

TANSSIKOKEMUKSIA KUVAILLEN

Tanssikokemus moniulotteisena ilmiönä

Vilma Valkeameri
Opinnäytetyö (AMK)
Kevät 2025
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma
Showtanssi

Tekijä: Vilma Valkeameri

Opinnäytetyön otsikko: Tanssikokemuksia kuvaillen: Tanssikokemus moniulotteisena ilmiönä

Työn ohjaajat: Petri Hoppu ja Heli Kuula

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: kevät 2025

Sivumäärä: 37 + 1 liite

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia ja kuvailla tanssikokemuksia, joita syntyi osana opinnäytetyötä toteutetuissa luovan tanssin työpajoissa. Työpajat oli suunnattu yli 65-vuotiaille senioreille. Lisäksi opinnäytetyössä tarkasteltiin tanssikokemukseen vaikuttavia tekijöitä useista eri näkökulmista. Opinnäytetyön tutkimuskysymys oli: Millaisia tanssikokemuksia seniorit kokevat tanssityöpajojen aikana?

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Tutkimuksen tietoperusta rakentui tanssin, kehollisuuden, kokemuksellisuuden ja tanssikokemuksen tarkasteluun. Tutkimusmenetelmänä käytettiin aineistolähtöistä sisältöanalyysiä, ja aineisto kerättiin ryhmähaastatteluiden sekä osallistujien kirjallisten ja kuvallisten reflektointien avulla. Tanssityöpajoja järjestettiin kolme, ja niiden aikana hyödynnettiin muun muassa mielikuvaharjoituksia ja luovaa liikettä.

Tutkimustulokset osoittivat, että tanssityöpajat herättivät osallistujissa monipuolisia kokemuksia ja oivalluksia, jotka liittyivät psyykkisiin, fyysisiin, sosiaalisiin ja kulttuurisiin ulottuvuuksiin. Osallistujat kuvailivat kokemuksiaan vivahteikkaasti, ja liikkuminen koettiin vapauttavana. Yhteisöllisyys sekä turvallinen ryhmädynamiikka tukivat myönteisten kokemusten syntymistä.

Jatkotutkimusmahdollisuuksia työllä on esimerkiksi selvittää, millaisia vaikutuksia senioreiden hyvinvointiin voitaisiin huomata pidemmän tutkimusjakson avulla. Erityisesti kehotietoisuuden ja tietoisien liikkeen harjoittamisen merkitys senioreiden hyvinvoinnille olisi lisätutkimuksen kannalta arvokasta.

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Program in Bachelor of culture and arts
Option of showdance

Author: Vilma Valkeameri

Title of thesis: Describing dance experiences: Dance experience as a multi-layered phenomenon

Supervisor: Petri Hoppu ja Heli Kuula

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2025

Number of pages: 37 + 1 appendix

This thesis explored the dance experiences of seniors who participated in creative dance workshops designed for people aged 65 and older. The aim was to better understand how dance is experienced and what factors influence these experiences. The research question was: What kind of dance experiences do seniors have during dance workshops?

This thesis was conducted as a qualitative study. The theoretical framework was based on perspectives on dance, embodiment, experience, and dance perception. The research method applied was data-driven content analysis, and the data were collected through group interviews and participants' written and visual reflections. The workshops consisted of three sessions, incorporating elements such as imagery exercises and creative movement.

The results showed that the workshops sparked a variety of experiences and insights related to physical, mental, social, and cultural aspects. Participants described their experiences vividly, and movement was perceived as liberating. A sense of community and a safe group dynamic contributed to the formation of positive experiences.

For future research, it would be valuable to examine the long-term effects of dance on the well-being of seniors. In particular, studying the effects of body awareness and mindful movement in supporting well-being could provide deeper insights.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ	2
ABSTRACT	3
SISÄLLYS	4
1 JOHDANTO.....	5
2 TANSSIN JA KOKEMISEN KÄSITTEET	7
2.1 Tanssin merkitys	7
2.2 Kokemisen merkitys	8
2.3 Kehollisuus kokemisen perustana.....	9
3 TANSSIKOKEMUKSEN MUODOSTUMISEEN VAIKUTTAVIA ELEMENTTEJÄ.....	11
3.1 Yksilölliset, fyysiset ja psyykkiset tekijät tanssikokemuksen taustalla	11
3.2 Kulttuuriset sekä sosiaaliset tekijät tanssikokemuksen taustalla	12
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	14
4.1 Opinnäytetyön osallistujat	14
4.2 Työpajojen sisältö.....	15
4.3 Aineiston keräämisen metodit	17
4.4 Aineistolähtöinen sisällön analyysi	18
5 TANSSIKOKEMUKSIA TYÖPAJOISTA	19
5.1 Tanssin merkitys osallistujille	19
5.2 Kulttuurin, yhteisöllisyyden ja musiikin merkitys osallistujien tanssikokemuksessa	21
5.3 Fyysisiä kokemuksia	24
5.4 Osallistujien emootioita, ajatuksia sekä mielikuvia	25
5.5 Kokemukset maalaamisen kautta.....	27
5.6 Työpajojen lopputulemia	32
6 POHDINTA	34
LÄHTEET	36
LIITTEET.....	38

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kuvailla seniori-ikäisten tanssityöpajoihin osallistuneiden tanssikokemuksia sekä niiden laatua. Lisäksi opinnäytetyössä syvennettiin ymmärrystä tanssikokemuksesta moniulotteisena ilmiönä, jonka muodostumiseen vaikuttavat useat eri elementit. Tanssikokemus ymmärretään tässä yhteydessä henkilökohtaisina kehollisina tuntemuksina, tunteina sekä ajatuksina, jotka syntyvät tanssin aikana. Opinnäytetyössä tarkasteltiin tanssikokemusta laajasti eri näkökulmista. Tutkimuksessa pohdittiin yksilöllisiä, sosiaalisia, psyykkisiä, fyysisiä sekä kulttuurisia tekijöitä kokemuksen muodostumisen taustalla. Opinnäytetyön tutkimuskysymyksenä toimi, millaisia tanssikokemuksia seniorit kokevat tanssityöpajojen aikana?

Opinnäytetyön kohderyhmäksi valikoituivat seniori-ikäiset, eli yli 65-vuotiaat. Senioreiden elämäkokemus toi tutkimukseen arvokkaita ja monipuolisia näkökulmia. Lisäksi opinnäytetyön kautta avautui mahdollisuus tarjota seniori-ikäisille suunnattua tanssia saavutettavassa muodossa. Samalla tämä tarjosi mahdollisuuden kehittää omaa ammattitaitoani tanssinopetuksessa juuri tälle ikäryhmälle.

Nykyisin 65–74-vuotiaat elävät usein aktiivista ja toimeliasta elämää. He ovat myös fyysisesti paremmassa kunnossa kuin aiemmat sukupolvet samanikäisinä, eivätkä välttämättä haaveile pelkästään rauhallisista vanhuusvuosista, vaan täysipainoisesta ja elämänmakuisesta arjesta. Aktiiviset seniorit haluavat päiviinsä mielekästä ja merkityksellistä tekemistä sekä mahdollisuuksia vaikuttaa ja osallistua. Osallisuuden ja tarpeellisuuden kokemus ovat merkittävässä osassa hyvää ikääntymistä (Urtamo 2021.) Väestön ikääntyessä kulttuuri- ja liikuntapalvelujen saavutettavuus senioreille korostuu entisestään.

Tanssi voi tarjota juuri tällaisen merkityksellisen toiminnan muodon. Tanssityöpajan konseptia luodessani tavoitteeni oli rakentaa kokonaisuus, joka tukee sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointia ja luo mahdollisuuksia yhteisöllisyyteen.

Työpajat sisälsivät kolme erillistä kertaa, joiden aikana osallistujat tekivät mielikuvaharjoituksia, luovaa liikettä refleктоivat omia kokemuksiaan keskustellen ja kirjoittaen. Lisäksi osallistujat kuvittivat omia tanssikokemuksiaan maalaamalla

kuvan tanssikokemuksestaan. Tämä moniaistinen lähestymistapa pyrki mahdollistamaan kokemuksen, jossa tanssin kokeminen ei rajoittuisi vain fyysiseen liikkeeseen, vaan ulottuisi myös mielikuvituksen ja tunnekokemusten tasolle. Mielikuvituksen avulla tanssi saa uusia ulottuvuuksia, ja usein sisäisen maailman liike tuntuu yhtä merkittävältä kuin kehon fyysinen liike.

2 TANSSIN JA KOKEMISEN KÄSITTEET

Tässä luvussa tarkastelen tanssin ja kokemuksen käsitteitä sekä niiden välistä suhdetta. Pohdin, miten tanssi määritellään, mikä tekee liikkeestä tanssia ja omaa tanssikäsitystäni. Lisäksi käsittelen kehollisuutta kokemuksen perustana ja sitä, miten kehollinen tietoisuus vaikuttaa tapaan, jolla ymmärrämme tanssia ja maailmaa ympärillämme.

2.1 Tanssin merkitys

Tanssista on moneksi. Tanssin merkitykset, tarkoitukset sekä sen herättämät ajatukset ja kokemukset ovat erittäin yksilökohtaisia, ja jokainen muodostaa oman käsityksensä omista lähtökohdistaan käsin. Tanssi voidaan ajatella taiteena, liikuntana, viihteenä, sosiaalisena toimintana sekä monena muuna.

Henkilökohtaiset määritelmämme ja käsityksemme tanssista muodostuvat monen asian summasta. Paljon vaikuttavat mm. arvot, ympäröivä kulttuuri, ikä, perhe ja henkilökohtainen tausta tanssimisen parissa. Tanssille ei ole vain yhtä määritelmää, vaan jokaisella on vapaus luoda oma määritelmänsä siitä, mitä tanssi itselle on.

Hanna Renvall (2008, 4, 5) kirjoittaa julkaisussaan "Voiko hiipiminen olla tanssia? – opas tanssitaiteen katsomiseen" seuraavasti: *"Kaikessa tanssissa on kyse ihmiskehon tuottamasta liikkeestä, mutta kaikki ihmiskehon tuottama liike ei ole tanssia."* Mikä sitten tekee liikkeestä tanssia? Milloin vaikkapa arkisesta ja jokapäiväisestä liikkeestä, esimerkiksi kävelystä, tulee tanssia? Arkipäiväisen liikkeen päämääränä on usein saavuttaa jotain haluttua. Samaisesta käytännön tarpeen takia tuotetusta liikkeestä kuitenkin syntyy tanssia, kun liikkeen toteuttaminen ei ole enää vain käytännön sanelema välttämättömyys. Silloin, kun liikkeelle annetaan merkitys, ja sen tuottaminen on tietoinen valinta, voi siitä syntyä tanssia. (Renvall 2008, 4, 5.)

Tanssin ja arkisen liikkeen keskeisenä eroavaisuutena on siis merkitys, joka liikkeelle annetaan. Eeva Anttilan näkemys tanssista on, että kaikki liikkeet voivat

olla tanssia, mutta liike muuttuu tanssiksi vasta sitten kun tanssija itse kokee tanssivansa (Anttila 1994, 25). Anttilan määritelmä tanssille herätti minussa kysymyksen katsojan kokemuksesta tanssista. Välillä liike, joka ei ole tanssia, voi katsojassa herättää voimakkaan kokemuksen tanssista. Tällaisessa tilanteessa ajattelen, että katsojassa syntyy tanssikokemus, mutta liike itsessään, joka kokemuksen synnyttää, ei ole tanssia, jos se on syntynyt ilman, että liikkuja kokee sitä tanssiksi.

Tanssia tehdään keholla, ja elävä keho on aina liikkeessä. Kehomme on jatkuvassa liikkeessä, se hengittää, uusiutuu ja toteuttaa elintoimintojamme. Vaikka keho pyrkisi olemaan paikallaan, on se silti aina jonkin asteisessa liikkeessä. Koska tanssi tapahtuu kehossa, ja kehossa on aina liikettä, niin näkemykseni on, että tanssikin on aina liikettä. Osalle ihmisistä liikkuminen on kuitenkin hyvin rajallista, ja perinteisesti tanssiksi mielletty liike ei ole mahdollista. Kokemus tanssimisesta voi olla kuitenkin hyvin voimakas, vaikka ulkoa päin katsovalle liikettä ei näkyisi. Mielestäni tanssi kuitenkin kuuluu jokaiselle riippumatta kyvystä liikkua, ja kaikki tanssi on arvokasta huolimatta sen ulkoisesta muodosta. Olen kuullut tanssista sanottavan vastaavanlaisesti: *"Tanssi on keskustelua sielun ja kehon kesken."* Kyseinen lause resonoi oman tanssikäsitykseni kanssa. Mielestäni tanssia koetaan ja tunnetaan. Itselleni tanssi on erityisesti taidetta sekä itseilmaisua.

2.2 Kokemisen merkitys

Kokeminen tämän opinnäytetyön yhteydessä tarkoittaa jonkin asian tai ilmiön havaitsemista, tuntemista tai sen kanssa vuorovaikutuksessa olemista. Kokeminen voi olla fyysistä, emotionaalista, henkistä tai sosiaalista. Kokeminen voi liittyä aistien kautta saatavaan tietoon, kuten näkemiseen, kuulemiseen tai tuntemiseen, mutta myös syvempiin merkityksiin, kuten elämyksiin ja oivalluksiin.

Kokemus sanana nostattaa tunnetta siitä, että jotain on koettu henkilökohtaisesti. Kokemuksen ajatellaan usein syntyvän nyt tässä hetkessä. Kokemus voi kuitenkin olla myös tiedon tai havainnon kautta saavutettua ymmärrystä, joka ei perustu suoraan henkilökohtaiseen kokemukseen. Toisinaan luotamme niin vahvasti

omiin kokemuksiimme, että se voi ohittaa muunlaisen tiedon. Kokemuksen käsite itsessään on monivivahteinen, ja sitä voidaan lähestyä monin eri tavoin: se voi olla fyysistä, emotionaalista, henkistä tai sosiaalista, ja se liittyy usein siihen, miten koemme maailman aistiemme kautta. (Toikkanen & Virtanen 2018, 7.)

Kokeminen voi tarkoittaa yksilöllistä tapaa hahmottaa maailmaa ja elää sitä todeksi. Se on subjektiivinen ja voi muotoutua aiempien kokemusten, odotusten ja tunnetilojen perusteella. Elämäkokemukset muovaavat yksilön käsitystä maailmasta ja omaa itseään, vaikuttaen päätöksiin, käyttäytymiseen sekä ihmissuhteisiin. Kokemukset ovat olennainen osa oppimista ja henkilökohtaista kasvua. Niiden merkitys sekä ilmenemismuodot voivat vaihdella suuresti eri kulttuureissa ja henkilöiden välillä. (Kokeminen, Suomi Sanakirja.) Tanssin näkökulmasta kokeminen voi tarkoittaa muun muassa liikkeen tunnetta kehossa, musiikin herättämiä tunteita tai hetken jakamista toisten kanssa.

2.3 Kehollisuus kokemisen perustana

Opinnäytetyössä kehollisuudella tarkoitetaan tietoisuutta, joka rakentuu kehon, aistien ja liikkeen kautta. Fenomenologisen filosofian näkökulmasta ajatellen keho ei ole vain fyysinen objekti, vaan se on erottamaton osa tietoisuutta ja kokemusta. Filosofin Maurice Merleau-Pontyn (2012, 77–83) ajatusmaailman mukaan keho ei ole vain fyysinen olemus, vaan se on perusta kaikelle havainnoille ja ymmärrykselle. Merleau-Pontyn fenomenologisen näkemyksen mukaan ulkoinen maailma ei ole irrallaan kehostamme, vaan koemme maailmaa kehollisesti, aistien ja liikkeen kautta. Tämän näkemyksen mukaan tietoisuus ei ole erillinen kehosta, vaan kehon kautta rakentuva ilmiö.

Kehollisuuden kautta ihminen muodostaa yhteyden sekä itseensä että muihin. Kehollisuus on osa ihmisen kokemusta, ja se vaikuttaa siihen, miten havainnoimme ympäröivää todellisuutta ja miten olemme vuorovaikutuksessa sen kanssa. (Ylitalo, 2021.)

Keho toimii peilinä, joka heijastaa tunteitamme ja ajatuksiamme. Esimerkiksi kehon asennon, hengityksen tai lihasjännityksen havainnointi voi auttaa tunnistamaan omia tunnetiloja. Tämä näkyy esimerkiksi siinä, miten onnellisuus tai ilo

ilmenee kehossa rentoutena, avoimena rintakehänä ja luottavaisena katseena, kun taas pelko tai huoli voi ilmetä jännittyneisyytenä ja sulkeutuneisuutena. (Pirkanen, 2020.) Kehollisuus on näin ollen laajaulotteista, ja linkittää yhteen ajatukset, tunteet ja fyysisen olemuksen.

Merleau-Pontyn mukaan kehollisuus on myös oppimisen sekä ymmärryksen perusta. Ihminen ei ainoastaan havainnoi maailmaa passiivisesti, vaan hän toimii siinä aktiivisesti kehonsa kautta. Tämä tarkoittaa sitä, että keho ei ole vain väline liikkumiselle tai toiminnalle. Kokemukset muovautuvat kehollisesti, ja kehon kautta ihminen rakentaa jatkuvasti uusia tapoja olla maailmassa. (Merleau-Ponty, 2012, 77–83.)

Kehollisuus on keskeinen elementti kokemuksen muodostumisessa. Itse ajattelun kehon toimivan ikään kuin havainnoimisen sekä kokemisen instrumenttina. Kehollisuus toimii kokemuksen perustana, joka yhdistää yksilön maailmaan, toisiin ihmisiin ja omaan sisäiseen todellisuuteen. Kehollisuus on myös jatkuva prosessi, joka muovaa identiteettiä ja ymmärrystä maailmasta.

3 TANSSIKOKEMUKSEN MUODOSTUMISEEN VAIKUTTAVIA ELEMENTTEJÄ

Tanssikokemuksen muodostuminen on moniulotteinen ilmiö, ja kokemusten syntymisen taustalla on usein monenlaisia tekijöitä. Tässä luvussa pohditaan, millaisia erilaisia tekijöitä tanssikokemuksen muodostumisen taustalla mahdollisesti voi olla. Tanssikokemuksen muodostumisen taustalla ajattelun olevan useita erilaisia yksilöllisiä, fyysisiä, psyykkisiä, kulttuurisia sekä sosiaalisia tekijöitä.

3.1 Yksilölliset, fyysiset ja psyykkiset tekijät tanssikokemuksen taustalla

Tanssikokemuksen muodostumisen taustalla vaikuttaa useita eri tekijöitä. Paritanssin kontekstissa Laurila (2019, 15–16) kirjoittaa tutkimuksessaan “Ajatusten kehollistuminen paritanssissa” että tanssin miellyttävyyteen voi vaikuttaa esimerkiksi yksilön aikaisemmat tanssikokemukset ja taidot, fyysiset ominaisuudet, vaatetus, tilan ominaisuudet sekä tanssijan vireystila ja ajatukset tanssitilanteesta.

Tanssijan yksilölliset ominaisuudet, kuten ikä, sukupuoli, taidot ja mieltymykset, vaikuttavat siihen, millainen suhde hänellä on tanssiin ja miten hän sen kokee. Aiemmat muistot ja kokemukset voivat muokata suhtautumista tanssiin. Positiiviset kokemukset voivat lisätä itsevarmuutta ja innostusta, kun taas kielteiset kokemukset saattavat luoda epävarmuutta tai ennakkoluuloja. Tanssikokemukseen voi vaikuttaa myös tanssijan sen hetkinen mieliala. Erilaiset tunnetilat, kuten ilo, suru tai jännitys, muokkaavat tapaa, jolla tanssija kokee liikkumisen ja vuorovaikutuksen muiden kanssa.

Tanssikokemuksen laatuun vaikuttavat myös monet fyysiset tekijät, jotka voivat joko tukea tai rajoittaa tanssijan liikkumista. Fyysinen ympäristö, kuten tanssitilan koko, valaistus, lämpötila, siisteys tai ilmanlaatu voivat vaikuttaa siihen, kuinka mukavaksi tanssija tuntee olonsa tanssitilanteessa.

Kehon fyysinen vointi, kuten kiputilat, vammat tai muut rajoitteet, voivat vaikuttaa liikkeiden laatuun ja tanssin sujuvuuteen. Oikeanlaiset vaatteet ja jalkineet puolestaan tukevat liikkumismukavuutta ja turvallisuutta. Esimerkiksi liukkaat sukat

saattavat estää liikkeiden hallintaa, kun taas soveltuvat vaatteet voivat tukea tanssijan suorituksen onnistumista.

Kehon kyky liikkuvuuteen, voimaan, tasapainoon ja koordinaatioon vaikuttavat siihen, kuinka mukavalta liikkuminen tuntuu. Riittävä lepo, ravinto ja nesteytys vaikuttavat suoraan jaksamiseen ja tanssin nautittavuuteen. Väsyneenä tai aliravittuna keho ei toimi optimaalisesti.

Kehonkuva ja siihen liittyvä itsetunto ovat myös keskeisiä tekijöitä tanssikokemuksen muodostumisesta. Tanssijan kehonkuva, eli subjektiivinen kokemus omasta kehosta ja itseluottamus ovat tärkeässä roolissa yksilön mielenterveyden ja hyvinvoinnin kannalta (Rajala 2024, 12–14). Kehon hyväksyntä tukee positiivisen tanssikokemuksen muodostumista lisäämällä henkilön myönteisiä ajatuksia itseensä liittyen.

Tanssi voi parantaa kehonkuvaa ja itseluottamusta sekä lapsilla että aikuisilla. Tanssilla voi olla positiivisia vaikutuksia erityisesti kehoon liittyvissä käsityksissä ja itseluottamuksessa. Itsetunto ja itseluottamus vaikuttavat rohkeuteen liikkua ja ilmaista itseään. (Schwender, Spengler, Oedl & Mess 2018.) Epävarmuudet saattavat mm. vähentää tanssista saatavaa iloa. Luovuus ja itsensä ilmaisu ovat tanssissa keskeisessä roolissa. Mitä rohkeammin tanssija uskaltaa heittäytyä liikkeeseen, sitä merkityksellisempi tanssikokemus on mahdollista muodostaa

3.2 Kulttuuriset sekä sosiaaliset tekijät tanssikokemuksen taustalla

Tanssilla ja kulttuurilla on tiivis suhde toisiinsa. Tanssi heijastaa sitä ympäröivän kulttuurin arvoja, uskomuksia ja asenteita. Tanssin kautta ihmiset eivät ainoastaan ilmaise itseään, vaan myös kommunikoivat ympäristönsä ja yhteisönsä kanssa. (Malmberg 2012, 4.)

Tanssiperinteet ovat osa kulttuurisia rakenteita ja niillä on keskeinen rooli yhteisön identiteetin muovaajana. Eri kulttuureissa tanssilla on omat sääntönsä ja tapansa, jotka voivat heijastaa esimerkiksi sosiaalisia hierarkioita tai sukupuolirooleja. Lisäksi tanssin historiallinen tausta vaikuttaa siihen, millaisena se nähdään ja millaisia merkityksiä siihen liitetään. (Byczkowska-Owczarek, 2020.)

Kulttuurinen konteksti siis vaikuttaa siihen, miten tanssia koetaan ja tulkitaan, sillä jokaisessa yhteisössä tanssi rakentuu vallitsevien normien mukaisesti. Esimerkiksi perinteiset sukupuoliroolit voivat vaikuttaa siihen, millaisia liikkeitä pidetään sopivina tai odotettuina. Tanssikokemuksen syntymisen taustalla on siis yhdistelmä monia tekijöitä, jotka voivat vaihdella tilanteesta ja yksilöstä riippuen. Kaikilla näillä elementeillä on vaikutusta siihen, millainen merkitys tanssilla on tanssijalle.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa käsitellään opinnäytetyön toteutuksessa käytettyä tutkimusmenetelmää, osallistujia sekä työpajojen sisältöä. Lisäksi kuvataan aineistonkeruumenetelmiä sekä osallistujien kokemusten analysointiin käytettyä prosessia. Tämä opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena. Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus tarkastelee merkityksiä sisältävää aineistoa muodostamalla siitä tulintoja (Tieteen termipankki 2025). Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tärkeässä roolissa on tutkittavien näkökulmat ja kokemukset. Laadullinen tutkimus pyrkii useimmiten ymmärtämään tutkittavaa kohdetta. Tavoitteena voi kuitenkin myös olla esimerkiksi uuden tiedon saaminen tai ilmiön kuvaaminen. (Hämeenniemi 2015, 17.)

4.1 Opinnäytetyön osallistujat

Työpajan opettajana toimi opinnäytetyön toteuttaja Vilma Valkeameri. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä JoJo-Oulun Tanssin keskuksen kanssa. JoJo-Oulun Tanssin keskus on pohjoisen suomen ammattitanssin tuotantokeskus, festivaaliorganisaatio ja vierailuteatteri. JoJo tarjoaa moninaista tanssitaiteen ohjelmistoa ja yleisötyötä sekä toimii aktiivisesti alan verkostoissa (JoJo – Oulun Tanssin Keskus 2025). Yhteyshenkilönä sekä työpajan käytännön asioiden järjestyksessä apuna toimi JoJon yleisötyöntekijä Leea Alatalo. JoJo-Oulun Tanssin keskuksen kautta sain työpajalle tilan, jossa opettaa, sekä työpajassa tarvittavat materiaalit. Työpajan aikana Leea Alatalo oli apuna huolehtimassa muun muassa siitä, että kaikki löysivät perille, sekä auttamassa tilan valmistelussa.

Työpajan kohderyhmäksi valikoituivat seniorit, eli yli 65 vuotta täyttäneet ikäihmiset. Työpajaan osallistuneet seniorit löytyivät Oulun Seniorit ry:n kautta. Työpajoihin osallistui jokaisella kerralla 10–12 vapaaehtoista senioria. Suurin osa senioreista kävi työpajan jokaisella kolmella kerralla. Ryhmään kuuluvat henkilöt tunsivat toisensa hyvin jo entuudestaan. Ryhmäläiset tapasivat toisiaan säännöllisesti viikoittain. Työpajaan osallistuneilla senioreilla oli suurimmalla osalla monipuolista liikuntataustaa. Osallistujat kertoivat muun muassa hiihdosta,

jumpasta, saliharjoittelusta sekä lenkkeilystä. Tanssitaustaansa osallistujat avasivat kertomalla lavatansseista sekä lavis- ja paritanssikursseista, joilla olivat käyneet.

4.2 Työpajojen sisältö

Työpajat järjestettiin peräkkäisinä viikkoina 4.2.2025, 11.2.2025 ja 18.2.2025. Työpajojen kesto oli noin. 1,5 h jokaisella kolmella kerralla. Työpajat järjestettiin aamuisin samaan aikaan kuin ryhmä yleensäkin kokoontuu. Työpajojen päävaiheet olivat seuraavanlaisia:

Työpaja 1 ja 2

Tutustuminen: Työpaja alkoi istuen tuoleilla ringissä, jossa osallistujat esittäytyivät ja jakoivat ryhmälle hieman aamustaan. Tämän jälkeen kerroin ryhmälle opinäytetyöstä sekä tulevien työpajojen sisällöstä: Virittäytyminen, tilassa liikkuminen, kirjoittaminen, keskustelu ja viimeisellä kerralla maalaaminen. Osallistujia ohjattiin refleктоimaan kehon tuntemuksia, tunteita ja ajatuksia ilman oikeita tai vääriä vastauksia.

Maadoittumis ja kehollistumisharjoitus: Osallistujia ohjattiin tietoiseen hengittämiseen ja kehon eri osien huomioimiseen, kuten varpaiden, pohkeiden, reisien ja hartoiden rentouttamiseen. Harjoituksen lopuksi osallistujat kirjoittivat ylös keholisia tuntemuksiaan, tunteitaan ja ajatuksiaan.

Tilassa liikkuminen. Osallistujat tutkivat liikkumista tilassa erilaisten harjoitteiden kautta:

- Tietoinen kävely: Huomio askeleen rullaavuuteen ja kehon eri osien aktivoitumiseen.
- Katsekontakti ja reitit: Osallistujat liikkuvat tilassa ja ottivat katsekontaktin muihin. Osallistujat etsivät erilaisia reittejä liikkua tilassa vapaasti.
- Maalaava liike: Kehon liikkeen visualisointi jälkeenä tilassa, tutkien erilaisia reittejä ja suuntia.

- Liikkeen tahdin tutkiminen: Osallistujat havainnoivat omaa liikkeen rytmiä ja sen vaikutuksia.
- Muotojen, värien ja liikkeen yhdisteleminen: Osallistujat pysähtyivät ja muodostivat kehollisia muotoja, yhdistäen väreistä ja muodoista syntyviä mielikuvia. Lopuksi harjoitusta tehtiin myös kontaktissa pariin.

Yhteenveto ja reflektio keskustelu: Viimeisenä osallistujat kokoontuivat takaisin tuoleille piiriin. Ensin refleктоitiin liikkumista ja tanssimista itsenäisesti kirjoittaen. Tämän jälkeen ryhmässä keskusteltiin kokemuksista vielä yhteisesti.

Työpaja 3

Kosketuksella maalaaminen: Harjoituksen tavoitteena oli mielen ja kehon virittäminen tilanteeseen. Osallistujat lämmittivät kätensä ja levittivät kosketuksen avulla keholleen mielikuvituksellista väriä, rentouttaen eri kehon osia. Harjoituksen lopuksi he kirjoittivat ylös tunteuksiaan.

Tilassa liikkuminen: Tilassa liikkumisen harjoitukset pysyivät samojen teemojen äärellä jokaisella opetuskerralla. Harjoitteisiin lisättiin opetuskertojen edetessä uusia ohjeita sekä pyrittiin asteittain lisäämään uusia elementtejä liikkeentuottamiseen. Kolmannella opetuskerralla uudeksi teemaksi nousi kosketuskontaktissa tekeminen. Kosketuksen kautta mm. Jaettiin mielikuvituksella erilaisia värejä, sekä muodostettiin yhteisiä muotoja. Aikaisemmilla kerroilla kosketuksen lisäämistä oli alustettu mm. Katsekontaktilla sekä lähekkäin liikkumisella.

Kokemuksen maalaaminen: Osallistujat kuvasivat tanssikokemustaan maalamalla. Seinät peitettiin paperilla, ja osallistujilla oli mahdollisuus käyttää sormivärejä sekä siveltimiä. Ohjaus kuvan tuottamiseen oli suhteellisen vapaa. Ohjeituksessa kerrottiin, että tarkoitus oli tuottaa kuva tanssikokemuksestaan. Inspiraationa sai käyttää esimerkiksi syntyneitä mielikuvia, kuviteltuja värejä muotoja taikka liikkeitä.

Yhteenveto ja reflektio: Osallistujat jakoivat ajatuksiaan maalaamisen ääreltä sekä esittelivät tuotoksiaan ryhmälle. Ryhmässä nousi keskustelua maalauksista myös katsojan näkökulmasta. Lopuksi osallistujat palasivat kirjoittamiensa

muistiinpanojen äärelle ja havainnoivat kokemuksensa kehittymisen kaarta. Lopuksi kokemuksia jaettiin yhteisessä loppukeskustelussa.

4.3 Aineiston keräämisen metodit

Pyrin työpajojen aikana hyödyntämään mahdollisimman laajasti erilaisia tiedonkeruumenetelmiä, jotta tanssikokemuksista saisi moniulotteisen käsityksen. Hyödynsin muun muassa ääneen kertomista, kirjoittamista sekä kokemuksesta kuvan tekemistä tiedonkeruun pohjana. Yksilölliset erot vaikuttavat siihen, minkä tavan kukin kokee itselleen ominaiseksi tai helpoksi tavaksi jakaa kokemuksiaan. Toivoin usean eri menetelmän käyttämisen johtavan siihen, että jokaiselle osallistujalle löytyisi itselleen tuottoisa tapa reflektoida kokemaansa.

Yksi työpajan tulosten keräämisen metodi oli haastattelu. Haastattelu on laadullinen tutkimusmenetelmä, joka tarjosi opinnäytetyölle tiedonkeruumenetelmänä joustavuutta sekä vuorovaikutteisuutta (Hämeenniemi 2015, s. 24). Haastattelun kautta sain kerättyä tietoa vaikuttamatta keskustelun kulun suuntaan liikaa. Toimitin haastattelutilanteen teemahaastatteluna, avoimen keskustelun muodossa. Keskustelutilanne ajoittui jokaisen tanssityöpajan loppuun. Keskustelutilanteet äänitettiin.

Keskustelutilannetta alustin muutamalla kysymyksellä, jonka jälkeen ryhmä keskusteli vapaasti ja nosti itse esiin aiheita ja kokemuksiaan. Keskustelutilanteiden aikana osallistujien itse esiin nostamat aiheet antoivat mielestäni tarkempaa sekä laajempaa tietoa osallistujien kokemuksista kuin tarkkojen kysymysten esittäminen.

Ääneen puhutun keskustelun lisäksi työpajan aikana osallistujat kirjoittivat muistiinpanoja kokemuksistaan harjoitteiden välissä. Muistiinpanoja kirjoitettiin työpajan alussa, keskellä ja lopussa ennen yleistä keskustelua. Toivoin kirjoittamisen toimivan muistin tukena keskustelulle. Kirjoittamisen kautta osallistujat saattoivat myös ilmaista asioita, joita ei välttämättä tulisi nostaneeksi esille yhteisesti kaikkien kesken. Kirjoittamisen kautta varmistin myös, että sain jokaiselta osallistujalta ylös reflektiota kokemuksista, vaikka jokainen ei olisikaan osallistunut

keskusteluun. Lisäksi osallistujille jaettiin kyselylomakkeet (liite 1) joiden täyttäminen oli vapaaehtoista.

Viimeisessä työpajassa tanssikokemuksesta maalattiin kuva, jonka jälkeen jokainen sai kertoa ajatuksistaan maalauksen takana. Työpajojen ja liikkeen luomisen teema pyöri värien sekä maalaamisen ympärillä. Työpajan aikana teimme useita harjoituksia, joissa kuviteltiin värejä ja maalattiin liikkeellä esimerkiksi tilaan.

4.4 Aineistolähtöinen sisällön analyysi

Hyödynsin osallistujien kokemusten tulkinnassa aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysi on yleinen tapa tulkita kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen tuloksia (Elo, Kajula, Tohmola & Kääriäinen, 2022). Aineistolähtöistä sisällönanalyysiä lähdin tässä tutkimuksessa toteuttamaan vaihe vaiheelta kohti aineiston tiivistämistä ja luokittelua. Analyysi alkoi äänitetyn tutkimusaineiston litteroimisella sekä kirjallisena kerätyn tiedon digitaaliseen muotoon kirjoittamisella. Litteroitua aineistoa kertyi äänitiedostoista 25 sivua ja muistiinpanoista 12 sivua. Tästä prosessi eteni tutkimusaineistoon perehtymisellä ja poimimalla aineistosta tutkimuskysymykseen vastaavat ilmaisut.

Seuraavassa vaiheessa pyrin hahmottamaan itselleni aineiston kokonaisuutta alleviivauksin ja merkinnöin. Tämän jälkeen aloitin aineiston ryhmittelyn ja luokittelun, jossa vertasin ilmaisuja keskenään, etsin samankaltaisuuksia ja yhdistelin niitä luokkiin, jotka nimesin sisältöään vastaaviksi. Tämän jälkeen analysoin ja tein johtopäätöksiä jäsennellystä aineistosta.

5 TANSSIKOKEMUKSIA TYÖPAJOISTA

Tässä luvussa käsittelen tanssityöpajoista saatuja kokemuksia aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Tavoitteenani on kuvata mahdollisimman tarkasti osallistujien kokemuksia ja niistä esiin nousseita teemoja. Koska henkilökohtaisten kokemusten tutkiminen perustuu aina jossain määrin tutkijan tulkintaan, analyysin tulokset heijastavat osallistujien kertomusten pohjalta muodostunutta kokonaisuutta.

5.1 Tanssin merkitys osallistujille

Osallistujien aikaisempaa tanssitaustaa ja suhtautumista tanssiin kartoitettiin muun muassa kyselylomakkeen kautta. Lomakkeessa kysyttiin: Mitä ajatuksia sinulla herää tanssimisesta, mitä tanssiminen tarkoittaa sinulle?

Vastauksissa tanssia kuvailtiin positiiviseksi osaksi elämää jo nuoruudesta lähtien. Lavatanssit ja nuorisoseurojen tanssit mainitaan usein, ja osa kertoo osallistuneensa tanssikursseille myöhemmin aikuisena. Tanssiin liitetään paljon positiivisia kokemuksia.

Tanssi nähdään vastausten mukaan sekä liikuntana että sosiaalisena. Vastaajat tuovat esiin, että tanssiin liittyy liikkeen ilo ja mahdollisuus olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Vastauksissa esiintyy erilaisia näkökulmia tanssiin, mutta keskeisiä ovat aiemmat tanssiharrastukset ja tanssiin liittyvät sosiaaliset kokemukset. Myös tanssi yhdessä musiikin kanssa korostuu vastauksissa.

Yhteisissä keskusteluissa yksi osallistuja kertoi kokeilleensa Lavis-lavatanssi-jumppaa, joka osoittautui mieluisaksi. Laviksessa hän koki, että tanssiminen ei ollut suorittamista: *"Ei siellä tarvinnutkaan pysyä mukana"*, mikä kertoo hyväksyvistä ilmapiiristä. Lavis tarjosi hänelle tilan, jossa ei tarvinnut olla taitava: *"Ei ole riippuvainen siitä, että osaanko vai en."* Tämä kertoo sitä, että tanssin saavutettavuus ja omaan tahtiin tekeminen on tärkeää.

Keskustelua heräsi myös nuoruuden tanssikokemuksista. Keskustelu alkoi musiikista: *"Musiikki oli tosi sopivaa meille, kun tuli nuoruus mieleen."* Osallistuja

totesi polisolleen tämän jälkeen: *"Silloin me asuttiin tanssilavoilla sinä ja minä."* Puoliso jatkoi kertomalla *"15-vuotiaana alotettu tanssimaan, eiku seurustelemaan."* Nopea korjaus tanssista seurusteluun kertoo, että sosiaalinen kanssakäyminen ja seurustelu olivat keskeisessä roolissa tanssilavoilla eikä pääsyynä osallistumiselle ollut välttämättä tanssiminen. Tämä näkyy myös toisessa osallistujan kommentissa: *"Eihän se ollut se tanssiminen se pääasia, enhän minä sitä osannutkaan, siinä menttiin mitä menttiin, mutta enemmän menttiin katsomaan poikia."*

Keskustelussa nousi esiin myös sen aikaisia tanssimisen liittyviä rajoituksia ja yhteiskunnan normeja, eli sääntöjä tai odotuksia liittyen käyttäytymiseen: *"Jos ei ollut rippikoulua käynyt, niin saanut mennä "* Samaa teemaa jatkaa seuraava muistelu siitä, kuinka alle rippikouluikäisenä tansseihin meneminen saattoi johtaa seuraamuksiin: *"Silloin olisi potkastu koulusta pois, jos meni tieto vaikka mumolta keskikouluun, että nyt on ollut alle rippikoulun tanssissa. Erotetaan joksikin aikaa."* Koska tansseihin meneminen ei ollut vain tanssimista vaan myös seurustelua sekä mahdollisen kumppanin hakua, tansseihin liittyi paljon säädöstelyä perheen sekä yhteiskunnan toimesta

Osallistujat muistelivat myös lämmöllä kouluissa toteutettuja parimarsseja, joissa tanssia opeteltiin muodollisesti, mutta ne eivät vielä olleet varsinaisia tansseja. Yksi osallistuja kertoo esimerkiksi seuraavasti: *"Siis ei tanssittu, mutta menttiin kumartamaan jollekin, ja sitten poika ja tyttö parit kiersi koulun salia, ja se oli niinku tanssimisen esimakua."* Nuorisoseurojen järjestämissä tilaisuuksissa sama tapahtuma kulki nimellä kynkkäkemut.

Tanssimisen oppimiseen liittyi kuitenkin myös sääntöjen ja ohjauksen korostaminen, mikä näkyy esimerkiksi seuraavassa kommentissa:

"Kaikki piti tehdä just presiiis, että jos vähänkään olit huono niinku minä, niin se niinku tappoi kokonaan sen." Tämä kertoo siitä, että tanssimiseen liittyi suorituspainetta eikä virheille välttämättä ollut tilaa.

5.2 Kulttuurin, yhteisöllisyyden ja musiikin merkitys osallistujien tanssi- kokemuksessa

Työpajojen aikana käydyissä keskusteluissa nousi esiin myös kulttuuriset erot ja niiden vaikutus tanssiin. Keskusteluissa verrattiin suomalaista kulttuuria muihin ja pohdittiin, kuinka ympäristö vaikuttaa siihen, miten vapaasti ihminen heittäytyy liikkeeseen.

Eräs osallistuja kertoo havainnoistaan amerikkalaisen vieraan käyttäytymisestä ja siitä, kuinka tämä spontaanisti hyppäsi pylvään päälle ilman, että mietti muiden reaktioita. Tämä herätti pohdintaa siitä, miten suomalaisessa kulttuurissa on tapana miettiä, mitä muut ajattelevat. Keskustelussa todetaan, että aina joku arvioi toisen toimintaa: *“Ainahan se on niin, että ainahan ihmiset ajattelee. Ihan mitä vaan, niin ainahan susta jotain ajatellaan”* Tämä nostatti keskustelua siitä, että elämässä ei voi mitään tehdä, jos aina miettii mitä muut ovat asiasta mieltä.

Keskustelussa myös Eteläeurooppalaiseen kulttuuriin viitataan esimerkkinä va-
paammasta suhtautumisesta tanssiin ja liikkumiseen. Mainitaan, kuinka näissä
kulttuureissa ihmiset sooloilevat, nauttivat elämästä ja näyttävät tunteensa avoi-
memmin:

“Varmaan meillä on niin erilaista kulttuuria, kun menee etelä Eurooppaan, niin onhan se ihan erilaisessa. Televisiossakin, ihailaan, ainakin minä katson, kadehtii kun ne sooloilee, ja ne tekee ne rentoutuu, ne nauttii elämästään. Meidät on kasvatettu vähän siihen, että itku pitkästä ilosta ja räkänokka siinä mielessä tulee, mutta ei naura. Aivan hirveitä, puristavia tunteita.”

Joissakin puheenvuoroissa korostuu toisaalta myös yksilöllinen suhtautuminen muiden mielipiteisiin. Joku kertoo, ettei mieti, mitä muut ajattelevat, ja toimii vapaasti.

Keskustelussa esiin nousi myös kommentti siitä, että tanssi on voitu nähdä syntinä. Tämä on voinut jättää jälkensä siihen, mitä pidetään hyväksyttävänä käyttäytymisenä. Tämä nosti keskustelussa esiin mietintää, että yksistään jo se toimii esteenä, joka vaikuttaa siihen, miten ihmiset kokevat tanssimisen ja liikkumisen

vapauden Suomessa. *“Niin sekin on jonkin moinen este, että mitä täällä voi tehdä?”*

Osallistujat kuvasivat sosiaalisuuden merkitystä tanssikokemukselle erityisesti ryhmän tuttuuden ja yhteisöllisyyden näkökulmasta. Monille oli tärkeää, että osallistujat tunsivat toisensa ennestään. Tuttu ympäristö ja ryhmä saivat osallistujat heittäytymään liikkeeseen vapaammin:

“Tämä porukka on niin paljon tavannu että tässä. viimesen vuoden aikana. Viikoittain oikeastaan. Tuolla kuljettu, että me ollaan sillä tavalla tuttuja jos mut meidän pitäisi aloittaa siis tämmöisessä tilanteessa niin se olisi vaikeampaa. Meillä oli tänne niin helppo tulla kun me oltiin täällä. Tavalla niin se lähti heti alkuun, että tässä tässä nyt ei sitten sillä tavalla. Kun nämä jutut kumminkin on niinku aika lailla outoja meidän ikäsille eikö vaan.”

Osallistujien vastauksissa tuli esiin myös se, että vieraassa ryhmässä osallistuminen voisi olla kynnykskysymys:

“Tää tuttu porukka sai liikkumaan. Mä en olisi ikinä kuuna päivänä vieraissa porukassa tehny sitä mitä mä oon tehnyt täällä kaksi kertaa. No se on tietysti mun oma asia, mutta jotenkin mä yllätyin, että että mulle merkitsee hirveän paljon, että on tuttuja ihmisiä. En varmaan tekisi vieraassa paikassa. Niin kyllä mä jäisin ihan puu pötkelöiksi. Koska tää on kumminkin vierasta. Totta kai liike ja musiikki on tuttua, mutta tää oli ihan uutta.”

Tuttujen kanssa liikkuminen toi turvallisuuden tunnetta ja madalsi kynnystä osallistua: *“Sitte niin kun tämmöiseen omaan senioriryhmään on kiva tulla. Koska sitä aina ajattelee, Menisinköhän tuonne? Ja no en mä tiedä ketä, mikä, ketähän ja voinko mä sinne sekaan mennä.”*

Kirjallisissa vastauksissa yhteisöllisyyden merkitys korostui myös hyvänä tunnelmana ja vapautuneena liikkeenä: *“Hyvä tunnelma rymätehtävät sujuivat estoitta, jonkinlainen vapaus valtasi kehon ja mielen.”* Osallistujat toivat myös esiin, että ryhmä oli pysynyt koossa ja osallistuminen oli säännöllistä, mikä kertoo viihtymisestä yhdessä: *“Yksi osoitus siitä, että sitten kun porukka viihtyy, niin se pysyy kasassa.”*

Osallistujat kokivat tutun ryhmän tukevan heittäytymistä liikkeeseen ja tekevän osallistumisesta helpompaa. Yhdessäolo koettiin itselle hyväksi sekä tärkeäksi. Yhdessä liikkuminen koettiin miellyttävänä. Vuorovaikutus muiden kanssa loi

yhteenkuuluvuuden tunnetta. Positiivinen ja kannustava ilmapiiri rohkaisi osallistujia heittäytymään ja nauttimaan liikkeestä. Hyväksyvä ilmapiiri ja yhteinen luottamus ryhmän sisällä vahvisti merkityksellisyyden tunnetta sekä uskallusta heittäytyä tanssiin.

Musiikilla oli merkittävä rooli osallistujien tanssikokemuksessa. Musiikin rytmi, melodia ja tempo ohjailivat liikkeen dynamiikkaa ja vaikuttivat siihen, kuinka osallistujat kokivat oman liikkeensä suhteessa musiikkiin.

Erityisesti työpajojen aikana huomiota sai musiikin merkitys liikkeen mielekkyyden kannalta. Osallistujat kuvasivat musiikin merkitystä liikkeelle ja tanssikokemukselle monin tavoin. Musiikin koettiin vaikuttavan paljon liikkumiseen ja rytmiin. Tietyt musiikkityylit herättivät kehossa myös ennestään tuttua liikettä: *“Huomasin, että musiikki hallitsee liikettä, tangomusiikki rytmitti vahvasti liikettä.”* Musiikin tahdissa liikkuminen koettiin luonnolliseksi ja mielekkääksi: *“Musiikki on musiikki, saa mut ainakin liikkumaan ja tykkään tanssia niin mulla meinaa mennä tanssiaskleet.”*

Musiikki yhdistettynä liikkeeseen toi osallistujille mielihyvää ja rentoutta. *“Minusta just tää musiikin aikainen liikunta oli kyllä tosi mukavaa, jäi semmonen levollinen olo siitäkin.”* Kirjallisissa vastauksissa korostui myös musiikin merkitys liikunnan motivaation lähteenä: *“Musiikki sai liikkumaan” ja “Musiikki on tärkeä liikunnan avaaja (hyvä huomata monen vuoden jälkeen).”*

Musiikin mukana liikkuminen toi esiin myös osallistujien omia henkilökohtaisia kokemuksiaan. Osa kertoi liikkuvansa musiikin mukana arjessakin: *“Pyörin kotonakin.”* Musiikin vaikutus liikkeeseen huomattiin myös ohjatussa liikkeen tuotossa: *“Liikkuminen musiikin tahdissa ohjaajan opastuksessa tuntui mukavalta.”*

Osallistujien vastauksista välittyi musiikin suuri merkitys osana tanssikokemusta. Musiikki toi iloa, rentoutta ja rytmiä liikkeeseen. Musiikin vaikutus huomattiin keuhollisena reaktiona tuottaa liikettä, ja musiikkia pidettiin tärkeänä mielihyvän tuottajana. Musiikin koettiin tukevan yhteisöllistä liikuntakokemusta.

5.3 Fyysisiä kokemuksia

Työpajojen aikana osallistujat kuvasivat esiin nousseita kehollisia tuntemuksiaan monin eri tavoin. Fyysisiä tuntemuksia kuvailtiin usein lämmöntunteena. Monet mainitsivat kehon lämpenemisen ja sen, että pieni ja rauhallinenkin liike aktivoi lihaksia. Pienetkin liikkeet huomattiin merkityksellisiksi, ja osallistujat huomasivat niiden vaikutuksia kehoon:

"Pienetkin liikkeet rentouttavat kroppaa."

"Lämmin olo jäsenet vapautuivat jännityksestä, rauhallinen, rento olo "

"Oli tota semmoinen, että tuntuu että koko keho rentoutuu, oli se niinku päällinen fyysinen tunne."

Myös rauhallisten ohjeiden ja musiikin koettiin tukevan rentouden tunnetta. Liike ja tanssi lisäsivät kuitenkin myös energisyyttä ja herätteli aamuun. Liike koettiin virkistäväenä, ja liikkeen jälkeen olo oli avoin ja keho käynnistyi päivän jatkoa varten. Isojen lihasryhmien koettiin aktivoituvan. Erityisesti niska-hartiaseudun rentoutuminen mainittiin, mikä toi osallistujan mukaan hyvän olon tunteen koko kehoon. Osallistujat kuvasivat liikettä myös terveyden kannalta merkityksellisenä: *"Liike on lääke."*

Osallistujat kuvasivat vastauksissaan myös, kuinka tanssi vaikutti kehotietoisuuteen ja hyvinvointiin. Osallistujat kirjoittivat ylös kehollisia tuntemuksiaan muun muassa seuraavasti: *"Harmonia koko kehossa, syke 64"* Liikunta loi tunteen, jossa keho tuntui tasapainoiselta ja rauhalliselta. *"Hengityksen merkitys suuri"* Hengityksen rooli korostui rentoutumisen kannalta. Kehotietoisuus näkyy vastauksissa esimerkiksi sitä kautta, että osallistujat havainnoivat kehonsa reaktioita ja tunnistivat esimerkiksi hengityksen vaikutukset lihasten jännitystilaan.

Osallistujat kuvasivat myös fyysisen tilan vaikutusta kokemukseensa eri tavoin. Avoin ja laaja tila koettiin vaikuttavana ja vapauden tunteen mahdollistavana: *"Ja sitten ihana on täysin iso tila. Tyhjä tila se on vaikuttava."* Tilalla koettiin olevan yhteys myös keveyden tunteeseen: *"Jotenkin tuntuu kevyt olo. Varmaan siellä oli se tila avaruus itse."* Lisäksi tilan vaikutus liikkeeseen kuvattiin näin: *"Se varmaan*

on totta, että se sai aikaiseksi sen, jota mä ihmettelin itse, että täällä leijuu ihan vaan vapaasti.”

Osallistujien määrä vaikutti myös ryhmän dynamiikkaan. Ensimmäisellä kerralla osallistujia oli muutama enemmän kuin toisella kokoontumiskerralla. Väljyyden esimerkiksi koettiin antavan liikkeelle tilaa: *“Meitä oli tämän verran. Toisaalta se oli hyvä, että oli tilaa.”* Toinen osallistuja nosti esiin, että joissain harjoituksissa oli ollut kuitenkin helpompaa, että oli enemmän osallistujia. Tallaisia olivat esimerkiksi harjoitukset, joissa kohdattiin toinen katseella, kuljettiin vierekkäin, ja etsittiin reittejä tilassa liikkuvien henkilöiden välistä. Toinen osallistuja jatkoi tähän: *“Kyllä huomasin sen eron, että kun piti mennä välistä, niin oli tosi hankalaa löytää sitten sitä, täällä on kuitenkin väljää.”*

Lisäksi vastauksista ilmeni, että keskittymistä häiritsivät tietyt tilan ominaisuudet, kuten huono tuoli ja kylmä lattia.

5.4 Osallistujien emootioita, ajatuksia sekä mielikuvia

Osallistujien vastauksista välittyi laaja kirjo erilaisia tunnetiloja ja emootioita, joita tanssityöpajan aikana syntyi. Erityisesti rentoutuminen korostui monissa kirjallisissa kommentteissa: *“Luottavainen mieli ja olo, rentoutunut, hyvä olo ja mieli”, “Levollinen, rauhallinen, rentoutunut olo”* sekä *“Rentoutunut, hyvä mieli.”*

Osallistajat kuvailivat myös rauhoittumisen ja levollisuuden kokemuksia sanoilla *“Rauhoittavaa”, “Levollinen olo, luottavainen olo”* sekä *“Rauha, mukavat fiilikset.”* Tanssityöpajan vaikutus tunnetilaan näyttäytyi siis selkeästi positiivisena.

Lisäksi vastauksissa nousivat esiin uteliaisuus ja hyvä mieliala: *“Mukava, tanssillinen mieli.”* sekä *“Utelias, rauhallinen, luottavainen, lämmin, hyvä tunnelma.”* Yhteisöllisyys ja ystävien läsnäolo vaikuttivat myös osallistujien mielialaan: *“Hyvä, aurinkoinen mieli, onnellinen – hyvät ystävät ympärillä.”*

Osallistajat toivat esiin tanssityöpajan herättämiä ajatuksia ja oivalluksia muun muassa liikkumisen vapaudesta ja uusista kokemuksista. Eräät osallistajat kuvasivat kokeneensa vapautumisen tunnetta:

"Jotenkin mä huomasin vapautuneen. Mä tajusin, että mä menen juuri niin kuin mä itse haluan. Tässä oli semmoinen, jälkeenkäin päin hirveän rentoutunut olo."

"Liikkumisen jälkeen vapautunut olo, kun uskaltautuu tekemään enempikin, ja itselle ei päivittäin tapahtuvaa liikettä."

Tanssityöpajassa vapaasti tilassa liikkuminen erosi monille totutuista tavoista liikua ja tanssia. Tämä tuntui osallistujista uudelta ja toi myös haastetta tekemiseen:

"Sekin on varmaan aika vaikea, niin kuin kävellä vaan, ilman että on mikään päämäärä tai tarvitsee tehdä. Niin se on jollain lailla vaikeaa, että onko hyvä, tai onko tää nyt naurettava? Tai jotain, en mä tiedä, miten me tunnetaan, mutta ne oli semmoisia, varmaan aika vaikeita, kun me käveltiin täällä."

"Niin, tietysti aina joku semmoinen päämäärä. Niin tässä nyt hyörittiin ja pyörittiin sillä tavalla, ettei ollut mitään semmoista tarkkaa kuviota, kun se pyörii sen verran, mitä pää kesti."

"Koska tää on kumminkin vierasta, niin kuin sitten, totta kai liike ja musiikki on tuttua, mutta tää oli ihan niinku uutta."

Osallistujat toivat esiin, että vapaasti tilassa liikkuminen ilman tarkkaa päämäärää oli haastavaa. Tämä viittaa ehkä siihen, että monilla on totuttu kaavamaisempaan liikkumiseen, jossa tanssilla on selkeä rakenne tai askelikot. Kun tätä tuttua rakennetta avattiin vapaamman liikkumisen suuntaan, syntyi epävarmuutta siitä, miten liikkua "oikein".

Vaikka liikkeen tuottaminen saattoi tuntua vieraalta ja jopa vaikealta, osallistujat kuvailivat myös vapautumisen tunnetta. Tämä kertoo siitä, että uuden kokeileminen ja mukavuusalueen ulkopuolelle meneminen voivat lopulta tuoda positiivisia tunnekokemuksia ja mahdollistaa uudenlaisen liikkumisen löytämisen.

Ohjauksen merkitys nousi esiin uutta asiaa tehtäessä, ja sen koettiin tuovan rohkeutta ja heittäytymistä liikkeeseen: *"Ohjeistus liikkeisiin oli todella tarpeeseen, se antoi rohkeutta liikkeisiin."* Musiikin ja liikkeen yhdistelmä rentoutti ja vaikutti kokemukseen: *"Liikkeiden ohjaus tapahtui rauhoittavalla äänellä, minua alkoi väsyttää, rentouduin perusteellisesti."*

Usea työpajan harjoitus oli mielikuvitusta hyödyntävä. Liikkeen luomisen lähteenä käytettiin mielikuvia muun muassa väreistä ja muodoista. Osallistujilla syntyi siis useita erilaisia mielikuvia ja havaintoja harjoitusten tiimoilta. Tilassa liikkumiseen ja tilaan yhdistettyjä mielikuvia syntyi useita, esimerkiksi seuraavat:

"Monta valkeaa äänieristyslaattaa jäi maalamatta, mutta sain väriä tilaan, jatkan ensikerralla."

"Oli vähän erilaista kuin viimeksi ja sai vähän mieltä. Mä seiniltä etsiskelin semmoisia hahmoja. Lintujakin löytyy, mutta ei kokonaisia eikä ihmisten kasvojakaan ihan mitään täydellisiä, mutta semmoisia mä löysin ja sitten mä halusin maalata nuo valkoiset levyt. Mutta en mä oikein keksinyt vielä kaikkiin, mutta keltaista ja oranssia."

Liikkeellä maalailun yhteydessä syntyi myös visuaalisia mielikuvia, ja väreille syntyi merkityksiä. Yksi osallistuja kirjasi seuraavasti:

"Keltainen = aurinko", "Punainen = kuin kielto", "Sininen = avaruus", "Valkoinen = pilvitaivas", "Harmaa = häviää taustalle", "Musta = suru" ja "Vihreä = metsä".

Väreille symbolisten merkitysten antaminen viittaa siihen, että värit ja muodot eivät ole pelkästään visuaalisia elementtejä, vaan ne kantavat tunteita ja merkityksiä. Tämä viittaa siihen, että kun liikkeen luomisen yhteyteen luodaan mielikuvia liikkeet eivät synny vain fyysisistä impulsseista, vaan myös sisäisestä kokemusmaailmasta.

Osallistajat kuvasivat liikkeen ja mielikuvien yhteyttä tanssiin myös seuraavanlaisilla mielikuvilla: *"Niin kuin olisi jäällä tanssinut.",* sekä *"Ajatuksissani olin kesäisellä kukkaniityllä tanssien näin erivärisiä ja erilaisia kukkia."*

5.5 Kokemukset maalaamisen kautta

Maalaminen herätti monenlaisia ajatuksia ja tunteita. Työpajojen aikana alustettiin oikeaa maalaamista liike- ja mielikuvaharjoitusten kautta. Osalle maalaaminen tuntui hyvin mielekkäältä. Yksi osallistujista kuvasi suurta maalausalustaa ja värien liikemielikuvia innostavana: *"Väreillä maalaaminen tuntui kivalta, kun oli*

iso alusta seinällä, jolle voi isosti maalata värejä ja liikemielikuvia." Maalaamisen kautta osa koki saavansa mahdollisuuden ilmaista tunteuksiaan syvästi:

"Maalaaminen oli ihanaa! Sai maalata omia tunteuksiaan ihan syvältä sielusta asti. Aurinko on elämän ehto (ilman sitä tätäkään mahdollisuutta ei olisi). Kiitos tästä upeasta kokemuksesta."

Jotkut osallistujista valitsivat myös maalata yhdessä, ja kokivat yhteisen tekemisen mielekkäänä: *"Kiva oli maalata yhdessä ja sovittaa ajatuksia ja näkemyksiä."*

Kaikille maalaaminen ei kuitenkaan ollut täysin luontevaa. Osa osallistujista koki maalaamisen haastavaksi: *"Piirtäminen ja maalaaminen tuntui väkinoiseltä, jokinlaisia muotoja aiheeseen liittyen syntyi."* Maalaamisen haastavuus voi johtua monista tekijöistä esimerkiksi siitä, että tehtävä saattoi poiketa tavanomaisista toiminta- ja ajatusmalleista. Erityisesti liikkeen ja mielikuvien yhdistäminen maalaamiseen saattoi tuntua haastavalta. Haastavuutta voi selittää myös se, että ehkä osa osallistujista oli tottunut tarkempaan ja määriteltyyn tekemiseen. Maalaamisen vapaasti ilmaistu aihe saattaa tällöin tuntua pelottavalta tai hankalalta, kun ei ole selvää "oikeaa" tapaa tai lopputulosta. Tämä voi luoda epävarmuutta ja itseilmaisun esteitä.

Maalaamisen jälkeen osallistujat jakoivat yhteisesti ryhmässä ajatuksiaan maalauksien takana. He kertoivat mitä kuvissa on tai millaisista mielikuvista kuvaa lähtivät luomaan. Maalaaminen antoi mielestäni mielenkiintoisen konkreettisen ja visuaalisen olomuodon mielikuville, joita osallistujilla työpajan yhteydessä syntyi. Uskon, että maalattu kuva avartaa yhdellä tapaa maalaajaan sisäisen maailman maisemia myös ulos päin.



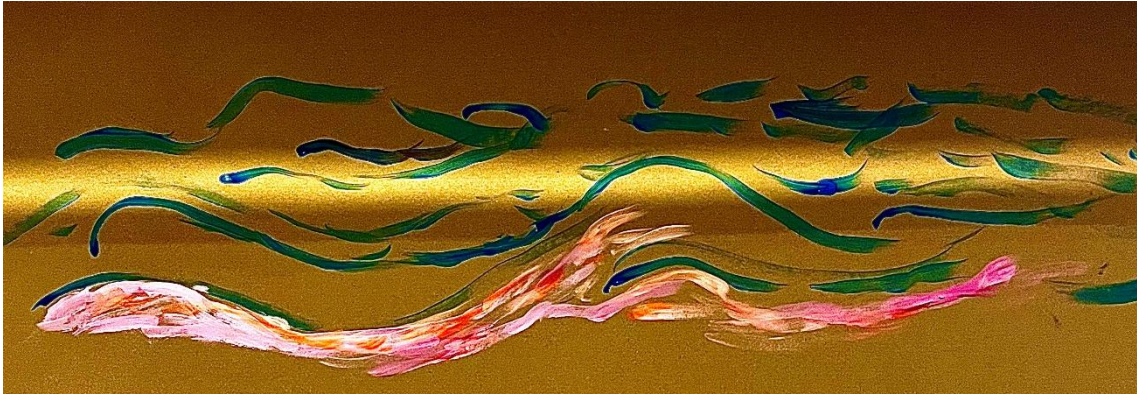
KUVA 1. Iltarusko

Kuvan 1 maalaaja kertoi kuvasta seuraavasti: *“Siinä kuusimetsän taakse laskee aurinko”* ja totesi perään: *“Sehän on iltarusko. Nimi on iltarusko.”*

Toinen osallistuja jatkoi maalauksesta:

“Uskomaton tuo juttu, aurinko. Onko se joskus tottakaan, kun pääsee näkemään sen oikein, se...”

“Nuo värit tuntuu, ettei oo tottakaan, mutta on ne vaan.”



KUVA 2. Taivas ja meri kohtaa

Tämä kuvan 2 maalaus toteutettiin yhteisteoksena kahden osallistujan kesken. He alustivat ideaansa seuraavasti:

“Tämän piti olla taivas ja pilviä, mutta siitä tulikin sitten meri ja ranta.”

Katsojassa maalaus herätti: *“Mulla tulee tuosta. Kun aika usein on nähnyt niitä helmiäispilviä, ne on kanssa aivan ihania. Mulla tulee selvästi ne.”*

Kuvaa maalannut kertoi: *“Niitä me vähän yritettiin saada, mutta me ei oikein tiedetty, että onko ne oransseja vai mitä.” “Tiekkö, se onkin nyt taivas. Välillä huomaa, että sen piti olla. Nyt siitä tulikin vettä.”*

Tähän jatkettiin: *“Mutta siinä on ne kohtaavat tuossa.”*

Ja lopuksi todettiin: *“Nii, kohtaa siinä, niin ton aallon.”*



KUVA 3. Sadetanssi

Kuvan 3 maalannut kertoi, että teos sai alkunsa liikkeen ja mielikuvien yhdistelmästä:

“Mulla lähti siitä. Musta oli niin ihana se liike, ja sitten, kun mielikuvissa sitä liikkuu vielä suunnilleen, että jalat viisi senttiä maan yläpuolella, niin mulla jäi niinku se.”

Liikeharjoituksissa värien käyttö ja mielikuvien luominen vaikuttivat myös teoksen syntymiseen. Maalaja kuvaili värien merkitystä teoksessa: *“Plus sitten että, kun niitä värejä oli, niin minusta se oli aina sadetta, se sininen.”*

Lisäksi hän kertoi värien tuovan mieleen kesän ja sen heräämisen: *“Valitsin nuo, kun kyllä se kesä alkaa jo pilkistämään, vaikka on niin valkoista ja mustaa, ja harmaata vaan, ja tota. Kyllä se, kyllä semmoisia mielikuvia tuli.”*

Maalaja jatkoi, kuinka liike yhdistyi hänen mielikuviansa ja miten se antoi mahdollisuuden heittäytyä:

“Mulle jäi jotenkin se liike, ja sitten, että oi, että kun voi sen mielikuvan mukaan mennä liihotella, mikä mielikuva oli, oikein liikuttelee niin. Ihana sitten, kun siihen pääsee sisälle.”

Katsoja puolestaan yhdisti kuvan sateeseen ja totesi sen olevan “Sadetanssi”.

5.6 Työpajojen lopputulemia

Työpajojen aikana osallistujat kuvailivat myös työpajojen vaikutuksia. Kokemukset ilmenivät monella tasolla, niin fyysisinä oivalluksina kuin henkisinä rohkaistumisina.

Yksi osallistujista kuvasi, kuinka musiikin ja liikkeen yhdistäminen herätteli hänessä uudelleen musiikin kanssa yhdessä liikkumisen pitkän tauon jälkeen:

“Mulla oli kanssa toi sama juttu tää, että mä oon oikein yllättynyt. Mä oon musiikin suurkuluttaja, mut mä en ole liikuntaa kun joskus nuoruudessa tietysti, kun kävi tanssimassa, mutta mä oon jättänyt sen liikunnan kokonaan pois ja nyt mä huomasin, että kyllä ne on niinku yhdessä musiikki ja liikunta mulle ihan, että mä löysin sen nyt monen kymmenen vuoden jälkeen uudelleen, että kiitos.”

Työpajan aikana syntyi myös fyysisiä sekä psyykkisiä rohkaistumisen kokemuksia. Yksi osallistuja kuvasi kokemustaan seuraavasti:

“Nyt vaikka meidät heitettäs niinku melkein mihin vaan tässä elämässä, niin me ei pelätä sitä. Että ei tarvitse. Me ei niinku tämän jälkeen ajatella, vaan että aika kauheeta, mä varmaan munaan nyt itteni ja koko talouteni, ja tuota niin, että mitä ne niinku ajattelee eli rupeaa niinku tottumaan siihen, että joskus voit tehdä tällä lailla, kun ei se ketään vahingoita, niin rohkaista itseään ja tehdä elämässään. Se on mun mielestä tämän anti, paitsi fyysisen, niin myöskin tämmöisenä rohkaisuna.”

Myös kirjallisista kommenteista nousi esiin rohkaistumisen tunne: “Vapaat mutta pakolliset liikkeet rohkaisevat tekemään elämässä uusia tapoja toimia oudoissakin tilanteissa.”

Osallistujat kokivat, että on iso asia uskaltautua tekemään itselle uusia asioita ja että se on merkityksellistä:

“Siis nyt kun me ollaan täällä tehty näitä juttuja, ja mä tiedän, on monta, tuossa jo yksi, joka niinku ei suurin surminkaan olis omin päin katso mennyt täällä tekemään näitä jonkun nähden. Tai jossakin vaikka kotona. Niin se on suuri suuri juttu, että nyt se on tullu tänne, tekemään.”

Osallistujat olivat arvokkaassa ja merkityksellisessä osassa tutkimusta. He myös kokivat tärkeäksi tukea tutkimusta ja olla mukana osana opinnäytetyötä:

“Me puhuttiin omassa keskuudessa jo ennen kuin tultiin ensimmäistä kertaa, että me halutaan olla niin kun sun apuna, siis siinä opiskelussa, koska tämä vaan meille sopi.”

6 POHDINTA

Tanssityöpajat herättivät moninaisia kokemuksia sekä oivalluksia, jotka liittyivät fyysisiin, sosiaalisiin, kulttuurisiin sekä mielellisiin aspekteihin. Koin itse, että osallistujat halusivat lähtökohtaisesti antaa myönteistä palautetta työpajasta. Tämä ehkäpä hieman rajoitti haastavien tai vaikeilta tuntuneiden kokemusten jakamista. Niitäkin kuitenkin ilmaistiin jossain määrin. Yleisesti osallistujat kokivat erittäin tärkeäksi, että heidän ikäisilleen suunnataan ja järjestetään ohjelmaa. Kokonaisuudessaan tanssityöpaja onnistui tuomaan osallistujille uusia kokemuksia.

Aineistonkeruumenetelmiä tarkastellessa monimenetelmällinen lähestymistapa osoittautui toimivaksi. Keskustelujen, kirjoittamisen ja maalaamisen yhdistäminen mahdollisti monipuolisen kokemuksen tulkin. Aineistosta käy omasta näkökulmastani ilmi, että tanssityöpajaan osallistuneet kokivat fyysisen hyvän olon lisääntyvän liikkeen kautta. Työpajasta kerätyn aineiston mukaan kokemukset näyttäytyivät pääasiassa positiivisina ja rentouttavina. Osallistujien vastauksissa korostuivat erityisesti rentoutuminen, lämmöntunne sekä liikunnan virkistävä vaikutus. Kehon koettiin vapautuvan liikkeen myötä. Lisäksi yhteisöllisyys ja turvallinen ryhmädynamiikka tukivat positiivisten kokemusten muodostumista: *"Kolme hyvää yhdessäoloa, kiitos."* sekä *"Uusi upea kokemus, kiitos."*

Tulkitsin ja itse koin opetustilanteet erittäin myötämielisiksi. Yleinen ilmapiiri työpajojen aikana tuntui itselleni avoimelta sekä inspiroivalta. Työpajojen aikana koin opettajana monta itseäni liikuttavaa hetkeä. Koin opinnäytetyön erittäin merkittäväksi oman henkilökohtaisen ja urakehitykseni kannalta. Merkittävyyttä lisäsi myös opinnäytetyön toteuttamisen kautta osallistujille mahdollistuneet uudet kokemukset. Itselleni antoisinta olivat osallistujien kanssa käydyt keskustelut ja niistä syntyneet huomiot ja oivallukset. Omaa rooliani opettajana tarkastellessa koin tärkeäksi luoda turvallisen ja kannustavan ympäristön, jossa osallistujat uskaltaisivat heittäytyä työpajan harjoitteisiin. Mietin kuitenkin, että ohjaus saattoi vaikuttaa siihen, millaisia kokemuksia osallistujat nostivat esiin keskusteluissa. Tämä herätti pohtimaan, millä tavoin voisin entistä tietoisemmin tukea osallistujien omaehtoista reflektointia, ilman että omat sanavalintani tai kysymykseni

ohjaavat liikaa heidän ajatteluaan. Toisaalta osallistujat olivat uuden asian äärellä, jolloin ohjeistus on tärkeässä roolissa turvallisuuden tunteen kanssa. Koin, että esimerkiksi maalaamiseen osa osallistujista olisi voinut kaivata tarkempia aiheita tai ohjeita.

Opinnäytetyön näkökulma tanssin kokemuksellisista ja kehollisista ulottuvuuksista, avaa mahdollisuuksia jatkotutkimukselle. Jatkotutkimuksen kannalta minua jäi kiinnostamaan, millaisia vaikutuksia olisi ollut, jos yhteisiä kokoontumisia tanssin äärelle olisi järjestetty pitkäkestoisemmin. Pidemmän tutkimusjakson avulla voitaisiin saada syvällisempää tietoa siitä, miten tanssikokemukset kehittyvät ajan myötä ja millaisia pitkäaikaisia vaikutuksia tanssilla on senioreiden hyvinvointiin.

Erityisesti olisi kiinnostavaa tutkia, miten kehollisen tietoisuuden vahvistaminen esimerkiksi tanssin, tietoisien liikkeen tai kehotietoisuusharjoitteiden avulla vaikuttaisi senioreiden fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Keho- ja tunnetietoisuuden harjoitteilla on yleisesti positiivisia vaikutuksia niin psyykkiseen kuin fyysisenkin hyvinvointiin, joten niiden kehittymistä ja vaikutuksia arkeen olisi antoisaa seurata tarkemmin.

Myös tanssin vaikutuksia muistisairaiden tai kognitiivisesti heikentyneiden ikäihmistien hyvinvointiin olisi kiinnostavaa tutkia tarkemmin. Tanssi ja kehotietoisuusharjoilla saatettaisiin tukea muistia ja yleistä toimintakykyä. Esimerkiksi improvisaatioon ja luovaan liikkeeseen perustuvat harjoitukset saattaisivat tarjota uudenlaisia lähestymistapoja muistisairaiden toimintakyvyn ja elämänlaadun tukemiseen.

Työpajoissa toteutunut maalaaminen ja liikkeen luominen oli itselleni äärimmäisen inspiroivaa taiteen tekemisen näkökulmasta. Osallistujien maalausten ja niiden synnyttämien keskustelujen välinen yhteys oli vaikuttava ja herätti ajatuksen siitä, kuinka taiteellinen prosessi voisi jatkua edelleen. Näiden pohjalta syntyvä tanssiteos olisi kaunis ja merkityksellinen jatkumo työpajatyöskentelylle, ja samalla antoisa jatkotutkimuskohde. Erityisen kiinnostavaa olisi tutkia ja toteuttaa kuvataidetta ja tanssitaidetta yhdistävä teos, jossa osallistujien luomat maalaukset ja kokemukset kietoutuisivat yhteen taiteelliseksi kokonaisuudeksi.

LÄHTEET

Anttila, E. 1994. *Tanssin aika: opas koulujen tanssikasvatukseen*. Liikuntatieteellisen tutkimusseuran julkaisu nro 139. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

Elo, S., Kajula, O., Tohmola, A. & Kääriäinen, M. 2022. Laadullisen sisällönanalyysin vaiheet ja eteneminen. *Hoitotiede*, 34(4), s. 215-225. Luettavissa: <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128987/78028>. Luettu 11.3.2025

Hämeenniemi, A. 2015. *Tanssi liikuttaa: Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia tanssista*. Opinnäytetyö. Fysioterapian koulutusohjelma. Lapin ammattikorkeakoulu.

JoJo – Oulun Tanssin Keskus. 2025. JoJo – Oulun Tanssin Keskus. Luettavissa: <https://www.jojo.fi/>. Luettu 4.4.2025

Kokeminen. 2025. *Suomi Sanakirja*. Luettavissa: <https://www.suomisana-kirja.fi/kokeminen>. Luettu 17.2.2025.

Laurila, M. 2019. *Ajatusten kehollistuminen paritanssissa*. Oulun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Luettavissa: <https://www.theseus.fi/handle/10024/165894>. Luettu 2.4.2025.

Malmberg, M. 2012. *Mää ainakin tanssin hianosti – 3-4-vuotiaiden tyttöjen tanssikäsityksen rakentuminen*. Tampereen yliopisto. Pro gradu -tutkielma. Luettavissa: <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/83624>. Luettu 2.4.2025.

Merleau-Ponty, M. 2012. *Phenomenology of Perception*. (Alkuperäinen teos 1945.) Routledge.

Pirskanen, J. 2020. *Kehollisuus osana terapiaa*. Terapiatalo Quu. Luettavissa: <https://www.terapiataloquu.fi>. Luettu 24.2.2025.

Rajala, P. 2024. *Tanssin vaikutus kehonkuvaan – tanssinopettajaopiskelijoiden kokemuksia*. Savonia-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Luettavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/857156/Rajala_Pinja.pdf. Luettu 1.4.2025.

Renvall, H. 2008. *Voiko hiipiminen olla tanssia? – opas tanssitaiteen katsomiseen*. Toimittajat: Minna Tawast & Piia Ahonen. Tanssin Tiedotuskeskus. Luettavissa: <https://tanka.danceinfo.fi/assets/Uploads/Voiko-hiipiminen-olla-tanssia.pdf>. Luettu 20.1.2025

Tieteen termipankki 28.3.2025. *Filosofia: kvalitatiivinen tutkimus*. Luettavissa: https://tieteentermipankki.fi/wiki/Filosofia:kvalitatiivinen_tutkimus. Luettu 28.3.2025.

Schwender, T. M., Spengler, S., Oedl, C. & Mess, F. 2018. Effects of Dance Interventions on Aspects of the Participants' Self: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 9, 1130. Luettavissa: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01130>. Luettu 2.4.2025.

Toikkanen, J. & Virtanen, I. A. (toim.) 2018. *Kokemuksen tutkimus VI: Kokemuksen käsite ja käyttö*. Lapland University Press. Rovaniemi.

Urtamo, A. 5.5.2021. *Näkymiä ikääntymisen tulevaisuuteen*. Ikäinstituutti. Luettavissa: <https://www.ikainstituutti.fi/vanhuus/nakymia-ikaantymisen-tulevaisuuteen>. Luettu 30.3.2025.

Ylitalo, S. 2021. *Kehollisuutemme kautta olemme yhteydessä toisiin – Kehollinen tieto lisää ymmärrystä maailmasta, ja se voi auttaa myös ekokriisin hillitsemisessä*. Taideyliopisto. Luettavissa: <https://www.uniarts.fi>. Luettu 24.2.2025.

LIITTEET

Liite 1 Kyselylomake

Kyselylomake

Vastaamalla tähän kyselylomakkeeseen suostun olemaan osa Vilma Valkeameren opinnäytetyötä. Opinnäytetyö toteutetaan Oulun ammattikorkeakoulussa osana tanssinopettajan tutkinto-ohjelmaa. Kaikkia kerättyjä tietoja käsitellään anonyymisti, eivätkä henkilöt ole tunnistettavissa opinnäytetyöstä.

Mitä ajatuksia sinulla herää tanssimisesta, mitä tanssiminen tarkoittaa sinulle?

Oletko tanssinut ennen? jos olet, minkälaista tanssia?

Minkälaista liikumista olet ennen tehnyt?

Millaisia fyysisiä tunteita koit työpajan aikana?

Minkälaisia emootioita/tunteita koit työpajan aikana?

Minkälaisia ajatuksia sinulla heräsi työpajasta?

Mikä oli sinulle merkittävin hetki työpajan aikana, ja miksi?