

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävän taiteen koulutusohjelma | Sirkus

2022

Katarina Suviniitty

En Dedans En Dehors

– nuorallatanssin kauhean ihanat käännökset



Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Esittävän taiteen koulutusohjelma | Sirkus

2022 | 43 sivua

Katarina Suviniitty

En Dedans En Dehors

- nuorallatanssin kauhean ihanat käännökset

Käännökset ovat nuorallatanssissa haastava tekniikka, sillä oman kehon painopiste ja katseen suunta muuttuvat pienellä pinta-alalla nopeasti. Pyrin opinnäytetyössäni selventämään, mitä käännös on, mitkä tekijät vaikuttavat kääntymiseen biomekaniikan ja tasapainon kannalta sekä esittelen itseäni auttaneita oheislajeja, Alexander-tekniikan sekä baletin, jotka voivat auttaa käännösten oppimisessa ja niiden toteuttamisessa sulavasti.

Opinnäytetyö on toteutettu trianguloimalla kirjallisuutta, tekniikkaohjeistuksia sekä omakohtaisia kokemuksia. Lisäksi olen liittänyt tekstin rinnalle kuvia, jotka havainnollistavat erilaisia käännöksiä nuorallatanssissa. Koska ihminen on kokonaisuus, olen sivunnut tasapainoon paneutuessa sekä Alexander-tekniikan metodia esitellessäni myös ihmisen psyykkisen puolen tasapainon ja oppimisen kannalta.

Opinnäytetyö on avuksi käännösten harjoittelussa niin sirkusalalla toimiville opettajille, esiintyjille ja harrastajille kuin myös tanssijoillekin. Baletin yhtäläinen tekniikka nuorallatanssin kanssa ja kehonhallinnan kehittäminen yhdessä Aleksanteri-tekniikan itseohjaukseen kannustavien lähestymistapojen avulla ovat oman kokemukseni mukaan toimivia oheislajeja, joita suosittelen muillekin nuorallatanssijoille.

Asiasanat: tasapaino, sirkus, tiukka nuora, kääntyminen, Alexander-tekniikka, baletti

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Performing arts | Circus

2022 | 43 pages

Katarina Suviniitty

En Dedans En Dehors

- terribly lovely turns on tight wire

All the turns on a tight wire are an advanced technique. What makes them difficult is the small surface area of the wire and rather fast changes on the performer's focus point. My aim is to clarify the basic elements of turning and which elements affect turning. I also introduce methods such as ballet and Alexander-technique that can help in learning different turns on the tight wire and that can assist conducting turns as fluently as possible. The research method in this thesis is literature review mirrored with personal experiences as a tight wire dancer. Images are also included to show different turns on a tight wire.

While introducing methods such as Alexander-technique, attention to mental aspects of individuals is included since the minds and bodies of individuals do not work separately.

This thesis assists people working on the field of circus as teachers, performers or amateurs as well as dancers practicing and learning turns. The results show why ballet and Alexander-technique have been great methods for me helping learning turns on a tight wire and why would I recommend these methods to tight wire dancers.

Keywords: balance, circus, tight wire, turning, Alexander-technique, ballet

Sisältö

1 Johdanto	6
2 Kääntyminen	7
2.1 Kääntyminen biomekaniikassa	7
2.2 Kääntyminen baletissa	9
2.3 Kääntyminen Alexander-tekniikassa	13
3 Tasapainon erityispiirteitä	17
3.1 Tasapaino baletissa	19
3.2 Tasapaino tiukalla nuoralla	19
4 Kääntyminen tiukalla nuoralla	22
4.1 Kuvia käännöksistä ja tekniikka-analyysi	23
5 Tulokset	38
6 Yhteenveto	40
Lähteet	41

Kuvat

Kuva 1. T-käännös	24
Kuva 2. Puolikäännös	25
Kuva 3. Piruetti	26
Kuva 4. Spiraali-käännös	28
Kuva 5. Slalom-hyppykäänös	30
Kuva 6. Puolikäännökset jalan ylityksellä	32
Kuva 7. Valssihyppy	34
Kuva 8. Puolikäännökset attitudessa	35
Kuva 9. Käännös jalan heitolla	36

1 Johdanto

Ihmiset kääntyvät esimerkiksi muuttaakseen suuntaa, havainnoidakseen ympäristöään tai löytääkseen paremman lepoasennon. Taitoliikuntamuodoissa ja urheilussa käännöksillä on visuaalista mielenkiintoa herättävä vaikutus. Ne voivat lisätä urheilusuorituksen pisteytystä tai ällistyttää katsojat virtuoottisella taidonnäytteellään. Sirkuksessa käännytään vartalon akselin ympäri kaikkiin anatomisesti mahdollisiin suuntiin oman kehon lisäksi sirkusvälineitä apuna käyttäen. Käännöksiä voivat siis olla esimerkiksi fliikit, voltit, kiepit, piruetit ja niin edelleen. Keskityn tässä opinnäytetyössä tiukalla nuoralla pystyasennossa tapahtuviin käännöksiin, jotka ovat itselleni nuorallatanssin tekniikoista yksi haastavimmista. Käännösten aikana katseen kiintopiste katoaa ja tasapainon haku vaikeutuvat. Oma kokemukseni on, että baletin ja Aleksanteri-tekniikan opit auttavat kehonhallinnassa ja näin ollen myös nuoralla kääntymisessä.

Käännökset vaativat huolellisia toistoja harjoitussalissa, toteutettiinpa ne lattiatasolla tai tiukalla nuoralla. Käännöksiin liittyy erottamattomana osana tasapaino, mikä korostuu tiukalla nuoralla toteutettavissa käännöksissä. Olenkin jakanut opinnäytetyöni kääntymisen tarkasteluun biomekaniikan, baletin ja Alexander-tekniikan näkökulmista sekä tasapainon erityispiirteiden esittelyyn. Pyrin näiden tarkastelukulmien avulla tarjoamaan apuvälineitä, jotka ovat auttaneet itseäni kehittymään käännöksissä tiukalla nuoralla. Kiteytän opinnäytetyössä esiteltujen aiheiden elementit tiukalla nuoralla tehtävien käännösten esittelyyn itsenäisenä aiheena. Lisäksi havainnollistan tiukalla nuoralla tehtäviä käännöksiä kuvien ja tekniikka-analyysin avulla. (Hammond 2006, 92.)

2 Kääntyminen

Kääntyminen tarkoittaa suunnanmuutosta. Se on ihmisen kehityksessä merkittävä tapahtuma 5 – 6 kuukauden ikäisenä lapsi kääntyy vatsalleen, minkä myötä uusi mahdollisuuksien maailma aukeaa. (MLL 2021.) Arkielämässä käännymme usein maksimissaan 180°:n käännöksiä, kun asetamme ruokaa jääkaapista ruokapöydälle tai kun poistumme linja-autosta kohti työpaikkaa. Urheilussa harjoitellaan tehokkaita sekä mahdollisimman nopeita suunnanmuutoksia urheilusuorituksen maksimoimiseksi ja esteettisissä taideliikuntamuodoissa, kuten tanssissa ja sirkuksessa, käännöksiä harjoitellaan estetiikan viimeistelyn sekä virtuositeetin esittelyn vuoksi. (Sheppard & Young 2006, 2.)

Lähes kaikkia liikkeitä ja asentoja voi toteuttaa kääntyen. Käännökset lisäävät tekemiseen haastetta ja esityksen katsojissa kiinnostuneisuutta. Erityisesti tiukalla nuoralla tehtävät käännökset ovat nuorallatanssin tekniikoista haastavimpia asioita, sillä kääntyessä katseen kiintopiste muuttuu, mikä vaikuttaa väistämättä tasapainoon. (Kosonen 2005, 22–23.)

2.1 Kääntyminen biomekaniikassa

Biomekaniikassa liike, joka voidaan jakaa etenemis- ja pyörimisliikkeeseen, on asennon tai paikan muuttumista ajan kuluessa. Kääntymisen voidaan katsoa tarkoittavan eri kehonosien kääntymistä suhteessa toisiinsa nivelten avulla. Pyörimisliikkeestä käytetään myös termiä rotaatio ja kappaleen siirtymää pyörimisliikkeessä kutsutaan rotaatiosiertymäksi. Kappaleen pyörimisliikkeeseen vaikuttaa kappaleen massakeskipiste eli painopiste sekä se, miten kaukana kappale on pyörimisakselista. (Kauranen & Nurkka 2022, 371–382.)

Kehon asento vaikuttaa myös kehon painopisteeseen. Tästä syystä ihmiskehon kääntymistä voi helpottaa nostamalla kädet anatomisesta perusasennosta eli

tavanomaisesta seisoma-asennosta, jossa kädet laskeutuvat kehon molemmille sivuille, ylös vartalon jatkeeksi. Käsien vieminen ylös pienentää painopistettä ja tuo kehonosia lähemmäksi pyörimisakselia, mikä helpottaa pyörimisliikettä. Haastetta kääntymiseen voi yksinkertaisesti lisätä ojentamalla kädet suorana vartalon sivuille. Edellä mainittua ilmiötä kuvataan hitausmomentiksi ja kappaleen, tässä tapauksessa kehon, hitausmomentin suuruuteen vaikuttavat kappaleen massa sekä massan jakautuminen suhteessa pyörimisakseliin. Hitausmomentti suurenee, kun kappaleen massan ja pyörimisakselin välinen etäisyys suurenee. Aiempaan esimerkkiin palaten käsien ojentaminen sivuille kasvattaa kehon hitausmomenttia ja käsien ojentaminen kehon jatkeeksi ylös pienentää kehon hitausmomenttia. (Kauranen & Nurkka 2022, 371–382.)

Kehon asentoa voi myös muuttaa liikkeen aikana ja tällä tavalla vaikuttaa hitausmomenttiin. Tästä varsin havainnollistavina esimerkkeinä ovat uimahyppääjien ja taitoluistelijoiden käännökset. Ensimmäisessä uimahyppääjä muuttaa pyörimisnopeutta esimerkiksi vaihtamalla käännöksen alussa muodostamansa keräasennon ojennettuun asentoon. Taitoluistelussa usein todistettu hitausmomentin muuttaminen tapahtuu käsien asentoa vaihtamalla. (Kauranen & Nurkka 2022, 371–382.)

Kääntyminen vaikuttaa väistämättä ihmisen tasapainoon, mikä vastavuoroisesti vaikuttaa piruetissa onnistumiseen. Mitä nopeampi käännös on, sitä helpompaa tasapaino on säilyttää, sillä nopea pyörimisliike auttaa ylläpitämään kehon painopisteen suoraan suhteessa painovoiman vaikutussuoraan. Esimerkiksi luistelijat voivat hyödyntää tätä fysiikan lakia heidän saavuttaessaan tarvittavia nopeuksia, mutta tanssijat tai nuorallatanssijat eivät ikinä pääse tarpeeksi nopeaan vauhtiin, jotta siitä olisi apua. On myös hyvä muistaa, että keho kaatuu helpoiten sinne, missä painopisteellä on lyhyin matka siirtyä tukipinnan ulkopuolelle. Näin ollen, jos harjoitellessa huomaa kaatuvansa piruetista aina samaan suuntaan, on hyvä tarkistaa painopisteen suunta sekä eri kehonosien asennot ja korjata asentoa kaatumissuunnasta vastakkaiseen suuntaan. (Kauranen & Nurkka 2022, 435–437.)

Kaurasen ja Nurkan (2022, 435–437) ajatus, että kääntyminen itse asiassa onkin kehon tukipinnan jatkuvaa siirtämistä ulos painopisteeltä ja tukipinnan siirtämistä takaisin painopisteelle on pätevä havainnointi kääntymisen luonteesta:

Tasapainotilanteessa voimien vääntövaikutukset kaikkien akselien suhteen kumoavat toisensa, jolloin kappale on tasapainossa pyörimisen suhteen. Kappale ei siis pyöri, mikäli pyörimisakselien suhteen laskettujen voimien momenttien summa on nolla. (Kauranen & Nurkka 2022, 423.)

Tällainen säätely on ihmiskeholla tavallista, sillä kehoon vaikuttaa jatkuvasti kehon sisäisiä ja ulkopuolisia voimia, jotka vaativat tukipinnan suhteuttamista painopisteelle. Vaatii kuitenkin harjoittelua valjastaa säätely osaksi taitoa, tässä tapauksessa käännöksiä nuoralla tasapainoillen.

2.2 Kääntyminen baletissa

Valitsin baletin tiukan nuoran pariin käännösten tutkimiseen, sillä se toimii perustana tiukannuoran tekniikoille mitä suurimmissa määrin. FEDECin (= Euroopan ammattisirkuskoulujen liitto) nuoratekniikoiden oppaassa painotetaan, että tanssi on eittämättä toimivin oheislaji nuoraa ajatellen, sillä se kehittää muun muassa nuorallatanssijan linjauksia, koordinaatiota sekä rytmikkaa. Syy, miksi baletti on valikoitunut itselleni nuorallatanssin oheislajiksi, on balettiharjoitteiden samankaltaisuus nuorallatanssia ajatellen. Suurin osa liikkeistä on täysin yhteneväisiä nuorallatanssitekniikan kanssa, mutta koska tanssilattialla pinta-alaa on enemmän kuin tiukalla nuoralla, harjoittelussa pystyy keskittymään syvällisempiin teknisiin elementteihin kuin ainoastaan pystyssä pysymiseen.

Baletissa suurimman osan asennoista ja liikkeistä voi toteuttaa kääntymällä. Sana *piruetti* voi ilmaista monia eri tavoin toteutettuja käännöksiä ja niille onkin

usein vakiintunut tarkempi nimi baletin sanastossa. Ida Johanssonin (2013,9) mukaan piruetit eli käännökset harjoittavat koordinaatiota ja tasapainoa, kehon hallintaa ja tilassa suuntautumisen taitoa. Käännöksessä ensisijaisen tärkeää on katseen kohdistaminen kiintopisteeseen, sillä tasapainoelimen ja somatosensoristen järjestelmien eli aistijärjestelmien, jotka vastaavat muun muassa lämpötilan ja kivun aistitiedosta, lisäksi näköaisti rekisteröi kehon horjuntaa. Baletissa katseen kohdistaminen estää huimauksen ja näin ollen mahdollistaa useamman käännöksen toteuttamisen peräkkäin. (Barbieri, Gissot & Pérennou 2010, 51–60.)

Oman kokemuksen mukaan katseen kohdistaminen auttaa myös tasapainon hakua, mikä liittyy näköaistin rekisteröimään vartalon horjuntaan, jota keho pystyy automaattisesti korjaamaan. Käännöksissä on myös ensisijaisen tärkeää tunnistaa kääntymissuunta, eli kääntyykö keho keskilinjasta katsottuna tukijalan sisäsuuntaan eli *en dehors* vai kääntyykö keho keskilinjasta katsottuna tukijalan ulkopuolelle eli *en dedans*. Toisin sanoen *en dehors* kääntyy työjalkaan päin ja *en dedans* kääntyy tukijalkaan päin. Katseen kohdistamisen ollessa hallussa, pyörähdysten harjoittamisen voi aloittaa kahden jalan piruetista eli *soutenu en tournant*, *tours de basque* tai *tours chaines* -liikkeistä. (Hammond 2006, 92-95) Kahdella jalalla tehtävien piruettien onnistuessa taitotaso nousee yhdellä jalalla toteutettaviin piruetteihin, joissa myös tasapainoelementin vaikeustaso nousee (Hammond 2006, 92–98).

Tasapainon hallitseminen piruetissa käsittää niin asennon ylläpitämisen kiertoliikkeen aikana sekä tasapainon ylläpitämisen yhtäaikaaisesti (Johansson 2013, 12). Kuten aikaisemmin on käynyt ilmi, jo paikallaan olevassa pystyasennossa ihminen joutuu hakemaan jatkuvasti tasapainoaan säätelemällä massakeskipisteen linjausta suhteessa tukialueeseen. Yksinkertaistetusti tämän voi kuvitella vaikkapa pinolla palikoita, joista jokainen työntää toistaan yhtä suurella voimalla ylös, kuin painovoima vetää palikoita alas. Kun palikat pysyvät toistensa päällä, on massakeskipisteen linjaus suhteessa tukialueeseen sopiva. Ihmiskeho pystyy pelkän pystyasennon lisäksi

myös moniin muihin asentoihin, jolloin vaikutussuoran sijainti kehossa vaihtelee asennosta riippuen. (Clippinger 2007, 15.) Piruetissa massakeskipiste voi siis sijaita jopa ihmiskehon ulkopuolella – esimerkiksi attitude derrière -asennossa, jossa toinen jalka on ojennettu taakse polven ollen aavistuksen koukistettuna ja toinen käsistä on ojennettu eteen suoraksi, kehon massakeskipiste sijaitsee alaselän yläpuolella ilmassa (Johansson 2013, 16).

Piruetin toteutumiseen ja tasapainon ylläpitämiseen vaikuttavat ensisijaisesti piruetin aloituksessa oleva tukialueen koko, tukialueen muoto, joka määrittää painonsiirron suunnan, sekä pyörimisasennossa käytössä oleva tukialueen koko. Pienempi tukialue, eli esimerkiksi yhdellä jalalla puolivarpailla kääntyminen, vaikeuttaa pystysuoran linjauksen löytämistä ja pystyssä pysymistä. Piruettiin lähdössä taas leveämpi asento, esimerkiksi neljäs asento helpottaa tasapainon ylläpitämistä. Suurempi alkuasento mahdollistaa myös suuremman painonsiirron, jolloin piruetti on mahdollista saada pyörimään nopeammin. Tätä tukee jalkojen yhtäaikainen suoristaminen *plié*-asennosta. Ponnistuksen määrä kannattaa kuitenkin aina suhteuttaa käännöksen määrään hallinnan helpottamiseksi. Tanssijan löytäessä heti käännöksen alussa akselin, jonka ympäri käännös tapahtuu, on tasapainon ylläpitäminen helpompaa (Johansson 2013, 42–43).

Tasapaino on aktiivinen ja dynaaminen tila, jota ihmisen tulee säädellä jatkuvasti. Mitä harjaantuneempi keho on, sitä hienovaraisempaa säätelyä se osaa toteuttaa. Perusajatus kuitenkin on se, että jos asento alkaa kaatua esimerkiksi oikealle piruetin aikana, tulee tanssijan siirtää massakeskipistettä vasemmalle samalla kun liike pyörii. Pyörimisen vuoksi massakeskipisteen suunta sijaitsee aluksi vasemman kyljen kohdalla, mutta myöhemmin tanssijan oikealla puolella. Asennon korjaaminen kuuluu olennaisena osana piruettiin, sillä asennossa kuin asennossa kaksi kierrosta käännöstä on enimmäismäärä, jota tanssija pystyy kääntymään ennen kuin asentoa on pakko korjata (Laws & Sugano 2008, 32).

Käsien selkeillä ja hallituilla liikkeillä voi helpottaa piruettien tekemistä. Kolme käsien perusasentoa edesauttavat piruettia omilla tavoillaan. Kun kädet vie ylös piruetin aikana, painopiste nousee, ja piruetti pysyy helpommin pystyssä. Käsien liikuttaminen käännöstä valmistavan liikkeen mukaisesti tai käsien pidentäminen *allongé*-asentoon, eli kämmenten kääntäminen kohti lattiaa ja käsivarsien venyttäminen pois päin rintakehästä, piruettia voi nopeuttaa. Nopeutta lisää myös käsien tuominen lähelle kehoa, sillä se pienentää piruetissa tarvittavaa vääntömomenttia. Tästä hyvänä esimerkkinä taitoluistelu tai kierrevoltit akrobatiassa (Johansson 2013, 47).

Pään lähtiessä piruetissa kallistumaan väärään asentoon, voi koko piruetti kaatua (Johansson 2013, 47). Baletissa käännösten harjoittelu aloitetaan tästä syystä pään liikkeen harjoittelulla. Katseelle etsitään kiintopiste, jota katsotaan kehon kääntyessä niin kauan kuin mahdollista ja katse palautetaan kiintopisteeseen ennen muun kehon kääntymistä mahdollisimman nopeasti (Hammond 2004, 92–93). Katse on erityisen tärkeää myös nuorallatanssissa ja tasapainonhaussa tiukalla nuoralla, joten pään liikkeen harjoittelu palvelee sovellettuna myös baletin ulkopuolella.

Piruetin lopettamisessa tanssijan täytyy siirtää massakeskipiste pois tukialueen päältä, eli jos piruetti tapahtuu yhden jalan päkijällä, pienellä kallistuksella tanssija pystyy siirtämään painon takaisin kahdelle jalalle. Käsien avaaminen vartalon sivuille kyynärpäät pehmeänä niin kutsuttuun käsien toiseen asentoon laajentaa asentoa ja helpottaa piruetin lopussa tasapainon löytämistä. Tasapainon löytämistä piruetin lopussa helpottaa myös painon laskeminen mahdollisimman lähelle tukialuetta eli koukistamalla polvia niin kutsuttuun *plié*-asentoon (Johansson 2013, 47–49).

Jos toteutettavat piruetit liikkuvat käännösten lomassa, näistä pirueteista poistuminen voi tapahtua esimerkiksi siirtymällä liikkuvasta piruetista paikallaan pysyvään piruettiin. Tällöin käännösenergia purkautuu hallitusti käännöksen hidastuessa lopulta anatomiseen perusasentoon. Toinen tapa lopettaa liikkuvat

piruetit on siirtyä piruetista johonkin laajaan asentoon, esimerkiksi *arabesque*-asentoon, jossa vapaa jalka on ojennettuna kehon taakse. Tällöin käännösenergia muuttuu osittain potentiaalienergiaksi ja vartalon käännös lakkaa (Johansson 2013, 49).

Piruetteja harjoiteltaessa lyhyt painonsiirto aloitusasennosta tai piruetin ponnistusasennosta asentoon, jossa piruetti toteutetaan, helpottaa piruetin onnistumista. Mitä suurempi painonsiirto täytyy tehdä, sitä tarkempi tanssijan täytyy olla omista linjauksistaan ja käyttämästään voimasta. Harjoiteltaessa on hyvä muistaa, että painonsiirto etenkin piruetteihin lähtiessä saa mieluummin olla voimakas, jolloin piruetti kaatuu mieluummin etusuuntaan, mikä on helpommin kontrolloitavissa oleva suunta kuin jos piruetti kaatuisi selän puolelle (Johansson 2013, 53–54).

Piruetteja helpottavat myös keskivartalon tuki, joka auttaa vertikaalilinjan löytämistä ja ylläpitämistä. Tämän lisäksi kehon painon juurruttaminen kohti maata, mistä vastavuoroisesti omaa kehoa on mahdollista pidentää maasta pois päin, luo tilaa keholle ja edesauttaa vertikaalilinjan hallintaa. Alexander-tekniikka on auttanut minua löytämään ja ymmärtämään vertikaalilinjaustani sekä sen dynaamista ja rentoa ylläpitoa.

Hengityksen huomioiminen käännösten aikana auttaa rentoutumaan ja rauhoittamaan piruetia. Uloshengitys voi lisäksi helpottaa lantiopohjalihasten sekä vatsalihasten aktivoimista, mikä tukee vertikaalilinjan pysymistä.

Dynaaminen ja muuntautumiskykyinen keho on omiaan piruettien tekemisessä. Rentous ja tunnustelevuus edesauttavat tasapainon säätelyä piruetin aikana. Piruetit oppii vain piruetteja tekemällä, joten pelottomuus ja turhan perfektionismin unohtaminen voivat edesauttaa oppimisprosessia. (Johansson 2013, 55.)

2.3 Kääntyminen Alexander-tekniikassa

Alexander-tekniikka on australialaisen näyttelijän Frederick Matthias Alexanderin (1869–955) kehittämä tekniikka, jonka tavoitteena on löytää tasapainoinen ja taloudellinen tapa käyttää itseään. Tekniikasta puhuttaessa sanastosta nousee toistuvasti esiin kolme tärkeää sanaa: inhibitio, itseohjaus sekä perusohjaus. Inhibitiolla tarkoitetaan ”tietoista ajattelua, joka ehkäisee luonnolliseen ojennukseen ja liikkeitä tuottavien järjestelmien parhaaseen mahdolliseen toimintaan kohdistuvaa häirintää.” (Gelb 2004, 161.) Itseohjaus on etenkin omaan liikkumiseen vaikuttavaa valtaa valita, millä tavalla itseään ja omaa kehoaan käyttää. Viimeisenä mainittu perusohjaus tarkoittaa dynaamista yhteyttä pään, kaulan ja selän välillä, joka säätelee ihmisen valppautta ja kehon liikkeitä. (Gelb 2004, 161.)

F.M. Alexander löysi tekniikan oman kehonsa kautta. Hänellä oli vakavia ongelmia hengityselimistön ja äänenkäytön kanssa, jonka lääkkeeksi lääkärit suosittelivat pitkiä lepokausia ja taukoa äänenkäytöstä. Lepokausien jälkeen Alexanderin ääni kuitenkin petti aina esityksissä, jolloin hän alkoi kyseenalaistaa lääkäreiden suosituksia levosta. Hän ymmärsi, että ongelma oli selvästi jokin asia, jota hän teki ja johon hän pystyisi omalla toiminnallaan vaikuttamaan. Tästä ajatuksesta Alexander alkoi seurata peilistä toimintaansa puhumisen ja lausumisen aikana. (Gelb 2004, 23.)

Omaehtoisen harjoittelun kautta Alexander ymmärsi vartalon pituuden säilyttämisen olevan ensisijaisen tärkeää, mutta harjoittelun tielle tuli usein vanhat opitut tottumukset ja aistiharhat, jotka saivat kokemaan toiminnan olevan oikein, mutta todellisuudessa juuri päinvastoin kuin Alexanderin pyrkimyksissä oli. Yrityksen ja erheen kautta hän alkoi löytää kehon ja mielen yhteyttä ja rakentaa tekniikkaan edellisessä kappaleessa mainittuja inhibitiota, itseohjausta sekä perusohjausta. Kolmen edellä mainitun toimintaperiaatteen lisäksi Alexander-tekniikkaa auttaa ymmärtämään ajatus kokonaisvaltaisesta

ihmisestä, epäluotettava aistitaju, suuntaukset sekä päämäärä ja keinot. Kaiken perustana on yksilönvastuu, johon tekniikka suurelta osin nojaa. (Gelb 2004.)

Alexander tarkoitti itseohjauksella niiden toimintojen hallintaa, joihin oli mahdollisuus: esimerkiksi valinta puhua tai olla puhumatta. Hallintaa vaikeuttavat kuitenkin ihmisen kokonaisvaltaisuus, mikä aiheuttaa konflikteja ajatusten, kehon sekä tunteiden välillä. Käytämme itseämme epätaloudellisesti ja se synnyttää ristiriitoja toiminnassamme. Ristiriitaiset toiminnot, jotka ovat monilla muuttuneet jo huonoiksi totumuksiksi, vääristävät kykyämme tuntea toimintaamme ja sitä, onko toimintamme taloudellista. Näihin ongelmiin Alexander pyrki löytämään ratkaisuja ja kehitti perusohjauksen ilmaisun kuvaamaan pään, kaulan ja keskivartalon välistä suhdetta koordinoitun ihmiskokonaisuuden toimivuuden järjestäjänä.

Alexanderin yksi perustavanlaatuisista oivalluksista ja tekniikan lähtökohdista on myös aiemmin esitelty inhibitio, minkä avulla ihminen lopettaa reagoimasta tottumustensa mukaisesti ja mahdollistaa perusohjauksen toimimisen ja näin ollen taloudellisen itseohjauksen. Vasta kun nämä elementit toteutuvat, ihmisen on mahdollista käyttää tietoisia suuntauksia. Vartalonosat ovat aina matkalla johonkin suuntaan. Alexander-tekniikan avulla suuntauksesta muodostuu ajatusmalli, jossa keho toimii painovoimasta vastakkaiseen suuntaan. Vielä hienosäätäessään tekniikkaansa, Alexander huomasi, että kaikkien toimintojen kriittisimmissä vaiheissa oman toiminnan valitsemisen mahdollisuus on tarpeellista. On mahdollista toteuttaa alkuperäinen tavoite, tehdä jotain muuta tai olla reagoimatta ärsykkeeseen. Valitsemisen mahdollisuus tarjoaa mahdollisuudet myös suuntausten ylläpitämiselle ja näin ollen taloudelliselle itseohjaukselle. Sen sijaan, että tuijottaisi joustamattomasti tavoitetta, Alexander korosti tavoitteeseen tähtäävää prosessia. (Gelb 2004.)

Alexander-tekniikan kautta olen löytänyt omaan harjoitteluuni vahvaa läsnäoloa sekä laadullisen tekniikkaharjoittelun tärkeyden. Olen käynyt harvakseltaan Alexander-tekniikan tunneilla noin kymmenen vuoden ajan kadottaen sen

kerran ja löytäen tekniikan uudestaan. Olen löytänyt tekniikasta suurta apua itseohjaukseen ja nyt viimeisimmäksi suuntauksiin, jotka ovat auttaneet merkittävästi nuorallatanssissa kehittämisessä ja erityisesti käänöksissä. Lähestymiseni harjoitteluun on muuttunut tehokkuusajattelusta rauhallisempaan ja taloudellisempaan suuntaan. Jos tavoitteenani on toteuttaa piruetti tiukalla nuoralla, ajatukseni ei voi olla onnistuneen piruetin lopussa, vaan jokaisessa painonsiirrossa yksitellen piruetin aikana. Tällainen yhteen asiaan keskittyminen kerrallaan auttaa päästämään irti vanhoista tottumuksista ja sallii uusien itseä palvelevien toimintatapojen tulemisen osaksi omaa tekemistä. Itseä palvelevat toimintatavat saavat liikkeen taloudelliseksi ja näin ollen esimerkiksi nuorallatanssista sulavaa ja vaivatonta.

Alexander-tekniikka lähestyy kaikkea ihmisen toimintaa tasa-arvoisella tavalla, jolloin käänökset ovat yhtä lailla liikettä kuin mikä tahansa muukin toiminta. Ihmisten ongelmakohdat eroavat toisistaan, mutta yhdistävä tekijä on toimintaa haittaavat virheelliset reagoitavat, jotka itselläni kiteytyivät juuri käänöksissä. Alexander-tekniikan kaikki elementit ovat kehittäneet omia käänöksiäni, ja työskentelyni käänösten parissa on usein ollut myös toiminnan aikana huomion siirtämistä vuoroin eri asioihin. Esimerkiksi yhtenä päivänä keskityn suuntauksiin ja toisena päivänä keskityn itseohjaukseen. (Gelb, 2004.)

3 Tasapainon erityispiirteitä

Kyky tasapainoilla muodostuu monien aivojen vastaanottamien viestien vaikutuksesta. Suurin osa informaatiosta tulee sisäkorvasta, missä sijaitsee ihmisen tasapainoelin. Korvassa olevaan simpukkaan kiinnittyy kolmeen haarautuva tasapainohermo sekä kolme luista kaarikäytävää. Näiden käytävien sisällä on aistinsoluja ja sisänestettä, joka liikkuu pään liikkeessä ja lähettää solujen kautta tietoa ihmisen asennosta yhä eteenpäin aivoille. (Ullmann 2015, 182.)

Tasapaino on mekaaninen ja aistien ohjaama järjestelmä ja se on ”erittäin monimutkainen, häiriöille altis aistijärjestelmien, fysiikan lakien, lihastoiminnan, nivelten muodon ja tuen, alustan, ulkopuolisten tekijöiden ja ihmisen kokemusten summa” (Ahonen & Sandström 2011, 166). Isaac Newton kuvasi ensimmäisessä laissaan, että kappaleen liike pysyy muuttumattomana ja se muuttuu vain, jos kappaleeseen, eli tässä tapauksessa kehoon, vaikuttaa jokin ulkopuolinen voima (Elo, n.d.). Ihmiskehoon kohdistuu ulkopuolisia voimia jatkuvasti, eli voidaan ajatella, ettei ihminen saavuta pystyasennossa täydellistä tasapainoa koskaan. Toki ihmisellä on lihaksisto, jolla on mahdollista säädellä voimia, jotka vaikuttavat tasapainon ylläpitämiseen. (Kauranen & Nurkka 2022, 435.)

Tasapainon tasapainotilat voidaan jakaa kolmeen eri tasapainolajiin, joita ovat stabiili, epästabiili ja neutraali tasapainotila. Stabiilissa eli vakaassa tasapainossa kappale pyrkii takaisin asentoon, joka sillä oli ennen ulkoisen voiman horjuttavaa vaikutusta. Tasapaino on vakaampi painopisteen ollessa alempana, jolloin kehon vakain asento on makuuasennossa. Epästabiilissa eli epävakaassa tasapainotilassa tai labiilissa tasapainossa kappale ei palaa takaisin alkuperäiseen asentoonsa vaan pyrkii kauemmas tasapainoasemasta. Neutraalissa tasapainossa eli epämääräisessä tasapainossa tai indifferentissä tasapainossa kappaleen painopiste ei siirry ylös- tai alaspäin ja kappale on

tasapainon horjutuksen jälkeen yhä tasapainossa. (Kauranen & Nurkka 2022, 438–439.)

Tasapainoon vaikuttavat massakeskipisteen sekä tukialueen suhde. Tästä syystä mitä laajemmalla alueella tasapainoa tukeva perusta on, sitä helpompaa tasapainoilu on. Näin ollen esimerkiksi edellä mainittu makaaminen, jolloin painopiste on mahdollisimman matalalla, sekä raajojen sijoittaminen mahdollisimman laajalle alueelle, jotta massakeskipiste on laajalla suhteessa tukialueeseen, on ihmiskehon tasapainoisin asento. Anatomisessa perusasennossa X-asennossa seisominen on tasapainon kannalta huomattavasti helpompi asento kuin esimerkiksi yhden jalan päkiällä seisominen. (Johansson 2013, 15–18.)

Ihmisen kasvaminen lapsesta aikuiseksi muuttaa ihmisen tasapainoa huomattavasti massakeskipisteen ja tukialueen muuttuessa kehon koostumuksen ja pituuden muuttumisen myötä. Tällöin tasapainon harjoittelu esimerkiksi paljain jaloin lattialla voi edistää oppimista lisähaasteista huolimatta, sillä paljain jaloin ihminen saa kattavimman informaation jalkapohjien kautta aina aivoihin asti. (Thomasen, Rist 2005, 94.) Toisaalta ihmisen pystyasento on jatkuva haaste tasapainolle, sillä *”kaikki kehoon vaikuttavat ja sitä horjuttavat voimat pyrkivät jatkuvasti siirtämään kehon pois sen painopisteeltä eli siirtämään kehon massakeskipistettä tukialueen yläpuolelta”* (Duarte&Freitas 2010, 184). Näitä kehoa horjuttavia voimia ovat sisäiset – sydämen syke, hengitys, lihasten asentoa ylläpitävät ja liikettä tuottavat voimat – ulkoiset – painovoima ja alustalta välittyvät reaktivoimat – sekä voimat ja tilarajat, joita ovat tukipinnan laajuus, nivelten liikelaajuudet, lihasvoima ja saatavilla oleva aistitieto. (Johansson 2013, 11–12.)

Tasapainon voi jakaa dynaamiseen ja staattiseen tasapainoon. Dynaaminen tasapaino säätelee asentoa sekä kehon huojuntaa ja staattisella tasapainolla on kyky säilyttää asento. Nuorallatanssissa tarvitaan jatkuvasti näitä molempia tasapainon elementtejä, sillä vaikka tarkoituksena olisi muodostaa staattiselta

näyttävä asento esimerkiksi *arabesque*, eli tukijalka suorana ja vapaa jalka taaksepäin ojennettuna, vaatii asennon säilyttäminen nuoralla myös jatkuvaa tasapainon ja kehon huojunnan säätelyä. (Ahonen & Sandström 2011, 51.)

3.1 Tasapaino baletissa

Baletissa tasapaino on suuressa roolissa monien eri painonsiirtojen, käännösten ja tasajalalta yhdelle jalalla siirtymisten vuoksi. Tasapainoa haastetaan myös yhdellä jalalla tapahtuvien erilaisten variaatioiden kautta, kun jalkapohjan tasapainottavia elementtejä vähennetään varvistusta suurentamalla. Tasapainoelementtiä korostuu baletissa, mutta kuten aiemmasta luvusta kävi ilmi, ihmiskeho on aina tavalla tai toisella tekemisissä tasapainon kanssa. Tanssijat ja muut liikkujat hyödyntävät *kinesteettistä läsnäoloa* eli kehonasennon ymmärrystä tasapainonhaussa. Konkreettinen esimerkki on juurikin yhdellä jalalla seisominen, jossa pienet lihakset säätelevät tasapainoa ylläpitääkseen yhdenjalanasennon. (Thomassen & Rist 1996, 94.)

Olen kokenut etenkin baletin harjoitteet myös nuorallatanssissa vaadittavaa tasapainoa kehittäväksi oheisharjoitteluksi. Käymilläni balettitunneilla on pyritty siirtymään harjoitteilla aina pienempiin massakeskipisteen ja tukialueen liikkeisiin, mikä on kokemukseni mukaan suoraan sovellettavissa nuoralla tapahtuvaan tekniikkaan. Olen myös kokenut, että baletti kehittää edellä mainittua kehonasennon ymmärrystä, mikä auttaa sopivaa rentoutumista ja näin ollen helpottaa tasapainon hakua tiukalla nuoralla.

3.2 Tasapaino tiukalla nuoralla

Tiukka nuora kuuluu tasapainolajien lajiperheeseen, mutta eroaa välineen suuren koon vuoksi useista muista tasapainovälineistä. Sirkusmaailmassa tasapainonuria on monenlaisia ja jokaisella erilaisella nuoralla on yksilölliset ominaispiirteet. Tiukassa nuorassa erityinen ominaispiirre on sen jousto, jonka

välineeseen kiinnitetty jousi mahdollistaa. Jousto on lisäelementti, joka haastaa tasapainoa lisäten kehon huojuntaa. (Kosonen 2005.)

Tiukalla nuoralla näkee niin nuorallatanssijoita kuin funambulistejakin, eli noin kymmenessä metrissä tasapainoilevia sirkustaiteilijoita. Nuorallatanssijat tanssivat huomattavasti alempana, yleensä noin kahdessa metrissä ja he käyttävät apunaan usein myös viuhkaa, jonka heiluttaminen lisää ilmanvastusta ja näin ollen tukee tasapainonhakua. Viuhkan tuki tasapainonhakuun mahdollistaa koreografioinnin musiikkiin sekä auttaa haastavien staattisten asentojen ylläpitämisessä. Viuhkan käyttö saattaa kuitenkin vaikeuttaa akrobaattisten liikkeiden tekemistä nuoralla. Monet opettajat suosittelivat harjoittelemista ilman viuhkaa, sillä silloin itsenäinen tasapaino kehittyy. Olen itse kokenut tärkeäksi kuitenkin harjoitella myös viuhkan käyttöä, sillä se voi koitua myös tasapainoa vaikeuttavaksi elementiksi, jos sitä ei osaa hyödyntää oikein esimerkiksi käännöksissä. (Kosonen 2005.)

Tiukassa nuorassa tukipintoja on erilaisia. Podestoilla, eli välineen päädyissä on halkaisijaltaan noin 40 senttimetrin levyiset tasot, jotka ovat laajimmat pinta-alat välineessä. Nämä useimmiten puiset tasot ovat joustamattomia ja tarjoavat esiintyjille mahdollisuuden kerätä tasapaino paremmin hallintaan haastavien vaijerilla käytettyjen tekniikoiden jälkeen. Vaijeri on usein noin kahden senttimetrin paksuinen metallista punottu metalliköysi, joka itsessään ei jousta, ja joka on vaarallisen kova tapaturman sattuessa. Punottu pinta toimii melkein raastinrautana ihoa vasten, eikä vaijeri väistä alta pois, jos askel sattuu osumaan vaijerista ohi aiheuttaen putoamisen.

Podeston taakse kiinnitetty jousi saa aikaan metallivaijerin joustavuuden nuorallatanssin aikana. Asennosta riippuen tiukalla nuoralla tukipintaa on kapealla suoralla linjalla vain edestakaisessa suunnassa tai sivusuunnassa sekä vaijerin päädyissä. Metallivaijerilla voi hyödyntää perinteiseksi koettujen nuorallatanssitekniikoiden lisäksi ilma-akrobatiaa, jolloin tasapainoilu muuttuu kappaleen, eli ihmiskehon, esimerkiksi roikkuessa painovoimaa kohti. Kaiken

toiminnan loppuun saattaminen vaatii kuitenkin jollain tasolla aina tasapainoa ja onkin hyvä muistaa, että vielä esityksen tai harjoituksen jälkeen lattiatasolle siirryttäessä oma luontainen seisoma-asentokin vaatii tasapainon hakua. (FEDEC, Tight wire and slack rope.)

Nuorallatanssi on herkkä, mutta samalla todella dynaaminen laji. Vaikka pinta-alaa on vähän ja vaijeri on näennäisesti jokseenkin kaksiulotteinen elementti – viiva, jota voi kulkea kahteen suuntaan – tiukka nuora on mahdollisuuksien maailma. Jousi mahdollistaa trampoliinimaisen työskentelyn, metallivaijeri ja nahkapohjaiset tossut mahdollistavat erilaiset liu'utukset. Tiukalla nuoralla voi käyttää alatasoa ja ilma-akrobatian elementtejä, eikä mikään estä myöskään akrobaattisia temppuja. Nuoralla onnistuvat tanssimaailmasta tutut askeleet ja nuoralla voi kääntyä moniin suuntiin myös anatomisessa perusasennossa. Yksi huomattava tasapainonhakuun liittyvä ero lattialla tanssittavan baletin ja nuorallatanssin välillä on vaijerin kapeus, mikä tekee jalkaterien sivuttaisen tasapainottamisen mahdottomaksi. Tämä sivuttainen tasapainonhaku täytyy siirtää käsiin ja tehokkain tapa tasapainottaa kehon sivuttaista liikettä on hakea tasapainoa käsillä hieman kehon etupuolella sivuilta ylös. Tämä tekee nuorallatanssille ominaispiirteisen liikkumistavan ja jokaisen oma vartalonkäyttö korostuu. (Kosonen 2005.)

4 Kääntyminen tiukalla nuoralla

Lähes kaikki lattialla toteutettavat käännökset ovat myös tiukalla nuoralla toteutettavissa. Nuora itsessään tarjoaa mahdollisuuden myös vaijerin alapuolella tapahtuviin käännöksiin, vaijerin ympäri kietoutuen tapahtuviin käännöksiin sekä joihinkin yhä hienomotoristisempiinkin käännöksiin. Esittelen tässä ne käännökset, joihin olen ehtinyt omien opintojeni aikana tutustua. Nuorallatanssiin ei ole vakiintunut tekniikkasanastoa, minkä vuoksi käytän kuulemaani terminologiaa tai itse keksimääni mielestäni liikettä parhaiten yksinkertaisesti kuvaavaa termiä.

Käännöksiä hiotaan lattialla tapahtuvilla tanssitunneilla tuhansia kertoja, sillä tasapainoa vaativa liike on lattiatasollakin vuosien työn takana oleva taidonnäyte. Tiukalla nuoralla käännös tapahtuu noin parin sentin paksuisen metallivaijerin varassa ja käännöstä tehdessä kiintopiste muuttuu usein vauhdikkaastikin. Juuri kiintopisteestä luopuminen käännöksen aikana tekee käännöksistä nuorallatanssin haastavimman tekniikan. Joillekin nuorallatanssijoille on vakiintunut tapa liu'uttaa jalkateriä vaijeria pitkin käännösten aikana, jolloin käännös on helpompi hallita, sillä jalkaterät välittävät jatkuvasti tasapainotietoa aivoille. Toisaalta ne, jotka toteuttavat käännökset selkeillä painonsiirroilla ilman liu'utuksia, kykenevät haastamaan omaa käännöstekniikkaansa yhä haastavampiin käännöksiin esimerkiksi juoksussa tapahtuviin käännöksiin. (Kosonen 2005.)

4.1 Kuvia käännöksistä ja tekniikka-analyysi

Aivan ensimmäiseksi kaikki esittelemäni käännökset kannattaa harjoitella lattialla kuvitteellisen tai esimerkiksi teipillä piirretyn viivan päällä koordinaation kehittämiseksi.

Kolme ensimmäistä käännöstä etenevät vaikeusasteittain helpoimmasta käännöksestä vaikeimpaan. Tämän jälkeen esittelen muita opintojeni aikana oppimiani käännöksiä tiukalla nuoralla.

Kaikissa käännöksissä Alexander-tekniikasta tuttu pään suuntaaminen ylös ja eteen auttaa pitämään vartalon yhtenäisenä pakettina, jonka painoa on helppoa siirtää vaijerilla. Itseäni on auttanut myös Raija Lehmuksaaren balettitunnilla kuultu mielikuva: ”Ilkeän äitipuolen verenpunaiseksi maalatut kynnet pureutuvat kylkiluihin ja pakaralle”.

T-käännös, kääntöaste 180°

T-käännöksen alussa paino on parallel vasemmalla tukijalalla. Katseen kiintopiste on vaijerin päädyssä. Vartalon paino siirtyy sisäkiertoon käännettylle oikealle työjalalle ja vartalo aloittaa käännöksen. Katseen kiintopiste säilyy vaijerin päädyssä.

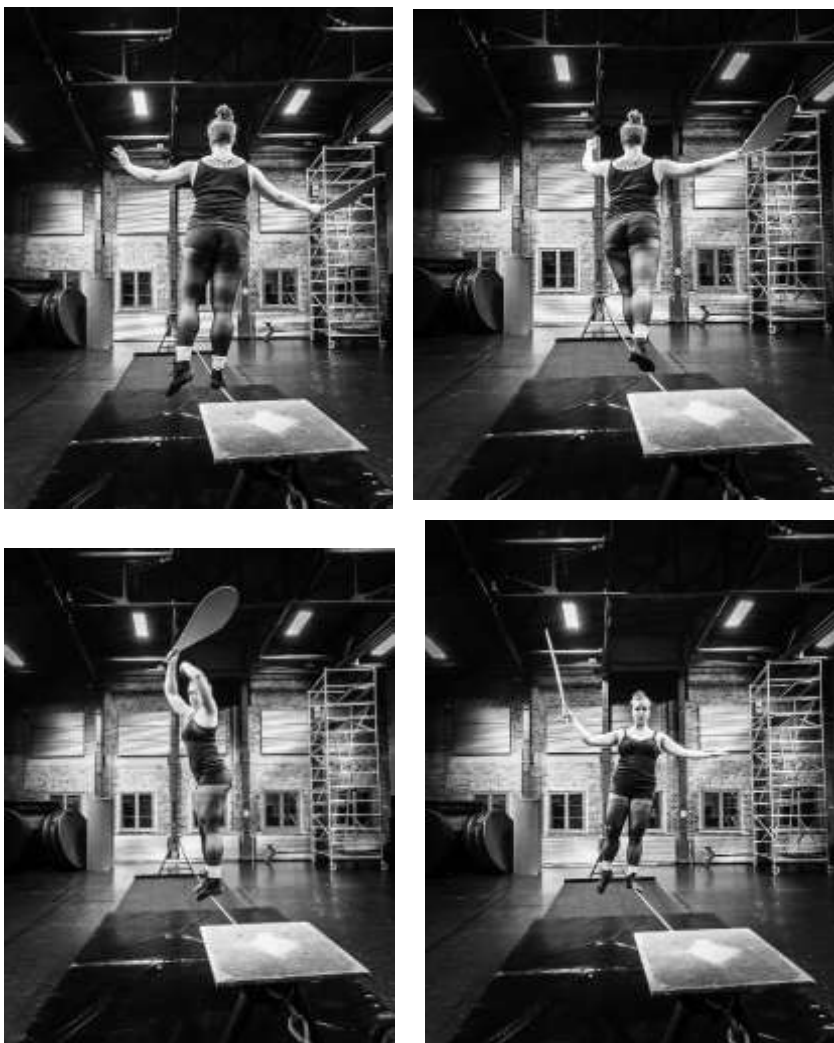


Kuva 1 Kuvasarja T-käännöksestä

Vartalo kääntyy 90°. Painonsiirron jälkeen vasen jalka on työjalka, ja se käännetään parallel-asennossa vaijerin myötäisesti. Vartalo kääntyy 90°. Katseen kiintopiste vaihtuu vastakkaisen vaijerin päätyn. Katse pidetään käännöksen jälkeisessä vaijerin päädyssä ja viuhka lasketaan vartalon sivulle ilmanvastuksen voimistamiseksi ja tasapainon ylläpitämiseksi. Käännös tapahtuu *en dedans* eli se liikkuu tukijalan suuntaan.

Puolikäännös, kääntöaste 180°

Puolikäännöksen alussa oikea tukijalka on aukikierrossa vaijerin päällä. Katse on kohdistettuna vaijerin päättyyn ja viuhka on vartalon sivulla. Työjalka eli vasen jalka ottaa askeleen aukikierrossa. Katse on yhä kohdistettuna vaijerin päättyyn ja viuhka on vartalon sivulla.



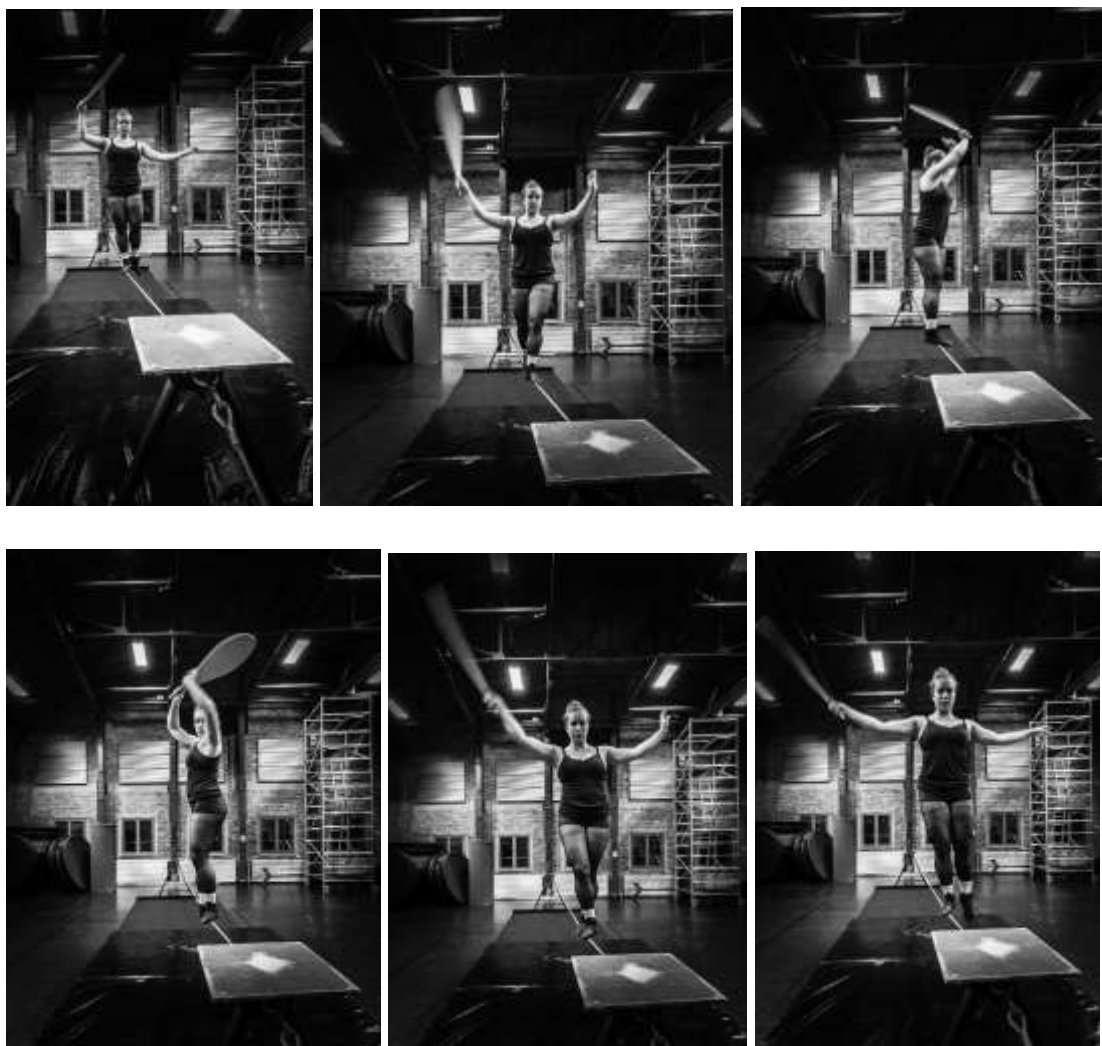
Kuva 2 Kuvasarja puolikäännöksestä

Painonsiirron jälkeen vartalo aloittaa käännöksen, oikea työjalka ottaa askeleen parallel-asennossa vasemman jalan viereen. Vartalo kääntyy 90°. Jalkaterät ovat hetkellisesti lateraaliasennossa vaijerin päällä. Viuhka nostetaan vartalon yläpuolelle ja katse käännetään vastakkaiseen vaijerin päättyyn. Vasen työjalka

asetetaan aukikierrossa tukijalan taakse ja siirretään paino. Vartalo kääntyy 90°. Viuhka lasketaan vartalon sivulle ilmanvastuksen voimistamiseksi ja tasapainon ylläpitämiseksi. Käännös tapahtuu *en dedans* eli se liikkuu tukijalan suuntaan.

Piruetti, kääntöaste 360°

Piruetissa tehdään puolikäännös eteen ja taakse yhtäjaksoisesti pysähtymättä. Alussa oikea tukijalka on aukikierrossa vaijerin päällä. Katse on kohdistettuna vaijerin pätyyn ja viuhka on vartalon sivulla. Vasen työjalka ottaa askeleen aukikierrossa eteenpäin. Katse on kohdistettuna vaijerin pätyyn ja viuhka on vartalon sivulla.



Kuva 3 Kuvasarja piruetista

Vartalo aloittaa käännöksen *en dedans* tukijalan suuntaan. Oikea työjalka asetetaan sisäkierrossa tukijalan eteen ja paino siirtyy. Vartalo kääntyy 90°. Jalkaterät ovat hetkellisesti lateraali-asennossa vaijerilla. Katse pyritään pitämään kiintopisteessä mahdollisimman kauan, mutta myös kiintopisteen vaihtaminen on toimiva ratkaisu, jos se helpottaa käännöstä. Viuhka nostetaan vartalon yläpuolelle ilmanvastuksen pienentämiseksi. Vasen jalka on nyt työjalka ja se siirretään aukikierrossa oikean jalan eli tukijalan taakse. Vartalo kääntyy 90°. Viuhka pysyy yhä ylhäällä, sillä käännös jatkuu. Katse on palautettu menosuuntaan vaijerin päätyyn. Käännöstä jatketaan viemällä oikea työjalka tukijalan yli aukikierrossa. Vartalo kääntyy 180°. Katse on vaijerin päädyssä ja viuhkaa aletaan laskea vartalon sivulle ilmanvastuksen voimistamiseksi. Paino asettuu aukikierrossa olevalle tukijalalle ja viuhka on vartalon sivulla ilmanvastuksen voimistamiseksi ja tasapainon ylläpitämiseksi.

Kääntyminen tapahtuu *en dedans*. Olen kokenut vauhdin helpottavan piruetin tekemistä. Viuhkan nostaminen vartalon yläpuolelle on myös käännöstä huomattavasti helpottava elementti.

Spiraali-käännös (termi lainattu kilpatanssista) kääntöaste 540°

Spiraali-käännöksessä vasemmalla tukijalalla nouseaan puolivarpaille eli *relevé*. Työjalka viedään tukijalan takaa sen etupuolelle aukikierrossa. Paino asetetaan tasaisesti molempien jalkojen päälle ja käännös aloitetaan alussa olleesta tukijalasta pois päin *en dehors*. Vartalo kääntyy yhtäjaksoisesti käännösasteen 540° verran.

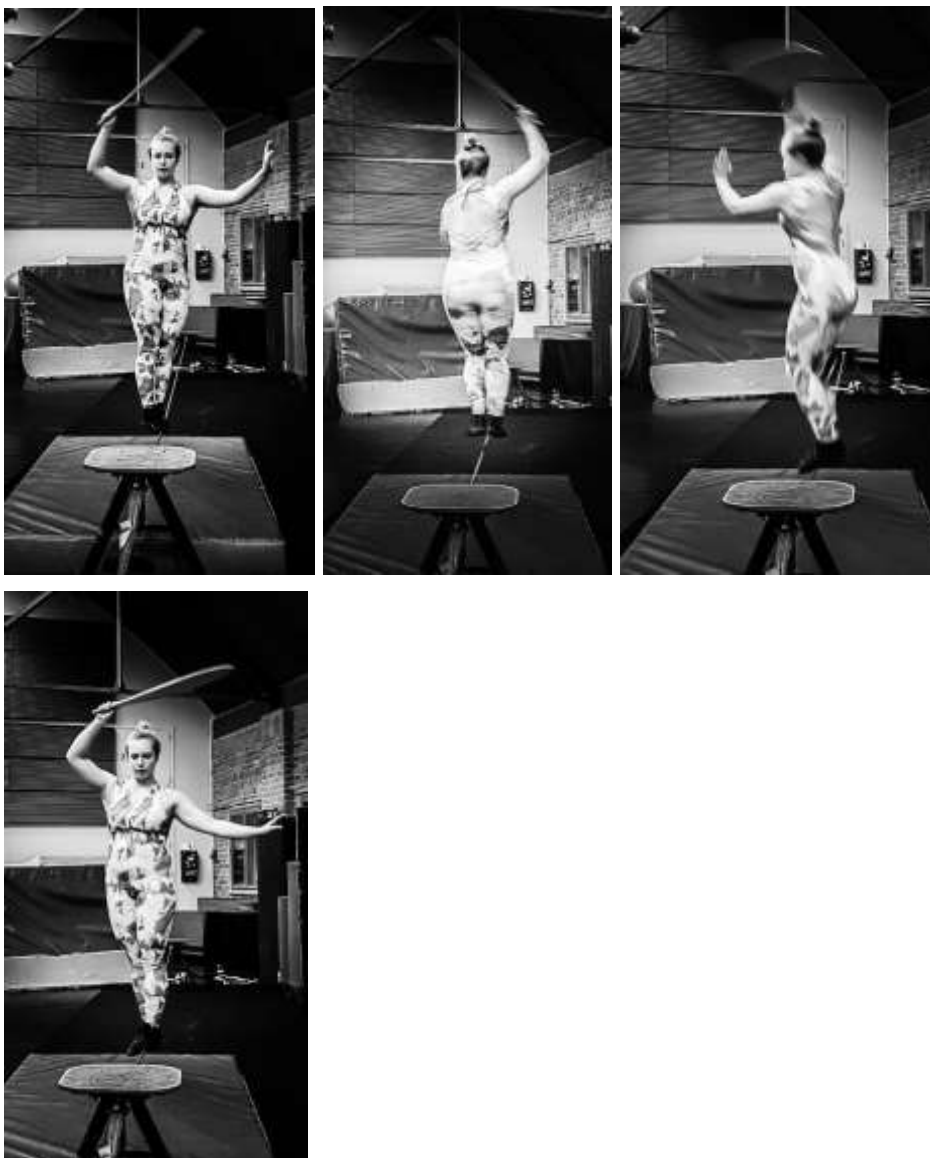


Kuva 4 Kuvasarja spiraali-käännöksestä

Käännöstä jatketaan niin kauan kuin mahdollista, kunnes jalat päätyvät niin ristiin keskenään, ettei käännöstä voi jatkaa. Spiraali-käännöksessä tukea tasapainon säilyttämiseen haetaan viuhkan avulla viemällä viuhkaa vartalon yläpuolelle ja sivulle. Käännös on samankaltainen, kuin baletin soutenu-käännös.

Slalom-hyppykäännös (nimi kuvastaa slalom-hiihtoa muistuttavaa alku- ja loppuasentoa), kääntöaste 360°

Slalom-hyppykäännöksessä paino on molemmilla jaloilla diagonaalisti eli viistosti vaijerin toisella puolella. Katse on suunnattu vaijerin päähän. Vaijeria painetaan alaspäin ponnistusta varten ja hypätään 180° niin, että jalkaterät ylittävät vaijerin alun asennosta päinvastaiselle puolelle. Katseella pyritään hakemaan kiintopistettä vaijerin vastakkaisesta päädyistä. Tämän jälkeen torso jatkaa käännöstä vielä 45° niin, että rintamasuunta on samaan suuntaan kuin alussa. Katseen kiintopisteeksi palautetaan alussa käytetty vaijerin pääty.



Kuva 5 Kuvasarja slalom-hyppykäännöksestä

Käännöksen lopussa paino on molemmilla jaloilla diagonaalisti vaijerin toisella puolella, päinvastaisella puolella kuin käännöksen alussa. Viuhka on vartalon yläpuolella koko käännöksen ajan ja siirtyy lopussa vartalon viereen ilmanvastuksen voimistamiseksi ja tasapainon ylläpitämiseksi. Käännöstä auttaa oman kokemukseni mukaan jalkojen tiivistäminen toisiaan vasten ja jousen aiheuttaman ponnahduksen käyttäminen.

Puolikäännökset jalan ylityksellä, kääntöaste 180°.

Liikkeen voi toistaa yhtäjaksoisesti molemmille puolille, jolloin käännös on 360°. Jalan ylityksen kanssa tapahtuvassa puolikäännöksessä otetaan askel oikealla jalalla aukikierrossa ja siirretään paino kyseiselle jalalle. Katseen kiintopiste on vaijerin päädyssä ja viuhka on vartalon sivulla. Käännös aloitetaan vartalolla ja pidetään katseen kiintopiste yhä vaijerin päädyssä. Päästetään vasen työjalka koukistumaan tukijalan viereen. Käännytään tukijalan suuntaan, en dedans. Vartalo kääntyy 180°. Katseen kiintopiste vaihtuu vastakkaiseen vaijerin päätyyn.



Kuva 6 Kuvasarja puolikäännöksestä jalan ylityksellä

Otetaan vasemmalla työjalalla askel aukikierrossa tukijalan etupuolelle. Siirretään paino askeleen ottaneelle vasemmalle jalalle. Toistetaan sama liike identtisesti toiselle puolelle.

Jalan ylityksen kanssa tapahtuvissa puolikäännöksissä on hyvä muistaa viedä viuhka aina käännöksen aikana vartalon yläpuolelle ilmanvastuksen pienentämiseksi ja käännöksen helpottamiseksi.

Valssihyppy (termi lainattu taitoluistelusta), kääntöaste 180°.

Valssihypyssä paino on aukikierrossa oikealla jalalla. Katseen kiintopiste on vaijerin päädyssä. Toisessa vaiheessa vasen työjalka ottaa ponnistavan askeleen aukikierrossa, mikä saa aikaan loikan. Katseen kiintopiste pysyy vaijerin päädyssä. Kolmannessa vaiheessa keho aloittaa ilmassa kääntymisen ja oikea työjalka kääntyy sisäkierrossa vastaanottamaan vaijerin loikan laskeutuessa. Laskeutumisen alussa jalkaterät ovat hetkellisesti lateraalissa asennossa. Katseen kiintopiste pysyy vaijerin päädyssä.

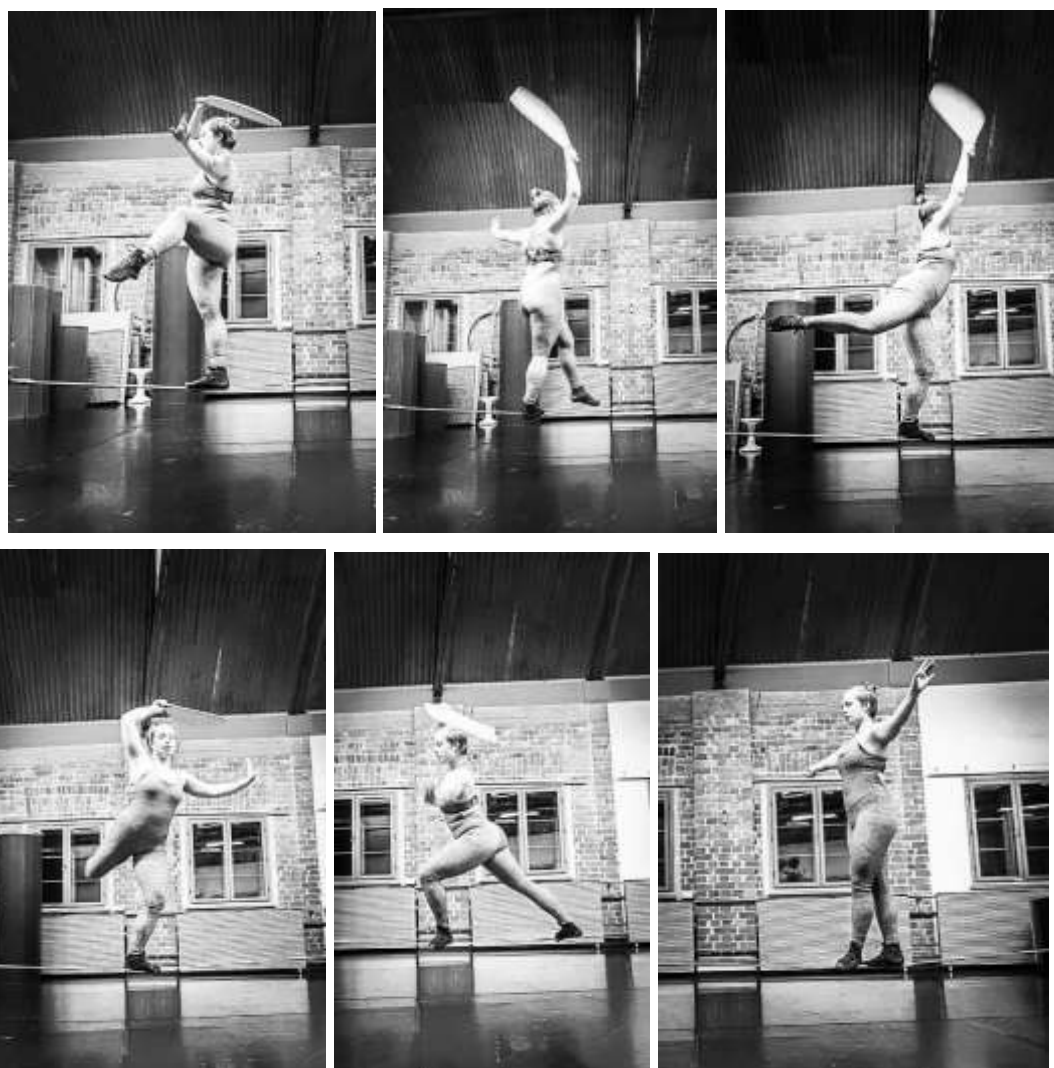


Kuva 7 Kuvasarja valssihypystä

Loikan laskeuduttua ja painon siirryttyä oikealle tukijalalle, vartalo jatkaa kääntymistään niin, että tukijalka on aukikierrossa vaijerilla ja rintamasuunta on suora suhteessa vaijeriin. Vartalo kääntyy 180°. Työjalka ojentuu arabesqueen ja vartalo kallistuu aavistuksen eteenpäin tasapainottaakseen asentoa. Katseen kiintopiste vaihtuu vastakkaisen vaijerin päätteyn. Viuhka on vartalon yläpuolella koko käännöksen ajan ja siirtyy lopussa vartalon viereen ilmanvastuksen voimistamiseksi ja tasapainon ylläpitämiseksi. Käännös on verrattavissa baletin entrelacé-käännökseen.

Puolikäännökset *attitudessa* - sarja, joka kääntyy yhteensä 360°

Puolikäännösten alussa oikea tukijalka on aukikierrossa ja työjalka ojennetaan aukikierrossa polvi koukussa vartalon sivulle. Jalka ottaa vauhtia käännökseen pyyhkäisten polvella ilmaan kaaren vartalon sivulta ja edestä. Vauhdin myötä vartalo kääntyy 180°, tukijalka kääntyy vaijerille sisäkiertoon ja vasen työjalka asettuu sisäkiertossa vaijerille. Paino siirtyy kyseiselle jalalle ja työjalka takana nousee *attitudeen*.



Kuva 8 Kuvasarja puolikäännöksestä *attitudessa*

Jälleen oikea työjalka johtaa liikettä ja sen jalkaterä pyyhkäisee kaaren vartalon takana kääntäen vartaloa jälleen 180°. Puolikäännöksen loppuksi työjalka ojentuu aukikierrossa mahdollisimman pitkälle vaijeria pitkin ja tukijalan polvi koukistuu syvemmälle. Vasemmalta tukijalalta ponnistetaan taakse ojennetulle jalalle siirtäen painon työjalalle. Käännössarjan voi tämän jälkeen halutessaan toistaa.

Käännös jalan heitolla, kääntöaste 180°.

Käännöstä ennen usein juostaan kevyesti. Käännöstä aloitettaessa vasen tukijalka asettuu aukikiertoon vaijerille ja työjalka heilautetaan aukikierrossa eteenpäin. Viuhkaa aletaan siirtää vartalon yläpuolelle. Katseen kiintopiste on juoksusuunnan vaijerin päädyssä. Vartalo alkaa kääntyä 180° vastakkaiseen suuntaan ja oikea työjalka pyrkii pysymään siinä suunnassa, mihin se alussa heilautettiin. Katseen kiintopiste vaihtuu vastakkaisen vaijerin päähän.



Kuva 9 Kuvasarja käännöksestä jalan heitolla

Vartalon painoa pyritään viemään uuteen suuntaan voimakkaasti liikkeen jatkamiseksi ja tasapainon säilyttämiseksi. Oikea työjalka ottaa askeleen tukijalan yli aukikierrossa. Viuhka lasketaan vartalon viereen ilmanvastuksen

voimistamiseksi ja tasapainon ylläpitämiseksi. Katseen kiintopiste säilyy vaijerin päässä. Käännöksen jälkeen kannattaa jatkaa liikettä esimerkiksi juoksemalla.

Käännökset podestoilla eli tiukan nuoran päädyissä

Podestolla lähes kaikki käännösten variaatiot ovat mahdollisia ja etenkin baletista tuttuja peruskäännöksiä esimerkiksi piruetteja eri työjalan asennoilla ja soutenu-käännöksiä kannattaa hyödyntää podestoilla.

5 Tulokset

Baletti on ollut itselleni yksi toimivimmista oheislajeista nuorallatanssin rinnalle. Se kehittää linjauksia, lihaksia ja koordinaatiota, joita tarvitaan myös nuorallatanssissa. Baletissa koordinaatio ja rytmi ovat suoraan sovellettavissa nuorallatanssiin ja omakohtaisen kokemuksen mukaan etenkin tasokas työskentely baletissa vie kehitystä nuorallatanssissa tehokkaasti eteenpäin. Nuorallatanssi muotoutuu usein tasapainonhaun ja tietoisien liikkeiden myötä yhtäjaksoiseksi liikkeeksi, mikä näyttäytyy tanssillisuutena. Baletin hyödyt nuorallatanssiin toimivat myös vastakkaiseen suuntaan, ja esimerkiksi Pariisin oopperan tanssijat ovat käyttäneet nuorallatanssia balettia tukevana oheisharjoitteena. (Kosonen 2005.)

Mitä muihin opinnäytetyössäni käsittelemiini tasapainoon ja käännöksiin liittyviin aihealueisiin tulee, on toki hyvä ymmärtää jonkinlaista teoriaa käytännön ohelle, jotta opettajana tai itse harjoittelijana omaa tietoaan voi soveltaa harjoitteisiin ja haasteiden edessä omassa työkalupakissa on jotain kättä pidempää pulmien ratkaisemiseksi. Perehtyminen tasapainon ja käännösten biomekaniikkaan auttoi minua jonkin verran ymmärtämään fysiikan lakeja ja syitä, miksi käännöksissä onnistuu tai epäonnistuu. Turhan syvä sukellus biomekaniikan maailmaan voi kuitenkin pysäyttää kehollisen kokemisen, minkä vuoksi kehottaisinkin pitämään teorian renkinä ja käytännön harjoittelun isäntänä.

Olen kokenut Alexander-tekniikan loistavaksi väyläksi oman kehollisuuden ylläpitämisessä ja kehittämisessä. Kyseinen tekniikka on omiaan opettamaan pois virhetoiminnasta ja koen tekniikan pohjalla olevat ajatukset avuliaksi juuri teorian ja käytännön tai älyn ja tunteen välisen tasapainon löytämiseksi. Harjoittelussa, kuten myös ihmiselämässä tulee epätoivon hetkiä, jolloin oman massakeskipisteen haluaa unohtaa ja tukipintojen hyödyntämisen heittää romukoppaan. Olen itse huomannut selättäväni nuo hetket keskittymällä Alexander-tekniikan oppeihin ja siirtämällä huomioni ja keskittymiseni hyvin kehon linjauksiin. Käytän siis Alexander-tekniikasta tuttua itseohjausta, jolloin

voin huomioida mahdollisia valintoja ja tehdä parhaani mukaan itseäni parhaiten palvelevia valintoja toiminnassani. Alexander-tekniikan suuntauksat ja balettitunneilla kuvailut kynsien pureutumisen vatsaan ja pakaroiden alle tukevat kokemukseni mukaan toisiaan. Näillä mielikuvilla onnistun usein löytämään nuorallatanssin käännoiksiin tarvittavan keuhhallinnan ja luonnollisen pituuden, jossa minun on helppoa toimia painovoimaa vasten.

Suuri osa liikkeistä toteutetaan nuoralla pystyasennossa, minkä vuoksi Alexander-tekniikka on omiaan keuhotietoisuuden lisäämisessä ja juuri pystyasennon vahvistamisessa. Toki tekniikasta on apua kaiken liikkeen kanssa arjessa ja sirkusharjoituksissa, mutta lähestyin suuntien vahvistamista itse ensin nuorallatanssissa, josta keuhon uudet tottumukset siirtyivät myös osaksi arkea. Huomasin harjoitellessani, että etenkin henkinen jännittäminen veti myös hartioita, etureisiä ja lantiota jännitykseen. Tämä teki tasapainon hakemisesta lähes mahdotonta ja näin olikin syntynyt itseään ruokkiva noidankehä. Uudet tekniikat aiheuttivat samankaltaisia reaktioita keuhossa ja käännoksissä taipumukseni oli juuri olla ajatuksen tasolla jo käännoksen lopussa keskittymättä painonsiirto kerrallaan toteutettavaan tekniikkaan. Usein puhutaan siitä, kuinka virheen harjoittelu ei kannata, mutta koska samalla puhutaan toistomäärien tärkeydestä, ainakin itse syyllistyin harjoittelemaan mahdollisimman paljon mahdollisimman tutisevilla reisillä. Itseohjaus ja päämäärien ymmärtäminen niin, että malttaa keskittyä asiaan ja liikkeeseen kerrallaan, auttoi itseäni etenemään käännoksissä ja käsittelemään pelontuntemuksiani.

6 Yhteenveto

Monet harjoitustunnit etenkin harjoittelun alkutaipaleella perustuvatkin usein vain tasapainon säilyttämiseen toteutettavissa liikkeissä, eikä laaduntarkkailu liene kaikilla ensisijainen elementti harjoittelussa. Tiukalla nuoralla tasapainoillessa näennäisesti joko onnistuu tai epäonnistuu, ja tämä voi antaa harjoittelijalle harhaisen käsityksen liikkeen laadusta sekä harjoittelija saattaa tyytyä liikkeiden suoritustapaan sillä perusteella, että hän pysyy nuoran päällä. Lisähaasteen tähän asettaa se, ettei omaa liikettään pysty seuraamaan esimerkiksi peilistä, jotta oman liikkeen reflektointi ja sitä mukaa korjaaminen onnistuisi. Kolikon kääntöpuolelle voidaan ottaa ajatus siitä, että sirkus on taidetta, jossa jokaisella on oma vapaus ja on myös suotavaa, että jokainen ilmaisee oman kehonsa kautta haluamaansa sirkusvälinettä.

Jos kuitenkin ajatellaan, että harjoittelija haluaa kehittyä teknisesti tiukalla nuoralla, täytyy laadun olla ensisijainen elementti harjoittelussa, jotta jokainen toisto kehittäisi eteenpäin ja rakentaisi pohjaa yhä haastavampia tekniikoita varten. Alexander-tekniikkaan hypätessäni harjoittelutapani alkoi muuttua ja aloin toistaa laatua määrän sijaan. Tämä tuntui ristiriitaiselta ja radikaaliltakin, kun tehokkuusajattelu mullistui omassa ajatusmaailmassani.

Harjoittelun jatkuessa ja omalle keholle palvelevampien suuntien löytyessä laatu ja määrä ovat alkaneet kohdata toisiaan ja on helpottavaa antaa itselle aikaa oppimiselle uusien tekniikoiden parissa. Käännökset ja luottaminen oman kehon painopisteeseen ovat vähentäneet pelkoa ja itsekritiikkiä nuoratekniikoiden harjoittelussa ja uskon, että väärän asian toistamisen lopettaminen mahdollistaa oikean asian tapahtumisen.

Lähteet

Aikio, A. 2008. Luentomateriaali, joka perustuu kirjan University Physicsin lukuihin 1–14.

Barbieri, G.; Gissot, A. & Pérennou, D. 2010. Ageing of the postural vertical. 51–60.

Barra, J.; Marque, A.; Joassin, R.; Raymond, C.; Metge, L.; Chauvineau, V. & Pérennou, D. 2010. Humans use internal models to construct and update a sense of verticality. 3552–3563.

Bunderson, N.E. 2008. The role of heterogenic spinal reflexes in coordinating and stabilizing a model feline hind limb. A Dissertation. School of Biomechanical Engineering, Georgia Institute of Technology: 1–128.

Clippinger, K. 2007. Dance Anatomy and Kinesiology. Human Kinetics.

Crotts, D.; Thompson, B.; Nahom, M.; Ryan, S. & Newton, A. 1996. Balance Abilities of Professional Dancers on Select Balance Tests. Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy. 12–17.

Duarte, M. & Freitas, S. 2010. Revision of posturography based on force plate for balance evaluation. Revista Brasileira de Fisioterapia. 183–192. Viitattu 10.12.2022.

<https://www.scielo.br/j/rbfis/a/hFQTppgw4q3jGBCDKV9fdCH/?format=pdf&lang=en>

Elo, I. N.d. Tähtien ja avaruuden fysiikkaa -blogi. Isaac Newton. Viitattu 9.12.2022. https://www.ursa.fi/yhd/uranus/fysiikkaa/Isaac_Newton.htm

European Federation of Professional Circus Schools. N.d. Fedec Publications. Basic circus arts instruction manual: Chapter 3. Tight wire and slack rope. Viitattu 10.12.2022. <http://www.fedec.eu/en/articles/409-tight-wire-and-slack-rope>

Gelb, M. 2013. Vapaana oppimaan. Kehon kautta tietoiseen oppimiseen. Lontoo, U.K. Suom. Saraste, P. & Halme, A. Kuopion Alexander-tekniikka.

Hammond, S. 2006. Piruetti, baletin perusteet. Suom. Nikkilä, M. Tunkkari, T. Helsinki. Art House Oy.

Johansson, I. 2013. Massakeskipisteen ja tukialueen vaikutus tasapainoon baletin pirueteissa. Opinnäytetyö. Tanssinopettajan koulutusohjelma. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Viitattu 10.12.2022. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/55764/johansson_ida.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kauranen, K. & Nurkka, N. 2022. Liikkumisen biomekaniikkaa. Liikuntatieteellinen seura.

Kosonen, S. 2005. Nuorallatanssien. Tutkielma nuorallatanssin oppimisesta ja opettamisesta. Opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu.

Laws, K., Sugano, A. 2008. Physics and the Art of Dance, Understanding Movement. New York: Oxford University Press.

Lehto, H., Havukainen, R., Leskinen, J., Luoma, T. & Waxlax, J. 2007. Fysik 5 rotation och gravitation. Helsingfors: Jonas Waxlax & Schildts Förlag.

Lott, M. & Laws, K. 2012. The Physics of Toppling and Regaining Balance during a Pirouette. Journal of Dance Medicine & Science 16 (4), 2012, 167–174.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 5.3.2021. Viitattu 12.12.2022. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/0-1-v/vauvan-liikunnallinen-kehitys/>

Pierce, A. & Pierce, R. 1989. Expressive Movement, Posture and Action in Daily Life, Sports, and the Performing Arts. United States of America: Perseus Publishing.

Sandström, M. & Ahonen, J. 2011. Liikkuva Ihminen – aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. Lahti: VK-Kustannus.

Sheppard, J. & Warren, Y. 2006. Agility Literature Review: Classifications, Training and Testing. Artikkele Journal of Sport Sciences. 10/2006. Viitattu 12.12.2022. <https://cpb-us-e1.wpmucdn.com/sites.marjon.ac.uk/dist/1/212/files/2016/03/Agility-Literature-Review-19gxrmq.pdf>

Shumway-Cook, A. & Woollacott, M. 2012. Motor Control, Translating Research into Clinical Practice. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Thomasen, E. & Rist, R. 1996. Anatomy and Kinesiology for Ballet Teachers. London: Dance Books.

Ullman, H. F. 2015 Opas anatomiaan. Suom. Lingo ApS. Helsinki: Helsingin Kirjatukku Oy.

Ward Warren, G. 1989. Classical Ballet Technique. Gainesville: University press of Florida.