

Nelli Terävä

**PARIN VÄLINEN KONTAKTI JA VASTEET KANSANOMAISEN PARITANSSIN
HITAISSA PYÖRINNÖISSÄ**

**PARIN VÄLINEN KONTAKTI JA VASTEET KANSANOMAISEN PARITANSSIN
HITAISSA PYÖRINNÖISSÄ**

Nelli Terävä
Opinnäytetyö
Kevät 2024
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma

Tekijä: Nelli Terävä

Opinnäytetyön nimi: Parin välinen kontakti ja vasteet kansanomaisen paritanssin hitaissa pyörinöissä

Työn ohjaajat: Petri Hoppu & Anni Heikkinen

Työn valmistuslukuksi ja -vuosi: Kevät 2024

Sivumäärä: 34 + 1 liite

Työni tavoitteena oli selvittää, millaisista elementeistä hitaiden pyörintöjen vaste muodostuu. Tutustuin aiheeseen eri tanssilajien kirjallisuuden avulla, sillä kansantanssin näkökulmasta kirjoitettua materiaalia on hyvin rajallinen määrä. Tutkimukseni toteutin havainnoimalla paritanssia Hailuodon paritanssi- ja tanssioittoreitillä marraskuussa 2023 sekä avustajana ja apuopettajana Oulun ammattikorkeakoulun toisen vuosikurssin opintojaksolla. Havainnoinnin näkökulmana oli fenomenologia, sillä reflektoin omaan tanssikokemukseeni ja toivoin työlläni olevan yleistettävyyttä kansantanssin lajikentälle. Havaintoja käsittelin teema-analyysin keinoin, löytäen niistä keskeiset ja toistuvat teemat. Tarkoituksena oli tuottaa kirjoitettua tietoa kansanomaisten paritanssien tanssimisen kehollisuudesta.

Työni tuloksena tärkeimmiksi ilmiöiksi kansanomaisten paritanssien hitaiden pyörintöjen suhteen nousivat: parin välinen kontakti, kehonpainon hyödyntäminen ja maadoittuminen, tanssijan henkilökohtainen tanssihistoria ja suhde musiikkiin sekä tanssin virtaavuus. Lopullinen johtopäätökseni oli, että pyörinnän onnistuminen on kiinni parin yhteistoiminnasta ja tavasta, jolla he muodostavat yhteistä tasapainoa ja hyödyntävät omaa kehonpainoaan. Pyörintään tarvittavien taitojen harjoittelu on hyvä aloittaa pariyhteyden ja -kontaktin syventämisellä. Tämän jälkeen siirrytään erillisten taitojen opettelemiseen ja lajikontekstiin kuuluviin pyörintöihin. Taitojen opettelun tavoitteena on tehdä tanssimisesta mahdollisimman orgaanista ja kevyttä.

Tutkimukseni antoi minulle lisää ymmärrystä kansanomaisten paritanssien pyörintöjen tapahtumaketjusta ja taitoa opettaa niitä johdonmukaisemmin. Vasteen muodostaminen rakentuu henkilöiden omasta kehoymmärryksestä ja taidosta kuunnella ja tanssia toisen kehoa. Kansanomaisten paritanssien pyörinnät ovat äärettömän mielenkiintoisia monisäikeisyytensä takia ja haluaisin ehdottomasti jatkaa aiheen tutkimista tulevaisuudessa. Kansanomaisen paritanssin tutkimusta ei ole tehty paljon, mutta tämän työn myötä uskoisin sille olevan tarve ja paikka kansantanssin opetuskulttuurissa.

Asiasanat: kansantanssi, kansanomainen paritanssi, pariyhteys, parin välinen kontakti, vaste, hidas pyörintä

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Dance Teacher Education

Author: Nelli Terävä

Title of thesis: Contact and tension between the couple during the slow rotations of a couple folk dance

Supervisors: Petri Hoppu & Anni Heikkinen

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2024

Number of pages: 34 + 1 appendix

The goal of my work was to find out what elements make up the tension between dance partners during slow rotations. I got to know the subject with the help of the literature of different dance genres, because there is a very limited amount of material written from the point of view of folk dance.

I carried out my research by observing couple dance at the Hailuoto couple dance and dance playing retreat in November 2023, and as an assistant and assistant teacher in the second year course of the Oulu University of Applied Sciences. The observation point of view was phenomenology, because I reflected on my own dance experience and hoped that my work could be generalizable to the field of folk dance. I processed the observations using thematic analysis, finding central and recurring themes. The purpose was to produce written information about the physicality of dancing couple folk dances.

As a result of my work, the most important phenomena regarding the slow rotations of couple folk dances emerged: the contact between the couple, the utilization of body weight and grounding, the dancer's personal dance history and relationship to the music, and the flow of the dance. My final conclusion was that the success of the rotation depends on the cooperation of the couple and the way they form a joint balance and utilize their own body weight.

The rotations of couple folk dances are extremely interesting because of their multi-threaded nature, and I would definitely like to continue researching the topic in the future. Not much research has been done on folk dance, but with this work, I believe there is a need and a place for it in the teaching culture of folk dance.

Keywords: folk dance, couple folk dance, partner connection, tone, tension, slow rotation

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	VASTEET JA PARIYHTEYDEN PERIAATTEET	8
2.1	Vasteiden biomekaniikka.....	8
2.2	Parityöskentelyn periaatteet	10
2.3	Kehoymmärrys, kehotuntemus ja kinesteettinen empatia	12
3	TYÖN NÄKÖKULMA JA MENETELMÄT	14
3.1	Tutkimusmenetelmät	14
3.2	Tanssin havainnoiminen ja havainnointirunko	15
3.3	Hailuodon paritanssi- ja tanssisoittoretriitti 2023	16
3.4	Oulun ammattikorkeakoulu, kansanomaisten paritanssien opetus.....	17
4	TUTKIMUSTULOKSET	19
4.1	Parin välinen kontakti	19
4.2	Kehonpainon hyödyntäminen ja maadoittuminen	22
4.3	Tanssijan henkilökohtainen tanssihistoria ja suhde musiikkiin	24
4.4	Tanssin virtaavuus	25
5	POHDINTA	27
5.1	Omien kokemusten reflektointi	27
5.2	Tutkimuksen johtopäätökset ja tulevaisuus	29
	LÄHTEET	31
	LIITTEET	35

1 JOHDANTO

Opinnäytetyössäni tutkin vasteiden ilmentymistä ja niiden merkitystä parikontaktin harjoittelussa. Erityisesti kuinka niitä tulee ymmärtää kansanomaisen paritanssin hitaissa pyörinöissä. Minulle on tärkeää, että parin kanssa tanssiminen tuntuu hyvältä ja helpolta. Olen kokemushistoriani aikana saanut tanssia parien kanssa, joiden kanssa tämä on mahdollistunut. Tällaiset aidot läsnäolon ja yhteyden kokemukset, joita paritanssi on minulle tarjonnut, ovat saaneet mielenkiintoni kiinnittymään kansanomaiseen paritanssiin ja sen kykyyn luoda uusia tiloja parien välille. Minulla tuli tarve ymmärtää paremmin, miten tällaisia tiloja voi oppia saavuttamaan. Kontaktin kokemukset ovat vahvistuneet, mitä enemmän olen tanssinut ja kerryttänyt taitojani. Tutkimuksessani pohdin ja etsin keinoja sanoittaa, mitä tanssijoiden tulee osata, jotta pyörinässä tarvittavat taidot kehittyisivät ja tanssimisesta tulisi mahdollisimman orgaanista ja virtaavaa.

Tutkimukseni aihe kiinnostaa minua, sillä vaikka vasteet ja niiden ilmentyminen on luonnollinen asia, joka kuuluu päivittäiseen elämäämme, niiden opettaminen ja sanoittaminen voi olla haastavaa. Jokainen ihminen kokee vasteet omassa kehossaan, joten erilaisia kehollisia kokemuksia vasteiden tunnusta on yhtä paljon kuin tanssijoita. Sain inspiraation tutkimukseeni päälajiopintojeni pedagogiikan tunnilta, jossa oli tehtävänä kuvailla kansanomaisen paritanssin pyörintöjen vasteita. Käydessämme läpi ryhmämme vastauksia, huomasin niissä olevan eroja. Tämä herätti mielenkiintoni pyörintävasteisiin ja niiden määritelmiin.

Etsin tutkimukseni tueksi tietoa muiden tanssilajien materiaaleista, sillä kansantanssin opetuskentällä on auki kirjoitettua tietoa tanssien tanssimisesta ja parikontaktin kehollisista tuntemuksista verrattain vähän (Kauppinen 2023, 23). Hyödynnän muiden lajien kirjallisuutta, sillä niiden näkökulmasta on huomattavasti enemmän kirjoitettua tietoa. Hitaisiin pyörintöihin tarvittavat taidot ovat ytimeltään samoja, mutta tavalla, jolla niitä harjoitellaan muissa lajikonteksteissa voi olla positiivinen siirtovaikutus kansantanssiin.

Minulla oli loistava mahdollisuus käydä keräämässä tietopohjaa tutkimukseeni Hailuodon paritanssi- ja tanssisoitto retriitillä, marraskuussa 2023. Retriitille osallistui monipuolisesti eri tanssitaustaisia henkilöitä. Pääsin myös havainnoimaan ja opettamaan Oulun ammattikorkeakoulun toisen vuosikurssin opiskelijoita heidän kansantanssikurssillaan. Tavoitteenani on luoda kirjallista ma-

teriaalia kansanomaisten paritanssien parikontaktin muodostamisesta ja tanssimisen kehollisuudesta. Luvussa kolme esittelen tutkimukseni näkökulman ja menetelmät, joilla sen toteutin. Luvussa neljä avaamini havainnointini tulokset analyysinä tärkeimpien teemojen avulla. Analysoin havaintojani fenomenologisesta näkökulmasta, joten kokemushistoriani ohjaa tekemiäni tulkintoja.

Tutkimuskysymykseni ovat:

Millä tavoin tanssissa voidaan hyödyntää omaa kehonpainoa vasteen syntymisen edistämiseksi?
Miten parin kanssa työskentelyssä saavutetaan yhteinen tasapaino ja miten sitä voidaan parhaiten hyödyntää?

Millä tavoin voin opettajana sanallistaa parin välisen kontaktin elementtejä opettaessani?

Luulen tutkimukseni jäävän avoimeksi, ilman lopullista päämäärää, sillä tämä opinnäytetyö on vain pintaraapaisu ja alku valitsemani aiheen syvempään tutkimiseen. Toivon tämän tutkimuksen antavan ja avaavan minulle itselleni kokonaisvaltaisemman ymmärryksen ja ammattitaidon opettaa pyörintävasteita johdonmukaisemmin. Saada analyysini avulla keinoja auttaa tanssijoita kehollistamaan pariyhteyden muodostamisen kannalta tärkeitä taitoja jo pyörinnän harjoittelun varhaisessa vaiheessa. Toivon myös, että työni inspiroisi lajimme yhteisöä tutkimaan kansanomaisen paritanssin pyörintöjen hienovaraisuutta ja sosiaalisen tanssin mahdollisuuksia taitojen oppimisessa.

2 VASTEET JA PARIYHTEYDEN PERIAATTEET

Ennen tutkimuksen esittelyä määrittelen siihen vaikuttavat ilmiöt ja tärkeimmät näkökulmat, joita käytän analyysin tukena. Kansanomaiset paritanssit ovat luonteeltaan monisäikeisiä. Tanssimisessa vaadittavan pariyhteyden muotoutumiseen yhdistyy useita mekaanisia ja kehollisia asioita. Lopullinen päämäärä paritanssissa ja pariyhteyden muodostamisessa on kahden ihmisruumiin sulautuminen yhdeksi itsenäiseksi yksiköksi, joka on enemmän kuin osiensa summa (Hoppu 2019, 24).

Keskityn pariin kohdistuviin ulkoisiin ja sisäisiin voimiin: mitä ne ovat, miltä ne voivat tuntua kehossa ja kuinka niitä voi hyödyntää pyörinnän onnistumiseen. Tässä hyödynnän biomekaniikan käsitteitä ja liikkeen tutkimisen malleja. Tarkastelen, kuinka muiden lajien kirjallisuudessa kirjoitetaan vasteista ja pari kontaktista, millaisista asioista parin välinen kontakti muodostuu, mitkä ovat siihen vaadittavat taidot ja millä keinoilla sitä voi harjoitella.

2.1 Vasteiden biomekaniikka

Kuten kaikessa liikkumisessa myös tanssissa toimimme yhteistyössä luonnonlakien kanssa. Fysiikan ja mekaniikan lait säätelevät kaikkea toimintaa, joten on hyvä ymmärtää millä tavoin ne näyttyvät luonnossa.

Fysiikan perusmääreisiin perustuva biomekaniikka on luotettava keino liikkeen analysoinnille, sillä luonnossa ilmenevät fysiikan lait ovat lahjomattomia. Mekaniikan peruslakeja on kolme. Ensimmäisen eli jatkuvuuden lain mukaan kappale pyrkii jatkamaan liikettään, jos siihen eivät vaikuta ulkoiset voimat. Ihmiseen sovellettuna, eteenpäin liikkuminen on monen voiman summa. Etenevä liike kuluttaa vähän ihmisen omaa energiaa. Ihmisen törmätessä toiseen, etenevän liikkeen lisäksi syntyy kierteinen liike painavamman henkilön horjauttaessa kevyemmän pois liikeradaltaan. Tämän seurauksena kevyemmän henkilön on hyödynnettävä useita strategioita kaatumisen välttämiseksi. Tämä on mekaniikan toinen eli dynamiikan peruslaki. Kappaleen liiketila muuttuu ulkoisen voiman vaikuttaessa kappaleeseen. Tämä voi tarkoittaa, että kappale lähtee liikkeelle tai sen nopeus kiihtyy tai päinvastaisesti hidastuu. Mekaniikan kolmas peruslaki on voiman ja vastavoiman laki. Jo-

kaisella voimalla on vastavoima, joka on yhtä vahva. Tämä tarkoittaa, että voimat kumoavat toisensa. Kävelyssä ihminen työntää lattiaa taaksepäin ja lattia työntää ihmistä yhtä voimakkaasti eteenpäin. Keskipakoisvoima on liikkeen jatkuvuuden ja tukivoiman yhteistuotos, joka vaikuttaa ihmiseen pyörivässä liikkeessä. Se on näennäisvoima, jonka kappaleen kiihtyvä liiketila synnyttää. (Sandström & Ahonen 2011, 157–160.)

Pystyasennossa tapahtuvan liikkeen tarkastelussa tärkeässä osassa ovat kehonmassakeskipisteet. Painovoima vaikuttaa jokaiseen kehonosaan niiden kautta. Liikkeen vauhti muodostuu painovoiman ja inertian avulla. Painovoima on kahdensuuntainen voima, jossa Maa ja kappale vetävät toisiaan puoleensa yhtä suurella voimalla. Massan inertia eli hitausvoima taas vastustaa liiketilamuutosta. Perusliikkumisessa tavoitellaan energiatehokasta tapaa, joka toteutetaan kehon massakeskipisteen siirtämisellä jalan tasapainoalueen etupuolelle ”kaatuen”. Kiireetön liike ei vaadi suurta lihastyötä ponnistukseen. (Sandström & Ahonen 2011, 164–165.) Paritanssien opettamisen yhteydessä puhutaan parin läpi tanssimisesta. Tämän perusteella, ajatuksen voi pohjata kehon massakeskipisteiden toimintaan ja kuinka niitä suuntaa suhteessa tanssipariin.

Ihmisen tasapaino voidaan määritellä kyvyksi kontrolloida asentoa suhteessa alustan tarjoamaan tukipintaan. Kontrolli toteutetaan lihasvoiman ja saapuvan sensorisen informaation avulla. Tasapainon kontrollointi tapahtuu kehon painopisteen säätelyllä ja suuntaamisella alustan tukipintaan. Kehon painopiste on kuviteltu piste avaruudessa, johon kaiken kehonpainon ajatellaan keskittyvän. Kehoon kohdistuva paino kulkee painopisteen läpi, ja jos kehoa tukee sen avulla, pysyy tasapainossa. Kehon painopiste voi sijaita myös kehon ulkopuolella. Tukipinta käsitetään pinta-alaksi, jonka kautta tukeudutaan ja ollaan kontaktissa alustaan. Hyvä tasapaino vaatii toteutuakseen tarpeeksi suuren tukipinnan. (Kauranen 2011, 180–181.) Kansanomaisten paritanssien pyörinnät vaativat onnistuakseen oman tasapainon ja parin yhteisen tasapainon hyödyntämistä.

Ulkoisista voimista tärkeänä elementtinä paritanssimisessä ilmenee painovoima. Maadoittuminen eli juurtuminen lattiaan tanssin aikana perustuu painovoiman kanssa työskentelemiselle. Maadoittumiselle terminä ei ole tarkkaa määritelmää. Se voi tarkoittaa ihmistä, jolla on syvä suhde maahan ja luontoon. Tai kuinka yksilö hyödyntää painopistettään ja ydintukeaan liikkeessä. Maadoittuminen voi olla voimaa ja energiaa, jonka lähetät maahan. Tai vaikka yksilön tapa elää hetkessä. (Bräuninger & DeTord 2015, 17.) Bartenieffin mukaan painolla on kolme muotoa, joiden avulla maadoittumista eli maahan juurtumista voidaan käsitellä. Passiivinen paino on painovoimalle antautumista,

aktiivinen paino on painovoiman vastustamista ja neutraali paino sitä, kun lihakset kannattelevat kehonpainoa painovoimaa vastaan (Bartenieff 1988, 56; Bräuninger & DeTord 2015, 17).

Parin välille muodostuu paritanssissa yhteinen akseli ja tasapainoalue. Kyseinen akseli tai tasapainoalue ei ole staattinen tila. Enemmänkin "asento" johon tanssija voi palata, mutta samaan aikaan paikka, josta pyrkii pois. Astuminen pois tältä voiman tasapainoalueelta tarjoaa mahdollisuuden päästä leikittelemään ja tutkimaan maaperää, jolla pystyy luomaan liikevauhdin ja sysäyksen kaatumisiin, nostoihin, spiraaleihin ja vierimisiin. (Pallant 2006, 35.) Nopeissa pyörintöissä orientaatiomuutos rinnakkaisorientaatiosta vastakkaisorientaatioon saa aikaan liike-energiaa, jota parin on mahdollista hyödyntää seuraavassa liikkeessä (Kauppinen 2023, 32).

2.2 Parityöskentelyn periaatteet

Petri Kauppinen on tiivistänyt pariyhteyden periaatteet kansanomaisessa paritanssissa opinnäytetyössään Tanssijan ja muusikon kontakti vuorovaikutustilanteessa: Pedagoginen malli kommunikation vahvistamiseksi tanssisoitossa (2023). Kauppinen käsittelee parinvälisen kontaktin muodostumista ja tietoiseksi tulemistä kolmen eri kehollista toimintaa ohjaavan motiivin kautta: mukautuminen, muovautuminen ja muutos. (Kauppinen 2023, 24.) Kontakti-improvisaation kehollisen vuorovaikutuksen tapahtumaketjua voi olla vaikea sanoittaa. Yksi tärkeä kontakti-improvisaation ja tanssin kokemusta leimaava elementti on kehollinen läsnäolo toisen ihmisen kanssa, sillä kontakti-improvisaatio on kommunikaatiota kahden tai useamman liikkuvan kehon välillä. (Mäkinen 2018.)

Painon antaminen ja vastaanottaminen, mahdollistuvat kosketuksen kautta. Kosketuksella on määrittävä vaikutus, joka vapauttaa oman itsensä rajoista ja vaatii kuuntelemaan toista. Kosketus aloittaa yhteisen luottamuksen kasvattamisen ja omaan ruumiillisuuteen luottamisen. (Heimonen 2009, 192–195.) Kosketus on läsnä kaikessa ihmisten välisessä kanssakäymisessä ja sen merkitys voi olla monenlainen. Tanssissa kosketus on tilanteeseen liittyvien sääntöjen mukainen ja paria kosketetaan varautuneesti, mutta omana persoonanaan. (Koponen 2009, 25–26.) Fyysisestä kosketuksesta on tullut vieraampaa ja vaikeampaa nyky maailmassa, vaikka tiedämme koskettamisen ja kosketuksi tulemisen olevan ihmiselle tärkeää. Kosketuksen avulla voidaan luoda aidompi yhteys ihmisiin ja se mahdollistaa voimakkaampien ja tarkempien viestien lähettämisen ihmisten välillä. (Sánchez Cuevas 2020.)

”Vasteessa toisen tanssijan kehonpainon tunteminen avaa vuorovaikutuksen kanavan” (Kauppinen 2023, 36). Kontaktipisteiden kautta annetaan parille tärkeää informaatiota tanssin laadusta ja ikään kuin käydään kehollista vuoropuhelua. Kontaktipisteet välittävät informaatiota painosta, energiasta, voimasta, tasapainosta ja herkkyydestä, jota siirtyy parin välillä jatkuvasti. Sanojen tilalla tämä kehojen kontakti, kaikkine muotoineen, tarjoaa loputtoman virran tietoa tanssijoiden fyysisestä tilasta ja mihin tanssi voi heitä viedä. Muodostamalla kontaktin esimerkiksi hartioilla ja antamalla enemmän painoa parille, voi saada selville kuinka paljon tukea on vastassa ja millainen tasapaino parin välille muodostuu. (Pallant 2006, 22–24.) Tanssijoiden liike on suhteessa fyysisiin lainalaisuuksiin kuten painovoimaan, liikevauhtiin ja kitkaan. Tanssija oppii kontakti-improvisaation avulla sopivan liikerentouden ja hän voi ikään kuin päästää irti liiallisesta tahtomisesta voidakseen kokea luonnollisen liikevirran. (Mäkinen, 2018.)

Pariyhteyden muodostaminen aloitetaan mukautumisesta toisen kehoon. Tässä vaiheessa yritetään saada ymmärrys kanssatanssijan kehosta, oman eletyn kehon kokemuksen avulla. Kontaktin muodostumisen voidaan katsoa alkavan jo tanssiinkutsusta sekä ensimmäisestä katsekontaktista. Kun lupa kosketukseen on annettu, toisen kehoon tutustuminen alkaa käsien tunnustelevan kosketuksen avulla. Tämä vaihe on haastavin, sillä tällä luodaan pohja yhteiselle toiminnalle ja on mahdollista, että osapuolilla on suuresti eroava kineesteettinen kokemuspohja. Mukautumisvaihetta seuraa muovautuminen, jossa pyritään ymmärtämään parin kineesteettisyyttä. Vaiheen tavoitteena on muovautua yhdeksi tanssivaksi kehoksi. Muutos-vaihe tarjoaa etenkin pitkällä kehollisessa kommunikaatiossa oleville tanssijoille uusia mahdollisuuksia. Pieniä muutoksia tekemällä pidetään vuorovaikutusta elävänä. Tämä muutokseen pyrkivä prosessi on pariyhteyden ytimessä. (Kauppinen 2023, 25–27.)

Swingtanssin opetuksessa käytettävä Frame Matching-metodi perustuu kehon pieniin muutoksiin, joihin reagoimista ja vastaamista harjoitellaan tanssilajiin kuuluvalla tavalla. Swing ja blues tanssin parikontaktin pääkohdista tärkeiksi elementeiksi nousevat energia ja energian suunta. Parin välinen jännite (tension) ja vaste (tone) synnyttävät potentiaalista energiaa, joka vapautuessaan muuttuu kineettiseksi energiaksi. Kineettisen energian muodostaminen tapahtuu kehon vasteen lisäämisellä, jännitteellä parin välillä tai näiden molempien sekoituksella. Parin välille muodostetun energian vapauttamiseen on useita tapoja. Valitessa parin kanssa tansittavaa liikettä, on hyvä ymmärtää, kuinka paljon kineettistä energiaa liike vaatii. (DeMers 2013, 71, 77.)

Pariyhteyden luomisen kannalta on hyvä tiedostaa kuinka parin yksilöt hyödyntävät painovoimaa suhteessa itsen ja pariin. Vartalossa on kaksi massakeskipistettä, rintakehän ja lantion seudulla. Latinalaisissa tansseissa massakeskipisteet työskentelevät monipuolisesti yhdessä, suljetun tanssiotteen tansseissa ne kulkevat enemmän samaa matkaa. Tanssijan tulee ymmärtää ensin omaa kehoaan, sen seurauksena on mahdollista synnyttää pariyhteys. Tanssiotteen ollessa kiinni yhteisessä tukipinnassa kokee vastetta, kun parin liike tulee kohti. Jos pari loittonee, tukipinnan kautta tuntuu vetoa. Pari ei siis työnnä tai vedä toistaan, vaan erilaiset tuntemukset koetaan inertian avuksella. (Kirkonpelto 2020.)

Paritanssin opettamisessa on tärkeää herättää kehollista tietoutta. Vienti ja seuraaminen ei ole vain käsien liikettä, vaan siinä yhdistyy kehon kannatus ja energian käyttö. Oppilaalle annetaan valmiuksia tanssimiseen, kun keskitytään ja ohjeistetaan kehon linjauksiin. Kehotuntemukseen yhdistetään vahvasti energiataso, jota on mahdollista ohjeistaa mielikuvien avulla. Jännityksen ja rentouden tunne kehossa edesauttaa tanssijaa lajiin liittyvien liikkeiden toteuttamisessa ja parin välisen viestien lähettämisen ja reagoimisessa. (Kontturi-Paasikko 2012, 34–36.) Tanssiessa voi löytää optimaalisen kehon asennon, joka mahdollistaa jokaisessa liikkeessä tehokkaimman energian välityksen parin välillä (Kauppinen 2023, 36).

2.3 Kehoymmärrys, kehotuntemus ja kinesteettinen empatia

Tanssi kuuluu ihmiseen ja tanssiva ihminen kantaa tanssia ruumissaan. Tanssiessa ihminen antautuu liikkeeseen ja rytmiiin, tehden ihmisestä parhaimmillaan jakamattoman, ruumiillisen olennon. Koska ihminen ei tarkkaile tanssiessaan itseään ulkopuolisena olentona, vaan kokee liikkeen sisällään, tanssilla voi olla persoonaa vahvistava eheyttävä vaikutus. (Hoppu 2003, 44.) Ihmisen pitää herkistyä oman kehonsa liikkeiden laatujen kuuntelemiselle ja tunnustamiselle harjoittellessaan tanssia, sillä uudet taidot ja tekniikat muokkaavat ihmisen omaa kinesteettistä karttaa uudelleen. Tämä vaatii tanssijalta ikään kuin liikkeen analysointia ja järjestämistä. Mikäli tanssija on valmis asennoitumaan liikkumiseen ”kuuntelevalla” asenteella, kehollisia taitoja opetellessa ja harjoitellessa voi syntyä kinesteettistä tietoa. (Parviainen 2006, 92, 95.)

Omaa kokemushorisonttia avartavat toisten erilaiset liikelaadut ja tavat liikkua, ikään kuin toisten liikkeet eläisivät iholla. Toisten liikkeelle herkistyessä saa tietoa itsestä ja toisesta. (Heimonen

2009, 163.) Pallant kuvailee kahden parin välistä kontaktia kauniisti ja herkästi. Hän painottaa tanssijoiden elettyä kehoa ja kuinka se vaikuttaa siihen mihin tanssi pystyy paria viemään. Tanssin muodostumiseen vaikuttaa myös kuinka tuttu kyseinen pari on. Uuden parin kanssa tutustumiseen menee oma aikansa. (Pallant 2006, 24.)

West Coast Swingin opettelu ja oppiminen tapahtuu usein vapaaseen vientiin perustuvissa tanssijameissa. Moni asia tanssilajista opitaan kuin ”vahingossa”, sen seurauksena, että pääsee tanssimaan monen eri parin kanssa. (Callahan 2006.) Minkä vain taidon harjoitteluvaiheessa, pitää löytää yhteyksiä asioiden välillä. Pyrkimyksenä on antautua hiljaisen tiedon varaan, jotta tietoisuus voi keskittyä ympäristöön. Hiljaiseksi tiedoksi muuttuvat asiat, joihin on eilen kiinnittänyt tarkkaavaisuutensa. Polanyi kuvaa hiljaista tietoa dynaamiseksi ”tietämiseksi” mieluummin kuin staattiseksi ”tiedoksi”. (Parviainen 2006, 83.)

Flow-tila laajentaa yksilön tavoitteiden ja kiinnostuksen rakenteita. Flow-tilaan pääseminen ja siinä pysyminen edellyttää toiminnalle selkeät tavoitteet, mahdollisuuden antaa välitöntä palautetta sekä hallittavan määrän haastetta. Kun keskittyminen on kokonaan kiinnittynyt käsillä olevaan haasteeseen, yksilö voi saavuttaa järjestetyn tietoisuuden tilan. Flow-tilan kokeminen kannustaa ihmistä jatkamaan taidon harjoittelua ja palamaan sen pariin uudelleen. Sitoutuminen harjoitteluun johtaa taidon kehittämiseen ajan myötä. (Csikszentmihalyi & Nakamura 2002, 92, 95–96.)

Tanssin aikana kehollinen läsnäolo tehostuu ja on mahdollista saavuttaa täydellinen läsnäolo maailmassa. Hyvä paritanssija on aidosti kiinnostunut auttamaan toista ihmistä tanssimaan itsensä kanssa, keskittyen tanssitilanteessa enemmän toiseen ihmiseen kuin itseensä. Hän ikään kuin ”tanssii toisen kehoa”. (Laurila 2019, 12–14.) ”Kokonaisvaltaisen paritanssin vuorovaikutuskokemuksen saa parhaiten tanssimalla molempia rooleja” (Kauppinen 2023, 29). Heikkisen (2018) kestävä tutkimusaineisto käsittelee tanssijoiden kokemusta paritanssitilanteesta tapahtuvasta kontaktista parin välillä. Vastauksista nousee toiveita sille, mitä hyvä tanssikokemus pitää sisällään. Moni vastannut oli myös tehnyt huomiota paristaan enemmän kuin pohtinut mitä voisi itse tehdä tanssissa toisin. Tanssitaidon merkitystä painotettiin, josta Heikkinen alkuun yllättyi, mutta jälkikäteen ajateltuna se ei tuntunut ihmeelliseltä. (Heikkinen 2018, 5, 13–18.)

3 TYÖN NÄKÖKULMA JA MENETELMÄT

Tutkimukseni perustuu tanssin havainnoinnille, jonka suoritin syksyn 2023 aikana. Sain mahdollisuuden osallistua Hailuodon paritanssi- ja tanssisoittoretriitille. Retriitillä havainnoin tanssia ja pidin yhden haastattelun. Lisäksi sain toimia apuopettajana Oulun ammattikorkeakoulun tanssinopettajakoulutuksen toisen vuosikurssin Kansantanssin perusopinnot ja pedagogiikka -opintojaksolla, jossa havainnoin paritanssia ja paritanssivariaatioiden opetusnäyttöjä. Havaintojen analysoinnissa hyödynnän teemoittelua ja fenomenologista näkökulmaa. Tämä mahdollistaa reflektoinnin omiin kokemuksiin havaintojen analysoinnin tukena.

Tanssintutkimuksen akateeminen asema on Suomessa varsin heikko. Tanssintutkijat joutuvat perustelemaan tutkimisen alaansa länsimaaisessa tiedemaailmassa. Suomessa on vain yksittäisiä tanssintutkijoita, joiden työskentelyn kautta tanssintutkimus on laajentunut, ei kuitenkaan systemaattiseksi tanssien keruuksi. Nykyajan sosiaalisen tanssin tutkiminen on omalla tieteenalalla hyvin marginalisoitunut. (Hoppu 2003, 36, 41, 43.) Etenkin kansantanssin tanssitietoutta on kirjoitettua muodossa todella vähän. Se on huolestuttavaa, sillä kansanperinne kehittyä ajan mukana koko ajan, eikä meillä ole tanssintutkijoita, jotka keräisivät sitä talteen. Uskon, että mitä enemmän ihmiset tutkivat tanssia, sitä vahvemmaksi tanssintutkimuksen asema muodostuu. Tämä työ on itselleni tapa tutustua tanssintutkimukseen ja tuottaa lisää tutkimustietoa kansantanssin lajikirjallisuuteen. Tutkimusmenetelmät, jotka valitsin tukevat tätä tavoitetta.

3.1 Tutkimusmenetelmät

Fenomenologia on tieteenfilosofinen suuntaus, joka tarkoittaa sananmukaisesti ilmenevän järjestämistä ja suoraan käännettynä oppia ilmenevästä (Backman & Himanka 2007 muokattu 2014). Fenomenologia korostaa yksilöllistä kokemusta, jossa merkityksellisenä nähdään subjektiivisuus ja henkilökohtaisten aistimusten, kokemusten ja elämysten pohtiminen. Tutkimuskohdetta lähestytään ilman ennalta asetettuja oletuksia, määritelmiä ja teoreettisia viitekehyksiä. Tiedon tuottaminen tapahtuu kokemusten ja havaintojen avulla. (Koppa 2015.) Tanssintutkiminen on perusteltua, sillä kuten kaikki liikkuminen, myös tanssiminen kuuluu olennaisesti ihmisen olemukseen (Hoppu 2003, 44–45).

Fenomenologiaa voi hyödyntää tanssin tutkimuksessa, koska se lähtökohtaisesti sitoutuu havainnon ja kokemuksen problematiikkaan. Fenomenologia tarjoaa keinoja tarkastella ja artikuloida esittävien taiteiden ruumiillisuutta ja ruumiillista kokemista. Tämän seurauksena sen kieltä ja käsitteistöä on kehitetty soveliaaksi esittäville taiteille. (Rouhiainen 2023.) Fenomenologinen merkitysteoria pitää sisällään ajatuksen siitä, että perustaltaan yksilö on yhteisöllinen. Yhteisön jäsenillä on yhteinen merkitysten perinne, jonka takia yksilön kokemusta voidaan yleistää. (Laine 2001, 28.)

Tapaustutkimus perustuu yhden tai muutaman tapauksen (case) pohjalta tekemien havaintojen pohjalle. Tapauksesta tai tapauksista pyritään tekemään yksityiskohtaisia havaintoja, joilla ilmiöön liittyvän toiminnan 'lainalaisuuksia' ymmärretään niin hyvin, että tutkimustuloksilla voi olla sosio-kulttuurisesti merkitystä ja niitä voidaan jollain tapaa yleistää ja siirtää. (Koppa 2015.) Tapaustutkimus mahdollistaa paritanssin hitaiden pyörintöjen tarkastelun ilmiönä, spesifeissä ympäristöissä, havainnoimalla monipuolisen tanssitaustan omistavia tanssijoita. Havaintojen tekeminen ja niistä saadun tiedon kerääminen, on ensisijaisen tärkeää. Pyrkimyksenä on vahvistaa tehtyjä havaintoja, saaden niistä varmaa tietoa, jota on mahdollista yleistää tanssinopetukseen käytettäväksi.

3.2 Tanssin havainnoiminen ja havainnointirunko

Tanssin havainnointi eroaa arkisesta tanssin katsomisesta havainnoijan tietoisesti suuntaamalla asenteensa kokonaisvaltaiseen tanssi-ilmiön tarkasteluun, aistimiseen ja reflektointiin. Tanssianaalyyisin tekeminen ei perustu sattumanvaraisuuteen, vaan yksityiskohtaiseen, syvään, kuvailemiseen ja tanssin merkitysulottuvuuksien pohtimiseen. Yksi tapa liiketilanteessa keskittymiseen on itse opetella se niin hyvin, että pystyisi opettamaan sen toiselle. Liiketilanne on syventynyt itsellä niin vahvasti, että havainnoija saa oman kehollisen kokemuksensa avulla informaatiota liiketilanteen yksityiskohtaisista laaduista ja ominaispiirteistä. Tarkan käsityksen tarkasteltavasta kokonaisuudesta saa, kun keskittyy eri osatekijöihin ja niissä tapahtuviin muutoksiin. (Lehikoinen 2018, 132–133, 143.)

Kinesteettisen eläytymisen avulla katsojan on mahdollista muodostaa emotionaalinen yhteys toiseen ihmiseen ja ymmärtää tanssijan kokemusta (Parviainen 2006, 100–101). Ihmiskehon liike on haastava prosessi seurata, sillä keho liikkuu ja muokkautuu jatkuvasti tilassa ja ajassa. Liikkeen havainnoimiseen tuo haasteensa se, että liikettä ei aina kerkeä edes tunnistaa, ennen kuin se menee ohi jättämättä jälkeä. (Moore & Yamamoto 2012, 28.)

Havaintojen analysointimenetelmänä käytän teemoittelua. Teema voi olla perusajatus tai johtoaihe, jonka avulla pyritään hahmottamaan rakenteita ja keskeisiä elementtejä. Useimmiten se tarvitsee tulkintaa. (Teräs & Toiviainen 2014, 84.) Temaattisen analyysin prosessiin kuuluu aineiston sisältämien kuvioiden järjestelmällinen tunnistaminen, analysoiminen ja raportoiminen. Prosessin aikana tutkija pyrkii vastaamaan tutkimuskysymyksiin aineistosta löytyvien merkityksellisten mallien avulla. (Salomäo, 2023.) Tutkittavan kokonaisilmiön hahmottumiseen tarvitaan kokonaisilmiön jäsentämistä osakokonaisuuksiksi, joiden avulla pyritään ymmärtämään merkityksien yhteyksiä. Yhteyksien ymmärtäminen perustuu tutkijan omaan intuitiiviseen merkitysten tajuun, joka on kehittynyt elämäkokemuksen myötä. Merkityskokonaisuuksia löydetään samanlaisuuden perusteella. (Laine 2001, 39.)

Retriitille valmistautuessani pohdin kansanomaisen paritanssin keskeisimpiä ilmiöitä. Kuinka laajoja havainnoitavien asioiden kannattaisi olla? Haluanko nimetä yksityiskohtaisia asioita, vai jätänkö varaa liikekaanonin ja liikefraasien syntyminen seuraamiselle sekä omalle tulkinnalle? Tein päätöksen, että en pyri muotoilemaan tutkimukseni aihetta ja tutkimuskysymyksiä tarkemmaksi ennen retriettiä. Tämä mahdollistaisi sen, että en katsoisi tanssia liian suppeasta näkökulmasta, vaan antaisin mahdollisuuden sille, että havainnoimalla saisin uusia ideoita ja tarkemmat raamit tutkimukselleni.

Valitsemistani teemoista muotoilin opettajani avulla havainnointirungon (Liite 1). Teemoiksi valikoituivat: sanallinen vuorovaikutus, kehollinen vuorovaikutus ja tanssijoiden tanssihistoria. Näiden isompien teemojen alle lisäsin kohdennetumpia alaotsikoita ja kysymyksiä, joiden avulla pystyin yksityiskohtaistamaan havainnointia. Havainnointirunko toimi hyvänä apuvälineenä havainnoinnin aikana. Laajensin ja lisäsin siihen teemoja runsaasti, mutta sen alkuperäisestä muodosta oli ehdottomasti paljon hyötyä. Koin myös hyväksi sen, että en pyrkinyt pitämään runkoa sen alkuperäisessä muodossa, vaan annoin sen elää havainnoinnin mukana. Pyrin kirjoittamaan ylös kaiken mitä näin, joten analysoitavaa materiaalia kertyi runsaasti.

3.3 Hailuodon paritanssi- ja tanssisoittoretriitti 2023

Hailuodon paritanssi- ja tanssisoittoretriitti on Pohjois-Pohjanmaan Kansanmusiikkiyhdistyksen järjestämä vuosittainen ”tanssivien ja soittavien ihmisten lämmin yhteen kokoontuminen” (Pohjois-

Pohjanmaan kansanmusiikkiyhdistys 2023). Retriitti järjestettiin ensimmäisen kerran marraskuussa 2019 ja on järjestetty tähän mennessä neljä kertaa. Leirin ovat perustaneet ja johtajina toimivat tanssinopettaja Hanna Poikela ja musiikkipedagogi Osmo Hakosalo.

Hailuodon retriitillä paritanssin osiossa opetellaan eri lajeja ja syvennyttään pariyyhteyteen sekä tanssin ja musiikin yhteyteen. Muusikoiden työpajassa opetellaan tanssisoiton taitoja, syventyksen kappaleiden poljentoon ja opetellen uusia kappaleita korvakuulolta. Uusia taitoja pääsee heti kokeilemaan yhteisissä tanssihetkissä. Opettajina toimivat vaihtelevasti eri kansantanssin ja kansanmusiikin ammattilaiset. (Rautio 2023.)

Pohdin pitkään, haluanko ja kannattaako minun lähteä retriitille havainnoimaan. Keskustelin kahden opettajani kanssa Hailuodon retriitin mahdollisuuksista ja sen ainutlaatuisuudesta. Molempien mielestä se olisi todella oivallinen mahdollisuus saada tietopohjaa ja materiaalia analysointini tueksi, joten päätin lähteä. Olin osallistunut retriitille kaksi kertaa aikaisemmin, joten minun oli mahdollista muokata havainnointia ohjaavia kysymyksiä aikaisempien kokemuksieni pohjalta.

Haastattelin retriitillä tanssinopettaja Jari Haavistoa. Jari Haavisto on valmistunut Oulun ammattikorkeakoulusta aikoinaan. Tällä hetkellä hän toimii osa-aikaisesti tanssinopettajan Helsingissä. Haavisto kuvailee itseään aktiivisena kansanomaisen paritanssin suurlähettiläänä.

3.4 Oulun ammattikorkeakoulu, kansanomaisten paritanssien opetus

Syksyllä 2023 toimin lehtori Petri Kauppisen avustajana ja apuopettajana Oulun ammattikorkeakoulun tanssinopettajakoulutuksen toisen vuosikurssin Kansantanssin perusopinnot ja pedagogiikka -opintojaksolla. Opintojakson loppu painottui kansanomaisten paritanssien opettelulle ja opiskelijoiden omiin opetusnäyttöihin valmistautumiselle.

Tällä kurssilla avustaminen mahdollisti minulle kansanomaisten paritanssien opettamisen edistyneille tanssijoille, joilla ei ole paljoa etukäteiskokemusta kansanomaisten paritanssien tanssimisestä tai opettamisesta. Olin ohjeistamassa opiskelijoita opetusnäyttöön valmistautumisessa sekä vastaanottamassa näyttöjä ja antamassa niistä palautetta.

Hyödynsin Oamkin opetuksissa samaa havainnointirunkoa kuin Hailuodon paritanssi- ja tanssisoit-
toretriitillä. Pyrin myös etsimään retriitillä tekemiäni havaintojen perusteella vahvistusta omiin joh-
topäätöksiini eri tanssijoiden kanssa. Pystyin hyödyntämään jo tekemiäni havaintoja opetukseni
tukena.

4 TUTKIMUSTULOKSET

Tämä luku koostuu tekemistäni havainnoista Hailuodon paritanssi- ja tanssisoittoretriitillä marras-kuussa 2023 sekä Oulun ammattikorkeakoulun tanssinopettajakoulutuksen toisen vuosikurssin kanssa viettämästäni ajasta. Analyysi on kirjoitettu tekemieni havaintojen pohjalta. Tavoitteenani oli löytää toistuvia ilmiöitä, jotta niitä voisi yleistää pyörintöjen osatekijöiksi. Havaintoja analysoidesani reflektoin samanaikaisesti omaan elettyyn kehooni ja tanssikokemukseen sekä haastatteluun ja tanssijoiden kanssa käytyihin keskusteluihin.

4.1 Parin välinen kontakti

Ennen siirtymistä tanssilajeihin ja niihin kuuluviin pyörintöihin, tulee harjoitella parin välisen kontaktin muodostamista. Se on terminä haastava, sillä se koostuu monesta eri asiasta. Tässä alaluvussa olen valinnut havainnoinnin perusteella teemaksi parin välisen kontaktin kehollisen vuorovaikutuksen näkökulmasta, kontaktipisteiden sekä tanssioitteen ja -asennon avulla.

Kontaktipisteet

Analysointini myötä tulini siihen lopputulokseen, että ensimmäisenä parikontaktia kannattaa käydä harjoittelemaan kehon kontaktipisteiden kautta. Pyörinnöissä hyödynnetään suljettua tanssioitetta, esimerkiksi polskaote:

Tanssijat ovat vastakkain hieman sivulla toisistaan. Pyörittäessä myötäpäivään tyttö (seuraaja) on hieman pojan (viejä) oikealla puolella. Oikeat kädet ovat parin selässä ja vasemmat parin olkavarressa. Pyörittäessä vastapäivään tyttö on hieman pojan vasemmalla puolella, ja vasemmat kädet ovat nyt parin selässä ja oikeat parin olkavarressa. (Milad & Koskivaara 2001, 11.)

Parin välisen yhteyden harjoittelun voi kuitenkin aloittaa millä vain otteella tai kehonosalla. Kontaktipisteet luovat parin välille kosketuspinnan, joka mahdollistaa vasteen ja kitkan avulla toisen kehoon tutustumisen. Vastetta ja kitkaa voi tunnustella antamalla enemmän tai vähemmän painetta kosketuspinnalle, esimerkiksi kokeilemalla voiko paria vetää lähemmäs tai työntää kauemmas. On tärkeää oppia miltä toisen käsi tuntuu omassa kädessä ja millaisena tunnet toisen kehon kontaktin välityksellä. Vasteella ja kitkalla leikkittelyn avulla opitaan tuntemaan pari yhteyttä.

Parikontaktissa tavoitteena on oppia ymmärtämään painon jakoa parin välillä. Miltä tuntuu antaa omaa painoa ja miltä vastaanottaa parin painoa. Pyrkimyksenä on oppia muodostamaan parin yhteinen tasapaino, joka synnyttää parille yhteisen tasapainoalueen. Yhteistä tasapainoa voi harjoitella esimerkiksi käsi kädessä. Miltä tuntuu nojata pois? Voiko nojauksessa liikkua parin kanssa? Tuntuuko vaste erilaiselta, jos on vain yksi jalka maassa? Tavoitteena on haastaa yhteistä tasapainoa mahdollisimman pitkälle, jotta tanssijat ymmärtävät pariyhteyden rajat. Kontakti-improvisaatio tarjoaa monia keinoja kontaktin synnyttämisen avuksi ja tueksi. Laji perustuu painon antamiselle ja vastaanottamiselle, joten lajin kirjallisuutta ja tietoutta kannattaa hyödyntää. Kansanomaisten paritanssien vapaa vientiseuraus perustuu ajattelumaailmaltaan kontakti-improvisaatioon. Pari tanssii yhdessä, kuunnelleen toisiaan ja reagoiden parin välisiin viesteihin.

Pariyhteyden vuoropuhelua voi tehostaa sanallisen vuorovaikutuksen avulla. Etenkin aloittelijoiden kanssa opettajan rooli on suuremmassa asemassa. Havaintojeni perusteella, opettajan on hyvä antaa tanssijoille mahdollisuus keskustelulle tanssin jälkeen tai aikaa pohtia parikontaktiin ja yhteiseen tanssin tuntuun liittyviä tekijöitä keskenään. Musiikkia ei tarvitse aina laittaa heti päälle, vaan yhdessä tanssimista voi kokeilla ensin omaan rytmiin. Kehollisten tuntemusten sanallistaminen mahdollistaa taitojen kehittymisen, koska tuntemusten sanoittaminen auttaa ymmärtämään mitä kehossa tapahtuu.

Tanssiote ja -asento

Kontaktipisteiden merkityksen ymmärtämisen jälkeen pariyhteyden harjoittelussa voidaan keskittyä tanssiotteeseen ja asentoon. Jotta pääsemme kehittämään parikontaktin taitoja tanssiotteessa, tulee ymmärtää miltä parin välinen vaste tuntuu suljetussa tanssiotteessa. Kaikissa otteissa ainakin viejällä on oikea käsi seuraajan selässä. Kun pyydetään ottamaan tanssiote kiinni, monesti voi kuulla kuvaavia termejä kuten: ”ota ystävä syliin”, ”vähän kuin halaisit kaveria”. Hailuodon retriitillä opettajat ohjeistivat tunneilla tutkimaan tanssiasentoa otteessa avustavien kysymysten ja mielikuvien avulla: ”Tutkikaa yhteisiä kylkiä”, ”ajattele viejä vasen kylki paria kohti”, ”vakituinen suhde käsiin, ne kertovat miten nopeasti mennään”, ”seuraaja imee yläselkää kättä vasten”. Parin välisen yhteyden muodostumisen kannalta on tärkeää, että yksilöllä on jo jonkinlainen hahmotus omasta kehosta ja etenkin omasta keskustasta ja ydintuesta. Kansanomainen paritanssiasento auttaa keskustan aktivoinnissa, sillä se on halauksenomainen. Tanssiote mahdollistaa parin ydintuen tuntemisen ja yhdessä tanssimisen.

Tanssiotteita on useita, joten on tärkeää opettaa tanssijoille ne kaikki ja antaa mahdollisuus tunustella niiden eroja, sillä niissä voi ilmetä haasteita monelle eri tavalla. Voidaan olla liian lähellä paria joko lantiosta tai rintakehästä. Jos on liian lähellä toista, pyörintästä tulee ahdas ja sitä ei saa virtamaan luonnollisesti. Jos taas on liian kaukana parista kädet suoristuvat liikaa, lapatukea ei ole mahdollista aktivoida ja käsistä häviää vaste. Ylävartalon asennossa voi olla vaikeuksia. Rintakehä voi taipua rintarangasta taaksepäin, avautua maljakon lailla. Jos taaksetaivutusta tapahtuu, yhteinen tanssiasento hajoaa ja pyörintästä tulee haastavampaa. Keskipakoisvoiman syntyminen ei toteudu ja ympärämeno voi tuntua raskaalta ja holtittomalta. Haasteena tanssiasennossa pyörintä aikana on kylkien aukeaminen eli vuotaminen. Tämä tarkoittaa, että tanssiote lähtee aukeamaan viejän vasemmasta ja seuraajan oikeasta kyljestä. Tämä synnyttää pyörintään lisävastetta, koska kylki jää niin sanotusti matkasta ja laajentaa omaa liikkeen kehäänsä. Jotta tätä ei tapahtuisi tarvitaan aktiivinen ajatus kyljen sulkemiseen ja suuntaamiseen kohti parin vastakkaista kylkeä.

Huomioin, että käsiä kannatellaan tanssiotteessa liikaa. Niiden ei anneta levätä parin käsivarsilla, vaikka tanssiotteen ja -asennon tulisi mahdollistaa käsien rentoutuminen. Kädet eivät voi olla ns. kuolleena painona, mutta kyynärpäitä ei tarvitse kannattaa ilmassa. Tanssiotteessa olisi tärkeää säilyttää käsien lapatuki ja ymmärtää, että vaste ei ole pelkkää käsien liikettä. Lapatuen aktivoiminen mahdollistaa kehonpainon hyödyntämisen ja parin painonsiirtojen tuntemisen tanssiessa. Tanssiote pyritään pitämään pyörintänsä hengittävänä, mutta muuttumattomana, jotta parin on mahdollista muodostaa kehollista vuoropuhelua välilleen.

Jari Haavisto kertoi haastattelussaan tehneensä retriitillä sunnuntai- aamupäivän alkutanssissa huomion tanssiotteen vasteesta. Alkutanssissa pyörittiin tanssiotteessa laukkapolkkapyörintää. Pyörintän hitaan tempon seurauksena monella kävi niin, että selässä olevasta kädestä hävisi vaste kokonaan. Se mikä normaalisti tuottaa keskipakoisvoimaa (musiikin ja liikkeen nopea tempo) otettiin pois, mikä johti siihen, että tanssija alkoi tekemään omaa liikettä, eikä muistanut nojata pariin. Tein itsekin huomioita samasta ilmiöstä. Toki en voi tietää mistä se johtuu, onko tanssijalla esimerkiksi tunne siitä, että parin käteen ei saisi nojata. Koska nojausta ei tapahtunut, tanssiasennosta tuli etukenoinen. Rintakehän painuminen eteen estää vasteen muodostumisen, koska kontaktipisteistä ei saa tukea, jonka seurauksena pyörintään pitää käyttää huomattavasti enemmän lihasvoimaa.

Polskaotteessa pyöriessä parin molempien puoliskojen tuki tulee parin selässä olevasta kädestä. Otteen ollessa kiinni, tavoitteena on "sulattaa" tai "liimata" oma selkä parin kättä vasten. Selän

kontaktipiste antaa konkreettisen tuntuista tukea, sillä samalla kun nojaat itse selässä olevaan kätehen, pari tekee saman. Tämän seurauksena tuntuu kuin pari vetäisi sinua lähemmäksi itseään samalla kun vedät paria lähemmäs itseäsi. Molempien tulee uskaltaa nojata selässä olevaan kätehen, ei antaa periksi ja lähteä vedon mukaan, koska se synnyttää yhteisen tasapainon pyörintään. Mielikuvaksi voisi liittää ajatuksen voimasta ja vastavoimasta parin välillä. Vasteen ja tasapainon synnyttämiseksi tavoitteena on tuottaa omalla keholla yhtä paljon voimaa kuin sinulle annetaan. Tämän seurauksena voimat kumoavat toisensa ja muodostetaan yhteinen tuki.

4.2 Kehonpainon hyödyntäminen ja maadoittuminen

Hidas pyörintä ei tarjoa keskipakovoiman syntymistä samalla tavalla automaattisesti kuin nopeat pyörinnät liikevauhdin hitauden takia. Jari Haaviston mukaan hitaissa pyörinnoissä sen muodostaminen tehdään taidolla. Kehossa pitää oppia tuntemaan kuinka paljon pitää itse tehdä tanssiotteessa keskipakovoimaa synnyttävää selän taaksepäin liimautumista, että voi saada kehoon saman tunteen kuin nopeassa pyörinnoissä. Pyörinnan vastetta olisi hyvä harjoitella yksittäisenä taitona, jotta tanssija oppisi kontrolloimaan ympäri menoja ja ymmärtämään mitä itse pitää tehdä pyörinnan aikana. Kun tietää mitä tekee itse, voi auttaa myös paria onnistumisessa.

Kehonpainon hyödyntäminen hitaissa pyörinnoissä on välttämätöntä. On tärkeää ymmärtää, että kuten kaikessa liikkumisessa, myös hitaissa pyörinnoissä pelataan massakeskipisteen liikuttamisen kanssa. Parin yhteisellä lihasvoiman kontrollilla ja parikontaktin tarjoamalla sensorisella informaatiolla muodostetaan yhteistä tasapainoa ja tukea alustan tukipintaan, joka on parin kanssa tanssiessa suurempi. Yhteisen tasapainon seurauksena parille syntyy myös yhteinen painopiste, joka siirtyy parin välillä herkeämättä.

Kansanomaisessa paritanssissa pyörintää helpottavat muutokset ovat usein hyvin pieniä, sellaisia, joita paljaalla silmällä ei pysty näkemään. Mitä tietoisempi on kehostaan, sitä herkemmin alkaa tunnistamaan mihin omaa kehonpainoaan kannattaa suunnata ja mitä omassa kehossa tapahtuu tanssin aikana. Olisi tärkeää opetella taitoja niin paljon, että tanssijoiden on mahdollista tunnistaa erilaiset vasteen tunnut kehossa. Taidon opetteleminen olisi siinä vaiheessa, että voitaisiin siirtyä hiljaisen tiedon varaan ja virittää tietoisuus parin väliseen vuorovaikutukseen.

Jari Haavisto puhuu siitä, kuinka tärkeää pyörintöjen opettamisen yhteydessä on parin välisen luottamuksen löytyminen. Hänen mukaansa pyörinnän aikana luottamusta pariin tarvitaan silloin, kun tuntuu, että ei enää itse pääse eteenpäin ilman lihasvoimaa. Tässä tilanteessa tulee luottaa, että pari on auttamassa ja antaa heilahdukseen voimaa ja vauhtia. Etenkin vähemmän aikaa tanssineilla se voi olla haastavaa, sillä jopa toiseen koskeminen tai kosketuksi tuleminen voi olla hyvin vierasta. Pyörinnän kannalta on tärkeää, että tanssijat ymmärtävät oman roolinsa parin yhteistoiminnassa. Roolien harjoittelussa pistopyörintä on symmetrisyytensä vuoksi hyvä vaihtoehto. Siinä parin molemmat osapuolet tekevät samaa asiaa vuorotellen. Kun on itse heijannut painonsa taakse, on tukena parille, synnyttäen samanaikaisesti potentiaalista energiaa. Tämä synnytetty potentiaalinen energia vapautetaan kineettiseksi energiaksi, josta saa voiman mennä itse parista ohi, parin toimiessa tukena.

Vuorottelevan pyörinnän periaate on vuorotteleva vaste, jolla tarkoitetaan painon antamisen ja painon vastaanottamisen vuorottelua parin välillä sekä työtä tekevää ja liikkeen mukana menevää osapuolta. Vuorottelu muodostaa kehojen välille vastetta ja keskipakoisvoimaa. Pyörintöjä tulee harjoitella niin paljon, että tanssija oppii tunnistamaan eri vaiheet. Milloin on keskipakoisvoiman syntymiseen tarvittava tukivoima ja milloin muodostaa liikevauhtia. Kolmivaiheisessa vuorottelevassa pyörinnässä (hambo ja polskan hamburska) pitää oppia tunnistamaan ja tuntemaan epäsymmetrisyys. Pyörinnän kolmivaiheisuuden tuottama kinesteettinen informaatio ja siihen reagoiminen on hienovaraisempaa. Tässä pyörinnän tyyliä korostuu ymmärrys parin syvemmästä yhteistoiminnasta, ”teidän pari yhdessä kääntyy ja pitää raamin kunnossa”, ”Tippumisen jälkeen älä nouse nopeasti vaan anna parille vastetta olemalla hieman raskas (hambon pyörintä)”. Yhdessä opetusnäytössä opiskelija kuvaili pyörintää: Vaikka teillä on eri askeleet, tanssitte yhdessä. Teillä on yhteinen keskusta ja tuki.

Oman kehon maadoittaminen on tärkeä osa parin välisen vasteen muodostamista. Maadoittamisessa saa apua painovoimalta, joka tukee ja juurruttaa tanssijan maahan. Kun tanssija on maadoittunut, hän voi toimia tukiakselina parille. Havainnoidessa huomasin, kuinka moni tanssija kyllä koukisti polviaan pyörinnän tuki vaiheessa (sitsi=molemmat jalat maassa vierekkäin), mutta liike ei oikeasti maadoittanut tanssijaa. Tanssijan on ymmärrettävä liikkeen kaksisuuntaisuus ja osattava tuottaa sitä, sillä kaikki tanssiminen –myös pyörintä– perustuu kahdensuuntaiseen liikkeeseen. Polvia koukistaessa lähestyy maata, mutta ajatuksen pitäisi olla, että työnnät itseäsi

maasta yhtä kovaa ylös, kuin maan painovoima vetää sinua alas. Vaikka nojaat keskipakovoiman takia parista pois päin, kehonpaino tulisi suunnata pariin päin ja ajatella tanssivansa parista läpi. Maadoittumisessa auttaa askelten oikeanlainen suuntaaminen ja painonsiirtojen pituus.

4.3 Tanssijan henkilökohtainen tanssihistoria ja suhde musiikkiin

Tanssijan henkilökohtaisen tanssihistorian merkitys paritanssin kontekstissa nousee tärkeäksi tekijäksi, etenkin hitaiden pyörintöjen onnistumisen kannalta. Hailuodon retriitillä osallistujien mielestä on hyvä, jos harjoituksissa vaihdetaan paria usein. Eri parien kanssa tanssiminen antaa erilaisia kehollisia kokemuksia ja informaatiota, jota voit siirtää tanssiin tulevien parien kanssa. Mitä enemmän tanssikokemusta on, sitä intuitiivisemmin oppii herkistymään parin tekemille muutoksille ja niihin reagoimiselle. Tanssitaito tulee henkilön omasta eletystä kehosta ja kinesteettisestä kokemushistoriasta. Parit, kenen kanssa olet historiasi aikana tanssinut, ovat jättäneet omat merkkinsä kehosi kinesteettiseen karttaan.

Hailuodon retriitille osallistui viime syksynä enemmän kokeneempia paritanssijoita, kuin aikaisempina vuosina. Oli mielenkiintoista tehdä havaintoja siitä, millainen vaikutus heillä oli muihin, etenkin vähemmän tanssineisiin osallistujiin. Retriitin tanssitunneilla tarjottiin tilaisuuksia vapaaseen viettämiseen, ja tanssijoista huomasi miten eri tavalla tähän suhtauduttiin. Reaktioiden ero tuli vahvimmin esille tanssijoiden rohkeudessa. Pitempään tanssinut teki rohkeampia valintoja tanssissa, eikä jäänyt mietiskelemään mitä tekee, vaan antoi musiikin ja liikkeen viedä. Vähemmän tanssineet vaikuttivat aremmilta, mutta usein tanssiessa kokeneemman parin kanssa rohkaistuivat kokeilemaan erilaisia liikkeitä.

Kansanomaisia paritansseja tanssiessa musiikki tulee suureen osaan. Moni tanssinlaji on syntynyt tanssijoiden ja muusikoiden yhteistyönä sosiaalisen tanssin tilanteissa. Näiden asioiden irrottaminen toisistaan on mahdotonta. Tanssijat tanssivat suhteessa musiikkiin, muusikot soittavat suhteessa tanssijoihin. Moni pyörintä ottaa rytmityksensä kuuluvasta musiikista. Musiikki kertoo milloin tanssijan kannattaa esim. maadoittaa itsensä hieman pidemmäksi aikaa, ennen kuin antaa periksi parin vedolle. Haavisto toteaa, että musiikkia kuuntelemalla rajoittavan tuntuinen pyörintäaskel muuttuu, jos ottaa impulsseja kuuluvasta musiikista. Jos musiikki kuulostaa venyvältä, pyrkii itse venyttämään liikettä. Jos uskaltaa kuunnella musiikkia ja reagoida siihen, pyörintään voi saada

ulkoisen tekijän, jonka kanssa vuorovaikuttaa. Virittäytyminen yhteiseen tilanteeseen luo avoimen vuorovaikutuksen ja hengityksen.

Haavisto puhuu haastattelussaan siitä, kuinka kansanmusiikki tai kansantanssi on pohjimmiltaan yksinkertaista. Kaikki mielenkiintoinen on jossain muualla kuin musiikin rakenteen kompleksisuudessa. Kansantanssissakin lähdetään liikkeelle hyvin yksinkertaisista asioista. Mielenkiinto kansantanssiin tulee pienten asioiden muuttamisesta. Fokusoimalla pieniin sisäisiin muutoksiin, saa aikaan suurempia muutoksia. Oma sisäistä kokemusta ja sen mielekkyyttä painotetaan kansanomaisten paritanssien opettamisessa.

4.4 Tanssin virtaavuus

Keskusteluissa retriitin aikana moni osallistuja kertoi kokemuksiaan tanssin virtaavuuden löytymisestä. Tanssijat puhuivat siitä, kuinka joidenkin parien kanssa tanssi onnistuu ja soljuu luonnollisesti. Kuinka kehot toimivat yhdessä, yhtenä. Minulle kerrottiin että, sosiaalisen tanssin jameissa ehkä kerran illassa tulee sellainen pari, kenen kanssa tanssiminen on helppoa ja pyörintä virtaa kuin omalla painollaan. Haavisto kertoo haastattelussaan, kun tanssiessa osuu kohdalle optimaalinen pari, jota ei tarvitse kääntää ja vääntää, tanssiin voi istahtaa. Haavisto painottaa, että tällaiset helppouden tuntemukset olisi todella tärkeää pystyä viemään mukanaan tanssitunnille, jossa niitä voisi hyödyntää muiden parien kanssa.

Virtaavuuden saavuttamiseen avustavia tekijöitä voivat olla pyörinnän pituus, tila ja parin vaihdon tiheys. Haavisto kertoo haastattelussaan, että hänellä on tiettyjä vaatimuksia tanssitilan suhteen. Jos halutaan saavuttaa pyörinnän virtaavuus, tilan tulee olla tarpeeksi suuri ja tanssijoita suhteutettuna tarpeeksi vähän. Haavisto käytti esimerkkinä Hailuodon panimon ullakkoa, jossa retriitin iltajamit järjestetään. Jotta siinä tilassa voisi saavuttaa tanssin virtaavuuden, lattialla voisi olla enintään kolme paria. Jos tanssijoita on enemmän pitää koko ajan pelätä törmäävänsä johonkuhun.

Toinen keino on pyöriä yhtä pyörintää mahdollisimman pitkään, koska tämä auttaa oppimaan ja herkistymään oman kehon kuuntelulle. Pitkät pyörinnät tarjoavat maaperän myös parin kehon kuuntelemiselle ja tanssimiselle. Tämän ymmärryksen kautta pienten muutosten tekeminen tanssin

tunnun parantamiseksi mahdollistuu. Parin kanssa voi yhdessä kokeilla, jos tekee pienen muutoksen kylkeen tai venyttää tukivaihetta hieman pidempään, millaisen kinesteettisen energian voi synnyttää seuraavaan liikkeeseen.

Sosiaalisen tanssin tilanteet, esimerkiksi jamit, ovat tärkeitä oppimisen paikkoja. Sosiaalisessa tanssissa mahdollistuu vapaa vientiseuraus, joka on Haaviston sanojen mukaan todella aktiivinen tila kehossa. Sen aikana pitää olla valmis mihin vaan, olla joustava ja elastinen. Vapaan vientiseuraamisen tanssiminen opettaa tuntemaan ja reagoimaan erilaisiin muutoksiin omassa ja parin kehossa. Haavisto kertoo, kuinka hän on nähnyt tanssilattialla, kun jollain avautunut silmät, että tältä tämän pitäisi tuntua. Eräs retriitille osallistuja sanoi ”jos ei suunnittele mitä tekee, se tuo tanssitilanteeseen enemmän vuoropuhelua, mahdollisuuden myös toiselle tehdä muutoksia ja viedä”. Hailuodon retriitillä havainnoidessa, näin aina silloin tällöin, kun jollain parilla toteutui tanssiminen yhdessä lähes saumattomasti. Parin katsominen toi todella vahvan kehoempaattisen kokemuksen, jonka seurauksena olisi itse halunnut päästä tanssimaan heidän kanssaan. Tällaisen parin tanssimisesta näki, että tanssin eteen ei tarvinnut tehdä ylimääräistä työtä, vaan molemmat olivat tilanteessa aidosti läsnä ja valmiita muutoksille.

5 POHDINTA

Aloitin tämän tutkimuksen tavoitteenani saada syvempää ymmärrystä kansanomaisten paritanssien pyörintöjen vasteista. Sitä mukaa kun tutkimukseni eteni, minulle kirkastui mikä minua niissä kiinnostaa. Tutkimukseni kohteeksi valikoitui parin välinen kontakti ja vasteet kansanomaisten paritanssien hitaissa pyörinöissä.

Tutkimukseni antoi minulle vastauksia tutkimuskysymyksiini. Eniten sain keinoja parin välisen kontaktin harjoitteluun ja pariyyhteyden muodostamiseen. Opin ymmärtämään millaisista asioista pari-kontakti syntyy ja kuinka sitä voi harjoitella ja vahvistaa. Tulosten pohjalta minun on mahdollista kehittää itselleni pedagogisia malleja opetuksen tueksi. Aion jatkaa erilaisten mielikuvien ja harjoitusten etsimistä, jotta minulla olisi mahdollisimman paljon keinoja eri ihmisten opettamiseen. Vasteiden osalta tutkimus jäi vielä avoimeksi ja kesken. Tämä työ antoi minulle alkusysäyksen vasteiden syvempään ymmärtämiseen, mutta kaipaen vielä lisää aiheeseen syventymistä ja keinoja nimetä erilaisia vasteen tuntuja. Haastavaksi tulosten hyödyntämisen vasteiden osalta tekee jokaisen tanssijan yksilöllisyys. Tuloksia on mahdollista hyödyntää, pitäen mielessä, että lähes jokainen ihminen tuntee ja hahmottaa vasteet eri tavalla kehossaan.

5.1 Omien kokemusten reflektointi

Hitaat pyörinnät ovat ainutlaatuisia siinä, että niiden onnistumiseen tarvitaan paljon taitoa. Haastavaksi niiden oppimisen tekee, että tarvittavat taidot ovat hyvin hienovaraisia muutoksia ja syvää kehoymmärrystä vaativia. Pyörinöissä pyritään irrottamaan ajatus kehollisen taidon osaamisesta, ja suunnata tietoisuus parin väliseen vuorovaikutukseen ja läsnäoloon tanssin aikana.

Ennen Hailuodon retriitille osallistumista pohdin paljon vasteisiin liittyviä ilmiöitä, enkä osannut sanoittaa mikä minua niissä mietitytti. Yritin saada itselleni selvyuden mihin pyörinnän vaiheeseen tai taitoon ne liittyvät. Retriitti tarjosi minulle vastauksen yhteen keskeisimmistä: oman kehonpainon tanssiminen ja parin yhteisen tasapainon muodostaminen. Kun olen itse ollut tanssitilanteessa ei niin suotuisan parin kanssa, minusta on tuntunut, että joudun kompensoimaan toisen tekemistä omalla lihasvoimallani. Tällä kompensaatiolla ja omilla kehollisilla muutoksilla, pyrin auttamaan pariiani rentoutumaan tanssiin.

Havainnointi osoittautui haastavaksi etenkin retriitin aikana. Osallistujia oli paljon ja tilat, joissa tanssittiin, olivat ahtaita verrattuna ihmismäärään. Havainnoidessani yritin suunnata katseeni yhteen asiaan tai ilmiöön kerrallaan. Se oli kuitenkin vaikeaa, sillä parit menivät ohitseni nopeasti. Usein kävi niin, että en kerennyt kunnolla tekemään havainnointiani loppuun ennen kuin pari oli onnellisesti tanssinut jo tilan toiselle puolelle enkä nähnyt heitä enää. Vaihtelun vuoksi kiinnitin ajoittain huomiota myös kokonaisvaltaisemmin parien yhteiseen tanssimiseen ja kommunikaatioon.

Käytin suurimman osan ajastani retriitillä ulkopuolisena havainnoimiseen. Koin sen parhaaksi vaihtoehdoksi, sillä opettajat opettivat monia eri lajeja, eivätkä keskittyneet vain minun tutkimaani aiheeseen. Osallistujien määrän takia päätös oli myös toimiva. Ulkopuolisuus mahdollisti minulle laajemman käsityksen muodostamisen paritanssin opetuksesta kokonaisuutena. Kävin itsekin ajoittain tanssimassa, ja sain kehollista varmistusta havainnoimalla tekemiini huomioihin yksilöiden tanssimisesta.

Toimiessani apuopettajana Oulun ammattikorkeakoululla sain käytännön kokemusta kansanomaisten paritanssien opettamisesta tanssijoille, joilla ei ole pitkää lajitaustaa. Opetuksen aikana olin itse usein tanssimassa opiskelijoiden kanssa, joten havainnointi jäi usealla harjoitustunnilla vähäiseksi. Pystyin kuitenkin tarjoamaan omaa kehollista tietoa heille samalla kun opetin. Huomasin omassa opetuksessani ottavani vaikutteita ja ideoita retriitillä tekemistäni huomioista. Pystyin myös ohjeistamaan opiskelijoita käyttämään opetusnäytöissään keinoja, jotka olin itse huomannut toimiviksi. Kurssin loppuksi olin ottamassa vastaan opiskelijoiden opetusnäyttöjä. Näyttöjä havainnoidessani sain analyysini tueksi eri opettajien keinoja sanallistamiseen ja näin millaisilla mielikuvilla oli vaikutusta taitojen kehollistumiseen. Tutkimukseni sai mielenkiintoisen jatkon ja se syvensi ymmärrystäni pyörinnöissä tapahtuvasta tapahtumien ketjusta.

Kirjallisuutta pariyhteyden muodostamiseen ja syventämiseen on löytynyt ilahduttavan paljon, mutta ei kuitenkaan kansantanssin näkökulmasta. Työtä kirjoittaessani minulla on ollut monta kertaa sellainen olo, että tekemäni tutkimus on turha ja kirjoitan aivan itsestään selviä asioita. Yritin muistuttaa itseäni ja pitää mielessäni sen, että osittain työni tarkoituksena ja tavoitteena on kirjoittaa auki jo olemassa olevia prosesseja, juuri oman lajini kirjallisuuden vähäisyyden takia. Tutkimukseni edetessä minulla on vahvistunut näkemys, että kansanomaisen paritanssin pyörintöihin vaadittavia taitoja on mahdollista opettaa johdonmukaisemmin, joten tarvetta kirjallisuudelle olisi.

5.2 Tutkimuksen johtopäätökset ja tulevaisuus

Paritanssin ytimessä on yhteisen tasapainon ja toisen kehon tanssiminen. Tanssiote on vain ote, ilman parin välistä vastetta ja vuorovaikutusta, jotka mahdollistavat tanssimisen. Potentiaalisen voiman vapauttaminen kineettiseksi energiaksi hitaassa pyörinnässä vaati hienovaraisuutta, ja parin välillä molemminpuolista ymmärrystä siitä, kuinka paljon voimaa oikeasti tarvitsee. Onnistuakseen pyörintä vaatii vain oikeanlaisen ja oikea-aikaisen kehonpainon suuntaamisen parin kanssa, ilman erityisempää voimantuotto vaihetta. Hitaiden pyörintöjen keskipakoisvoiman muodostamiselle tärkeää on, että ymmärtää oman roolin parin yhteistoiminnassa. Paritanssimisessa tulee löytää rentous ja orgaanisuus. Kun kohdalle sattuu optimaalinen pari, tanssiminen on helppoa ja vaivatonta.

Paritanssi mahdollistaa syvemmän läsnäolon kuin yksin tanssiminen ja sen tavoitteena on saavuttaa tanssin virtaavuus ja flow-tila. Flow-tilaan päästessä tanssin aikana ei tarvitse ajatella, vaan voi luottaa omaan kehoon, omaan pariin ja olla aidosti läsnä. Jotta virtaavuus voi toteutua, tanssijoiden tulee ymmärtää ja osata muutoksen tekemisen merkitys. Erilaisten muutosimpulssien vastaanottaminen, toteuttaminen ja niihin reagoiminen intuitiivisesti. Tämä tekee tanssista reagoivaa ja leikittelevää ja pari voi yhdessä tutkia yhteisen kontaktin mahdollisuuksia.

Tutkimuksen myötä minulle kirkastui ajatus siitä, että kaipaisin kansanomaisten paritanssien opettamiseen tarkempia määritelmiä pyörinnässä ilmaantuville vasteille. Vaikka pyörintä muodostuu veto - työntö tai kohti - pois vasteiden vuorottelulla, ne tuntuvat liian suppeilta kuvaamaan pyörintöjen tapahtumaketjua kokonaisvaltaisesti. En itse pysty kuvailemaan pyörintää vain näiden kahden avulla, vaan tarvitsisin pyörinnoissä tapahtuvista ilmiöistä laajemman ja monipuolisemman määritelmän. Olisi mielenkiintoista pureutua vielä tarkemmin tapahtumaketjuun, sen pilkkomisen ja analysoinnin avulla.

Lukiessani Frame Matching-metodista, minulle tuli olo, että samankaltainen metodi kaivattaisiin myös kansanomaisten paritanssien opettamiseen. Olisi hyödyllistä saada kansantanssin opetus kentälle oppimateriaalia kansanomaisten paritanssien opettamiselle, jotta opetusta voisi yhtenäistää. Jokaisen ei tarvitsisi keksiä millä tavoin opettaa ja kuvailee vasteita, vaan olisi valmiita keinoja ja opetusmalleja. Tämä voisi auttaa myös siihen, että vaikka tanssija siirtyisi tanssimaan ryhmään Suomen toiselle puolelle, asioista ja ilmiöistä puhuttaisiin samoilla nimillä.

Tätä työtä kirjoittaessa minulla on vahvistunut ajatus siitä, että pariyyhteystä on tärkeää ymmärtää monia asioita pyörintöihin liittyen. Pariyyhteyden muodostaminen ja parin välisen kontaktin harjoittelu on haastavaa ja aina ei ole järkevintä käydä opettamaan sitä jonkin lajin tai tietyn variaation kautta. Jos opetuksessa keskityttäisiin alussa vahvemmin parin välisen kontaktin harjoitteluun ja ymmärtämiseen, hitaiden pyörintöjen vaatima kehollinen taito ei jäisi askeleiden opetteluun varjoon. Tämän takia pyörintöjen vasteiden harjoittelu tulisi välillä irrottaa lajikontekstista. Harjoittelua kannattaisi toteuttaa mahdollisimman monipuolisesti ja hyödyntää eri tanssilajien lajien (muiden kuin kansantanssin) opetusmateriaalia.

Haasteena tulee vastaan se, että jos puhutaan keskiverto esiintyvistä kansantanssiryhmistä paritansseissa kehitymiselle ei ole kovin suurta mahdollisuutta. Ryhmien viikkoharjoituksiin sisältyy monipuolisesti erilaisia harjoitteita, ja kansantanssin lajikirjo on jo yksilötanssien osalta laaja. Kuten tutkimuksenikin on osoittanut kansantanssin pyörinnät ovat vaikea asia oppia aidosti, edistyneelläkin tasolla. Tämän takia olisikin hienoa, jos paritanssijamit yleistyisivät Suomessa. Jameissa tanssijoiden on mahdollista oppia tanssimisesta paljon uutta. Useiden ja kokonaan uusien parien tarjoamat tanssikokemukset kehittävät eteenpäin vauhdikkaasti. Sosiaalinen tanssi mahdollistaa flowtilojen kokemisen todennäköisemmin, sillä osallistujien yhteinen mielenkiinto ja tila, jonka he luovat, vahvistaa yhteisöllisyydellään kokemuksen syvyyttä ja merkityksellisyyttä. Live-muusikot auttavat tilanteen luomisessa. Koko yhteisö joka jameihin osallistuu, virittyy samalle taajuudelle ja käy lähes hengittämään yhdessä. Uskon tällaisilla yhteisöllisillä kokemuksilla olevan myös merkittävää parantavaa vaikutusta ihmiselle.

Minua harmittaa tanssintutkimuksen vähyys kansantanssinkentällä. Olen vahvasti sitä mieltä, että kaipaisimme ammattilaiskentällemme enemmän tanssin tutkijoita ja auki kirjoitettua tietoutta tansseistamme ja niiden kokemuksellisuudesta. Olen itse inspiroitunut jo tämän pienen tutkielmani myötä tutkimaan tanssia syvemmin, ymmärtääkseni sen ydintä ja mahdollisuuksia kokonaisvaltaisemmin.

LÄHTEET

Bartenieff, Irmgrad 1988. Body Movement: Coping with the environment. New York, NY: Gordon and Breach Science Publishers.

Backman, Jussi & Himanka, Juha 2007. Muokattu 2014. Fenomenologia. Julkaisussa LOGOS-ensyklopedia. Filosofia.fi. Tampere: Eurooppalaisen filosofian seura. Hakupäivä 7.4.2024.

<https://filosofia.fi/fi/ensyklopedia/fenomenologia>

Braüninger, Iris & De Tord, Patricia 2015. Grounding: Theoretical application and practice in Dance Movement Therapy. The Arts in Psychotherapy 43 (April 2015), 16-22. Hakupäivä

7.4.2024. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2015.02.001>

Callahan, Jamie L. 2006. "Speaking a secret language": West Coast Swing as a community of practice of informal and incidental learners. Research in Dance Education 6 (1-2), 3-23. Hakupäivä

7.4.2024. <https://doi.org/10.1080/14617890500372974>

Csikszentmihalyi, Mihaly & Nakamura, Jeanne 2002. The concept of flow. Teoksessa Handbook of positive psychology (toim. C. R. Snyder ja S. J. Lopez), 89-105. Hakupäivä 7.4.2024. [https://nuo-](https://nuo-voeutile.it/wp-content/uploads/2015/12/2002-Flow.pdf)

[voeutile.it/wp-content/uploads/2015/12/2002-Flow.pdf](https://nuo-voeutile.it/wp-content/uploads/2015/12/2002-Flow.pdf)

DeMers, Joseph Daniel 2013. Frame matching and ΔpTed: A framework for teaching Swing and Blues dance partner connection. Research in Dance Education 14 (1), 71–80. Hakupäivä 7.4.2024.

<http://dx.doi.org/10.1080/14647893.2012.688943>

Heikkinen, Anni 2018. Vahvaa, selkeää ja haurasta – Kontaktin kokemus paritanssissa. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu. Erilliset opettajan pedagogiset opinnot. Opinnäytetyö.

Heimonen, Kirsi 2009. Sukellus liikkeeseen – liikeimprovisaatio tanssimisen ja kirjoittamisen lähteenä. Acta Scenica - julkaisusarja nro 24. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.

Hoppu, Petri 2003. Tanssintutkimus tienhaarassa. Teoksessa Tanssi tanssi – Kulttuureja, tulkin-toja. Tietolipas 186 (toim. Helena Saarikoski). Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 19–51.

Hoppu, Petri 2019. Yksi plus yksi on isompi yksi. Tanhuviesti, 62 (1), 24. Oulu: Oulun ammattikorkeakoulu. Hakupäivä 7.4.2024. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019061119949>

Kauppinen, Petri 2023. Tanssijan ja muusikon kontakti vuorovaikutustilanteessa: Pedagoginen malli kommunikaation vahvistamiseksi tanssisoitossa. Oulun ammattikorkeakoulu. Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö. Hakupäivä 7.4.2024. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2023092826531>

Kauranen, Kari 2011. Motoriikan säätely ja motoriikan oppiminen. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.

Kirkonpelto, Anssi 2020. Vienti ja seuraaminen. Anssi Kirkonpelto, tanssinopettaja – semitiiteellistä asiaa paritanssimisestä ja paritanssien opettamisesta. Hakupäivä 7.4.2024. <https://tanssi-anssi.wordpress.com/vienti%20ja%20seuraaminen/>

Kontturi-Paasikko, Liisa 2012. Parin kanssa paremmin. Ajatuksia paritanssin opettamisesta tanssinopettajille ja -harrastajille. Sastamala: Tanssikoulu TanssinTahti.

Koponen, Jukka 2009. Kosketuksen merkitys. Jyväskylän yliopisto. Luokanopettajakoulutus. Pro gradu-tutkielma. Hakupäivä 7.4.2024. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-201003101311>

Koppa, 2023. Fenomenologinen tutkimus. Jyväskylän yliopisto. Hakupäivä 7.4.2024. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/fenomenologinen-tutkimus>

Koppa, 2023. Tapaustutkimus. Jyväskylän yliopisto. Hakupäivä: 7.4.2024. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/tapaustutkimus>

Laine, Timo 2001. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Ikunoita tutkimusmetodeihin II – näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin (toim. Juhani Aaltola & Raine Valli). Jyväskylä: PS-kustannus, 26-43.

Laurila, Maiju 2019. Ajatusten kehollistuminen paritanssissa. Oulun ammattikorkeakoulu. Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö. Hakupäivä 7.4.2024. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201904044376>

Lehikoinen, Kai 2014. Tanssi sanoiksi: tanssianalyysin perusteita. Julkaisusarjat ja erillisjulkaisut (331). Helsinki: Taideyliopisto. Hakupäivä: 2024. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-6670-33-1>

Milad, Maria & Koskivaara, Katariina 2001. Paritanssien – tanssitalokirja. Helsinki: Suomen Nuorisoseurojen Liitto.

Moore, Carol-Lynne & Yamamoto, Kaoru 2012. Beyond Words: Movement observation and analysis. Oxfordshire: Routledge.

Mäkinen, Mirva 2018. Taiteellinen tutkimus kontakti-improvisaation arvoista somaesteettisen esityksen kehityksessä. Acta Scenica – julkaisusarja nro 53. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu. Väitöskirja. Hakupäivä 7.4.2024. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-7218-31-0>

Pallant, Cheryl 2006. Contact Improvisation. An Introduction to A Vitalizing Dance Form. Jefferson: McFarland & Company.

Parviainen, Jaana 2006. Meduusan liike: Mobiiliajan tiedonmuodostuksen filosofiaa. Helsinki: Yliopistokustannus University Press Finland.

Pohjois-Pohjanmaan kansanmusiikkiyhdistys 2023. Hailuodon paritanssi- ja tanssisoittoretriitti. Hakupäivä 7.4.2024. <https://ppkyhdistys.net/tapahtumia/retriitti/>

Rautio, Henna 2023. Hailuodon paritanssiretriitti ja tanssisoittokurssi 10.-12.2.2023. Kamukanta. Kansanmusiikin ja kansantanssin edistämiskeskus. Hakupäivä 7.4.2024. <https://kamukanta.fi/hailuodon-paritanssiretriitti-ja-tanssisoittokurssi-10-12-2-2023/>

Rouhiainen, Leena 2023. Fenomenologiasta ja esittävien taiteiden taiteellisesta tutkimuksesta. Teoksessa Taiteellinen tutkimus (toim. Laura Gröndahl). Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 76. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu. Syventävä artikkeli. Hakupäivä 7.4.2024. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-353-064-5>

Salomão, Angélica 2023. Tulkinnan taito: Matka temaattisen analyysin kautta. Mind the Graph. Cactus Communications. Hakupäivä: 2024. <https://mindthegraph.com/blog/fi/temaattinen-analyysi/>

Sánchez Cuevas, Gema 2020. Koskettaminen: seitsemän yllättävää etua. Mielen Ihmeet. Hakupäivä 5.4.2024. <https://mielenihmeet.fi/koskettaminen-seitseman-yllattavaa-etua/>

Sandström, Marita & Ahonen, Jarmo 2011. Liikkuva ihminen – aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. Mäntsälä: VK-kustannus.

Teräs, Marianne & Toiviainen, Hanna 2014. Kehittävä teema-analyysi kasvatustieteen tutkimusmenetelmänä. Aikuiskasvatus 34 (2), 84-95. Hakupäivä 7.4.2024. <https://doi.org/10.33336/aik.94084>

Mitä havainnoin?

Sanallinen vuorovaikutus

Parinvälinen sanallinen vuorovaikutus
Opettajien käyttämiä mielikuvia ja ohjeistuksia

Kehollinen vuorovaikutus

Askeleiden suunnat ja ajoitus
Kehonpainon hyödyntäminen
Kuinka parinvaihdot vaikuttavat tanssijoihin
Tanssiasento, tanssiote
Hytke
Vienti ja seuraaminen
Suhde musiikkiin

Historia

Tanssitausta
Suhde musiikkiin