

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
KULTTUURIALA

LIIKKEEN KAUTTA KEHOTIETOI- SUUTEEN

KEHITTÄMISTYÖ: KEHOTIETOISUUSTUNTI
TANSSIKOULU 1ST STEPILLE

TEKIJÄ/T Dany Reiner-Salonen

Koulutusala Kulttuuriala	
Tutkinto-ohjelma Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma	
Työntekijä(t) Dany Reiner-Salonen	
Työn nimi Liikkeen kautta kehotietoisuuteen, kehittämistyö: kehotietoisuustunti Tanssikoulu 1st Stepille	
Päiväys 25.10.2024	Sivumäärä/Liitteet 49/ 1-3
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Tanssikoulu 1st Step	
Tiivistelmä (Huom. kirjoita teksti alla näkyvään harmaaseen kenttään; huomioi tämä myös kopioitaessa) <p>Tämä opinnäytetyö on kehittämistyö Tanssikoulu 1st Stepille. Sen päätavoitteena oli luoda kehotietoisuustunti Tanssikoulu 1st Stepille. Kehotietoisuustunnin tavoitteena oli lisätä tietoisuutta omasta kehosta, löytää sopivia harjoituksia kehotietoisuuden edistämiseksi. Tunnilla käytetään eri menetelmien harjoituksia, kuten somatiikka, Feldenkrais, Body-mapping, tanssi – ja liiketerapiaa, tanssiliikeimprovisaatiota ja autenttista liikettä. Työn tekijä koki tärkeäksi kehon äärelle pysähtymisen, jotta ihminen voisi ymmärtää itseään paremmin, tuoda tietoa kehotietoisuudesta ja tukea oppilaiden myönteisen kehonkuvan kehittymistä.</p> <p>Kirjallisuuskatsauksessa kerrottiin kehonkuvasta, kehonkaavasta, kehosta ja mielestä. Näiden asioiden avulla selvennettiin kokonaisvaltaista ihmiskäsitystä. Kirjallisuuskatsauksessa perehdyttiin myös kehotietoisuuden eri menetelmiin.</p> <p>Kehitystyö perustui tammi-helmikuun 2024 aikana pidettyyn kehotietoisuuskurssiin, jossa osallistujat toteuttivat kehotietoisuusharjoittelua. Työhön kuului kehotietoisuuskurssin ohjaaminen Tanssikoulu 1st Stepillä. Kursille osallistui 2 osanottajaa. Kehitystyön pohjana toimivat kokemuspäiväkirja, palautekyselyn vastaukset, tekijöiden kirjaamat kuvaillut tuntemuksista sekä tietoisuuskokemuksista.</p> <p>Kehotietoisuuden harjoittaminen nähtiin vaikuttavan positiivisesti kehonkuvan kehittymiseen. Koettiin tärkeäksi kehon asentojen ja liikkeiden havainnointi. Kehon tuntemuksissa tapahtui muutosta. Ankkurointi parantui, osallistujat pystyivät paremmin rentoutumaan, kehoa pystyttiin selkeämmin tiedostamaan.</p> <p>Kehotietoisuutta tukevista harjoituksista mainittiin mindfulness, kosketusharjoitukset, rentoutumisharjoitukset ja improvisaatioharjoitukset.</p> <p>Suunnitellut harjoitukset perustuvat ajatukselle, että ihminen irrottautuu harjoitusten avulla totutuista toiminta- ja ajatuskaavoista. Tunnin ohjaus perustuu kokemukselliseen oppimiseen, joka perustuu oppijan kokemuksiin ja itsereflektioon. Harjoitusten tarkoitus on oman liikkeen löytäminen, siihen luottaminen sekä oman minäkuvan ja itsetunnon vahvistaminen.</p>	
Avainsanat Kehotietoisuus, mindfulness, tanssi – ja liiketerapia, kehonkuva	

Field of Study Culture	
Degree Programme Degree Programme in Dance Pedagogy	
Author(s) Dany Reiner-Salonen	
Title of Thesis Body awareness through movement, a class of development and body awareness for the Dance school 1 st Step	
Date 25.10.2024	Pages/Appendices 49/1-3
Client Organisation /Partners Dance school 1st Step	
<p>Abstract (NOTE: write/insert all your text in the grey box below, also if you use copy + paste)</p> <p>This thesis is a constructive development work. The main goal of the work was to create a class of body awareness, which develops the awareness of one’s own body, for Dance school 1st Step. In the class there are different methods such as somatics, Feldenkreis, Body-mapping, dance and movement therapy, dance improvisation and authentic movement. The author considered in to be important to relax in one’s own body so that he can understand himself better, create knowledge of body awareness and to support the student’s development of positive body image. The topics in the literary overview were body image, body shape, body and mind. These were used to clarify a holistic idea of man.</p> <p>The developmental work was based on a body awareness course that was held in January-February of 2024. The participants implemented bodily awareness training. Apart from the work itself it was meant to lead to the bodily awareness course in the Dance school 1st Step. There were two participants in the course. Experience diary, a survey and the student’s notes of their feelings and bodily awareness experiences were the base of the work. It was notified that exercising bodily awareness had positive impacts on bodily image. The body positions and movements of the body were found equally important. Development in bodies, such as the expansion of supportive foundation was found. Through that also a better anchoring, the relaxation, the clarification of body image and the increase in bodily awareness was found. Mindfulness, contact exercises, relaxing exercises and improvisation exercises were mentioned of body image supportive exercises.</p> <p>As the main foundation for the class I had an idea that one can break away from the patterns to function and move as one wants. The leading of the class is based on experimental learning that is based on the student’s experiences and self-reflection. The meaning of the exercises was to lead to one’s own movement, to trust it and to strengthen one’s own self-image and self-esteem. Body awareness through movement, a class of development and body awareness for the Dance school 1st Step</p>	
Keywords Body awareness, mindfulness, dance- and movement therapy, body image	

SISÄLTÖ

1. JOHDANTO	5
2 IHMISKÄSITYS, IHMISKUVA, MINÄKUVA	8
2.1 Ihmiskäsitys ja ihmiskuva	8
2.2 Minäkuva.....	10
3 KEHOLLISUUS.....	12
3.1 Keho ja kehoisuus	12
3.2 Kehotietoisuus tai kehontietoisuus	12
3.3 Eletty keho	13
3.4 Kehonkuva ja kehonkaava	14
3.5 Keho ja mieli	16
4 KEHOTIETOISUUSTUNNIN MENETELMÄT	18
4.1 Somatiikka.....	18
4.2 Mindfulness	19
4.3 Feldenkrais.....	21
4.4 Tanssi- ja liiketerapia	23
4.4.1 Autenttinen liike	25
4.4.2 Tanssi- ja liikeimprovisaatio.....	26
4.5 Body mapping – Kehonkartta.....	27
5 KEHOTIETOISUUSKURSSIN TARKOITUS, SISÄLTÖ JA TAVOITTEET	31
5.1 Kehotietoisuuskurssin toteutus ja aineiston keruun menetelmät.....	32
5.2 Kehotietoisuustunnin rakenne, harjoitteet ja oppilaiden havainnointit	33
5.3 Kehotietoisuuskurssin yhteenveto	42
6 KEHOTIETOISUUSTUNNIN KOONTI	43
6.1. Kehotietoisuustunnin lähtökohdat	43
6.2. Kehotietoisuustunnin tavoitteet, keskeiset työtavat ja sisällöt	44
6.3. Kehittämistyön luotettavuus, eettisyys, anonymiteetti ja yhdenvertaisuus	45
7 POHDINTA.....	47
8 LÄHTEET	49
LIITE 1 KEHOTIETOISUUSKURSSIN MAINOS	54
LIITE 2 KYSELYLOMAKE	55
LIITE 3 KEHOTIETOISUUSTUNNIN TUNTISUUNNITELMA	56

1. JOHDANTO

Tanssi on aikojen alusta ollut vahvasti ihmisen elämässä, kuten metsästystanssit, sadontanssit, rituaalitanssit (Miettinen 2022, 1). Nykypäivänä tanssista on kehittynyt esteettinen laji. Tämä näkyy erityisesti klassisessa baletissa. Ihmisen täytyy harjoitella paljon, jotta hän osaisi kaikki liikkeet teknisesti oikein. Balettitanssijalla täytyy olla tietynlainen ulkonäkö ja hänen pitää osata liikkeet teknisesti melkein täydellisesti, jotta hänet hyväksyttäisiin balettiryhmään töihin.

Tanssijan on kyettävä keskittymään omaan kehoonsa, tanssiteokseen, tanssijoihin ja ilmaisuun. Tanssijan täytyy aistia kehoa ja ympäröivää maailmaa herkästi. Olennaista on herättää katsojassa erilaisia tunteita ja mielikuvia. (Ahonen ym. 2008, 117–118.)

Oma kokemus

Olen toiminut 40 vuotta tanssikentällä tanssijana, koreografina ja opettajana. Tanssijana työskennellessäni koin kaiken fyysisen harjoittelun ja suorituksen kautta. Koin, että kaikki pitää tehdä täydellisesti. Täydellisyyden tavoittelu vaatii paljon. Siinä ei kärsinyt pelkästään vain keho vaan myös psyyke. Usein vein itseni väsymyksen ääri rajoille, välittämättä kehon viesteistä. Heräsi kysymys, miten voisin tasapainottaa kurinalaisuutta ja itseni kuuntelemista.

Kehotietoisuusharjoitukset olisivat auttaneet minua ymmärtämään omaa kehoani ja mieltäni. Kehotietoisuusharjoitteiden avulla stressinsäätelykyky kasvaa (Savonia Moodle 2023). Stressaavissa tilanteissa olisin pystynyt paremmin säilyttämään levollisuuden ja käsittelemään omia tunteitani.

Tulen mallioppimisen ympäristöstä, jossa annettiin arvosanoja, ja liikkeet tehtiin joko oikein tai väärin. Itse nyt pyrin pois siitä, vaikka tanssissa täytyykin väistämättä korjata liikkeitä. Pyrin ohjaamaan niin, että käytän kannustavia ja korjaavia sanavalintoja, jotta oppilas korjaa liikkeensä kuuntelemalla ohjeita ja omaa kehoaan.

Tanssijalla ja urheilijalla on erilaisia kehollisia kokemuksia, jotka liittyvät liikkuvuuteen, voimaan ja nopeuteen. Sen merkityksen huomaamme erityisesti silloin, kun jonkun sairauden takia emme pysty enää toimimaan niin kuin ennen. Oikea suoritustekniikka on erittäin tärkeää loukkaantumisen ehkäisemiseksi. Kokemuksen kautta oppii oikeat liikeradat ja kehonasennot. Oikeat liikeradat ovat mukana myös jokapäiväisissä liikkeissä, kuten esimerkiksi kävelyssä ja seisomisessa. Aina emme tiedosta kehon läsnäoloa, vaan huomioimme sen silloin, kun esiin nousee ongelmia, kuten esimerkiksi loukkaantumisten yhteydessä. (Klemola 1998, 69).

Olen osallistunut kuluneen kahden vuoden aikana monelle kurssille, kuten Feldenkrais, Body mapping, tanssi -ja liiketerapia. Nämä ovat auttaneet minua ymmärtämään omaa kehoani ja mieltäni. Harjoitusten avulla kehoni, mieleni ja liikkeenäni ovat vapautuneet. Monet harjoitukset ovat auttaneet minua löytämään oikean hengityksen, ja sitä kautta liike päässyt vapautumaan ja virtamaan.

Opinnäytetyöni ei ole tutkimus, vaan kehittämisprojekti, jonka tarkoitus on luoda kehotietoisuustunti. Sen avulla haluan edistää kehotietoisuutta omassa koulussa.

Opinnäytetyön tavoitteena on koota kehotietoisuustunnin opetussuunnitelma. Siihen (liite 3) on koottu yhden tunnin harjoitukset. Tanssikoulu 1st Stepin perusopetussuunnitelmassa on kehotietoisuuden opetussuunnitelma, joka sisältää viiden tunnin harjoitukset. Tavoitteena on, että oppilaat tulisivat tietoisiksi omasta kehostaan ja mielestään, ja samalla he oppisivat ymmärtämään paremmin itseään ja muita.

Suunnittelin harjoituksia, jotka ovat lempeitä, ei pakotettuja sekä omaa kehoa kuuntelevia. Keräsin eri harjoituksia somaattisista menetelmistä, kuten Feldenkrais, Body Mapping, autenttinen-liike, tanssi- ja liikeimprovisaatio, sekä tanssi -ja liiketerapia.

Kehon ja mielen tietoisuus on mielestäni tärkeää. Kun ihminen on tietoinen omasta mielestään, hän pystyy tunnistamaan esille nousevia tunteita ja tietoisesti ohjaamaan niitä. Harjoituksilla voi vaikuttaa kehon jännityksiin ja kireyksiin mielen kautta. Mitä paremmin tiedostamme itsemme, sitä paremmin ja tarkemmin pystymme vaikuttamaan kehossamme tapahtuviin tuntemuksiin ja ajatuksiin. (Anttila 2022, 6.)

Kehotietoisuus auttaa ymmärtämään ja hyväksymään itseämme sellaisena kuin olemme. Yhteiskunnassa vallitsevat ”normit” ja media luovat ulkonäköön kohdistuvia paineita. Niiden mukaan pitäisi olla tietyn näköinen ja kokoinen. Toisaalta jatkuva kiire ei anna myöskään mahdollisuutta pysähtyä ja keskittyä omaan olemuksemme ja omiin tuntemuksiimme, joten oma mielitila saattaa jäädä huomioimatta.

Vuoden 2024 alussa pidin kehotietoisuuskurssin, jonka avulla oli tarkoitus kokeilla erilaisia harjoituksia kehotietoisuustunnille. Pidin tärkeänä kuulla kurssilaisten kokemuksia ja sitä kautta saada suoraa tietoa harjoitusten toimivuudesta. Halusin myös itse kehittyä opettajana, olla läsnä oleva havainnoija ja keskustelija.

Työkalut opinnäytetyön tekemisessä

Opinnäytetyössä käytän kehotietoisuuskurssilta saamaani ainestoa, kuten käyttämäni harjoituksia, oppilaiden palautteita sekä omaa päiväkirjaani.

Tätä varten luin lähdeainestoa ja osallistuin erilaisille kursseille pitäen niistä päiväkirjaa, jossa reflektoin omia kokemuksiani. Kirjasin myös ylös harjoituksia ja keskusteluista heränneitä ajatuksia.

Olin päässyt kokeilemaan osaa harjoitteista kursseilla, mutta koska kokemukseni oli vähäistä, tein suurimman osan harjoituksista tuntisuunnitelmiin itse kokeilemalla. Tämän prosessin myötä syntyi toimivia harjoituksia, jotka voin ottaa käyttöön kehotietoisuustuntien toteutumisessa.

Opinnäytetyössä käytän kurssilaisten alkuperäisiä tekstejä, jotta kokemuksensa ja ajatuksensa tulisivat paremmin esille. Prosessin ja kirjoittamisen aikana olen saanut paljon tietoa ja kokemusta, tehnyt havaintoja ja pohdiskellut valintoja.

Opinnäytetyössäni tekoälyllä tarkistin englanninkielisen tiivistelmän ja käytin parissa kohta lauseiden rakenteen eheyttämiseen.

Opinnäytetyö jatkuu seuraavilla aiheilla: ihmiskäsitys ja ihmiskuva (luku 2), kehollisuus (luku 3), kehotietoisuus tunnin metodit (luku 4), kehotietoisuuskurssi, tarkoitus ja tavoitteet (luku5), kehotietoisuustunnin sisältö ja tavoitteet, luotettavuus ja eettisyys (luku 6), oma pohdinta (luku 7) ja liitteet.

Uskon, että kaikki ihmiset hyötyvät kehotietoisuusharjoittelusta, erityisesti tanssijat.

Kehotietoisuus parantaa lajitaitoja ja motorisia valmiuksia, auttaa saavuttamaan keskittyneen mielen tilan ja tukee luovaa ajattelua. Mitä paremmin tanssijat tuntevat itsensä ja oman kehonsa, sitä paremmin he pystyvät ehkäisemään tanssivammoja, sekä parantamaan tanssitekniikkansa ja ilmaisuun.

2 IHMISKÄSITYS, IHMISKUVA, MINÄKUVA

Näen vahvan yhteyden opettajuuden ja ihmiskäsityksen välillä. Jotta voin ymmärtää oppilasta, minun täytyy tietää, minkälaisesta elinympäristöstä hän on tullut, mitkä ovat hänen arvonsa ja miten hän ajattelee.

2.1 Ihmiskäsitys ja ihmiskuva

Jokainen oppilas on yksilö. Hänet täytyy kohdata arvokkaasti, tasa-arvoisesti ja arvostaen. Ohjaan opiskelijoita suhtautumaan avoimesti erilaisuuteen ja kohtamaan jokaisen arvonsa mukaan.

Mikä on ihminen? Mikä on sen olemus? Siihen on vaikea löytää tyhjentävää vastausta. Kaikessa työssä, missä ollaan tekemisissä ihmisten kanssa kuten opetustyössä, on olennaista tietää mitä on ihmiskäsitys ja miten ihminen kehittyy. (Anttila 2022, 1.)

Ihmiskäsitys liittyy suoranaisesti tieto- ja oppimiskäsitykseen. Opettajan on hyvää tietää, miten ihminen kehittyy, miten hän oppii ja missä vaiheessa elämää tietynlaiset taidot ja tiedot täytyy hallita. Ihmiskäsitykseen liittyy tieto ihmisen kasvusta ja kehityksestä. (Anttila 2022, 1.)

Ihmiskäsitys käsittelee tietoa ihmisestä, millaisia he ovat perusolemukseltaan sekä mitä ominaisuuksia heillä on. Käsitys omasta itsestä muovautuu jokaiselle henkilökohtaisesti elämäkokemuksen, koulutuksen, uskonnon ja työn kautta (Anttila 2022, 1).

Ihmistä on tutkittu monella eri tavalla, tutkimus ihmisestä ei ole koskaan valmis. Ihmiskäsityksessä analysoidaan ja tutkitaan ihmistä, häntä täytyy tutkia kokonaisuutena (Rauhala 2005, 20).

Ihmiskäsityksen tutkimuksessa käsitellään ihmistä henkisenä ja biologisena olentona (Rauhala 2005, 22).

Ihminen on elävä, ajatteleva, tunteva henkinen organismi ja hänet on kuvattava kattavasti (Rauhala 2005, 20–22).

1. Holistinen ihmiskäsitys

Saksalaiset filosofit loivat holistisen ihmiskäsityksen tieteelliset juuret, mitä Rauhala on kehittänyt eteenpäin. Holistisen ihmiskäsityksen mukaan ihminen on olemassa kolmessa eri olemassaolon muodossa: tajunnallisuudessa, kehollisuudessa ja situationaalisuudessa. (Rauhala 2005, 34–35.)

Tajunnallisuudessa ihminen kokee mielen avulla asiat ja ilmiöt, mitkä koetaan ja ymmärretään tajunnantilassa elämyksenä (Rauhala 2005, 35–37).

Kehollisuus on ihmisen fyysinen olemassaolo, mikä todellistuu konkreettisesti tajunnallisuudessa (Rauhala 2005, 49–50).

Situationaalisuus muodostuu erilaisista elämäntilanteen komponenteista kuten ympäristö, yhteiskunta, ravinteet, kanssakäyminen ym. (Rauhala 2005, 45–48).

Ihminen on ainutkertainen ja ainutlaatuinen kokonaisuus, jossa kaikki olemassaolon muodot ovat yhtä tärkeitä ja sidoksissa toisiinsa (Rauhala 2005, 32–34, 42).

2. Dualistinen ihmiskäsitys

Dualistisessa ihmiskäsityksessä on perusolettamus, että ihmisen olemassaolo rakentuu kahteen eri muotoon kuten sielu (tai henki) ja keho (tai ruumis). Hengen ja ruumin suhteessa on erilaisia käsityksiä. Nykyään sielu ja keho -kaksinaisuuden viitataan myös muodossa tajunta–keho. Dualismista puhuttaessa yleensä viitataan ns. kartesiolaisuuteen, jossa sielu ja keho ovat erillisiä olemisen muotoja. (Rauhala 2005, 27.)

Toisessa, vastakkaisessa dualistisuuden muodossa erilaisuus on vain saman ilmiön kaksi puolta. Tätä näkemystä kutsutaankin kaksi -aspektitulkinnaaksi ihmisestä (Rauhala 2005, 27.)

Ihminen nähdään fenomenologiassa kokonaisvaltaisena organismina, siinä ei eroteta henkistä ja fyysistä olemassaoloa toisistaan (Anttila 2006, 69).

Ihmiskäsityksessä käsitellään kysymyksiä ihmisen olemassaolon tarkoituksesta, kuka hän on, mitä varten hän on, mistä hän on tullut ja mihin hän on menossa. Ihmiskäsitykset voidaan jakaa essentialistiseen, kulttuurilliseen ja naturalistiseen ihmiskäsitykseen. (Puolimatka 2007, 132.)

Ihmiskäsityksessä keho ja mieli ovat olennaisessa asemassa, niitä tarkastellaan tarkemmin luvussa (3.5)

Näen vahvan yhteyden opettajuuden ja ihmiskäsityksen välillä. Jotta voin ymmärtää oppilasta, minun täytyy tietää, mistä ympäristöstä hän on tullut, mitkä ovat hänen arvonsa ja miten hän ajattelee. Jokainen oppilas on yksilö, hänet täytyy kohdata arvokkaasti, tasa-arvoisesti ja arvostaen. Ohjaan opiskelijoita suhtautumaan avoimesti erilaisuuteen ja kohtamaan jokaisen arvokkaasti.

Usein esitän itselleni kysymyksiä. Mikä on opetuksen tarkoitus, mitä haluan opetuksella saavuttaa, mihin valmistan oppilaitani, valmistanko heitä työelämään vai autanko heitä kasvamaan itseään toteuttaviksi yksilöiksi. Uskon vakaasti, että jokaisen oppilaan tahto ja sinnikkyys vie eteenpäin, jos hän saa kannustusta ja tukea opettajalta oppilaan taustasta riippumatta. Opettajan on löydettävä keinoja, joilla saa oppilaan innostumaan oppiaineesta. Tällöin myös tieto omaksutaan paremmin.

Tutustuminen erilaisiin ihmiskäsityksiin auttaa minua opettajana tarkastelemaan omaa toimintaani ja valintojani kriittisesti. Ne auttavat myös toimimaan erilaisista ympäristöistä tulevien oppilaiden kanssa.

Rauhalan mukaan 2005 ihmiskäsitys ja ihmiskuva on pidettävä erillään toinen toisesta.

Ihmiskäsitys on ontologinen analyysin tulos ja ihmiskuva on empiirisen tutkimuksen tulos. (Rauhala 2005, 19.)

Ihmiskuva on yksityiskohtaisempi kuin ihmiskäsitys, niillä on kiinteä suhde toisiinsa. Ihmiskuvat ohjaavat meidät ymmärtämään, näkemään, tulkitsemaan ja arvottamaan ihmistä tietyllä tavalla (Anttila 2022, luku 1.)

Silloin kun puhutaan ihmiskäsityksen ja ihmiskuvan välisestä suhteesta täytyy tiedostaa, että ne eivät kilpaille toistensa kanssa vaan kummallakin on oma erityistehtävänsä (Rauhala 2005, 23).

Ihmiskuva on yleisempi käsitys siitä millaisia ihmiset yleisesti ovat. Mitkä asiat ohjaavat heitä, mikä vaikuttaa heidän käyttäytymiseensä ja ratkaisuihin. Se käsittelee myös sitä, että voidaanko vaikuttaa ihmisten päätöksiin ja miten se tapahtuu. (Keltikangas – Järvinen 2000, 17.)

Ihmiskuvan osana on myös käsitys, millä tavalla ja miten ihminen voi vaikuttaa ratkaisuja tehdessä ja näin muuttaa omaa kehitystä. Ihminen itse päättää mitä tietoja hän ottaa vastaan ja omaksuu, ja samalla tämä tieto vaikuttaa ihmiskuvaan. Ihminen pohtii ihmisten käyttäytymistä, tapahtumien syitä sekä niiden seurauksia ja sen pohjalta rakentuu hänen ihmiskuvansa. Keskustellessa näistä ihminen luo itselleen kuvan maailmasta. (Keltikangas – Järvinen 2000, 17–18, 19.)

2.2 Minäkuva

Ihminen toimii minäkuvan mukaisesti. Käsitys itsestämme ohjaa meidän tekemistämme. (Feldenkrais 2015, 13). Minäkuvaan vaikuttavat ympäristö, perimä, kasvatus ja minäosien suhteet toisiinsa (Kääriäinen, 1986, 21, 22).

Minäkuva on ihmisen käsitys omasta itsestä. Ihmisellä on omat vahvat puolet ja heikkoudet. Minäkuva on käsitys siitä, miten ihminen kuvailee itseään ja kertoo itsestään. Mitä hän osaa, mitkä ovat hänen päämääränsä, miten hän toimii, mitä hän arvostaa ja millaisia taitoja hänellä on. (Keltikangas-Järvinen 2000,17,101.) Minäkuva kehittyy ajan myötä toimintojen ja elämäkokemuksen kautta (Feldenkrais 2015,13).

Ihmisen tutustuminen itseensä alkaa jo lapsena. Hän tutustuu omaan kehoonsa, liikeaistimuksien ja aistihavaintojen kautta (Erikson, 1982, 211). Ensin kehittyy kehollinen minä, jolloin lapsi huomaa olevansa toisista erilainen (Keltikangas-Järvinen 2000, 101).

Minäkuvaa voidaan pitää opittuna, mihin vaikuttaa suuresti sosiaaliset vuorovaikutustekijät, kuten muiden suhtautuminen, muihin samastuminen ja muilta saatu palaute (Aho 1997, 24; 32; Niemi, 2013, 15–16).

Ihmistä elämässä ohjaa minäkuva. Se ohjaa tekemään erilaisia päätöksiä ja valintoja. Ihmisen voisi ajatella hallitsevan elämänsä, jos nämä valinnat ovat tietoisesti pääteltyjä. Hyvä hallintatunne kehittyy vähitellen vaihe vaiheelta ja niitä osatekijöitä on neljä. Ensimmäinen vaihe on varhaislapsuudessa, missä arvioidaan mahdollisuuksia ja erilaisia keinoja. Toiseksi vaiheeksi on vaikutusmahdollisuudet omaan elämään kokemuksen kautta. Psykkinen tasapaino ja hallinta kehittyy ihmisellä kolmantena. Neljäntenä vaiheena kehittyy päättelyyn pohjautuvien hallintastrategioiden syntyminen. (Keltikangas—Järvinen 2000, 53.)

Minäkuvan yksi osa on itsetunto. Hyvän itsetunnon omaavalla ei aina ole sosiaalisia taitoja, eikä huonon itsetunnon omaavalla ole välttämättä niitä vähemmän. Mitä enemmän hyviä puolia ihminen itseensä liittää, sitä parempi on hänen itsetuntonsa. Itsetunto on ihmisen subjektiivinen käsitys itsestään, tunne omasta hyvyydestä. Se ei pohjaudu ihmisen suorituksiin tai menestykseen. Tervettä itsetuntoa omaava ihminen osaa kuvailla itseään, omia puutteitaan ja tunnistaa heikkoutensa. Hän osaa ottaa huomioon muut ihmiset ja hallitsee omaa elämäänsä. Itsetuntoon myös liittyy se, että hän ei ole riippuvainen muiden mielipiteistä vaan osaa itsenäisesti tehdä päätöksiä. (Keltikangas-Järvinen 2000, 101–103.)

Minäkuva on objektiivisempi, se on rakennettu muualta saadun palautteen varaan, esimerkiksi ulkonnäöstä, hyväksynnästä tai menestyksestä. Itsetunto taas ei ole riippuvainen siitä, miten muut ihmiset häntä arvostavat. Heikkouksista huolimatta hyvää itsetuntoa omaava pystyy näkemään itsensä hyvänä ja arvostaa itseään. (Keltikangas-Järvinen 2000, 101–103.)

Feldenkrais taas kirjoittaa minäkuvasta, että se koostuu neljästä osatekijästä, jotka osallistuvat kaikkiin toimintoihin: liike, aistimus, tunne ja ajatus. Osatekijöiden panos voi vaihdella, mutta missä tahansa toiminnossa jokainen osatekijä on jossain määrin läsnä. (Feldenkrais 2015, 19.)

Esimerkiksi, jotta ihminen pystyisi ajattelemaan, hänen on oltava hereillä sekä tiedettävä olevansa hereillä eikä unessa. Hänen on siis aistittava ja erotettava fyysinen sijaintinsa suhteessa painovoimaan. Tästä seuraa, että ajatteluun sisältyvät myös liike, aistiminen ja tunteminen (Feldenkrais 2015, 19–20).

Tunteakseen itsensä vihaiseksi tai iloiseksi, henkilön täytyy myös liikkua, aistia ja ajatella. Aistiakseen, nähdäkseen, kuullakseen tai koskettaakseen, henkilön on oltava kiinnostunut, yllätynyt tai tietoinen jostakin tapahtumasta, johon hän on osallisena. (Feldenkrais 2015, 19–20.)

Liikkuakseen hänen täytyy tietoisesti tai tiedostamattaan käyttää vähintään yhtä aistiaan, joihin sisältyvät tunteminen ja ajattelu (Feldenkrais 2015, 19–20).

3 KEHOLLISUUS

Tässä luvussa määrittelen kehittämistyön kannalta tärkeitä käsitteitä, kuten kehollisuutta, kehonkuva ja kehonkaavaa. Käsitteillä on tärkeä merkitys kehotietoisuuden kannalta, koska keholliset käytännöt ja kehon harjoittaminen ovat tutkimuksen keskiössä. Lisäksi avaan keho- mieli -suhdetta.

3.1 Keho ja kehollisuus

Ronkaisen (1999, 45) mukaan voi käyttää molempia käsitteitä, kuten ruumis ja keho, päädyin itse käyttämään käsitettä keho sen takia, että se kuvaa mielestäni parhaiten elävää kehoa. Ruumis on enemmän lihallista ja keho on enemmän - mielikuva (Niemi-Pynttari, 1996, 73). Fenomenologiassa puhutaan puolestaan taas elävästä ja eletystä ruumiista eli kehosta (Kuhmonen, 1996, 173).

Keholla on monia merkityksiä kuten koettu keho, sosiaalinen keho ja fyysinen keho. Voidaan siis puhua kehonhallinnasta, kehonkuvasta, kehonkaavasta jne. Lainen (1996) mukaan kehollisuutta voidaan tarkastella neljästä näkökulmasta: fyysisen kehon, subjektikehon, objektikehon näkökulmasta sekä kehon ilmaisuina ja merkityksinä. (Laine 1996, 157.)

Kehollisuus on monitahoinen ja filosofinen käsite, jonka merkityksellisyys voi vaihdella sen mukaan, mitä tieteenalaa milloinkin käsitellään. Kehon kautta ihminen ymmärtää ja kokee maailmaa, sen kautta hän havaitsee ja oppii, se on myös mielen ja tajunnan perusta. Keho on tunteva, tietävä ja aistiva. (Siljämäki 2016, 40–46, Rouhiainen 2011.)

Kehollisuuden kautta ihminen havaitsee ja hahmottaa maailmaa. Kehomme ottaa vastaan, kuljettaa ja tuottaa informaatiota. Kehollinen tieto syntyy kehon tuottamasta liikkeestä, eleistä, aistimuksista, tunteista ja eletyistä kokemuksista. Kehollinen tieto perustuu yksilön henkilökohtaisiin havaintoihin ympäröivästä maailmasta. Koetut tuntemukset, muistot, havainnot sekä aistimukset taltioituvat aivoihimme ja rakentavat meille kuvan itsestämme, maailmastamme ja identiteetistämme. (Anttila 2022, 6.)

3.2 Kehotietoisuus tai kehontietoisuus

Kehontietoisuus ja kehotietoisuus käsitteinä tarkoittavat samaa asiaa. Kehotietoisuus on yleisesti tutumpi käsite, kuin kehontietoisuus. Itse käytän opinnäytetyössä käsitettä kehotietoisuus yleisen tunnettavuuden vuoksi. Anttila E., Klemola T. ja moni muu käyttävät käsitettä kehontietoisuus ja sen vuoksi käytän heidän kirjoituksiansa opinnäytetyössä suoralainauksena.

Eeva Anttila Taideyliopiston sivuilla julkaisusarjassa ”Kehontietoisuus ja sosiaalinen tietoisuus” kirjoittaa kehontietoisuudesta seuraavasti. ”Kehontietoisuus viittaa ihmisen mahdollisuuteen suunnata huomionsa omaan keholliseen tilaansa ja siinä tapahtuviin hienovaraisiinkin muutoksiin. Keholliset aistimukset ja tuntemukset on mahdollista tuoda tietoisien tarkastelun piiriin kiinnittämällä niihin huomiota siten, että milloin ne muuttuvat tajunnan sisällöksi eli tiedoksi.” (Anttila 2022, 6.)

Anttila E. viittaa tekstissä, että kehontietoisuus on oman kehon kuuntelua. Ihminen suuntaa huomion kehollisiin tuntemuksiin, muutoksiin tai kehossa esille nouseviin kokemuksiin. Nämä tuntemukset voivat olla jokapäiväisiä, kuten tunteisiin, kipuun tai mielikuviin liittyviä huomioita (Anttila 2022, 6.)

Käsittelen luvussa (3.4.) kehotietoisuuteen liittyviä muita käsitteitä kuten kehonkaava ja kehonkuva. Jokaisella ihmisellä on omat historiansa, niistä on kertynyt kehoon erilaisia kehollisia tietoja. Hän käyttää sitä tietoisesti tai tiedostamatta. Ihminen oppii, havaitsee ja toimii kehollisuutensa välityksellä. Ihminen viestii kehollaan ja on yhteydessä muuhun ympäröivään maailmaan kehonsa kautta (Anttila 2022, 6.)

Liikkuessaan ihminen kokee mielen ja kehon yhteyttä, joka poikkeaa jokapäiväisestä, dualistisesta kokemuksesta eli kehon ja mielen kokemuksista (Klemola 2004, 92). Liikunta on kokonaisvaltainen kokemus, siihen liittyvät, Rauhalan mukaan (2005) määrittelemät kolme olemassaolon ulottuvuutta: kehollisuus, tajunnallisuus ja situationaalisuus. Näitä olen tarkemmin käsitellyt luvussa (2.1.).

Liikuntaharjoitusten tarkoitus on muokata lihaksistoa ja parantaa suorituskykyä, mutta samalla nämä harjoitteet saavat aikaan muutoksen koko ihmisessä. Harjoittelun aikana ihmiselle kertyy kokemuksia, syntyy oivalluksia ja kehittyy taitoja, joita voidaan kutsua keholliseksi tiedoksi. Kehollista tietoa voidaan saada vain liikkumalla. Kehollisen tiedon avulla kykenemme erottamaan toimintatapojamme ja valitsemaan sopivamman tavan toimia. (Parviainen 2000, 34, 157.)

Ruumista koskevaa tietoa voidaan saada fysiologisilla mittauksilla, kun taas kehollista tietoa saadaan aistien ja kokemusten kautta. (Parviainen 2006, 72–73). Kehollinen tieto syntyy ihmisessä ennen mielen reflektiota (Parviainen 1995, 33). Kehontietoisuutta voidaan pitää ajattelun ja oppimisen kulmakivenä (Anttila 2009, 88). Kehontietoisuuden avulla ihmiselle kehittyy kyky tulkita ja tunnistaa erilaisia tuntemuksia omassa kehossa ja muuttaa se tiedoksi (Anttila 2009, 87).

Klemolan (2004, 53) mukaan ensimmäiseksi meidän on suljettava ulkoinen maailma pois tietoisuudestamme. Tämä onnistuu kääntämällä huomio pois ulkoisista aistisisällöistä, sen jälkeen meidän tulee sulkea pois myös minämme, joka ajattelee, kuvittelee, muistelee ja suunnittelee. Sulkeistusten avulla kehon sisäiset aistit täyttävät tietoisuutemme. Harjoitellessa opimme antamaan tietoisuuden levätä ja olemaan ei ajattelun tilassa, jolloin tuntemukset voivat nousta tarkastelumme kohteeksi. (Klemola 2004, 55.)

Fenomenologiassa käytetään käsitettä 'koettu keho', eli miten me itse koemme oman kehomme. Tässä on kyse kehomme sisäisestä maailmasta (Klemola 2013, 35). Hyvä kehontietoisuus auttaa ymmärtämään paremmin myös toisten ihmisten kehonkieltä (Anttila 2006, 71).

3.3 Eletty keho

Elävää kehoa voi sanoa biologiseksi organismiksi, siinä tapahtuvat prosessit mihin tietoinen kokeminen kiinnittyy. Elävä keho on kokemusten ja tajunnan asuinsija. Eletty keho on kokemuksellinen. Siihen kertyy kokemuksia, se on elävä organismi. Elävä keho ja eletty keho sisältyvät toisiinsa. Ilman elävää kehoa ei ole elettyä kehoa. (Anttila 2022, 6.)

Kehoa pyritään ymmärtämään eletyn kehon kautta, se on tietävä, aistiva ja tunteva. Eletty keho on käsite, minkä mukaan ihmisellä on tapa aistia kehoa kokemusten kautta. (Siljamäki 2014 .)

Eletyn kehon käsite sisältää ajatuksen, että oma keho on asiantuntija, siitä että kehossa sijaitsee tietoisuus kehon ja mielen saumattomasta yhteisestä toiminnasta (Hautala ym. 2013, 239).

Eletty keho on käsite, jonka kokemus on kokonaisvaltaisempaa kuin kehon osien tunnistaminen. Keho koetaan kokemuksen kautta. Esimerkiksi, kun sulkee silmänsä, saattaa tuntea sydämen sykkeen. Kehotietoisuutta harjoitellessa, kokemus alkaa erottua erilaisina tuntemuksina, kuten lihasten jännitys. (Kortelainen 2014, 127.)

Keho ei ole vain monien kerättyjen taitojen ja osaamisten pankki, vaan siinä näkyy myös ihmisen menneisyys. Merleau-Ponty kutsuu kehoa historiaksi. Ihmisen kehosta paljastuu sen elämän jättämät jäljet. Eletty keho menee ajassa jatkuvasti eteenpäin. (Parviainen 2012,1.) Myös perimä vaikuttaa yksilön elettyyn kehoon ja minkälaisia kokemuksia hänellä on omasta kehosta (Parviainen 1995, 138).

3.4 Kehonkuva ja kehonkaava

Kehonkuva ja kehonkaava on vuorovaikutuksessa toistensa kanssa ja sen takia on niitä vaikea erottaa toinen toisesta (Klemola 2004, 81).

Kehonkuva viittaa toimivaan kehoon, jolla on jatkuvasti muuttuvia tarpeita. Kehonkuva on vuorovaikutuksessa sisäisten, että ulkoisten muistojen, toimintojen, tunteiden ja havaintojen kanssa. Kehonkuva merkitsee ihmisen tietoon ja tunteisiin pohjautuvia mielikuvia omasta kehostaan ja kehon toiminoista. (Hakanen & Blinkka 1990, 5–6, 10.)

Kehonkuvaan liitetään kokemusta omasta kehosta negatiivisena tai positiivisena, että ollaanko tyytymättömiä tai tyytyväisiä omaan kehoon (Cash 2002, 38–42). Kehonkuva on selkeä silloin kun ihminen suhtautuu itseensä myöntävästi ja sallivasti (Rinta-Harri 2005, 76–77).

Kehonkuva on moniluoteinen rakenne, mikä koostuu kehon kokoon ja muotoon liittyvistä tunteista, kokemuksista, ajatuksista sekä käsityksistä omasta kehostaan. Se on kokemus, miten ihminen näkee omaa kehonsa positiivisena tai negatiivisena. Kehonkuva ei kerro mitään ulkonäöstä vaan siitä, miten ihminen mieltää oman kehonsa. (Ojala 2011, 19.)

Kehonkuva vaikuttaa siihen, miten ihminen suhtautuu toisiin ihmisiin, ympäristöön, elämään sekä mitä hän arvostaa ja miten hän ajattelee (Parviainen 1995, 138).

Mm. kehonkuvaan vaikuttavat kulttuuri ja siellä esillä olevat sukupuolikäsitykset. Nämä määrittävät esimerkiksi sen, minkälainen kuuluu olla tai mitä fyysisiä ominaisuuksia arvostetaan. (Cash 2012.)

Monessa kulttuurissa on määritelty, mikä on viehättävää ja mikä ei. Eri kulttuureissa on erilaiset perinteet ja ihanteet, minkä mukaan määrittyy myös kehonkuva. (Fallon 1990, 80.)

Kulttuuristen ihanteiden lisäksi monet muut tekijät vaikuttavat kehonkuvan muodostumiseen, kuten harrastukset, median käyttö, ystäväpiiri ja vanhemmat. Nykypäivänä ihminen tarkkaillee omaa kehoaan usein etäältä. Kehoon suhtaudutaan jonkinlaisena projektina, jota on pakko muuttaa ja muokata tiettyjen ihanteiden tai trendien mukaan. Ratkaisuja etsitään liikunnalla, dieeteillä sekä muilla toimenpiteillä.

Siljämäki (ym. 2016) näkee kehotietoisuuden harjoittamisen mahdollisuutena oppilaan myönteisen kehonkuvan kehittymiseen.

Kehonkuva vaikuttaa kehonitsetuntoon. Positiivisen kehonitsetunnon rakentumiseen vaikuttavat paljon perheolot, rakkauden antaminen, huolehtiminen ja turvaa luovat olot. Se, miten läheiset näkevät lapsen, miten lapsen kehoa kohdellaan ja miten siitä puhutaan vaikuttavat lapsen kehonitsetuntoon. Myös miten lapsi ajattelee muiden näkevän hänet, vaikuttaa lapseen. Silloin kun lapsella on myönteinen mielikuva omasta kehostaan ja ulkonäöstään on hänellä myös parempi kehoitsetunto ja minäkuva. (Ojala ym. 2016, 64.)

Kehonkuva on asenteiden, havaintojen ja uskomusten systeemi, johon liitetään käsityksiä kehosta. Millainen käsitys ihmisellä on omasta kehosta, millaisia kokemuksia ja havaintoja hän on tehnyt. Silloin kun tutkitaan kehonkuvaa, liitetään kolme eri tasoa omasta kehosta: 1. havaintokokemus, 2. käsitteellinen ymmärrys, 3. tunneasenne omasta kehosta. (Klemola 2004, 82.)

Ihmisen oma kehonkuva ei aina vastaa sitä, millaisena muut ihmiset hänet näkee. Ihmisen kehonkuva muovautuu koko elämän ajan, se on jatkuva prosessi. Ihmisen elämänsä aikana koetut kokemukset ja tunteet vaikuttavat kehonkuvaan, joko suotuisasti tai kielteisesti. (Parviainen 1997, 138.)

Kehonkaava on mallin tiedostamaton edustuma ja kehonkuva mallin tiedostettu edustuma. Kehonkaavasta voidaan tulla tietoiseksi, jos kehossa tapahtuu muutoksia, esimerkiksi kaatuminen. (Klemola 2004, 83.)

Kehonkaava on järjestelmä, joka mahdollistaa liikkeen ja asennon säilyttämisen, ilman tietoista tarkkailua. Kehonkaavan avulla keho hallitsee liikettä ja asentoa. (Klemola 2004, 82, 84.)

Kehonkaava on subjektikeho eikä objektikeho, sillä kyse on liikkuvasta ja toiminnallisesta kehosta. Ihminen hahmottaa ympäröivää maailmaa omasta kehosta käsin (Heinämaa 1996, 81).

Kehonkaavaan kuuluu ympäristön ja liikkeiden tiedostaminen, käsitys omasta suorituskyvystä ja näihin yhteydessä olevat tunne-elämykset. Silloin kun ihminen hallitsee hyvin omat liikkeensä, näkyy, on eheä, sekä käsitys on selvä omasta kehonkaavasta. (Sandström 1999, 62.)

Kehonkaava on kuin kartta, missä on kehon asentoja, sijainteja ja raajoja, jotka sisältävät aistihavaintoja ja niiden käsittelyä aivokuoressa (Burns 1982, 52).

Kehonkaavan avulla asennon ja liikkeen hallinta tapahtuu automaattisesti, hänen ei tarvitse olla tietoinen tavanomaisista liikkeistä (Klemola 2004, 84).

Jotta me voisimme olla tietoisia omasta kehostamme, tarvitsemme kehonkaavaa ja kehonkuvaa (Gallagher & Zahavi 2008, 146).

Liikkeen tekemisen ja sen havainnoinnin suhde on sama, kun kehonkaavan ja kehonkuvan suhde, havainto voi olla sisäinen ja ulkoinen. Rutiinin omaisia liikkeitä tehdessä ihminen ei tee minkäänlaisia havainnoiteja liikkeistään. Mutta jos tilanne vaatii, hän voi alkaa tarkkailemaan ja havainnoimaan liikkeitä. Se voi tapahtua silloin, kun hän opettelee uutta liikkeen suoritusta tai taitoa. Havainto ja kuva auttavat liikkeen hallitsemisessa. Silloin kun on hyvä tuntoaisti, visuaalinen kuva itsestä tai proprioseptinen tietoisuus omasta kehosta, se auttaa oppimaan uutta. Jos vaikka joutuu suorittamaan hyvin haasteellista tehtävää, missä täytyy tehdä liikkeitä hyvin tarkasti, silloin liikettä ohjaamassa on kehonkaavan toiminnat, että tietoinen havainnointi omasta kehosta. (Klemola 2004, 84.)

”Kehonkaava ei siis ole sama kuin kehon havainto, se ei ole yhtä kehonkuvan kanssa” (Klemola 2004, 85).

Kuten Siljamäki 2016 toteaa, että harjoittamalla kehotietoisuutta autamme myönteisen kehonkuvan kehittymistä.

Kehotietoisuusharjoituksissa siirretään huomio kehon ulkoisesta kokemisesta kehon sisäisiin tunteuksiin, millä voi olla myönteisiä vaikutuksia suhtautumisessa omaan kehoon, itsetuntemukseen ja itsearvostukseen (Kalaja 2007, 124).

Tiivistän tämän näin, että kehonkuva on ihmisen kokemus omasta ulkoisesta kehostaan eli ulko-näöstään, kun taas kehonkaava puolestaan liittyy kehon asentoihin ja toiminnalliseen kehoon.

3.5 Keho ja mieli

Uskon, että keho ja mieli ovat yhtä, että ihminen on kehollinen olento. Olemme kokonaisvaltaisia kehollamme tuntevia olentoja. Silloin kun tunnemme pelkoa, se kouraisee vatsassa. Ilo saa rintakehän avautumaan, kun taas suru painaa meidät kasaan. Koen, että kehomme, tunteemme ja miellemme ovat yhteydessä toisiinsa.

Aikaisemmin, kun olin aloittelija tanssijanuralla, koin kehoni vain välineenä, suorittajana. Myöhemmin olen tullut siihen käsitykseen, että ihminen on kokonaisuus. Meihin vaikuttavat molemmat tekijät sekä mieli, että tunteet.

Ihmisellä on fyysinen keho ja henkinen minä. Keho on materiaallinen objektiivinen esine ja minäsubjekti on henkinen puoli. Henkinen puoli on minätietoisuus, tajunta, sielu, tietoisuus ja mieli. Psykosomaatikassa on menty etsimään yhteyksiä kehon ja psyyken välille tavoitteena todistaa, että nämä eivät ole erillisiä toisistaan. (Laine 1996, 158.)

Klemola (2004, 140) kirjoittaa ” Lähtökohtana on kokemus kehon ja mielen yhteydestä. On olemassa perustuva kokemushorisontti, jossa keho on sama kuin mieli, mieli on sama kuin keho.”

Mieli, keho ja tunteet muodostavat kokonaisuuden. Ihminen voi vaikuttaa miten hän itsensä ja maailmansa kokee omassa mielentilassaan. Rauhalan mukaan on kaksi viritystapaa, suotuisa ja epäsuotuisa. Epäsuotuisa kokemus on silloin kun ne ovat negatiivisia esimerkiksi viha, ahdistus, masennus jne. Tai suotuisa kokemus, jolloin on positiiviset tunteet kuten hyvätuulusuus, ilo, hartaus jne. (Klemola 2004, 228.)

Perusviritykseen voimme vaikuttaa harjoittamalla kehoamme ja mieltämme tai etsitään vaikutusta ulkoisista elementeistä, joka vaikuttaa hyvällä tavalla meidän sisäiseen maailmamme. Harjoituksen paikka valitaan yleensä tietoisesti, kun kokemuksemme ympäröivästä tilasta ja sisäisestä maailmastamme heijastavat toisiaan. (Klemola 2004, 228.)

Sisäisiin elementteihin voimme vaikuttaa kolmesta aspektista, voidaan harjoitella kehollista taitoa, jossa pyrimme saattamaan mieltä ja kehoa sopusointuun keskenään. Haetaan kehon ja mielen harmonia. Klemola (2004) kuvailee harjoitusta niin ” Harjoituksen aloittaessa keho ja mieli eivät kulje sopusoinnussa, mutta harjoituksen edetessä kehon ja mielen liike tulevat yhdeksi. (Klemola 2004, 228–229.)

Toinen lähestyminen on, että harjoituksessa nostetaan kehotietoisuuden perusviritystämme fyysisellä tasolla. Kolmannessa käytetään hyväksi hengityслиikettä, jolla saadaan aikaan muutoksen perusvirityksemme. Esimerkiksi jos olemme vihaisia, meidän hengityksemme kiihtyy ja silloin kun rauhoitumme, hengityksemme rytmi pitenee ja hidastuu. Hengitystä voidaan käyttää harjoituksessa mielen ja kehon välisenä siltana, jonka avulla yhdistetään molemmat. (Klemola 2004, 229.)

Tunteet synnyttävät kehollisia tuntemuksia, myös kehossa syntyvät aistimukset synnyttävät tunteita. Keho ja mieli on vahvassa yhteydessä toisiinsa. Tunteet ohjaavat käytöstämme sekä keskus- sekä äärihermostomme toimintaa. Aivoissa tunnekokemukset tapahtuvat kehollisella alueella. Tunteet näkyvät ulospäin kehon asentoina, kasvojen ilmeinä ja äänensävyinä. (Pylvänäinen 2024.)

Hermoston kautta mieli ja keho ovat yhteydessä toisiinsa. Ne vaikuttavat tietoisesti ja tiedostamatta toisiinsa. Keho kertoo meille usein tärkeää viestiä, täytyy vaan pysähtyä kuuntelemaan sitä. Kehon kuuntelua voi havainnoida esimerkiksi tunteiden, tuntemusten ja liikkeiden avulla. Näistä viesteistä voi tulla tietoiseksi pysähtymällä kuuntelemaan niitä, mm. tunteet asuvat kehossamme ja kehon avulla voi oppia säätelemään omia tunteita. (Pylvänäinen 2024.)

Mielen tietoisuuteen liittyvät ajattelu, mielikuvat, analysointi, reflektointi sekä käsitteellistäminen. Emotionaalisessa tietoisuudessa tunnistamme tunteet ja ne hyväksytään, liikkeet synnyttävät tunne-reaktioita ja tunteet synnyttävät kehollisia reaktioita. (Pylvänäinen 2024.)

4 KEHOTIETOISUUSTUNNIN MENETELMÄT

Tässä luvussa tuon esille menetelmiä, joihin kehotietoisuuskurssin ja tunnin harjoitukset pohjautuvat. Suunnittelemani harjoitukset perustuvat ajatuksille, että ihminen irrottautuu harjoitusten avulla totutuista toiminta- ja ajatuskaavoista. Silloin avautuu mahdollisuus uudelleenlaiseen kokemukselliseen toimintaan.

Voidaan suunnata keskittyminen itseen ja tunnustella millaisia tunteita ja ajatuksia kehostamme nousee esille. Opimme kuuntelemaan omaa kehoamme juuri tässä hetkessä.

Silloin kun mietin, mistä tekisin tutkimuksen tai kehittävän työn, tutustuin kehollisuuteen liittyviin käsitteisiin, kuten somatiikkaan, kehontuntemusharjoitteisiin, kehon ja mielen yhteyteen sekä kehotietoisuuteen. Kiinnostuin aluksi itselleni ei niin tutuista luovan ilmaisun menetelmistä, kuten autenttisesta liikkeestä, mindfulnessista, tanssi- ja liikeimprovisaatiosta sekä tanssi – ja liiketerapiasta.

Ennen kuin olin tehnyt päätöksen suunnitella omalle koululle kehotietoisuustunnin, päätin osallistua erilaisille kehotietoisuutta käsitteleville kursseille. Body mapping, tanssi- ja liiketerapia, tanssi- ja liikeimprovisaatio sekä Feldenkrais kurssien avulla opin ymmärtämään kokemuksen tasolla paremmin sitä, mitä kehotietoisuus ja tietoinen läsnäolo tarkoittavat. Oli tärkeää saada omakohtainen kokemus näistä menetelmistä ja harjoitteiden hyödyllisyydestä sekä keholle että mielelle.

4.1 Somatiikka

Olen ottanut somatiikkaa käsittelevän aineiston Leena Rouhiaisen (2006) artikkelista Mitä somatiikka on. Sen takia että, hän käsittelee siinä hyvin kattavasti somatiikan historiaa sekä sen menetelmiä somaattisesta liikkeestä ja sen luonteesta.

Nykypäivänä tanssissa somatiikasta on tullut hyvin tärkeä osa-alue. Kehollisia ja kokemuksellisia menetelmiä, jotka edistävät ihmisen hyvinvointia liikkeen välityksellä on alettu katsoa somaattisiksi käytännöiksi. (Rouhiainen 2006, 13.)

Thomas Hanna (1928–1990) on muotoillut ja laittanut liikkeelle termin somatiikka. Hän otti sen käsitteen kreikkalaisesta sanasta soma, mikä hänen mukaansa tarkoittaa enempää kuin materiaallinen kehomme. Se tarjoaa oivalluksia itsestämme ja tämänhetkisestä ruumiillisesta olemuksestamme. (Rouhiainen 2006, 13.)

Hanna tutkii Feldenkrais menetelmää ja alkoi kehittää siitä omaa versiota nimeltä Hanna Somatics. Soma on siis eletty keho. Hanna kirjoittaa, että havaitseminen on somassa. (Rouhiainen 2006, 13.)

Somatiikka on monitieteinen tutkimuksen alue, joka yrittää selvittää ihmisen luonnetta ja tutkii hyvinvointia. Hanna teki siitä omanlaisensa tulkinnan. Somatiikka -käsitteen käyttö levisi nopeasti Yhdysvalloissa ja siitä Eurooppaan. (Rouhiainen 2006, 14.)

Nykyään somatiikka -käsitteellä viitataan kaikkiin vaihtoehtoisen terveydenhoitojen piiriin luettuihin kehomenetelmiin. Niillä pyritään parantamaan kehon toimintoja, syventämään itseymmärrystä ja lisäämään yleistä hyvinvointia. Somaattisia menetelmiä ovat Feldenkrais, Aleksander-teknikka, Body-Mind Centering, Bioenergetiikka, Bartenieff Fundamentals, Laban analysis, Continuum-liike,

Ideokinesis, Pilate-menetelmä, Kinetic Awareness jne. Muitakin vastaavia menetelmiä on runsaasti. (Rouhiainen 2006, 15.)

Eddyn mukaan somatiikan parissa toimitaan kolmella taholla: vaihtoehtoisessa terveydenhuollossa, tanssimaailmassa ja psykofyysisesti orientoituneessa psykologiassa (Rouhiainen 2006, 16).

Filosofi Shusterman on kehollisten elämänmuotojen ja kehollisen tiedon puolestapuhuja (Rouhiainen 2006, 11).

Shusterman R. on jakanut Hannan ajatusta somatiikasta. Shustermann ehdottaa, että somatiikka tulisi pohtia aistisuuden ja kehollisuuden kannalta, myös tarkastella itsetietoisuutta ja itsetuntemusta kehollisena ja filosofisena asiana. (Rouhiainen 2006, 16.)

Shusterman edustaa somaestetiikkaa ja keskittyy mielen ja kehon kokonaisuuden tutkimiseen (Mäkinen 2018, 3.3.). Hän pitää käytännöllistä somaestetiikasta, jossa tehdään kehollisia harjoitteita ja havainnoidaan elettyä kehoa (Rouhiainen 2006, 26).

Forti kirjoittaa, vaikka somaattinen kenttä on hajaantunutta ja moninaista, silti somatiikka on hyödyllinen yleiskäsitteenä. Se tarjoaa mahdollisuuden erilaisiin menetelmiin ja näkökulmiin sekä erilaisia lähestymistapoja, joiden mukaan somatiikkaa tänä päivänä harjoitetaan. (Rouhiainen 2006, 25.)

Somatiikan menetelmää käytetään hyvin laajasti taiteessa, tanssissa, terveydenhuollossa, yksityisellä sektorilla, liikunnassa, sekä psykologiassa ja henkisessä kasvussa (Rouhiainen 2006,24).

Silloin kun harjoittelemme tietoisuuttamme, meidän kykymme ottaa vastaan aistimuksia paranee (Mäkinen 2018, 3.3.).

Mielestäni somatiikka käsitteenä on kehon kokemus sisältäpäin, jossa henkilö tarkastelee kehoa oman kokemuksen pohjalta. Keho on aistiva, ajatteleva, havainnoiva ja arvioiva. Somatiikka herkistää aisteja ja tuo kehon havainnoinnin piiriin.

4.2 Mindfulness

Mindfulness -termi suomennettuna on tietoisuustaito. Siinä harjoitellaan huomion suuntaamista kehon tuntemuksiin ja mielen liikkeisiin (Saari, Kortelainen, Väänänen 2014, 7).

Tietoisuustaidot pohjautuvat buddhalaiseen meditaatioperinteeseen. Useita meditaation menetelmiä sovelletaan mm. hoitotyössä, kasvatuksessa, terapiatyössä ja työelämässä. Nämä menetelmät ovat irtaantuneet buddhalaisesta viitekehyksestä. (Saari ym. 2014, 7.)

Yhdysvaltalainen molekyylibiologi, Jon Kabat-Zinn, on mindfulness-menetelmien ensimmäinen kehittäjä, jonka työn tuloksena mindfulness -harjoituksia tehdään nyt ympäri maailmaa. Jon Kabat -Zinn kehitti oman MBSR-menetelmänsä. (Mindfulness Based Stress Reducation) (Klemola2013, 18.)

Tietoisuustaito-harjoitusten avulla syvennetään kokemuksia kehotietoisuudesta. Ne johtavat ihmisen oman kehollisen kokemuksen äärelle. Buddhalaisessa meditaatiossa keho koetaan elettyinä kehona, ei niinkään ulkoa havaittuna objektikehona. Voimme tarkastella kehoamme esineen tavoin lihaksista, luustosta, verenkiertoelimistöstä käsin, tai voimme itse kokea kehon sydämenne lyönnit, tuntea vatsakipua ja lihasten jännittyvän. (Saari ym. 2014, 11.)

Alkaessani harjoitella säännöllisesti tietoisuustaitoja koin, että nämä harjoitukset vaikuttivat kehoon ja mieleen. Harjoitukset olivat todella haastavia. Ne vaativat paljon keskittymistä ja harjoittelua.

Mindfulness-menetelmien avulla voidaan lähestyä meditaatioharjoituksia tieteellisesti todistetulla tavalla. Näissä harjoituksissa astutaan pois uskonnollisen harjoituksen kentältä kohti todennettavaa tieteellistä kenttää. (Väänänen 2014, 36.)

Buddhalaisessa traditiossa koetaan keskeiseksi ja välttämättömäksi meditaatiomenetelmä, kun taas länsimaaisessa mindfulness-menetelmässä pyritään siitä pois (Väänänen 2014, 36).

Jos haluamme ymmärtää paremmin itseämme ja maailmaa ympärillämme, meidän täytyy oppia mielen harjoittamista (Klemola 2013, 16).

Kehoa ja mieltä täytyy harjoitella, nämä molemmat ovat taitoja ja monet kehon harjoittamisen periaatteet pätevät myös mielen harjoittamisessa (Klemola 2013, 22).

Oppiakseen mielen taitoja on toistettava mielen harjoituksia uudelleen ja uudelleen. Välttämättä pelkkä toisto ei riitä, meidän on pohdittava, miksi harjoittelemme. Jotta onnistuisimme mielen harjoittamisessa, on opeteltava hidastamaan havaintoprosessia, tiedostamisprosessia, toimintaprosessia. Nämä ovat toimintaprosesseja. Hidastamalla näitä, alamme nähdä, miten ne koostuvat vaiheista. Näin opimme, miten mielemme toimii, havainnoi ja tulkitsee maailmaa. (Klemola 2013, 23.)

Mindfulness -käsitteestä käytetään nykyisin paljon käännöstä ”tietoinen ei arvioiva ja hyväksyvä läsnäolo”. Siinä nimenomaan korostetaan myönteisten tunteiden ja mielisisältöjen tärkeyttä. (Malinen 2014, 56.)

Usein ihminen murehtii liikaa ja päähän kerääntyy paljon negatiivisia ajatuksia. Silloin kadotamme yhteyden siihen, mitä elämässämme juuri sillä hetkellä tapahtuu. Tietoisuustaidossa opimme havaitsemaan mielemme tapahtumia ja opimme itsetuntemusta. Jos kykenemme havaitsemaan tehtyjä virheitä, pystymme välttämään niiden kertauksen ja muuttamaan omaa toimintaamme sekä tekemään uusia valintoja, joista on hyötyä. (Lappalainen R., Lappalainen P. 2014, 90–91.)

Leena Pennasen mukaan Mindfulness on hyväksyvä tietoinen läsnäolo. Hän avaa sitä todella hyvin artikkelissa ” Stressihallinta Jon Kabat-Zinnin MBSR-menetelmässä.”

Hyväksyvä tietoinen läsnäolo on termi, jonka Pennanen on luonut. Pennasen mukaan kokemus on aina tässä hetkessä. Kysymys on siinä, haluammeko tiedostaa ja hyväksyä hetken kokemuksen sellaisenaan, vai jättää sen huomioimatta vähäpätöisenä tai liian tuskallisena. (Pennanen 2014, 97.)

Mindfulnessin viitekehyksessä hyväksyntä -käsite ei tarkoita alistumista, vaan avautumista ja olemista siinä, mitä juuri nyt elämässämme tapahtuu. Keskeinen käsite hyväksynnän lisäksi on keho-mieli-yhteys. Keho ja mieli ovat saumattomasti yhteydessä toisiinsa. Molemmat vaikuttavat toinen toiseen, mieli vaikuttaa kehoon ja keho mieleen. (Pennanen 2014, 97–98.)

Kehotietoisuus -kurssilla ja kehittämälläni kehotietoisuustunnilla tullaan tekemään mindfulness-harjoituksia, jossa opitaan olemaan tässä ja nyt. Tunnilla harjoitetaan hyväksyvää tietoista läsnäoloa

suuntaamalla huomio omaan kehoon ja hengitykseen. Opettelemme olemaan tarrautumatta mihinkään. Ajatukset voivat tulla ja mennä. Hyväksymme, että ajatukset ja tuntemukset, ovat sellaiset kuin sen koemme ja aistimme tällä hetkellä.

Tunnilla tehdään tietoisuusharjoitus, jossa huomio suunnataan mielen ja kehon tuntemuksiin. Tarkoitus on tarkkailla kehon ja mielen reaktiota yhtenä kokonaisuutena. Kehontietoisuusharjoituksen aikana tarkkaillaan esimerkiksi hengitystä, kuinka hengitys kuljettaa ilmaa sisään ja ulos sekä miten rintakehä ja pallea laajenevat ja supistuvat.

Hengitys voi olla tiedostamatonta tai tiedostettua ja tietoisuusharjoituksen avulla siitä tulee tietoisien huomion kohde (Kortelainen 2014, 129).

4.3 Feldenkrais

Feldenkrais menetelmän kehitti Venäjällä syntynyt, myöhemmin Israeliin muuttanut Moche Feldenkrais (1904–1984.) Hän opiskeli sähköinsinööriksi ja fyysikoksi Sorbonnen yliopistossa. Feldenkrais harrasti itämaista taistelulajia, judoa. Sen filosofia näkyy hänen opetusmetodeissaan. Urheillessa hän vammautti polvensa ja sen seurauksena hän alkoi kehittämään menetelmää, jonka avulla voisi toimia vammautumisesta huolimatta. (Feldenkrais yhdistys ry 2023.)

Feldenkrais - menetelmä auttaa ihmistä laajentamaan tietoisuutta itsestään ja ympäröivästä maailmasta, kehittämään mielikuvitusta, lisäämään liikkuvuutta ja kohentamaan elämänlaatua (Körkkö, Salmi ja ym. 2015, 9).

Feldenkrais - menetelmän tarkoitus on tehdä vaikeasta helpompaa, jotta ihmisen ei tarvitsisi käyttää ylimääräistä energiaa tahdonvoimalla työskentelyyn. Tahdonvoiman työskentelyn sijaan meidän olisi harjoitettava rauhassa ja yksinkertaista liikettä, olla herkkiä, kuunnella kehoa ja sen tuntemuksia. (Feldenkrais 2015, 57–60.)

Feldenkraisin harjoituksissa pyritään välttämään ylimääräistä työtä. Harjoitusten avulla tehostetaan liikkumista ja tarkkaillaan ryhtiä. Tutkitaan, miten noustaan seisomaan, jotta se olisi mahdollisimman helppoa eikä rasittaisi kehoa, ja miten sen voisi suorittaa mahdollisimman vähäisellä työllä. (Feldenkrais 2015, esim.74–75.)

Jotta liikkuminen olisi tehokasta, täytyy kehoa liikuttaa niillä lihaksilla, joille tämä raskas työ kuuluu (Feldenkrais 2015, 82).

Feldenkrais puhuu asennon tai liikkeen virheistä, joita on erittäin vaikeaa korjata. Niitä on mahdollista muuttaa pelkästään tuntemusten perusteella. Tarvitaan hiukan tietoista psyykkistä ponnistusta, kunnes esim. parannettu asento lakkaa tuntumasta epänormaalilta siten, että siitä tulee tottumus. (Feldenkrais 2015, 59.)

Tiedän hyvin tanssin kautta, että väärin opituista liikkeestä on hyvin vaikea oppia pois ja opettaa kehoa uudelleen tekemään sen oikealla tavalla.

Tärkeä osa Feldenkraisin menetelmää on hengitys. Se heijastaa jokaista emotionaalista ja fyysistä ponnistusta, ja on yhteydessä mielialan vaihdokseen ja voimakkaaseen tunnereagointiin. Kehittyneen hengityksen avulla voidaan saada aikaan rauhoittuminen. (Feldenkrais 2015, 41.)

Omalla kurssillani tulen tekemään erilaisia hengitysharjoituksia, Mindfulness, Feldenkrais, ja vertailen menetelmiä, miten ne toteutetaan ja arvioin niiden omaksumisen ja ymmärtämisen helppoutta/vaikeutta.

Feldenkraisin näkemyksen mukaan ihminen ei ole tietoinen kaikista kehon osista. Ne osat, jotka on helppo määrittää tietoisuudessa, palvelevat ihmistä päivittäin, kun taas tietoisuudessa tunnettomilla tai mykillä osilla on ainoastaan epäsuora rooli hänen elämässään. (Feldenkrais 2015, 27.)

On nopeampaa ja tehokkaampaa kohentaa järjestelmällisesti minäkuvaa sen sijaan, että kehitettäisiin yksittäisiä toimintoja ja korjattaisiin käyttäytymistavan virheitä (Feldenkrais 2015, 29).

Feldenkraisin harjoitustoistoja täytyy tehdä kymmeniä, jotta keho ja mieli omaksuisivat harjoitukset. Toistojen kautta tulee ymmärtää mitä pitäisi tehdä ja samalla luovutaan vanhasta tavasta tehdä se, mihin lihakset ovat tottuneet. (Feldenkrais 2015, 112.)

Feldenkrais (2015) toteaa, että vasta saatuamme muutoksen aiheuttaman kokemuksen, alamme kyseenalaistamaan ja ehkäisemään tavanomaisia kelvottomia tapojamme. Voidaan ajatella, että tarvitaan vain mielen ponnistusta, mutta se ei käytännössä riitä. Hermostomme on rakennettu siten, että tavat säilyvät ja pyrkivät vahvistumaan. Siksi on tärkeää kiinnittää tarkasti huomiota jokaiseen parannukseen ja pyrkiä omaksumaan ne jokaisen liikesarjan jälkeen. On tärkeää tietää ja ymmärtää, mistä muutos johtuu, näin kokemuksen vaikutus vahvistuu ja parannuksesta jää jälki syvälle aistihimme. (Feldenkrais 2015, 112.)

Syksyllä osallistuin Maria Nurmelan pitämälle Feldenkrais-kurssille, kertoja oli viisi kertaa yhdeksääkymmentä minuuttia. Ohjaus oli hyvin selkeää. Täytyi vain tarkasti kuunnella ohjeita ja keskittyä oman kehoonsa, niin keho oli oikeassa asennossa. Vaikeinta oli hengityksen pidättäminen ja sen kuljettaminen ylös ja alas.

Toisella tunnilla tehtiin harjoitus, jossa oli monia toimintoja jaloilla ja käsillä. Sen jälkeen käännyimme päinmakuulle ja teimme niskaa pidentävän harjoituksen. Tunnin jälkeen raajat tuntuivat paljon pidemmiltä sekä kevyemmiltä ja keuhkoissa oli paljon tilaa. Kurssin jälkeen olin paremmin tietoinen omasta kehostani, raajoistani ja hengityksestäni.

Lainasin kirjastosta Frank Wildmanin kirjan Feldenkrais-menetelmä, 50 harjoitusta luontevaan liikkumiseen. Kokeilin muutamia harjoituksia kuten lannekävelyä (Wildman 2006, 9–11). Harjoituksen tarkoituksena on auttaa huomaamaan, miten voi istua kevyemmin. Minulla painoi jokin hermo ristiselkään. Kun tein harjoitusta, kipu lähti pois.

Sen jälkeen kokeilin olkapäätä avaavaa harjoitusta ”huojennusta hartioille” (Wildman 2006, 23–25), koska olkapääni oli kireä. Olkapää avautui ja sen liikkuvuus parantui huomattavasti. Kolmantena tein kirurgin kätet -harjoituksen, joka herkisti käden tuntoaistia, edisti käden liikkuvuutta ja näppäryyttä. Päätin, että hankin tämä kirjan ja opettelen siellä olevat harjoitukset kehotietoisuustuntiani varten.

4.4 Tanssi- ja liiketerapia

Tanssi-liiketerapia (TLT) on liikkeeseen ja keholliseen ilmaisuun perustuva taideterapiamuoto, jossa pyritään liikkeen ja tanssin kautta saavuttamaan kehon ja mielen tasapaino.

Keskeistä TLT:ssä on keho-mieli-yhteys sekä ymmärrys siitä, että liikkeen kautta voi kommunikoida. Osallistuessani tanssi- ja liiketerapian kurssille ymmärsin, että siinä keskeisenä osana vuorovaikutusta ovat kehon eleet, asennot, liike ja äänen piirteet. Tanssista ja liikkeestä syntyvää luonnollista liikkumista käytetään keinona vahvistaa kehotietoisuutta, vuorovaikutusta, itsetuntemusta, minä- ja kehonkuvaa. (Tanssi - ja liiketerapian kotisivut 2024).

Tietoisuuden osatekijöitä:

Kehotietoisuus on tanssi- ja liiketerapian perusta. Se ei ole tunne vaan sen avulla voi tulla tietoiseksi tunteistaan. Kehon tietoinen havainnointi auttaa keskittymään nykyhetkeen. Hengitys, ääni ilmeet, eleet, asento, kehon rakenne, jännittyneisyys, liikkeet ja reaktiot ovat keinoja lähestyä kehotietoisuutta.

Kehotietoisuutta tarvitaan kehontoiminnan ohjaamisessa sekä omien reaktioiden tunnistamisessa. Tanssi-liiketerapia auttaa tunteiden säätelyssä ja tiedostamisessa. Se auttaa ymmärtämään tunteisiin liittyviä fysiologisia prosesseja, jolloin tunnekokemuksista tulee tietoisempia, tunteita on helpompi tunnistaa, käsitellä ja työstää. Liikkeen kautta etsitään turvallista ilmaisuja ja mahdollisuutta sanallistamiseen. (Tanssi- ja liiketerapian kotisivut 2024.)

Tanssi- ja liiketerapia soveltuu kaikenikäisille ihmisille, eikä siihen vaadita tanssiosaamista tai jotain muuta liikunnallista ominaisuutta. Tanssi-liiketerapia voidaan toteuttaa yksilöopetuksena tai ryhmätyöskentelynä. (Tanssi- ja liiketerapian kotisivut 2024.)

Tanssi- ja liiketerapiassa käytetään erilaisia menetelmiä kuten kehotietoisuus - ja tietoisuustaitotyöskentely sekä maadoituksen kokemuksen rakentaminen, jossa kehitetään mm. henkilökohtaisen tilan tuntemusta. Autetaan vahvistamaan liikelaatua, tuetaan toimijuutta, johon asiakas liittyy tunteet. Tunnilla käytetään menetelmiä kuten improvisaatiota, pelejä, leikkejä, rentoutus-, kehon hahmotus- ja mielikuvaharjoituksia. Tanssiterapiatunnilla on oma rakenne, joka koostuu lämmittelystä, teeman kehittelystä ja lopetuksesta. (Pylvänäinen 2024.)

TLT:ssa fokus on omassa kehossa ja liikkeessä. Siinä tutkitaan kehollista tapahtumaa, jotta voitaisiin tiedostaa alitajuista, tiedostamatonta sisältöä. Ensin poistetaan jännitykset, minkä jälkeen luodaan rauhallinen ja turvallinen ympäristö. Työskennellään sekä kehon että mielen kanssa ja pyritään näiden välille luomaan harmonia. Toiminta on kokonaisvaltainen: keho, ajatukset, tunteet ja tahto. (Pylvänäinen 2024.)

Tunnilla keskustellaan, sanallistetaan ja selvennetään mitä tapahtuu, autetaan löytämään oma persoonallinen ilmaisu ja tekemään tilaa sisään suljetuille tunteille. Liikettä käytetään kommunikaationa ja tärkeänä osana vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa. (Pylvänäinen 2024.)

Pidän tärkeänä turvallisen tilan luomista, niin tanssissa kuin kehotietoisuustunnilla.

Liikkujalla täytyy olla luottavainen olo, että hänet on hyväksytty sellaisena kuin hän on, jotta hän voi

toimia vapaasti niin, että häntä ei arvostella missään vaiheessa, vaan kannatellaan ja tuetaan. Jos liikkujalla ei ole luottavainen olo, ei voi syntyä yhteistyötä.

Täytyy olla tietoinen siitä, mitkä liikkeet ja harjoitteet ovat itselle luontevia ja turvallisia käyttää. Välillä kehollinen hiljaa olemisen kokemus voi olla yhtä arvokas kuin liikkumisen kokemus. Kokemukset kertyvät ja kehittyvät vuosien ajan, miten työskennellään ja mitkä harjoitteet on hyvä tehdä milloinkin ja kellekin. Tärkeä on turvallisuudesta huolehtiminen. (Pylvänäinen 2024.)

Vastuu on tanssi- ja liiketerapeutilla. Hänellä täytyy olla tietoisuus omista prosesseistaan ja tunteistaan. Hänellä täytyy myös olla vahva teoreettinen pohja, jotta hän voi tukea ihmistä kasvamaan ja kehittymään.

Terapeutin täytyy voittaa asiakkaan luottamus ja olla myötätuntoinen. Hänen täytyy vahvistaa asiakkaan itsetuntemusta, luottamusta ja rakkautta, sillä nämä ovat pohja ja perusta sille, että ihminen jaksaa myös kohdata vaikeitakin asioita. (Pylvänäinen 2024.)

Terapeutin on tiedostettava omat rajansa ja kuinka lähelle asiakkaan voi päästää, sekä olla taito ymmärtää ja kuunnella toista koko keholla. Terapeutilla tulisi olla taitoa vastata viisasti, olla selkeä siinä, milloin hän reagoi toisen asiaan ja milloin omaansa. (Pylvänäinen 2024.)

Tulen käyttämään kehotietoisuus -kurssilla ja kehittämälläni kehotietoisuustunnilla sellaisia tanssi - liiketerapia harjoituksia, jotka vahvistavat kehotietoisuutta ja auttavat löytämään omaa liikettä ja ilmaisua. Liikkeen kautta autan luomaan yhteyden oppilaaseen itseensä ja toiseen ihmiseen. Näin saadaan yhteisyyden tuntemus. Luon uusia yhdistelmiä, herätän kiinnostusta oman liikkeen löytämiseen ja sen vapauttamiseen. Liikkeeseen saadaan leikkisyyttä ja helppoutta, päästään pois yrittämisestä ja liike syntyy vapaasti niin, että se saa olla omanlaisensa.

Kurssilla suhtautuminen ja ajattelu kehoon muuttui. Keho ei ollut enää fyysinen suorittaja. Aloin nähdä kehon avarammasta näkökulmasta, koin yhteyden kehon ja mielen välillä. Opin itsestäni paljon, sekä löysin uusia tapoja tehdä ja ajatella asioita.

” Koin jossain syvällä sisälläni vuorovaikutusta itseni ja maailman kanssa. Aistimukset ympäristöstäni voimistui ja havainnointikykyäni lisääntyi. Olin vuorovaikutuksessa muiden ja itseni kanssa.”

Kurssilla jaettiin ajatuksia jo ensimmäisellä kerralla ja näkökulma kehollisuuteen laajentui. Koin, että toisten ajatukset avarsivat omaa suhtautumistapaani kehollisuuteen.

Jo ensimmäisellä kerralla kurssilla jaettiin ajatuksia, mikä avarsi omaa suhtautumista kehollisuuteen. Kehot muistavat asioita, ja muistot nousevat esiin kehon aistimusten kautta. Kaikki muistot eivät ole välttämättä miellyttäviä, eikä niitä haluaisi aina nostaa esiin.

Kehon avautuminen vaati toistuvaa harjoittelua ja aikaa. Kurssin oli lyhyt ja sen vuoksi ei ollut tarpeeksi mahdollisuuksia saavuttaa sitä syvempää kehon avautumista, jota eletyn muistin kokemusten tavoittaminen vaatisi.

4.4.1 Autenttinen liike

Autenttinen viittaa ennakoimattoman liikkeenhavainnointiin ja sen tutkimiseen. Autenttista liikettä tarkastellaan kehotietoisuuden ja kehollisen kokemuksen kautta. Liike on aina henkilökohtainen. Sitä tutkitaan sisäisen dialogin avulla ja miten sitä voi ymmärtää persoonallisella tasolla. (Monni 2012, 44.)

Mary-Starks Whitehouse kehitti 1950-luvulta metodin kehotietoisuuden syventämiseen. Metodi perustuu improvisaatiossa tapahtuvaan eletyn kehon kokemukseen toisen ihmisen läsnä ollessa. Filosofin J. Parviaisen mukaan autenttisen muodon käsite viittaa suhteeseen ja yhteyteen havaitun ja oletetun maailman välillä. (Monni 2012, 42.)

Whitehouse taas yhdisti jungilaisen syvyytpsykologian keskeisiä piirteitä, kuten aktiivinen mielikuvitus ja polaarisuus työskentelyssä liikkeen reflektiivisen prosessin kanssa. Jungilaisen ajattelun keskeiset käsitteet liittyvät kiinteästi autenttisen liiketyöskentelyn periaatteiden ymmärtämiseen. Tärkeällä sijalla on ihmisen liikkeellisen kokemuksen läpieläminen ja kokemuksen merkityksen pohtiminen. (Monni 2012, 46.)

Tärkeässä osassa on aktiivinen mielikuvitus. Siinä viitataan prosessiin, jossa henkilö sallii tiedostamattoman nousta esiin, minkä jälkeen hän reflektoi esiin tullutta. Henkilö avautuu tiedostamattomalle samalla, kun hän ylläpitää aktiivisen, tarkkaavaisen ja reflektiivisen asenteen. Tietoisuus hakee osallistumista ja tiedostamattoman annetaan puhua, mitä hän haluaa. (Monni 2012, 47.)

Itse tulen käyttämään autenttisen liikkeen ideaa, haetaan ei ohjattua, tiedostamatonta liikettä, mitä tanssija voi reflektioita. Haluan, että syntyisi prosessi, jossa oppilas itse on aktiivinen, osaava ja luova tekijä.

Täytyy siis oppia seuramaan impulsseja, odottaa avoimessa tilassa kehollisia muutoksia ja reagoida niihin sekä olla aistillinen ja avoin. Seurataan kehollisia aistimuksia ja annetaan impulssien ottaa fyysinen ja liikkeellinen toimintamuoto. (Monni 2012, 52.)

Whitehouse käyttää usein termejä antaa, seurata ja sallia. Häneen mukaansa, kun ihminen seuraa liikettä, hän ei voi samaan aikaan johtaa sitä. Liikkujan täytyy antaa liikkeen tapahtua sen sijaan, että tekisi liikkeen. Tahdonvoima ja ponnistus estävät liikkeen tapahtumisen. Olemme tottuneet, että kehomme on vallassamme ja meidän on hallittava kehomme ja tämän takia on vaikea antaa keholle löytämisen riippumattomuus ja vapaus. (Monni 2012, 53.)

Autenttinen liike -työskentelyssä liikkuja työskentelee silmät kiinni. Hänen täytyy keskittyä henkilökohtaiseen kinesteettiseen tasoon, impulssin havainnoimiseen ja seuraamiseen. Liikkuja on tietoinen seuraajan läsnäolosta. Näkijä todistaa, kuuntelee, tuo erityisen huomion, tarkkavaisuuden ja reflektiivisyyden laadun ja intensiteetin liikkujan kokemukseen. (Monni 2012, 55.)

Autenttinen liike -työskentelyä määrittää erityisesti kehittyvä suhde liikkujan ja näkijän välillä. On tärkeää tulla nähdyksi ja itse nähdä. Adlerin mukaan ”Me haluamme kokea, että tulemme nähdyksi ilman arvostelua, projektiota tai tulkintaa. Mutta lopulta me haluamme olla näkijöitä, nähdä toisen”. (Monni 2012, 60.)

Tanssijat ovat tottuneet antamaan ohjeita omalle keholleen ja on outoa tulla liikutetuksi, kun minä luopuu ohjaamisesta. Koin sen tunteen tanssi – liiketerapiakurssilla. Pääsin sellaiseen flow- tilaan, jossa liike vei ja keho seurasi. Annoin luvan, pystyin luopumaan valinnoista ja vaatimuksista. Varmaan myös ei-tanssijalle tämä kokemus olisi erityinen. Liikkuessa silmät kiinni alkoi nousta esiin tunteita, muistoja, liike syntyi itsestä ennakoimattomana.

Koin sallivan, hyväksytyn tavan liikkua, tuomitsematta tai kritisoiden. Kun silmät olivat kiinni liikkuessa, tunsin katsojan katseen ja pyrin kuvittelemaan, miten näkijä näkee minut, mikä lisäsi tietoisuuttani tapahtumasta. Se auttoi keskittymään aistimuksiin ja sisäisiin impulsseihin.

Teakin kurssilla oppiminen ja opettamisen tehtävänä oli liikkua silmät kiinni ja kuunnella omaa kehoa. Aluksi tämä oli todella vaikeata. Aloin tehdä opittuja, tuttuja liikkeitä, jotka ovat sisään ohjelmoituja. Aloin suorittaa ja näyttämään kaikkea, mitä osaan. Opettaja ohjasi sanoilla ja ne auttoivat ymmärtämään, että täytyy kuunnella sisäistä liikettä, aistia ja tuntea. Kehossa syntyi vapautunut ja rento olo, ei esteitä, ei oikeata tai väärää. Oli lupa olla vapautunut ja ottaa tila, tai olla tekemättä mitään herkistyen ja aistien. Siitä tuli mielihyvän tunne. Keskustellessa muiden kurssilaisten kanssa, heillä myös heräsi hyvänolon tunne ja myönteinen vaikutus.

Autenttinen liike -työskentelyssä ei ole tärkeintä uusien liikkeiden keksiminen vaan kokemus liikkeestä, jossa ollaan ja eletään tapahtumissa hämmästellen (Monni 2012, 89).

Moni nuori on todella epävarma omasta kehostaan, kehokuvastaan ja omasta itsestään, jolloin oman liikkeen tuottaminen on vaikeata. Uskon, että autenttisen liikkeen -metodi auttaa jokaista löytämään varmuutta omaan keholliseen tuntemukseen aistien kautta.

Haluan että autenttisen liikkeen työskentelyssä oppilaat voivat luopua opituista liikemalleista ja kehokaavoista sekä löytää uusia tapoja liikkua, leikitellä liikelaatujen kanssa ja kokea erilaisia liikkeitä ja kehollisia tuntemuksia.

4.4.2 Tanssi- ja liikeimprovisaatio

Tanssi- ja liikeimprovisaatio on työkalu koreografeille luomisprosessin työstämistä varten, niin kuin myös tanssikasvatuksessa. Teos voi olla luotu yhteistyössä koreografin ja tanssijoiden kanssa tai tanssiteoksessa voi olla improvisaatiokohtauksia. (Partio 2024.)

Tanssikasvatuksessa rohkaistaan oppilaita improvisoimaan, jotta he löytäisivät oman persoonallisen tapansa liikkua ja omat vahvuutensa (Niemi 2023).

Kuka tahansa voi tehdä tanssi- liikeimprovisaatiota, vaikka henkilöllä ei olisi minkäänlaista tanssikokemusta. Ainoa asia mitä täytyy olla, on oma keho, joka on päivittäisessä käytössä. Siinä ei tarvitse suorittaa liikkeen itsensä vuoksi, vaan siinä täytyy päästää irti tutuista liikkeiden tuottamisen malleista.

Tanssiliikeimprovisaatiossa päästään käsiksi omaan sisimpään, liikkeen kautta voi tuoda esille viestiä, purkaa tunnetiloja ja ajatuksia, mitkä painavat mieltä (Partio 2024).

Improvisoinnin avulla ihminen oppii tuottamaan ennalta suunnittelematonta liikettä. Menetelmä on myös hyvä väline, jos esimerkiksi esitystilanteessa tapahtuu jotain ennakoimatonta, niin tanssija/esiintyjä osaa improvisoida paikata tilanteen.

Tanssi-improvisaatio tarjoaa meille keinoja tutkia tunteiden kerroksia, joita normaalisti sivuutamme, auttaen luomaan mielikuvia ja olemaan käsillä olevassa hetkessä.

Tulen tekemään kehotietoisuustunnilla tanssi-liikeimprovisaation harjoituksia antaen jonkun tehtävän tutustumisen, vaikka tilaan, pintoihin, hajuihin, herkistäen aisteja ja rohkaisen liikkumaan.

Tunnilla tullaan erilaisista ympäristöistä ja taustoista, joten jotta olisi helppo ja rento olo, harjoitusten täytyy olla yksinkertaisia. Näin voidaan tutkia tehtävänä omaa kinesfääriä, pieni-iso liike, alhaalla, ylhäällä, edessä, miten keho asettuu tilaan ja mikä suhde keholla on tilaan ja muihin.

Harjoitellaan eläytymistä ja oman sisimmän avaamista, miten kuunnella ja aistia itseä. Mikään ei ole väärää vaan kaikki liike on sallittua. Silloin kun olin tanssiliiketerapian kurssilla, heräsi kysymys, kuinka paljon uskaltaa laittaa itsensä alttiiksi muiden katseille, voiko vaan olla tekemättä mitään, kun siltä tuntuu tai olla ottamatta kontaktia muihin. Itse olen sitä mieltä, että kehotietoisuustunti on sitä varten, että kuunnellaan omaa kehoa ja mieltä sen mukaan ihminen toimii, mitään pakottamatta.

Ollessani elokuussa 2023 Teakin kurssilla oppiminen ja opettaminen, oivalsin monia asioita omasta kehosta, ja tämä kurssi antoi ajatuksen, että voisin kehittää omalle tanssikoululle kehontietoisuustunnin. Mieleenpainuvin oli ryhmäliikeimprovisaatio-harjoitus. Ensin liikuimme tilassa kaikki erikseen, silmät auki ja opettajan sanallisella ohjauksella aloimme huomata muiden liikkeitä ja ottamaan kontaktia. Sanat olivat esimerkiksi "olette eliöitä, soluja, yksi osa luontoa". Meistä muodostui iso liikkuva, elävä mustekala lonkeroineen tai iso eliö, mikä liikkui symbioosissa yhtenäisesti aistien ja koskettaen muita. Me kaikki koimme jotain erikoista, myös opettajat katsoessaan meitä. Se oli ainutkertaista, eikä juuri sama voi toistua koskaan, mutta haluaisin kokea useamman kerran samankaltaisen tunteen. Siinä meidän välillämme kulki energia, joka vei ja kuljetti kaikin mahdollisin tavoin, meitä ei ollut liikkeellisesti pakotettu vaan tapahtumaketjut vain syntyivät. Sitä ei olisi halunnut lopettaa vaan jatkaa, vaikka kuinka pitkään. Haluaisin teettää samankaltaisen harjoituksen jossain vaiheessa ja olla etuoikeutettuna katsojana paikalla.

4.5 Body mapping – Kehonkartta

Tammikuussa 2024 aloitin Taideakatemia Body Mapping -kurssin, jota ohjasi Sibelius-Akatemian huilunsoiton lehtori Liisa Ruoho, joka on lisensoitu Andover Educator. Liisa Ruoho on opettanut yli 40 vuoden ajan kehotietoisuutta muusikoille ja Body Mapping-kurssia kaikille soittimille.

Kurssi oli hyvin mielenkiintoinen ja yritin ajatella harjoituksia tanssijan näkökulmasta. Pohdin, miten voisin hyödyntää kurssilta oppimani harjoituksia ja soveltaa saamani tietoa kehosta. En kuitenkaan vielä ottanut vielä käyttöön Body Mapping – harjoituksia mukaan omaan kehotietoisuuskurssini, sillä kurssi oli tuolloin vielä kesken, enkä ollut perehtynyt menetelmään riittävästi.

Liisa Ruoho kurssiluennon (10.1.2024) mukaan, Body Mapping-metodin kehitti amerikkalainen selonsoiton professori Willam Conable. Conable tarkkaili oppilaitaan ja huomasi, miten he hahmottavat omaa kehoaan ja sen rakennetta soittaessaan. Hän havaitsi, että oppilailla oli usein väärä käsitys, miten keho todella toimii, ja sen seurauksena he käyttivät kehoaan väärin. Näiden havaintojen pohjalta Conable alkoi kehittää Body Mapping -konseptia. (Ruoho 2024.)

Ruoho mukaan (10.1.2024) Amerikkalainen Aleksander-tekniikan opettaja Barbara Conable otti käyttöönsä W. Conablen kehittämän konseptin ja kirjoitti ensimmäisen Body Mapping -kirjan (What Every Musician Needs to Know about the Body: The Practical Application of Body Mapping to Making Music, joka käsittelee sitä, mitä jokaisen muusikon tulisi tietää kehonkartoituksen käytännön soveltamisesta soittaessa.

Body Mapping pohjautuu Aleksander-tekniikkaan. Aleksander-tekniikka on käytännön menetelmä, jota käytetään parantamaan kehon tukea, koordinaatiota ja tasapainoa sekä helpottamaan ja vapauttamaan kehon liikettä. (Ruoho 2024.)

Liisa Ruohon mukaan Body Mappingin ja Aleksander-tekniikan ero on siinä, että Body Mapping syventää tietämystä kehosta, opitaan tarkasti kehon osien nimet, niiden keskeiset toiminnat ja miten ne ovat yhteydessä toisiinsa (Ruoho 2024).

Tiedostamalla nämä keskeiset yhteydet soittaja, tanssija tai laulaja voi oppia vapauttamaan ja helpottamaan omaa toimintaansa. Jokaisella ihmisellä on mielikuva omasta kehostaan ja sen toiminnasta. Kehonkartta aivoissa perustuu havaintoihin ja liikkeeseen, ja se muuttuu kehon kasvaessa. (Ruoho 2024.)

Minkä ikäisenä tahansa voidaan korjata vääristyneitä kehonkuvia. Vääränlainen kehonkuva voi altistaa huonolle kehon käytölle ja liikkeelle, jotka voivat aiheuttaa vaurioita. Oikeanlainen kehonkuva puolestaan johtaa sujuvampiin liikkeisiin. Jotta kehonkuva syvenisi, kehoa on tutkittava ja tarkkailtava säännöllisesti. (Ruoho 2024.)

Kehonkartta sisältää kolme osaa: kehon rakenne, koko ja toiminta. Aivojen kehonkartta voi korjaantua nopeasti, mutta kehonkuvan muuttaminen vaatii kärsivällisyyttä ja liikekontrollin harjoittamista. (Ruoho 2024).

Body Mapping ei ole pelkästään anatomian opiskelua. Menetelmän omaksumisen kautta olen ymmärtänyt miten luut, lihakset, hermot ja nivelet toimivat yhdessä luodakseen liikettä. Body Mappingia käytetään enimmäkseen laulamissa ja soittamisissa, mutta ajattelin kokeilla sen harjoituksia myös tanssissa.

Body Mappingin avulla voidaan tarkastella esimerkiksi jokapäiväistä toimintaa ja liikkumista, ja sen kautta löytää uusia näkökulmia sekä havaintoja siitä, miten kehon käyttöä voi parantaa. Liisa Ruohon kurssilla (24.1.2024) käytiin läpi aisteja. Ihmisellä on viisi perusaistia, sekä kolmen pääaistijärjestelmä: kuvallisiin näköhavaintoihin, kuulohavaintoihin sekä tuntemuksiin ja tunteisiin pohjautuva aistijärjestelmä.

Jotta ihminen tulee tietoiseksi kehon liikkeistä, tarvitaan vahvaa liikeaistia. Liikeaisti antaa tietoa kehon asennoista, koosta ja ominaisuuksista sekä auttaa hahmottamaan kehon liikkeitä. Kehonkartta

aivoissa edustaa sitä, millainen liikeaisti aisti ihmisellä on. Mitä selkeämpi kartta on aivoissa, kehittyneempi on kinesteettinen aisti. (Ruoho 24.1.2024.)

Liikeaistin avulla pystymme tuntemaan liikkeemme laadun, sijainnin, tasapainon ja koon. Liikeaisti on muiden aistien kanssa yhtä tärkeä aisti. Ruohon mukaan (7.2.2024) kokonaisvaltainen tietoisuus auttaa kehittämään kinesteettistä aistia, ja vahva kinesteettinen aisti puolestaan vahvistaa kokonaisvaltaista tietoisuutta.

Ruoho (7.2.2024) sanoi, että ollakseen kokonaisvaltaisesti tietoinen täytyy kaikkien aistien toimia moitteettomasti, jotta kaikki aistit toimivat yhteistyössä, mikä vahvistaa sidettä ympäristön ja oman itsensä välillä.

Kurssilla keskusteltiin, mihin kaikkeen muusikon, laulajan ja tanssijan täytyy kokonaisvaltaisesti pystyä samanaikaisesti. Tanssijan täytyy pystyä kuuntelemaan musiikkia, muistamaan oma osuutensa sekä huomioimaan muita lavalla. Nämä kaikki mahdollistaa kokonaisvaltaisen tietoisuuden ja kinesteettisen aistin. Kokonaisvaltaisen tietoisuuden avulla tanssija, muusikko, laulaja ja urheilija voi siirtää huomionsa lukuisista ärsykkeistä huolimatta siihen osa-alueeseen, mikä sillä hetkellä tarvitsee eniten huomiota, mutta silti säilyttäen siteen muihin elementteihin.

Kokonaisvaltaisen tietoisuuden avulla pystytään keskittymään moneen asiaan samanaikaisesti. Tanssijan työskentelyssä ovat läsnä keho, mieli, rytmit, fraasit, musiikki, omat tuntemukset ja ympäristö. (Ruoho 31.1.2024.)

Ruohon (31.1.2024) opetusmateriaaleissa Body Mappingissa tarkastellaan eri osa-alueita, kuten tasapaino, seisominen, istuminen, pää, niska, selkäranka, lantio, jalat, rintakehä, hengittäminen, olkapää, käsi, kämmen, ensin luut ja sitten lihakset, tehdään harjoituksia seisten, istuen ja makuulla lattialla.

Harjoitusten avulla pyritään saavuttamaan vaivaton ja vapaa työskentelytapa, jotta tanssiessa, laulaessa tai soittaessa ei olisi turhia jännityksiä, mitkä estäisivät luontevan vapauden ja vaivattomuuden. Täytyy siis löytää kehon luontainen ja synnynnäinen balanssi sekä tuki, jotta olisi helppoa ja luontevaa liikkua. Siihen tarvitaan sopiva määrä vapautta ja energiaa, ja niiden täytyy olla tasapainossa. (Ruoho 14.02.2024.)

Ruohon mukaan (14.02.2024), kun on sellainen tunne, että kehoa pitäisi kannatella jatkuvasti, on balanssi ja tuki hukassa. Maa mahdollistaa kannatelullaan kehon liikkeiden vapauden. Jos balanssi-tuki on hukassa, pyritään sitä kompensoimaan jännittämällä jotakin kehon osaa. Nämä jännitystilat ovat esteenä kehon vapaalle toiminnalle.

Jos tanssija tarvitse esimerkiksi tasapainoa, silloin tanssijalla jännittyy pään ja niskan alue, samalla hän myös pidättelee hengitystä, mikä taas johtaa tukkoisuuteen. Hyvän luuston ja lihasten tiedon avulla voi korjata nämä jännitykset.

Luokassa keskusteltiin (3.3.2024) mikä on tasapaino ja tultiin siihen tulokseen, että se on vapaa tila, missä keho toimii luonnollisesti ja silloin keho on vähiten kuormittunut. Koko keho osallistuu tasapainon luomiseen. Jotta sen voisi saavuttaa, se vaatii kaikkien kehon osien toimimista tasapainossa muiden kehon osien kanssa.

Tanssijoilla, joilla on hyvä tasapaino ja tuki, on vapaa ja luonnollinen liike. Jos tasapaino on kunnossa, myös keho on joustavampi, jolloin turhat jännitykset poistuvat ja hengittäminen helpottuu.

Ruoho (14.02.2024) selitti tunnilla, mitkä ovat luiden ja lihasten tehtävät. Luiden tehtävänä on antaa rakenteellinen tuki keholle ja lihakset taas liikuttavat luita.

Kurssilla keskusteltiin (28.02.2024) kehon kannatuksesta. Kehon kannatus toteutuu, kun luuston rakenne on linjassa ja silloin lihakset voivat toimia vapaasti sekä reagoita aivojen lähettämiin viesteihin. Kehon luuston tasapaino rakentuu kuudesta kohdasta, ja tietoisuus näiden keskinäisestä suhteesta mahdollistavat helpon seisoma- ja istuma-asennon löytämisen.

Kurssilla (13.3.2024) puhuttiin, mitä tarkoittaa tuki. Ruoho selitti, että tuki tarkoittaa kehon painon kannattelua ja kohoamista. Tuki voidaan jakaa kahteen kategoriaan: rakenteelliseen tukeen ja hengityksen liittyvään tukeen. Ihmistä kannattelee maa, tuoli, lattia sekä luusto yhdessä, balanssin, tuen ja voiman sekä vastavoiman avulla.

Tämä on mielenkiintoista ymmärtää, että luusto on tuettu maasta. Kun tämän oivaltaa, on mahdollista keventää kehon kuormaa. Ruoho (13.3.2024) kertoi, että tuki liittyy rakenteen tai massan kannatteluun, ja että "kannattelu" ja "kannattaminen" tarkoittavat eri asioita. Tanssissa on erittäin tärkeää ymmärtää, milloin kehoa täytyy aktiivisesti kannatella ja milloin voi vain luottaa kannatteluun.

Body Mapping -kurssilta sain paljon hyödyllistä tietoa ja harjoituksia. Kaiken materiaalin työstäminen vaatii kuitenkin aikaa, sisäistämistä ja ymmärtämistä. Minun täytyy edelleen syventyä asiaan tekemällä harjoituksia ja tutkimalla luuston, lihasten ja asentojen keskinäistä yhteyttä.

5 KEHOTIETOISUUSKURSSIN TARKOITUS, SISÄLTÖ JA TAVOITTEET

Kehotietoisuus on minulle melko uusi aihe. Aloin tutkimaan ja kokemaan sitä vasta elokuussa 2023 avoimen yliopisto kurssilla oppiminen ja opettaminen. Sen jälkeen syksyllä otin muita somaattisia kursseja, kuten Aleksander-tekniikka, Feldenkrais, Tanssi- ja Liiketerapia ja Body Mapping. Nämä kurssit vahvistivat minun ajatustani siitä, kuinka hyödyllinen olisi sellaisen tunnin toteuttaminen. Halusin saada enemmän tietoa ja kokemusta kehotietoisuudesta, joten päätin ensin suunnitella kehotietoisuuden kurssin.

Monet näistä menetelmistä ovat terapeuttisia, mutta minulla ei ole terapeuttista koulutusta enkä halunnut pitää terapeuttista kurssia. Kurssin tarkoituksena oli, että oppilaat tulisivat tietoisemmiksi omasta kehostaan ja mielestään. Kokeilin erilaisia harjoituksia, jotka voisivat sopia kehotietoisuuskurssille. Kysyin itseltäni, milloin harjoitukset ovat terapiaa ja milloin ne ovat vain terapeuttisia, ja valitsin ne tämän mukaan.

Vaikka käytän kursseilta opittuja harjoituksia sekä sellaisenaan että muunneltuna, tärkeintä on harjoituksen tavoite - mitä sillä halutaan saavuttaa, esimerkiksi vakaa seisoma - asento.

Kehotietoisuuskurssin tarkoitus:

Ensin, kun olin kehittämässä tuntia, halusin saada enemmän tietoa ja kokemusta siitä, minkälaisia metodeja ja harjoituksia käyttäisin. Mitkä harjoitukset olisivat helppoja, hyödyllisiä ja käytännöllisiä toteuttaa? Kenelle ja minkä ikäisille kurssi olisi?

Minkä pituinen voisi olla kehotietoisuustunti, jos tunti ei toteutuisi ja voisinko käyttää kehotietoisuus-harjoituksia muilla tunteilla? Olisinko tunnilla enemmän ohjaaja vai myös osallistujan roolissa? Kuinka paljon aikaa käytän oppilaiden omakohtaiseen reflektointiin ja keskustelulle?

Kehotietoisuuskurssin sisältö:

Kehotietoisuuskurssi sopii kaikille, jotka haluavat huolehtia omasta hyvinvoinnista - aikaisempaa kokemusta liikunnasta ei tarvita. Kurssilla pysähdytään oman kehon ja mielen äärelle. Liikumme hengityksen ja kehon ehdoilla. Teemme harjoituksia lattialla, istuen ja seisten, tuolilla istuen, ryhmässä ja parin kanssa. Etsimme kehosta kumpuavaa liikettä, jota ei tarvitse pakottaa tai suorittaa. Opimme, että liikkeen laajentaminen on mahdollista myös mukavuusalueella pysyen. Osa liikkeistä tehdään silmät suljettuina, jotta keskittyminen kehon tuntemuksiin olisi helpompaa.

Kehotietoisuuskurssin tavoitteet:

Opiskelija pysähtyy oman kehon ja mielen äärelle omassa arjessa. Hän tunnistaa esim. kehon ja mielen kireyksiä ja oppii päästämään niistä tunteilla irti opittujen harjoitusten avulla. Opiskelija oppii kysymään ja tunnustelemaan sisäisiä olotiloja.

Osallistuja oppii ottamaan itselleen omaa aikaa ja tilaa. Opiskelija tulee tietoiseksi omasta kehostaan ja mielestään. Hän tunnistaa esille nousseen tunteen ja mielialan osaten reagoida oikealla tavalla käyttäen opittuja harjoituksia.

Opiskelija tulee tietoiseksi, että mielen ja kehon hyvinvointi kulkevat käsi kädessä. Tavoitteenani on siis mahdollistaa osallistujille turvallinen ja monipuolinen oppimisympäristö, jossa oppiminen perustuu reflektointiin, kokemuksen jakamiseen ryhmässä ja oman kehon kokemukseen.

5.1 Kehotietoisuuskurssin toteutus ja aineiston keruun menetelmät

Kehotietoisuuskurssi toteutettiin tammi-helmi-maaliskuun 2024 välisenä aikana. Tunteja oli neljä ja ne kestivät 90 minuuttia. Ne järjestettiin lauantaisin Forssassa Heikan koululla. Kurssista tiedotettiin sosiaalisessa mediassa, Tanssikoulu 1st Stepin kotisivuilla ja paikallislehdessä.

Oppilaita ilmoittautui kaksi, tullen eri taustoista. Heti kurssin alussa annoin oppilaille aineistonkeruun lupakirjan, jossa kävi ilmi, mitä varten kerään heiltä tietoa.

Kaikki saamani tieto tullaan käsittelemään ja esittämään opinnäytetyössä anonymisesti. Oppilaille annoin peitenimet Paula ja Maria.

Kurssi kokonaisuudessaan rakentui niin, että ensimmäiselle tunnille suunnittelin kurssin sisällön, seuraavat kerrat suunnittelin aina vasta edellisen tapaamiskerran jälkeen. Sellaisella menetelmällä en lyönyt etukäteen mitään lukkoon, vaan jätin itselleni jouston varaa. Seuraavan kerran tuntia oli helppompaa toteuttaa, kun tiesi, mitä edellisellä kerralla oli tehty.

Kurssilla seurasin tilannetta siten, että jos joku harjoitus ei toiminut, otin toisen harjoituksen tilalle. Jokainen tunti sisälsi erilaisia harjoituksia, joiden tehtävänä oli kehontuntemusten havainnointi, tietoisuuden lisääminen, kontaktin saaminen omaan tahtoon ja mielen hiljentymistä.

Tetin harjoituksia sekä musiikin kanssa että ilman. Liikeimprovisaatioon perustuvissa harjoituksissa kokeilin oman liikkeen tuottamista musiikin avulla. Käytin niin sanallista ja sanatonta musiikkia, mikä vaihteli rauhallisesta musiikista rytmiseen musiikkiin. Kuuntelin läpi useita levyjä etsiessäni, mitkä kappaleet voisivat sopia kuhunkin harjoitukseen.

Valitsemastani harjoituksista osa oli jo olemassa, lisäksi otin itse kokeiltuja harjoituksia mukaan. Osa harjoituksista taas oli sovellettuja harjoituksia, joita olin hieman muuttanut.

Tärkeintä harjoituksissa oli, että jokainen pystyi toteuttamaan ne omaehtoisella tavalla, eikä ollut yhtä oikeaa tapaa toteuttaa niitä. Kurssilla oppilaat harjoituksen jälkeen reflektivat kirjoittaen ylös omia kokemuksiaan harjoitteista ja keskustelimme niistä myös yhdessä.

Silloin kun olin ohjaajan roolissa, kirjoitin ylös omia havaintojani, ja silloin kun olin osallistujan roolissa, kirjoitin ylös omia tuntemuksiani harjoituksesta. Kurssille osallistuneiden rooli kurssin osalta oli hyvin aktiivinen, sillä he toimivat itse omien kokemuksiansa ja ajatustensa tulkitsijoina.

Oma roolini kurssilla oli mahdollistaa monipuolinen kehollisuuden harjoitusten tuottaminen ja pyrkiä vaikuttamatta osallistujien ajatuksiin ja kokemuksiin.

Kehotietoisuuteen keskittyvien harjoitusten kautta loin mahdollisuuden oppia kuuntelemaan paremmin kehon sisäisiä viestejä ja tuntemuksia. Niiden kautta elettiin hetkessä, harjoittelimme läsnäoloa sekä kehon ja mielen yhteyden harjoittamista.

Näiden harjoitusten avulla osallistujat kehittivät sekä vahvistivat kehon itsetuntemustaan ja minäkuvaansa. Luomalla turvallisen ilmapiirin sain oppilaat luottamaan minuun niin, että heillä oli helppo olla oma itsensä ja nauttia kehon liikkeestä.

Sensitiivisen ilmapiirin myötä syntyi avoimia keskusteluja omista kehon tuntemuksista. Aineistoon kuului oppilaiden kirjoitukset jokaisen harjoituksen jälkeen. Kurssin ohjaus perustui kokemukselliseen oppimiseen, mikä siis perustuu oppijan kokemuksiin ja itsereflektioon. Silloin oppijan tavoitteena on itsensä toteuttaminen ja ”minä” kasvu (Oppimateriaalit/JAMK).

5.2 Kehotietoisuustunnin rakenne, harjoitteet ja oppilaiden havainnoinnit

1. Keskustelu, mikä on päivän fiilis
2. Asettuminen tunnille, tietoinen läsnäolo
3. Hengitysharjoitus
4. Rentoutus ja jännitysharjoitus
5. Oman kehon kosketus tai parin kosketus
6. Autenttisen liikkeen harjoitus, liikeimprovisaatio tai impulssien harjoitus
7. Loppurentoutusharjoitus

Ensimmäisellä tunnilla kerroin lyhyesti, mitä kehotietoisuus tarkoittaa ja kertasin, mitkä ovat tämän kurssin tavoitteet: Annoin luettavaksi ja allekirjoitettavaksi tiedonkeruun luvan. Jokainen kertoi omasta taustastaan, mitkä olivat kurssin odotukset, minkälainen on päivän fiilis.

Paula kertoi omasta taustasta ja omista kiputiloista ja että hän ei välttämättä kaikkea pysty tekemään. Hänen tarpeensa olivat uskallusta liikkua rennommin ja tuottaa omaa liikettä.

Maria taas halusi saada isompia liikeratoja, osaamista käyttää hengitystä ja harjoituksia kotiin, mitkä auttaisivat rentoutumaan ja pääsemään kireyksistä.

Sanoin oppilaille, että mitään ei tarvitse tehdä pakottamalla, tunnilla avataan aisteja, herkistetään mieltä ja koetaan, että ollaan hetkessä. Jos tuntuu, että on epämukavaa tai ei halua tehdä jotain harjoitusta, ei ole pakko tehdä ja saa jättää harjoituksen kesken.

Ensimmäinen harjoitus: tutustuminen tilan ja tilan pintoihin, omaa liikettä tilassa (valitsin rauhallisen musiikin)

Omat muistiinpanot: ”Oppilaat liikkuvat epävarmasti, jalkaterä ei painoitu hyvin maahan. Liike on rauhatonta eikä liikkuja pysty olemaan aloillaan, katse ei keskity, on häilähteleväinen. Harjoituksen myötä liikelaatu ja ote oli varmempi ja laajempi.”

Paula: Herkempi pintojen tunnustelu ei tule minulta luonnostaan. Pidän kaikesta vapaasta liikkeestä. Selvästi kehoni hakeutuu keinuviin ja pyöriviin liikkeisiin.

Maria: Pidän pintojen tunnustelusta ja kosketuksesta, miten eri tunteet ne ovat ja miten ne eri tuntevat iholla, metalli ja kivi seinä kylmältä, puu taas lämpöiseltä.

Toinen harjoitus: asettuminen tilaan, rentouttava kosketus istuen (ei musiikkia)

Tarkoitus oli, että oppilas rauhoittaa mielensä ja asettuu tunnille, luo itselle pehmeyttä ja lempeyttä. Oppilaan piti asettaa käsi rinnalle, keskittyä rintakehän nousuun ja laskuun. Täytyi tutkia, missä päin kehoa kosketus oli rauhoittava, sai tehdä pyöriä tai silittäviä liikkeitä hellästi, sai halata tai rutistaa itseään. (Halutessa sai laittaa silmät kiinni)

Molemmille harjoitus oli mieluisa, he tulivat tietoisiksi itsestään, heidän mielensä rauhoittui ja keho laskeutui tilaan. Seuratessani oppilaita, olin kirjoittanut päiväkirjaan harjoituksen jälkeen, että oppilaiden eleet ja puhe olivat rauhallisempia.

Kolmas harjoitus: venyttely (ei musiikkia)

Oppilaiden täytyi asettua seisomaan paljain jaloin, jalat lantion leveydellä ja heidän täytyi ankkuroitua. Silloin kun istuu tai seisoo, paino suuntautuu alaspäin kohti alustaa, maaten paino asettuu suoraan alustaan. Jos ihminen seisoo jalkojen kautta kantapäällä, silloin on huonossa asennossa ja tasapaino on huono.

Täytyy seisoa edempänä niin, että koko jalkapohja kantaa kehon painoa, tällöin tasapaino on turvallinen ja vakaa. Ankkurointi alustaan ei ole vain fyysinen. Psykkisellä tasolla se käsittelee antautumista ja luottamista lattian kantovoimaan. Kun ankkurointi toimii, koetaan se fyysisenä turvallisuutena, mikä taas heijastuu myös henkiseen elämään.

Tarkoitus on tiedostaa fyysiset tunteet, tutkia kehon rajoitukset, luopua halusta rikkoa niitä ja luopua ajatuksesta kilpailla. Ohje oli pysyä rauhassa nykyhetkessä. Harjoituksessa nostettiin käsiä ylös niin, että oppilaan täytyi pitää käsiään ylhäällä pään yläpuolella hengittäen sisään ja ulos jalat tukevasti maassa. Oppilaan täytyi pitää asentoa jonkin aikaa.

Täytyi tuntea, muuttuiko mitään, aiheuttaako asento venytystä, lihasjännitystä tai tukalaa oloa ja muuttuivatko tunteet. Jos näin kävi, täytyi olla avoin tuntemuksille ja hyväksyä ne. Silloin kun itsestä tuntui, että oli valmis, sai uloshengityksellä tuoda kädet sivukautta alas. Suljettiin silmät ja keskityttiin oman hengityksen liikkeisiin. Sen jälkeen jatkettiin käsien venyttelyä ylöspäin kurottaen, koko ajan yrittäen olla tietoinen kehon aistimuksista ja hengityksestä.

Täytyi kokeilla mitä tapahtuu hengitykselle, jos nostaa oikean käden ja kohottaa vasemman jalan kantapäähän ja täytyi venyttellä molemmat puolet. Sen jälkeen nostettiin molemmat kädet ylös ja taivutettiin oikealle ja vasemmalle sivulle. Taivutus sivulle tapahtui uloshengityksellä, paluu sisäänhengityksellä. Sitten palattiin perusasentoon ja pyöriteltiin olkapäitä rauhallisesti, mutta vietiin niitä ääri-suuntiin. Lopuksi avattiin silmät.

Paula reflektoi harjoituksen seuraavasti: Pidempi staattinen venytys ylöspäin aiheutti kipua lonkassa ja sivureisissä silloin, kun aloin keskittymään hengitykseen kivut vähenivät ja annoin tuntemuksien olla ja hyväksyin ne. Hyvää oli, kun tehtiin ensin ankkurointi, huomasin että seison enemmän kantapäällä, sain asennon korjattua minkä jälkeen seisossa oli paljon tukevampi ja varmempi olo.

Maria koki harjoituksen näin: Hengityksen kuuntelu ja seuraaminen oli hieman haastavaa, mutta rauhallinen rytmi ja kehoon keskittyminen auttoi siinä. Hengityksen tuottaman liikkeen ja muutoksen

seuraaminen kehossa eri asentojen aikana oli mielenkiintoista ja avasi uutta näkökulmaa omaan kehoon. Myös ankkurointi oli hyvää harjoituksen alkuun, sain tosi varman ja tukevan asennon.

Harjoituksen jälkeen huomasin, että oppilaat olivat tasapainoisempia ja hengitys kulki koko kehossa.

Neljäs harjoitus: jännitys- ja rentoutusharjoitus (ei musiikkia)

Harjoituksessa täytyi asettua miellyttävään asentoon selinmakuulle ja antaa itselle luvan levätä. Ajatukset sai tulla ja mennä ja sai sulkea silmät. Täytyi tunnustella, mitkä kehonosat painautuivat alustaa vasten ja mitkä eivät koskettaneet alustaa. Sen jälkeen menttiin varpaista ylöspäin kipristelemällä ja jännittelemällä eri kehon osia. Täytyi tunnustella, miltä tuntuu jännitys lihaksissa ja sitten rentous, tuntuuko ero jännityksen ja rentoutuksen välillä. Tämän jälkeen heräteltiin itseä rauhallisesti omalla ajallaan, minkä jälkeen noustiin sivukautta istumaan. Harjoitus kesti 20 min.

Paulan täytyi lähteä ennen harjoitusta.

Marian mietteet harjoituksesta: "Lihasten jännitysrentoutus harjoitus tuntui todella hyvältä. Keho lisäksi myös mieli rauhoittui kokonaisvaltaisesti ja olo raukesi. Selinmakuulta itsensä herättely varovaisesti, tuntuu hyvältä. Harjoituksen aikaisen olon saa tällöin siirrettyä nykyhetkeen. Pystyin myös tunnustelemaan, kuinka monia eri lihaksia yhden kehon osan liikuttamiseen voi käyttää.

Itse olen tehnyt harjoitusta itsenäisesti ja sillä saa todella lihakset tuntemaan ja on hyvin eloisa olo.

Viides harjoitus: vapaa liikkuminen tilassa (musiikki rauhallinen)

Harjoitus oli melkein samanlainen kuin ensimmäinen, mutta harjoitukseen ei kuulunut pintojen koskettelua. Liikkua sai vapaasti, aloittaen liikkeen pienesti jostain kehonosasta seisoen, minkä jälkeen pikkuhiljaa laajennettiin liikettä käyttäen eri tasoja.

Marin havainnot: Paljon varmempi olo oli tehdä kuin tunnin alussa, liike oli laajempi ja rennompia. Harjoitusten jälkeen oli varmempi, tuntui siltä, että voi ojentaa itseään joka suuntaan, eikä horju ollenkaan. Myös itsevarmuus ja luotto omaan kehoon ja kykyihin oli kasvanut. Keho tuntui samaan aikaan sekä vahvalta että rennolta, mikä teki liikkumisesta helppoa.

Omat muistiinpanot: Vau! Tosi varmaa liikettä ja liikkumista, jalkaterä vahvasti maassa ei horjumisia. Hienoa vapaata liikettä!

Toinen tunti

Tunnin alussa keskusteltiin, miten on mennyt, minkälainen on olotila kehossa ja mielessä ja mitkä tuntemukset jäivät ensimmäiseltä tunnilta.

Ensimmäinen harjoitus: asteittain etenevä rentoutus istuen (ei musiikkia)

Harjoituksessa istutaan tuolilla jalat tukevasti lattiaa vasten, yläselkä selkänojaa vasten, molemmat kädet sylissä niin, että kämmenet ovat auki ylöspäin ja kämmenselät reisiä vasten.

Harjoituksessa täytyi hengittää rauhallisesti omaan tahtiin, sisään -ja uloshengityksen jälkeen seurasi lyhyt tauko ennen uuden sisäänhengityksen alkua. Hengitys toimii ankkurina levähdysten aikana siten, että voi palauttaa huomion sisään- ja uloshengityksen rauhalliseen rytmiin.

Jos oli vaikeaa keskittää ajatuksia, täytyi siirtää huomio kasvoihin ja irvistää voimakkaasti kasvohaksia ja pitää jännitystä laskien yksi, kaksi ja kolme, ja sitten päästää lihakset rennoiksi. Sitten täytyi kiinnittää huomio yläniskaan ja hartiaseutuun nostaen molemmat hartiat yhtäaikaan voimakkaasti ylös ja pitää jännitystä laskien yksi, kaksi, kolme, minkä jälkeen annettiin hartioiden tippua alas.

Sen jälkeen puristettiin kämmeniä nyrkkiin ja jos ajatukset alkoivat vaeltaa, sai palata hengitykseen. Puristettiin lapaluita yhteen, pakaroita yhteen, jännitettiin pohkeita, minkä jälkeen oli aina rentoutus. Lopussa siirrettiin huomio hengitykseen.

Paulan mietteet ” Tunne kehossa oli toispuolinen: ensin oikea jalka ja alaselkä viesti kipua, sitten kipu siirtyi vasemmalle. Oikea käsi oli viileämpi kuin vasen, lopussa tunne tasoittui. En osannut jännittää pohkeita ilman kantapään nostoa. Jalkapohjia kihelmöi.”

Maria ”Rentoutus toimi hyvin. Välillä huomio tahtoi kiinnittyä muihin asioihin, joten oli hyvä että, ohjeistit keskittymään hengitykseen ja sitä kautta palamaan harjoitukseen. Huomasin, että harjoitusten lopuksi istuma-asentoni oli muuttunut kokonaan. Aluksi rennoksi ja tukevaksi mieltämäni asento ei ilmeisesti ollutkaan niin hyvä kuin luulin.

Toinen harjoitus: taputtelu ja koputtelu (ei musiikkia, itse olin myös osallistujana)

Taputteluun voi käyttää sormia, avokämmentä tai nyrkkiä. Ohje: Ole lempeä etenkin kasvojen ja vartalon kanssa. Käsivarsia ja jalkoja voi taputella ja koputella reilummalla voimalla. Pidä suusi raollaan, niin voit vapauttaa jännityksiäsi suun kautta pois. Halutessaan saa pitää silmät kiinni, jotta voi uppoutua helpommin aistimuksiin.

Paula ” Taputtelu sai rentoutumaan ja tuntumaan lihaksiin”

Maria ” Taputtelu sai lihakset kihelmöimään hassusti ”

Olen kirjoittanut päiväkirjaan ” Taputteluharjoituksesta tuli tosi lämmin, veri lähti kiertämään. Olin tietoinen omista raajoista ja lihaksista.”

Kolmas harjoitus: kävelyharjoitus, täytyi kiinnittää huomio millä jalalla lähtee liikkeelle, mikä puoli on vahvempi (Musiikki, tein osallistuja)

Paula ” Huomasin lähteväni joka kerta liikkeelle vasemmalla jalalla, jolloin paino on ensin oikealla. Näin kävi sekä eteen – että taaksepäin kävellessä. Ympyrää aloin piirtää oikealla ulospäin. Oikea puoli piirtyi isompana ja vaivatta. Vasen puoli aristi ja oli kömpelömpi. Harjoituksesta tulin tietoiseksi omasta kehosta ja sen rajoista.”

Maria ” Mulla riippuu asiasta, millä puolella alan tekemään: oikea puoli on tarkempi ja tasapaino sujuu sillä paremmin. Vasen puoli on kuitenkin vahvempi, esimerkiksi hypyt sujuvat paremmin sillä. Ympäröivät alan mieluusti piirtää ulospäin ja liukuin vastapäivään mielummin kuin myötäpäivään.”

Omat muistinpanot ” Menin melkein aina oikealla jalalla liikkeelle niin, että paino oli vasemmalla jalalla, sitten tietoisesti ohjasin menemään toisella jalalla, taaksepäin samoin. Kaartava kävely oikealle sujuu rennommin, kuin vasemmalle. Pyörivät liikkeet vasemmalta oikealle sujuu rennommin, vaikka molemmilla puolilla teen yhtä hyvin. Sillä harjoituksella tulin enemmän tietoiseksi omasta kehostani ja kehon vasemmasta ja oikeasta puolesta.”

Neljäs harjoitus: pitkä rentoutusharjoitus (ei musiikkia)

Tämä harjoitus auttaa rentotumaan koko kehon osa kerrallaan. Täytyi ottaa mukava makuuasento ja sulkea silmät. Harjoituksessa tuli keskittyä kuuntelemaan miten kehossasi tuntuu, kun hengittää sisään ja ulos omaan tahtiin. Täytyi hengittää syvään jonkun aikaa, sitten täytyi keskittää ajatukset, miten keho lepää koko painolla alustalla. Hengityksillä rentoutettiin jokaista kehonosaa erikseen.

Paula ” Harjoitus rentoutti hyvin ja lopuksi oli lämmin olo. Kehon kuuntelu auttaa tunnistamaan asennot, jotka aiheuttavat kipua. ”

Maria ” rentoutumisharjoituksen jälkeen olo on ihanan raukea, eikä päässä pyöri enää oikein mitään. Olo on myös hyvin maaton. Tämä tukeva olo siirtyy myös ajatuksiin vakauttaen niitä.”

Omat havainnot ” tunnin jälkeen oppilaat olivat rennon oloisia, keho ja mieli tuntui olevan sopu-soinnussa toistensa kanssa.

Kolmas tunti

Keskusteltiin, mitkä ovat tunnelmat, onko ollut rankka viikko ja miten osallistujat voivat. Kaikki voivat hyvin ja olivat odottaneet seuraavaa tuntia.

Ensimmäinen harjoitus: kuka minussa puhuu- erotteluharjoitus (ei musiikkia)

Tämä harjoitus on erityisen hyvä niissä tilanteissa, joissa sisäinen negatiivinen puhe koettaa ottaa vallan. Siinä täytyi kääntää huomio sisäänpäin ja hiljentyä kuuntelemaan sisäistä ääntä ja kenen ääni se on. Harjoituksessa täytyi luottaa ensimmäiseen tuntemukseen, joka tulee.

Täytyi muistaa, että tämä ääni ei ole oma ja keskittyä hengitykseen ja hengittää koko kehon läpi. Jokainen hengitys ankkuroi vahvemmin omaan itseensä. Näin löytyi yhteys todellisen itsen ja oman äänen kanssa. Täytyi kuunnella, kuuluko vielä muita negatiivisia ääniä.

Paula kommentti” Juuri nyt ei ollut negatiivisia ajatuksia, mutta jos olisi, niin harjoitus olisi toiminut hyvin. Sisäisen puheen sijaan huomioni kehon kipujen hyväksymiseen ja se toimi hyvin.

Marian mietteet” Mielen sisäisen äänen vapauttamisharjoitus olisi hyvä toisenlaisessa tilanteessa. Nyt se jätti olon yksinäiseksi, koska sisälläni oli vain ystävällinen ääni, jolle aina puhun. Näköjään tämä harjoitus ei toimii aina ajatetulla tavalla.

Toinen harjoitus: terälehtiharjoitus (musiikki)

Harjoituksen nimi tulee siitä, kun hengitämme sisään tai ulos sormet sulkeutuvat ja avautuvat hengityksen tahtiin, aivan kuten kukan terälehdet avautuvat ja sulkeutuvat. Täytyi ottaa mukava asento matolla ja tarkistaa, miten vartalo on matossa kiinni. Polvet koukistettiin, jalkapohjat asetettiin vahvasti lattiaa vasten, niska ja kaula pitkänä ja hartiat rentona.

Kädet olivat vieressä lattialla ja silmät sai laittaa halutessaan kiinni. Tämän jälkeen täytyi kiinnittää huomio hengitykseen, miten ilma virtaa sieraimista sisään, kurkun kautta keuhkoihin ja siihen, miten se virtaa ulos keuhkojen, kurkun ja sieraimien kautta ulos.

Jonkin aikaa tehtiin hengityksiä, sitten täytyi alkaa sulkemaan ja avaamaan sormia hengityksen tahdissa. Mahdollisuus oli valita harjoituksen tekeminen yhdellä tai kahdella kädellä ja lisäksi sai valita, sulkeako sormia hengittäen sisään vai ulos. Sen jälkeen täytyi taas kiinnittää huomio omaan kehoon ja siihen tilaan, missä juuri nyt on.

Paulan ajatukset” Tästä pidin todella paljon. Sormien avaaminen ja sulkeminen auttoi keskittymään hengitykseen, joka rauhoittaa.

Marian kommentti” Terälehtiharjoitus oli vähän outo, koska en ole tehnyt vastaavaa ennen. Käsiin keskittyminen tuntui kuitenkin hyvältä. Ajatukset ohjautuivat vielä enemmän tiettyyn kohtaan eivätkä juosseet.

Itse tein mukana ja minusta oli mielenkiintoista tutkia, muuttuiko mikään tuntemus kehossa, jos hengitän sisään ja suljen sormet tai kun hengittäessä ulos suljen sormet. Minulle oli mieluisempi ulos hengittäessä avata sormia.

Kolmas harjoitus: kontaktiharjoitus, toisen puristelua (ei musiikkia):

Ensin kysyttiin, että saako koskea, jonka jälkeen sovittiin, mihin ei saa koskea ja jos oli toiveita, mihin ei saisi koskea. Myös painelun aikana sai sanoa hellemmin tai lujemmin tai vastaavasti sopiva. Toinen seiso ja toinen aloitti käsillä painelun, ensin jalkaterät, sääret, reidet, alaselkä, selkä, sormet, kädet, yläselkä, rintakehä, hartiat ja pää. Käsillä piirrettiin energiakenttä. Sitten saman teki toinen toiselle.”

Paulan tunnelmat” Tunsin omat kehon osat ja rajat selkeämmin, tunsin että päällä on nahka, sitten lihakset ja sen jälkeen luut.”

Marian tunnelmat” Hieronnan seurauksena tunsin luuni, eikä vain lihasta niiden ympärillä. Olin kuin vapaaksi päässyt tikku-ukko, joka halusi pitkästä aikaa ojennella itseään joka suuntaan. Huomasin myös heti, mitkä nivelet kaipaavat naksuttelua ja liikettä.”

Omat muistinpanot: ”Silloin kun alettiin tehdä seuraavaa harjoitusta, huomasin painelun vaikutuksen ja sen hyödyt.”

Neljäs harjoitus: impulssien antaminen (musiikki), olin mukana tekemässä

Seisottiin piirissä lähekkäin, päätettiin, kuka antaa ensin impulssin ja kenelle. Yksi henkilö antaa jollain kehonosalla kosketuksen, toinen reagoi siihen liikkeellä ja sitten antaa seuraavalle impulssin. Opin harjoituksen Teakin kurssilla ja sitä oli kiva tehdä ja halusin kokeilla myös tällä kurssilla tätä

harjoitusta. Minulle tuli hyvin vapauttava ja rento olo, eikä ollut rajoja sitä tehdessä ja tunteena oli esteettömyys. Osallistujat liikkuvat vapautuneesti. Luulen, että sitä edeltävä harjoitus auttoi siihen, että oppilaat tunnustivat omat raajansa.

Paulan mietteitä ”Kiva harjoitus! Itselleni ensimmäinen kertaa tällaista. Pidempään jatkettaessa harjoituksesta olisi muodostunut vuoropuhelu, jossa tiettyyn kohtaan saatu impulssi synnyttäisi aina saman liikkeen. Vapautunut olo.”

Marian ajatuksia ”Impulssien antaminen ja jatkaminen oli hauskaa. Oli myös mielenkiintoista tutkia, miten oma keho reagoi eri paikkoihin, eri tavoilla ja eri vahvuuksilla annettuihin kosketuksiin. Liikkeen jatkaminen oli välillä hyvin intuitiivista, mutta muutaman kerran jouduin kuulostelevaan, että minkälainen kosketus oli.

Viides harjoitus: suojelusenkelit (musiikki oli avustamassa)

Yksi seisoo keskellä silmät kiinni, kaksi suojelusenkeliä antaa kosketuksia keskellä olijalle ja katsovat, että impulssien saaja voi turvallisesti liikkua törmäämättä mihinkään. Jonkin ajan kuluttua jää vaan yksi impulssien antaja, sitten kukaan ei anna impulsseja ja tanssijalla on silmät kiinni, ja hän saa liikkua vapaasti toisten valvoessa turvallista liikkumista.

Paulan tuntemukset ”Tämäkin oli kiva. Tasapaino oli koetuksella, ja tunsin, että en pystynyt aina huomioimaan impulsseja, koska en pystynyt pysäyttämään alkanutta liikettä. Keskittyminen tuntui mahtavalta.”

Marian mietintä ”Tämä harjoitus aiheutti pientä pelkoa. En kauheasti tykkää improvisoinnista tai sokkoleikeistä ja tämä vaikeutti tilanteeseen keskittymistä. Silmien kiinni laittaminen auttoi kuitenkin siihen, ettei liikekielestä kiinnostunut juuri muu kuin pystyessä pysyminen.”

Omat muistiinpanot: ”Tämä on oppilaille uutta, mutta hyvin hyödyllistä. Liike on horjuvaa ja epävarmaa. Täytyy tehdä seuraavalla kerralla vielä.”

Kuudes harjoitus: pitkä rentoutumisharjoitus (musiikki)

Tämä harjoitus auttaa rentouttamaan koko kehon, osa kerrallaan. Täytyi ottaa mukava makuuasento ja sulkea silmät. Tarkastele, miltä kehossasi tuntuu, kun hengität sisään ja ulos luonnolliseen tahtiisi. Sitten täytyi syventää hengitystä, sisäänhengityksellä keho laajenee ja uloshengityksellä koko keho rentoutuu. Sen jälkeen palautetaan hengitys luonnolliseen tahtiin ja täytyi antaa kehon osien painautua alustaa vasten. Jokaisella hengityksellä rentoutettiin eri kehon osia puhaltaessa ulos kaikki kireys ja jännitys.

Paulan kommentti ”Rentoutuspuhe ohjasi hyvin ja rentoutuminen onnistui. Aluksi tuntui pistelyä ja kipua jossain kohdin, mutta ajatusten keskittäminen lievitti kipua.”

Marian ajatukset ”Pidän pidemmistä harjoituksista, sillä niissä ehtii keskittyä jokaiseen kehonosaan kunnolla. Oli hyvä, että käskettiin kiinnittämään huomiota myös alustasta irti oleviin kehonosiin.

Omat muistiinpanot: ”Oppilaat pystyvät hyvin keskittämään hengitystä kehonosiin ja rentouttamaan niitä, harjoituksen lopussa näkyi levollisuus.”

Neljäs ja viimeinen tunti

Keskusteltiin viikosta, omista kehon tuntemuksista, mitä harjoituksia he toivoisivat tehtävän viimeisellä tunnilla. Esille nousivat impulssiharjoitus, terälehtiharjoitus ja jännitys- rentoutusharjoitus.

Ensimmäinen harjoitus: hapen kuljettaminen kehossa:

Ota rento asento matolla, laita polvet koukkuun ja jalkaterät vahvasti vasten lattiaa, hengitä sisään ja ulos omaan tahtiisi. Sen jälkeen hengitä sisään syvään, pidätä hengitystä ja kuljeta happea alas vatsaan ja takaisin.

Paulan ajatukset ”Vaikea harjoitus. Ilman pidättely ja liikuttaminen kehossa vaatii keskittymistä ja taitoisin pidätellä henkeä liikaa, koska alkoi tuntua päässä.”

Marian mietintä ”Hengitysharjoitus oli hankala ja hengityksen paikkojen löytämisessä kesti. Hengityksestä tuli paikoin raskasta, kun koitin ohjailla sitä. Vartalo myös jännittyi helposti.”

Omat muistiinpanot: ”En huomannut mitään erityistä. Keskustelusta selvisi, että vaikea harjoitus, luultavasti jätän sen kokonaan opetusohjelmasta pois.”

Toinen harjoitus: meritähti (nyt musiikki, aikaisemmin ilman musiikkia).

Sai tehdä vain kämmenillä tai koko vartalolla sulkeutumisia ja avautumisia.

Paulan ajatuksia ”Tein harjoituksen vain käsillä ja hengityksellä, en huomannut eroa tuntemuksissa, vaikka hengityksen ”suunnan” vaihtoi.” Musiikki oli kiva lisä harjoitukseen.”

Marian pohdinta ”Meritähti- sulkeutumis- liike toimi minulla paremmin kuin vain kämmenen avaus ja sulkeminen. Kokeilin erilaisia hengitystekniikoita. Aluksi aloin intuitiivisesti avaamaan itseäni uloshengityksellä ja sulkemaan sisäänhengityksellä. Kun vaihdoin toisinpäin, huomasin kaikkien liikkeiden olevan helpompia uloshengityksen jälkeen. Pidän ulos -ja sisäänhengityksen välissä pienen tauon, jonka aikana liikuin. Hyvä, että musiikki oli rauhallinen eikä pakottanut mihinkään rytmiin.”

Kolmas harjoitus: suihkun alla (musiikki)

Harjoituksessa oli käytössä suihkun, veden musiikki. Seisotaan sen alla, ja veden voimasta pää painuu alas, vesi hieroo koko vartaloa ja painuu alas, sitten tasaisesti nousee ylös, vaikka vesi painaa alas.

Silloin kun tehtiin kyseinen harjoitus tanssi- ja liiketerapian kurssilla, teki tämä minuun vaikutuksen. Päivä oli ollut pitkä ja raskas, minulla oli kaksi kurssia sitä ennen, olin ollut liikkeellä aamu 7:stä asti ja viimeinen kurssi alkoi klo 17.30. Juuri ennen harjoitusta sydämeni alkoi hirveästi hakkaamaan, mutta harjoituksen myötä sydämenlyönnit tasaantuivat ja rauhoituin.

Paulan kommentti ”Veden ääni oli rauhoittava ja samalla stimuloiva. Jostain syystä aistin sen kylmänä. Toisella harjoituksella ymmärsin laskeutua alas ja keho lämpeni.”

Marian kommentti ”Suihkuharjoitus ei tuntunut oikein miltään. Ajatus suihkusta on minulle muutenkin jännittävä, joten se saattoi vaikuttaa.”

Voi olla, että olisi pitänyt alussa paremmin ohjeistaa, miten harjoitus tehdään ja antaa parempia viirikeitä. Kehitän siitä vielä hyvän harjoituksen.

Neljäs harjoitus: luun paineluharjoitus (ei musiikkia)

Parityöskentely: Toinen seisoo toisen takana ja alkaa painella nikamia. Se kenen nikamia painellaan, menee koko ajan alemmas ja alemmas, sama ylös tullessa. Sen jälkeen, henkilö, jonka selkä oli paineltu, yrittää löytää liikettä selkärangan kautta ja toinen auttaa löytämään sen painamalla liikkeessä selkärankaa.

Paulan ajatuksia ”Tuntui mukavalta, mutta ei vaikuttanut liikkeeseen.”

Maria tuntemuksia ”Luun paineluharjoitus tuntui todella hyvältä. Painelun jälkeen tuli liikkumisen pakko ja liikkuessa tuntui siltä, kuin selkärangan läpi raajojen luihin menisi naruja, joista joku vetää ja tästä syntyy liike.”

Omia muistiinpanoja: ”Tosi keskittyneesti molemmat painoivat toisten nikamia ja autoivat liikkeessä. Mielenkiintoista että molemmilla oli eri vaikutus kehollisesti.”

Viides harjoitus: impulssien harjoitus (musiikki, aikaisemmin tehty)

Paulan tuntemuksia: ”Tykkään siitä harjoituksesta, helppoa ja hauskaa.”

Maria ajatuksia: ”Impulssien anto on hauskaa ja luovaa. Koska olimme kaukana toisistamme, impulssi pääsi kulkemaan pitkän matkan kehon sisällä. Se tuntui hyvältä.”

Omat muistiinpanot: ”Tykkään myös siitä harjoituksesta. Et voi koska tiedä mistä se liike alkaa ja mihin se päättyy. Oppilaissa näkyi innokkuus, että heillä oli hauskaa ja he pitivät siitä harjoituksesta”

Kuudes harjoitus: suojelusenkelit (musiikki, aikaisemmin tehty)

Paulan ajatukset: ”Vaikeata, mutta hauskaa. Silmien kiinnipito vaikeuttaa tasapainoa ja omat rajotukset vahvistuivat. Positiivista on tanssimisen tuntu”

Marian mietteet: ”Toisiin luottaminen oli tällä kerralla paljon helpompaa, kun viime kerralla. Sai varmuuden siitä, ettei anneta törmätä seinään. Myös tuttu kappale helpotti improvisaatiota paljon. Kaiken kaikkiaan hyvin mukava kokemus, olisin voinut jatkaa pidempäänkin.”

Seitsemäs harjoitus: jännitys–rentoutusharjoitus (ei musiikkia, aikaisemmin tehty 29)

Jännitys-rentoutusharjoitus on koettu hyvin toimivaksi harjoitukseksi. Itse teen sitä myös silloin, kun haluan rauhoittaa ajatuksia ja rentouttaa lihaksia.

Paulan mietteitä: ”Sain hyvin jäsenetyn oman kehon osat, syntyi raukea mutta samalla hyvin tietoinen olotila. Rentoutumisen kokeminen sujui paljon nopeammin ja helpommin, kuin edellisillä keroilla.”

Marian tuntemus: ”Jännitys-rentoutusharjoitus rauhoitti hyvin improvisaation jälkeen. Jännityksen vuoksi olo ei kuitenkaan jäänyt liian raukeaksi. Tällä kertaa olo tuntuu myös vahvalta.”

Omat muistiinpanot: ”Harjoituksen lopussa näkyi hyvä rentoutuminen. Se näkyi siten, että jalat olivat erkaantuneet toinen toisesta, kädet olivat avautuneet sivulle ja hengitys oli tasoittunut.”

5.3 Kehotietoisuuskurssin yhteenveto

Kurssi oli hyvin antoisa ja sain selvitettyä, minkälaisia harjoituksia olisi hyvä ottaa käyttöön kehotietoisuustunnille. Tärkeätä on, etten ota liian vaikeita harjoituksia, sillä muuten menee koko keskittyminen liikkeen oppimiseen ja suorittamiseen. Kurssin alussa ja lopussa olivat yhteiset keskustelut. Kurssilaiset pitivät tärkeänä, kun he saivat purkaa ajatuksia, mitkä olivat mielen päällä.

Kurssin lopussa lähetin kyselylomakkeen, (Liite 3) jonka osallistujat palauttivat, kun kurssista oli kulunut 2 kuukautta. Kyselyssä selvisi, että kurssi oli hyvä ja se auttoi oman hengityksen löytämisessä. Oppilaat pystyivät juurruttamaan itsensä ja siitä saivat varmuutta oman olemukseensa ja itseensä. Oppilaat ottivat omaan käyttöön itselle sopivia harjoituksia ja tekivät niitä kotona, kuten esimerkiksi rentoutus – jännittämisharjoitusta. He ovat miettineet, että heidän täytyisi pysähtyä useammin oman kehon ja mielen äärelle.

Kurssi auttoi luottamaan omaan kehoon, ja silloin pystyi liikkumaan niin, ettei tarvitse jännittää jokaista lihasta. Molemmat kokivat rentoutusharjoitukset tärkeimmiksi harjoitteiksi, myös hengitys- ja kosketteluharjoitteet olivat hyödyllisiä.

Ajattelin, että ehkä olisi pitänyt ehdottaa päiväkirjan pitämistä kurssin aikana. Nyt kurssilla oli käytössä pidetyt keskustelut ja harjoituksen jälkeinen reflektointi. En ehdottanut päiväkirjaa siksi, että en halunnut liiallisesti kuorimittaa oppilaita, sillä he olivat aika kiireisiä, mutta he sitoutuvat hyvin kurssille ja olivat joka kerta paikalla. Harjoitusten määrä ja kesto oli 90 minuuttia, mikä oli sopiva. Kertoja ja toistoja olisi voinut olla enemmän, jotta harjoitukset olisivat muuttuneet tutuiksi ja sitä myötä olisi pystynyt keskittymään syvemmin omaan kehoon ja sen tuntemuksiin.

6 KEHOTIETOISUUSTUNNIN KOONTI

Kehotietoisuustuntia varten keräsin tietoa ja harjoituksia osallistumalla erilaisille kehotietoisuus-kursseille. Luin kehotietoisuudesta kirjallisuutta käyttäen sieltä lähteiden tietoja. Käytin opinnäytetyöprosessini aikana opittuja harjoituksia. Niiden taustalla ovat somaattiset menetelmät kuten Feldenkrais, Aleksandertekniikka, Body mapping, mindfulness tanssi- ja liiketerapia. Kehitän myös itse harjoituksia ja kokeilen erilaisia menetelmiä. Savonia tanssi ja keho 3 kurssilla oli tanssi- ja liiketerapian kurssi, missä oli linkki Suomi Mielenterveys ry sivuille. Käydessäni heidän sivuillaan kokeilin siellä olevia harjoituksia, totesin osan niistä sopivaksi kehotietoisuustunnin tuntisuunnitelman harjoituksiin. Mm. Opetushallituksen sivuilla on tietoisuusharjoitteita lapsille, nuorille ja aikuisille, joista osan poimin myös suunnitelmaan.

Otin avuksi muiden opinnäytetöitä, jossa käsiteltiin kehon tuntemusharjoitteiden, tanssiterapian ja luovan liikkeen menetelmiä.

Hyödynsin myös muiden opinnäytetöitä, joissa käsiteltiin kehon tuntemusharjoitteita, tanssiterapiaa ja luovan liikkeen menetelmiä. Opinnäytetyöt olivat apuna selkeyttämässä minulle koko prosessia. Esimerkkinä mainittakoon seuraavat työt: *Nevonen J. (2020) Koululiikunta ja kehollisuus, Jonsson H. (2013) Keho ja mieli liikkeelle, Johansson J. ja Numminen L. (2019) Kehotietoisuusharjoittelu opas tanssioppilaan liikkeenhallinnan ja palautumisen tueksi. Erityisesti Gila Heimosen (2004) Mindfulnessiin perustuva tanssi – ja liiketerapia, sekä Marianne Salosen (2008) Kehon ja mielen harjoitteilla toimivampaan kehon ja mielen yhteistyöhön ja Veronika Hailu (2023) Tietoinen minusta.*

Kehotietoisuuden liittyvät tavoitteet ovat myös tanssitaiteen perusopetussuunnitelmassa (Opetushallitus 2017, 64–67). Tutustumalla opetussuunnitelmaan voin todeta, että tanssiharjoittelun perinteiset menetelmät tähtäävät monilta osin kehotietoisuuden lisäämiseen, mukautussuunnitelma omasta kehosta, anatomian ja kinesiologian perusteiden hahmottamisesta omassa kehossa. Kuitenkin tanssinopetuksessa kehotietoisuus on käytössä palvelemaan tanssijan lajitaitojen oppimisen näkökulmaa, eikä niinkään syvällistä oman kehon kuuntelemista ja kehollisuudesta tietoista olemista.

Perehdyin Opetushallituksen sivuilla julkaisuun: Tietoisuustaitoharjoitteita lapsille, nuorille ja aikuisille. Tietoisuusharjoitteet sisältävät hengitysharjoituksia, ajatusten ja mielen toimintojen havainnoinnin harjoituksia, tunteiden havainnoinnin ja sanoittamisen harjoituksia. Tietoisuusharjoitteiden avulla kehitämme tarkkavaisuutta mielessä, kehossa, aistimuksissa ja ajatuksissa sekä opimme säätelämään niitä. Tietoisuusharjoitteet auttavat ymmärtämään itseä ja sitä kautta ympäröivää maailmaa, suhtautumaan itsen myötätuntoisesti sekä lisäämään lempeää asennoitumista itseä ja toisia kohtaan (Opetushallitus 2023.)

6.1. Kehotietoisuustunnin lähtökohdat

Opinnäytetyöni ei ole tutkimus, vaan kehotietoisuustunnin kehittämisprojekti ja tarkoitus on etsiä sopivia harjoitteita kehotietoisuustunnille. Harjoitusten täytyy olla lempeitä, ei pakottavia, jotta jokainen pystyy keskittymään omaan kehonsa niin, että liike olisi mahdollisemman luonnollinen. Tunti, missä etsitään ja estetään haitallisia liiketottumuksia, jotta voidaan ehkäistä kipuja ja rasitusvammoja.

Harjoitusten tarkoitus on oman liikkeen löytäminen, siihen luottaminen sekä oman minäkuvan ja itsetunnon vahvistaminen. Harjoitusten täytyy olla selkeitä, helposti ymmärrettäviä eivätkä ne voi olla liian vaikeita, jotta kaikki pystyvät lyhyessä ajassa omaksumaan ne sekä keskittymään ja olemaan läsnä.

Osallistujat tulevat eri ympäristöistä ja jokaisella on ollut erilainen päivä tai viikko. Jokaisella on oma historia ja sen aikana on kertynyt erilaisia kokemuksia elämässä. Jotta jokainen pystyisi tuomaan itsensä läsnä olevaksi, harjoitusten täytyy olla helposti lähestyttäviä ja on luotava turvallinen ilma-
piiri.

Kehotietoisuustunti on suunnattu 14 vuotta täyttäneille, mutta ei lapsille, sillä keskittyminen ja suhde omaan kehoon ei ole vielä kypsä. Kehotietoisuustunti tulee olemaan pituudeltaan 60 minuuttia. Tunnilla tehdään 5 harjoitusta, ja jokaisen harjoituksen jälkeen jokainen reflektoi asiaa kirjoittaen ylös omia tuntemuksia ja mietteitä. Samoja harjoituksia tehdään 4 tunnin aikana. Tunteja on yhteensä 16. Näin oppilaat oppisivat harjoitukset ja pystyisivät irrottautumaan totutuista toiminta- ja ajatuskaavoista.

Tunti ja sen rakenne tulee olemaan muuttuva ja luova. Olemme kaikki erilaisia ja meidän tarpeemme eivät ole samanlaiset, joten tunti on luova, joustava ja yksilölähtöinen.

6.2. Kehotietoisuustunnin tavoitteet, keskeiset työtavat ja sisällöt

Tavoitteena on tulla tietoisemmaksi omasta kehosta, pystyä keskittymään ja olemaan läsnä. Harjoitteiden avulla voidaan ymmärtää miten ajatukset ja tunteet vaikuttavat kehoon ja kuinka keho vaikuttaa niihin. Tämä sisältää kokonaisuuden tunteen ja sen, että olen kokonainen kehossani. Oppilaan itsetuntemus lisääntyy ja sen mukaan itseluottamus kasvaa. Tavoitteena on kyky tuntea kehonsa paremmin, ymmärtää kehon signaaleja, olla tietoinen kehon kyvyistä sekä tuntea oma tyyliänsä liikkeessä paremmin. Oppilas oppii paremmin kehonhallintaa, osaa yhdistää hengityksen ja liikkeen, sekä hallitsemaan lihaksen jännitystä. Harjoittelun myötä lisääntyy usko omiin kykyihin. Alkutavoitteena kehotietoisuusharjoittelussa on ilon löytäminen kehosta ja liikkumisesta. Harjoituksissa etsitään luonnollisia liikeratoja, jotka ovat yksinkertaisia, helposti opittavia ja niitä pystyy itse harjoittelemaan kotona. Oppilas pystyy pysähtymään omassa arjessaan kehon ja mielen äärelle. Hän tunnistaa kehon ja mielen kireydet, osaa päästää niistä irti tunnilla opittujen harjoitusten avulla. Oppilas tuntee oman kehon osat, luut ja lihakset.

Keskeiset tunnin työtavat ja sisällöt

Tunnin ohjaus perustuu kokemukselliseen oppimiseen, joka siis perustuu oppijan kokemuksiin ja itse-reflektioon. Silloin oppilaan tavoitteena on itsensä toteuttaminen ja ”minä” kasvu (Oppimateriaalit/JAMK).

Tunnilla ohjataan käyttäen kieltä sensitiivisesti, sillä merkittävänä tavoitteena on edistää hermostoa rahoittavaa harjoittelua. Kehotietoisuutta ei voi suorittaa, sillä se on luonteeltaan tarkkailua ja kuuntelua. Harjoitteessa on olennainen lempeä kokeminen. Paljon tullaan käyttämään mielikuvia, sillä halutaan että liike olisi luonnollinen ja soljuva.

Harjoituksia tehdään lattialla, matolla maaten, lattialla istuen, tuolilla istuen tai seisten.

Tunnilla pysähdytään oman kehon ja mielen äärelle. Liikutaan hengityksen ja kehon ehdoilla. Etsitään kehosta kumpuavaa liikettä, jota ei tarvitse suorittaa tai pakottaa.

Opimme hiljentämään ajatusten virtaa, syventymään käsillä olevaan toimintaan, kuuntelemaan kehon tuntemuksia sekä aistimaan tietoisesti ympäristömme ja itsemme. Laajennamme omaa liikettä keskittyen tietoisesti ja kuulostellen, miltä minusta tuntuu juuri nyt. Opimme luopumaan odotuksista ja yrittämisestä. Kehotietoisuusharjoituksissa voi vain olla ja hyväksyä se, että mitään ei tarvitse tapahtua.

Jotkut harjoitukset tehdään silmät kiinni, jotta aistimukset herkistyisivät. Teemme myös parikosketusharjoituksia, ja aina kysytään erikseen, sopiiko kosketus kaikille. Jos jollekin osallistujalle kosketus ei sovi, hän voi tehdä harjoituksen itsenäisesti.

Tunnilla tehdään ryhmäharjoituksia, joissa annetaan liiketehtäviä ja impulssiharjoituksia. Tullaan käyttämään eri välineitä, kuten huiveja, hierontapalloja ja kumeja.

Jokaisella osallistujalla tulee olla päiväkirja, johon hän voi kirjoittaa omia kokemuksia harjoitteista, sekä tehdä mahdollisesti vapa-aikana harjoituksia ja muistinpanoja.

Tunnilla pyritään tekemään 5 harjoitusta:

1. Läsnäolon harjoitus, virittäytyminen
2. Hengitysharjoitus, maadoittaminen
3. Feldenkrais-harjoituksia
4. Liikeimprovisaatio, autenttisen liikkeen, impulssi- tai muu vastaavaa harjoitus
5. Rentoutusharjoitus

Tarkemmat tiedot harjoituksista liitteessä 3

6.3. Kehittämistyön luotettavuus, eettisyys, anonymiteetti ja yhdenvertaisuus

Kehittämistyössä on pyritty noudattamaan Savonia AMK (2022) opinnäytetyön eettisiä ohjeita. Hyvään kehittämistyöhön kuuluvat osallistujien anonymiteetin suojeleminen, luottamuksellisuus, tietoinen suostumus ja riittävä tieto kehittämistyön sisällöstä, tulosten raportoinnin läpinäkyvyys sekä toimintatapojen rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus.

Kehitystyö on tehty huolellisesti ja tarkasti, mikä on tärkeä osallistujien tietoja käsitellessä. Kehittämistyötä tehdessä on noudatettu erityistä tarkkuutta, että osallistujien tiedot eivät pääse julki.

Kehittämistyön joka vaiheessa on huolehdittu osallistujien yksityisyydestä ja nimettömyydestä. Kehittämistyössä osallistujien nimet ovat muutettuja, heidän kirjoituksensa palautetaan heille takaisin. Osallistujille on kerrottu kehittämistyöstä, sen tarkoituksesta ja että se julkaistaan. Osallistujien on ollut mahdollisuus kieltäytyä harjoitusten tekemisestä, jos joku harjoitteesta ei ole tuntunut hyvältä. Osallistujien ja muiden tutkijoiden töitä arvostetaan.

Muiden tutkijoiden töihin ja käytettyyn kirjallisuuteen on tehty asianmukaiset viittaukset. Osallistujien vastauksia, kirjoituksia ja sanomisia ei ole muunneltu tai vääristetty, vaan pyritty esittämään ne juuri niin kuin osallistajat on ne esittäneet.

Kehittämiprojektia varten haettiin kirjallinen lupa, joka hyväksyttiin. Osallistujille jaettiin aineistonkeruunlupakirja ennen kurssin alkua, johon he tutustuivat ja jonka allekirjoittivat. Lupakirja sisälsi osallistujien suostumuksen heidän kirjoitusten ja lausuman käyttöön. Heillä oli lupa myös kieltäytyä tekstin käytöstä merkkamalla sen tekstiin. Heillä oli myös oikeus keskeyttää kurssi halutessaan. Lupakirjassa mainittiin, että mitään henkilökohtaisia tietoja ei julkaista. Osallistajat hyväksyivät sen, että opinnäytetyö tulee julkiseksi.

Käyttäjäkokemuksien perusteella sain tietoa harjoitusten toimivuudesta ja miten voisin harjoitteita kehittää edelleen ja mitkä harjoitteet sopisivat parhaiten Tanssikoulu 1st Step kehotietoisuustunnille. Varsinainen selkeä tavoitteiden saavuttaminen jäi vielä osittain kesken kurssin kerroista ja aikataulusta johtuen. Kurssi oli tarkoitus toteuttaa neljänä peräkkäisenä viikonloppuna, mutta osallistujien sairastelun ja muiden syiden takia emme pysytty suunnitelmassa. Toteutettujen tuntien päiviin tuli enemmän eroa, kun kaksi viikkoa seuraavan toteutus tuntiin.

Myös samojen harjoitusten toistoja olisi voinut olla useamman kerran, jotta osallistuja olisi pystynyt keskittymään paremmin omaan kehoon ja sen tuntemuksiin.

Sain kuitenkin kerättyä luotettava tietoa kehotietoisuudentunnin harjoituksista ja näin sain koottua Tanssikoulu 1st Step kehotietoisuustunnin rakenteen. On vielä testattava, mitkä harjoitukset sopivat parhaiten yhteen niin, että pysyisi tunnilla aktiivinen ja virkeä olo. Myös niin, että harjoittelusta ei tule yksitoikkoista ja tunnille löytyisi tietty vireys.

Kokonaisuutena kehotietoisuustunnin harjoitteet voidaan pitää toimivana kehotietoisuuden kehittämisen kannalta. Harjoituksien kautta päästään syvälle omaan kehoon ja mieleen, ja ajan mittaan pystytään hahmottamaan omaa kehoa, sen tuntemuksia ja mieltä paremmin. Oman liikkeen löytäminen selkeyttää tietoisuutta omasta kehosta.

7 POHDINTA

Opinnäytetyöni avasi minulle uusia näkökulmia kehollisuuteen niin myös kurssilaisille. Kehon käsitteenä hahmottui opinnäytetyön prosessin aikana entistä laajempänä ja että kehoa voi tarkastella useista lähestymistavoista käsin.

Tutustuessa kehon filosofiaan, syventyi minun käsitykseni ihmisestä kehollisena olentona. Ihminen on kokonaisuus, me emme ohjaudu järjen ja ajattelun kautta, vaan kehomme ja mielemme muodostavat kokonaisuuden.

Jotta voitaisiin tuntea kehon ja mielen eheys, sitä on harjoitettava, mutta tämä yhteys on tiedostettava ensin. Opinnäytetyön prosessin aikana minussa syntyi tietoisuus omasta kehosta ja se toi itselleni merkityksen siitä.

Toteuttamani kurssin palautteista käy ilmi, että vaikka mieli ja keho on itsestään selviä asioita, on asioita, joita jokaisen meistä olisi syytä pysähtyä välillä havainnoimaan. Tämä työ on avartanut ja syventänyt ymmärrystäni kehotietoisuudesta.

Koen, että onnistuin luomaan hyvän ja tarpeellisen kehotietoisuustunnin Tanssikoululle 1st Stepille. Pitämäni kurssin avulla sain koottua tanssikoululle monipuolisista harjoituksista koostuvan kehotietoisuusharjoitussuunnitelman.

Vaikka kehotietoisuuskurssi oli lyhyt ja katkonainen, pystyin luomaan luottavaisen sekä sensitiivisen ilmapiirin ja tuomaan kurssille monipuolisia harjoituksia. Osan harjoituksista oppilaat omaksuivat hyvin, mikä oli myös yksi kurssin tavoitteista.

Viimeisen tunnin jälkeen päiväkirjaan kirjoitin: ” Kurssi oli onnistunut, se oli koettu hyväksi. Oli kiva kuulla, että harjoitukset olivat monipuolisia ja että mitään mikä ei tuntunut hyvälle ollut pakko tehdä.”

Voin tehdä omasta kehittämistyöstäni johtopäätöksen, että kehotietoisuuden harjoitteiden tekeminen syventää ihmisen käsitystä omasta kehosta ja mielestä. Kehon ja mielen kokemuksien monipuolinen aktivoiminen ja kehittäminen ovat tärkeitä ihmisen hyvinvoinnin edistämisen kannalta. Kehotietoisuus auttaa tunnistamaan sekä tulkitsemaan kehossa heränneitä tunteita, tiedostamaan ne ja reagoimaan niihin.

Oman kokemukseni kautta voin sanoa, että kehotietoisuusharjoitusten tekeminen lisää ymmärrystä oman kehon rakenteesta, ja sisäisestä tilasta, sekä vahvistaa havaintokykyä. Harjoitusten myötä tulin tietoisemmaksi omasta kehostani ja liikkeestäni. Koin eheyttävän kokemuksen, sillä kehoni löysi uudenlaisen tavan liikkua, ja liikkeistä tuli herkkiä ja oman kaltaisia. Kehotietoisuuden harjoittaminen vaikutti positiivisesti oman kehonkuvan kehittymiseen. Harjoitusten myötä pystyin rentouttamaan kehoa, niin että aikaisemmin olleet vaikeat liikkeet tuntuivat helpolta.

Tämän opinnäytetyön kautta opin, miten voin ohjata toisia läsnäolon tilaan ja kehotietoisuuteen, sekä ymmärrystä kehon, tunteiden ja mielen yhteyttä. Ihmisen on hyvää alkaa kuuntelemaan oman kehon viestejä ja pitää huolta omasta hyvinvoinnista sekä hellittää. Pystyä kohtamaan tunteet, osata sääteellä niitä.

Opinnäytetyön myötä esille nousivat myös opettajan eettiset kysymykset, kuten oman ammattitaidon rajat ja vastuu. Miten luoda turvallinen tila, jossa kaikki ovat tasavertaisessa asemassa?

Opinnäytteetyön kautta Tanssikoululle 1st Step sai uuden hyvinvointitunnin. Tämä kehotietoisuustunti tuo koululle uutta sisältöä ja rikastuttaa tuntivalikoimaa. Sen myötä koululle luodaan myös uusi arvopohja, joka auttaa kehon ja mielen kuuntelemista, jos tanssissa tanssitekninen osaaminen on tärkeää, yhtä tärkeä on kehon ja mielen hyvinvointi.

8 LÄHTEET

Työssä on käytetty seuraavasti tekoälyä:

ChatGPT 2024 4.0 versio. Englannin kielen tiivistelmän oikeinkirjoitus ja paikoin on lauseen rakennetta korjattu tekoälyllä. <https://chatgpt.com/> 1.10.2024

Akselin Iida 2023. Tanssi- ja liiketerapian yhteys psyykkiseen terveyteen. Terveyskasvatuksen kandidaatintutkielma. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/85597/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-202302231864.pdf?sequence=1&isAllowed=y> , viitattu 26.04.2024

Anttila Eeva 2006. Tanssin mieli. Teoksessa R. Jakku-Sihvonen (toim.), Taide- ja taitoaineiden opetuksen merkityksiä (s. 60–75). teatterikorkeakoulun julkaisusarja 39. Helsinki: Yliopistopaino. luettu 1.8.2024

Anttila Eeva 2022. Johdanto 1. Ihmiskäsitys ja ihmiskuva. Teatterikorkeakoulun julkaisu sarja 58. Ihmis- ja oppimiskäsitykset taideopetuksessa. Taideyliopisto teatterikorkeakoulu verkkosivut Viitattu 05.05.2024 <https://disco.teak.fi/anttila/ihmiskasitys-ja-ihmiskuva/>

Anttila Eeva 2022. Kehollinen tieto- kehollinen oppiminen, osa 6. Ihmis- ja oppimiskäsitykset. Taideyliopiston teatterikorkeakoulun julkaisusarja 58, verkkosivut, <https://disco.teak.fi/anttila/kehollinen-tieto/> viitattu 22.8.2024

Anttila Eeva 2022. Kehontietoisuus ja sosiaalinen tietoisuus- kehollinen oppiminen, osa 6. Ihmis- ja oppimiskäsitykset taideopetuksessa, Taideyliopiston verkko sivut <https://disco.teak.fi/anttila/kehollinen-tieto/>, viitattu 6.09.2024

Anttila Eeva 2009. Mitä tanssija tietää: Kehollinen tieto ajattelun ja oppimisen perustana. Aikuis kasvatus 29: 2, 2. artikkeli. Helsinki: Kansanvalistusseura, Aikuiskasvatuksen tutkimusseura.

Aho Sirku 1997. Minä. Teoksessa S. Aho & K. Laine (toim.), Minä ja muut: kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen (s. 20–57). Helsinki: Otava.

Ahonen Jarmo, Anttila Eeva, Jalkanen Tiina Jouhinen ym. 2008. Tanssioppilaan kirja. Tampere: Esa Print Oy.

Burns Robert 1982. Self-concept development and education. London: Holt, Rinehart and Winston. luettu 23.2.2024

Cash Thomas F. 2012. Encyclopedia of body image and human appearance. Amsterdam; Boston: Elsevier/Academic Press. <https://www.sciencedirect.com/book/9780123849250/encyclopedia-of-body-image-and-human-appearance> viitattu 22.4.2024

Cash Thomas F. 2002. Cognitive-Behavioral Perspectives on Body Image. Teoksessa T. F. Cash, & T. Pruzinsky (toim.), Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice (pp. 38–46). New York: Guilford Press.

- Erikson Erik H. 1982. Lapsuus ja yhteiskunta (2. painos.). Suom. Huttunen, E. Käännös englanninkielisestä alkuteoksesta *Childhood and Society* (1950). Jyväskylä: Gummerus.
- Fallon, A. 1990. *Culture in the mirror: Sociocultural Determinants of Body Image*. Teoksessa Thomas F. Cash, & T. Pruzinsky (toim.), *Body images: Development, deviance, and change* (pp. 80–109). New York: The Guilford Press.
- Feldenkrais Moche 2015. "Tietoisuutta liikkeen avulla" Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu
- Gallagher Shaun & Zahavi Dan 2008. *The Phenomenological Mind: an introduction to philosophy of mind and cognitive science*. London: Routledge., luettu 2.20.2024
- Heinämaa Sara 1996. *Ele, tyyli ja sukupuoli: Merleau-Pontyn ja Beauvoirin ruumiinfenomenologia ja sen merkitys sukupuolikysymykselle*. Helsinki: Gaudeamus., luettu 10.2.2024
- Kalaja Merja 2007. "Sinut oman kehon kanssa". Toimintatutkimus kehontuntemusta kehittävästä lukion liikuntakurssista. Liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimus. Liikuntatieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. Luettu 24.4.2024. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-200806095431>
- Kampus 2024. <https://moodle.uniarts.fi/course/view.php?id=1001>, viitattu 27.4.2024
- Keltinkangas – Järvinen Liisa 2000. *Tunne itsesi suomalainen*. Juva: WSOY, luettu 1.9.2024
- Klemola Timo 2013. "Mindfulness, Tietoisuuden harjoittaminen taito". Copyright Decendo Oy 2013, luettu 20.4.2024
- Klemola Timo 1998. *Ruumis liikkuu – liikkuko henki? Fenomenologinen tutkimus liikunnan projekteista*. Väitöstutkimus. Tampere. FITTY 66, luettu 19.3.2024
- Klemola Timo 2004. *Taidon Filosofia-Filosofin taito*, Juvens Print-Tampereen yliopisto Oy 2004, luettu 23.3.2024
- Korhonen, H., (16.02-17.02.2024), Näköaloja tanssi- liiketerapiaan, kevät 2024, kurssin aineisto, Taideyliopiston avoin kampus., <https://moodle.uniarts.fi/course/view.php?id=1001>, viitattu 27.4.2024
- Kortelainen Ilmari 2014. *Kehotietoisuus psykososiaalisesta näkökulmasta*. Teoksessa: *Mindfulness ja tieteet. Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena*. Suomen yliopistopaino Oy- Juvenes print, Tampere 2014, luettu 3.3.2024
- Kuhmonen Pekka 1996. Miten ja miksi tutkimme ruumistamme -fenomenologishermeneuttinen näkökulma. Teoksessa R. Koikkalainen (toim.), *Ruumiita! ruumiista, ruumiillisuudesta, kehosta, kehollisuudesta* (s. 169–204). Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta. Julkaisusarja 39. Jyväskylä: Kopi-Jyvä Oy,
- Kääriäinen Hillevi 1986. *Oppilaan selviytyminen koululaisena sekä minäkuvan ja kouluasenteiden kehitys peruskoulun luokilla 1–4: Opettajien, oppilaiden ja heidän vanhempiansa tekemiin arviointeihin sekä suoritettuihin mittauksiin perustuva seurantatutkimus kahdessa helsinkiläisessä koulussa*. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Laine Timo 1996. Eri puolilla kehoa. Teoksessa: Koikkalainen Riitta (toim.) Ruumiita! ruumiista, ruumiillisuudesta, kehosta, kehollisuudesta. Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta. Julkaisusarja 39. Jyväskylä. Kopi-Jyvä Oy. 157–168. luettu 4.4.2024

Lappalainen Raimo & Lappalainen Päivi 2014. Tietoisuustaidot hyväksymis- ja omistautumisterapian näkökulmasta. Teoksessa: Väänänen Mikko (toim.) Mindfulness ja tieteet. Suomen yliopistopaino Oy-Juventus Print, Tampere 2014

Lehtonen Johannes 2014. Ruumiillisuus tietoisuuden alustana. Teoksessa: Väänänen Mikko (toim.) Mindfulness ja tieteet. Suomen yliopistopaino Oy-Juventus Print, Tampere 2014

Malinen Tapio 2014. Buddhalainen psykologia, tietoisuustaitot ja terve mieli. Teoksessa: Väänänen, M. (toim.) Mindfulness ja tieteet. Suomen yliopistopaino Oy-Juventus Print, Tampere 2014

Monni Kirsi 2012. Alexander-tekniikka ja Autenttinen liike -työskentely. Kaksi kehontietoisuuden harjoittamisen metodia. Taideyliopiston teatterikorkeakoulun julkaisusarja Kinesis 1, painos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-9765-86-7>. Viitattu 31.3.2024.

Miettinen Jukka 2022. 1. Taidetanssin syntykertomuksia. Tanssi ja rituaalit. Taideyliopiston teatterikorkeakoulu julkaisu 75. Näkökulmia tanssitaiteen historiaan ja nykypäivään. verkkojulkaisu <https://disco.teak.fi/tanssin-historia/tanssi-ja-rituaalit/> viitattu 10.1.2024

Mäkinen Mirva 2018. Soman käsite.3.2. Somaestetiikka 3.3. Taideyliopiston teatterikorkeakoulu & Mirva Mäkinen julkaisu 53. verkkojulkaisu <https://actascenica.teak.fi/makinen-mirva/3-2-soman-kasite/> viitattu 24.5.2024

Niemi Päivi 2013. Resuinen ja rikas: Itsetunto, identiteetti, tunteet, tahto. Hämeenlinna: Päivä Osa-keyhtiö., luettu 2.2.2024

Niemi Paula 2022. Savonia AMK Moodle, Tanssieläinikäisenä oppimisena, tanssi ja lapsuusikä <https://moodleold.savonia.fi/course/view.php?id=15115>, viitattu 20.3.2024

Niemi-Pynttari Risto 1996. Rakastetun ruumis ja keho sen korvaajana. Teoksessa Riitta Koikkalainen (toim.), Ruumiita! ruumiista, ruumiillisuudesta, kehosta, kehollisuudesta (s. 73–84.) Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta. Julkaisusarja 39. Jyväskylä: Kopi-Jyvä Oy 26.4.2024

Ojala Kristiina 2011. Nuorten painon kokeminen ja laihduttaminen. Jyväskylä: University PritHouse. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/26810/9789513942816.pdf?sequence=1> viitattu 21.1.2024

Ojala Kristiina, Välimaa Raili, Tynjälä Jorma, Villberg Jari & Kannas Lasse 2016. Liikunnan ja painoindeksin yhteydet 15-vuotiaiden poikien ja tyttöjen käsityksiin kehostaan. Liikunta & Tiede, 53 (2–3), 64–72. https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvi_oidut_tutkimusartikkelit/2016/lt2-3_16_tutkimusartikkelit_ojala_64-72_lowres.pdf, luettu 21.04.2024

Opetushallitus 2023. Tietoisuusharjoitteita lapsille, nuorille ja aikuisille. Verkkojulkaisu. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tietoisuustaitoharjoitteita-lapsille-nuorille-ja-aikuisille>, viitattu 10.11.2023

Opetushallitus 2017. Taiteen perusopetuksen laajan oppimäärän opetussuunnitelman perusteet. Opetushallituksen määräykset ja ohjeet 2017:12a., Verkkojulkaisu. viitattu 23.10.2023

Partio Johanna 2024. Savonia AMK Moodle, tanssipedagogiikka 3 nykytanssi <https://moodleold.savonia.fi/course/view.php?id=18348>, viitattu 23.4.2024

Parviainen Jaana 2012. Taideteoksen kehollisuus, Kehollisuuden ja tanssiteoksen olemuksesta. Eletty, koettu keho, 1. <https://netn.fi/wp-content/uploads/2012/06/netn954-11.pdf> viitattu 4.6.2024

Parviainen Jaana 2000. Kehollinen tieto ja taito, Ajatus: Suomen Filosofisen yhdistyksen vuosikirja vol 57, 2000, s.147–166, file:///C:/Users/Dany/Downloads/Parviainen_J_2000_Kehollinen_tieto_ja_ta%20(1).pdf, viitattu 10.8.2024

Parviainen Jaana 2006. Meduusan liike: Mobiiliajan tiedonmuodostuksen filosofiaa. Helsinki: Gaudeamus.

Parviainen Jaana 1995. Taideteoksen kehollisuus. Kehollisuuden ja tanssiteoksen olemuksesta. Niin & näin, 2 (4), 33–37. <https://netn.fi/artikkeli/taideteoksen-kehollisuus>, viitattu 23.3.2024

Pennanen Leena (2014), Stressihallinta Jon Kabat-Zinnin MBSR- menetelmässä. Teoksessa: Väänänen, M. (toim.) Mindfulness ja tieteet. Suomen yliopistopaino Oy-Juventus Print, Tampere 2014

Puolimatka Tapio 2007. Ihmiskäsityksen filosofia ja nuorisokasvatus. Teoksessa E. Nivala & M. Saastamoinen (toim.) Nuorisokasvatuksen teoria – perusteita ja puheenvuoroja. Tampere. 132–168.

Pylvänäinen Päivi (9.02.-10.02.2024). Näköaloja tanssi -liiketerapiaan kevät 2024, kurssin aineisto, Taideyliopiston, Avoin kampus., <https://moodle.uniarts.fi/course/view.php?id=1001>, viitattu 27.4.2024

Rauhala Lauri 2005. Ihmiskäsitys ihmistyössä, Gaudeamus Helsinki University Press 2005, luettu 5.5.2024

Rinta-Harri Anni 2005. Kehollinen ilmaisu sosiaalipedagogiikan ammattipätevyytenä. Teoksessa K. Ranne, A. Sankari, T. Rouhiainen-Valo & T. Ruusunen (toim.), Sosiaalipedagoginen ammatillisuus – Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi (s. 72–85). Kokemäki: SPOY Satakunnan Painotuote Oy. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/16533/Sosiaalipedagoginen_ammattillisuus.pdf?sequence=1&isAllowed=y luettu 23.11.2023

Ronkainen Suvi 1999. Ajan ja paikan merkitsemät. Subjektiviteetti, tieto ja toimijuus. Helsinki: Gaudeamus. luettu 23.4.2024

Ruoho Leena (1.10.--24.04.2024), Body Mapping kurssinaineisto Release Ways to Release Tension for Better control and More Energy

Rouhiainen Leena 2011. Fenomenologinen näkemys oppimisesta taiteen kontekstissa. Teoksessa E.

Rouhiainen Leena 2006. Mitä somatiikka on? Teoksessa Liikettä näyttämöllä. Keho, tanssi ja liike P. Houni, J. Laakkonen, H. Reitala & L. Rouhiainen (toim.) Yliopistopaino Kustannus ja Helsinki University Press. teatteriin tutkimuksen seuran vuosikirja, 2. nro. s. 10–35. Luettu 27.10.2023

Saari Antti, Kortelainen Ilmari & Väänänen Mikko 2014. Lukijalle, Johdanto. Teoksessa: Mindfulness ja tieteet. Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena. Suomen yliopistopaino Oy-Juventus Print, Tampere 2014

Sandström Marita 1999. Ruuminkuva – mistä kaikesta se muodostuu+ Fysioterapia vol. 46, 1999: 2.

Saarinen Mikael & Siira Juha 2021. Tunteet kehossa. Ymmärrä mitä kehosi kertoo. Helsinki: Kirjapaja.

Savonia AMK sivut 2024. Raportointi pohja, Eettinen ohjeistus viitattu 6.6.2024

<https://amksavonia.sharepoint.com/sites/reppu-opinnaytetyo/SitePages/Eettinen-ohjeistus.aspx>

Savonia AMK Moodle 2023. Tanssi ja keho 3, viitattu 10.11.2023

<https://moodleold.savonia.fi/course/view.php?id=17542>

Siljamäki Mariana, Kalaja Merja, Perttula Juha & Kokkonen Maria 2016. Lähtökohtana holistinen keuhollisuus: koulu liikunnan uudet tuulet. Liikunta & Tiede 53 (1), 40–46 Jyväskylän yliopisto/Liikuntakasvatuksen laitos. PL 35 (L), 40014 Jyväskylän yliopisto (Siljamäki ym.2016)

https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2016/lt-1-16_tutkimusartikkelit_siljamaki_lowres.pdf

Suomen Feldenkraisyhdistys ry 2023. verkkosivut <https://www.feldenkrais.fi/feldenkraismenetelma> viitattu 27.10.2023

Suomi Mielenterveys ry 2024. verkkosivut, <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/> viitattu 1.3.2024

Svennevig Hanna 2005. Kehon mieli. Kehontuntemuksesta itsetuntemukseen. Helsinki: Werner Söderström. luettu 11.12.2024

Wildman Frank 2006. Feldenkrais menetelmä 50 harjoitusta luontevaan liikkumiseen, Gummerus Kirjan paino Oy Jyväskylä 2009, somentanut Lindholm H., 3.3.2024

Tanssi - ja liiketerapian verkko sivut, 2024. <https://tanssiterapia.net/>. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/mielen-hyvinvoinnin-omahoito-ohjelma/miten-mieli-ja-keho-vaikuttavat-toisiinsa> viitattu 23.4.2024

Väänänen, Mikko 2014. Vipassana ja tietoinen läsnäolo. Teoksessa: Mindfulness ja tieteet. Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena. Suomen yliopistopaino Oy-Juventus Print, Tampere 2014

LIITE 1 KEHOTIETOISUUSKURSSIN MAINOS

KEHOTIETOISUUSKURSSI 2024 tammi/helmi- kuussa lauantaisin

4 x 90 min,

kurssin hinta 55 €, lauantaisin 6.1., 20.1., 27.1. ja 3.2. klo 14–15.30.

Opettajana Savonia AMK tanssinopettaja koulutuksen opiskelija Dany Reiner-Salonen

Kehotietoisuus on tietoisuus omasta kehosta. Se auttaa vahvistamaan tietoisuutta omasta kehosta, siitä että keho ja mieli ovat yhtä.

Sisältö

Milloin viimeksi kysyit itseltäsi – mitä keholle kuuluu?

Kehotietoisuus kurssi sopii kaikille omasta hyvinvoinnistaan huolehtiville. Aikaisempaa kokemusta mistä liikunnasta ei tarvita. Kurssilla pysähdytään oman kehon ja mielen äärelle. Kurssilla liikumme hengityksen ja kehon ehdoilla. Lähdemme liikkeelle lattiatasosta ja etenemme vähitellen kohti pystyasennossa tehtäviä liikkeitä. Etsimme kehosta kumpuavaa liikettä, jota ei tarvitse suorittaa tai pakotta. Opimme, että liikkeen laajentaminen on mahdollista myös mukavuusalueella pysyen. Osa liikkeistä tehdään silmät suljettuina, jotta olisit vapaampi keskittymään kehontuntemuksiin. Tavoitteena ei ole toistaa harjoitusten tarjoamia liikemalleja tietyn muodon mukaisesti vaan käyttää niitä lähtökohtana kehon vapaalle liikkeelle ja rauhoittumiselle tai aktivoitumiselle.

Tavoitteet

Kurssin käytyään opiskelijalla on mahdollisuus omassa arjessaan pysähtyä oman kehon ja mielen äärelle ja tunnistaa esim. kehon ja mielen kireyksiä ja oppia päästämään niistä irti tunneilla opituiden tekniikoiden ansiosta.

Opiskelija oppii kysymään ja tunnustelemaan sisäisiä olotiloja itseltään, oppii ottamaan itselleen omaa aikaa ja tilaa. Opiskelija oppii, mikä vaikutus mielellämme on hyvinvointiimme ja se, miten sisäisesti puhumme itsellemme vaikuttaa myös kehomme hyvinvointiin. Opiskelija tulee tietoiseksi, että mielen ja kehon hyvinvointi kulkevat käsikädessä. Kurssin tavoitteena on, että opiskelija tule tietoiseksi omasta kehostaan ja yhteydestä mieleen.

Tämä kurssi on Dany Reiner-Salosen opinnäytetyö projekti.

Kurssilla jaetaan kyselyn lomakkeet, kaikki tieto julkaistaan anonymisti.

Yhteystiedot: tanssikoulu1step@gmail.com, puh. 0407303995

LIITE 2 KYSELYLOMAKE

Kehotietoisuustunnin onnistumisen kysely

1. Täyttikö kurssi teidän odotuksenne?
2. Onko kurssi vaikuttanut teidän elämäänne?
3. Tulitko tietoisemmaksi omasta kehosta, tuntemuksista ja mielestä?
4. Jäikö mieleen mitään harjoituksia ja teitkö mitään niistä?
5. Oletko pysähtynyt oman kehon ja mielen äärelle?
6. Oletko pystynyt päästämään irti kireyksistä?
7. Onko liikkeestä tullut vapaampi, rennompi ja laajempi?

LIITE 3 KEHOTIETOISUUSTUNNIN TUNTISUUNNITELMA

Kehotietoisuustunnin opetussuunnitelma

KEHOTIETOISUUSTUNNIN OPETUSSUUNNITELMA

Kehotietoisuustunnin tavoitteet, keskeiset työtavat ja sisällöt

Tavoitteet:

-tulla tietoisemmaksi omasta kehostaan, pystyä keskittymään ja olemaan läsnä. Harjoitteiden avulla oppilas oppii ymmärtämään, miten ajatukset ja tunteet vaikuttavat kehoon ja kuinka keho vaikuttaa niihin. Tämä sisältää kokonaisuudentunteen kokonaisesta kehosta.

- lisätä oppilaan itsetuntemusta, jonka kautta itseluottamus kasvaa. Tavoitteena on kyky tuntea kehonsa paremmin, ymmärtää sen signaaleja, olla tietoinen sen kyvyistä, sekä tuntea oma tyyliensä liikkeessä.

- oppia paremmin kehon hallintaa, kykyä yhdistää hengitys ja liike, sekä hallitsemaan lihasjännitystä.

- alkutavoitteena harjoittelussa on löytää ilo kehosta ja liikkumisesta. Harjoituksissa etsitään luonnollisia liikeratoja. Ne ovat yksinkertaisia, helposti opittavia ja niitä pystyy harjoittelemaan itsenäisesti kotona.

- oppia omassa arjessa pysähtymään kehon ja mielen äärelle, tunnistamaan kehon ja mielen kireydet, pyrkiä pääsemään niistä irti tunnilla opittujen harjoitusten avulla.

- tunnistaa kehonsa osat, luut, lihakset ja hermotus.

Tunnin keskeiset työtavat ja sisällöt:

Erilaisia tunteja on viisi ja jokaista tehdään neljä kertaa, jotta oppilaat omaksuisivat harjoitukset.

Tunnin ohjaus perustuu kokemukselliseen oppimiseen, jokaisen oppilaan omiin kokemuksiin ja itsereflektioon. Tavoitteena on itsensä toteuttaminen ja ”minän” kasvu (Oppimateriaalit/JAMK).

Tunnilla ohjataan käyttäen kieltä sensitiivisesti. Koska merkittävänä tavoitteena on edistää hermostoa rahoittavaa harjoittelua. Kehotietoisuus on luonteeltaan tarkkailua ja kuuntelua. Harjoitteessa on olennaista lempeä kokeminen. Opetuksessa käytetään mielikuvia, jotta liike olisi luonnollista ja soljuvaa.

Harjoituksia tehdään lattialla maaten matolla, istuen lattialla tai tuolilla ja seisten.

Tunnilla keskitytään omaan kehoon ja mielen äärelle. Liikutaan hengityksen ja kehon ehdoilla. Etsitään kehosta kumpuavaa liikettä, jota ei tarvitse suorittaa tai pakottaa.

Opitaan hiljentymään ja syventämään käsiteltävää toimintaa kuunnellen tietoisesti kehon tuntemuksia, ympäristöä aistien oman itsemme. Keskitytään laajentamaan omaa liikettä tunnustellen miltä minusta tuntuu juuri nyt. Opitaan luopumaan odotuksista ja yrittämisestä. Mitään erityistä ei tarvitse tapahtua.

Jotkut harjoitukset tehdään silmät kiinni, jotta aistimukset herkistyisivät. Tullaan tekemään myös pari-kontaktiharjoituksia, sopien etukäteen sopiiko se kaikille. Ellei se sovi jollekulle sillä hetkellä, hän saa tehdä harjoituksen itsenäisesti.

TUNTIUUNNITELMA

Tunnilla tehtävissä ryhmäharjoituksissa annetaan liiketehtäviä, impulssiharjoituksia ja käytetään eri apuvälineitä, kuten huiveja, hierontapalloja tai kumeja.

Jokainen pitää omaa päiväkirjaa, johon hän merkitsee kokemuksiaan harjoitteista, mahdollisesti myös vapaa-aikana tehdyistä harjoituksista.

Tunnilla pyritään tekemään 5 harjoitusta:

1. Läsnaoloharjoitus, virittäytyminen
2. Hengitysharjoitus, maaduttaminen
3. Feldenkrais- harjoituksia
4. Liikeimprovisaatio, autenttinen liike, impulssi tai muu vastaava harjoitus
5. Rentoutusharjoitus

1.Tunti 60min. Muista joka harjoituksen jälkeen reflektointi

1. Harjoitus

Rentouttava kosketus

Ota hyvä asento, sulje silmät ja kuvittele itsellesi mieluisa paikka, ranta, niitty tai merenranta. Kuvittele saavasi itsellesi pehmeyttä, lempeyttä ja lohtua. Anna itsellesi lempeä halaus, silytys tai aseta kätesi sydämelle. Keho vastaa lempeään huolenpitoon ja tynnyttää ahdistavia tunteita. Tunne kätesi tai molempien käsiesi lämpö sydämelläsi. Tunne rintakehän luonnollinen nousu ja lasku, viivy tässä tilassa niin kauan kuin haluat. Tutki vapaasti missäpäin kehoasi kosketus on rauhoittava ja tynnyttävä: käden pitäminen poskella tai kädet kasvoilla. Kosketa lempeästi käsivarsiasi, hiero hellästi rintaasi tai tee pyöriä liikkeitä. Halaa tai rutista itseäsi, aseta kädet ristiin rinnalle, käsi vatsalle, toinen vatsalle ja toinen sydämelle tai kämmenet päällekkäin sylissä.

Näin löydät tapoja antaa itsellesi fyysistä lohdutusta. Näin löydät tavan olla ystävällinen itseäsi kohtaan.

2. Harjoitus

Lannekävely

1. Istu mukavasti keskellä tuolia, älä nojaa selkänojaan. Pidä jalkapohjat kokonaan kiinni lattiassa.

Ojenna selkäsi mahdollisimman pitkäksi, pidä kämmenet reisien päällä. Voit pitää silmät kiinni

2. Siirrä lantion oikeaa puolta edemmäs ikään kuin koettaisit kurottaa oikeaa polvea eteenpäin. Vedä sitten lantionpuolikasta ja reittä taaksepäin tuolilla. Näin tehdessäsi joudut kiertymään vasemman pakarän ja istuinluun varassa. Toista liike moneen kertaan, kunnes se sujuu kevyesti ja helposti. Lepää hetki ja palaa sitten alkuasentoon. Katso ettet auta liikkeitä jaloilla.

3

3. Tee sama liike siirtämällä vasenta pakaraa ja reittä edemmäs ja taemmas kiertyen oikean puolen varassa.

Tarkkaile kumpi puoli liikkuu helpommin.

4. Pidä molemmat jalkapohjat lattiassa kiinni. Nosta lantio oikea puoli irti tuolista ja laske se takaisin. Kallistuuko koko vartalosi vasemmalle vai pystytkö tekemään liikkeen niin, että pää pysyy suurin piirtein paikoillaan ja vyötärön oikea puoli lyhenee. Tee sama toiselle puolelle.

5. Palaa alkuasentoon keskelle tuolia ja aseta kämmenet polvien päälle. Ota pakarallasi *aske/eteenpäin*, samoin toisella jatkaen tuolin etureunaan asti. Palaa sitten samalla tavalla takaisin. Jatka lantiolla *kävelemistä* edestakaisin ja anna liikkeiden keventyä. (Wildman 2006,9-11.)

3. Harjoitus

Tutki kysymyksiä: millaista sinun on toimia fyysisesti? Onko sinulla muistoja kehollisesta mielihyvästä?

Vastaa ensin sanallisesti. Valitse vastauksistasi jokin kohta, mikä sinusta tuntuu kiinnostavalta/mahdolliselta lähteä liikkumaan, jonka avulla voit liikkuen ilmaista itseäsi. Valitse sellainen kohta, joka tuntuu itsellesi sopivalta, puhuttelee sinua ja vetää puoleensa. Se voi olla kehonkokemuksestasi kertova sana tai lause, josta olet iloinen ja tyytyväinen, tai yhtä hyvin se voi olla jotakin, jonka koet hankalana. Ota huomioon kuitenkin se, että valitset niin, että se tuntuu sinusta kohtuulliselta.

Jatka tutun parin kanssa. Kumpikin liikkuu oman liikkeensä toisen lähistöllä. Sitten toinen asettuu olemaan läsnä sille, kun toinen liikkuu, ja liittyy mukaan toisen liikkeeseen. Roolien vaihto.

Kertokaa, millaista oli tehdä tätä liikettä. Kerro, millainen tarina sinulla on siinä.

Kuuntelija vain kuuntelee, mitään ei tarvitse ratkaista.

4. Ota paikka tilassa, kävele ympäriinsä ja katso onko se turvallinen itsellesi. Tarkastele mitä esineitä näet tilassa.

Miten jalkapohjat painautuvat vasten lattiaa, millä jalalla seisot mieluiten, millä jalalla lähdet liikkeelle, voitko vaihtaa tapaa? Millaista liikettä kehosi haluaa tuottaa tällä hetkellä? Liikkuvatko vain kädet tai jalat, onko liike iso vai pieni, liikkuuko koko vartalo, haluatko pitää silmät auki vai kiinni?

Missä tasossa haluat liikkua, ylhäällä, keskitasossa vai lattialla? Mitkä kehon osat ovat liikkeessä mukana? Tee liikettä mahdollisimman kokonaisvaltaisesti niin, että koko keho osallistuu siihen. Ala sitten pienentää liikettä niin, että pysähdyt lopulta omaa kehoasi kuunnellen. Avaa silmät, jos ne olivat kiinni. Tunnustele, miltä kehossa tuntuu.

5. Harjoitus

Terälehtiharjoitus

Harjoituksen nimi tulee siitä, kun hengitämme sisään tai ulos, niin sormet sulkeutuvat ja avautuvat hengityksen tahtiin, aivan kuten kukan terälehdet avautuvat ja sulkeutuvat. Ota mukava asento matolla, tarkista miten vartalo on kiinni alustassa. Koukista polvet, aseta jalkapohjat vahvasti vasten lattiaa, niska ja kaula pitkinä, hartiat rentona. Laita kädet viereesi lattialle, tai vatsalle. Jos haluat, voit sulkea silmät. Kiinnitä huomio hengitykseen, miten ilma virtaa sieraimista sisään, kurkun kautta keuhkoihin ja siihen miten se virtaa ulos keuhkoista, kurkusta ja sieraimista. Tauko.

Ala sitten sulkea avata sormiasi hengityksen tahtiin. Voit valita teetkö harjoituksen yhdellä vai kahdella kädellä. Teetkö oikealla kädellä vai vasemmalla kädellä. Voit valita suljetko sormia sisäänhengityksessä vai avaatko ne, vai päinvastoin. Ei ole oikeaa tapaa tehdä tätä harjoitusta. Voit tehdä sen niin kuin sinusta tuntuu mukavalta.

Kiinnitä huomio omaan hengitykseesi, avaa ja sulje sormiasi hengityksen mukaan.

Tauko. Ala sitten tuoda huomio takaisin omaan kehoon, siihen tilaan, jossa olet juuri nyt. Voit pyöritellä

hartioita, venytellä ja kun tunnet olevasi valmis ja avata silmät.
Käännä itsesi kyljelle ja nouse rauhallisesti seisomaan. (Opetushallitus, 2023.)

Lähteet

Nurmela M. (19.9-3.10.2022), Felgenkrais kurssi

Korhonen H., (16.02-17.02.2024), Näköaloja tanssi- liiketerapiaan, kevät 2024, kurssin aineisto, Taideyliopiston avoin kampus., <https://moodle.uniarts.fi/course/view.php?id=1001>, viitattu 27.4.2024

Ruoho L. (1.10.--24.04.2024), Body Mapping kurssin opetusmateriaali Release Ways to Release Tension for Better control and More Energy

Opetushallitus. (2023). Tietoisuusharjoitteita lapsille, nuorille ja aikuisille, viitattu 10.11.2023
<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tietoisuustaitoharjoitteita-lapsille-nuorille-ja-aikuisille>

Wildman F.2006, Feldenkraismenetelmä 50 harjoitusta luontevaan liikkumiseen, Gummerus Kirjan paino Oy Jyväskylä 2009, somentanut Lindholm H.

Pihlaja T. (8.03-9.03.2024), Näköaloja tanssi -liiketerapiaan kevät 2024, kurssin aineisto, Taideyliopiston avoin kampus., <https://moodle.uniarts.fi/course/view.php?id=1001>, viitattu 27.4.2024

Pylvänäinen, P. (9.02.-10.02.2024) Näköaloja tanssi -liiketerapiaan kevät 2024, kurssin aineisto, Taideyliopiston Avoin kampus., <https://moodle.uniarts.fi/course/view.php?id=1001>, viitattu 27.4.2024