

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
KULTTUURIALA

TSEMPPITANSSIT

Tanssi osana pitkäaikaissairaana nuoren elämää

TEKIJÄ Reetta Puttonen

Koulutusala Kulttuuriala	
Tutkinto-ohjelma Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä(t) Reetta Puttonen	
Työn nimi Tsemppitanssit - tanssi osana pitkäaikaissairaana nuoren elämää	
Päiväys	24.4.2023
Sivumäärä/Liitteet	41/3
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Savonia-ammattikorkeakoulu	
<p>Tiivistelmä (Huom. kirjoita teksti alla näkyvään harmaaseen kenttään; huomioi tämä myös kopioitaessa)</p> <p>Tsemppitanssit – tanssi osana pitkäaikaissairaana nuoren elämää on Reetta Puttosen taiteellinen opinnäytetyö. Sen ensiesitys nähtiin Kuopiossa ITAK-näyttämöllä keskiviikkona 1.3.2023 osana Lähtölaukaus 2023 -festivaalia. Opinnäytetyössä tutkittiin sitä, miten tanssi vaikuttaa pitkäaikaissairaana nuoren mielialaan ja minäkuvaan. Opinnäytetyö sai alkunsa tsemppitanssivideoista, joita pitkäaikaissairas nuori Elli Malinen alkoi jakaa sosiaalisessa mediassa keväällä 2021. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietoisuutta pitkäaikaissairaista nuorista ja tuoda tanssia lähemmäs niitä nuoria, joille tanssiin tutustuminen voi sairauksien vuoksi olla vaikeaa.</p> <p>Tämä taiteellinen opinnäytetyö on toteutettu taiteellisen tutkimuksen periaatteita hyödyntäen. Opinnäytetyöprosessi perustui tekijän tarpeeseen tehdä tanssista saavutettavampaa kaikille ja toimia samalla pitkäaikaissairaana ystävän tukena. Taiteellisen työn toteutuksessa käytettiin menetelminä improvisaatiota, liikkeen ja musiikin suhteen tutkimista sekä tanssin merkityksellisyyden tutkimista ja pohdiskelua. Toteutunut teos on sooloteos, jonka tanssijana toimii Elli Malinen ja koreografi-ohjaajana Reetta Puttonen.</p> <p>Tämän opinnäytetyön kirjallisen osuuden tarkoitus on raportoida opinnäytetyön taiteellinen osuus. Kirjallisuudessa käydään läpi tsemppitanssien ja tanssin merkitystä, taiteellisen osuuden työstöä ja toteutunutta teosta sekä opinnäytetyöprosessin aikana heränneitä ajatuksia. Kirjallinen osuus on toteutettu yhteistyössä tanssija Elli Malisen kanssa ja Malinen on hyväksynyt opinnäytetyön kirjallisen osuuden sisällön.</p> <p>Opinnäytetyöprosessin aikana tekijän käsitys tanssin monimuotoisuudesta laajeni. Opinnäytetyön tekeminen lisäsi tekijän ymmärrystä pitkäaikaissairauksista ja pitkäaikaissairaitten nuorten elämästä, ja lisäksi tekijä kasvoi tanssin tekijänä. Prosessin aikana selkiytyi myös ajatus aiheen parissa työskentelemisestä tulevaisuudessa.</p>	
Avainsanat tanssin monimuotoisuus, tsemppitanssit, tanssikäsitys, minäkuva	

Field of Study Culture	
Degree Programme Degree Programme in Dance Pedagogy	
Author(s) Reetta Puttonen	
Title of Thesis Cheerdances - dance as a part of a chronically ill adolescent's life	
Date 24.4.2023	Pages/Appendices 41/3
Client Organisation /Partners Savonia University of Applied Sciences	
Abstract (NOTE: write/insert all your text in the grey box below, also if you use copy + paste)	
<p>Cheerdances - dance as a part of a chronically ill adolescent's life is an artistic thesis made by Reetta Puttonen. It had its premiere on the ITAK stage in Kuopio on the 1st of March 2023 as a part of the Lähtölaukaus 2023 festival. The thesis explores how dance affects a chronically ill adolescent's mood and self-image. The thesis got its beginning from cheerdance videos that a chronically ill adolescent Elli Malinen began sharing on social media in the spring of 2021. The objective of the thesis is to bring awareness of chronically ill adolescents and to bring dance closer to those adolescents, who may be having difficulties familiarizing themselves with dance because of their illnesses.</p> <p>This artistic thesis has been carried out using artistic methods research. The process of the thesis was based on the creator's need to make dance more accessible for everyone and at the same time to support a chronically ill friend. The methods used in the execution of the artistic work were improvisation, the relationship between music and movement and the exploring and pondering of dance. The finalized piece is a solo piece, where the dancer is Elli Malinen and the choreographer and director is Reetta Puttonen.</p> <p>The purpose of the written part of this thesis is to report the artistic part of the thesis. The written part explores the meaning of cheerdances and dance, the making of the artistic part and the finalized piece, and the thoughts that the thesis process brought up. The written part has been done in collaboration with dancer Elli Malinen and Malinen has approved the content of the written part of the thesis.</p> <p>During the thesis process the creator's perception of the diversity of dance expanded. The making of the thesis increased the creator's understanding of chronic illnesses and the life of a chronically ill adolescent. In addition, the creator grew as a creator of dance. The thought about continuing to work with the subject matter in the future also clarified during the process.</p>	
Keywords diversity in dance, cheerdances, dance concept, self-concept	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	6
1.1	Tanssija Elli Malinen	7
1.2	Tavoitteeni taiteellisessa työssä ja kommunikaatio työryhmän jäsenten välillä	8
2	TSEMPPIANSSIT	10
2.1	Tsemppitanssien merkitys	10
2.2	Mitä tanssi on?	11
2.2.1	Tanssin määritelmä tässä työssä	12
2.2.2	Tsemppitanssit laajentavat käsitystä siitä, mikä on tanssia	13
2.3	Kysely tanssin merkityksestä tanssia harrastaville ja ammattilaisille	14
2.3.1	Tanssia harrastetaan ja tehdään kiinnostuksesta tanssia kohtaan ja halusta tanssia ...	15
2.3.2	Tanssi merkitsee itseilmaisua, tanssista luopuminen eristäisi yhteisöistä	16
2.3.3	Tsemppitanssit tulevaisuudessa yhteishengen luojina?.....	17
2.3.4	Tanssi ja hyvinvointi	17
3	OPINNÄYTETYÖPROSESSI.....	19
3.1	Taiteellisen työn aloitus ja harjoitusprosessin eteneminen	19
3.1.1	Pedagogiikka tässä työssä	19
3.1.2	Kokeiluja ja keskusteluja	20
3.2	Teoksen ensimmäinen osa	21
3.3	Teoksen kolmas osa	21
3.3.1	Äänitiedostot ja ensimmäinen läpimeno	22
3.4	Teoksen toinen ja neljäs osa sekä improvisaatio	22
3.5	Teoksen viides osa ja teoksen valmistuminen	23
4	VALMIS TEOS	24
4.1	Esitysviikon haasteet	24
4.2	Teoksen valot ja valmiin teoksen kulku	24
5	POHDINTA JA TYÖN TULOKSET.....	29
5.1	Eettisesti työskenteleminen pitkäaikaissairaana nuoren kanssa	29
5.2	Ajatuksia koreografian luomisesta ja teoksen viimeistelystä	30
5.3	Mitä olisin voinut tehdä toisin?	31

5.4 Yleisöpalautte - halaus välittää viestin	32
5.5 Tunnekokemusten käsittely	33
LÄHTEET	35
LIITE 1: LÄHTÖLAUKAUS 2023 -FESTIVAALIN JULISTE	36
LIITE 2: LIITE 2: TSEMPPI-TANSSIT – TANSSI OSANA PITKÄAIKAISSAIRAAN NUOREN ELÄMÄÄ – TEOKSEN ESITTELY LÄHTÖLAUKAUS 2023 -FESTIVAALIN KÄSIOHJELMASSA	37
LIITE 3: KYSELY TANSSIN MERKITYKSESTÄ TANSSIA HARRASTAVILLE JA AMMATTILAISILLE.....	38

KUVALUETTELO

KUVA 1. Ote kohtauksesta prologi, jossa esitellään Malinen	25
KUVA 2. Ote kohtauksesta Arjesta, jossa kuvataan pitkäaikaissairaana nuoren arkea.	25
KUVA 3. Ote kohtauksesta Tanssista, jossa käsitellään Malisen suhdetta tanssiin.	26
KUVA 4. Ote kohtauksesta Ihmissuhteista ja ystäväistä, jossa kuvataan pitkäaikaissairaitten nuorten ystävystymistä muun muassa sosiaalisen median avulla	27
KUVA 5. Ote kohtauksesta Toivosta, jossa kuvataan oman itsen hyväksyntää sairauksien keskellä ja tulevaisuuden toiveikkuutta	28

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyön kirjallisessa osuudessa käsittelen taiteellista opinnäytetyötäni ”Tsemppitanssit – tanssi osana pitkäaikaissairaana nuoren elämää”, ja taiteellisessa työssäni tutkin sitä, miten tanssi vaikuttaa pitkäaikaissairaana nuoren mielialaan ja minäkuvaan. Nuorilla tässä työssä tarkoitetaan 12–29-vuotiaita. Pitkäaikaissairaudella taas tarkoitetaan vähintään puoli vuotta kestävästä sairaudesta, jonka takia henkilö saa säännöllistä hoitoa tai jonka vuoksi hän on lääkärin tai muun terveydenhuollon henkilöstön seurannassa. Osa pitkäaikaissairauksista vaikuttaa vain vähän normaaliin arkeen ja toimeentuloon. Toiset sairaudet taas ovat hoidoltaan vaativampia ja vaikuttavat eri tavoin toimintakykyyn. (SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry, 2018.) Tämä teos syntyi tarpeesta tuoda esiin pitkäaikaissairaitten nuorten olemassaolo ja auttaa ystävääni, joka kärsii kolmesta harvinaisesta pitkäaikaissairaudesta. Kyseessä on taiteellinen työ, mutta työskentelyssäni on piirteitä tapaustutkimuksesta sekä kokemuskäytännöstä työskentelystä. Kummatkin edellä mainituista ovat laadullisen tutkimuksen muotoja. Tapaustutkimus tarkoittaa tutkimusstrategiaa, jota käytettäessä on tarkoitus tutkia syvällisesti vain yhtä tai korkeintaan muutamaa kohdetta tai ilmiökokonaisuutta (Jyväskylän yliopisto, 2015). Kokemuskäytännöstä työskentelyllä puolestaan viitataan siihen, että tutkija on kiinnostunut henkilön yksilöllisistä kokemuksista sekä niiden subjektiivisista merkityksistä. Tällaisessa työskentelyssä tutkija haluaa nimenomaan syventyä tutkittavan kokemuksiin ja tunteisiin, mistä myös minun työskentelyssäni on vahvasti ollut kyse. (Tampereen yliopisto, julkaisuajankohta tuntematon.)

Taiteellinen työni oli sooloteos ystävälleni Elli Maliselle (ks. luku 1.1). Puhuessani hänestä tässä työssä kutsun häntä sukunimen perusteella Maliseksi. Vaikka kyseessä oli sooloteos, on Malinen vain esimerkki siitä, millaista arkea lukuisat pitkäaikaissairaana nuoret viettävät. Taiteellisessa työssä tutustutaankin siihen, millaista on elää pitkäaikaissairaana nuorena, ja miten esimerkiksi arki eroaa terveen ihmisen arjesta. Lähdeaineistona tässä opinnäytetyössä on käytetty artikkeleita ja tutkimuksia, jotka käsittelevät esimerkiksi tanssin voimaannuttavaa vaikutusta tai vaikutusta minäkuvaan. Lisäksi teetätin kyselyn tanssin merkityksestä tanssin harrastajille sekä tanssin ammattilaisille (ks. luku 2.3), ja pyrin kyselyn avulla tuomaan tsemppitanssien merkitystä ja syytä esille mahdollisimman usean näkökulman keinoin. Kyselyn tulokset (ks. luvut 2.3.1, 2.3.2, 2.3.3, 2.3.4) eivät varsinaisesti toimi lähdeaineistona, mutta ne tukevat käsitystäni tsemppitanssien tärkeydestä. Opinnäytetyössä ei käsitellä tanssiterapiaa, sillä tsemppitansseissa ei ole kyse fyysisestä tai psyykkisestä kuntoutumisesta tanssin keinoin, vaan tsemppitanssien tarkoitus on tuoda iloa ja voimaannuttaa henkilöä (ks. luku 2). Tavoitteet tsemppitansseissa ovat kyllä osittain samoja kuin terapian tavoitteet voivat olla, mutta tsemppitanssit eivät ole hoitomuoto itsessään.

Tavoitteena tässä opinnäytetyössä oli pohtia tanssin voimaannuttavaa vaikutusta sekä sitä, kuinka tehdä tanssista aidosti avointa ja saavutettavaa kaikille kehon rajoitteisiin katsomatta. Olen itse pitkään pohtinut sitä, onko tanssi oikeasti avointa kaikille vai rajataanko tanssi vain tiettyjen yhteiskuntaluokkien käyttöön. Tämän opinnäytetyön myötä pääsin syventämään aiheeseen liittyvää pohdintaani. Yhtenä tavoitteenani oli tuoda tanssi lähemmäs ihmisryhmää, jolle tanssi ei tulkintani mukaan

aiemmin ole ollut yhtä saavutettavaa kuin toisille. Halusin lisätä tietoisuutta pitkäaikaissairaista nuorista ja toisaalta halusin lisätä tietoa tanssin monimuotoisuudesta pitkäaikaissairaitten nuorten parissa.

Yksi ajatteluaani tukeneista lähdeaineistoista on Hanna Pohjolan artikkeli *Tanssi, sisäinen tarina ja sairausnarratiivit* (2021). Pohjolan artikkelissa on valtavasti yhteistä opinnäytetyöni aiheen kanssa, ja se auttoi minua myös jäsentämään työtäni ja rajaamaan aihetta. Pohjola esimerkiksi esittää tekstissään seuraavanlaisen ajatuksen:

Sairastuessaan ihminen astuu tai joutuu astumaan hetkeksi sivuun siitä, mitä pidetään niin sanottuna tavallisena elämänä (Frank 1995; Hänninen 1999). Tätä voidaan pitää elämäkerronnallisesti eräänlaisena katkoksenä tai käännekohtana elämän polulla. Kun tämä ”suunnan menettämisen” kokemus jäsentyy (Frank 1991a; 1991b; 1995), tulee odottamattomasta kokemuksesta jälleen osa elämänpolkua, kertomus kertomusten joukossa. (Pohjola 2021.)

Tämän opinnäytetyön taiteellisessa osuudessa kuvataan sitä, kuinka Malinen on joutunut sairautsiensa myötä vaihtamaan arkensa sairaalassa vietettävään aikaan (ks. luku 1.1, ks. luku 3.4). Malinen on joutunut etsimään itseään uudestaan ja muun muassa määrittelemään suhdettaan tanssiin ja käsitystään itsestään tanssijana (ks. luku 2.2.1). Maliselle sairaudet ovat siis aiheuttaneet ikään kuin uudenlaisen tarpeen itsensä etsimiselle, ja tähän liittyen Pohjola (2021, 64) nostaa artikkelissaan mielestäni hyvin esille sosiologi Arthur Frankin ajatuksen siitä, kuinka sairausnarratiivit esiintyvät yleensä kolmella eri tavalla: ennalleen palaamis-, kaaos- ja etsintäkerronnallisuutena. Pitkäaikaissairaitten nuorten kohdalla etsintäkerronnallisuus on luultavasti hyvinkin yleistä, sillä sairastuminen ja sairaudet vaikuttavat voimakkaasti heidän identiteetteihinsä. Lisäksi nuoruudessa oman itsen etsiminen on muutenkin voimakasta johtuen murrosiästä ja itsenäistymisestä. Sairaudet voivat myös Pohjolan (2021, 64) mukaan rajoittaa liikkumista tai puheentuottoa, jolloin hänen tulkintansa mukaan taiteet ovat tärkeässä roolissa ei-kielellisinä kokemuksina ja mahdollistavat sairauskertomuksen ilmaisemisen ilman sanoja. Taiteen rooli kerronnan välineenä on myös tässä opinnäytetyössä isossa osassa, sillä tarinaa pitkäaikaissairaista nuorista pyritään tuomaan esille tanssiteoksen muodossa. Tanssi taiteenlajina puolestaan on usein ei-kielellinen, joten siksi tanssi sopii myös mielestäni erinomaisesti tämän opinnäytetyön aiheen käsittelyyn.

1.1 Tanssija Elli Malinen

Elli Malinen on 22-vuotias vantaalainen nuori, joka opiskelee yhteisöpedagogiksi, rakastaa tanssimista ja sairastaa kolmea harvinaista pitkäaikaissairautta. Harvinaiseksi sairaus luokitellaan silloin, kun sairastuneita on alle viisi 10 000 henkilöä kohden (Harvinaiset-verkosto, julkaisuajankohta tuntematon). Maliseen olen tutustunut yhteisen tanssiharrastuksen kautta jo 10-vuotiaana, ja ystävytemme jatkuu edelleen. Malisen pyytäminen mukaan tähän työhön oli siis luonnollista ja helppoa, sillä tunsimme entuudestaan. Prosessin aikana olen avoimesti kertonut Maliselle, mitä tietoja tai tulkoksia julkaisen ja mitkä jäävät vain meidän välisemmeksemme. Malinen on suostunut avoimesti avaa-

maan omaa arkeaan pitkäaikaissairaana ja jakamaan kokemuksiaan, ja hän on myös ollut koko prosessin ajan tietoinen siitä, että hän voi koska tahansa perääntyä projektista. Malinen sai vaikuttaa sekä tämän kirjallisen osuuden että taiteellisen työn sisältöön, eikä kummassakaan työn osassa ole mitään sellaista, jolle en olisi Malisen hyväksyntää saanut. Olen läpi prosessin aktiivisesti kuunnellut Malista ja muuttanut työtä, mikäli siinä on ollut esimerkiksi asiavirheitä tai muita epäkohtia, joihin Malinen on puuttunut. Olen tehnyt tätä opinnäytetyötä Malisen ehdoilla ja Malista kunnioittaen, jotta Malisella olisi prosessin aikana mahdollisimman turvallinen ja kuultu olo ja jotta ystävyyssuhteemme ei kärsisi, vaikka prosessin myötä olemme joutuneet käsittelemään hyvinkin vaikeita ja henkilökohtaisia asioita. Vaikka kyseessä on opinnäytetyöni, olen halunnut osallistaa Malista työn tekoon niin paljon kuin hänen terveydentilansa ja jaksamisensa ovat sallineet, jotta työn tulos olisi mahdollisimman realistinen ja selkeä.

Malisen sairaudet ovat olleet hänellä syntymästä asti, mutta sairauksien tarkat diagnoosit ovat jäsentyneet vasta myöhemmällä iällä sairauksien harvinaisuuden vuoksi. Pitkään sairaudet olivat kontrollissa ja niiden aiheuttamat oireet olivat nykytilanteeseen verrattuna vähäisiä, mutta syksyllä 2019 sairauksien oireet pahenivat. Tarkkaa syytä oireiden pahenemiselle ei tiedetä, mutta syksyllä 2019 Maliselle tehdystä operaatiosta seurasi komplikaatio, jonka jälkeen sairauksien oirekuva on merkittävästi vaikeutunut. Tällöin Malisen elämä muuttui lähes täysin. Malinen jäi kahvilatyöstä sairauslomalle, luopui balettitunneista ja vaihtoi normaalin arkensa sairaalajaksoihin ja kotona oleiluun. Jaksamista esimerkiksi ulos lähtemiseen ei välttämättä ollut, ja kaupassa käyntikin oli haastavaa. Malinen joutui pakon edessä luopumaan myös ammattihaaveestaan, joka oli toimia tanssinopettajana.

Malisella on vahva tanssitausta. Tanssimisen hän on aloittanut kolmevuotiaana lastentanssilla, josta hän siirtyi baletin pariin. Myöhemmin baletin ohella Malinen on tanssinut myös nykytanssia. Malinen tanssi tanssiopistonsa edustusryhmässä useamman vuoden, ja on käynyt Kallion ilmaisutaidon lukion, jossa hän teki tanssista lukiodiplomin keväällä 2019. Samana keväänä hän käytti lukiodiplomityötään myös tanssitaiteen perusopetuksen laajan oppimäärän päättötyönään. Malinen on tehnyt lukuisia piennumeroteoksia itselleen ja ystävilleen. Sairauksien oirekuvien muututtua radikaalisti syksyllä 2019 Malinen joutui kuitenkin hetkellisesti luopumaan tanssista kokonaan (ks. luku 2). Viikoittaiset tanssitunnit jäivät taakse, sillä Malisen kunto ei kestänyt tanssin harjoittelua. Malinen ei ole enää alkusyksyn 2019 jälkeen käynyt tanssitunneilla säännöllisesti. Viimeisin Malisen kosketus säännölliseen tanssiesityksen harjoitteluun ennen tätä opinnäytetyötä on kesältä 2022. Tämän lisäksi Malinen on tanssinut epäsäännöllisesti itseksensä, ja myös tsemppitanssit ovat olleet osana Malisen omaa tanssimista jo syksystä 2021 lähtien (ks. luku 2).

1.2 Tavoitteeni taiteellisessa työssä ja kommunikaatio työryhmän jäsenten välillä

Heti aluksi ymmärsin, että Malisen tanssitaustan ja sairaushistorian kanssa tasapainotteleminen tulee olemaan haaste. Halusin pyrkiä työskentelemään eettisesti Malisen sairaudet huomioiden, mutta kuitenkin siten, etten vähättelisi Malisen osaamista tai jaksamista. Tavoitteeksi tällä saralla asetinkin sen, että tämä työ ei saa rasittaa Malista liikaa ja siten pahentaa sairauksien oireita. Oli itsestään selvää, että työ kokonaisuudessaan toteutettaisiin todella vahvasti minun ja Malisen yhteistyönä, ja

että kommunikaation pitäisi toimia puolin ja toisin. Asetin siis alusta asti itselleni säännöksi sen, että jakaisin Malisen kanssa kaiken työhön liittyvän tiedon ja kaikki ajatukset, ja kysyisin myös hänen mielipiteitään sekä keskustelisin hänen kanssaan, jotta työskentely olisi mahdollisimman avointa ja turvallista. Tavoitteenani oli myös se, että pystyisin opinnäytetyöprosessin avulla auttamaan ystäväni ja tuomaan tanssin ilon Malisen elämään antamalla hänelle mahdollisuuden olla osana tätä prosessia. Halusin myös antaa Maliselle keinon ja alustan käsitellä tunteita ja kokemuksia sairauksiin ja tanssijuuden muutokseen liittyen. Tämän työn avulla Malinen pääsi myös edistämään vertaistuen jakamista. Vertaistukea ja pitkäaikaissairaita nuoria varten Malisella on sairastellen-Instagramtili, jota olen myös käyttänyt opinnäytetyöni kirjallisessa osuudessa tietolähteenä Malisen luvalla sekä Malisen kanssa käymieni keskustelujen lisäksi.

Tärkeässä asemassa tässä työssä oli minun ja Malisen välinen dialogi. Työn aloittamisesta asti kaikista teokseen liittyvistä seikoista ja yksityiskohdista on keskusteltu yhdessä. Keskustelutapoja on ollut useita: perinteiset puhelinsoitot, videopuhelut, viestit, kasvokkain käydyt keskustelut, harjoitusten tauoilla heitetyt pikaiset kommentit, ääniviestit ja monet muut. Koin kommunikaation merkityksen työn kannalta todella tärkeäksi, sillä en itse ole pitkäaikaissairas nuori. Ymmärtääkseni pitkäaikaissairaana nuoren maailmaa ja elämää sairauksien kanssa minun tuli olla todella avoin kuulemaan ja ajattelemaan työn teemoja pitkäaikaissairaana nuoren näkökulmasta. Minulle oli alusta asti tärkeää, ettei valheellisia kuvia tai oletuksia pääsisi syntymään ja etten levittäisi työllä virheellistä tietoa pitkäaikaissairasta nuorista. Siksi eteenkin taiteellista työtä rakentaessani kyselin Maliselta paljon, luin hänen kokemuksiaan sairastellen-Instagramtililtä ja otin selvää Malisen sairauksista. Vaikka olen tuntenut Malisen pitkään ja siten ollut myös pitkään tietoinen hänen sairauksistaan ja oireistaan, oli minun joskus vaikea muistaa esimerkiksi sairauksiin liittyviä termejä ja niiden tarkoituksia. Malinen kuitenkin itse käyttää puhuessaan paljon lääketieteellistä sanastoa, joten koin, että voidakseni todella ymmärtää Malista, on minun tiedettävä, mistä on kyse. Perehdyin siis Duodecim –terveyskirjaston avulla esimerkiksi Malisen sairauksiin ja niiden oirekuviin, hoitokeinoihin, syntytapaan ja muihin yksityiskohtiin sekä sairauksiin liittyvään sanastoon. Tästä tietämyksestä oli paljon apua myöhemmin opinnäytetyöhön liittyviä keskusteluja käydessä. Tieto myös helpotti työn rakentamista ja syvensi kommunikaatiota välillämme entisestään.

2 TSEMPPIANSSIT

Tsemppitanssit kehitti kuopiolainen Aura Niskanen (21), joka oman pitkäaikaissairautensa aikana alkoi tanssimaan sairaalassa piristääkseen itseään. Tsemppitansseilla tarkoitetaan sellaista liikettä, jota tuotetaan tarkoituksena piristää tai kohentaa mielialaa sekä purkaa tai käsitellä mieltä painavia asioita. Liike voidaan tuottaa juuri niistä lähtökohdista, jotka henkilöllä ovat, eikä sitä tuottaakseen tarvitse osata tanssiteknisesti mitään. Tsemppitanssit eivät kuulu mihinkään tiettyyn tanssigenreen, vaan liike on täysin lähtöisin henkilöstä itsestään. Musiikkia voi halutessaan käyttää. Tsemppitanssi voidaan tanssia esimerkiksi sängyssä istuen käyttäen pelkkiä käsiä.

Malinen on tavannut Niskasen sosiaalisen median kautta. He ystäväystyivät ja saivat toisistaan vertaistukea, ja lopulta Malinen otti Niskasesta mallia ja alkoi tanssimaan. *”Kun mun sairaudet paheni ja mulle pikkuhiljaa selvis, et kyse on vähän pidemmästä jutusta enkä mä todennäköisesti ikinä pysty enää treenaamaan itseäni siihen kuntoon missä olin, mä päätin et lopetan tanssin kokonaan”*, Malinen kirjoitti Instagramiin Sairastellen-tililleen 16.3.2023. Malinen olikin jonkin aikaa tanssimatta, ja tanssi katosi hänen elämästään kokonaan. Hän kuvailee Instagramissaan, ettei pystynyt katsomaan kuvia tai videoita, joissa hän tanssii tai jotka liittyvät tanssiin (Malinen, 2023). *”Mut pikkuhiljaa mä totesin että en mä halua luopua kokonaan, mä en halua, että mun sairaudet vie mulle rakkaimman jutun multa. Ja mä päätin jatkaa.”* Alkoi tsemppitanssien tanssiminen, ensin yksin omaksi iloksi, ja lopulta sosiaaliseen mediaan tallennettuna muiden vertaistueksi. Sairastellen-tilin Malinen perusti 7.3.2022 ja se keräsi paljon huomiota. Kaiken muun sisällön keskellä näkyivät myös tanssiminen tipatelineen kanssa, tanssiminen omassa kodissa ja tanssiminen joen varressa. Käsite ”tsemppitanssit” oli syntynyt.

2.1 Tsemppitanssien merkitys

Taiteellisen teoksen kolmannessa osassa (ks luku 3.3) kuultavassa ääninauhassa kerrotaan, että *”Tsemppitanssin tärkein merkitys on se, miten paljon se tuo iloa arkeen.”* Siinä, missä tanssi yleensäkin tuo monien arkeen iloa, myös tsemppitanssien tehtävänä on piristää arkea. Se on pieni, mukava asia, jolla voi aloittaa päivän tai lopettaa päivän. Tsemppitansseja voi tanssia päivän aikana myös useamman. Seurattuani Malisen polkua tsemppitanssien parissa olen huomannut, että tsemppitanssit ovat myös ilmaisukeino silloin, kun ei ehkä ole ketään kuulemassa tai näkemässä. Ne ovat henkilökohtaisia, mutta toisaalta yhteisiä ja yhdistäviä. Tsemppitanssit eivät varsinaisesti ole esittävä tanssia, vaan tanssia aidoimmillaan ja henkilökohtaisimmillaan. Tsemppitanssien tarkoitus on viestittää, että kuka tahansa voi tanssia ja kuka tahansa voi saada tanssista iloa. Alla lainaus teoksen kolmannessa osassa kuultavasta ääninauhasta:

”Se [tsemppitanssi] on tanssia, joka vastaa jokaisen päivän olotilaa. Jos on hyvä päivä, tanssin sen ulkona joenvarressa, ja jos on vähän huonompi päivä, tanssin sen sängystä – tai sairaalan vessassa. Joskus se kestää minuutin, joskus kymmenen sekuntia. Joskus mulla on kavereita tanssimassa mun kanssa. Joskus se on kädennosto tyynykasasta.”

Maliselle henkilökohtaisesti tsemppitanssien tärkein merkitys on säilyttää osa omaa identiteettiä. Hän ei halua enää luopua tanssista sairauksiensa takia, vaan tanssi on tullut jäädäkseen, ja se on Maliselle yhtä tärkeää kuin se oli ennen sairauksien pahenemistakin. *”Suhtautuminen tanssiin ei oo muuttunut, sen merkitys on edelleen sama, mut se miten mä sitä teen tai millanen tanssija mä oon on muuttunut”*, kertoo Malinen keskustellessani hänen kanssaan työn ja tsemppitanssien merkityksestä muutama viikko esitysten jälkeen. Malinen myös kokee, että tsemppitanssit osaltaan pitävät tanssin osana hänen elämäänsä nyt, kun perinteinen tanssitunneilla käyminen on sairauksien vuoksi mahdotonta. Tsemppitanssien merkitys on siis Maliselle henkilökohtaisesti iso, mutta se on iso myös sen sanoman takia, jota Malinenkin haluaa viedä eteenpäin. Tanssinpäivänä 29.4.2022 Malinen kirjoitti sairastellen -Instagramtililleen:

”Mun sairaudet on vienyt multa mun tanssi unelman, ne on vienyt multa toistaiseksi työkyvyn, ne on vienyt multa mun terveyden mut tanssia niiden ei tarvi viedä. Koska liike jatkuu, se jatkuu vaikka kiinni monitorissa, tippapussissa, saturaatiomittarissa. Liike jatkuu sairaalapyjamassa, eristyshuoneessa, lääke infuusioissa. Liike jatkuu surussa, pettymyksessä, pelossa epävarmuudessa ja ilossa, koska sairaatkin kehot tanssii vaikka me ei nähdä sitä.”

Malisen viesti ja sanoma on se, että sairaatkin kehot tanssivat ja ne voivat tanssia, ne haluavat tanssia. Sairailla kehoilla Malinen tarkoittaa pitkäaikaissairaita ihmisiä, ja pyrkii määritelmällään edistämään sitä, ettei sairaus määritteli henkilön persoonaa. Malinen haluaa tuoda esiin sen, että tanssi ei kuulu vain terveille kehoille, vaan se kuuluu oikeasti kaikille, sairauksista tai kehon rajoitteista riippumatta. Tästä olen Malisen kanssa samaa mieltä.

2.2 Mitä tanssi on?

Kenties eniten tanssin parissa pohdittu kysymys on se, mitä tanssi on. Jokainen tanssin parissa toimiva tai toiminut henkilö on varmasti miettinyt, mitä tanssi itselle henkilökohtaisesti merkitsee. Tiedonhakuja tehdessä huomaa, että tanssista on valtavasti määritelmiä. Vastaan tulee paljon tietoa eri tanssilajeista ja tanssin muodoista. Paljon löytyy myös tietoa siitä, kuinka tanssi on loistavaa aivoliikuntaa. Esimerkiksi Hanna Poikosen mukaan tanssi tukee muistia, keskittymistä ja luovuutta (Poikonen, 2022). Teatteri & Tanssi -lehdessä tanssitaiteilija ja taideyliopiston dekaani Paula Tuovinen on kysyttäessä määritellyt tanssin seuraavasti:

Hytymistä, pomppimista rytmikkäästi, ihmiskehon liikettä rytmikkäästi joka myöhemmin laajenee jäsenten liikutteluun rytmisesti (ei tarvita musiikkia välttämättä, keho itse aluksi musiikkina). Olennaista on erottaa tanssiminen (johon tanssi-termi yllä enemmän viittaa) ja tanssitaide toisistaan käsitteinä, vaikka nämä monesti nivoutuvat mutta eivät välttämättä. (Teatteri & tanssi, 2013).

Tanssi määritellään myös Tanssin Tiedotuskeskuksen julkaisussa VOIKO HIIPIMINEN OLLA TANS-SIA? - opas tanssitaiteen katsomiseen (Tanssin Tiedotuskeskus, 2007, 4). Oppaassa kerrotaan tanssin määrittelemisestä seuraavanlaisesti:

Kaikessa tanssissa on kyse ihmiskehon tuottamasta liikkeestä, mutta kaikki ihmiskehon tuottama liike ei ole tanssia. Tanssi yhdistetään usein myös musiikkiin, mutta musiikkikaan ei välttämättä tee liikkeestä tanssia. Tanssia voi myös ilman musiikkia. Onko siis mitään keinoa määritellä tanssia? Yksiselitteistä määritelmää ei liene olemassa, mutta jokaisella on oikeus yrittää kuvailla ja määritellä tanssia parhaansa mukaan.

Tämä määritelmä sopii myös minun mielestäni tanssille hyvin. Kun aloitin tanssinopettajaopinnot ammattikorkeakoulussa, oli tanssi minulle elämäntapa, tapa purkaa tunteita ja ottaa kantaa. Tanssi konkreettisesti oli kaunista, musikaalista liikettä, jota oli miellyttävää toteuttaa. Tanssinopettajaopintojen myötä käsitykseni tanssista on kuitenkin laajentunut muun muassa tanssilajeihin syventymisen myötä. Käsitykseni tanssista pohjautuu vahvasti siihen, että tanssista pitää nauttia, ja itselleni tanssissa tärkeintä on ilo, jota se tuottaa. Nämä asiat ovat edelleen mukana tanssikäsityksessäni, enkä siis koe, että tanssikäsitykseni olisi varsinaisesti koulutuksen aikana muuttunut, vaan siihen on tullut ikään kuin alaotsikoita. Koen tanssin määrittelyn kuitenkin hyvin pitkälti samoin kuin yllä mainitun Tanssin Tiedotuskeskuksen (2007) julkaisun kirjoittajakin: tanssin yleinen määrittely on mahdollista, sillä se, mitä tanssi on, on todella paljon toteuttajastaan riippuvaista. Tanssia voisi mielestäni kuvailla loputtomiin ja määritelmää jahdata ikuisesti, joten tyydyn toteamaan, että tanssi on.

2.2.1 Tanssin määritelmä tässä työssä

Jo ennen tämän opinnäytetyön taiteellisen osuuden kasaamista keskustelimme Malisen kanssa siitä, mitä tanssi on. Tätä työtä varten koin tarpeelliseksi määritellä tanssin uudella tavalla, syvemmästä näkökulmasta katsottuna. Oli olennaista määritellä tanssi uudestaan, sillä kokemukseni siitä, mitä tanssi on, on laajentunut viime vuosina valtavasti (ks. luku 2.2). Malinen taas kokee, että hänen käsityksensä tanssista ei ehkä ole muuttunut, mutta hänen käsityksensä itsestään tanssijana on muuttunut. Näihin muutoksiin on pääasiassa vaikuttanut meidän molempien kohdalla Malisen sairastuminen. Malinen on joutunut etsimään uuden tavan tuottaa tanssia, minä puolestani olen saanut seurata matkaa vierestä ja nähdä tanssin monimuotoisuuden. Tanssi on ja on aina ollut meille molemmille tapa ilmaista itseään, tapa elää ja hengittää sekä tapa tuntea ja kokea. Tanssi on aina ollut minulle ihanaa, rakasta ja tärkeää, sanoinkuvailemattoman olennainen osa itseä ja elämää. Nyt, kun Malinen ei pysty enää tanssimaan samoin kuin ennen, on tanssi minun näkökulmastani saanut taas yhden ulottuvuuden lisää. Tanssi merkitsee edelleen niitä samoja asioita, joita se aina on merkinnyt, mutta sitä tehdään eri tavalla. Juuri se muuttunut tekemisen tapa on muuttanut ja syventänyt suhtautumista tanssiin ja sen merkitykseen.

Määrittelin tanssin myös taiteellista teosta työstäessä. Teoksen kolmannessa osassa kuullaan ääninauhalla tanssin määritelmä seuraavanlaisena:

”Tanssi on ollut mun elämässä läsnä aina. Se on ollut läsnä siinä jo ennen kuin mun omat muistikuvat siitä alkaa. Tanssi on ollut mun suurin intohimo ja yks tärkeimpiä asioita elämässä. Tanssi on mulle elämäntapa. Se on tapa elää, tuntee, kokea, käsitellä, kuulla ja nähdä. Tanssi on mulle tapa tulla kuulluksi ja nähdyksi. Tanssi tuntuu tutulta ja turvalliselta. Tanssi on voimaa ja heikkoutta, tanssi on uutta ja vanhaa. Tanssi on.”

Teosta varten tanssia määritellessäni halusin tuoda mahdollisimman paljon tanssin eri puolia esiin. Teoksen kolmas osa, Tanssista (ks. luku 3.3), oli myös teoksen henkilökohtaisin osa Malisen näkökulmasta, ja siksi ääninauhan tekstejä kirjoittaessani halusin, että teksti sisältäisi mahdollisimman paljon eri puolia tanssista nimenomaan Malisen näkökulmasta. Ylläolevan lainauksen kaksi ensimmäistä virkettä kuvaavat sitä, että Malinen on tanssinut jo ennen syntymäänsä, sillä hänen äitinsä oli nuorempana tanssija. Malinen on viety jo 3-vuotiaana tanssitunneille, ja hän on kasvanut vahvasti tanssin parissa ja sen ympäröimänä. Myöhemmin Malinen on käyttänyt tanssia kannanottokeinona muun muassa taiteen perusopetuksen laajan oppimäärän päättötyönsä muodossa. Tanssista on tullut myös Maliselle rakas ja tärkeä elämäntapa ja osa identiteettiä, ja halusinkin tuoda sen jo taiteellisessa työssä vahvasti esiin. Se tuotiin pääasiassa esiin teoksen kolmannen osan äänitiedostossa, mutta siitä on nähtävissä ja kuultavissa merkkejä myös muissa teoksen osissa. Malisen käsitys siitä, mitä tanssi on, oli olennaisessa asemassa tämän työn kannalta, sillä vaikka Malinen toimiikin vain yhtenä esimerkkinä lukuisista pitkäaikaissairaista nuorista, valitsin teokseen käsiteltäväksi nimenomaan Malisen suhteen tanssiin. Päädyin tekemään näin, sillä koin sen olevan ainut luonteva tapa määritellä tanssi tämän työn valossa. Se myös korostaa muutosta, jonka Malinen on joutunut viime vuosina sairautsiensa pahennuttua joutunut käymään läpi – tuttu ja turvallinen elämän on jäänyt taakse, ja sairaudet ovat tehneet elämästä rajattua ja epävarmaa.

2.2.2 Tsemppitanssit laajentavat käsitystä siitä, mikä on tanssia

Uusi suhtautumiseni tanssiin ja sen uudelleenmäärittely antavat tilaa tanssin monimuotoisuudelle, jota mielestäni tulisi lisätä entisestään. Tanssia on alettu käyttää nykypäivänä useisiin eri tarkoituksiin, kuten esimerkiksi kuntoutukseen ja työhyvinvoinnin lisäämiseen, ja sen on todettu kehittävän esimerkiksi vanhempien ihmisten notkeutta, tasapainoa, kehonkoostumusta ja voimaa. Tanssin on myös sen kehoon ja aisteihin kohdistuvien vaikutusten myötä todettu vähentävän kaatumisen pelkäämistä vanhusten keskuudessa. (WHO, 2019.) Lisäksi se on edelleen suosittu harrastus väestön keskuudessa. Suomen tanssioppilaitosten liitto STOPP ry kertoo sivuillaan, että tanssin perusopetuksen parissa on yli 37 000 lasta ja nuorta, ja että tanssi on heidän teettämänsä koululaiskyselyn mukaan 1-5 suosituimman harrastelajin joukossa (STOPP ry, julkaisuajankohta tuntematon). Kuitenkin tanssi saattaa tuntua joillekin etäiseltä korkeakulttuurilta, ja tsemppitanssien yhtenä tarkoituksena on tuoda tanssia lähemmäs yhtä sellaista ryhmää, jolle tanssi ei ennen ole ollut saavutettavaa. Pitkäaikaissairas nuori ei ehkä koe voivansa tanssia, jos esimerkiksi istuu pyörätuolissa tai on paljon sairaalassa. Sairaudet voivat myös aiheuttaa rajoitteita liikkeeseen, jolloin tanssiminen voi tuntua

vaivalloiselta ja jopa mahdottomalta. Tsemppitanssi on kuitenkin määritelmänsäkin mukaisesti (ks. luku 2) toteutettavissa monista eri lähtökohdista, eikä itsensä pirstäminen tanssilla vaadi esimerkiksi kykyä seistä. Tsemppitanssimista voi olla jo sormien liikuttaminen. Voidaan pohtia, mikä liike laskeaan tanssiksi ja mikä ei, mutta mielestäni olennaisempaa on pohtia, mikä liikkeen merkitys tai konteksti on. Jos tavoitteena on tuottaa tanssillista liikettä, ja se toteutetaan täysin sormilla, on se silloin mielestäni tanssia. Pääasia on siis, että liikkuja kokee liikkeen tanssiksi ja liike toteutetaan syystä. Syyksi riittää jo se, että se on kivaa tai että liikkuu niin sanotusti huvikseen. Myös tähän asiaan jo aiemmin mainitsemani Tanssin Tiedotuskeskuksen opas (2007, 5) (ks luku 2.2) ottaa oivasti kantaa todeten, että tanssissa liikkeessä voi olla paljon enemmän sisältöä tai sillä voi olla enemmän merkityksiä kuin mitä siitä ulospäin näkyy:

Tanssissa tavalliselta näyttävä liike on kuitenkin paljon muutakin kuin pelkkä mekaaninen liikesuoritus. Normaalistihan ihminen esimerkiksi ryömii mahtuakseen jostain ahtaasta paikasta tai pysytelläkseen matalana. Tanssissa ryömiminen on valinta, eikä sen käyttö ole enää käytännön sanelema välttämättömyys. Se saattaa olla osa liikkeellistä kokonaisuutta, sillä pyritään ehkä luomaan tietty tunnelma tai luonnehtimaan tanssijan roolipersonaa. Ryömimisestä itsestään tulee merkityksellistä ja tietoista esillä oloa; siitä tulee tanssia.

Tämä tukee ajatustani siitä, että tsemppitanssin voi todellakin tehdä mistä tahansa lähtökohdista, sillä pohjimmiltaan tanssista tulee tanssia, kun liike on merkityksellistä, valittua ja tietoista.

2.3 Kysely tanssin merkityksestä tanssia harrastaville ja ammattilaisille

Teetäin anonymin kyselyn opinnäytetyöni kirjallista osuutta varten. Kyselyn nimi oli ”Kysely tanssin merkityksestä tanssia harrastaville ja ammattilaisille” ja vastauksia kyselyyn kertyi yhteensä 30 kappaletta. Kyselyn kohderyhmänä olivat tanssia harrastavat tai harrastaneet ihmiset ikään katsomatta sekä tanssin ammattilaiset. Valitsin juuri tämän kohderyhmän, sillä halusin laajasti taustatietoa siitä, miksi tanssin parissa toimivat ihmiset ovat valinneet tanssin ja miksi se on heille tärkeää. Aihe liittyy olennaisesti tsemppitansseihin, sillä myös tsemppitansseissa on voimakkaasti kyse tanssin merkityksestä ja tärkeydestä esimerkiksi tunteiden purkamisen välineenä. Koin siis olennaiseksi selvittää, millainen merkitys tanssilla sen parissa toimiville harrastajille ja ammattilaisille on, jotta sitä voitaisiin verrata tsemppitanssien merkitykseen ja löytää mahdolliset erot. Vastaukset ovat anonymoituja, ja kysymykset käsittelevät tanssin merkitystä ja tärkeyttä sitä harrastaville sekä alan ammattilaisille. Vastauksista ei pääasiassa erotu se, onko vastaaja ammattilainen vai harrastaja, sillä vain yksi kysymys oli suunnattu pelkästään ammattiin hakeville ja ammattilaisille. Tavoitteena oli kyselyn nimen mukaisesti saada tietää, mitä tanssi sen parissa toimiville merkitsee. Teetäin kyselyn myös tietope- rustani laajentamiseksi sekä aineistopohjan laajentamisen vuoksi. Julkaisin kyselyn Webropol-palvelussa 14.3.2023 ja jaoin sen samana päivänä Instagramissa. Kysely sisälsi yhteensä 17 kysymystä ja se oli jaettu neljään osaan. (ks liite 3). Vastausaikaa oli 28.3.2023 asti.

2.3.1 Tanssia harrastetaan ja tehdään kiinnostuksesta tanssia kohtaan ja halusta tanssia

Kyselyn ensimmäisessä osassa kerättiin pohjatietoja vastaajan tanssitaustasta. Tässä osassa kysyttiin sitä, kuinka kauan vastaaja on toiminut tanssin parissa, mikä sai aloittamaan tanssiharrastuksen ja mikä sai pysymään sen parissa sekä sitä, mikä sai ammatissa olevat haluamaan alalle, tai miksi tanssialalle haluavat vastaajat haluavat nimenomaan tanssin ammattilaisiksi. Halusin näillä kysymyksillä kartoittaa vastaajien taustaa sekä kerätä tietoa siitä, kuinka kauan he ovat toimineet tanssin parissa. Minua kiinnosti myös, miksi he ovat valinneet juuri tanssin. Suurin osa vastaajista (26,7%) oli harrastanut ja/tai toiminut tanssin parissa 15-19 vuotta. Tämä kertoo siitä, että vastaajista reilu neljäsosa pitkälle edenneitä harrastajia tai ammattilaisia. Myös puolet vastaajaa kertoo selkeästi aloittaneensa tanssiharrastuksen alle kouluikäisenä tai ala-asteella ollessaan. Yleisin syy kyselyyn vastanneilla tanssiharrastuksen aloitukseen on ollut oma kiinnostus tanssia kohtaan ja halu tanssia. Toiseksi yleisin syy tanssiharrastuksen aloittamiseen vastaajien kohdalla oli se, että vanhemmat olivat ilmoittaneet vastaajan lapsena tanssitunneille tai se, että vanhemmat olivat kannustaneet aloittamaan tanssiharrastuksen. Muita syitä tanssiharrastuksen aloitukselle vastaajilla olivat muun muassa tanssiin liittyvät televisio-ohjelmat sekä kaverien kautta tanssiin tutustuminen. Syyt tanssiharrastuksen aloittamiseen olivat odotusteni mukaisia ja varsin perinteisiä. Myös Tanssin tiedotuskeskuksen sivuilla kerrotaan, että tanssi on edelleen yksi suosituimmista harrastuksista, voittaen suosiossa esimerkiksi jalkapallon harrastamisen (Tanssin tiedotuskeskus, julkaisuaika tuntematon). Näiden tietojen perusteella voidaan siis todeta, että tanssi on edelleen voimissaan oleva harrastus ja kiinnostaa yhä suomalaisia. Syiksi pysyä tanssin parissa vastaajat tässä kyselyssä nostavat muun muassa tanssin tuoman ilon ja energian sekä oman palonsa tanssiin. Alla lainauksena yksi vastaus kysymykseen ”Mikä sai sinut aloittamaan tanssiharrastuksen? Entä mikä on saanut sinut pysymään sen parissa?”:

Tanssin parissa on saanut pysymään tanssin kautta löydetty yhteisöt ja ystävät, halu liikkua ja ilmaista itseään, tanssin kautta saatavat upeat kokemukset sekä sen muodostuminen osaksi identiteettiä. Tanssia voi myös harrastaa lähes missä vain ja edullisemminkin myös, joten muualle opiskelemaan lähtö ei haitannut tanssiharrastuksen jatkamista. (Anonyymi, 2023).

Muissakin vastauksissa nousee esiin tanssin luomien yhteisöjen merkitys. Myös minä pysyin nuorempana tanssin parissa osittain siksi, että olin saanut tanssin kautta paljon ystäviä, joita näki helposti tanssituntien yhteydessä. Tanssiharrastus antoi minulle alustan ryhmässä toimimisen harjoittelulle sekä sosiaalisten suhteiden muodostamiselle. Näen, että myös tsemppitanssit voivat yhdistää pitkäaikaissairaita nuoria, kun nuoret tekevät keskenään vaihtokauppoja ajatustenpurkutavoista (ks luku 2). Haluaisinkin tulevaisuudessa toteuttaa tsemppitanssihaasteen, jonka avulla voitaisiin kokeilla, millaisia yhteyksiä pitkäaikaissairaitten nuorten välille saataisiin tsemppitansseilla luotua ja saataisiinko tietoisuutta nuorten pitkäaikaissairastavuudesta nostettua tällä tavoin.

2.3.2 Tanssi merkitsee itseilmaisua, tanssista luopuminen eristäisi yhteisöistä

Toisessa kyselyn osassa kysyttiin tanssin merkityksestä sekä lajitaustasta. Vastaaja sai valita monivalintavaihtoehtoista omat tanssilajinsa. Seuraavaksi kysyttiin tanssin merkitystä sekä sitä, miksi vastaaja toimii tanssin parissa. Kolmantena kysymyksenä tässä osiossa kysyttiin sitä, mitä tanssista

luopuminen merkitsisi vastaajalle. Tanssilajeista yleisimmät vastaajien keskuudessa olivat nykytanssi (73,3%), jazztanssi (70%) ja baletti (63,3%). Vastaajat saivat valita useamman kuin yhden tanssilajin. Kysyttäessä ”Mitä tanssi tai oma tanssilajisi juuri sinulle merkitsee? Miksi teet tai harrastat tanssia?” vastaajat vastasivat muun muassa seuraavasti:

”Haluan välittää tunteita, kokemuksia ja tarinoita. Haluan myös itse päästä purkamaan omia tunteitani ja ajatuksiani tanssiin.”

”Elämää, se merkitsi vapautta, luovuutta. Ilmaisua. Kuplaa jossa vain minä ja musiikki. Lajilla ei ole minulle väliä kunhan on rytmiä, lattiatilaa vähän ja musiikkia ja mitä kovemalla musa sitä parempi.”

”Se tuo iloa ja aika menee flow tilassa. Tanssi on jollain tavalla koukuttavaa eikä se käy koskaan tylsäksi. Jatkuva uuden oppimisen mahdollisuus. Paras liikkumisen muoto!”

Näissä esimerkeissä sekä vastauksissa yleisesti ottaen eniten esiin nousevat tanssin tuoma ilo sekä tanssin merkitys ilmaisutapana. Tanssin merkitykseen ei myöskään vastausten perusteella vaikuta vastaajan tanssilaji, sillä esimerkeissä nostettuja asioita nousee esiin kaikissa vastauksissa lajista riippumatta. Vastaajat vaikuttavat tekevän tanssi juuri niistä syistä, joiden vuoksi tsemppitanssitkin ovat alun perin syntyneet: tarpeesta purkaa ajatuksia ja tuottaa iloa tekijälleen. Koskettavinta oli mielestäni kuitenkin se, miten vastaajat kokivat tanssista luopumisen siitä kysyttäessä. Viisi vastaajaa kertoo jo kertaalleen luopuneensa tanssin harrastamisesta, mutta palanneensa myöhemmin takaisin. Kaikki tanssista jo luopuneet kertovat myös huomanneensa, että tanssi näkyi luopumisen jälkeenkin elämässä joinain yksittäisinä asioina. Monelle tanssista luopuminen merkitsisi myös liikunnasta luopumista sekä tanssin muodostamien yhteisöjen taakse jättämistä. Tanssin sosiaalista merkitystä korostetaan myös paljon. Monelle vastaajista tanssi on myös suuri osa identiteettiä. Myös nämä vastaukset tukevat omaa käsitystäni tanssin merkityksestä ja toisaalta myös tsemppitanssien merkityksestä (ks. luku 2.1). Näiden vastauksien valossa on mielestäni entistä tärkeämpää, että tanssista tehtäisiin yhä saavutettavampaa, sillä tanssin merkitys myös pitkäaikaissairaille nuorille voisi olla yhtä iso kuin se kyselyyn vastanneille harrastajille ja ammattilaisille on. Uskon, että tanssi ja tsemppitanssit voisivat yhdistää myös pitkäaikaissairaita nuoria. Myös ne nuoret, jotka sairastumisensa vuoksi joutuvat jättämään liikuntaharrastuksensa, voisivat saada tsemppitansseista iloa. Tsemppitanssit voivat myös auttaa pitkäaikaissairasta nuorta uudenlaisen minäkuvan muodostumisessa, joka on lähes kaikilla sairastuneilla nuorilla edessä.

2.3.3 Tsemppitanssit tulevaisuudessa yhteishengen luojina?

Kyselyn kolmannessa osassa esitettiin väittämiä liittyen tanssiin ja sen merkitykseen. Jokaisessa väittämässä oli liukukytkin (asteikko 0-10), jonka avulla väittämiin vastattiin. Nolla tarkoitti ”ei ollenkaan” ja kymmenen ”todella paljon”. Väitteet, joihin vastaajat reagoivat, olivat: ”Tanssi tuo minulle iloa”, ”Koen, että tanssiminen on yhteisöllistä ja yhdistää minut esimerkiksi muuhun ryhmään, toisiin ihmisiin, kulttuuriin, muuhun maailmaan tms.” ja ”Tanssi on minulle tärkeä itseilmaisun väline silloin, kun haluan purkaa tunteita tai ajatuksiani.” Jokaisen väittämän jälkeen vastaajalle annettiin mahdollisuus avata ajatuksiaan lyhyesti. Väittämän ”Tanssi tuo minulle iloa” vastausten keskiarvo oli 9,4.

Pienin annettu numero tässä oli 7 ja suurin 10. Luvut eivät yllättäneet, vaan ne vastasivat odotuksiani ja vahvistivat ajatukseni siitä, että tanssi tosiaan tuo monille ihmisille iloa. Vastaajista seitsemän oli avannut ajatuksiaan tähän väittämään liittyen, ja he kertovat muun muassa, että tanssista saatu ilo on lisääntynyt myöhemmällä iällä, kun paineet laadukkaasta ja teknisesti oikeasta tanssi-suorituksesta ovat jääneet taakse. On mielestäni kiinnostavaa, kuinka vastaajista osa on havainnut iän vaikuttavan tanssin tuottaman ilon määrään.

Väittämän ”Koen, että tanssiminen on yhteisöllistä ja yhdistää minut esimerkiksi muuhun ryhmään, toisiin ihmisiin, kulttuuriin, muuhun maailmaan tms.” vastausten keskiarvo oli 8,6, ja pienin annettu numero oli 3, kun taas suurin annettu numero oli 10. Vastausten iso hajonta yllätti. Yksi vastaaja on avannut vastaustaan ja kertoo, että ”*Tanssissa ei ryhmä tunneilla ole yhteisöllisyyttä vaan jokainen keskittyy vain itseensä. Se on harmi.*” On varmasti totta, että jos tanssitunneilla yhteishenkeä tai yhteisöä ei ole syystä tai toisesta päässyt muodostumaan, ei yhteisöllisyyden kokemukseen välttämättä ole kovin suuri. Tällaisia kokemuksia olen esimerkiksi kuullut myös ystävilteni, jotka harrastavat tanssia. Olen jo pitkään miettinyt yhteisöllisyyden merkitystä tanssissa, ja mietinkin, voisivatko tsemppitanssit tuoda tanssin kentän yhteisöllisyyteen jotain lisää, sillä tsemppitanssien tarkoituksena on myös toimia yhdistävänä tekijänä.

Kolmas väittämä oli ”Tanssi on minulle tärkeä itseilmaisun väline silloin, kun haluan purkaa tunteita tai ajatuksiani”, ja sen vastausten keskiarvo oli 8,4. Suurin annettu numero tässä väitteessä oli 10, kun taas pienin numero oli 1. Tässäkin tapauksessa hieman yllätyin pienimmistä luvuista, sillä itselleni ja tanssiville ystävilteni lähes kaikille tanssi on hyvinkin tärkeä väline ajatusten purkamisessa ja tunteiden ilmaisussa. Toisaalta myös koen, että tanssin käyttäminen esimerkiksi tunteiden ja ajatusten purkuun on omalla kohdallani lisääntynyt iän myötä, kun tunteiden ja ajatusten käsittelystä on tullut syvempää ja laajempaa. Itsekin kuitenkin käytän tanssia käsittelykeinona lähinnä tanssisalissa ollessani, mutta tähän tsemppitanssit tarjoavat uutta vaihtoehtoa, sillä tsemppitanssin voi tanssia missä tahansa tilassa. Tsemppitanssit siis lisäävät osaltaan tanssisalista irtautuvaa, uuteen ympäristöön vietävää tanssia.

2.3.4 Tanssi ja hyvinvointi

Neljännessä osuudessa kysyttiin tanssin vaikutuksesta vastaajan hyvinvointiin. Osa koostui kolmesta kysymyksestä, joista ensimmäiseen vastattiin edellisen osan tavoin liukukytkimellä (asteikko 0-10, nolla oli yhtä kuin negatiivisesti ja kymmenen yhtä kuin positiivisesti). Kysymyksessä kysyttiin tanssin vaikutuksesta mielenterveyteen. Seuraavassa kysymyksessä kysyttiin tanssin vaikutuksesta vastaajan minäkuvaan. Tässä vastausvaihtoehdot olivat kyllä, en osaa sanoa ja ei ole. Viimeisenä tässä osiossa oli avoimelle vastaukselle tarkoitettu laatikko, johon vastaaja sai halutessaan avata ajatuksiinsa aiheesta tarkemmin. Lopuksi kyselyssä oli vielä muille mahdollisille ajatuksille tarkoitettu vastauslaatikko.

Osan ensimmäisessä kysymyksessä ”Onko tanssi vaikuttanut mielenterveyteesi ja/tai psyykkiseen hyvinvointiisi...” vastausten keskiarvo oli 8,1, suurin annettu numero oli 10 ja pienin annettu numero

oli 3. Mielestäni vastaukset kuvastavat hyvin sitä, kuinka suuria eroja tanssin kentällä tanssin vaikutuksen suhteen on. Erot voivat johtua esimerkiksi tanssikoulun sisäisistä toimintatavoista, tanssinopettajien pedagogisista valinnoista tai tanssiryhmän yhteisöllisyydestä. Seuraavassa kysymyksessä 93,1% vastaajista vastasi tanssin vaikuttaneen käsitykseen itsestään. Ilahduttavaa oli, miten moni vastaaja koki tanssin vaikuttaneen positiivisesti omaan mielenterveyteen. Kahta aiempaa kysymystä seurannut avointen vastausten laatikko keräsi paljon kommentteja sekä positiivisiin että negatiivisiin vaikutuksiin liittyen. Neljä vastaajaa kertoo tanssin vaikuttaneen sekä positiivisesti että negatiivisesti heidän mielenterveyteensä ja psyykkiseen hyvinvointiinsa. Negatiivisista vaikutuksista eniten pinnalle nousee tanssin negatiivinen vaikutus kehonkuvaan, positiivisista vaikutuksista taas itseluottamuksen kasvu. Erityisesti kehonkuvaan liittyvät negatiiviset kokemukset saavat minut ajattelemaan sitä, miten tsemppitanssien avulla voitaisiin vähentää ja ehkäistä näitä negatiivisia kokemuksia. Tsemppitanssien yhtenä pääsanomana on se, että kuka tahansa voi tanssia ja että tanssi todellakin kuuluu kaikille. Tsemppitanssien on tarkoitus olla saavutettavia ja kaikille turvallisen tuntuisia, eikä ideana ole sulkea ketään ulkopuolelle esimerkiksi kehon rajoitteiden vuoksi. Tanssi on myös hyvä tapa tutustua omaan itseensä, ja kehon ja minäkuvan muuttuessa pitkäaikaissairauden myötä, on nuoren ihmisen tarpeenkin tutustua itseensä. Nuorten ihmisten fyysisiä ja psyykkisiä ominaisuuksia muokkaa myös murrosikä, ja niiden käsittely itsessään on hyvin olennaista, mutta erityisen olennaiseksi se muuttuu, kun nuoren fyysisiin tai psyykkisiin ominaisuuksiin vaikuttaa myös pitkäaikaissairaus. Toivoisin, että tsemppitanssit voisivat muuttaa tanssin vaikutuksen suuntaa positiivisemmaksi myös kehonkuvan kannalta.

3 OPINNÄYTETYÖPROSESSI

Opinnäytetyöprosessini alkoi jo ennen kuin sitä ehdittiin koulusta ohjeistaa. Pitkin opintoja olin ideoinut opinnäytetyötäni, mutta syksyllä 2021 sain ajatuksen. Ystäväni Elli Malinen oli alkanut kuvaamaan sosiaaliseen mediaan tsemppitansseiksi kutsumiaan lyhyitä tanssipätkiä päivittäin (ks. luku 2). Videot koskettivat. Malisella on pitkä tanssitausta, mutta pitkäaikaissairauksiensa aktivoitumisen vuoksi Malinen joutui luopumaan tanssitunneilla käymisestä. Ystävänä olin jo pidempään seurannut Malisen alati vaikeutuvaa tilannetta osaamatta juurikaan auttaa. Tsemppitanssit kuitenkin tarjosivat mahdollisuuden tarttua toimeen. Pohdittuani asiaa ja soitettuani neuvoa kysyvän puhelun soitin lopulta Maliselle ja kysyin, saanko tehdä tsemppitansseista opinnäytetyöni. Vastaus oli myöntävä, ja Malinen suostui työstämään kanssani tanssiteosta, jossa hän olisi ainoa tanssija.

3.1 Taiteellisen työn aloitus ja harjoitusprosessin eteneminen

Koska Malinen sairastaa kolmea harvinaista pitkäaikaissairautta, oli prosessi hyväkin aloittaa ajoissa. Esittelin aiheen vielä samana syksynä opinnäytetöitä ohjaavalle opettajalle, ja opinnäytetyökurssin alkaessa aloin välittömästi työstää työsuunnitelmaa ja aihekuvausta. Samaan aikaan alkoi myös taiteellisen teoksen ideointi. Taiteellista työtä pitkäaikaissairaana nuoren kanssa työstettäessä piti miettiä muutamia asioita uudella tavalla: Malinen on jonkin verran sairauksiensa vuoksi sairaalassa hoidossa, ja joskus sairaalaan voi joutua yllättäenkin. Perinteinen harjoitteluaiakataulu, eli harjoitukset kerran tai kaksi viikossa, ei siis sopinut tähän prosessiin. Toinen työskentelyä vaikeuttava seikka oli se, että minä asun Kuopiossa ja Malinen Vantaalla, eikä Malinen voi sairauksiensa takia matkustaa enempää kuin on pakko. Kaikki harjoitukset oli siis järjestettävä viikonloppuisin ja Vantaalla. Molemmat näistä seikoista johtivat siihen, että mitä aiemmin opinnäytetyön harjoitukset voitiin aloittaa, sitä parempi. Lopulta taiteellisen osuuden harjoitukset alkoivat kesäkuussa 2022. Ennen harjoitusten alkamista olin hakenut taustatietoa aiheestani monipuolisesti. Olin tutustunut muun muassa tanssin kuntouttaviin vaikutuksiin sairauksia hoidettaessa ja Malisen sairauksiin. Siitä huolimatta tarkka aihe oli pitkään sumussa, ja sisällön rajaaminen vaikeaa. Siten myös musiikkien valinta ja koreografian ja teoksen suunnittelu oli aluksi todella haastavaa. Normaalisti taiteellista prosessia työstäessäni valitsen ensin musiikin, johon alan työstää liikettä, mutta nyt oli mentävä toista reittiä.

3.1.1 Pedagogiikka tässä työssä

Itselleni tutut tanssin parissa käytettävät pedagogiset menetelmät eivät tuntuneet sellaisinaan soveltuvan tähän työhön, enkä kokenut suoraan pedagogiikan näkökulmasta työskentelyä olennaiseksi. Niitä oli siis sovellettava. Itselleni tutuilla tanssin parissa käytettävillä pedagogisilla menetelmillä tarkoitan tässä työssä perinteisiä tanssin oppimistapoja, kuten esimerkiksi opettajan tai koreografian liikkeen kopioiminen on. Osa työskentelystä toteutettiin kyllä mallin näyttämisen kautta, mutta myös mallin avulla opituissa koreografisissa osuuksissa Malisella oli vapaus soveltaa materiaalia omalle keholleen sopivaksi ja tarvittaessa muokata koreografista materiaalia. Hyödynsin myös erityisesti teoksen toisessa ja neljännessä osassa ammattikorkeakoulussa kolmantena vuonna oppimiani tapoja

tehdä improvisaatiopohjalta tanssiteosta (ks. luku 3.4). Olen ennenkin koreografioita työstäessäni hyödyntänyt jonkin verran improvisaatiota, mutten ole koskaan ennen jättänyt valmiiseen teokseen kohtia, jotka myös lavalla rakentuisivat improvisaatiosta. Tämä oli siis uusi työ- ja opetustapavalinta minulle. Myös liikkeen sanallistamisella oli teoksen harjoittamisen kannalta iso merkitys, sillä kun sanallistin liikkeitä tai liikelaatuja, Malinen pystyi tulkitsemaan ne omalle keholleen sopivimmalla tavalla. Halusin myös, että Malinen kokisi materiaalin toteuttamisen luonnollisena. Oli olennaista, että löytäisimme parhaan tavan tulkita ja toteuttaa liikettä ilman, että Malinen rasittuisi harjoittelusta liikaa. Siksi päädyinkin yhdistelemään useita eri opetus- ja oppimistapoja. Tämä mahdollisti myös osaltaan sen, että pystyimme pitämään harjoitukset aina sovittuina ajankohtina riippumatta siitä, mikä Malisen oirekirjo milloinkin oli.

Opinnäytetyöprosessin aikana pohdin pedagogisuutta todella vähän ja keskityin sen sijaan muihin asioihin. Tein heti alussa päätöksen, että tekisin tätä työtä ystävänä ystävälle, taiteilijana tanssijalle. Päätin, että vaikka ohjaan ja koreografioin työn, ei työn kannalta ole olennaista tehdä esimerkiksi pedagogista arviointia, sillä tärkeintä olisi, että Malinen saisi tanssia itsenään ja kokea tanssimisensa olevan hyväksytyä sellaisena kuin se on. Kävimme kuitenkin Malisen kanssa harjoitusten yhteydessä välillä keskusteluja siitä, kuinka Malisesta tuntui, että olisin voinut saada häntä lahjakkaammankin tanssijan opinnäytetyöhöni. Näiden keskustelujen yhteydessä painotin Maliselle, että en voisi tehdä tätä työtä ilman häntä ja että työn kannalta ei ole millään tasolla olennaista, mikä tanssitekninen osaaminen on. Eihän tsemppitansseissakaan ole kyse siitä, kuinka hyvä tanssija henkilö on, vaan siitä, että tanssista nauttii. Kerroin usein Maliselle kuitenkin ymmärtäväni myös hänen näkökulmansa, sillä hän on tottunut siihen, että esitystä valmistellessa hiotaan tanssiteknistä työskentelyä. Pelkkään liikkeeseen keskittyminen oli Maliselle uutta. Malisen kokemus on, että työskentelyn pitää olla tanssiteknisesti puhdasta ja hyvää, ja tämä prosessi tarjosikin niin minulle kuin Malisellekin mahdollisuuden keskittyä vihdoinkin vain itse tanssiin ja liikkeen tuottamaan iloon. Liikkeen tuottama ilo ja tanssista nauttiminen ovat myös aina olleet minulle tanssin tärkeimpiä osa-alueita, joita usein taiteellisissa töissäni korostan yli muiden asioiden.

3.1.2 Kokeiluja ja keskusteluja

Ensimmäiset harjoitukset kuuluivat kokeillessa liikkumistapoja ja keskustellessa työstä. Puhuimme Malisen kanssa paljon ajatuksistamme tanssiin liittyen. Keskeisimpiä kysymyksiä olivat se, mitä tanssi on, miten se vaikuttaa ihmisiin ja millaisia henkilökohtaisia kokemuksia Malisella tanssista on. Vertailimme myös kokemuksiamme ja sitä, miten muistamme ne vuodet, joina tanssimme samoissa tanssiryhmissä. Kaikki keskustelut olivat todella syväluotaavia, ja lopulta myös iso apu teosta rakennettaessa. Kokeilimme myös tuottaa liikettä improvisaation keinoin. Työskentelimme heti alkuun lattiatasossa, sillä tiesin, että Malinen tarvitsee teoksen aikana taukoja. Liike lattialla oli pääosin kierimisen eri muotoja sekä käsien liikkuttamista, ja samanlaista liikemateriaa näkyi myös valmiissa teoksessa paljon. Kokeilimme myös keski- ja ylätasossa liikkumista, ja selvisikin, että keskitasossa liikkumista, esimerkiksi polvillaan tai syvässä pliässä liikkumista, emme voisi käyttää, sillä se olisi Maliselle liian raskasta. Ylätasossa, eli jalkojen päällä tapahtuva liike sen sijaan soveltui loistavasti teokseen ja tuotti heti aluksi paljon tulosta. Meille kuitenkin selvisi myös, että usein toistuvat tason vaihdokset

aiheuttivat Maliselle pahoinvointia. Tämä tieto oli ensimmäinen askel siihen, että teos jaettaisiin osiin.

3.2 Teoksen ensimmäinen osa

Pidimme harjoituksia aluksi todella harvakseltaan. Tähän vaikuttivat esimerkiksi Malisen terveydentila, minun kesätyöni sekä toinen taiteellinen projekti, jota työstin kesällä 2022. Rakensin kuitenkin kesän ja alkusyksyn aikana tämän teoksen ensimmäistä osaa, joka kantaa nimeä Prologi. Ensimmäisen osan tarkoituksena oli esitellä Malinen ja näyttää, mitä tanssi on hänelle aikaisemmin ollut. Valitsin musiikiksi Kai Engelin säveltämän kappaleen ”Endless Story About Sun and Moon”, tein koreografian ja aloitimme harjoitukset. Koreografisesti ensimmäisen osan sisältö oli tasoltaan haastava, ja pyrin myös haastamaan itseäni sitä luodessani. Haastavalla tarkoitan sitä, että liikemateriaali on tanssin edistyneen tason materiaalia, jota käytetään työskennellessä jo pitkään tanssineiden kanssa. Halusin toisaalta koreografian näyttävän minun työltäni, mutta toisaalta halusin myös välttää itselteni tyypillisiä ratkaisuja ja liikeyhdistelmiä. Vaikka klassinen baletti on Malisen oma laji, päätin lähteä nykybaletin ja nykytanssin suuntaan koreografiassa, kuitenkin käyttäen joitain klassisen baletin elementtejä ikään kuin muistutuksena siitä, mikä klassisen baletin merkitys Maliselle on. Keskitimme pitkään vain ensimmäiseen kohtaukseen, sillä en ollut muiden kohtausten järjestyksestä tai sisällöstä vielä varma. Toisaalta myös Malinen tarvitsi koreografian oppimiseen aikaa, sillä pitkä tauko koreografian harjoittelusta oli vaikuttanut hänen kykyynsä omaksua ja muistaa tanssiaskelia.

3.3 Teoksen kolmas osa

Taiteellisen osuuden harjoittelussa alkoi joulukuussa 2022 intensiivisempi vaihe. Malisen terveydentila alkoi olla parempi, ja minulla päätösharjoittelu pitkälti takana päin. Pidimme harjoituksia suunnitellen kerran viikossa, ja aloimme keskittyä teoksen muihin osiin. Tulevissa osissa perinteiset koreografiat eivät olisi niin suurella roolilla, sillä ensimmäisen osan koreografisen osuuden jälkeen Malinen tarvitsisi tauon. Tässä kohtaa nousi myös esiin alusta asti alitajunnassa ollut toive siitä, että teoksessa voitaisiin käyttää puhetta (ks. luku 3.3.1). Hyppäsimme tässä kohtaa kuitenkin koreografisesti teoksen kolmanteen osaan, joka sisälsi taas hiukan enemmän valmiiksi koreografioitua tanssia. Toimimme näin, sillä sekä Malinen että minä koimme, että koreografian harjoittelu on hyvä priorisoida. Kolmas osa on nimeltään Tanssista, ja siinä käsitellään Malisen suhdetta tanssiin sekä sitä, miten paljon tanssi tuo iloa, mutta miten paljon se myös toisaalta sisältää muistoja, jotka tekevät kipeää (ks. luku 2). Tämän osan rakentaminen oli ehkä henkisesti kaikkein raskainta Maliselle. Tanssin merkityksen ja sen muuttumisen käsittely julkisesti tekstin kautta oli jo iso askel, mutta lisäksi siihen vielä musiikkikappaleen, jonka tiesin olevan Maliselle tärkeä. Kyseessä on Ludovico Einaudin sävellyks Run, ja se liittyy vahvasti Malisen intensiivisimpiin tanssivuosiin, ja toisaalta se myös sopi dramaattisuutensa puolesta kolmanteen osaan loistavasti. Olen myös itse jo pitkään halunnut työstää koreografian kyseiseen kappaleeseen. Luonnollisesti nämä valinnat johtivat syviin keskusteluihin Malisen kanssa, ja nämä keskustelut helpottivat muun muassa tanssin määrittelyä työn kirjallista osuutta varten. Koreografisesti kolmas osa oli täynnä teknisesti haastavaa liikettä. Koreografia sisälsi

tasonvaihteluja, eli jalkojen päältä lattialle siirtymistä, paljon modernia liikekieltä ja neoklassista materiaalia. Se oli Malisen suosikkikohtaus, vaikka se oli hänelle fyysisesti todella raskas toteuttaa. Tein tarkoituksella Malisen tanssitaustaa kunnioittaen ammattilaistason koreografian ja otin samalla riskin tietäen, että Malisen kunto ei ehkä kestäisi sitä. Osa kolmannesta osasta on toisen osan jatkoa (ks luku 3.3.1), ja keskellä teosta on koreografoitu osuus, joka on kuin unenomainen välähdys Malisen menneisyyttä. Kolmas osa oli myös teoksen pisin yksittäinen osa.

3.3.1 Äänitiedostot ja ensimmäinen läpimeno

Samaan aikaan kolmannen osan kanssa aloimme työstää musiikkien päälle tulevia äänitiedostoja, joissa kerrottaisiin Malisen arjesta, suhteesta tanssiin ja tukiverkosta. Halusin kirjoittaa luettavan tekstin itse, mutta kuitenkin Malisen kanssa käymieni keskustelujen sekä Malisen Instagram-tekstien pohjalta. Aluksi oli vaikeaa kirjoittaa tekstiä toisen näkökulmasta, mutta olen myös tuntenut Malisen niin kauan, että alkukankeuden jälkeen kirjoittaminen alkoi sujua. Lopuksi kävin Malisen kanssa tekstit läpi ja hän sai tehdä niihin korjauksia. Harjoittelimme tekstien ääneen lukua ja ilmaisua. Tekstien lopullinen äänittäminen jäi Malisen tehtäväksi, ja samaan aikaan minä keskityin siihen, miten musiikki ja puhe rytmittettäisiin. Koska omat editointitaitoni äänitiedostojen suhteen ovat heikot, pyysin apuun ystäväni, jonka kanssa lopulta yhdistelimme musiikit ja äänileikkeet yhdeksi tiedostoksi. Äänitiedosto kokonaisuudessaan valmistui helmikuun 2023 alkupuolella, ja puhepätkiä kokonaisuudessa oli yhteensä viisitoista. Puheosuuksien aikana en halunnut lavalla tapahtuvan liikaa, sillä olin nähnyt paljon teoksia, jossa liike varasti huomion teoksessa käytetyltä puheelta. Päätin siis minimoida liikkeen puhekohtauksissa, jotta teksti pääsisi esiin.

Äänitiedoston sekä ensimmäisen ja kolmannen teoksen osan valmistuttua pääsimme tekemään ensimmäistä läpimenoa. Läpimenen teko oli mahdollista, sillä tiesimme, että puuttuvat osat toteutettaisiin ohjatun improvisaation keinoin. Ensimmäinen läpimeno pudotti taakan harteiltani. Oli huojentavaa nähdä, että rakenne toimii, ja että teos kokonaisuutena kantaa itsensä alusta loppuun, vaikka se oli vielä kesken. Oli siis aika siirtyä improvisaation keinoin toteutettavien osien pariin.

3.4 Teoksen toinen ja neljäs osa sekä improvisaatio

Toinen ja neljäs osa koostuivat täysin improvisaatiosta. Se tuotti Maliselle päänvaivaa, sillä hän koki, ettei osannut improvisoida. Tämä kokemus johtui siitä, että Malisella on vahva balettitausta, eikä baletissa juurikaan improvisoida. Erityistä haastetta Maliselle aiheutti se, että improvisaation tulisi tapahtua lattiatasossa, sillä ne teoksen osat, joissa improvisaatiota käytettäisiin, olisivat myös Malisen lepotaukoja. Lähdimmekin siis lepotaukoajatuksesta liikkeelle. Teoksen toinen osa, jota edeltävä ensimmäinen osa oli vahvasti koreografoitua, alkoi lattialla makaamisella. Ajatuksena oli näyttää se todellisuus, jota Malisen arki vaikkapa kauppareissun jälkeen on. Siksi toinen osa kantaa nimeä Arjesta. Musiikiksi valitsin Ólafur Arnaldsin, Atli Örvarssonin ja SinfoniaNordin sävellyksen Öldurót. Musiikin päällä kuultava teksti käsittelee arjen rytmiä, sisältää ja sitä, että todellisuudessa pitkäaikaisrauhan nuoren arki ei eroa muiden ihmisten arjesta niin paljon kuin usein kuvitellaan. Käsittelemme tätä osaa työstäessämme myös niitä stereotyyppioita, joita pitkäaikaisrauhan arkeen liitetään,

sekä sitä, miten monet kokevat pitkäaikaissairaitten olevan huomionhakuksia, kun he kertovat arjestaan. Käytimme tekstiä myös ohjatun improvisaation materiaalina. Kun tekstissä mainitaan herääminen, Malinen nousee lattialta istumaan. Annoin Maliselle myös ohjeeksi toistaa muutamaa tiettyä liikettä paljon, sillä se kuvastaa mielestäni hyvin arjen kehämäisyyttä. Muutamalla liikkeellä, toistolla sekä muutamalla aksentilla saimme rakennettua kaavan toiseen osaan, ja Malisen pitkän tanssitaustan vuoksi osa oli valmis puolessatoista tunnissa. Samaan tapaan rakennettiin myös teoksen neljäs osa, joka on rakenteeltaan ja tyyliältään lähes identtinen toisen osan kanssa – vain liikemateriaali vaihdettiin ja aksentit jätettiin pois. Näin ollen myös neljäs osa valmistui hyvinkin nopeasti, ja se kantaa nimeä Ihmissuhteista ja ystävistä, sillä tekstissä käsitellään ystäväpiirin luomaa tukiverkkoa ja sen tuomaa vertaistukea. Musiikkikappaleena neljännessä osassa kuullaan Ólafur Arnaldsin ”Carry Me Anew”.

3.5 Teoksen viides osa ja teoksen valmistuminen

Helmikuu eteni, ja teoksen viides osa valmistui. Sen nimi on Toivosta, ja sen rakenteen olin tiennyt jo kauan ennen muita osia. Kappaleeksi tähän osaan valikoitui Johannes Bornlöfin sävellys ”Let’s Run Away Together”. Tiesin jo työtä aloittaessa, että haluan teoksen loppuvan autenttiseen tsemppitanssiin. Alun perin oli tarkoitus, että viidennen osan alku olisi ollut valmiiksi koreografioitu, mutta koska ohjattu improvisaatio oli aiemmin toiminut työkaluna hyvin ja aika alkoi loppua kesken, tehtiin myös viidennen osan alkupuolisko improvisaation keinoin. Tavoitteena viidennessä osassa oli keskittyä näyttämään se muutos, jonka Malinen on käynyt läpi. Halusimme näyttää, että vaikka suhde tanssiin ja tapa tanssia on Malisen kohdalla muuttunut sairauksien pahenemisen myötä, on tanssi ja elämä yleensä silti yhtä arvokasta. Malinen puhuu sosiaalisessa mediassa paljon myös toivon ja hyvien asioiden merkityksestä, sekä siitä, kuinka hän pyrkii löytämään jokaisesta päivästä jotain hyvää. Halusin tuoda sen valon ja voiman teoksen loppuun. Teokseen muodostui siis lopulta harmaudesta ja sumusta valoon ja aurinkoon päin nouseva linja, mutta liian positiivista en teoksesta myöskään halunnut. Minulle oli tärkeää, että jokainen osa esittää realistisesti sen, miltä pitkäaikaissairaana nuoren elämä näyttää eri osa-alueilla. Tässä onnistuimme mielestämme hyvin, ja myös katsojapalautteet tukevat tätä (ks. luku 5.4).

4 VALMIS TEOS

Teoksen taiteellisen osuuden pituudeksi tuli lopulta 18 minuuttia ja 55 sekuntia. Teoksen äänimaailma koostuu viidestä eri musiikkikappaleesta ja yhteensä viidestätoista eri tekstikappaleesta. Kappaleiden välillä on korkeintaan muutaman sekunnin mittaisia hiljaisuuksia. Koreografisesti teos jakautuu myös viiteen osaan, mutta pyrin silti pitämään teoksen yhtenäisenä kokonaisuutena. Osat kaksi ja neljä olivat lähes täysin läpipuhuttuja, ja niiden aikana koreografinen osuus koostui levosta ja lattiatasossa liikkumisesta. Osa yksi oli täysin koreografioitua liikemateriaalia, ja osat kolme ja viisi osittain koreografioitua liikemateriaalia ja osittain puhetta sekä improvisaatiota. Teos esitettiin ITAK-näyttämöllä 1.3.2023 sekä 3.3.2023 osana Lähtölaukaus-festivaalia.

4.1 Esitysviikon haasteet

Esitysviikko aloitettiin Kuopion yliopistollisesta sairaalasta, johon Malinen joutui saavuttuaan Kuopioon maanantaina 27.2.2023. Malisen saadessa tiistaina 28.2.2023 lisää punasoluja sairaalassa olin rakentamassa valoja teokseen ITAK-näyttämöllä. Tiistaina Malinen pääsi pois sairaalasta, joten keskiviikon esitys pystyttiin toteuttamaan normaalisti. Myös perjantain esitys toteutettiin odotusten mukaisesti. Saimme teoksesta hyvää ja liikuttunutta palautetta. Kävimme yleisön kanssa lämpiössä monia merkityksellisiä keskusteluja nuorten sairastavuudesta ja sairauksien vaikutuksesta elämään (ks. luku 5). Vastaanotto oli lämmin ja koskettava, ja vaikka tiesin aiheen olevan tärkeä ja merkityksellinen, en osannut odottaa niin lämmintä vastaanottoa, jonka teos sai.

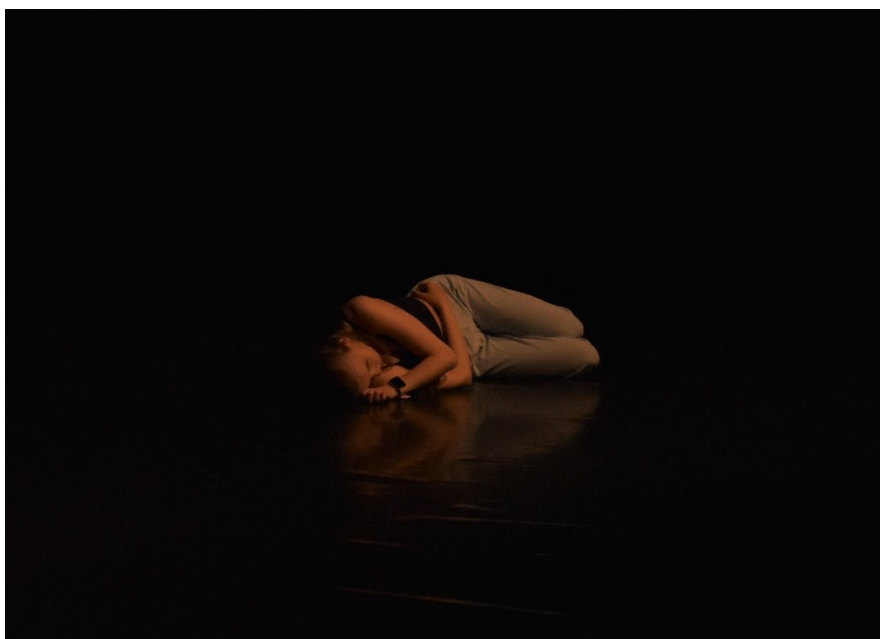
4.2 Teoksen valot ja valmiin teoksen kulku

Teoksen valot toteutti Anssi Pöyhönen, ja Pöyhönen auttoi myös valojen suunnittelussa. Valmis teos alkaa pimeydestä, ja ensimmäisen kohtauksen (Prologi) alussa nähdään valokuvanomaiset hetket, kun vuoron perään syttyvät spottivalot valaisevat Malisen, joka pysähtyy aina valoon osuessaan. Tällä valinnalla halusin esitellä Malisen yleisölle, näyttää hänet sellaisena kuin hän on. Ääninauhalta kuuluvat lauseet ”Mä oon Elli”, ”22-vuotias”, ”Pitkäaikaissairas” ja ”Ja mä tanssin”. Valotilanteet itsessään ovat tässä osassa hyvin yksinkertaisia, joten valon sävy korostuu yleisölle hyvin. Teoksen alussa valoissa nähdään kylmää sävyä, sillä sen on tarkoitus olla mahdollisimman tavallinen valo, joka ei vie tanssilta huomiota. Halusin valon olevan myös arkinen, jotta se osaltaan toisi teosta myös lähemmäksi yleisöä. Seuraavaksi alkaa liike, joka vastaa sellaista liikettä, joka on Malisen tanssillisen taitotason mukaista. Liikkeellä ei vielä tässä kohtaa ole esittelyä suurempaa merkitystä, mutta keskellä kohtausta on osuus, jossa Malinen pysähtyy ja tekee muutamia baletin perusliikkeitä. Tällä halusin tuoda Malisen vahvan balettitaustan esiin ja samalla muistonomaisesti kuvata ne vuodet, jotka Malinen on viettänyt tanssisaleissa. Kohtauksen lopussa Malinen valuu alas lattialle ja alkaa teoksen toinen osuus.



Kuva 1. Ote kohtauksesta Prologi, jossa esitellään Malinen. (Hailu 2023)

Toisen osan (Arjesta) alussa valot himmenevät, mutta valojen kylmä sävy säilyy. Malinen siirtyy liikumaan lattiatasoon. Kohtauksella halusin näyttää, millaista pitkäaikaissairaana nuoren arki voi olla. Tässä apuna on käytetty musiikin päälle nauhoitettua äänitiedostoa (ks. luku 3.3.1), jossa kerrotaan pitkäaikaissairaana nuoren arjen rytmistä sairaalajaksolla. Teksti ei kuvaile pelkästään Malisen arkea, vaan voisi kertoa kenen tahansa pitkäaikaissairaana elämästä sairaalassa. Liikekieli on selkeää ja laajaa, eikä sen ole juurikaan tarkoitus vetää huomiota, vaan se kulkee käsi kädessä tekstin kanssa. Kohtaus on hyvin tasainen alusta loppuun asti.



Kuva 2. Ote kohtauksesta Arjesta, jossa kuvataan pitkäaikaissairaana nuoren arkea. (Hailu 2023)

Siirtymä kolmanteen kohtaukseen (Tanssista) liikuu sujuvasti edellisestä kohtauksesta. Kolmatta osaa varten ylhäältä tuleva valo vaihdettiin pelkkiin sivuvaloihin, joiden sävy oli lämmin. Olisin halunnut myös sivuvalojen olevan kylmät, mutta se ei teknisistä syistä ollut mahdollista. Sivuvaloilla saatiin aikaan intensiivisempi tunnelma ja lisäksi niillä saatiin nostettua Malista ja lisääntyvää liikettä enemmän esiin. Liikemateriaali jatkuu samanlaisena kuin toisessa osassa, vaikka musiikki ja valotilanne vaihtuvat. Liikemateriaali muuttuu vasta musiikin dramatisoitua. Tällöin Malinen nousee lattiastasosta seisomaan ja alkaa kävellä ympäri tilaa. Tällä pyrin kuvaamaan etsimistä ja eksyksissä olemista, sillä kohtauksen aikana ääninauhalla käsitellään sitä, mitä tanssi Maliselle on ja mitä se on ollut, ja mistä hän on joutunut luopumaan sairauksiensa myötä. Etsimisen jälkeen siirrytään kohtaukseen, joka on ensimmäisen osan muistonomaisen kohtauksen kaltainen, mutta pidempi. Alkaa koreografioitu osuus, joka on kuin pala menneisyyttä. Muistonomaisuutta pyrittiin tukemaan myös yhtäkkiä syttyvillä kirkkailla valoilla ja teatterisavulla. Osuus päättyy yhtä nopeasti kuin se alkoikin, kun Malinen valuu koreografiodun osuuden päätteeksi lattialle istumaan ja valoista jäljelle jäävät vain sivuvalot. Samaan aikaan ääninauhalta kuullaan Malisen päänsisäisi ajatuksia siitä, kuinka hän on epävarma itsestään tanssijana ja kokee olevansa muita huonompi tanssija sairauksiensa vuoksi. Ajatukset ovat Malisen aitoja ajatuksia itsestään, ja kuvastavat todella realistisesti sitä, miten pitkäaikaissairaus voi ihmiseen vaikuttaa. Pitkäaikaissairauksien oirekirjon paheneminen on pakottanut Malisen vaihtamaan tutut tavat ja rutiinit uuteen, huomattavasti vähemmän tanssia ja muita Maliselle tärkeitä asioita sisältävään arkeen. Osan lopussa kuitenkin käännetään katse siihen, että joitain asioita sairaudet eivät ole muuttaneet, ja että tanssi on yhä osa elämää.



Kuva 3. Ote kohtauksesta Tanssista, jossa käsitellään Malisen suhdetta tanssiin. (Hailu 2023)

Neljäs osa (Ihmissuhteista ja ystäväistä) on toisen osan tavoin jälleen yleismaailmallisempi teemaltaan. Liikekieli on samanlaista kuin toisessa osassa, sillä Malinen tarvitsi jälleen tauon kolmannen osan raskauden jälkeen. Huomio on siis taas tekstissä ja liike kulkee tekstin kanssa käsi kädessä. Alkuteoksen ajan nähdyt kylmät valot vaihtuvat lämpimämpiin valoihin, kun neljännen osan tekstissä käsitellään pitkäaikaissairaitten nuorten ystävyyttä ja yhteisöä sosiaalisessa mediassa. Halusin lämpimämmillä valoilla tuoda esiin ystävyyksien tuoman lämmön ja valon. Alun perin itselleni jopa vähiten puhutteleva osuus muuttui teoskokonaisuuden nähdessäni äärettömän merkitykselliseksi, kuin pysähtyneeksi hetkeksi, jossa kaikki on uuden aamun tavoin kaunista, hiljaista ja rauhallista. Tästä teoksen osasta tuli kuin vahingossa todella harmoninen kokonaisuus. Se on kuin auringonnousu edellisen kohtauksen pimeyden jälkeen, ja se liukuu sulavasti kohti teoksen viimeistä osaa.



Kuva 4. Ote kohtauksesta Ihmissuhteista ja ystäväistä, jossa kuvataan pitkäaikaissairaitten nuorten ystävyystymistä muun muassa sosiaalisen median avulla. (Hailu 2023)

Neljännen ja viidennen osan (Toivosta) välinen siirtymä on sulava samalla tavalla kuin toisen ja kolmannen osan välinen siirtymä on. Tunnelma on kuitenkin täysin eri, sillä toisesta osasta kolmanteen siirryttäessä teoksen värimaailma ja tunnelma on tumma, arkinen ja kylmä, kun taas neljännen ja viidennen osan välisessä siirtymässä teoksen värimaailma ja tunnelma on seesteinen, kirkas ja lämmin. Teoksen kaari hahmottuu viimeistään tässä kohtaa: on siirrytty menneestä nykyisyyteen, kasvettu henkisesti valtavasti, otettu askelia kohti tulevaa ja tanssittu tunteista. Viides osa päättää tämän kaaren, ja se päättyy autenttiseen tsemppitanssiin vaaleanpunaisissa valoissa. Viidennen osan liikemateriaali on siis täysin hetkessä tuotettua, niistä lähtökohdista, jotka Malisella on. Viides osa muuttuu hiukan joka kerta, sillä sen sisältö riippuu siitä, miten paljon Malinen tässä kohtaa teosta jaksaa enää tanssia. Improvisaation avulla pyrinkin mahdollistamaan sen, että tämä osa näyttäisi Malisen kasvun tanssijana ja sen hyväksynnän, jota kohti hän on matkalla.



Kuva 5. Ote kohtauksesta Toivosta, jossa kuvataan oman itsen hyväksyntää sairauksien keskellä ja tulevaisuuden toiveikkuutta. (Hailu 2023)

5 POHDINTA JA TYÖN TULOKSET

Nyt, kun aikaa opinnäytetyöni taiteellisen osuuden ensi-illasta on kulunut reilu kuukausi, pystyn viimein jäsentämään ajatuksia koko opinnäytetyöprosessin ajalta. Kirkkaimpina asioina mieleeni nousivat kiitollisuus, vastuu, tanssin monimuotoisuus ja elämän yllättävyys. Tämä prosessi on ollut minulle sukellus pitkäaikaissairaitten nuorten maailmaan ja arkeen, ja olen kiitollinen siitä kaikesta, mitä olen sen kautta saanut oppia. Spontaanisuus ei koskaan esimerkiksi ole ollut vahvuuteni, mutta tämän työn myötä olen oppinut tilanteisiin mukautumista ja epävarmuuden sietämistä. Nämä opit varmasti auttavat minua eteenpäin tanssin ammattikentällä. Toisaalta olen läpi tämän opinnäytetyöprosessin kantanut useampaa eri vastuuta harteillani. Olen ollut vastuussa siitä, että prosessin työstäminen ei heikennä Malisen terveydentilaa (ks. luvut 1.1.1, 5.1), olen kantanut vastuuta pitkäaikaissairaana nuoren arjen realistisesta kuvaamisesta sekä Malisen kuuntelusta ja kunnioittamisesta. Tätä työtä tehdessä olen kantanut myös eettistä vastuuta (ks. luku 1.1.1), sillä työn aihe on arka ja koskettaa monia. Saatujen kommenttien käsittely (ks. luku 5.4) on vaatinut vastuuta ja kypsyyttä, jota koen tämän prosessin aikana oppineeni ja kerryttäneeni. Kaikki prosessin aikana kohdattu on myös muokannut käsitystäni tanssista ja sen monimuotoisuudesta (ks. luku 2.2.2). Olen oppinut näkemään tanssin laajemmin ja käsitykseni siitä, että tanssi kuuluu kaikille, on vahvistunut entisestään. Prosessi on myös saanut minut miettimään, mitä minä tanssinopettajana ja taiteilijana voisin tehdä tanssin monimuotoisuuden kehittämisen eteen tulevaisuudessa. Vaikka tämän opinnäytetyöprosessin aikana tarjosin yhtä vaihtoehtoa tanssin monimuotoisuuden lisäämiselle, koen, että haluaisin tulevaisuudessa löytää lisää keinoja sekä kehittää tsemppitansseja eteenpäin. Muutos minussa on iso ja olen itsekin yllättynyt siitä, sillä aloittaessani tanssinopettajaopinnot en olisi ikinä uskonut, että päätyisin tekemään opinnäytetyöni tästä aiheesta, enkä varsinkaan osannut ajatella, että kiinnostuisin tanssin monimuotoisuudesta ja sen kehittamisestä. Olen aina ollut sitä mieltä, että tanssi kuuluu kaikille, ja olen aina halunnut tehdä töitä sen eteen, mutta tämän koulutuksen myötä löysin reitin tehdä tätä merkityksellistä ja vastuullista työtä eettisesti ja perustellusti. En voi kuin todeta, että elämä yllättää. Tanssi yllättää.

5.1 Eettisesti työskenteleminen pitkäaikaissairaana nuoren kanssa

Kun työskentelee tanssin parissa ihmisen kanssa, joka ei ole tanssimisen kannalta optimaalisessa työskentelykunnossa, on otettava todella tarkasti tämän vointi ja kunto huomioon. Tämä näkyi luonnollisesti myös harjoituksissa. Harjoituksia suunnitellessani laskin melko tarkkaan sen, kuinka paljon aikaa käyttäisimme kunkin osa-alueen työstöön. Artikkelissa "Effective dance teaching methods" (ausdance., 2011) ensimmäisenä asiana tanssitunnin suunnittelussa neuvotaan kiinnittämään huomiota luokan tasoon ja tyyppiin, osallistujien ikään ja tarpeisiin, tanssityyliin sekä luokkatilan koon. Nämä ovat myös asioita, jotka pyrin huomioimaan tämän opinnäytetyön taiteellista osuutta työstäessäni, vaikka kyse olikin sooloteoksesta. Yhdet harjoitukset kestivät yleensä kaksi tuntia. Harjoiteltavasta teoksen osasta riippuen tästä ajasta työskenneltiin tunnista puoleentoista tuntiin. Muu aika käytettiin lepäämiseen, ettei Malinen rasittuisi liikaa. Lisäksi osa muusta ajasta käytettiin myös keskusteluun ja yhteiseen pohdintaan teoksen teemoista ja merkityksestä. Pitkälti harjoitukset ra-

kentuivat siten, että työstimme jotain teoksen osaa noin viisitoista minuuttia, pidimme viiden minuutin tauon ja jatkoimme sitten. Malinen ei sairauksiensa vuoksi pysty harjoittelemaan kovin intensiivisesti, joten tämän vuoksi koin pitkän harjoitusajan hyvänä vaihtoehtona, sillä se jätti runsaasti tilaa tauoille. Harjoituksia suunnitellessani huomioin joka kerta myös sen, missä kunnossa Malinen milloinkin oli: raskaimmat harjoitukset toteutettiin silloin, kun Malinen voi hyvin, ja kevyempien osuuk-sien harjoittelu suoritettiin silloin, kun Malisen vointi oli heikompi. Malisen sairauksien vuoksi hänen sykkeensä nousee helposti jo esimerkiksi pelkästä kävelystä samoihin lukemiin, joihin terveellä ihmisellä syke nousee kovassa rasituksessa. Myös tämän vuoksi lepotauot harjoituksissa olivat pakollisia. Opin myös prosessin myötä näkemään, milloin Malinen tarvitsi tauon. Malinen on tottunut piilottelemaan pahoinvointiaan ja heikkoa oloaan läheisiltään, mutta tarkasteltuani Malisen työskentelyä opin huomaamaan, milloin oli viisasta pitää tauko. Koen tämän taidon oppimisen erittäin tärkeäksi prosessin kannalta, sillä se osoittaa, että olen onnistunut paneutumaan pitkäaikaissairaana nuoren arkeen riittävän hyvin nähdäkseni, milloin on aika pysähtyä. Malisella on sairauksiensa vuoksi yleensä jatkuvasti hieman normaalia heikompi olo, joten siitä johtuen oikeasti heikomman olon erottaminen oli minulle aluksi haastavaa. Taukojen pitäminen teki työskentelylle hyvää muutenkin, sillä niiden aikana pystyin kokeilemaan koreografisia ratkaisuja tai jäsentelemään ajatuksiani esimerkiksi sen suhteen, mitä teoksessa tapahtuisi seuraavaksi. Koen, että harjoitusprosessi oli todella mielekäs, kiinnostava ja opettavainen, vaikka välillä Malisen terveydentila loi odottamattomiakin haasteita. Harjoituksissa en painostanut Malista työskentelemään tai tekemään toistoja, vaan annoin hänelle itselleen päätäntävällän siitä, miten paljon työtä harjoituksissa tehdään. Tämä vaati minulta mukautumiskykyä, sillä vaikka Malinen pääosin halusi harjoitella niitä asioita, joiden harjoittelun myös minä koin olennaiseksi, oli kuitenkin myös niitä harjoituksia, joissa ei saatu tehtyä sitä, mitä olisi pitänyt. Toisaalta silloin, kun Malisen vointi oli hyvä, saivat motivaatio ja työlle omistautuminen hänet tekemään jonkin kohtauksen läpi vielä silloinkin, kun minä olin sitä mieltä, että pitäisi pysähtyä.

Opinnäytetyöni herätti jo aluksi paljon kysymyksiä liittyen eettisyyteen, ja heti aluksi kävin Malisen kanssa työn eettisyyttä paljon läpi ja asetin itselleni selkeitä rajoja ja suuntaviivoja liittyen työn eettiseen toteuttamiseen (ks. luku 1). Työn päätyttyä opinnäytetyöprosessia Malisen kanssa purkaes-samme tulimme siihen tulokseen, että työskentely oli koko ajan eettistä ja kommunikaatio välil-lämme toimi. Malinen kertoi aihetta purkaessa, että työskentely ei pahentanut sairauden oirekirjoa, ja projektin aikana Malisella oli pisin tauko sairaalahoidoista puolen vuoden sisällä. Suoraa näyttöä siitä, että projekti olisi vaikuttanut positiivisesti Malisen terveydentilaan ei ole, mutta ainakin voimme todeta, ettei projekti vaikeuttanut Malisen sairauksien oirekuvaa. Onnistuimme mielestäni siis pitä-mään tasapainon Malisen terveydentilan ja tanssin välillä.

5.2 Ajatuksia koreografian luomisesta ja teoksen viimeistelystä

Malisen terveydentila haastoi minua myös koreografisessa suunnittelussa. Vaikka rakenne teoksessa huomioi hyvin Malisen jaksamisen, piti myös valmiiksi koreografoiduissa osissa huomioida Malisen kunto ja jaksaminen. Esimerkiksi hyppyjä ei voitu juurikaan käyttää, sillä ne olivat Malisen keholle liian raskaita. Halusin kuitenkin myös kunnioittaa Malisen osaamista ja tanssitaustaa, joten valmiiksi

koreografioidut osuudet (osissa yksi ja kolme) ovat edistyneen tason koreografioita, jotka ovat tyyliltään neoklassisen baletin ja nykytanssin yhdistelmiä. Tästä päätöksestä Malinen ilmaisi myöhemmin olevansa minulle kiitollinen. Hän arvosti sitä, että uskoin hänen osaamiseensa ja työskentelykykynsä kaikesta huolimatta. Minulle puolestaan oli itsestään selvää, että liian helpon koreografian tekeminen ei kunnioittaisi Malista. Uskoin myös, että Malinen jaksaa tanssia haastavammankin koreografian, sillä haastavien osuuksien jälkeen on teoksessa aina vuorossa lepotauko. Lepotauot antoivat myös tilaa äänimaailman puheosuuksille. Kaiken kaikkiaan koen, että onnistuin koreografian kanssa hyvin. Koen, että liikekieli ja tanssilajit tukivat tarinaa vahvasti, ja että läpi teoksen koreografia ja äänimaailma yhdessä kantoivat, eikä juonellisia pudotuksia päässyt syntymään.

Normaalisti teoskokonaisuuden valmistuttua alkaa tanssiteknisen työn hiominen, ilmaisun luominen ja muiden viime hetken viilausten työstäminen. Tämän teoksen kohdalla näin ei kuitenkaan ollut. Itselleni eniten uutta tässä harjoitusprosessissa olikin se, mihin kiinnittää huomiota tanssijan työskentelyssä, kun tekniikka ei ole pääosassa tai siihen ei kannata kiinnittää huomiota. Koska teoksen kannalta ei ollut millään tasolla olennaista kiinnittää huomiota tekniseen osaamiseen tai sen hiomiseen, oli työskentelyssä aikaa keskittyä muuhun, kuten ilmaisuun ja varman olon luomiseen. Tärkein tavoite harjoitusten suhteen minulle oli se, että Malisella on hyvä ja varma olo mennä esiintymään. Halusin, että hän kokee olonsa turvalliseksi ja luottavaiseksi, ja että hän itse kokee muistavansa koreografian ja osaavansa riittävästi. Keskustelimme myös paljon yhdessä siitä, mikä on riittävästi. Entisenä edistyneen tason tanssijana Malinen vaati itseltään todella paljon, ja prosessi olikin hänelle matka kohti sitä hyväksyntää, että tanssissa on paljon muutakin kuin tanssitekniikka. Pysin tuomaan Maliselle mahdollisimman paljon ja selkeästi esiin sitä, että minulle ei olisi väliä, kuinka hyvin tai huonosti hän tanssii, mitä hän koreografiasta muistaa tai kuinka hän sitä tulkitsee. Tämä prosessi oli kuitenkin ensisijaisesti tutkimusmatka omaan kehoon silloin, kun kehossa on epätavallisen paljon rajoitteita ja normaaliksi tanssimiseksi mielletty työskentely ei ole mahdollista tai ainakaan yhtä helppoa kuin se normaaleissa oloissa voisi olla.

5.3 Mitä olisin voinut tehdä toisin?

Pohdin myös sitä, mitä olisin voinut työssä tehdä paremmin tai toisin. Koen, että suurimmat haasteet liittyvät työn rakenteen kokoamiseen ja aloitusvaiheeseen, jossa etsin pitkään sopivia musiikkejä ja pohdin pitkään sitä, mitä taiteellisen työhön nostettaisiin. Ajoissa aloittaminen oli olennaista Malisen terveydentilan ja sen vaihtelevuuden vuoksi, mutta toisaalta se antoi vaikutelman siitä, että aikaa työskentelylle olisi paljon. Vaikka tiesin, että kaikki aika olisi tärkeää käyttää hyödyllisesti, päästin itseni silti liian helpolla työn alkupuoliskolla. Jos motivaatiota musiikkikappaleiden kuunteeluun, järjestämiseen tai valitsemiseen ei ollut tai työ tuntui raskaalta, jätin työn suosiolla tekemättä. Nyt koen, että minun olisi pitänyt olla itselleni tiukempi ja päättää opinnäytetyön rakenteesta ja musiikeista aiemmin. Toisaalta koen myös, että työstä tuli parempi nyt, kun ratkaisevista asioista päätettiin vasta syksyllä 2022. Epäilen, että mikäli olisin jo kevään 2022 aikana tehnyt työn kannalta lopullisia päätöksiä, en olisi enää kaiken myöhemmin saamani taustatiedon jälkeen seissyt valintojeni takana nyt keväällä 2023. Opin tästä siis sen, että tulevaisuudessa töissäni huomioin aikataulun realistisuuden paremmin.

Koen myös, että voisin tulevaisuudessa panostaa enemmän lähdemateriaalin käyttöön ja sen analysointiin. Lähdemateriaalin käyttö on aina ollut minulle haastavaa, sillä koen, että minun on vaikeaa tuoda omaa ajattelua ilmi, jos yhdistän sen lähdeviittauksiin. Myös olennaisen tiedon löytäminen tuntuu vaikealta, ja olisinkin tätä työtä tehdessä voinut hyödyntää esimerkiksi kirjaston neuvontapalveluita enemmän. Aion siis tulevaisuudessa kehittää tätä osa-aluetta. Lisäksi työn rajaus oli aluksi vaikeaa, sillä pitkäaikaissairaisiin nuoriin ja heidän liikunnan harrastamiseensa liittyy useita kysymyksiä, joita pohdin pitkään lääketieteellisestä näkökulmasta. Vaikka koen tässä opinnäytetyöprosessissa oppineeni ja hyötyneni paljon hakemastani lääketieteellisestä tiedosta, huomasin myöhemmin, että lääketieteellisen puolen tutkiminen olisi rajattava työstä pois. Lääketieteellisestä tietämyksestä saattaa kuitenkin olla tulevaisuudessa hyötyä, kun jatkan tämän aiheen työstöä. Tulevaisuudessa toivon kuitenkin myös osaavani heti aluksi rajata työni paremmin, jotta aikaa erilaisten sivuraiteitten tutkimiseen ei menisi niin paljon.

5.4 Yleisöpalautte – halaus välittää viestin

Yleisöpalautetta keräsimme teoksen jälkeen papereille, joita oli ITAK-näyttämön lämpiössä. Yleisö sai esityksen nähtyään vapaasti kirjoittaa anonymia palautetta papereille, jotka yleisön poistuttua kerättiin talteen ja jaettiin opinnäytetyön tekijöille. Kaikista yleisöpalautteista kuultaa läpi se, kuinka paljon teos on koskettanut ihmisiä. Useassa kommentissa kiitetään työryhmää rohkeudesta sekä siitä, miten tärkeää aiheita opinnäytetyö käsittelee. Eräs katsoja on kirjoittanut seuraavan kommentin: *”Tosi koskettava teos & laitto miettimään, kiitos <3.”* Samanlaisia kommentteja nousi esiin myös esityksen jälkeen käydyissä keskusteluissa. Kirjoitetuissa palautteissa nostetaan esiin myös teoksessa nähtäviä kehon muotoja ja musikaalisuutta. Yksi katsoja jätti seuraavanlaisen palautteen:

”Wau! Huikeat tsemppitanssit! Tässä teoksessa oli herkkyyttä, kauneutta ja surullisuutta. Tanssin alkuosassa oli erityisen hellyttäviä muotoja ja pidin paljon siitä, kun Elli ikään kuin halasi ja kääntyi kohti katsomoa. Elämän kirjo ja monen nuoren jokapäiväisyys sai sanat ja tanssit.”

Itsensä halaamiselta näyttävät liikkeet tulivat koreografiaan kuin luonnostaan, sillä jostain itsellenikin tuntemattomasta syystä teoksen ensimmäistä osaa työstäessäni kiedoinkin kädet usein ympärilleni. Myöhemmin opinnäytetyöprosessin aikana aloin ajatella, että itsensä halaaminen korostaa tässä työssä sitä yksinäisyyttä ja epävarmuutta, joiden kanssa monet pitkäaikaissairaajat nuoret elävät, ja ehkä osaltaan itsensä halaaminen paikkaa erityisesti koronapandemian aikana korostunutta fyysisen, lempeän kosketuksen tarvetta. Toisaalta myös koin, että vaikka teoksessa käytettiin puhetta tuomaan teoksen viestiä selkeämmin esille, myös sanattomuudella ja itsensä halaamisen kaltaisilla liikkeillä oli suuri merkitys. Myös sanattomia palautteita tuli paljon, sillä jotkut katsojat tulivat vain halaamaan sanomatta sanaakaan ja lähtivät sen jälkeen pois. Halauksen välitti viestin ja todisti sen, että aina sanoja ei tarvita. Joskus halaus kertoo kaiken.

5.5 Tunnekokemusten käsittely

Kuten olin jo työtä aloittaessani arvellutkin, tämä projekti aiheutti Maliselle todella paljon erilaisia tunnekokemuksia (ks luku 1.1). Purimme niitä yhdessä 28.3.2023 puhelimen välityksellä. Käsitteimme tunteita koko opinnäytetyöprosessin ajalta, painottuen kuitenkin esitysviikon tunteisiin, sillä prosessin aikana läpikäytyjä tunteita olimme käsitelleet pitkin prosessia. Pääasiassa Malinen koki prosessin olleen voimaannuttava, iloa tuova ja tärkeä kokemus, jolla tehtiin paljon töitä pitkäaikais-sairaitten nuorten aseman eteen. Malinen kokee, että olemme onnistuneen edistämään tietoisuutta nuorten pitkäaikaissairastavuudesta. Malinen kertoo myös huomanneensa, että vaikeittenkin hetkien keskellä tämän opinnäytetyön harjoitukset antoivat hänelle jotain mukavaa odotettavaa, joka loi toivoa tulevasta.

Kaikki opinnäytetyöprosessin aiheuttamat tunteet eivät kuitenkaan olleet Maliselle positiivisia. Malinen kertoo, että projektin myötä hän on joutunut käsittelemään paljon kipeitä muistoja ja tunteita vuosien takaa sekä ikään kuin uudestaan joutunut käsittelemään tanssista luopumisen ja oman tanssijuutensa muuttumisen. Hän kertoo, että koko esitysviikko tuntuu kuin unelta, jota ei koskaan tapahtunut, ja että unenomaisuudesta huolimatta esitysviikkoon liittyy kenties eniten negatiivisia tunteita koko opinnäytetyöprosessin ajalta. *”Reaaliteetit iski aika kovaa, kun tulin keskelle sitä mikä on teille [tanssinopettajaopiskelijoille] ihan normaalia arkea ja mulle vaan semmonen kiva viikko”,* Malinen summaa teosta purettaessa. Malinen kertoo myös olleensa itsekin hiukan yllätynyt siitä, miten kovaa totuus iski vasten kasvoja, sillä vaikka hän oli ollut tietoinen vaikeiden tunteiden pinnalle tulon mahdollisuudesta, hän ei uskonut niiden olevan niin voimakkaita kuin ne todellisuudessa olivat. Hän kertoo myös käsitelleensä prosessin aiheuttamia negatiivisia tunteita aiemminkin, mutta ne nousivat silti pintaan esitysviikon jälkeen. Malinen kertoo negatiivisten tunteiden aiheutuneen useammasta eri tekijästä. Yhtenä syynä oli se, että Malinen haki itsekin opiskelemaan tanssinopettajaksi keväällä 2019, samaan aikaan kuin minäkin. Malista ei valittu mihinkään Suomessa toteutettavaan tanssinopettajan koulutusohjelmaan (AMK). Hän olisi halunnut hakea seuraavana vuonna uudestaan, mutta ei sairautensa oirekirjon pahenemisen vuoksi siihen enää pystynyt. *”Jos olisin päässyt kouluun, tää olis voinut olla mun juttu ja mun opinnäytetyö, ja siks mulla oli aika paljon vaikeita tunteita tähän liittyen”,* Malinen kertoo. Olen itse koko opiskeluaikani tiedostanut sen, että elän sitä elämää, joka olisi ollut Malisen unelma. Unelma, josta hän joutui sairautensa vuoksi luopumaan. Olen pitkin opiskeluaikoja joutunut välillä käsittelemään sitä, miten olla hyvä ystävä ihmiselle, joka joutuu katsomaan vierestä, kun toteutan sitä, mitä hän olisi halunnut tehdä. Se on joskus myös tuonut haasteita minun ja Malisen välille, mutta niistä kaikista olemme selvinneet ja osanneet ne käsitellä asiallisesti. Siksi olin myös osannut odottaa etukäteen jopa mahdollista katkeruutta Malisen suunnalta minua kohtaan tähän työhön ja valmistumiseeni liittyen. Kysyinkin Maliselta, onko hän minulle katkera siitä, että valmistun tanssinopettajaksi koulusta, johon hänkin olisi halunnut. Hän vastasi olevansa enemmän vihainen ja katkera asioista, joiden vuoksi hän ei voi tanssinopettajaunelmaansa toteuttaa, mutta koska tässä työssä käsitellään juuri niitä asioita, jotka häneltä unelman tanssinopettajuudesta veivät, kohdistuvat vaikeat tunteet osittain minuunkin. *”En mä koe, että sä veit multa mitään”,* Malinen tarkentaa. Hän kuitenkin lisää, että oli hyvä, että pidimme muutaman viikon tauon esitysten jälkeen ennen teoksen purkoa, sillä hän kertoo tarvinneensa aikaa vaikeiden tunteiden käsittelyyn, en-

nen kuin koki pystyvänsä kommentoimaan työtä ja siihen liittyviä tunteita. Vaikka olin osannut odottaa Malisen vaikeita tunteita ja niiden käsittelyä, jouduin silti purkutilanteessa myös tekemään aktiivista työtä sen kanssa, etten loukkaannu Malisen kokemuksista tai muuten vaikutu niistä negatiivisesti. Halusin ottaa kokemukset vastaan avoimesti, antaa Maliselle turvallisen tilan ja tilanteen kertoa kokemuksistaan voiden luottaa, että osaisin käsitellä ne asiallisesti. Malinen kertoi, ettei kohdistaa kritiikkiä minuun tai työskentelytapoihini, vaan hänen negatiiviset tunteensa liittyivät enemmän opinnäytetyöprosessissa käsiteltyihin vaikeisiin asioihin ja muistoihin.

Vaikka Malisen sairaudet pahenivat vasta syksyllä 2019 (ks luku 1.1), ne rajoittivat Malisen tanssimista jo ennen syksyä 2019. Sairaudet ovat muun muassa vaikuttaneet Malisen kehonkuvaan ja kehoon negatiivisesti, ja niiden vuoksi Malinen on joutunut käymään jo aikaisempina vuosina läpi paljon vaikeita tunteita liittyen muun muassa siihen, millainen keho hyväksytään tanssijan kehoksi. Tämän opinnäytetyön yhtenä päätavoitteena oli auttaa Malista hyväksymään oma kehonsa ja itsensä sellaisena kuin on, ja välittää sanomaa siitä, että tanssi kuuluu kaikille kehoon katsomatta. Minun näkökulmastani katsottuna Malinen on tämän projektin aikana edistynyt kehonsa rajoitteiden aiheuttamien tunteiden hyväksynnässä, mutta matkaa on vielä jäljellä. Olin alun perin toivonut, että voisin auttaa Malista tämän opinnäytetyön avulla enemmän eteenpäin hyväksynnän tiellä, mutta tutustuttuani opinnäytetyön työstämisen myötä lähemmin Malisen arkeen ymmärrän nyt, että saavutettu edistys on suurta suhteutettuna siihen, miten vaikeita asioita opinnäytetyön teemat sekä yleisesti että Maliselle henkilökohtaisesti ovat. Malinen on prosessin aikana kasvanut ihmisenä paljon, kehittynyt tanssijana sekä tuonut tanssin ja vertaistuen vahvasti osaksi useiden pitkäaikaissairaitten arkea jakamalla opinnäytetyöprosessia sosiaalisessa mediassaan. Malinen siis auttoi myös minua onnistumaan tavoitteessani lisätä tietoisuutta tanssista pitkäaikaissairaitten nuorten parissa, ja toisaalta opinnäytetyöni toi pitkäaikaissairaita nuoria esille uudella tavalla. Vaikka tässä kappaleessa käsitellyt vaikeat tunteet antavatkin hiukan negatiivisen kuvan Malisen suhtautumisesta työhön, painottaa Malinen sitä, että pääasiassa opinnäytetyöprosessi oli hänelle positiivinen ja voimaannuttava kokemus sekä sitä, että hän pyrkii, kuten taiteellisessa teoksessa mainitaankin, löytämään jokaisesta päivästä jotain hyvää. Olen iloinen päätöksestäni valita juuri tämä aihe opinnäytetyöhöni, enkä usko, että minkään muun aiheen työstäminen olisi ollut yhtä rikastuttavaa ja mielekästä. Olen päässyt yhä syvemmälle tanssin monimuotoisuuteen ja saanut vahvistusta omalle motolleni tanssin suhteen: Tanssi kuuluu kaikille. Rakkaudesta lajiin, intohimosta tanssiin ja halusta tehdä hyvää.

LÄHTEET

- Ausdance. 2011. Effecting dance teaching methods. Verkkojulkaisu. Päivitysajankohta 20.11.2011. <https://ausdance.org.au/articles/details/effective-dance-teaching-methods>. Viitattu 17.4.2023.
- Aivopankki 2022. Tanssi on loistavaa aivoliikuntaa. Verkkojulkaisu. Aivopankki.fi verkkopalvelu aivoterveystiedettä. Päivitysajankohta 18.11.2022. https://www.aivopankki.fi/fi_FI/home/aivoterveys/tanssi-on-loistavaa-aivoliikuntaa.html. Viitattu 2.4.2023.
- Fancourt, Daisy & Finn, Saoirse 2019. HEALTH EVIDENCE NETWORK SYNTHESIS REPORT 67: What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review, 25. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>. Viitattu 20.4.2023.
- Harvinaiset-verkosto, julkaisuajankohta tuntematon. Harvinaissairaudet. Verkkojulkaisu. Harvinaiset.fi verkkopalvelu harvinaissairauksista. Päivitysajankohta tuntematon. <https://harvinaiset.fi/diagnoosit/harvinaissairaudet/>. Viitattu 6.1.2023.
- Jyväskylän yliopisto 2015. Tapaustutkimus. Verkkojulkaisu. Koppa.jyu.fi verkkopalvelu. Päivitetty 23.4.2015. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/metelmapolkuja/metelmapolku/tutkimusstrategiat/tapaustutkimus>. Viitattu 22.4.2023.
- Malinen, Elli 2022. Tanssinpäivänä 2022. Sairastellen-Instagramtili. 29.4.2022. https://www.instagram.com/reel/Cc799RhIYPO/?utm_source=ig_web_copy_link. Viitattu 12.4.2023.
- Malinen, Elli 2023. Otsikoton Instagram-julkaisu. Sairastellen-Instagramtili. 16.3.2023. https://www.instagram.com/p/Cp3Pa_VNnc2/?utm_source=ig_web_copy_link. Viitattu 11.4.2023.
- Pohjola, Hanna 2021. Tanssi, sisäinen tarina ja sairausnarratiivit. Musiikki-verkkolehti 29.12.2021. <https://musiikki.journal.fi/article/view/113251/66829?acceptCookies=1>. Viitattu 17.4.2023.
- Renvall, Hanna 2007. Mitä taidetanssi on? Teoksessa Ahonen, Piia & Tawast, Minna (toim.) Voiko hiipiminen olla tanssia? – opas tanssitaiteen katsomiseen, 4-5. <https://tanka.danceinfo.fi/assets/Uploads/Voiko-hiipiminen-ollatanssia.pdf>. Viitattu 13.4.2023.
- SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry 2018. Pitkäaikaissairauden vaikutukset toimeentuloon. Verkkojulkaisu. Soste.fi verkkopalvelu sosiaali- ja terveystieteistä. Päivitetty 30.11.2018. <https://www.soste.fi/pitkaaikaissairauden-vaikutukset-toimeentuloon/>. Viitattu 19.4.2023.
- STOPP ry, julkaisuajankohta tuntematon. Tanssi liikuttaa. Verkkojulkaisu. Päivitysajankohta tuntematon. <https://stopp.fi/>. Viitattu 28.3.2023.
- Tampereen yliopisto, julkaisuajankohta tuntematon. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat. Verkkojulkaisu. Fsd.tuni.fi verkkopalvelu. Päivitysajankohta tuntematon. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-nakokulmat/>. Viitattu 22.4.2023.
- Tanssin tiedotuskeskus, julkaisuajankohta tuntematon. Viisi fakta tanssista. Verkkojulkaisu. Päivitysajankohta tuntematon. <https://www.danceinfo.fi/tietoa-alasta/viisi-faktaa-tanssista/>. Viitattu 10.4.2023.
- Teatteri & Tanssi 2013. Mitä on koreografia? Mikä on tanssia? Verkkojulkaisu. Teatteritanssi.fi verkkopalvelu teatterista ja tanssista. Päivitysajankohta 11.3.2013. <https://www.teatteritanssi.fi/2013/03/mita-on-koreografia-mika-on-tanssia/>. Viitattu 11.4.2023.

LIITE 1: LÄHTÖLAUKAUS 2023 -FESTIVAALIN JULISTE

AADA PÄÄKKÖNEN ANNI-KLAARA LEINONEN REETTA PUTTONEN KAISLA HAAPALA VERONIKA HAILU MILLA MOISIO



LAHTOLAUKAUS
2023

DT19 SP

LÄHTÖLAUKAUS

SAVONIA TANSSINOPETTAJAOPISKELIJOIDEN TAITEELLISET OPINNÄYTETYÖT

ESITYKSET	TYÖPAJAT
SETTI 1: 1.3. & 3.3. KLO 19	27.2. KLO 9.30-11 2.3. KLO 16.30-18
SETTI 2: 2.3. & 4.3. KLO 19	4.3. KLO 16-17.30 5.3. KLO 12-13.30

ITAK-NÄYTTÄMÖ SUOKATU 42/2

VAPAA PÄÄSY!

PAIKKAVARAUKSET: KAISLA.HAAPALA@EDU.SAVONIA.FI

LIITE 2: TSEMPPIANSSIT – TANSSI OSANA PITKÄAIKAISSAIRAAN NUOREN ELÄMÄÄ –
TEOKSEN ESITTELY LÄHTÖLAUKAUS 2023 -FESTIVAALIN KÄSIOHJELMASSA

Tsemppitanssit - tanssi osana pitkäaikaissairaana nuoren elämää

"Tsemppitanssit - tanssi osana pitkäaikaissairaana nuoren elämää" perehtyy yhteiskunnan osaan, joka harvoin näkyy ulospäin. Tämän sooloteoksen aiheena ovat pitkäaikaissairaana nuoret, joiden elämä ei välttämättä ole sellaista kuin muiden nuorten on. Teoksessa käsitellään kaikille tuttuja teemoja, kuten yksinäisyyttä ja sitä, miten kuulua joukkoon, mutta sellaisen nuoren näkökulmasta, joka viettää osan elämästään sairaalassa eikä voi opiskella tai käydä töissä kuten muut nuoret. Näilläkin nuorilla on kuitenkin omat tapansa purkaa ja käsitellä asioita, ja yksi sellainen tapa on tanssi. Teoksessa tanssii pitkäaikaissairas nuori Elli Malinen, joka toimii esimerkkinä siitä, kuinka paljon nuoren elämä voi sairauksien takia muuttua.

Ohjaus, koreografia: Reetta Puttonen

Tanssija: Elli Malinen

Teksti: Reetta Puttonen ja Elli Malinen

Tekstin lukija: Elli Malinen

Musiikin ja tekstin miksaus: Nico Kaarna

Musiikit:

Endless Story About Sun and Moon - säv. Kai Engel

Öldurót - säv. Ólafur Arnalds, esit. Ólafur Arnalds, Atli Örvarsson, Sinfonia Nord

Run - säv. Ludovico Einaudi, esit. Ludovico Einaudi, I Virtuosi Italiani

Carry Me Anew - säv. Ólafur Arnalds

Let's Run Away Together - säv. Johannes Bornlöf

LIITE 3: KYSELY TANSSIN MERKITYKSESTÄ TANSSIA HARRASTAVILLE JA AMMATTILAISILLE



Kysely tanssin merkityksestä tanssia harrastaville ja ammattilaisille

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Tämä kysely on tarkoitettu tanssia harrastaville ja tanssin ammattilaisille. Kysely on osa opinnäytetyötäni "Tsemppitanssit - tanssi osana pitkäaikaissairaana nuoren elämää". Opinnäytetyössä tutkitaan tanssin vaikutusta minäkuvaan ja mielialaan pitkäaikaissairaana nuoren kohdalla, mutta opinnäytetyön kirjallista osuutta varten kerään myös tietoa tanssin merkityksestä ja tanssi vaikutuksista yleisesti ottaen ihmisten elämässä. Kyselyn vastauksia hyödynnetään opinnäytetyön kirjallisessa osassa. Kyselyyn vastaaminen vie n. 10 minuuttia. Kiitos jo etukäteen vastauksista!

Pohjatiedot liittyen vastaajan historiaan tanssin parissa.

Kuinka kauan olet harrastanut ja/tai toiminut tanssin parissa? *

- 0-4 vuotta
- 5-9 vuotta
- 10-14 vuotta
- 15-19 vuotta
- 20-25 vuotta
- 26 vuotta tai enemmän

Mikä sai sinut aloittamaan tanssiharrastuksen? Entä mikä on saanut sinut pysymään sen parissa? *

Mikäli olet tanssialan ammattilainen, mikä sai sinut haluamaan alalle? Tai mikäli olet tanssialasta haaveileva, miksi haluat juuri tanssialalle? *

Tanssin merkitys ja lajikohtaisen merkityksen kartoittaminen

Mitä tanssilajeja osaat? Voit valita useamman vaihtoehdon.

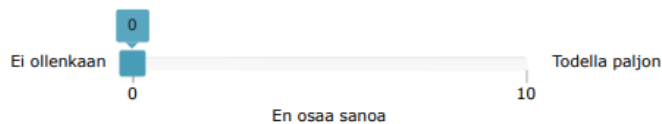
- Baletti
- Jazztanssi
- Nykytanssi
- Vakiotanssit, kuten valssi, quickstep jne.
- Latinolaiset tanssit, kuten salsa, rumba jne.
- Katutanssit
- Afrotanssit
- Kansantanssit
- Itämainen tanssi
- Jokin muu, mikä?

Mitä tanssi tai oma tanssilajisi juuri sinulle merkitsee? Miksi teet tai harrastat tanssia? *

Mitä tanssista luopuminen merkitsisi sinulle?

Tässä osassa on väittämiä liittyen tanssiin ja sen merkitykseen.

Tanssi tuo minulle iloa. *



Vapaaehtoiset lisäkommentit ylempään liittyen:

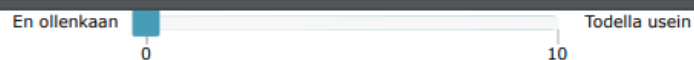
Vapaaehtoiset lisäkommentit ylempään liittyen:

Koen, että tanssiminen on yhteisöllistä ja yhdistää minut esimerkiksi muuhun ryhmään, toisiin ihmisiin, kulttuuriin, muuhun maailmaan tms. *



Vapaaehtoiset lisäkommentit ylempään liittyen:

Tanssi on minulle tärkeä itseilmaisun väline silloin, kun haluan purkaa tunteita tai ajatuksiani. *

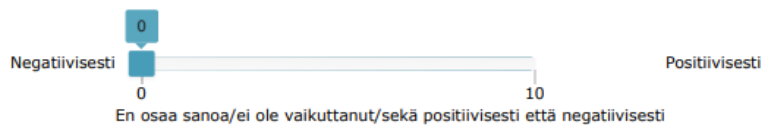


Vapaaehtoiset lisäkommentit ylempään liittyen:

Jotain muuta, mitä tahdot tanssista ja sen merkityksestä kertoa?

Tässä osassa kysytään tanssin vaikutuksesta hyvinvointiisi. Kysymykset eivät ole pakollisia aiheen mahdollisen arkaluontoisuuden vuoksi.

Onko tanssi vaikuttanut mielenterveyteesi ja/tai psyykkiseen hyvinvointiisi...



Onko tanssi vaikuttanut käsitykseen itsestäsi?

- Kyllä
- En osaa sanoa
- Ei ole

Halutessasi voit kertoa tarkemmin, miten tanssi on vaikuttanut käsitykseen itsestäsi?

Muita ajatuksia tai terveisiä:
