat tämän päivän tanssitunnin kontakti-improvisaatiosta. Kontakti-improvisaatiossa tulee löytää luottamus niin lattiaan ja tanssipariin/pareihin kuin myös koko ryhmään ja opettajaan. Opettajalla on iso vastuu tilanteesta ja siitä, kuinka luoda luottamusta ryhmän kesken. Näillä tunneilla on ollut mahtava ilmapiiri ja on ollut vapaus ilmaista itseään.

Lisäksi improvisaatioharjoitteessa on oltava luottamusta itseensä, omiin taitoihin ja hyvä tuntuma lattiaan. Lattiasta tekemiseen saa tuen ja tasapainolle alustan. Oma kokemukseni on, että yhteys lattiaan ja omaan tasapainoon vaihtelee sen mukaan, ovatko silmät auki vai kiinni. Pidän siitä, että improvisaatiotehtävissä voi vähintään aloittaa silmät kiinni. Näillä tunneilla on hyvin erilaisia harjoitteita, jotka tukevat toisiaan. Ja esimerkiksi juuri silmät kiinni olemista tehdään jo tunnin alkupuolella, kun käydään keho ja oma oleminen läpi. Tämä auttaa siihen, että on tunnilla läsnä ja kehotietoinen,

mutta sen lisäksi se antaa jo raameja improvisaatioharjoitteille, joita pyritään tekemään kehoa kuunnellen ja usein silmät kiinni.

Improvisaatioissa ja tunnin lattiasarjassa on huomioitava lattiatyöskentelyn yhteydessä nousut ja laskut. On hyvä löytää ne itselle toimivat reitit, joita hyödyntää. Opetuksessa opettajani Liisa Heikkinen kehottaa huomioimaan ergonomian laskuissa ja nousuissa. Esimerkiksi kylkimakuulta istumaan noustaessa voi hyödyntää alimmaista kättä vipuvartena, jolloin liike huomattavasti helpottuu. Samaan voi kiinnittää huomiota myös lattialle mentäessä, löytää jalka ja polvi lähelle vatsaa ja alimmainen käsi vipuvarreksi, niin lattialle laskeutuminen käy näppärästi. Näin myös liikkeen vauhti pysyy maltillisena ja siihen on helpompi vaikuttaa.

Tanssissa on tilanteita, joissa on hyvä antaa kehon reagoida tilanteeseen sopivalla tavalla, kuitenkin liian suuria riskejä ottamatta. Esimerkiksi itse olisin voinut tämän päiväkirjan alussa kuvailemassani tilanteessa hyvin vaikkapa avata silmät. Se olisi varmasti voinut tuoda lisää varmuutta reittivalintoihin. Yleensä tällaiset tilanteet ovat kyllä niin nopeita, että jossiteltavaa riittää.

3.3 Päiväkirjamerkintä 19.9.2022

Lattia on siitä armoton, että jos joku päivä on kankea olo kehossa, niin liike muuttuu kulmikkaammaksi. Tänään tekeminen tuntui kankealta ja vähän kömpelöltä. Mietin, että sitä tuskin muut huomasivat. Itse sen kyllä tiedosti, että asennosta toiseen siirtyminen ei käy niin helposti ja sujuvasti. Kankeus voisi siirtyä kehosta mieleen ja muuttua kokonaisvaltaiseksi. Tänään kuitenkin treenipäivänä tunti oli onnistunut. Kehossa oli kankeudesta huolimatta vastaanottavainen olo ja tehdessä tuli kyllä lämmin. Mielelle hyvää teki myös pienet haasteet kuten se, että teimme tasapainosarjan piirissä. Se muutti tilanhahmotusta ja katseen fokuointia, mikä puolestaan heijasti tasapainoon ja jalkapohjan tukipisteiden yhteyteen lattiassa.

Sitä haluaisi ajatella, että lattia tuo vain tukea ja auttaa etenemään. Lattialla voi esimerkiksi helposti jäädä jumiin tai liike hidastua tai pysähtyä. Tämä usein johtuu ihon tai vaatteiden yhdessä lattian kanssa muodostamasta kitkasta. Toisinaan voi tuntua, että liike tökkää aivan kuin seinään. Nykytanssissa on kuitenkin hyvä puoli se, ettei tanssita usein kengät jalassa vaan paljain jaloin tai sukasiltaan. Toisaalta jos esitys tai teos vaatii sen, että tanssitaan kengät jalassa, on sitä harjoiteltava hyvissä ajoin, ettei lattiatuntuman muutos tule liian shokkina. Sukkien kanssa puolestaan myös

pitää olla varovainen. Esimerkiksi näillä nykytanssitunneilla on niin liukas lattia, että ne ovat hyvä aina tietyssä kohtaa tuntia ottaa pois.

Tämän päivän tunnin loppupuolella kontakti-improvisaatioharjoituksessa parin kanssa pohdittiin sen takaosan huomioimista tanssissa ja sitä kautta kehon kolmiulotteisuutta. Koen, että erityisesti lattiatasossa tuon kolmiulotteisuuden hahmottamisesta on hyötyä. Keho on kuitenkin monipuolisemmin kosketuskontaktissa eri puolilta lattiaan. Oman kehon kolmiulotteisuuden hahmottaminen auttaa suuntien hahmottamiseen ja siihen kuinka paljon liikettä tarvitsee esimerkiksi rotaatoida.

3.4 Päiväkirjamerkintä 26.9.2022

Tänään tunnille mentäessä oli selvää, että minulla ei ollut paras päivä. Monella muullakin oli jumeja ja väsymystä, joten opettaja päätti, että tunti alkaisi kehon avaamisella. En tiedä oliko se hänen alkuperäinen ideansa vai tuliko päätös, kun hän oli kuullut meidän kuulumisiamme. Kuitenkin itselle tämä kävi paremmin kuin hyvin. Teimme lihaskalvojen avauksia, ensin lantion alueelle ja sitten yläselkään. Käsittelimme molemmissa oikean ja vasemman puolen erikseen. Varsinkin viikonlopun opinnäytetyön kirjoittamisen jälkeen keho olikin enemmän jumissa kuin olin ajatellutkaan. Lantion alueella huomasin selvän eron ensimmäisen puolen tehtyä: se madaltui ja pääsi rentoutumaan huomattavasti. Voi kun näihin saisi jonkun rutiinin, että tekisi vaikka joka päivä. Nämä harjoitteet auttavat erityisesti siinä, että kehon takapinta pääsee rentoutumaan helpommin lattialle. Myöhemmin tunneilla siitä on valtavasti apua, kun pääsee lähemmäs lattiaa ja pehmeämmin kulkemaan asennosta toiseen. Tietysti harjoitteista on hyötyä ihan muutenkin kehonhuollon kannalta.

Tunti oli muutenkin sellainen, että opettaja antoi erilaisia vaihtoehtoja, joista pystyi oman jaksamisen mukaan valitsemaan sopivan. Jos halusi pystyi esimerkiksi alkulämmittelyssä mahallaan käynnin sijaan vain koskettamaan lattiaa. Kokonaisvaltaisuus meissä vaikuttaa kaikkeen tanssissa, keho ja mieli vaikuttavat jatkuvasti toisiinsa. Kaikki vaikuttaa kaikkeen.

Salin poikki tehtävistä harjoitteista on paljon hyötyä lattiakontaktin ja kehon kannatuksen kannalta. Tunneilla on ollut useampikin eri variaatio kulkutavoista, jolloin ollaan kontta-asennossa, mutta polvet on nostettu irti maasta. Tällöin rasitus keholle on kokonaisvaltaista, mutta erityisesti keskusta vahvistuu. Lisäksi nämä harjoitteet ovat siitä hyviä, että vaikka lihasvoimaa tarvitaan, pystyy sa-

malla harjoittelemaan liikkeen tuomaa voimaa ja turhien jännitysten pois jättämistä. Eteenpäin liikkua voi esimerkiksi kiinnittää huomiota siihen, pystyykö pitämään rintakehän avoimena. Usein lattiatasossa liikkua tarvitseekin kiinnittää huomiota voiman ja rentouden yhdistämiseen. Nämä harjoitukset myös auttavat löytämään voimaa lattialta nousuihin ja laskeutumisiin. Lisäksi harjoitteet ovat hyvää aivojumppaa, kun on erilaisia variaatioita ja liikutaan sivuttain, eteen- ja taaksepäin.

Salin poikki tehtävistä harjoitteista osa on pystyasennossa tapahtuvia liikkumisia. Niistäkin on lattiatontaktia koskien ollut hyötyä. Minua on auttanut esimerkiksi askelkyykkyä tehtäessä opettajan antama ajatus siitä, että noustaessa asennosta eteenpäin huomioi etumaisen jalan kantapään ja kuvittelee sen painuvan hieman lattiaa vasten. Tällöin kehon takaketju aktivoituu. Tämä sama ajatus toimii lisäksi rullauksissa eteen taivuttaessa, joissa seisoma-asennosta pää edellä liikutaan kohti asentoa, jossa ollaan kaksin kerroin kehon etupinta vasten jalkoja. Muistan, kuinka lapsuudessa tehtiin paljon tätä liikettä niin, että vahvistettiin ajatusta siitä, että selkärangan nikama kerrallaan rullattaisiin ylös ja alas. Sekin voi olla hyvä ajatus siihen, että muistaa eteentaivutuksen aikana pyöristää rankaa koko matkalta. Kuitenkin kantapäiden juurruttamisella on ollut itselle hyötyä, sillä silloin rullaus lähtee lattiasta nikamien sijaan. Tällöin aktivoituu oikeat lihakset siihen, että selkä pääseekin rennosti rullaamaan nikama nikamalta huomaamattomasti, joutumatta ajattelemaan varsinaisesti jokaista nikamaa kerrallaan. Lattian tukea ei tulisi unohtaa.

Tunnilla teimme lattiasarjaa. Emme kerranneet vanhaa tai tehneet sitä tällä kertaa ollenkaan, sen sijaan teimme uutta. Siinä pääsi pohtimaan lattialta nousemista ja takaisin laskeutumista. Kyykkyasento (hyvin alhaalla) on ollut aina itselle jonkinlainen heikko kohta, joten huomasin itsessäni hieman ärtymystä. Kuitenkin kun päätin sivuuttaa tämän tunteen ja sen että kyykky on vaikeaa, kooreografia sujui ihan hyvin, kun ei liikaa jäänyt kiinni siihen teenkö oikein. Sen sijaan pystyi keskittymään uuden oppimiseen ja liikkeen sulavoittamiseen, vaikka kyykky ei sulava ollutkaan.

Tunnin loppupuolella kontakti-improvisaatio toteutettiin kolmen henkilön ryhmissä. Kaksi ensimmäistä olin antamassa impulsseja ja viimeisenä tanssin itse. Tanssiessa lattia tuntui turvalliselta, niin kuin koko tämä kokemus improvisaatiosta. Minusta kokemus itse tanssijana tuntui siltä kuin olisin ollut metsässä ja oksat olisivat johdatelleet minua. Ei niin että risuja lentäisi kasvoihin vaan semmoinen mukavan sammaleinen ja turvallinen metsä. Oli hauska, että minulla oli tällainen kokemus, kun piirissä keskustellessa toisen ryhmän henkilö (aivan toiselta puolelta salia) totesi tunteen olleen puumainen ja tuulessa keinuva.

Tunnin jälkeen tajusin unohtaneeni koko ajaksi, miten maahan lyöty olo minulla oli ennen tuntia ja ylipäätään tänä päivänä. Tanssi parantaa.

3.5 Päiväkirjamerkintä 3.10.2022

Tunnin alkuun kehoa läpikäydessä jalkapohjissa tuntui kireyttä ja tasapainottomuutta. Ylipäätään oli vaikea löytää jalkapohjien kautta yhteyttä lattiaan. Siitä huolimatta tuntui, että silmät kiinni tuo yhteys oli tänään parempi kuin silmät auki. Tunnin alussa lämmittelynä oleva improvisaatiotehtävä toi tämän itselle vielä selvemmin esille. Harjoitteessa kävimme kehon nivelet yksi kerrallaan läpi varpaista päähän. Ensin teimme liikettä silmät kiinni. Kun liikkeeseen lisättiin katsetta pikkuhiljaa, tuntui se hieman epämukavalta ja horjuttavalta. Aika usein reaktio on juuri vastakkainen, että silmät auki olisi helpompi säilyttää tasapainoa ja kontaktia lattiaan. Tänään kuitenkin tunne oli erilainen ja se jatkui vielä tasapainosarjaa tehdessä. Mahdollisuudeksi annettiin kuitenkin, että sarjaa voi tehdä itse valitsemalla ajoituksella. Tämän ansiosta pystyin käyttämään tarvittavan ajan kuhunkin liikkeeseen ja se teki lattiakontaktiin syventymisestä helpompaa.

Tänään salin poikki tehtävissä harjoitteissa lattialla selällään käydessä yläselässä oleva lihaskireys huomautti itsestään. Tämän takia huomioni kiinnittyi muutenkin salin poikki tehtävien liikkeiden kohdalla yläselkään ja käsiin. Askelkyykyillä edetessä aina alas askelkyykyyn laskeutuessa kädet levittäytyvät sivuille tilaan ja ylös noustaessa ne palaavat vartalon viereen. Tuolloin käsiä levittäessä on parempi, että kädet asettuvat mieluummin kehon etupuolelle kuin aukeaisivat liikaa taakse. Samassa asennossa lattialla ollessa kädet asettuvat itsestään kehon sivuille lattian tuesta. Mietin siis, että jos opettajana olisi oppilaiden kanssa vaikeuksia saada heidät ymmärtämään käsien levittäytymistä tilaan, voisiko apua hakea jonkun pinnan kautta. Pintana voisi lattian sijaan toimia myös esimerkiksi seinä.

Kun siirryimme tekemään lattiasarjaa, mielestäni liikkeet soljuivat mukavasti yhteen. Hieman harjoitelmia aiheutti vielä nuo aiemmin mainitsemani kyykyt. Selväksi tuli myös, että jokaisen kehon mittasuhteet vaikuttavat tanssiessa, ehkä lattialla tehtävissä vielä enemmän kuin pystyasennossa. Silloin ainakin korostuu asennosta toiseen siirtyessä, jos vaikka on pidemmät kädet jalkoihin nähden tai toisinpäin. Nämä seikat voivat tehdä jollekin helposta liikkeestä toiselle vaikeampia. Lattiasarjassa minua mietitytti lisäksi kohta, jossa noustaan lattialta. Siihen kuitenkin löysin itselle

avuksi jälleen tukijalan kantapään keskittymisen ja sitä kautta kehon takaketjun aktivoimisen. Hyvä onkin, että kun on kerran oivaltanut jotain, on sitä sitten helpompi hyödyntää jatkossa.

Tunnin loppuksi teimme jälleen kontakti-improvisaatiota kolmen hengen porukoissa. Toisten kosketuksesta on helppo löytää kehoon lisää rentoutta. Lattiatasossa käydessä tuo kosketuksesta saatu tuki luo hyvän perustan ergonomisen rentouden löytämiseen. Lisäksi rentous antaa mahdollisuuden uusien reittien muodostumiseen. Näissä harjoitteissa huomaan, että toisto tekee hyvää. Vaikkakin eri ihmisten kanssa toimiminen on aina uutta, harjoite pysyy samana ja mahdollistaa toiston.

Viimeisenä teimme vielä loppurentoutuksen. Lattialle selinmakuulle pysähtyminen teki hyvää. Tuntuu, että oli saanut tunnin aikana hyvin selän vertyneeksi. Alussa kireä yläselkäkin oli rennompi ja asettui paremmin lattiaan. Näissä lopun rentoutuksissa on kyllä myös hyvä päästää irti turhasta ajattelusta ja antaa kehon vain vajota vasten lattiaa.

3.6 Päiväkirjamerkintä 10.10.2022

Tänään jalat juurtuivat vahvemmin lattiaan, mutta oli kyllä jotenkin lyhyt olo. Ennen kuin alun omaan kehoon ja olemiseen keskittymisestä siirrytään kävelemään tilassa, opettaja usein pyytää pohtimaan, miten kehontuntemus muuttuu, kun silmät avataan ja lähdetään liikkumaan tilassa. Kuinka paljon pystyy säilyttämään läsnäolosta ja kehoon muodostuneesta kannatuksesta? Minusta on mielenkiintoista, miten tuntuma omaan kehoon ja lattiaan muuttuu, kun avataan silmät tai kun ne suljetaan. Katseen kautta aivoihin tulee niin paljon muuta informaatiota, että pitää keskittyä ihan eri tavalla kehotietoisuuteen ja kontaktiin lattiaan. Katseella pystyy toki myös paikkaamaan esimerkiksi tasapainon kanssa. Tasapainosarjaan siirryessä tuntui, että kadotin osan yhteydestä lattiaan eivätkä jalat juurtuneetkaan enää samalla tavalla kuin alussa. Katseella yritin paikata tätä ja etsiä fokuksipistettä avuksi tasapainoon. Tavallaan tässäkin pyritään poistamaan turhia katseen kautta tulevia ärsykeitä.

Tunnin lämmittelyosuudet ovat hyviä, kun niissä on aika tarkat raamit, mutta toisaalta useasti kehotetaan tekemään omaa kehoa kuunnellen. Minulle se tarkoitti tänään muun muassa venyttelyn kaltaisia ja avaavia liikeitä. Tänäänkin huomasin salin poikki tehtävissä harjoitteissa lihaskireyden yläselässä, jonka takia selkä ei päässyt rentoutumaan lattialle. Lisäksi pystyasennossa tehtävät

harjoitteet salin poikki paljastivat polvessa olevat tuntemukset. Lattia toi tänään kaikenlaisia tunteuksia pintaan.

Lattiasarjassa keho sitten kuitenkin valahti mukavasti lattiaa vasten. Siirtymät lattian pinnassa sujuivat ja pään paino löysi lattiaan. Opettaja Heikkinen kehotti kiinnittämään huomiota ergonomiaan ja siihen, että käyttää mahdollisimman vähän voimaa lattialla. Liike alkoi olla itselle jo tuttua ja huomasin, että saattaisin kaivata lisää haastetta. Kuitenkin tuo Heikkisen kommentti pisti pohtimaan, kuinka hyvää toisto on. Varsinkin tuon ergonomia sekä voiman käytön kannalta, sillä niihin voi aina palata ja kiinnittää entistä enemmän huomiota. Se, että ei ole liikaa materiaalia, antaa hyvät eväät syvemmin uppoutua liikkeeseen.

Päivän viimeinen harjoitus toi ristiriitaisia tuntemuksia. Improvisaatiotehtävä toteutettiin tänään nimittäin yksin. Olin asennoitunut aiempien kertojen pohjalta siihen, että on tanssipari tai -pareja. Toisen kanssa tanssiessa saa toisella tavalla ideoita ja tukea omaan liikkeeseen. Tehtävänanto oli kuitenkin mieluinen ja oivallinen esimerkiksi tätä opinnäytetyötä ajatellen. Tarkoitus oli etsiä lattiasta työnnön, vedon ja sliden eli liu'uttamisen kautta liikettä. Opettaja kehotti pohtimaan, miltä liike tuntuu, eikä jumittua siihen, miltä liike saattaisi näyttää. Joskus tuohon neuvon on helpompi tarttua ja unohtaa liikkeen ulkomuoto, toisinaan se on kuitenkin vaikeaa. Parhaani kuitenkin tänään yritin. Liike tuntui siitä huolimatta itseään toistavalta ja pieneltä. Havaintojahan nämäkin olivat, mutta koska itse koin, että liike ei oikein lähtenyt, niin koitin keskittyä siihen miltä lattia tuntuu. Lattia tuntui erityisesti kylmältä ja liukkaalta. Liukkaus lattiatyöskentelyssä on sinänsä hyvä asia, kun pääsee helposti siirtymään ja keksii ehkä uusiakin reittejä, kun liikevoima vie pidemmälle. Joskus se saattaa haitatakin, kun ei saa otettua kunnolla vauhtia tai suunnattua liikettä haluttuun suuntaan. Tänään lattian liukkaus ei haitannut, enemmänkin tuntui mukavalta, kun liike ei tökännyt lattian pinnan puolesta minnekään.

Improvisaation tehtävänannon vaihtuessa huomasin olevani avoin mielikuvituksen vietäväksi. Tarkoitus oli tanssia ikään kuin pumpulissa. Pystyin helposti kuvittelemaan sen ja miltä sitä tuntuisi liikutella. Tämä tehtävä oli tänään konkreettisia liiketapoja toteuttavaa harjoitusta helpompi. Kehon nivelet pehmenivät vaivattomasti ja tuntui, että liike lähti viemään.

3.7 Päiväkirjamerkintä 17.10.2022

Kuulumisten jakamisen jälkeen siirryttiin käymään kehoa läpi. Jalkapohjat juurtuivat hyvin lattiaan ja koin hetkellisesti taas oloni lyhyeksi. Polvet suoristuivat ja hetkellisesti jäykistyivät, vaikka olisivat voineet olla pehmeät. Kävimme vielä läpi sen, kuinka selkäranka on tukeva elementti ja pää kohoaa kohti kattoa. Tämä kehon läpi käyminen tuntui jo muuttuneen hyvin tutuksi. Keho asettui tilassa, vaikka mieli hieman vielä vaelsi päivän pohdinnoissa. Avasin silmät ja lähdin liian aikaisin kävelemään tilassa, kontakti lattiaan katoasi hieman.

Tunnilla harjoitukset tukivat hyvin toisiaan. Lämmittelyssä keho joutui sopivasti rasitukselle. Etsimme musiikkiin sopivaa bounce-liikettä, jonka avulla liikuimme tilassa. Harjoituksessa pohkeet joutuivat koetukselle, mutta seuraava harjoite antoi tilaa tehtävänannoltaan niiden venyttämiseen ja palauteluun. Alkutunti meni aika pystyasennossa, joten oli mukavaa pikkuhiljaa mennä kohti lattiaa. Lattialla käyvät harjoitteet tuntuivat muuten hyviltä, mutta kädet olivat tänään hieman turrat. Lankkuasennossa jouduin useamman kerran kiinnittämään huomiota siihen, että lantio pysyisi kantateltuna. Kun menin täysin lattiaa vasten, pää löysi helposti lattiaan ja niskat rentoutuivat.

Lattiasarjaan siirryttäessä teimme useampia kertauksia. Sarjan kokonaisuus alkoi tuntua jo tutulta. Pysin keskittymään siihen, mistä liike lähtee ja pääsevätkö raajat kunnolla lattiaa vasten. Pää tuntui olevan rennosti vasten lattiaa. Vatsalle kääntyessä keho jäi vähän ylemmäksi ja reitti olisi voinut kulkea lähempänä lattiaa. Vaatevalintaa on mietittävä tarkkaan lattiatyöskentelyssä. Tänään minulla oli liukasta kangasta olevat housut. Ne ja liukas lattia liu'uttivat pitkälle.

Lattiasarjan ajan oltiin liikkeessä, mutta ryhmän koon takia hyvin keskittyneitä siihen missä oma paikka on. Harjoittelun noin puolessa välissä vaihdoimme paikkoja lattiatasossa liikkuessa. Paikan vaihtaminen avasi taas kehon ja mielen eri tavalla läsnä olevaksi. Silloin pystyi paremmin huomioimaan koko tilan ja siellä olevat ihmiset. Tilan hahmottaminen konkretisoituu vahvasti lattiatyöskentelyssä. Varsinkin näin isossa porukassa on tärkeää huomioida, missä tanssii suhteessa muihin.

Lattiasarja loppui selinmakuulle lattialle. Siirryimme siitä suoraan improvisaatioharjoitukseen. Tanssimme lattialla hyödyntäen vetoa, työntöä ja liu'uttamista. Selkä suli mukavasti vasten lattiaa. Opettaja huomautti, että tehtävänannosta saa päästää irti, jos liike lähtee viemään.

Havainnoin tehtävää tehdessä nivelien toimintaa. Vetäessä ja työntäessä usein nivelet koukistuvat, koska lihaksissa tarvitaan voimaa ja vipuvartta. Selkeästi tämä toteutuu esimerkiksi käsien koukistuksessa kyynärvarsista, kun työnnetään vasten lattiaa. Liu'uttaessa raajojen nivelet voivat pysyä puolestaan hyvinkin suorina neutraalissa asennossa. Näin tapahtuu esimerkiksi, kun käden pyyhkäisee suorana lattialla pään yli. Tällöinkin nivelessä tapahtuu muutos, mutta se tapahtuu lähempänä vartalon keskustaa eli olkanivelessä. Helposti tällaisissa tehtävissä lähteekin juuri raajoista ajattelemaan liikettä. Saa jo hieman haastaa itseään, jos esimerkiksi lähtee käyttämään päätä veto ja työntö vasteissa. Tässä improvisaatiotehtävässä mielekkäintä on löytää uusia mahdollisuuksia ja reittejä.

Tehtävänannon vaihtuessa koin saaneeni edelliseen tehtävään juuri riittävästi aikaa. Seuraavaksi edettiin mielikuvien avulla samalla tavalla kuin edeltävällä viikolla. Nivelten osalta koin, että ne pehmenivät. Tässä kohtaa koin myös, että liike muuttui vapaammaksi. Pikkuhiljaa pehmeästi tanssi suli kohti lattiaa.

4 PÄÄTELMÄT JA KEHITYSEHDOTUKSET

Keräämäni aineisto kokemuksistani avasi omaa suhtautumista lattiaan tanssin viitekehityksessä. Päiväkirjamerkinnyt korostavat erityisesti sitä, kuinka kontakti lattiaan on hyvin olennainen osa tanssia. Oli kontakti sitten täysin lattian pinnassa kiinni tai pystyasennossa vain jalkapohjista lattiaan, on sillä aina jokin vaikutus. Merkintöjen pohjalta pystyn huomaamaan, kuinka kriittisesti suhtaudun omaan tekemiseen ja yleensä se on juuri lattia tai yhteys lattiaan, joka tuo noita epäkohtia tietoisuuteeni. Monet noista huomioista liittyvät lihaskireyksiin tai erilaisiin tuntemuksiin kehossa.

Päiväkirjamerkinnoista esiin nousee erilaisia teemoja. Niitä ovat muun muassa voima, luottamus ja itsensä kehittäminen. Teemat ovat sellaisia, joita pitää huomioida lattiatyöskentelyä tehdessä ja samalla niistä löytyy lattiatyöskentelyn hyötyjä.

Tutkimuksesta nousee merkityksellisenä huomautuksena se, että lattiatyöskentelyssä tulee huomioida tarvittavan ja tarkoituksenmukaisen lihasvoiman käyttö. Monessa päiväkirjamerkinnyksessä pohdin lattialla ergonomian tärkeyttä ja miten liikkeessä voisi käyttää mahdollisimman vähän voimaa. Ergonomian toteutuessa keho pysyy elastisena ja hengittävänä läpi koreografian. Jokaisen osaamisen kehittäminen vaatii harjoittelua ja aikaa. Päiväkirjamerkinnoissa totean liikkeen ergonomiasta sekä riittävää voiman käytön olevan ominaisuuksia, joita voi harjoittelun avulla kehittää. Kokonaisuudessaan lattiakontaktiin syventyminen vaatii aikaa.

Lattiatyöskentelyä tehdessä on tärkeää havainnoida lattialle laskeutumista ja nousemista. Ne ovat kohtia, joissa helpoiten voi käyttää liian vähän tai liikaa voimaa. Silloin työskennellään eniten painovoiman ja liikevoiman kanssa. Ne ovat tärkeitä esimerkiksi ajoituksen vuoksi, jos vaikka koreografiassa pitää tiettyssä ajassa päästä ylös.

Mielikuvat ja lattian hyödyntäminen voi auttaa oikeiden lihasten aktivoimisessa. Päiväkirjamerkinnoissa useamman kerran toistan, kuinka kantapäiden juurruttamisella on ollut itselle hyötyä, sillä silloin kehon takaketju aktivoituu. Tällöin liike lähtee lattiasta, eikä lattian tukea tulisi unohtaa. Lisäksi lattiatasossa jokaisen kehon omat mittasuhteet vaikuttavat tanssimiseen. Toiselle helpot asennot ja liikkeet saattavat ihan vain mittasuhteiden puolesta olla toiselle vaikeampia.

Tanssiessa on hyvä huomioida lattia elementtinä. Onko lattia kova vai pehmeä? Onko se liukas vai aiheutuuko paljon kitkaa? Vaatetuksella on väliä lattiatyöskentelyä tehtäessä. Lisäksi lattiatyöskentelyssä paljon on merkitystä sillä, miten lattian esittää opetettaville tanssijoille. Onko se ystävällinen tai tanssipari, vai onko se jotain mitä vastaan taistella; virhe jos sinne kaatuu. HAHAHA Dance Schoolin tunneilla lattiaan asennoituminen on ollut mielestäni kokeilevaa ja idearikasta. Improvisaatioharjoitukset ovat muun muassa lisänneet näkemystä siihen, että aina on mahdollisuus löytää uusia tapoja lähestyä lattiaa ja edetä siellä. Vaikka minulla on taisteluni lattian kanssa, olen silti saanut tunneilta hyvän ja hyväksyvän pohjan lattiatyöskentelyyn.

Lattiatyöskentelyn hyötynä ehdottomasti on se, että se tekee tanssijasta monipuolisemman. Lattiatyöskentely auttaa lihaskestävyyden ja liikkuvuuden ylläpidossa ja kehittämisessä. Se haastaa suuntien hahmottamisessa ja muun muassa sitä kautta parantaa kinesteettistä tuntemusta. Tämä puolestaan lisää tanssijan itsevarmuutta ja luottamusta itseensä. Lattia haastaa eri liikelaatujen hallintaan, kun joutuu työskentelemään painovoiman, kitkan ja liikevoiman kanssa. Ennen kaikkea lattia auttaa tanssijaa oppimaan rentoutta ja riittävää voiman käyttöä. Lattiatyöskentelyosaamisen kautta myös minä koen olevani parempi tanssija.

Tunne kehossa vaihtelee päivittäin, mutta myös yhden tunnin sisällä. Monesti tanssituntien ulkopuolellakin olevat asiat vaikuttavat olemiseen tunnilla. Hauskaa on, että jopa tämän opinnäytetyön kirjoittaminen nousee päiväkirjamerkinnöissä esille useammankin kerran. Tanssiessa kuitenkin päivän murheet voi helposti myös unohtaa, kun keskittyy läsnäoloon ja tehtävien toteutukseen.

Tätä tutkimusprosessia tehdessä olen huomannut, että päiväkirjan pitämisessä selkeästi harjaantuu ajan kanssa. Koen saaneeni kirjoitusvaiheessa loppupuolen merkinnöistä enemmän irti. Jos tekisin jotain toisin, saattaisin varautua muutamalla ylimääräisellä merkinnällä, että pystyisin hyödyntämään vain ne itselle mielekkäät päivät pohdinnoissa. Koen kuitenkin tässä työssä jokaisella tuntimerkinnällä olleen painoarvoa ja jotain uutta opinnäytetyöprosessiin.

Tämän opinnäytetyön tutkimuspohja nojautuu täysin omaan kokemukseeni tanssijana ja osallistujana. Lattiatyöskentelyä ja sen opetusta voisi havainnoida lisäksi seuraajan roolissa. Omaan kokemukseen keskittyminen vie esimerkiksi huomiota hieman kaikesta siitä, mitä opettajan kommentteista voisi saada irti. Tällöin saataisiin tietoa siitä, mitä lattiatyöskentelyssä tulisi huomioida, mutta

lisäksi saisimme tietoa siitä, miten lattiatyöskentelyä tulisi opettaa. Silloin työstä jäisi tietysti uupumaan sen hetkinen kokemuksellinen tieto. Sivusta seuraaminen, kun ei ole sama asia kuin osallistua kokemukseen. Ehkä siksi joillain tunneilla voisi olla osallistujana ja toisissa sivustaseuraajana.

Tätä opinnäytetyötä suunnitellessa pohdin lisäksi haastattelun toteuttamista osana työtä. Se voisi lisätä moniäänisyyttä tanssillisia kokemuksia ajattelen. Lisäksi voisi haastatella useampia henkilöitä ja tanssin ammattilaisia, jotka ovat olleet tanssin kentällä pidemmän aikaa.

Työn aiheen viitekehyksessä voisi lisäksi olla hyötyä siitä, että tutkisi lattiatyöskentelyä improvisaatiotehtävän kautta. Improvisaatiotehtävänä voisi toimia esimerkiksi tuo päiväkirjamerkinnöistä noussut harjoitus, jossa tarkoitus on etsiä lattiasta työnnön, vedon ja liu'uttamisen kautta liikettä. Tällöin voisi toteuttaa kokeilun tanssiryhmälle siitä minkälaisia tuntemuksia heille herää improvisaation yhteydessä. Kokemuksia saisi silloin useammalta henkilöltä ja se voisi auttaa niin ymmärtämään lattiatyöskentelyä kuin mahdollisesti kehittämään improvisaatiotehtävää tai -tehtäviä.

Kehitettävää voi aina löytää ja viedä aihealuetta pidemmälle. Tämän opinnäytetyön puitteissa olen kuitenkin tyytyväinen keräämiini kokemuksiin ja tekemääni työhön. Toivoisin opinnäytetyön herättävän ajatuksia lukijan suhtautumisessa tanssiin ja lisäävän keskustelua lattiatyöskentelyn käytämisestä tanssissa.

LÄHTEET

Ala-Ketola, Taina 2020. Missä tanssin kokemus syntyy? Asiaa tanssista ja tanssikasvatuksesta, Pedanssi, numero 2/2020, 30-35. Oulu: OamkTanssi. Hakupäivä 30.10.2022. https://is-suu.com/oamktanssi/docs/valmis_pedanssi022020_12052020s.

Dance Stable 2020. 5 Reasons Why The Floor is your Friend! Hakupäivä 30.9.2022. <https://www.dancestables.co.uk/post/5-reasons-why-the-floor-is-your-friend>.

Franklin, Eric 2014. Dance Imagery for Technique and Performance, 2nd edition. Champaign, IL: Human Kinetics.

Giguere, Miriam 2014. Beginning modern dance. Champaign, IL: Human Kinetics.

HAHAHA Dance School 2020. Hakupäivä 25.9.2022. <https://www.hahahadanceschool.com/>.

Jussila, Jouni & Van Dam, Ester 2020. Valokuva. HAAAAHA Dance School. Hakupäivä 6.10.2022. <https://www.hahahadanceschool.com/>.

Jyväskylän tanssiopisto 2022. Nykytanssin opetussuunnitelma. Hakupäivä 25.9.2022. https://jyvaskylantanssiopisto.org/wp-content/uploads/2022/05/JTOnykytanssin_opetussuunnitelma2022.pdf.

Kaartinen, Nella 2018. Liikeimprovisaation yhteys kehotietoisuuteen ja kehonkuvaan. Jyväskylän ammattikorkeakoulun verkkolehti, Open stage. Savonia-ammattikorkeakoulu. Hakupäivä 30.9.2022. <https://verkkolehdet.jamk.fi/openstage/2018/06/liikeimprovisaation-yhteys-kehotietoisuuteen-ja-kehonkuvaan/>.

Keinänen, Heidi 2017. Lattiatyöskentely osana latinalaistansseja. Opinnäytetyö, Oulun ammattikorkeakoulu. Hakupäivä 30.5.2022. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/126152/Keinaanen_Heidi.pdf;jsessionid=DC5D9B38A6C5CCC0938383C56341A420?sequence=1.

Kielitoimiston sanakirja 2021. Helsinki: Kotimaisten kielten keskus ja Kielikone Oy. Hakupäivä 30.10.2022. <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi>.

Kukkurainen, Marja Leena 2019. Autoetnografia – päiväkirjaan perustuva tutkimus. LAMK Pro. Hakupäivä 5.10.2022. <http://www.lamkpub.fi/2019/01/04/autoetnografia—paivakirjaan-perustuva-tutkimus/>.

Lehtonen, Lotta 2021. Kohti nykytanssin opettajuutta, omaa liikettyliä kehittämässä. Opinnäytetyö, Turun ammattikorkeakoulu. Hakupäivä 30.9.2022. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/495499/Lehtonen_Lotta.pdf?sequence=2&isAllowed=y.

Monni, Kirsi 2022. Katsaus nykytanssin moninaisuuteen 1990-luvulta lähtien. Teoksessa Näkökulmia tanssitaiteen historiaan ja nykypäivään (toim. Kirsi Monni, Riikka Laakso & Hanna Järvinen), 6. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu, Helsinki: Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 75. Hakupäivä 5.10.2022. <https://disco.teak.fi/tanssin-historia/>.

Mäkinen, Mirva 2018. Taiteellinen tutkimus kontakti-improvisaation arvoista somaesteettisen esityksen kehyksessä. Taideyliopisto Teatterikorkeakoulu, Helsinki: Acta Scenica 53. Hakupäivä 24.9.2022. <https://actascenica.teak.fi/makinen-mirva/>.

Uotinen, Johanna 2022. Autoetnografia. Teoreettis-metodologiset viitekehykset. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. Hakupäivä 26.9.2022. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/teoreettis-metodologiset-viitekehykset/autoetnografia/>.

Vovazak 2022. Floor Work. Hakupäivä 30.9.2022. <https://www.vovazak.com/floorwork>.