

Nelli Eveliina Laamanen

ITÄMAISEN TANSSIN TERVEYSVAIKUTUKSET YLI 40-VUOTIAILLA NAISILLA

ITÄMAISEN TANSSIN TERVEYSVAIKUTUKSET YLI 40-VUOTIAILLA NAISILLA

Nelli Eveliina Laamanen
Opinnäytetyö
Syksy 2023
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma, show-tanssin suuntautumisvaihtoehto

Tekijä: Nelli Eveliina Laamanen

Opinnäytetyön nimi: Itämaisen tanssin terveysvaikutukset yli 40-vuotiailla naisilla

Työn ohjaajat: Petri Hoppu, Niina Sassali

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2023

Sivumäärä: 30 + 3 liitettä

Opinnäytetyö käsittelee itämaisen tanssin psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen liittyviä vaikutuksia 40 ikävuoden täyttäneillä naisilla. Opinnäytetyön tavoitteena oli perehtyä itämaiseen tanssiin ja saada selville siihen liittyviä tekijöitä, jotka ovat yhteydessä ikääntyvän kehon terveydellisiin vaikutuksiin ja muutoksiin. Työssäni kokoan kohderyhmään kuuluvien lausuntoja itämaisen tanssin harastamisesta ja sen tuomista terveydellisistä muutoksista sekä keskustelen alan ammattilaisen kanssa hänen tekemistään havainnoista aiheeseen liittyen.

Työn keskeinen kysymys oli: Millaisia terveyteen vaikuttavia tekijöitä itämaisen tanssin pitkä- ja lyhytaikaisella harjoittelulla voi olla? Kysymyksen vastauksien löytämiseksi, käytin tutkimusmenetelmänä havainnoivan tutkimuksen ohella kyselytutkimusta, jonka suoritin yhteistyössä havainnointitutkimukseen osallistuneiden kanssa tutkimuksen jälkeen sekä haastattelututkimusta. Tutkimusaineisto koostui yhteisesti havainnointitutkimuksen havainnoista sekä kysely- että haastattelututkimuksen vastauksista.

Tutkimuksistani ilmeni, että tanssiminen itämaisen tanssin liikkeisiin ja musiikkiin sai osallistujissa aikaan positiivisia psyykkisiä sekä fyysisiä vaikutuksia. Kukaan tutkimuksiini vastanneista ja osallistuneista ei lähtenyt tutkimuksesta huonommalla tuntemuksella kuin tullessaan tutkimukseen. Opinnäytetyöni tuloksena on se, että itämaisen tanssin pitkä- sekä lyhytaikaisella harjoittelulla on positiivisia vaikutuksia ikääntyvän kehon hyvinvointiin ja ylläpitoon.

Toivon opinnäytetyöni toimivan apuna itämaisen tanssin opettajille, tanssijoille sekä yleisesti tanssista ja sen vaikutuksista kiinnostuneille.

Asiasanat: itämainen tanssi, terveysvaikutukset, vanheneminen, hyvinvointi

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Dance Teacher Education, Option of Show Dance

Author: Nelli Eveliina Laamanen

Title of thesis: The health impact of Middle Eastern dance with over 40-year-old women

Supervisors: Petri Hoppu, Niina Sassali

Term and year when the thesis was submitted: fall 2023

Number of pages: 30 + 3

This thesis deals with the physical and mental health factors with over 40-year-old women from the aspect of Middle Eastern dance. The aim of the thesis was to orient in Middle Eastern dancing and find out it's factors linked to an aging body and it's well-being. In my thesis, I collect statements from dancers fitted to the age category and from a dance teacher specialized in Middle Eastern dance.

The main research question was: What kind of factors influential to health Middle Eastern dancing's long-term and short-term practicing can have? In order to get answers to the question, I used the guidelines of observational research, interviews and a survey.

The results of the research showed that the respondents found dancing to Middle Eastern dance's movement and music a positive health impact on their bodies both physically and mentally. All the respondents left the research in a more positive and lifted mood than what they came with. According to the results of the research, it can be stated that Middle Eastern dancing has a positive impact on aging body's wellness and maintenance with short-term and long-term practicing.

Keywords: oriental dance, health impact, aging, wellness

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	6
2	ITÄMAINEN TANSSI TUTKIMUSKOHTENA	7
2.1	Itämainen tanssi käsitteenä	7
2.2	Itämaisen tanssin tyylit	9
2.3	Naisen ikääntyvä keho tanssissa	10
3	TUTKIMUSKYSYMYS JA TUTKIMUSMENETELMÄT	13
3.1	Aineiston hankinta ja analysointi	14
3.2	Havainnointitutkimus – itämaisen tanssin tiiviskurssi.....	15
3.3	Kyselytutkimus ja tulokset	17
4	HAASTATTELUT.....	19
4.1	Opettajan haastattelu	20
4.2	Harrastajan haastattelu	22
5	YHTEENVETO	24
6	LÄHTEET	27
7	LIITTEET	31

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni syventyy itämaiseen tanssiin ja sen terveysvaikutuksiin 40 ikävuoden ylittäneillä naisilla. Itämainen tanssi usein käsitetään naisen vartalolle sopivaksi sekä naisellista voimaantumista eheyttävänä tanssina (Karhunen 2013). Opinnäytetyöni kohdeyleisönä on biologisesta näkökulmasta havainnoitu nainen. Biologinen sukupuoli tarkoittaa hormonaalisista sekä geneettisistä tekijöistä koostuvaa sukupuolta. (Lääkäriliitto 2021.)

Aiheeni valikoitui sen pohjalta mikä kiinnostaa ja hämmästyttää tanssinkentällä itseä eniten. Tämän vastauksena oli itämainen tanssi ja sen eri ulottuvuudet. Koin tärkeäksi tietää opetettavan tanssilajin taustaa ja merkitystä perinpohjaisesti ja siksi halusin lisätä omaa tietämystäni itämaisesta tanssista. Terveysvaikutukset ja niiden tiedostaminen kuuluu osaksi tanssinopettajan roolia missä lajissa tahansa ja siksi halusin yhdistää nämä kaksi aihetta toisiinsa.

Käsittelen sitä, mitä ikääntyvä keho tarkoittaa, kuinka itämainen tanssi voi tukea ikääntyvän kehon muutoksia sekä auttaa ylläpitämään kehon hyvinvointia. Pohdin myös, minkälaista liikettä ikääntyvä keho tarvitsee voidakseen hyvin. Opinnäytetyön tarkoituksena on jakaa tietoa itämaisen tanssin hyödyistä ja saada lukija innostumaan tanssilajista ja sen harjoittamisesta. Opinnäytetyön tavoitteena on lisäksi toimia itämaisen tanssin opettajien opetusmateriaalina ja keinona levittää itämaisen tanssin positiivisten terveysvaikutusten sanomaa.

Etsin vastauksia työhöni tutkimuskysymykseni avulla. Tutkimuskysymykseni tarkoitus oli saada selkeä vastaus erilaisiin terveysvaikutuksiin itämaisen tanssin harjoittelussa. Tutkimuskysymykseni on: Millaisia terveyteen vaikuttavia tekijöitä itämaisen tanssin pitkä- ja lyhytaikaisella harjoittelulla voi olla? Vastauksien etsimiseen, käytän havainnointitutkimuksen suuntaviivoja itämaisen tanssikurssin keinoin, kyselytutkimusta sekä haastatteluja itämaisen tanssin harrastajalta ja opettajalta.

2 ITÄMAINEN TANSSI TUTKIMUSKOHTENA

Tässä kappaleessa syvennyn opinnäytetyön pohjaelementtien läpikäymiseen. Pohjaelementteinä tarkoitan tarvittavaa tietoa aiheen analysoimiseksi ja käsittelemiseksi. Teorian tarkoitus opinnäytetyössäni on täsmentää ja ohjata aihettani eteenpäin. Pyrin luomaan vahvaa tietoperustaa tulevien tutkimusten pohjaksi ja tutustumaan uusiin näkökulmiin ja lähteisiin tämän kappaleen avulla.

Tarkastelen työni tutkimuksia ja tuloksia pedagogisesta eli opettajuuden näkökulmasta. Pyrin saamaan vastauksia kysymyksiin, jotka ohjaavat minua työni parissa myös tulevaisuudessa. Pedagoginen näkökulma auttaa minua havainnoimaan ja analysoimaan itämaisen tanssin ohjeistustani ja opetusmetodiani uudella tavalla sekä kykenen kertomaan syvemmin itämaisen tanssin erinäisistä vaikutuksista.

Pohdin tässä kappaleessa eri käsitteitä ja niiden merkityksiä. Käsitteisiin kuuluu monipuolinen kirjo erilaisia itämaiseen tanssiin ja sen esittämiseen liittyvistä tyyleistä sekä nimiä millä itämaista tanssia kutsutaan maittain. Lisäksi käsitteet avaavat sitä, mitä asusteita ja asukokonaisuuksia itämaisen tanssin eri tyyliin sisältyy. Käsitteet ovat tärkeä osa lopullisen tutkimuskokonaisuuden hahmottamista ja selkeyttämistä.

Tutkimuskohteeni on itämaisen tanssin terveysvaikutukset yli 40-vuotiailla naisilla eli tutkittava kohderyhmä on nimensä mukaisesti yli 40-vuotiaat naiset. Tutkimusten tarkoitus on tuottaa konkreettisia ja faktatietoon perustuvia tuloksia suhteessa tutkimuksen ilmiöön. Tutkimus ja sen ilmiö on tarkoitettu tarkasteltavaksi maailmanlaajuisesta perspektiivistä eli tutkimus ei ole ajankohtainen ainoastaan tietyssä maassa, vaan sen sijaan yleisellä tasolla.

2.1 Itämainen tanssi käsitteenä

Itämainen tanssi on laaja kirjo erilaisia tanssimisen tapoja, mutta yleisimmin tällä nimellä viitataan Lähi-idästä tulleisiin tanssin tyyliin. Kutsuma nimeltään tunnettu vatsa- tai napatanssi on naisellinen tanssityyli, joka on alkuperäisesti kotoisin Pohjois-Afrikasta ja Lähi-idästä. Tanssin tarkem-

paa historiaa ei tiedetä, mutta arvioidaan että itämaista tanssia on tanssittu jopa tuhansien vuosien ajan. Itämainen tanssi on pääasiallisesti naisten kesken tanssittu tyyli, joka on saanut alkunsa eri kulttuurien yhteisvaikutuksesta. Itämaisessa tanssissa on vaikutteita muun muassa Intiasta, muinaisesta Egyptistä sekä osmani- ja arabikulttuureista. (Arsi 2017.) Itämainen tanssi on kuitenkin käsitteenä vaikeasti määriteltävissä. Itämaisella tanssilla tarkoitetaan yhtä maantieteellisestä osasta lähtenyttyä tyyliuuntausta. Tyyli on kuitenkin vuosien saatossa muuttunut niin paljon, jonka vuoksi itämainen tanssi ei mahdollisesti pidä sisällään enää samaa perinnettä kuin alkuperäisesti. (Posti 2009.)

Termi kätkee kuitenkin alleen monenlaisia toisistaan poikkeavia tanssityylejä (Jylhänlahti). Tanssityylit voidaan jakaa kolmeen pääkategoriaan: Kansanomaiset tanssit (Raqs Baladi), estraditanssit (Raqs Sharqi) sekä nykyaikaiset tanssit. Raqs Baladi tarkoittaa omaa maata tai maalle kuuluvaa. Baladi on tanssimisen muotona yleisesti käytössä egyptiläisten juhlakulttuurissa. Baladitanssin asuun kuuluu pitkähihainen ja kokovartalon pituinen asu, nimeltään Galabeya. Galabeyan lisäksi asuun kuuluu lantiolle sidottava huivi. Estraditanssit eli Raqs Sharqi tarkoittaa improvisoitua, näyttävää versiota itämaisesta tanssista. Estraditanssi sai alkunsa Algerian, Libanonin sekä Egyptin pääkaupunkien yökerhoissa. Estraditanssien asukokonaisuus on tunnettu kaksiosainen asu, johon usein kuuluu rintaliivimäinen ja koristeltu yläosa, sekä hame. Myös mekot kuuluvat estradiasuun. Hameessa on usein myös halkiot, jotka yltävät korkealle esiintyjän vyötärölle. (Tirkkonen 2013.)

Itämainen tanssi kulkee omilla määrittelynimillään maan mukaan. Suomessa itämainen tanssi kulkee myös nimillä vatsatanssi ja napatanssi. Egyptissä itämainen tanssi määritellään nimillä Raqs Sharqi tai Raqs Baladi ja Marokossa tanssia nimitetään nimellä Shikhat. Englanniksi itämainen tanssi kulkee lukuisalla eri nimellä, kuten esimerkiksi Oriental dance, bellydance tai Middle Eastern dance. Tanssin alkuperämaaksi mielletään maat, joissa tanssi on perinteenä. (Laukkanen 2012.)

2.2 Itämaisen tanssin tyylit

Itämaista tanssia tanssitaan keskivartaloa monipuolisesti vahvistavin perusliikkein sekä olkapäitä, käsiä että päätä käyttäen (Åhl). Itämainen tanssi antaa mahdollisuuden oman ilmaisutavan ja tulokinnan luomiselle. Tanssi kehittää kehon liikkuvuutta, koordinaatiota sekä tukilihaksia (Zaray 2023).

Dynamiikan vaihdos tarkoittaa liikkeen voimakkuuden vaihtelua. Liikkeen voimakkuus perustuu kinesteettiseen empatiaan sekä näköaistiin. Dynamiikka ja sen voimakkuus ovat suhteessa siihen, kuinka ja millä tarkoituksella liike toteutetaan eli millä liikelaaduilla liike tehdään. (Salmela 2017.) Itämainen tanssi sisältää olennaisessa osassa isolaatioita eli liikkeen erottelua yhdellä ruumiinosalla samanaikaisesti, kun loppu vartalo pysyy paikallaan. Perusliikkeet koostuvat aaltoilevista ja pehmeistä liikkeistä, kuten myös värisevistä ja iskevistä liikkeistä. (Laukkanen 2012.) Tässä esimerkki itämaisen tanssin dynamiikan vaihdoksista.

Itämaisen tanssin performanssitaiteella on vaihteleva suosio Egyptissä. Itämaista tanssia ammatikseen tanssivat assosioituvat edelleen prostituoidun asemaan nykypäivän Egyptissä. Eurooppalaisten matkailijoiden itämaiseen tanssiin suhtautumisen vuoksi egyptiläiset kuitenkin omaksuivat samankaltaisen sovinnaisemman suhtautumisen ryhmässä esitettävään kansantanssiin. Tanssiesitysten tunnelma riippuu esiintymisen muodosta. Estraditanssissa (Raqs Sharqi) pääosana on vahvasti esiintyjän kontakti yleisöön ja musiikin tarinan ja juonen esitys liikkein. Baladi tanssimuodossa (Raqs Baladi) esityksen huomioidaan esiintyjien keskeinen kommunikaatio ja hauskanpito. (Posti 2009.)

Itämaiseen tanssiin kuuluu osaksi myös erilaisia aikakausien tyylejä. Egyptiläinen vatsatanssi on tunnetuin ja suosituin itämaisen tanssin alalaji. Tekniikka on egyptiläisessä vatsatanssissa hienostunutta sekä maltillista. (Vainikka 2021.) Eri aikakausien tyyleihin sopivat muun muassa Egyptiläiset kansantanssit eli rytmikäs ja juureva tyyli, joka ulottuu Ylä-Egyptistä rannikolle ja maaseudulle asti. Golden Era on tyylinä Hollywood glamourin sekä egyptiläisen vatsatanssin niin sanottua kulta-aikaa eli noin 1950–1970-luvun aikaa. Tällöin huntutansseja nähtiin valkokankailla. Yhtenä tyyleistä on lisäksi moderni egyptiläinen itämainen tanssi eli egyptiläisen ja länsimaisen musiikin kohtaamisesta syntynyt ilmiö kuluneen vuosikymmenen aikana. Tyyliä voidaan tanssia modernin shaaby- ja rumpusoolorytmien kera. (Studio Tempo 2023.) Khaleegy on Persianlahden

alueen tanssityyli. Khaleegy on ominaista dramaattinen tunnelma, hiusten heitot sekä hypyt. Kha-leegy on sekoitus modernia sekä folkloretanssia. (Vainikka 2021.)

Itämaisen tanssin harrastamisella ja tavoilla voi olla eroavaisuuksia. Marja Paavilainen kertoo tekstissään Leena Kallion opettaneen seniorikeskuksessa järjestettyjä itämaisen tanssin tunteja. Kallio kertoo ensimmäisten tuntien olleen paljon liikkeiden harjoittelua istualtaan, mutta ajansaa-tossa osallistujat ovat jaksaneet seistä miltei koko tunnin ajan. Kallion mukaan kuka vaan voi aloittaa itämaisen tanssin harjoittelun kunnosta sekä iästä riippumatta. Perinteisesti itämaista tanssia tanssitaan kuitenkin naisten soolotanssina. (Paavilainen 2003.) Itämaisessa tanssissa ko-rostetaan musiikin syvällistä tulkintaa sekä kehon luonnollista liikehdintää. Tanssi on myös perin-teisesti yhteisöllinen tanssi, joka näkyy yhdessä tanssimisen ilona. Tanssi luo mahdollisuuden oman kehotietoisuuden sekä luovuuden kehitykselle. (Vainikka 2021.)

2.3 Naisen ikääntyvä keho tanssissa

Sanalle ikääntynyt ei ole yksiselitteistä määritelmää, koska vanhuudeksi kutsuttu jakso on siirty-nyt myöhemmälle ajankohdalle terveiden elinvuosien kasvun vuoksi. Suomen laissa ikääntynyt henkilö mielletään yli 65-vuotiaaksi, kun puolestaan iäkkääksi henkilöksi lukeutuu henkilö, jonka toimintakyky on heikentynyt tämän korkeasta iästä johtuvien sairauksien tai vammojen vuoksi. (Terveyskylä 2023a.)

Ikääntyvä keho tarkoittaa kehoa, jossa lihasmassa sekä liikkuminen ovat vähentyneet ja lihakset sekä jänteet lyhentyneet. Näiden tekijöiden seurauksena voi olla nivelten liikerajoituksia ja virhe-asentoja. Ikääntyvän kehon seurauksena arjen toiminnot hidastuvat sekä avun tarve lisääntyy. (Terveyskylä 2018.) Lihasmassa tarkoittaa kehon lihasten kokoa. Ihmisen lihasmassaan kuuluu sydänlihas, luurankolihasisto sekä sileät lihakset. Luurankolihasisto on tärkeässä roolissa ke-hon tasapainolle, voimalle sekä liikkuvuudelle. (Hirvensalo 2022.) Ikääntyminen näkyy myös kulu-mamuutoksina nivelissä, haasteina liikkumisen kontrolloinnissa sekä luun tiheyden alentumisena (Pirhonen 2018). Luun rakenne voi muuttua niin, että luun lujuus heikkenee. Tästä seuraa luiden herkkyyys, jonka vuoksi luut voivat murtua vähäisestä vammasta. Luun lujuus lisääntyy 30-ikävuoo-teen saakka. (Mustajoki 2021.)

Ensimmäiset ikääntymisen merkit tuntuvat noin 40-ikävuoden aikana. Naisen ylittäessä 40-ikävuoden rajan, hän alkaa menettää luumassastaan noin 6–8 % jokaista kymmentä vuotta kohden. Lihasten suorituskyky on huipussaan noin 30-ikävuoteen saakka, jonka jälkeen suorituskyky alkaa heikentyä. (Terveysverkko 2013.) Estrogeeni on sukupuolihormoni, joka on vastuussa naisellisten piirteiden kehityksestä (Puhti 2023). Estrogeenin vähenemisellä on lukuisia oireita, jotka koskettavat jopa kahta kolmasosasta naisia. Näitä oireita ovat muun muassa unihäiriöt, kuumat aallot sekä hikoilu. Nämä oireet huonontavat naisten fyysistä, psyykkistä sekä sosiaalista hyvinvointia. (Rutanen 2003.)

Tuki- ja liikuntaelimestö koostuvat kehon lihaksistosta, nivelistä, jänteistä, nivelsiteistä, luista sekä nivelrustoista (Terveyskylä 2023b). Tuki- ja liikuntaelimestön terveys on yksi keskeisimmistä toimintakyvyn ja terveyden perustekijöistä. Kaatumiseen johtavia ja henkilöön liittyviä syitä ovat muun muassa heikentynyt tasapaino toimintakyky ja hallinta sekä liikkumisvaikeudet. (Suni & Vuori 2010, 43–44.)

Selän toiminnan ja liikkuvuuden ylläpito tulee ajankohtaisemmaksi iän karttuessa. Ääreishermit ja hermolihaskliitokset rappeutuvat ja hermoston kyky lihasten aktivointiin heikkenee ikääntymisen seurauksena. Tämän vuoksi myös autonomisen hermoston toiminnot heikkenevät, mikä vaikuttaa henkilön kykyyn kestää fyysistä rasitusta. (Ahonen, Bartakovics & Ervasti 2013.) Suomen tilastojen mukaan 46 % naisista ja 51 % miehistä istuu vähintään 6 tuntia päivässä ja istuminen passiivoi monia kehollisia toimintoja. Pitkäaikaisen istumisen seurauksena voi ilmetä niska-hartiaselänsärkyä sekä selän erinäisiä vaivoja. Pahimpien selkäkipujen väistyttyä, tanssi on kuitenkin turvallinen ja monipuolinen liikuntavaihtoehto selän hyvinvointia ajatellen. Näihin selälle turvallisiin tanssivaihtoehtoihin kuuluu myös itämaiset tanssit. (Selkäkanava.)

Säännöllisesti harjoiteltuna, tanssi vaikuttaa positiivisesti aivojen terveyteen ja toimintaan. Tanssissa aivojen sekä kehon yhteistyö muokkaa aivojen biomarkkereita eli niitä, jotka heikentyvät erinäisten sairauksien vaikutuksesta. Näistä esimerkkeinä Alzheimer ja Parkinsonin tauti. (Kähkönen 2019.) Keski-ikäinen ihminen, joka vie lapsensa hoitoon ja lisäksi huolehtii myös omista vanhemmistaan, tarvitsee aivoilleen lepoa. Tässä tilanteessa aivot hyötyvät eniten rentouttavasta ja luovasta liikkeestä. Poikonen kertoo tekstissään tanssin suojaavan aivoja ikääntymisen vaikutukselta. Tanssi ja kehollisuus myös tukevat keskittymistä, luovuutta sekä muistia. (Poikonen 2022.)

Ikääntyneille tarkoitettu tanssi usein pitää sisällään elementtejä, kuten helposti opittavia askeleita, kohtalaista tempoa, seurustelunomaisuutta sekä iloisuutta, kansainvälisyyttä eli tansseja eri

maista ympäri maailman sekä toistuvia parinvaihtoja. Riittävien toistojen määrä myös takaa onnistumisen ilon. (Ikäinstituutti 2016.)

3 TUTKIMUSKYSYMYS JA TUTKIMUSMENETELMÄT

Valitsin tutkimusmenetelmikseni havainnointitutkimuksen, kyselytutkimuksen ja haastattelut. Kyselytutkimuksessa eli kyselyyn perustuvassa aineistonhankintamenetelmässä, kyselin tutkimukseen osallistuvilta ennalta valituin kriteerein vastauksia kysymyksiini (Jyväskylän yliopisto 2016). Kyselytutkimukseen osallistuvat saivat samat kysymykset omiin kyselyihinsä. Tästä lisää luvussa 3.3. Haastattelu on joustava ja sovellettavissa oleva tutkimusmenetelmä. Haastattelututkimuksessa voidaan valita monesta eri haastattelun variaatiosta ja valitsin itselleni puolistrukturoidun eli teemahaastattelun. Tämä tarkoittaa sitä, että haastattelija on laatinut etukäteen kysyttävät kysymykset, mutta kysymysten muotoa, sanamuotoja sekä järjestystä voi muokata halutessaan. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015.) Haastattelututkimuksesta lisää kappaleessa 4.

Havainnointitutkimus oli suoritettu itämaisen tanssin 60-minuutin tiiviskurssin muodossa. Tanssikurssin osallistujamäärä oli yhteensä yhdeksän henkilöä, joista viisi henkilöä oli yli 40-vuotiaita. Havainnointitutkimus piti sisällään alkulämmittelyn, tanssin alkeiskoreografian sekä kyselytutkimuksen tunnin lopuksi. Tästä lisää luvussa 3.2.

Valitsin nämä siksi, koska kyseiset menetelmät olivat yhteydessä työhöni tanssinopettajana parhaiten. Sain mahdollisuuden yhdistää tutkimuksiani tanssiworkshop-projektieni kanssa, jonka vuoksi hyödyin eniten valitsemistani tutkimusmenetelmistä. Sain näiden menetelmien avulla monesta eri näkökulmasta, kuten pedagogisesta ja harrastajan näkökulmasta vastauksia kysymyksiini. Tutkimuskysymykseni laadin siltä pohjalta, että halusin selkeän vastauksen kysymykseen: Millaisia terveyteen vaikuttavia tekijöitä itämaisen tanssin pitkä- ja lyhytkestoisella harjoittelulla voi olla?

Haastattelut toteutettiin kolmen eri henkilön kanssa. Yksi haastateltavista henkilöistä oli itämaisen tanssin harrastaja sekä yli 40-vuotias. Kolmas haastateltava oli itämaisen tanssin opettaja. Valitsin kyseiset henkilöt haastateltavakseni, koska halusin saada tietoperustaa itämaisesta tanssista ja sen mahdollisista terveyteen liittyvistä vaikutuksista sekä harrastajan että opettajan näkökulmasta. Haastattelijoiden välillä on myös ero itämaisen tanssin parissa tanssittujen vuosien välillä. Halusin tutkimuskysymykseeni vastauksia silkan mielenkiinnon ja uteliaisuuden lisäksi, oman pedagogisen roolini kehittämiseksi ja kasvattamiseksi. Uskon myös tämän kysymyksen vastauksien

etsimisen auttavan minua optimoimaan erilaisia kurssikokonaisuuksia eri ikä- että asiakasryhmille tulevaisuudessa.

3.1 Aineiston hankinta ja analysointi

Opinnäytetyöni sisälsi kolme erilaista tiedonkeruumenetelmää, joiden avulla sain faktapohjaisia vastauksia tutkimuskysymykseeni. Tiedonkeruumenetelminäni käytin jo aikaisemmin mainitsemaani kyselytutkimusta, havainnointitutkimusta sekä haastattelututkimusta. Havainnointi- sekä kyselytutkimus suoritettiin yhtenä kokonaisuutena itämaisen tanssin tiiviskurssin muodossa 16.10.2023. Tiiviskurssin tavoitteena oli tehdä havaintoja siitä, millainen olo kurssin osallistujilla oli fyysisesti, että psyykkisesti kurssin alussa, puolesta välissä sekä etenkin kurssin lopussa. Tiiviskurssi pohjautui täysin oman tuntisuunnitelman pohjalta (Liite 3). Tämän vuoksi kurssin lisänä toteutettiin myös kyselytutkimus (Liite 1), josta sain viitettä siitä, olivatko havaintoni samankaltaiset suhteessa osallistujien kyselyn vastauksiin.

Tutkimusten analysointi piti sisällään itämaisen tanssin tiiviskurssille osallistuneiden kyselyvastauksia, itämaisen tanssin harrastajien haastatteluita sekä itämaisen tanssin opettajan haastattelun vastauksia. Kaikki tutkimuksiin osallistuneista olivat naisoletettuja. Olin analysoinut tutkimusteni tuloksia ainoastaan naisen kehollisesta näkökulmasta siksi, koska en ole saanut mahdollisuutta opettaa miesoletettuja tanssijoita itämaisessa tanssissa.

Gezond & gelukkig met buikdans -tiiviskurssin jälkeinen tunnelma oli lempeä ja iloinen. Koin, että osallistujat olivat ylittäneet jonkinlaisia siltoja oman osaamisensa ja uskalluksensa kanssa osallistuessaan tunnille, joka on täysin erilaista heidän jokapäiväisestä liikkeestään. Koin myös opettajana isoa ylpeyttä ja onnellisuutta nähdessäni osallistujien syventymisen ja keskittymisen tunnin sisältöön. Tiiviskurssi oli lyhyt, mikä osaltaan vaikutti tanssin tekniikan läpikäymiseen ja oppimiseen ja se taas puolestaan vaikutti osallistujien itsetuntoon. Huomautin tästä syystä osallistujia tunnin alkuvaiheessa, että tahtimme on tänään lempeä, mutta ensikertalaisena tunnille osallistuessa tunnin sisältö on tuhti eli materiaalia on paljon. Vaikein opittava asia tiiviskurssilla oli yksipuolisesti vatsan erinäiset liikkeet. Vatsan alueen korostus ei sovi nykyajan kauneushanteisiin, mikä osiksi myös näkyy tanssiessa epävarmuutena tai hankaluutena. Osallistujat puskipivat itseään mukavuusalueen ulkopuolelle aktiivisesti, josta voin olla ylpeä.

Itämaisen tanssin tiiviskurssin kyselytutkimus oli onnistunut. Tutkimus suoritettiin QR-koodin avulla omasta älylaitteesta käsin. Älylaitteiden ruutujen kokoerot sekä internet yhteyden nopeuserot vaikeuttivat kuitenkin hieman tutkimuksen prosessia. Ohjasin ja autoin osallistujia yksi kerrallaan, että he pääsevät aloittamaan kyselytutkimuksen. Kyselytutkimus sisälsi suurimmaksi osaksi kyllä ja ei-vastauksia. Valitsin tämän yksinkertaisen vaihtoehdon siksi, koska olin varautunut osallistujien olevan väsyneitä tunnin päätteeksi ja siksi haluavan vastata mahdollisimman nopeasti ja mutkattomasti. Rakensin vastauksiin lisäkysymyksiä, jos osallistuja vastaa ”kyllä” tiettyihin tutkimuksen kysymyksiin. Tällä tavoin osallistuja sai myös mahdollisuuden avata omia tunnelmiaan ja vastauksiaan halutessaan. Lopullisessa kyselyssä kuitenkin vain kyllä ja ei -vastaukset olivat pakollisia vastata. Kaikki yhdeksän osallistujaa saivat täytettyä kyselytutkimuksen kokonaisuudessaan ja lähetettyä lopulliset tulokset älylaitteelleni. Analysoin lopullisissa tuloksissa viiden henkilön vastauksia kokonaismäärästä, koska he kuuluvat tutkimukseni kohderyhmän ikäluokkaan.

Kyselytutkimuksissa yhteensä 75 % osallistujista vastasi tanssineensa vuosia ennen tiiviskurssin toteutuspäivämäärää. Tästä 75 % neljä kappaletta oli yli 40-vuotiaita. Tanssitaustaa oli kuitenkin kertynyt muista lajeista, ei itämaisesta tanssista. Tutkimuksen vastaukset antoivat viitettä lisäksi siitä, että osallistujien olo oli fyysisesti hyvin positiivinen kurssin jälkeen. Tästä tarkemmin luvussa 3.3.

Haastattelut ja niiden toteutus sujui aikataulun mukaisesti. Haastattelijoiden omakohtaiset kokemukset ja havainnot tukivat käsitystäni siitä, kuinka itämainen tanssi sopii kaikenikäisille sekä kuntoisille. Pedagogisesta lähtökohdasta tapahtunut haastattelu antoi positiivisen vaikutelman itämaisen tanssin tavasta tukea ja ylläpitää kehopositiivisuutta. Harrastelijan haastattelu auttoi prosessiani konkreettisista vaikutuksista esimerkiksi selän toimivuuteen myöhemmällä iällä ja kuinka itämaisella tanssilla voi vaikuttaa tähän. Näistä lisää kappaleessa 4.

3.2 Havainnointitutkimus – itämaisen tanssin tiiviskurssi

Havainnointitutkimus toteutettiin itämaisen tanssin tiiviskurssina 16.10.2023 klo 20:00-21:00. Tiiviskurssi kantoi nimeä ”Gezond & gelukkig met buikdans”. Tutkimuksen paikkana toimi Dansstudio Poppelaars tanssikoulun sali. Tutkimuksessa käytettiin tunnelmavalaistusta ehostamaan rau-

hallista ja kehotietoista tunnelmaa, jotta osallistujat saivat mahdollisuuden keskittyä oman kehonsa toimintaan ja liikuttamiseen. Tiiviskurssin tyyli piti sisällään egyptiläisen vatsatanssin piirteitä fuusioituna moderniin, mystiseen ja itämaiseen konemusiikkiin.

Osallistujilta kyseltiin yleisesti vointia ennen tunnin aloitusta ja kaikki osallistujat vastasivat voivansa hyvin kyseisenä päivänä. Tunti aloitettiin lantiohuivien jaolla ja tämän jälkeen jatkoin alkulämmittelyyn. Alkulämmittely piti sisällään vartalon kokonaisvaltaisen ja lempeän lämmittelyn. Ohjeistin osallistujia pyörittelemään niskan, olkapäät vuorollaan, rintakehän, lantion sekä nilkat. Pyörittely toistettiin molempiin suuntiin osallistujan itse valitsemallaan tempolla. Alkulämmittely kesti yhteensä noin 5 minuuttia.

Tiiviskurssi oli lyhyt, jonka vuoksi tahtimme oli haluamaani nopeampi. Alkulämmittelyn jälkeen syvennymme itämaiselle tanssille ominaisten piirteiden, kuten vartalon pehmeiden liikkeiden ja värinöiden pariin (Jylhänlahti). Tämä osuus oli niin sanottua improvisaatiotuottoista liikettä eli osallistuja sai tuottaa omaa pehmeää sekä värisevää liikettä valitsemallaan tahdilla. Tässä osuudessa osallistujat saivat käyttöönsä pienet sifonkihuvit, jotka auttoivat heitä liikkumaan rohkeammin. Käytimme lisäksi mielikuvia auttamaan itämaisen tanssin liikelaatujen löytämisessä. Mielikuvia olivat muun muassa meren aaltojen luonti sekä huivin ja mielikuvituksellisen tuulenpuuskan yhteistyö. Tässä osuudessa, toivoin osallistujien löytävän itämaisen tanssin tunnelman ja liikelaadun omasta kehostaan. Oikeanlaisen tekniikan löydettyään osallistujien oli helpompi saada positiivisia tuloksia tunnin päätteeksi. Tanssille ominaista ovat pehmeät ja sulavat liikehännät sekä terävät ja aksentoidut liikkeet (Yasmine). Tiiviskurssilla syvennymme enemmän pehmeisiin ja sulaviin liikkeisiin ja niiden löytämiseen.

Koreografia eli tanssisarja toteutettiin kappaleeseen: Nick Saley, DJ Pantelis – Beirut. Koreografian kokonaiskesto oli yhden minuutin. Musiikin valinta tuki koreografian pehmeitä ja sulavia liikelaatuja hitaalla ja selkeällä rytmillään. Valitsin tämän musiikin luodakseni rauhallista ympäristöä, jossa osallistujat voivat keskittyä oman kehonsa tuntemiseen ja kartoittamiseen.

Jätin tunnin lopussa kyselytutkimukselle aikaa noin 10 minuuttia. Kyselytutkimus toteutettiin Microsoft Office 365 Forms-palvelua apuna käyttäen. Kyselytutkimus suoritettiin tiistaina 16.10.2023 klo 20:50. Tunnin viimeisten minuuttien aikana osallistujat kykenivät suorittamaan koko kyselyn loppuun saakka ja saivat mahdollisuuden myös kysyä minulta neuvoa kyselyn täytössä. Kyse-

lyssä kysyttiin osallistujien tunnelmia ja kehollisia tuntemuksia tunnin päätteeksi ja sitä, että huomaavatko osallistajat eroa kehossaan tunnin jälkeen suhteessa siihen, miltä heidän kehonsa tuntuivat tunnille tultaessa. Monien osallistujien vastauksissa mainittiin sanat rauhallisuus ja rentous. Uskon sanojen rauhallisuus ja rentous tulevan tunnilla käytettävien musiikkivalintojen sekä tunnelmavalaisuksen vuoksi. Valaistus oli tarkoituksen mukaisesti himmeä, että osallistajat pääsevät kokeilemaan liikkeitä mahdollisimman rohkeasti ja avoimesti. Päätavoitteenani tiiviskurssille oli ensisijaisesti rauhallisen sekä turvallisen tunnelman ja ympäristön luonti sekä minuutin pituisen koreografian opettelu, jossa pääsimme syventymään itämaisen tanssin liikemateriaaliin sekä tanssissa käytettäviin liikelaatuihin, kuten lantion ja ylävartalon isoituihin liikkeisiin sekä pehmeisiin ja soljuviin liikkeisiin (Jylhänlahti).

3.3 Kyselytutkimus ja tulokset

Kyselytutkimus suoritettiin 16.10.2023 samassa tilaisuudessa havainnointitutkimuksen kanssa. Tutkimus oli kokonaiskestoltaan noin 10 minuuttia, mutta lopullisen kyselyn keskiverto suoritus-aika oli n. 4 minuuttia. Tutkimukseen osallistuivat kaikki havainnointitutkimuksen osallistajat iästään huolimatta. Tutkimukseni kohderyhmä oli 40-ikävuotta täyttäneet. Lopullisen tutkimuksen tuloksia kuitenkin analysoidaan ainoastaan kohderyhmään kuuluvien osalta. Kyselyn sisältöön kuului suurimmaksi osaksi monivalintakysymyksiä sekä kyllä ja ei-vaihtoehtoja siksi että kysely sujui mahdollisimman sujuvasti sekä nopeasti. Kysymykset oli kirjoitettu sekä englanniksi että hollanniksi osallistujien puhekielen mukaisesti. Tutkimuksessa käytettiin myös muutamaan otteeseen tekstilaatikoita, joihin osallistuja pystyi halutessaan avaamaan vastauksiaan sekä tuntemuksiaan.

Kyselyssä kysyttiin havainnointitutkimukseen osallistujien aikaisempaa tanssitaustaa ja 75 % koko osallistujamäärästä vastasi tanssineensa useita vuosia aikaisemmin. Tästä 75 % kokonaisosallistujamäärästä, n. 62 % pitkään tanssineista osallistujista olivat tutkimukseni kohderyhmään kuuluvia yksilöitä. Tästä tuloksesta voimme päätellä, että suurimmalla osalla tutkimukseen osallistujista oli jonkin tanssilajin aikaisempaa taustaa.

Lukuisat osallistajat kehuivat oloaan tanssitunnin eli havainnointitutkimukseni päätteeksi. Kysymyksessä vastattiin siihen, millainen olo osallistujilla oli fyysisesti tunnin päätteeksi. Kysymykseen

vastattiin asteikolla 1–5. Yhden ollessa huonoin olo ja viiden ollessa parhain olo. Kysymyksen keskivertovastaus oli 4.38 kokonaissummasta 5 eli todella positiivinen. 40-ikävuoden täyttäneet, vastasivat olonsa olevan numeron 4 sekä 5 arvoinen. Luulen positiivisen olon johtuvan tunnin rauhallisesta temposta sekä lempeästä äänensävyistä. Nämä olivat tietoisia valintoja, joilla pyrin ohjaamaan osallistujien tunnelmaa ja tunnin etenemistä. Tunnille osallistuneista, ikäryhmään kuuluvista yksilöistä harvalla oli aikaisempia, tanssiin vaikuttavia kehonvaurioita tai vammoja, jotka olisivat voineet vaikuttaa tunnin kulkuun ja tempoon. Yhdellä osallistujista oli parikymmentä vuotta sitten tapahtunut nilkan nyrjähdys.

Tutkimuksessa kysyttiin lisäksi osallistujien eroja kehon liikkuvuudessa suhteessa ennen tuntia ja tunnin jälkeen. Viisi kahdeksasta osallistujasta vastasi huomanneensa positiivisia eroja kehonsa liikkuvuudessa tunnin jälkeen. Ikäryhmään kuuluvista osallistujista 60 % vastasi huomanneensa positiivisia eroja kehonsa liikkuvuudessa tunnin jälkeen. Liikkuvuutta huomattiin muun muassa lantiossa, selässä sekä yleisesti lihaksissa. Kaikki kyselyyn vastanneista kertoivat huomanneensa positiivisia eroja mielialassaan tunnin päätteeksi. Ikäryhmään kuuluneista vastasivat muun muassa kokeneen iloisuuden ja onnellisuuden tunteita, rauhallisuutta sekä rentoutta. Lisäksi kaikki vastanneista tunsivat olonsa fyysisesti sekä psyykkisesti paremmaksi tanssitunnin jälkeen suhteessa saapuessaan tanssimaan. Osallistajat saivat mahdollisuuden vielä avata tunnelmiaan omin sanoin kyselyn lopussa. Osallistajat jakoivat kiitoksiaan tunnista ja sen sisällöstä sekä kertoivat kuinka tunnin kirkkaat värit ja lantiohuivit auttoivat pääsemään itämaisen tanssin tunnelmaan.

Kyselytutkimus oli onnistunut. Koin saavani tutkimuksesta paljon kiinnostavaa ja opinnäytetyötäni hyödyttävää materiaalia irti. Huomasin lisäksi, kuinka osallistujien oman itsensä reflektointi ja oman tanssillisuuden pohtiminen kysymysten kautta kasvatti hedelmällistä keskustelua sekä opettajan että osallistujien kesken. Tulevaisuudessa, keskittyisin vielä enemmän kyselyjen harjoitteluun, koska koin teknillisen kyselyn olevan käytännöllinen mutta samanaikaisesti riskialtis tutkimusmenetelmänä. Pohdin moneen otteeseen sitä, tulevatko osallistujien lopulliset vastaukset itselle perille vai jäävätkö ne jonnekin bittiavaruuteen jumiin. Tämän varmistaakseni, voisin lisäksi suorittaa testikyselyitä jopa muutamaa otteeseen varmistaakseni kyselyiden teknillisen kannattavuuden ja toimivuuden.

4 HAASTATTELUT

Hyödynsin tutkimuksessani haastatteluja laadukkaana tutkimusaineiston keräämiseksi. Haastattelututkimus tarkoittaa tiedonkeruutapaa, jossa tutkija sekä haastattelijä keskustelevat asioista, jotka kuuluvat tutkimusaiheeseen. Tutkimushaastattelun päämäärä on selkeä eli tutkimustehtävän suorittaminen. Haastattelu on tiedonkeruumenetelmänä yksi käytetyimmistä vaihtoehdoista. Valitsemani haastattelutyyppi oli puolistrukturoitu haastattelu (Liite 2). Tässä haastattelutyypissä kysymysten esittämistavat vaihtelevat sekä kysymyksiin ei ole tarjolla valmiiksi rakennettuja vastauksia. Haastattelutilanteessa on tärkeää, että haastateltava voi luottaa siihen, että hänen tietojansa käytetään luottamuksellisesti sekä että haastattelu on haastattelijan alulle panema ja ohjaama tilanne. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Haastattelututkimukseni tavoite oli kerätä kokemuksiin ja asiakaskohtaamisiin perustuvaa työelämäntietoa eri haastateltavilta. Pyrin saamaan konkreettista tietoa sekä pedagogin että harrastelijan näkökulmasta. Kahden täysin erilaisen näkökulman kuuleminen ja havainnointi auttoi saamaan uutta ja tuoretta näkökulmaa koko tutkimukseni perustalle ja tarkoitukselle. Haastateltavat valikoituivat iän, tanssin taitotason sekä vapaaehtoisuuden vuoksi. Haastattelut mahdollistivat lopussa kahden itämaisestä tanssista innostuneen antoisan keskustelun ja pohdinnan.

Tämä tutkimusmenetelmä oli tehokas keino saada muiden itämaisestä tanssista kiinnostuneen ideoita ja asenteita esille omaan työhöni ja antoi mahdollisuuden samaistua toisiin samasta asiasta kiinnostuneisiin ihmisiin. Koin haastattelututkimuksen olevan itselle sopiva vaihtoehto siksi, koska haastattelut kokemuksena, selkeyttivät omaa arviointiani sekä otetta tutkimukseen ja sen kulkuun. Tutkimus kasvatti omaa tiedonjanoani aiheeseen liittyen eli oli hyväksi tutkimuksen prosessille ja sen etenemiselle. Verbaalinen kanssakäyminen ja pohdinta auttoi lisäksi ajatusten konkretisointia ja puhtaaksi kirjoittamista. Koin myös haastattelututkimuksen olevan yleisesti hyvä tapa verkostoitua ja tavata muita tanssin ammattilaisia ja kollegoita.

Haastattelu ei ole tutkimusmenetelmänä kuitenkaan täysin virheetön. Koin haastattelun olevan hyvä lisä tutkimusaineiston analysoinnille sekä varmistus jo olemassa olevalle faktatiedolle, mutta itsessään haastattelu ei mielestäni ole tarpeeksi kattava tutkimuskysymysten vastauksien löytämiselle. Koin myös ongelmalliseksi haastateltavien löytämisen ja aikataulujen sovittamisen. Haas-

tattelut tulee olla tarkasti ja harkitusti rakennettu kokonaisuus, että sitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa. Haastattelijan tulee viedä haastattelua eteenpäin oikealla tempolla ja tarjota haastattelulle sopiva tila tutkimuksen suoritukselle.

Loppujen lopuksi, tutkimukseni rikastui haastatteluissa käytyjen keskusteluiden ansiosta. Haastattelu oli tiedonkeruumenetelmänä aiheeseen sopiva ja toimiva vaihtoehto. Haastateltavat olivat innokkaita ja motivoituneita keskustelemaan aiheesta ja tuomaan omia kokemuksiaan ilmi, mikä teki haastatteluista mielekkään ja monipuolisen kokemuksen.

4.1 Opettajan haastattelu

Suoritin haastattelun Elina Vartiaisen kanssa 18.10.2023. Haastattelun yhteispituus oli 45 minuuttia. Haastattelu suoritettiin videopuhelun välityksellä Whatsapp-keskustelualustalla. Vartiaisen kanssa järjestetty haastattelu oli haastattelutyypiltänsä puolistrukturoitu haastattelu. Tässä haastattelun muodossa kysymykset ovat laadittu etukäteen, mutta niiden tarkat sanamuodot ovat vaihdettavissa. Haastateltavalta voidaan myös kysyä tällaisessa haastattelussa ennalta suunnittele-mattomia kysymyksiä. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015.)

Elina Vartiainen on 27-vuotias itämaisen tanssin opettaja Kuopiosta. Vartiainen opettaa nykyisin 6 tuntia itämaista tanssia viikoittain. Hän aloitti itämaisen tanssin harrastuksen 13-vuotiaana. Syynä aloittamiselle oli Vartiaisen äidin suostuttelu tulemaan hänen mukaansa tunnille. Vartiainen on tanssinut itämaisen tanssin parissa siitä lähtien. Häntä kiinnostivat itämaisen tanssin kehonkäyttö ja monipuolinen musiikki. Vartiainen toimii myös itämaisen tanssin esiintyjänä satunnaisesti eri puolilla Suomea. Usein tapahtumat tai esitykset keskittyvät Helsingin seudulle.

Vartiainen aloitti opettamaan itämaista tanssia noin 6–7 vuotta sitten. Oppilaana olo ei enää antanut Vartiaiselle uuden oppimisen kokemuksia, jonka vuoksi hän siirtyi opettajuuteen. Hän sanoo oppineensa ja kehittyneensä nopeasti opettajan roolissa ollessaan.

Kysyessäni Vartiaisen huomaamista tai kokemista terveysvaikutuksista, hän kertoo erojen olevan vaikeasti huomattavissa. Hän ei koskaan lopettanut itämaisen tanssin harjoittelua, jonka vuoksi

kasvu ja terveydelliset vaikutukset ovat tapahtuneet vähän kerrassaan, jonka vuoksi eroa on vaikea tuntea ja huomata. Pitkäaikaisvaikutuksina Vartiainen kertoi kuitenkin ryhtinsä olevan parempi ja luonnollisempi ylläpitää kuin aikaisemmin. Lantion virheasento on tasaantunut ajan myötä, koska tanssin kautta löydetty rentous ja kyvykyys vahvistaa lantiolihaksia kehittävät lantiot oikeaan asentoonsa. Itämainen tanssi ja sen harjoittaminen on lisäksi ohjannut Vartiaista keskittämään huomiotaan kehonsa olemassaoloon sekä siihen, mitä kehossa tapahtuu. Nykyisin voi herkemmin huomata erinäiset muutokset psyykkisesti, että fyysisesti. Vartiainen kertoo löytäneensä aidon ilon liikuntaan itämaisen tanssin kautta.

Itämainen tanssi on herättänyt Vartiaisen musikaalisen minänsä. Hän on oppinut tanssin kautta kuuntelemaan ja tarkkailemaan musiikkia ja sen rytmejä uudella lailla. Tanssi on lisäksi avannut luovuuden kehitystä.

Vartiainen kertoo, kuinka tanssi on auttanut tunteiden käsittelyssä ja säätelyssä. Tunteet on helppo purkaa tanssiin. Hän kuvailee tanssijaa maan ja taivaan yhdistäväksi tekijäksi. Tanssijan ylävartalo on taivasta sekä tunteita ja alavartalo on maallista energiaa. Lisäksi Vartainen kertoo, että itsevarmuus ja rohkeus on kehittynyt tanssin ja harjoittelun myötä.

Vartiaisen mukaan itämainen tanssi voi avata mahdollisuuksia monenlaisille eri pitkä- sekä lyhytaikaisille terveysvaikutuksille. Vartiainen mainitsee ensimmäisinä kehon liikkuvuuden paranemisen, hienomotoriikan paranemisen sekä alaselkä kipujen ennalta-ehkäisyä. Lyhytaikaisena vaikutuksena hän mainitsee lihasten liikkuvuuden paranemisen. Pidempään tanssineiden kesken muutos saattaa näkyä jo esimerkiksi nivelten kunnon paranemisena. Psyykkisenä muutoksena itämainen tanssi voi Vartiaisen mukaan tarjota mielellistä vapautumista kulttuurisista normeista. Itämaisessa tanssissa osallistujaa rohkaistaan tuomaan lantiot, peppua sekä vatsaa esille sen sijaan että yrittäisimme piilottaa niitä. Vartalon heiluttaminen on sallittua ja toivottavaa.

Vartiainen kertoo, että itämaisen tanssin negatiivisten fyysisten terveysvaikutusten löytäminen oli hankalaa. Ainoa negatiivisesti kehoon vaikuttava tekijä riippuu opetuksesta. Jos tekniikka on opetettu huonosti, siitä voi seurata vartalon virheasentoja tai selkäkipuja. Psyykkisiä ja negatiivisesti terveyteen vaikuttavia tekijöitä ovat Vartiaisen mukaan esimerkiksi informaatioahky eli näin monipuolisen ja vaikeatasoisen tanssilajin opettaminen liikaa kerralla. Tästä voi seurata stressin lisääntymistä sekä osaamattomuuden ja riittämättömyyden tunnetta osallistujassa. Tätä informaatioahkyn uhkaa lisää myös sosiaalisen median kanavilla näkyvien itämaisen tanssin ammattitanssijoiden määrä, Vartiainen jatkaa.

Itämaisella tanssilla ei ole varsinaisia sukupuolieroja. Tanssiin kuuluu kuitenkin olennaisesti naiskehon lisäarvo. Itämaisen tanssin liikkeisiin kuuluu synnytyksen valmistautumiseen sekä siitä toipumiseen tarvittavien lihasryhmien lempeä aktivointi, Vartiainen kertoo.

Keskustelimme lisäksi Vartiaisen kanssa itämaiseen tanssiin linkittyvästä kehopositiivisuuden sanomasta ja siitä, kuinka tämä voi mahdollisesti vaikuttaa ikääntyvän ihmisen psyykkiseen terveyteen. Vartiainen kertoo, että itämaista tanssia voi tanssia liikuntarajoitteisena tai yleisesti pitkälle vanhuuteen saakka, jonka myötä oman kehon hyväksyntä lisääntyy. Tanssiin osallistuva voi huomata, että itämainen tanssi voi ja tuntuu hyvältä ja voimaannuttavalta kehossa sekä mielessä. Yhteisöllisyys pysyy osana elämää ja yhteys opettajiin sekä muihin oppilaisiin säilyy. Nämä tekijät ovat isona osana yksinäisyyden vähentämisessä. Itämainen tanssi voi lisäksi auttaa saamaan kokemuksia muista kulttuureista, Vartiainen kertoo. Tanssi voi antaa samaistumispintaa esimerkiksi maahanmuuttajiin.

Vartiainen kertoo lisäksi, että ikä ei ole erittäin merkittävä tekijä itämaisessa tanssissa. Iän myötä tulevat mahdolliset vammat, voivat kuitenkin vaikuttaa itämaisen tanssin harjoitteluun. Esimerkiksi aikaisemmat polviin kohdistuneet vammat vaikeuttavat ympärimeneviä liikkeitä ja niitä ei aina voi tehdä laisinkaan. Ikääntyvän tanssijan kanssa tanssitut tunnit tulevat olla astetta rauhallisempia tempoltaan, Vartiainen jatkaa.

4.2 Harrastajan haastattelu

Tämä haastattelu suoritettiin sähköpostitse 30.10.2023. Haastattelu piti sisällään 9 kysymystä liittyen itämaiseen tanssiin harrastuksena sekä tanssityylinä. Heddy Poppelaars on 70-vuotias itämaisen tanssin harrastaja Alankomaista. Poppelaars aloitti itämaisen tanssin harrastamisen vuosi sitten. Hän kertoo, kuinka hän halusi aloittaa itämaisen tanssin harrastamisen pääasiassa itämaisen musiikin sekä tanssin sulavien liikkeiden vuoksi.

Poppelaars kertoo haastattelussaan, että itämainen tanssi ja sen harjoittaminen on kehittänyt lihasten venyvyyttä kuluneen vuoden aikana. Hän jatkaa lisäksi, että uskoo itämaisen tanssin kehittävän myös tanssijaa kohti tervettä kehoa sekä mieltä. Poppelaars myös painottaa itämaisen tans-

sin avulla löydettyjä psyykkisiä terveysvaikutuksia. Näitä ovat hänen mukaansa positiivinen energia, mielialan kohoaminen sekä itsevarmuuden kehittyminen. Itsevarmuuden löytäminen ja kehittyminen voi auttaa myös ikääntymisen tuomien vaivojen kanssa kuten esimerkiksi muistin ylläpitämisen sekä uusien askelten opetteluun kanssa, Poppelaars jatkaa. Hän korostaa haastattelussaan myös yleisesti sitä, kuinka tanssi auttaa ylläpitämään kehoa ja sen terveyttä. Tanssi pitää meidät ikuisesti nuorena, hän toteaa.

5 YHTEENVETO

Opinnäytetyöprosessini on ollut emotionaalisesti raskasta, mutta pedagogisesti erittäin antoisaa. Koen olevani enemmän yhteydessä omaan pedagogiseen minääni etenkin itämaisen tanssin saralla sekä kasvatin omaa itsevarmuuttani erityisesti aikuisten ja vanhemman väestön opetuksessa. Tähän auttoivat oman tiedon syventäminen sekä ajatusrikkaiden keskusteluiden käynti muiden tanssinopettajakollegoiden kanssa.

Tähän tanssiin sisältyy kuitenkin merkittävän iso negatiivinen stigma tänäkin päivänä. Itämaisen tanssin seksualisointi ja sen yhdistäminen seksityöhön on valitettavan yleinen oletus. Yliseksualisoinnin seurauksena, harrastuksen aloittamisen kynnyks kasvaa ja itämaisen tanssin näkyvyys alenee. Monet tanssista kiinnostuneet voivat kokea itsensä epäseksuaaliseksi tai ylipäättänsä epämuokavaksi omassa kehossaan minkä vuoksi harrastusta ei uskalleta aloittaa ollenkaan. Toivoisin, että stigmoja voitaisiin purkaa itämaisen tanssin positiivisiin aspekteihin pureutuen ja niin, että niitä tuotaisiin aktiivisesti esille, esimerkiksi erinäisten tiiviskurssien ja puhetuokioiden myötä.

Olen tyytyväinen valitsemiini tutkimusmenetelmiin ja kuinka sujuvasti toimivat ja tukivat oikealla lailla opinnäytetyöni etenemistä ja rakentumista. Olisin kuitenkin kaivannut vielä lisää haastateltavia eri puolilta tanssinkenttää. Tämä olisi luonut vielä lisää uudenlaisia keskusteluja, joiden uskon olevan yksi tutkimusten pääelementeistä. Keskustelu ja ajatustenvaihto on mielestäni yksi tärkeimmistä aineistonkeruuvälineistä ja tavoista.

Kävin opinnäytetyöprosessini aikana kiivasta keskustelua ikääntyvästä kehosta ja tanssista suhteessa siihen, mutta konkreettisten sanojen kirjoittaminen paperille tuntui haastavalta. Kirjoitin muistiinpanoja ajatuksista raakaversiona paperille, jonka jälkeen vasta aloitin ajatusten jäsentelyn itse työhöni. Tämä hidasti prosessin etenemistä ja osaltaan lisäsi stressin kasvua. Koin tämän tavoin kaikesta huolimatta itselle oikeaksi, koska se auttoi jäsentämään ajatuksiani sujuvammin. Koin haasteelliseksi myös kielimuurin tuomat vaikeuden etenkin haastattelutilanteissa.

Tutkimusten jälkeen olin samaa mieltä hypoteesini kanssa siitä, että ikääntyvä keho hyötyy positiivisesti itämaisen tanssin harjoittelusta missä muodossa tahansa. Haastatteluideni, tiiviskurssin kyselyn sekä keräämäni aineiston puolesta, voin todeta itämaisen tanssin olevan hauska ja monipuol-

lisesti kehoa ylläpitävä tanssin muoto, joka sopii kaikille iästä ja sukupuolesta riippumatta. Jos itämaisestä tanssin opetus on lähtökohtaisesti laadukasta, itämaisesta tanssista voi saada paljon apua esimerkiksi selän kipujen hoitoon, oman kehollisuuden löytämiseen, oman kehon hyväksymiseen ja kartoittamiseen sekä kehon liikkuvuuden ylläpitoon myös myöhemmällä iällä ja ilman aikaisempaa tanssitaustaa.

Itämainen tanssi mahdollistaa lyhytaikais- että pitkäaikaisvaikutuksia terveydellisestä näkökulmasta. Tutkimuksieni avulla, voin todeta itämaisestä tanssin mahdollistavan itsevarmuuden kasvun sekä oman kehon kartoittamisen etenkin lyhyessä ajassa. Lisäksi itämaisella tanssilla voidaan myös saavuttaa parempi lihasten liikkuvuus. Pitkäaikaisvaikutuksina itämainen tanssi voi mahdollistaa hienomotoriikan, liikkeiden muistamisen sekä alaselän terveyden kehittymisen. Lisäksi tanssi voi tarjota mahdollisuuden parantaa kehon virheasentoja ja ryhdin luonnollista ylläpitoa.

Tutkimuksen kehitysideana toimii itämaisestä tanssin keskustelun lisäys yleisellä tasolla, että lisäksi lääketieteellisen näkökulman puolesta. Itämainen tanssi pitää sisällään rikkaan ja värikkään kulttuurin sekä perinteet, joita voitaisiin tuoda vielä enemmän esille tanssiyhteisöjen kesken esimerkiksi seminaarien ja kerhojen järjestämisellä yhteiskunnallisella tasolla. Pidän myös mielenkiintoisena ajatuksena ikääntyneiden hoitoon erikoistuvan hoitohenkilökunnan jäsenen sekä itämaisestä tanssin opettajan ja ammattilaisen yhteisen keskustelutuokion järjestämistä. Uskon, että itämaisella tanssilla voi olla yhteyksiä ikääntyvän kehon muutosten tuomien sairauksien, kuten dementian hoitoon ja ehkäisyyn. Tämä voisi olla ihmisiä kiinnostava konsepti, jossa itämaisestä tanssin terveysvaikutukset ja hyödyt tuotaisiin vielä isommin esille ihmisten nähtäville ja kuultaville. Tällä tapahtumalla olisi myös mahdollisuus tutustuttaa vanhempi väestö itämaisestä kulttuurin äärelle positiivisella ja helposti lähestyttävällä tavalla.

Opinnäytetyöni mahdollistaa erinäisiä jatkotutkimusaiheita. Jatkotutkimusaiheiksi sopisi itämaisestä tanssin kulttuuriin syventyminen pedagogisesta näkökulmasta. Tämä aihe voisi käsitellä eroja eri ikäluokkien opettamisen kanssa sekä kuinka kulttuuriset aspektit sitoutuvat tähän. Toisena jatkotutkimusaiheeni on mahdollista tutkia lisää ikääntyneiden tanssijoiden suhdetta itämaiseen tanssiin hyvinvoinnin ja oman seksuaalisuuden kautta. Tämä aihe käsitelisi ikääntyneiden tanssijoiden näkökulmaa oman naisellisuuden ja seksuaalisuuden esilletuomiselle. Itämaisestä tanssin ala on myös todella naisvaltaista, joka tarvitsisi sukupuolien moninaisuutta. Koen mielenkiintoiseksi mahdollisuuden keskustella ja jakaa ajatuksia itämaisestä tanssista myös muiden sukupuolisten kanssa.

Pohdin myös sitä, kuinka miessukupuolisia saisi innostettua lajin pariin enemmän. Miessukupuolisten tutustuttaminen lajiin voisi johdattaa keskustelua pois sukupuolirooleista ja siitä, kuinka esimerkiksi itämaisessä tanssissa nainen on usein esityksen tanssija.

6 LÄHTEET

Ahonen, Riitu, Bartakovics, Boglarka & Ervasti, Jussi 2013. Selätä selkäkipu! – opas epäspesifin alaselkävun kuntouttamiseen ikääntyneille. Fysioterapian koulutusohjelman opinnäytetyö. Oulu: Oulun ammattikorkeakoulu. Hakupäivä 21.10.2023. <https://www.theseus.fi/handle/10024/67303>

Arsi 2017. Itämainen musiikki. Idanihmeet.fi. Hakupäivä 25.09.2023. <https://idanihmeet.fi/itamainen-musiikki/>

Hirvensalo, Aapo 2022. Lihasmassa ja lihastasapaino – mitä ne ovat ja miten niitä mitataan? Bodymaja.fi Hakupäivä 22.10.2023 <https://www.bodymaja.fi/tietopaketti/lihastasapaino/>

Ikäinstituutti: senioritanssin ohjaaminen 2016. Ikäinstituutti.fi. Hakupäivä 01.11.2023. <https://www.ikainstituutti.fi/liikunta-ja-ulkoilu-etusivu/senioritanssi/senioritanssin-ohjaaminen/>

Jylhänlahti, Sanni. Mitä on itämainen tanssi: itämainen tanssi ja sen historia. Itämaientanssitampere.fi. Hakupäivä 23.10.2023. <https://www.itamaintanssitampere.fi/itamaintanssi/>

Karhunen, Maija 2013. Tanssintutkimus 2013, osa 1: Itämainen tanssi paikkana ristiriitaisten tunteiden käsittelylle. Liikekieli.com. Hakupäivä 23.10.2023. <https://www.liikekieli.com/tanssintutkimus-2013-osa-1-itamainen-tanssi-paikkana-ristiriitaisten-tunteiden-kasittelylle/>

Kähkönen, Essi 2019. Aivoterveyttä arkeesi: tanssi hoitaa aivoterveyttä. Aivoliitto.fi. Hakupäivä 01.11.2023. <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/mieli/tanssi-hoitaa-aivoterveutta>

Laukkanen, Anu 2012. Liikuttavat erot: etnografisia kohtaamisia itämaisessä tanssissa. Väitöskirja. Turku: Turun yliopisto. Hakupäivä 23.10.2023 <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/86566/AnnalesC355Laukkanen2012.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Liikunta- ja fysiostudio Tempo 2023. Itämaisetsanssit. Studiotempo.fi. Hakupäivä 01.11.2023. <https://www.studiotempo.fi/ajankohtaista/itamainen-tanssi-teemakurssi/>

Mustajoki, Pertti 2021. Terveyskirjasto: Osteoporoosi. Terveyskirjasto.fi. Hakupäivä 22.10.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00053>

Ojasalo, Katri, Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2009. Kehittämistyön menetelmät: uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Pro Sanoma 2015. Hakupäivä 23.10.2023. <https://oppiariapu.wordpress.com/metodit/haastattelut/>

Paavilainen, Marja 2003. Akuutti: itämaisen tanssin taika tehoaa kaikenikäisiin. Yle.fi. Hakupäivä 01.11.2023. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2003/03/04/ita-isen-tanssin-taika-tehoaa-kaikenikaisiin>

Pirhonen, Heikki 2018. Ikääntyminen ja kehon hyvinvointi. Hieros.fi. Hakupäivä 25.09.2023. <https://www.hieros.fi/ikaantymisen-ja-kehon-hyvinvointi/>

Poikonen, Hanna 2022. Aivopankki: tanssi on loistavaa aivoliikuntaa. Aivopankki.fi. Hakupäivä 01.11.2023. https://www.aivopankki.fi/fi_FI/home/aivoterveys/tanssi-on-loistavaa-aivoliikuntaa.html

Posti, Riikka 2009. Käytännöllisen tiedon rakentamisen ja siirtämisen problematiikka: Tutkimus itämaisen tanssin opetuksesta Suomessa. Filosofian pro gradu -tutkielma. Tampere: Tampereen yliopisto. Hakupäivä 26.09.2023 <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/80947/gradu03818.pdf?sequence=1>

Puhti 2023. Estrogeeni on sukupuolihormoni. Puhti.fi. Hakupäivä 24.10.2023. <https://www.puhti.fi/tietopaketti/estrogeeni/>

Rutanen, Eeva-Marja 2003. Estrogeenista elämänlaatua. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 119 (22): 2217–2223. Hakupäivä 24.10.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo93918>

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna. 2006. KvaliMOT – Menetelmäopetuksen tiedonvaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Hakupäivä 19.10.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/metodit/kvali/viittausohje.html>

Salmela, Meri 2017. Musiikki ja tanssi tasavertaisina: musiikin dynamiikan, rytmin ja tunnelman vaikutus liikkeen ja musiikin suhteeseen. Tanssinopettajan tutkinto-ohjelman opinnäytetyö. Oulu: Oulun ammattikorkeakoulu. Hakupäivä 23.10.2023 <https://www.theseus.fi/handle/10024/125790>

Selkäkanava: seisominen tuo aktiivisuutta työpäivään. Selkakanava.fi. Hakupäivä 25.10.2023. <https://selkakanava.fi/selan-hoito/selan-ja-selkakivun-omatoiminen-hoitaminen/ergonomiavinkkeja-kotiin-ja-tyopaikalle/tauota-vaihtele-asentoja-ja-tyopisteen-saatoja/seisominen-tuo-aktiivisuutta-tyopaivaan>

Selkäkanava: tanssi. Selkakanava.fi. Hakupäivä 25.10.2023. <https://selkakanava.fi/harjoitusohjeet/loyda-liikuntalajisi/tanssi>

Suni, Jaana & Vuori, Ilkka 2010. Tuki- ja liikuntaelinterveyden hankkiminen ja säilyttäminen. Teoksessa Terve tuki- ja liikuntaelimistö: opas tule-sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon. (toim. Heli Bäckmand & Ilkka Vuori). Helsinki: Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos, 40–64. Hakupäivä 24.10.2023. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80329/d1fa552c-8d7b-4450-92df-2b9605f85604.pdf?sequence=1>

Suomen Lääkäriliitto 2021. Sukupuoli-identiteetin erilaiset ilmentymät. Hakupäivä 23.10.2023 <https://www.laakariliitto.fi/laakaran-etiikka/hoidon-erityiskysymyksiä/sukupuoli-identiteetin-erilaiset-ilmentymät/>

Terveyskylä 2018. Ikääntyminen ja toimintakyky. Terveyskyla.fi. Hakupäivä 22.10.2023. <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/selk%C3%A4ydin-vamma/ik%C3%A4%C3%A4ntyminen-ja-selk%C3%A4ydinvamma/ik%C3%A4%C3%A4ntymisen-ja-toimintakyky>

Terveyskylä 2023a. Ikääntynyt, iäkäs vai vanha? Terveyskyla.fi. Hakupäivä 22.10.2023 <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ik%C3%A4%C3%A4ntyneelle/ik%C3%A4-ja-arki/ik%C3%A4%C3%A4ntynyt-i%C3%A4k%C3%A4s-vai-vanha>

Terveyskylä 2023b. Tuki- ja liikuntaelimityö ortopedian näkökulmasta. Terveyskyla.fi. Hakupäivä 25.10.2023. <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/lasten-ja-nuorten-ortopedia/mit%C3%A4-on-lasten-ja-nuorten-ortopedia/tuki-ja-liikuntaelimity%C3%B6-ortopedian-n%C3%A4k%C3%B6kulmasta>

Tirkkonen, Noora 2013. Itämainen tanssipuku harrastajaryhmälle. Muotoilun koulutusohjelman opinnäytetyö. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu. Hakupäivä 23.10.2023. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/66598/Itamainen%20tanssipuku.pdf?sequence=1>

Vainikka, Kristiina 2023. Itämainen tanssi. Kristiinavainikka.fi. Hakupäivä 01.11.2023. <https://www.kristiinavainikka.fi/tanssi/>

Yasmine: Itämainen tanssi. Yasmine.fi. Hakupäivä 19.10.2023. <https://yasmine.fi/yleista/itamainen-tanssi/>

Zaray, Laura 2023. Itämainen tanssi: Opetus & ohjelmalvelut. Bellydance.fi. Hakupäivä 31.10.2023. <https://www.bellydance.fi/>

Åhl, Jaana. Studio Shamsina: itämainen tanssi. Studioshamsina.fi. Hakupäivä 30.10.2023. <https://www.studioshamsina.fi/itamainen-tanssi-vatsatanssi-online-tanssikurssit-studio-shamsina/>

7 LIITTEET

Kyselylomake LIITE 1

1. Syntymäaikasi?
Osallistuja valitsee syntymäaikansa kalenterialustasta
2. Tanssitaustasi?
Vastausvaihtoehdot: En ole tanssinut ennen tätä tuntia / Olen tanssinut 5-10 tuntia aikaisemmin / Olen tanssinut +20 tuntia aikaisemmin / Olen tanssinut monta vuotta / Olen ammattilaistanssija
3. Kuinka tunnet olosi fyysisesti tanssitunnin jälkeen?
Osallistuja merkkää 5 sydänemojista, omaa fyysistä oloaan kuvaavan määrän, 5 eli täydet sydämet tarkoittavat erittäin hyvää oloa ja 1 sydän tarkoittaa todella huonoa oloa
4. Voitko kuvata syitä, miksi tunnet olosi juuri näin?
Osallistuja vastaa omin sanoin avoimeen tekstilaatikkoon
5. Onko sinulla aikaisempia loukkaantumisia, jotka vaikuttavat edelleen tanssimiseesi?
Osallistuja vastaa omin sanoin avoimeen tekstilaatikkoon
6. Tunnetko eroa kehosi liikkuvuudessa tanssitunnin jälkeen?
Vastausvaihtoehdot: Kyllä / Ei
7. Jos vastasit kyllä, missä kehonosassa tunnet eroa?
Osallistuja vastaa omin sanoin avoimeen tekstilaatikkoon
8. Tunnetko eroa mielialassasi tanssitunnin jälkeen?
Vastausvaihtoehdot: Kyllä / Ei
9. Millaisia muutoksia huomasit mielialassasi?
Osallistuja vastaa omin sanoin avoimeen tekstilaatikkoon
10. Tunnetko olosi yleisesti paremmaksi vai huonommaksi kuin ennen tanssituntia?
Vastausvaihtoehdot: Paremmaksi / Huonommaksi
11. Haluatko lisätä jotain aikaisempiin vastauksiisi?
Osallistuja vastaa omin sanoin avoimeen tekstilaatikkoon

Haastattelulomake LIITE 2

1. Mikä on suhteesi itämaiseen tanssiin?
2. Kuinka kauan olet harrastanut itämaista tanssia?
3. Miksi aloitit itämaisen tanssin harrastamisen?
4. Oletko huomannut itselläsi joitain lyhyt- tai pitkäaikaisvaikutuksia itämaisen tanssin vuoksi?
5. Millaisia lyhyt- tai pitkäaikaisvaikutuksia itämaisella tanssilla voisi olla mielestäsi?
6. Millaisia fyysisiä terveysvaikutuksia itämaisella tanssilla on ollut sinulle?
7. Millaisia psyykkisiä terveysvaikutuksia itämaisella tanssilla on ollut sinulle?
8. Onko itämaisen tanssin terveysvaikutuksilla mielestäsi sukupuolieroja?
9. Onko ikä vaikuttava tekijä itämaisessa tanssissa ja jos on, kuinka se näyttäytyy tanssin toteutuksessa?

Itämaisen tanssin tuntisuunnitelma LIITE 3

1. Toivota osallistujat tervetulleiksi ja avaa opinnäytetyön tutkimustasi ja itämaisen tanssin taustaa pikaisesti.
2. Jaa osallistujille omat kolikkovyöt ja kerro, että nämä auttavat eri liikkeiden luomisessa sekä äänen tuotossa.
3. Alkulämmittely: pyörittele niska, olkapäät vuorollaan, rintakehän, lantion sekä nilkat omassa tahdissa. Suorita oikealle sekä vasemmalle. (Musiikki: Jad Halal – Oh Lor My Love).
4. Tanssin estetiikan ja liikelaadun löytämistä: Jaa sifonkihuvit ja aloita improvisaation ohjeistus: ympyrät, aaltoilevat kädet, shimmy, lantion värinät, stepit ympäri tilaa. (Musiikki: Hisham Kharma – Bliss).
5. Juomatauko muutama minuutti ja palauta sifonkihuvit opettajalle.
6. Koreografia: kokonaiskesto 1 minuutti & musiikki: Nick Saley, DJ Pantelis – Beirut.
 - Aaltokädet ulospäin oikea 1x4 ja vasen 1x4
 - Steppi ja lantio aksentti sivulle 4x 1x8
 - Pieni bodywave reversed ja normaali 1x8 (toista kahdesti)
 - Kahdeksikko ylävartalo sivuttain 2x8
 - Hitaat askeleet ympäri + omat kädet 1x8

- Lantiovärinät + käsien avaus 1x8
 - 3x lantion iso puoliympyrä + kädet (1x8 + 1x4)
7. Kuvaa videolle koreografia ja anna palautetta osallistujille.
 8. Kyselyn täyttö osallistujien kesken.
 9. Lopputaputukset ja kolikkovöiden palautus.