

# SAVONIA



OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO  
MUSIIKKI JA TANSSI

## TANSSIN MERKITYS

Taiteellinen opinnäytetyö tanssin merkityksestä ja sen positiivisista vaikutuksista ihmisen elämään ja hyvinvointiin

TEKIJÄ. Inka Savolainen

Koulutusala Kulttuuriala	
Tutkinto-ohjelma Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä Inka Savolainen	
Työn nimi Tanssin merkitys	
Päiväys	22.5.2025
	42/5
Yhteistyötaho Savonia-ammattikorkeakoulu	
<p>Tanssin merkitys oli Inka Savolaisen taiteellinen opinnäytetyö, joka syntyi tarpeesta laajentaa opinnäytetyön tekijän ymmärrystä tanssin positiivisista vaikutuksista. Opinnäytetyö sisälsi taiteellisen työn sekä kirjallisen raportin, joiden tavoitteena oli laajentaa ihmisten käsitystä tanssista ja sen merkityksistä, sekä välittää tanssin myönteisiä vaikutuksia ihmiseen, elämään ja hyvinvointiin.</p> <p>Opinnäytetyön prosessi koostui taiteellisen työn suunnittelusta, teoksen harjoittelukaudesta ja esityksistä sekä kirjallisen osuuden työstämisestä. Savolainen toimi taiteellisen työn koreografina, ja teoksen tanssijat olivat Savonia-ammattikorkeakoulun tanssinopettajaopiskelijoita. Taiteellinen työ esitettiin osana Lähtölaukaus -festivaalia, johon oli katsojilla vapaa pääsy. Opinnäytetyön prosessissa toteutettiin kaksi kyselyä tanssiteoksen tanssijoille. Ensimmäisen joulukuussa 2024 lähetetyn ennakkokyselyn tarkoitus oli selvittää tanssijoiden kokemuksia tanssin merkityksistä. Maaliskuussa 2025 lähetetyn palautekyselyn avulla kartoitettiin tanssijoiden kokemuksia harjoituskaudesta ja esityksistä.</p> <p>Taiteellisen työn toteutunut teos oli seitsemän osainen kokonaisuus, jonka kohtauksissa erilaiset tanssin merkitykset nousivat esiin. Teoksen aiheet olivat lähtöisin koreografian omista kokemuksista, mutta tanssijat syvensivät teoksen teemoja ilmaisullaan ja esiintymistaidoillaan. Esitysten katsojapalautteiden perusteella tanssin merkitykset välittyivät yleisölle ja teos herätti katsojissa monenlaisia tunteita. Kyselyiden vastaukset osoittivat, että tanssi on jokaiselle seitsemälle tanssijalle merkittävä osa heidän elämäänsä ja he liittyivät tanssiin monenlaisia merkityksiä.</p>	
Avainsanat Tanssi, tanssin merkitys, koreografinen työskentely, taiteellinen opinnäytetyö, tanssiesitys, keho-mieli -yhteys, tanssi ilmaisumuotona, yhteisöllisyys, tanssin vaikutukset hyvinvoinnille	

# SISÄLTÖ

1 JOHDANTO.....	5
2 NÄKÖKULMIA TEOKSEN TAUSTALLA .....	6
2.1 Tanssin ja taiteen merkityksistä ja vaikutuksista .....	6
2.2 Tanssi harrastuksena .....	7
2.3 Tanssi liikuntamuotona.....	8
2.4 Tanssin merkitys sosiaalisessa vuorovaikutuksessa .....	8
2.5 Tanssin merkitys mielen hyvinvoinnille .....	9
2.6 Tanssi ja keho: kehotietoisuuden kehittyminen .....	10
2.7 Tanssi ilmaisumuotona ja luovuuden kanavana .....	11
2.8 Esiintymisen merkitys.....	12
3 TEOKSEN PROSESSI.....	13
3.1 Aikataulu.....	13
3.2 Musiikin merkitys teoksessa .....	15
3.3 Työryhmä ja yhteinen harjoituskausi.....	16
3.4 Kyselyt tanssin merkityksestä ja harjoittelukaudesta .....	16
3.5 Kyselyiden tulokset .....	17
3.5.1 Ennakkokysely 2024.....	17
3.5.2 Palautekysely 2025 .....	19
4 TOTEUTUNUT TEOS .....	22
4.1 Teoksen osat .....	22
4.1.1 Teoksen ensimmäinen osa .....	22
4.1.2 Teoksen toinen osa .....	24
4.1.3 Teoksen kolmas osa.....	25
4.1.4 Teoksen neljäs osa.....	26
4.1.5 Teoksen viides osa.....	27
4.1.6 Teoksen kuudes osa .....	28
4.1.7 Teoksen seitsemäs osa .....	29
4.2 Teoksen valot ja puvustus .....	31
4.3 Yleisön palaute ja pohdintaa peilaten omiin tavoitteisiin .....	35
5 POHDINTA.....	37
5.1 Ammatillinen kasvu .....	37
5.2 Ajatuksia prosessista ja teoksesta .....	37

5.3 Eettisyys .....	38
5.4 Lopuksi .....	38
LÄHTEET .....	40
KUVALUETTELO .....	42
LIITTEET .....	43

## 1 JOHDANTO

Tässä Savonia-ammattikorkeakoulun tanssinopettajaopintojen opinnäytetyössä tarkastelen taiteellista työtäni nimeltään *Tanssin merkitys* sekä sen taustalla vaikuttavia näkökulmia. Taiteellinen työni esitettiin osana Lähtölaukaus -festivaalia 27.2.-1.3.2025 ITAK-näyttämöllä. Toimin teoksen koreografina ja lisäksi teoksen työryhmään kuului seitsemän tanssijaa.

Opinnäytetyöni käsittelee tanssin merkitystä ja sen vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin. Aihe kumpuaa omasta kiinnostuksestani ja kokemuksestani tanssin myönteisiä vaikutuksia kohtaan. Opinnäytetyössäni syvennyn tanssin moninaiisiin hyvinvointivaikutuksiin ja tarkastelen kokemuksia tanssin merkityksistä teoksen tanssijoiden ja omien kokemusten sekä lähdeaineiston kautta. Opinnäytetyöni tavoite on lisätä ymmärrystä siitä, kuinka merkittävä rooli tanssilla voi ihmisen elämässä olla. Työni keskeisiä kysymyksiä ovat: Mitä tanssi merkitsee ihmiselle? Miten tanssi vaikuttaa hyvinvointiin ja elämänlaatuun? Miksi tanssi on tärkeää ja mikä tekee siitä erityistä?

Taiteellisen opinnäytetyöni avulla toin kokemukseni tanssin merkityksistä lavalle tanssiteoksen muodossa. Tavoitteeni oli lisätä ihmisten ymmärrystä siitä, kuinka monipuolinen laji tanssi on ja kuinka merkittävästi se voi edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia. Taiteellisella opinnäytetyölläni pyrin laajentamaan katsojien ajatuksia tanssin merkityksestä, sekä puhuttelemaan ja koskettamaan katsojia.

Tässä työssä lähestyn tanssin merkityksiä erityisesti kokemuksistani tanssijana ja tanssin harrastajana, mutta myös tanssinopettajan ja koreografin näkökulmasta. Tanssi voi olla merkityksellistä myös katsojan roolissa, mutta tämä näkökulma jää opinnäytetyöni ulkopuolelle. Lisäksi keskityn opinnäytetyössäni tanssin positiivisiin merkityksiin, vaikka tiedostan, että tanssilla voi olla myös negatiivisia vaikutuksia.

Opinnäytetyöni linkittyy työhöni tanssinopettajana ja nostaa esiin tanssialan merkityksellisyyttä ja tarpeellisuutta. Tanssinopettajat mahdollistavat tanssin harrastamisen ja työskentelevät jatkuvasti tanssin merkitysten parissa. Vaikka kokemukset tanssista ovat yksilöllisiä, uskon monien harrastajien ja tanssialan ammattilaisten jakavan samankaltaisia näkemyksiä tanssin merkityksistä. Opinnäytetyöni syventää omaa ammatti-identiteettiäni, kirkastaa itselleni ammatinvalintani syitä, sekä pohtii tanssinopettajan työn arvoa oppilaille ja yhteiskunnalle. Toivon, että opinnäytetyöni avulla lisään ymmärrystä ja arvostusta tanssinopettajia kohtaan.

Taiteellisen opinnäytetyön tekeminen opettaa minulle käytännön taitoja koreografin työstä. Teos on minulle tähänastisesti isoin koreografinen työ, jonka toteuttaminen kehittää aikatauluttamisen ja organisoimisen taitojani sekä vahvistaa kykyäni työskennellä tiiviissä aikataulussa. Opin hahmottamaan, kuinka paljon koreografiaa tanssijoiden on realistista omaksua rajatussa ajassa, joka auttaa minua tulevaisuudessa koreografin työtehtävissä erityisesti nopeitempöisissä projekteissa.

## 2 NÄKÖKULMIA TEOKSEN TAUSTALLA

Tässä luvussa nostan esiin tanssin monipuolisia merkityksiä teorian tietoon perustuen. Koska taiteellinen työni on hyvin henkilökohtainen ja perustuu omaan kokemukseeni, olen valinnut teoriaosuuteen teoksen kannalta oleelliset aiheet. Teoriaosuudessa käsittelen tanssin ja taiteen merkityksiä ja niiden vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin. Käsittelen tanssia harrastuksena, liikuntamuotona, sekä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja mielen hyvinvoinnin tukena. Lisäksi tarkastelen tanssia kehon ja kehotietoisuuden näkökulmasta, ilmaisun ja luovuuden kanavana sekä osana esiintymistä.

### 2.1 Tanssin ja taiteen merkityksistä ja vaikutuksista

Tanssilla on kokonaisvaltaisia vaikutuksia ihmiseen ja sen merkitykset näkyvät monipuolisesti tanssin harrastajan elämässä. Kun mietitään, millaisia vaikutuksia tanssilla voi ihmiselle ja hyvinvoinnille olla, itselleni tulee mieleen sen fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset vaikutukset. Tanssijat ja tanssin parissa aikaa viettävät väistämättäkin ymmärtävät, millaisia merkityksiä tanssilla on. Tanssitutkijan Eeva Anttilan (2009b, 83) mukaan usko tanssin merkitykseen ihmiselle ja ihmisyyhteisölle perustuu tanssijoiden henkilökohtaisiin havaintoihin ja kokemuksiin, joissa tanssin merkitys nousee vahvasti esiin voimauttavana, virkistävänä, avartavana ja syventävänä kokemuksena. Kun syksyllä 2024 kysyin itseltäni mitä tanssi minulle merkitsee, kirjoitin pitkän listan asioita:

Tanssi merkitsee minulle; keho-mieli -yhteyttä, omien taitojen jatkuvaa kehittämistä, taidetta, tapaa ilmaista itseäni, esiintymistä ja esillä oloa, kehosta huolehtimista, yhteisöllisyyttä, ystäviä, vapautta omassa kehossani, hauskanpitoa, nautintoa, itseäni keskittymistä ja syventymistä, fyysisen kunnon kehittämistä, irrottelu ja heittäytymistä, yhteyttä itseen ja muihin, läsnäoloa, herkkyyttä ja herkistymistä, musiikista nauttimista ja musikaalisuutta, sekä valitsemani elämäntapaa (Savolainen 2024, työpäiväkirja).

Ojanen (2005, 34) määrittää merkityksen olevan yhteydessä johonkin tärkeään ja lähestyy sitä sosiaalisesta näkökulmasta. Merkitykseen ja merkityksellisyyteen voidaan liittää muiden ihmisten kanssa tehty tulkinta ja se liitetään usein kulttuuriin ja vuorovaikutukseen (Ojanen 2005, 34). Kokemukseni mukaan sosiaaliset suhteet ovat olennaisessa asemassa merkityksellisuuden kokemuksen kannalta, koska olemme jatkuvassa vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Koen, että vuorovaikutus ja sosiaalisuus ovat tärkeä osa myös tanssia. Tanssia harrastetaan usein osana ryhmää ja se mahdollistaa uusiin ihmisiin tutustumisen sekä yhteisöllisyyden kokemisen. Tanssin tekniikkaa opitaan tanssinopettajalta ja uuden oppiminen tapahtuu usein mallista oppimalla. Väitän, että tanssin sosiaalisuus on yksi tanssin tärkeimmistä merkityksistä tanssin harrastajille.

Oli vaikeaa löytää juuri tanssin merkityksistä tehtyjä tutkimuksia, mutta löysin paljon lähteitä, joissa puhuttiin yleisesti taiteen merkityksestä ja vaikutuksista ihmisen hyvinvoinnille. Nämä taiteen merkitykset ja vaikutukset ovat osittain samankaltaisia kuin tanssin, mutta tanssinopettajana haluan tutkia ja tietää lisää juuri tanssin merkityksiä. Laitisen (2017, 39) mukaan monimutkaisia ja kokemuksellisia ilmiöitä, kuten taidetta ja hyvinvointia tutkiessa mikään yksittäinen teoria, tieteenala tai lähestymistapa ei pysty kattavasti selittämään, miten taide toimii ja miten se voi edistää tai parantaa hyvinvointia. Tutkija Hanna Poikonen (2024) kuitenkin kertoo, kuinka tutkimus taiteen terveys- ja hyvinvointivaikutuksista on voimakkaasti kasvussa. Terveyden ja hyvinvoinnin kannalta erityisesti tanssi on

kiinnostava taidemuoto, koska siinä luovan työskentelyn vaikutukset yhdistyvät liikunnan tutkittuihin terveysvaikutuksiin (Poikonen 2024).

Taiteen ja kulttuurin ajatellaan olevan osa hyvää elämänlaatua sekä elinikäistä oppimista. Ihmisellä on kulttuurisia oikeuksia sekä tarpeita, ja niiden täytyminen on kulttuurihyvinvointia. Ihminen on kulttuurinen toimija sekä kulttuurin kokija. Jokainen on jollain tapaa kulttuurinen, itseään ilmaiseva, luova sekä kommunikoiva olento riippumatta hänen lähtökohdistaan. (Lilja-Viherlampi 2021, 75.)

Koska ihminen on kulttuurinen toimija ja sen kokija, tulisi tanssin merkitykset minusta ymmärtää myös laajemmin osana kulttuuria. Kulttuuri kuuluu jokaisen elämään jollain tavalla, vaikka toisille se onkin isommassa roolissa kuin toisille. Kun miettii ihmisen perustarpeita, ei taide ja kulttuuri välttämättä nouse ensimmäisenä mieleen, mutta se on kuitenkin yllättävän tärkeä osa ihmisen hyvinvointia. Ihmisellä on tarve ilmaista itseään ja käyttää luovuuttaan, sekä olla yhteydessä toisiin ihmisiin, johon taide ja kulttuuri antavat hyvän mahdollisuuden. Lilja-Viherlampi (2021, 75) nostaa esiin, kuinka kulttuurihyvinvoinnin ydin on ihmisten henkilökohtaisissa kokemuksissa ja havainnoissa. Kulttuuri ja taide ovat yksi elämän osa-alue ja tuovat yksilöille mahdollisuuksia ja merkityksiä (Lilja-Viherlampi 2021, 75).

“Tutkimusten mukaan tanssissa vaikuttavat fyysisen ulottuvuuden lisäksi sen tarjoama taiteellinen, emotionaalinen, älyllinen ja sosiaalinen stimulaatio” (Laitinen 2017, 28). Yksi hienoimmista asioista tanssissa on minusta juuri se, kuinka monipuolisesti se voi ihmistä kehittää ja kuinka moneen elämän osa-alueeseen se voi vaikuttaa. Koivisto ja Tähti (2024) raportoivat, kuinka taide- ja kulttuuritoiminnan vaikutuksia on todettu kaikilla osa-alueilla, mutta kuitenkin havaittu eniten kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa, sen ennaltaehkäisyssä ja sosiaalisissa tekijöissä. Nimenomaan tanssin terveys- ja hyvinvointivaikutukset todettiin taas liittyvän mm. kehollisuuteen, luovuuteen ja identiteettiin (Koivisto ja Tähti 2024).

Rytmi, hengitys, energia, esteettinen muoto ja järjestys, sen rikkomisen jännittävyys, riskinotto, haasteet, omien rajojen koettelu ja toisten kohtaaminen ovat joitakin avainsanoja, jotka ehkä tavoittavat tanssimisen kokemuksen eri sävyjä ja sen tuottamaa lähes vastustamattomaa hurmosta. Ne kuvaavat, kuinka tanssi kietoo ihmisen pauloihinsa erilaisten kehollisten tuntemusten, dynaamisen, kokonaisvaltaisen kokemuksen ja yhteisöllisen tapahtumisen kautta. Ihminen herää vahvasti eloon, kehollinen olemassaolo vahventaa tunnetta itsestä osana yhteisöä ja maailmaa, aktiivisena, elävänä toimijana suhteessa toisiin. (Anttila 2009b, 83)

Niin kuin tanssitaiteen tohtori Eeva Anttila (2009b, 83) yllä kuvailee, tanssin kokemuksia voi kuvata hyvin laajasti. Minusta on hyvin sanottu, kuinka tanssimisen kokemuksilla voi olla erilaisia sävyjä, ja kuinka tanssiminen tuottaa ”lähes vastustamattoman hurmoksen”. Pystyn itsekin samaistumaan tähän ja myös taiteellisessa työssäni pyrin tuomaan esille tanssin merkityksiä mahdollisimman monipuolisesti. Koiviston ja Tähdän (2024) mukaan painoarvoa tulisikin antaa taide- ja kulttuuritoiminnan vaikuttavuuden lisäksi myös niiden luomien merkitysten tutkimukselle.

## 2.2 Tanssi harrastuksena

Vuonna 2023 Suomessa oli 78 tanssioppilaitosta, joissa oppilaita oli 27 000 tanssin taiteen perusopetuksen parissa (Stopp ry n.d.). Olen itse harrastanut tanssia taiteen perusopetusta toteuttavassa

tanssikoulussa, ja sen myötä kokenut tanssin merkityksiä tavoitteellisen tanssiharrastuksen parissa. Nämä tanssioppilaitokset antavat minusta hienon mahdollisuuden kasvaa ja kehittyä, sekä olla osa kannustavaa yhteisöä, jossa jaetaan kokemus tanssista merkityksellisenä osana elämää.

Myönteiset kokemukset tanssin parissa, tanssin harrastamiseen kannustaminen sekä liikunnallisen ja aktiivisen elämäntavan tukeminen ovat tanssin taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän tarkoituksia. Tanssin yleisen oppimäärän mukaisessa opetuksessa tuetaan oppilaan luovuutta, taiteellista ilmaisukykyä, kulttuurista osallisuutta sekä kokonaisvaltaista kasvua. Opintojen avulla oppilas oppii keskittymään terveelliseen elämäntapaan ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Opetushallitus 2017.)

On olemassa myös paljon tanssikouluja, joiden opetus ei perustu taiteen perusopetukseen. Nämä tanssikoulut sekä tanssia muualla kuin tanssikouluissa harrastavat huomioiden tanssijoiden määrä Suomessa kasvaa suuresti. Vuonna 2018 tanssin harrastajien määrän on arvioitu liikkuvan 150 000:sta jopa miljoonaan (Keränen 2018). Tanssin suuri harrastajamäärä kertoo minusta siitä, että tanssi on sen harrastajille hyvin mieluisa harrastus joka kantaa tärkeitä merkityksiä heidän elämäänsä.

### 2.3 Tanssi liikuntamuotona

Tanssi on moniaistista sensomotorista toimintaa, joka kehittää monipuolisesti koordinaatiokykyä sekä kehontuntemusta. Tanssin avulla pääsee kehittämään ja pitämään yllä niin liikkuvuutta, kuin muitakin fyysisiä ominaisuuksia. Kokemus omasta kehosta vahvana, taitavana, notkeana ja ketteränä vahvistaa itsetuntoa sekä tuottaa mielihyvää. (Anttila, Jaakonaho, Kantomaa, Siljamäki & Turpeinen 2019, 3.)

Tanssiminen kehittää ihmisen karkeamotoriikkaa sekä aktivoi ihmisen lihas-hermojärjestelmää. Tanssimiseen tarvitaan niin tasapainoa, liikekoordinaatiota, nivelliikkuvuutta, kestävyyttä kuin räjähtävää voimaakin. Lisäksi tanssiminen kehittää reaktiokykyä sekä kehontuntemusta. Tanssin harjoittelu on erinomaista kehonhallinnan harjoittamista, jota tarvitaan myös arkisissa toiminnoissa, kuten siirtymisissä, epätasaisissa maastoissa, tasapainoilussa sekä liukastumisen ehkäisyssä. (Selin 2024.) Myös taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelmassa on määritetty, että tanssin yhtenä tavoitteena taidon ja taiteen osa-alueella on kehittää fyysis-motorisia taitoja monipuolisesti (Opetushallitus 2017).

Omasta kokemuksestani tanssi on erityinen liikuntamuoto, koska se on niin monipuolinen laji. Tanssityylejä on lukuisia, joista jokaisessa painottuvat erilaiset ominaisuudet. Lisäksi tanssi on liikuntamuoto, jonka parissa voi samalla pitää hauskaa ja kehittyä monipuolisesti. Vaikka taiteellisessa työssäni en suoranaisesti käsittele tanssin merkitystä liikuntamuotona, koen sen silti olevan hyvin olennainen osa tanssin merkityksiä, ja siksi halusin nostaa tämän näkökulman esille.

### 2.4 Tanssin merkitys sosiaalisessa vuorovaikutuksessa

Tanssi on yleensä ryhmätoimintaa, joka lisää yhteisöllisyyttä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tanssissa kontakti toisiin ihmisiin ja yleisöön on läsnä. (Anttila ym. 2019, 3.) On esitetty, että taiteellisen toiminnan erityispiirteitä ovat sen keinot parantaa vuorovaikutusta ja kommunikaatiota sekä mahdollistaa kommunikaatio myös muutoin kuin kognitiivisista kyvyistä tai verbaalisuudesta riippuen (Laitinen 2017, 32-33). Tanssi yhdistää ihmisiä, koska sen avulla voi luoda yhteyden toiseen ihmiseen

jopa ilman sanoja. Tämä on mielestäni ainutlaatuista ja tärkeää erityisesti, kun ihminen haluaa tulla nähdyksi omana itsenään ja sanat tuntuvat vaikealta keinolta itsensä ilmaisulle. Silloin keho ja sen liike voi toimia tärkeänä viestinnän välineenä ja tanssitunti turvallisena ympäristönä tulla nähdyksi omana itsenään.

Koen, että kaikille ihmisille on tärkeää tulla nähdyksi ja kuulluksi. Tämä korostuu erityisesti koulu- maailmassa, jossa voi olla vaikea löytää omaa paikkaa osana ryhmää. Omien kokemusteni mukaan tanssin kautta on mahdollisuus tutustua uusiin ihmisiin ja jakaa kokemuksia muiden tanssijoiden kanssa. Taiteellinen toiminta voi tarjota turvallisen tilan, ajan ja mahdollisuuden ilmaista itseään sekä jakaa yhdessä muiden kanssa omia kokemuksia, näkemyksiä ja tunteita (Laitinen 2017, 32). Yhteisöllisellä ja osallistavalla taiteellisella toiminnalla on hyvät mahdollisuudet lisätä vuorovaikutusta, tukea ja luottamusta sekä tarjota kokemuksia, joiden avulla osallistuja kokee tulevaisuutta nähdyksi, kuulluksi sekä arvostetuksi (Laitinen 2017, 33).

Musiikki ja tanssi vaikuttavat sosiaaliseen terveyteen esimerkiksi vähentämällä sosiaalista eristyneisyyttä ja stressiä sekä lisäämällä sosiaalista pääomaa ja autonomiaa (Koivisto & Tähti 2024). Minulla on itsellä paljon kokemusta siitä, kuinka tanssi lisää sosiaalista pääomaa ja toisaalta opettaa myös itsenäiseen työskentelyyn. Tanssin kautta syntyneet ihmissuhteet ovat merkityksellisiä ja tanssitunneilla opitut normit ja käytöstavat opettavat ryhmässä toimimisen ja kommunikaation perustaitoja. Lisäksi Laitinen (2017, 32) kertoo, kuinka tutkimuksissa on havaittu taiteen tuovan yhteen sekä eri-ikäisiä että eritaustaisia ihmisiä ja tukevan sukupolvien ja kulttuurien välistä ymmärrystä, erilaisuuden arvostamista sekä empatiaa.

## 2.5 Tanssin merkitys mielen hyvinvoinnille

Poikonen (2024) tuo ilmi, kuinka lukuisissa tutkimuksissa painotetaan erilaisten tanssiharjoitteiden vaikutuksia henkiseen hyvinvointiin sekä elämänlaatuun, jotka ovat monesti koetuksella vakavissa fyysisissä ja aivosairauksissa. Olen myös itse kokenut, kuinka merkittävästi tanssi voi vaikuttaa ihmisen henkiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen. Tanssin kautta pystyn purkamaan tunteitani ja ajatuksiani liikkeeksi sekä ilmaisemaan itseäni erityisellä tavalla. Tanssi on minulle tärkeä voimavara, joka tukee jaksamistani myös vaikeina aikoina ja innostaa aina uudelleen.

Tutkimuksissa on havaittu, että taiteella ja taiteellisella toiminnalla on monia positiivisia vaikutuksia mielen hyvinvointiin, koettuun hyvinvointiin, onnellisuuteen sekä elämänlaatuun. Taiteen positiiviset vaikutukset ovat nousseet esiin mm. suhteessa stressin kokemiseen ja hallintaan, mielialaan, tunteisiin ja kognitiivisiin toimintoihin kuten mukautumis- ja sopeutumiskykyyn, sekä muistiin. On todettu, että taiteellinen toiminta voi tuoda elämään niin iloa, rentoutusta kuin tyytyväisyyttä, ja myös vähentää ahdistuksen ja masennuksen oireita. Lisäksi taiteellisen toiminnan on osoitettu vaikuttavan positiivisesti mm. itseluottamukseen, itsetuntoon sekä itsensä hyväksymiseen. (Laitinen 2017, 30.)

Taiteen parissa aikaa viettävät usein ajattelevat sen kuuluvan osaksi itseä ja omaa identiteettiä. Laitinen (2017, 37) kertoo, kuinka tutkimuksissa on selvitetty taiteen ja kulttuurin koettua merkitystä osana elämää ja käsitystä itsestä. Taiteeseen liitetyt merkitykset ovat uniikkeja ja monitasoisia. Esimerkiksi mielenterveyspalveluita käyttävien ihmisten narratiivisessa tutkimuksessa selvitettiin taiteellisen ja luovan toiminnan olevan olennainen tai erottamaton osa heidän käsitystä itsestään sekä heidän haluamaansa elämää. (Laitinen 2017, 37.)

Lisäksi nimenomaan yhteisöissä toteutettavan taiteellisen toiminnan on huomattu vaikuttavan niin parantuneeseen itsetuntemukseen, tunteiden ymmärtämiseen, kuin myös tunteeseen sosiaalisesta tuesta ja vastavuoroisuudesta (Laitinen 2017, 30). Mielen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että osaa tunnistaa omia tunteitaan sekä löytää keinot niiden purkamiselle. Tanssi tarjoaa tähän hienon mahdollisuuden niin yksin kuin ryhmässä toteutettuna.

## 2.6 Tanssi ja keho: kehotietoisuuden kehittyminen

Anttilan (2009a, 88) mukaan tanssijoilla on erityinen taito tunnistaa ja tulkita kehollisia kokemuksia, sekä antaa niille syvällisiä ja monitasoisia merkityksiä. Kehotietoisuuden harjoittaminen avaa mahdollisuuksia ymmärtää ja tulkita sellaisia kokemuksia, jotka arkielämässä muuten helposti sivuutetaan tai joiden merkitystä ei tiedosteta (Anttila 2009a, 88). Minusta tanssi on erityinen keino kehotietoisuuden ja keho-mieli -yhteyden kehittämiseksi, koska siinä tarkastellaan jatkuvasti kehon asentoja, tuntemuksia, ominaisuuksia sekä suhdetta tilaan ja toisiin. Keho ja mieli toimivat tiiviissä yhteistyössä ja siksi tanssijat tunnistavat omia kehon tuntemuksiaan herkästi.

Jotta tanssijoiden sulava liike on mahdollista, on kehotietoisuutta ja sanattoman viestinnän kuunteleminen harjoitettava. Tänä päivänä tällaiset taidot ovat erityisen tärkeitä, koska vietämme paljon aikaa istuen ja virtuaalitodellisuuksien äärellä. Olemme etäänntyneet omista kehollisista tuntemuksista ja tunneviestien kuuntelusta. (Poikonen 2017.) Tanssijana ja päivittäin kehon kanssa työskentelevänä koen olevani hyvin kehotietoinen ja pyrin jatkuvasti kuuntelemaan kehoni viestejä huolehtiakseni siitä parhaalla mahdollisella tavalla. Kehon kuuntelu ja sen rajojen ymmärtäminen on mielestäni äärimmäisen tärkeää hyvinvoinnin kannalta ja minusta jokaisen tulisi välillä pysähtyä kuuntelemaan omaa kehoaan. Taiteellisen teokseni neljäs kohta keskittyikin juuri tähän teemaan (ks. luku 4.1.4.).

Tanssiminen erittää hyvän olon hormoneita (Selin 2024), ja kun tanssin ilon yhdistää oman kehon kykyihin liikkua ja tuottaa mielihyvää, voi usein omaa kehoaan ja taitojaan oppia arvostamaan paremmin. Tanssi herkistää tanssijan oman kehon kuuntelulle ja aistimiselle, jolloin mahdollisesti oppii myös pitämään omasta kehostaan parempaa huolta. Helleniemi (2018, 52) toteaa, kuinka tanssikasvatuksella on mahdollista tukea tanssijan tietoisuutta itsestään ja kehostaan, sillä tanssiminen on oman ainutlaatuisen kehon liikuttamista. Ihmisen kokonaisuuden kannalta kaiken edellytyksenä on keho. Havainnoimme maailmaa kehon kautta, jonka avulla luomme tietoisuutta itsestämme osana ympäristöä. Jotta itsensä voi tuntea ja havaita, tulee oma keho tiedostaa, koska sen avulla kiinnitymme tähän maailmaan. (Helleniemi 2018, 52.)

Toisaalta myös se, että tanssi on keino itsensä ilmaisulle, yhdistää kehon ja mielen toiminnan. Kokeukseni mukaan tunteiden purkaminen tanssin keinoin lisää keho-mieli -yhteyttä ja ainakin itselleni oman kehon tuottama liike on hyvin merkittävä tapa tunteiden käsittelemiseksi. Erityisesti liikeimprovisaatio osana nykytanssia mahdollistaa mm. oman liikkeen tuottamisen ja tilaisuuden keho-mieli -yhteyden harjoittamiselle. "Huomion kiinnittäminen kehollisiin tuntemuksiin ja subjektiiviseen, ei-kielelliseen kokemusmaailmaan on taidetanssin oppimisprosessin oleellinen elementti. Taidetanssissa on erityisen tärkeää tavoittaa oma sisäinen kokemus liikkeestä." (Anttila 2009b, 87-88.)

Organisaatiotutkija ja etnografi Marja-Liisa Trux (2022, 123) kuvailee, kuinka tanssitaiteilijat ovat mestareita myös tilan tajussa. "He ottavat siitä mittasuhteet painovoiman kautta, lattiaan ja maahan juurtumalla, ihon kautta tuntumaa ja kosketusta hakemalla ja ilman kautta, hengittämällä" (Trux

2022, 123). Kehotietoisuuden ja liikkeellisten kokemusten lisäksi tanssijat ovat siis taitavia hahmottamaan myös tilaa suhteessa itseensä. Oman kehon suhteuttaminen ympäristöön on tanssitunneilla tärkeää, jotta törmäyksiltä vältytään ja jokaisella on tilaa tanssia.

## 2.7 Tanssi ilmaisumuotona ja luovuuden kanavana

Tanssi on taidetta, ja niin kuin muillakin taiteenmuodoilla, myös tanssiessa voi ilmaista itseään. Liikkeen voi ilmaista ja purkaa omia tunteita ja tuntemuksia. Rouhaisen (1997, 56) mukaan tanssija tulkitsee kehollisia sekä psyykkis-henkisiä kokemuksiaan ja soveltaa niitä tanssi ilmaisussaan. Kallio (2008, 62) tuo esiin sen, kuinka keho kerää tunteet ja kokemukset itseensä ja on siksi osa muistiamme. Tanssijalle on luontaista käsitellä tunteita ja kokemuksia tanssin keinoin. Tanssi syntyy muistoista ja kokemuksista, sekä synnyttää myös uusia tunteita, kokemuksia ja muistoja. (Kallio 2008, 62.) Taiteellisessa opinnäytetyössäni tanssi-ilmaisu nousi esille useammassa kohtauksessa, mutta kolmas kohta keskittyi erityisesti tähän (ks. luku 4.1.3).

Sekä tanssi-improvisaation että tanssisarjojen avulla voi ilmaista itseään. Opettajan luomaa tanssisarjaa tai koreografiaa tanssiessa ilmaiseminen on usein ohjattua, kun halutaan sen sopivan liikkeisiin tai koreografian teemaan. Tanssija tulkitsee opettajan ohjeita ja oppimaansa tanssikoreografiaa, ja mahdollisesti muuntaa sitä omalla ilmaisullaan. Tanssi-improvisaatiossa ilmaisu on usein enemmän tanssijasta itsestään lähtöisin ja aitoa siinä hetkessä. Improvisaatiotakin voi ohjata tai tanssia liike-tehtävien kanssa, joiden ohjeet jokainen tulkitsee yksilöllisesti. Esimerkiksi taiteellisessa opinnäytetyössäni ohjeistin tanssijoitani vaihtelevasti kohtauksen teeman mukaan joko hymyilemään, nauttimaan, ilmeilemään, esiintymään yleisölle, keskittymään sisäisiin tuntemuksiin tai musiikin sanoituksiin, olemaan vuorovaikutuksessa toisiinsa tai olemaan läsnä siinä hetkessä. Jokainen kohta vaati hieman erilaista tanssi ilmaisua, ja ilmaisu oli tärkeä osa teosta sen teemojen yleisölle välittymiseksi.

Uusikylän (2012, 44) mukaan ihmisellä on oikeus luovuuteen. Olen huolissani siitä, että tanssia ei ymmärretä tärkeänä ilmaisumuotona ja siksi monet eivät pääse kokeilemaan tanssia. Luovuus ja itsensä ilmaisu on tärkeää jokaiselle, mutta niiden luontainen toteuttaminen on jokaiselle erilaista. Joskus luovuutta voi olla vaikeaa käyttää, tai siihen ei ole löytänyt itselle sopivaa tapaa. Jos ei ikinä pääse kokeilemaan tanssin avulla itsensä ilmaisua, ei voi tietää, olisiko se itselle hyödyllinen keino käyttää luovuutta sekä toteuttaa ja ilmaista itseään. ”Kun saa konkreettisesti tehdä sisältä käsin kumpuavaa liikettä, tekstiä tai kuvaa, tulee ilmaisukseksi itseään, nähdyksi ja kuulluksi itselleen ja ryhmälle sekä uppouduttua hetkeen unohtaen arjen kiireen ja stressin. Taiteilu kutsuu iloa, leikkiä ja luovuutta luokseen.” (Kipponen 2023.)

Jotta mahdollisimman moni pääsisi kokeilemaan tanssia matalalla kynnyksellä, tarvitaan tanssin alan ammattilaisia sekä parempaa taiteen ja kulttuurin merkityksen ymmärrystä. Oman kokemukseni mukaan tanssia ja tanssinopettajia ei yleisellä tasolla arvosteta tarpeeksi, joka näkyy myös tanssiharrastuksen rajallisenä saavutettavuutena. Tanssinopettajaksi tai tanssijaksi ei kuitenkaan synnytä hetkessä, vaan se vaatii paljon harjoittelua ja osaamista. Uusikylä (2012, 41) toteaa, kuinka on selvä ero tavoitettavissa olevalla itsensä toteuttamisella ja luovuudella verrattuna poikkeuksellisen luovaan nerouteen. Kun puhutaan poikkeuksellisesta luovuudesta, se liittyy johonkin tiettyyn alaan, joka vaatii syvällistä taitoa ja tietoa (Uusikylä 2012, 41).

## 2.8 Esiintymisen merkitys

Tanssiin liittyvä esiintymisen ja nähdyksi tulemisen kokemus tukee ilmaisukykyä, itsevarmuutta sekä esiintymisvalmiuksia (Anttila ym. 2019, 3). Yksi tärkeimmistä tanssin merkityksistä minulle on esiintyminen ja siitä nauttiminen. Esiintymisen merkitykset nousevat omassa elämässäni esiin erityisesti tanssijana, mutta myös koreografina ja tanssinopettajana. Olen nauttinut esiintymisestä pienestä pitäen, ja tanssin avulla olen päässyt esiintymään monipuolisesti erilaisissa tilaisuuksissa ja tapahtumissa. Esiintyminen merkitsee minulle itseni haastamista, näyttämisen halua, sekä ainutlaatuista adrenaliinia, joka saa koko kehon ja mielen syttymään. On mahtavaa, kun saa kertoa liikkeen ja kehon kautta tarinoita, herättää katsojissa tunteita sekä olla vuorovaikutuksessa yleisön kanssa.

Esiintyminen olikin yksi taiteellisen opinnäytetyöni kantavista teemoista, joka ilmeni monessa osassa teosta. Koska liitän esiintymisen vahvasti osaksi tanssia, halusin teoksessani tuoda esiintymisen merkitykset osaksi kokonaisuutta. Esiintymisen merkitykset nousivat teoksessani esiin esimerkiksi yleisön, koreografioiden, ilmaisuohjeistusteni sekä tanssijoiden heittäytymisen seurauksena. ”Teosharjoittelu on koreografian kohdalla teosmaailman luomista ja tanssijan kohdalla teoksessa olemisen opettelua ja teoksen mukaisen tanssi-ilmaisun luomista” (Rouhiainen 1997, 59). Teoksellani halusin välittää myös sitä, kuinka jokaisen keho ja persoona on yksilöllinen ja erityinen, ja siksi teos sisälsi jonkin verran improvisaatiota ja osassa kohtauksista oli enemmän tilaa myös tanssijoiden omalle tulkinnalle. Minusta persoonallinen liikekieli ja ilmaisu ovat erittäin kiehtovaa katsottavaa ja halusin myös katsojien huomaavan sen.

Rouhaisen (1997, 55) mukaan jokainen koreografi muodostaa oman ilmaisumenetelmänsä, joka kehittyy sen mukaan, mitä tanssikokemuksistaan tietoisesti ja tiedostamatta omaksutaan. Jokaisen koreografian menetelmien kehittymiseen vaikuttavat hänen suhteensa maailmaan sekä ne käytännön edellytykset, joiden välityksellä hän voi taidettaan toteuttaa. Lisäksi ilmaisumenetelmiin liittyy kokonainen maailmankäsitys, joka vaikuttaa siihen, millaisia arvoja ja merkityksiä koreografi luomallaan tanssi-ilmaisulla tahtoo välittää. (Rouhiainen 1997, 55.) Kuten Rouhiainen väittää, koreografian menetelmiin vaikuttavat niin käytännön tekijät, kuin myös koreografian suhtautuminen maailmaan. Olen pohtinutkin, kuinka koreografian omalla maailmankäsityksellä ja arvomaailmalla on suuri vaikutus siihen millaisia teoksia luo, ja mitä teoksillaan haluaa yleisölle välittävän. Esimerkiksi jonkun toisen tekemä teos tanssin merkityksistä olisi ollut hyvin erilainen, ja sisältänyt ainakin osittain erilaisia tulkintamalleja aiheesta.

### 3 TEOKSEN PROSESSI

Tässä luvussa käsittelen taiteellisen opinnäytetyöni prosessia. Tuon esille aikataulun ja siihen vaikuttaneet tekijät, sekä kerron teoksen työryhmästä ja harjoituskaudesta. Lisäksi kerron musiikin merkityksestä teoksessa sekä prosessissa. Tässä luvussa kerron myös tanssijoille toteutetuista kyselyistä ja koostan yhteen kyselyiden vastauksia. Ennakkokyselyllä 2024 (ks. luku 3.5.1) selvitin tanssijoiden ajatuksia tanssin merkityksistä ennen harjoituskautta ja palautekyselyllä 2025 (ks. luku 3.5.2) selvitin heidän ajatuksiaan harjoitusprosessista sekä esityksen jälkeisistä tunnelmista.

#### 3.1 Aikataulu



Kuva 1. Kaavio taiteellisen opinnäytetyön työstämisen aikataulusta.

Edellä esitetty kaavio tuo esiin opinnäytetyöprosessini vaiheet tiivistettynä (ks. kuva 1). Olin opiskelijavaihdossa Espanjassa Alicantessa vuoden 2024 syyskuusta tammikuun 2025 loppupuolelle koulussa nimeltä Conservatorio Superior de Danza de Alicante. Vaihdon aikana aloitin varsinaisen opinnäytetyöprosessin, kun etänä toteuttamani opinnäytetyön suunnittelu ja toteutus -kurssimme alkoi, ja aloin pohtimaan opinnäytetyöni aiheita. Olin jo aiemmin päättänyt, että teen taiteellisen opinnäytetyön, jossa toimin itse koreografina. Se auttoi minua työskentelyn aloittamisessa, jolloin sain taiteellisen prosessin hyvissä ajoin käyntiin.

Kun olin päättänyt opinnäytetyöni aiheen olevan tanssin merkitys, aloitin teosprosessin pohtimalla omia kokemuksiani aiheesta. Kirjoitin ylös ajatuksenvirtaa siitä, mitä kaikkea tanssi minulle merkitsee, ja lähdin sen jälkeen työstämään näitä ajatuksiani tanssisalissa. Lopulta valitsin teokseen ne tanssin merkitykset, jotka tuntuivat minulle sillä hetkellä kaikista olennaisimmilta osana tanssia, sekä joista heräsi koreografillisia ideoita teostani varten. Rakensin teosta itselle inspiroivassa järjestyksessä, eli työstin useampaa kohtausta samaan aikaan, jolloin kohtaukset saattoivat olla hyvinkin eri

vaiheissa. Varsinaisen teoksen työstövaiheen jälkeen kokosin teoksen osat yhteen päättämällä kohtausten järjestyksen, jolloin teos hahmottui kokonaisuudeksi.

Tiesin jo hyvissä ajoin etukäteen, että palaan Suomeen tammikuun lopussa 2025. Selvitin, että Lähtölaukaus -festivaali, jossa halusin teokseni lähtökohtaisesti esiintyvän, järjestettiin tänäkin vuonna helmi-maaliskuun vaihteessa. Minulla oli vaihtoehtoina joko hyvin tiivis harjoituskausi Suomeen palattuani, tai sitten minun olisi täytynyt itse tuottaa ja järjestää myöhempi ajankohta ja paikka esitykselleni. Tämä tuntui liian työläältä ja myös kirjoitusprosessille tuli varata aikaa, joten valitsin taiteellisen opinnäytetyöni olevan osa Lähtölaukaus -festivaalia helmi-maaliskuun vaihteessa 2025. Esitysajankohdan päättämisen jälkeen ymmärsin, että minun tulee suunnitella teos mahdollisimman valmiiksi opiskelijavaihtoni aikana, jotta Suomeen palattuani harjoituskaudella kaikki sujuisi mahdollisimman mutkattomasti. Ajattelin, että valmiiksi suunnitellut koreografiat säästävätkä aikaa kokeiluilta, jolloin tanssijat pääsevät kiinni teokseen nopeammin.

Minulla oli vaihtokoulussani mahdollisuus päästä viikoittain tanssisaliin, joka oli tärkeää koreografian suunnittelun kannalta. Myös lukujärjestyksessäni oli hieman tilaa, jolloin teoksen suunnittelu koulupäivien aikana oli mahdollista. Koulussa oli paljon tanssialeja, jonka ansiosta lähes aina jokin tanssialeista oli vapaana, kun itsellä oli mahdollisuus mennä työstämään teosta tanssisaliin. Lisäksi sain pyytääkseni apua muilta saman koulun vaihto-opiskelijoilta, kun tarvitsin avustajia ideoideni kekkemiseen. Tämä edesauttoi minua paljon ryhmäkohtausten suunnittelussa, kun en voinut työskennellä vielä varsinaisten teoksessa tanssivien tanssijoiden kanssa. Avustaminen ei vaatinut muilta vaihto-opiskelijoilta ajallisesti paljoakaan, mutta se oli erittäin tärkeä työkalu minulle, jotta sain paremman käsityksen siitä, toimivatko koreografiset ideani käytännössä.

Kun syksyllä ymmärsin teoksen harjoitusprosessin tulevan olemaan hyvin tiivis aikataulullisesti, pohdin erilaisia vaihtoehtoja sen helpottamiseksi. Minulla kävi mielessä etätreenit, mutta päädyin siihen tulokseen, että ne eivät motivoisi kiireisiä tanssijoitani tarpeeksi ja olisivat myös minulle turhan haastava toteuttaa. Päädyin yhteen etäkokoukseen tammikuussa, sekä videoiden hyödyntämiseen liikemateriaalini opettelussa. Etäkokouksessa esittelin suunnitelmani teoskokonaisuudesta sekä kohtausten aiheet tanssijoille. Kysyin heiltä, mitkä osat heitä kiinnostavat ja monessako kohtauksessa he haluavat olla mukana. Harjoitusprosessin lisäksi laadin tanssijoille kaksi kyselyä: Ennakkokysely 2024 (ks. liite 1) ja Palautekysely 2025 (ks. liite 2). Ennakkokysely 2024 lähetettiin ennen harjoituskauden alkua ja palautekysely 2025 harjoituskauden jälkeen. Molempiin kyselyihin oli muutaman viikon palautusaika.

Teoksen harjoittelu tanssijoiden kanssa tapahtui helmikuun aikana Kuopiossa. Koska minulla oli tietty suunnitelma teoksen kulusta ja kohtausten sisällöstä, tein tarkan aikataulun harjoituksille ja ilmoitin tanssijoille etukäteen, milloin harjoitellaan mitään kohtausta. Näin kaikkien tanssijoiden ei tarvinnut olla mukana jokaisissa harjoituksissa, vaan he olivat paikalla vain silloin, kun heidän kohtauksia harjoiteltiin. Koska olin tehnyt ison työn teoksen suunnittelussa ja harjoitusaikataulun rakentamisessa, minulla oli vahva tahtotila toteuttaa teos sisältäen kaikki kohtaukset niin kuin olin suunnitellut. Pieniä muutoksia ja osien karsimista tuli tehdä, mutta halusin pitää kaikista osista kiinni. Se tarkoitti sitä, että työskentelimme harjoituksissa aina mahdollisimman tehokkaasti kohtausten rakentamiseksi. Siksi keskustelu tanssin merkityksistä ja kokemuksista harjoituskaudella jäi hyvin vähäiseksi.

Lisäksi olin mukana Lähtölaukaus -festivaalin tuottamisessa ja markkinoinnissa muiden neljännen vuoden tanssinopettajaopiskelijoiden kanssa. Tehtäväni oli olla mukana tekemässä mm. käsiohjelmia, sosiaalisen median julkaisuja, sekä järjestellä käytännön asioita festivaaleilla. Yhteisen tapahtumajulisteen (ks. liite 3) lisäksi halusin tehdä myös omaa teostani varten erillisen julisteen, jota levitin sekä sosiaalisessa mediassa että paperisena julisteena Kuopiossa (ks. liite 4).

### 3.2 Musiikin merkitys teoksessa

Olen tanssijana hyvin musikaalinen ja se näkyy niin koreografisessa-, kuin myös opetustyössäni. Tyypillisesti rakennan koreografiani ja liikemateriaalini musiikin ympärille ja musiikin rytmiä hyödynnän. Musiikkivalinnat olivat myös taiteellisessa opinnäytetyössäni lähtökohtia koreografiselle työkentelylleni, ja näin ollen musiikki toimi tärkeänä tekijänä teoksessani. Musiikkivalintoja tehdessäni painotin niiden herättämiä tunteita ja tunnelmia, joiden halusin myös tanssijoille sekä katsojille välittävän. Tanssi toimi keinona korostaa musiikin rakennetta, intensiteettiä ja tunnetta. Se kulki musiikin mukana, syvensi sen kokemusta ja loi vuoropuhelua äänimaailman kanssa.

Tanssintutkija Kai Lehikoinen (2014, 107) nostaa esille kysymyksiä siitä, millainen suhde äänimaailmalla on liikkeeseen ja muihin osatekijöihin tanssissa, ja kuinka ne rakentuvat ja elävät esityksessä. Seuraako tanssi musiikkia vai musiikki tanssia? Ovatko tanssi ja musiikki tasavertaisessa vuorovaikutuksessa? Miten äänimaailma rakentaa mielikuvaa ympäristöstä, ja rakentaako se liiketapahtumia tukevan vai kontrastin liikkeisiin? (Lehikoinen 2014, 107.)

Teokseni rakentui niin, että valitsin ensin musiikit, joihin lähdin liikemateriaalia työstämään. Sain musiikista ideoita koreografiaan ja inspiraatiota liikkeisiin. Jokaisessa teoksen osassa oli oma kappaleensa, joka määritteli tietynlaiset raamit osalle. Tanssi oli tehty musiikin mukaan, eli tanssi seurasi teoksessani musiikkia. Musiikki toimi teoksessa hyvin määrittävänä tekijänä, ja ajasti teoksen kulkua kappaleiden pituuksien mukaan. Yhdessä kappaleessa eli yhdessä teoksen osassa oli aina jokin teema, jossa tietyt tanssin merkitykset pääsivät esiin. Pysin rakentamaan teokseni niin, että musiikit toimivat hyvin keskenään ja muodostivat yhdessä eheän kokonaisuuden. Teoksen osien järjestys muodostui sen perusteella, missä järjestyksessä kappaleet toimivat rakenteellisesti ja missä järjestyksessä teoksen osien aiheet olivat järkevä tuoda esiin.

Koska liitän tanssin merkityksen vahvasti musiikkiin, oli musikaalisuus ja kehollinen yhteys musiikkiin yksi kantavista teemoista teoksessani. Yleisradion haastattelussa (Puurunen 2022) koreografi Sanaz Hassani kuvailee, kuinka musiikki menee syvälle kehoon: ”Puhun aina tanssin sielusta, koska itse tunnen musiikin menevän tuonne jonnekin sisälle. Nousee aivan karvat pystyyn, kun puhun tästä. Musiikki menee kehoon, se on tulkintaa, se on kaikkea. Tanssi ei ole vain liikettä, vaan se on myös todella paljon sielua.” (Puurunen 2022.) Tämä oli minusta hyvin ja samaistuttavasti sanottu, koska koen itsekin musiikin menevän syvälle kehoon.

Jo lapsena musiikin rytmi sai minut liikkumaan musiikin tahtiin ja tämä ilmiö konkretisoitui yhdessä teoksen kohtauksista, jossa liike syntyi juuri tästä musiikin rytmistä kumpuavasta tarpeesta tanssia (ks. luku 4.1.2). Myös muissa kohtauksissa hyödynnettiin musiikin rytmiä liikkeellisesti läpi teoksen ja vain yksi kohta ei ollut sidottuna musiikin rytmiin. Musiikki oli tässäkin kohtauksessa kuitenkin tukemassa kohtauksen tunnelmaa ja tanssi ja musiikki kävivät vuoropuhelua keskenään. Tämä oli teoksen neljäs kohta, joka oli soolotanssi (ks. luku 4.1.4).

### 3.3 Työryhmä ja yhteinen harjoituskausi

Jo prosessin alkuvaiheessa minulle oli selvää, etten tule itse tanssimaan teoksessa. Halusin keskittyä koreografiseen työskentelyyn ja tarkastella teoksen rakentumista ulkopuolelta käsin. Tämä antoi minulle mahdollisuuden seurata sekä tanssijoiden että teoksen kehitystä minulle uudesta näkökulmasta. Pyysin teokseeni mukaan kymmentä tanssijaa, joista seitsemän oli lopulta mukana aikataulullisista syistä. Halusin mukaan työryhmään sellaisia tanssijoita, joilla on monipuolista osaamista eri tanssilajeista. Koska oma liikekieleni yhdistää useiden tanssityylien ominaisuuksia monipuolisen tanssitaustani ansiosta, halusin, että myös tanssijani pystyvät omaksumaan tämänkaltaista liikemateriaalia. Teoksen liikemateriaali pohjautui enimmäkseen jazz- ja nykytanssiin, mutta vaikutteita oli myös muista tanssilajeista, kuten hiphop, vogue, commercial sekä heels. Kaikki mukana olleet tanssijat olivat Savonian tanssinopettajaopiskelijoita, joilla on vahvaa osaamista näissä tanssilajeissa tai osassa niistä.

Ennen harjoituskautta jaoin tanssijoille eri kohtausten liikemateriaalia videoina, joita osa tanssijoista hyödynsi liikemateriaalin opettelussa. Lisäksi kerroin tanssijoille kohtauksista ja niiden sisällöistä videopuhelun avulla, sekä tiedotin kohtausten jakautumisesta tanssijoille. Pysin valinnoissani huomiomaan heidän toiveensa, sekä aikataulut ja muut käytännön seikat.

Harjoituskauden aikana ilmeni ennalta arvaamattomia tilanteita, joiden vuoksi osa tanssijoista joutui jäämään pois jostain kohtauksesta. Esimerkiksi teoksen toisen kohtauksen oli alun perin tarkoitus olla trio, mutta emme löytäneet yhteisiä harjoitusaikoja siihen valittujen tanssijoiden kanssa. Kohtauksen toteutuminen oli pitkään epävarmaa, ja vasta viikko ennen esityksiä päätin pitää sen mukana teoksessa, mutta vain yhdellä tanssijalla.

Koska teoksen harjoittelukausi oli hyvin tiivis, tanssijoiden sitoutuminen oli ratkaisevan tärkeää. Heidän panoksensa mahdollisti koko teoksen toteutumisen. Harjoittelimme 2–3 kertaa viikossa, ja harjoitukset olivat jaettu kohtauksittain niin, että mukana harjoituksissa olivat vain kyseisessä osassa esiintyvät tanssijat. Tämän vuoksi jokaisella oli yksilöllinen harjoitusmäärä ja aikataulu.

Olisi ollut ihanteellista työstää teosta rauhallisemmassa tahdissa ja syventää taiteellista ilmaisua yhteisten keskustelujen kautta. Loin koreografiat ennen harjoituskauttamme ja harjoituksissa tanssijat hyppäsivät mukaan luomaani liikemateriaaliin sekä teosmaailmaan vaikuttamatta paljoakaan itse teoksen kulkuun. Tanssijat eivät kuitenkaan olleet irrallisia teoksen teemoista. Kohtauksia harjoitellessamme pyrimme avaamaan tanssijoille, mitä milläkin kohtauksella haetaan ja pyritään katsojille välittämään. Tanssijat antoivat teokselle paljon myös omalla persoonallaan, liikeilmaisullaan ja tanssityylillään.

Tanssijoiden välinen yhteistyö ja turvallinen ilmapiiri antoi mahdollisuuden yhteisöllisyyden rakentamiselle työryhmässämme, joka olikin yksi tärkeimmistä teemoista teoksessani. Vaikka kaikki tanssijat eivät tunteneet toisiaan etukäteen, minulle välittyi heistä hyvin arvostava ja ammattimainen ote yhdessä työskentelyyn. He osasivat luottaa koreografisiin ratkaisuihini, sitoutuivat harjoituksiin ja heittäytyivät ehdotuksiini mukaan.

### 3.4 Kyselyt tanssin merkityksestä ja harjoittelukaudesta

Toteutin opinnäytetyöni tueksi kaksi sähköistä kyselyä mukana olleille tanssijoille. Ennakkokyselyllä 2024 (ks. liite 1) halusin kartoittaa tanssijoiden kokemuksia tanssin merkityksistä sekä selvittää,

missä määrin heidän ajatuksensa erosivat tai muistuttivat toisiaan. Palautekyselyn 2025 (ks. liite 2) tavoitteena oli lisäksi saada palautetta harjoituskaudesta sekä siitä, koettiin teoksessa käsitellyt aiheet selkeänä. Kyselyt koostuivat pääosin avoimista kysymyksistä (ks. liite 1 ja 2), joihin jokainen tanssija vastasi omin sanoin. Kaikilta kysyttiin samat kysymykset, ja vastaukset kerättiin nimettömänä. Kyselyitä varten keräsin jokaiselta kirjallisen suostumuksen osallistumisesta, ja säilytän vastaukset vain omassa hallussani, kunnes hävitän ne opinnäytetyöni valmistuttua.

Analysoin kyselyvastaukset etsimällä niistä yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. Peilasin vastauksia myös omiin kokemuksiini, ja käytin tuloksia sekä teoksen taiteellisen sisällön pohdinnassa, että osana opinnäytetyöni kirjallista osuutta. Kyselyiden avulla sain tärkeää informaatiota siitä, millaisia merkityksiä tanssilla on eri tanssijoiden kokemusmaailmassa, ja miten nämä merkitykset suhteutuvat teoksessa käsiteltyihin teemoihin.

### 3.5 Kyselyiden tulokset

#### 3.5.1 Ennakkokysely 2024

Ennakkokyselyn 2024 vastauksista tuli ilmi, että tanssi on jokaiselle vastaajalle merkittävä osa heidän elämäänsä ja että se kantaa monenlaisia merkityksiä. Ennakkokyselyn 2024 perusteella nousi esiin muutamia teemoja, jotka toistuivat jokaisen tanssijan vastauksissa, vaikkakin hieman eri tavoin ilmaistuna. Kaikki seitsemän tanssijaa kuvasivat tanssia keinona ilmaista itseään ja toteuttaa luovuttaan. ”Tanssi on minulle ilmaisun ja vapauden muoto. Se on keino tuntea ja kertoa asioita, joita ei voi sanoin selittää. Tanssi antaa myös mahdollisuuden kokea ja jakaa tunteita.” (Ennakkokysely 2024.)

Tanssi merkitsee lähes kaikkea. Tanssi on yksi ainut pysyvistä asioista elämässäni. Tanssi kantaa vaikka kaikki muu lähtisi. Tanssia voi lähes missä vaan ja miten vaan. Tanssia voi nähdä kaikkialle ja inspiroitua siitä kuinka lehdet tanssii tuulen hulmutessa tai kuinka vesi tanssii virtauksessa. (Ennakkokysely 2024.)

Kaikille kyselyyn vastanneille tanssilla on mielenterveyttä tukevia tai parantavia vaikutuksia, mikä vahvisti tanssin merkitystä tärkeänä hyvinvoinnin lähteenä. Tähän teemaan liitin myös vastaukset, joissa kuvattiin tanssia keinona käsitellä tunteita tai tapana rauhoittaa mieltä. Hetkenä, jolloin voi keskittyä pelkästään liikkeeseen ja unohtaa muun. Vaikka jokainen tanssija koki tanssin voimaannuttavan eri tavoin, se toimi heille kaikille psyykkistä hyvinvointia tukevana elementtinä: ”Tanssin, koska se antaa minulle mahdollisuuden olla hetkessä ja tuntea itseni eläväksi”, ”Tanssi on minulle kuin terapiana. Tanssin jotta pysyisin järjissäni.” (Ennakkokysely 2024.) Vastapainona osa vastanneista kirjoitti myös, että tietyissä elämänvaiheissa tanssilla on ollut myös mielenterveyttä haastavia vaikutuksia, ja yhdellä vastanneista vaikutukset ovat olleet jopa hengenvaarallisia, jotka ovat johtuneet klassisen baletin harrastamisesta ja erityisesti lajin opettajasta:

Tanssilla on ollut niin hyviä kuin todella hengenvaarallisia vaikutuksia. Tulen klassisen baletin maailmasta ja se kertoo jo aika paljon, varsinkin jos on tähdännyt balleriinaksi niin sillä on ollut haitta vaikutuksensa ja suurin syy on ollut opettajani. Oli hetkiä kun en uskonut näkeväni miltä tulevaisuus näyttää. Se on oikeastaan hassua miten sama laji voi välillä tuntua niin ihanalta mutta jonakin toisena päivänä toivot että pysyt pystyssä. (Ennakkokysely 2024.)

Vaikka keskityn tässä opinnäytetyössäni tanssin positiivisiin vaikutuksiin, en sulje pois tanssin mahdollisia haittapuolia. Olen nähnyt, kuinka tanssi voi aiheuttaa esimerkiksi ulkonäkö- tai suorituspaineita, erityisesti nuorilla. Tanssinopettajalla on keskeinen rooli siinä, millainen kokemus tanssitunnilta oppilaalle jää. Se, mitä tunteilla painotetaan ja miten oppilaille puhutaan, vaikuttaa suoraan heidän kehitykseensä ja kehonkuvaansa.

Niin kuin jo teoriaosan luvussa 2.3 toin esiin, tanssilla on hyvät edellytykset fyysisten ominaisuuksien kehittämiseksi. Kyselyn vastauksista kuudella seitsemästä nousi esiin tanssin positiiviset vaikutukset fyysiseen terveyteen ja hyvinvointiin, sekä sitä kautta sen merkitys mieluisana liikunnanmuotona. ”Tanssi on itselleni mieluisin liikunnanmuoto ja tanssi motivoi minua huolehtimaan fyysisestä toimintakyvystä ja kehittämään sitä”, ”Ennen kaikkea tanssi on parantanut fyysistä kuntoani, koordinaatiota ja venyvyyttä.” (Ennakkokysely 2024.)

Harrastuksena tanssi yhdistää mielestäni poikkeuksellisella tavalla liikunnan, musiikin ja luovuuden. Samalla se tarjoaa mahdollisuuden tutustua uusiin ihmisiin ja tavan viettää aikaa yhdessä. Yhdessä tanssimiseen ei välttämättä tarvita yhteistä sanallista kieltä, mikä tarjoaa hienon mahdollisuuden tutustumiseen yli kielimuurien. (Ennakkokysely 2024.)

Kuten edellisestä tanssijan vastauksesta nousee ilmi, tanssi on siitä ainutlaatuista, että tutustuminen ja yhdessä tanssiminen ei välttämättä vaadi edes yhteistä sanallista kieltä. Yksi teoksenikin kantavana teemana toiminut yhteisöllisyys nousi esiin viiden tanssijan vastauksissa seitsemästä. Tanssi kytkeytyy usein muihin ihmisiin, ja sen sosiaaliset merkitykset ovat monille yksi tanssiharrastuksen motivoivimmista tekijöistä. ”Tanssi tuo yhteen ihmisiä ja tanssin kautta olen saanut ihania ystäviä. Tanssi on yhteisöllistä ja sen avulla voi oppia toisista ja esim. eri kulttureista.” (Ennakkokysely 2024.) Tanssiharrastus tai sen kokeminen intohimona tuo ihmisiä yhteen ja vahvistaa tarpeellista yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Tanssi merkitsee minulle tapaa ilmaista itseäni ja toteuttaa luovuuttani. Koen tanssijuuden osaksi identiteettiäni ja koen yhteenkuuluvuutta tanssin parissa työskentelevien ihmisten kanssa. Tanssi on itselleni merkityksellinen taiteenmuoto ja minulle on tärkeää päästä kokemaan tanssia myös osana yleisöä. Samalla tanssi merkitsee minulle mukavaa tapaa viettää aikaa ihmisten kanssa ja iloita musiikista. (Ennakkokysely 2024.)

Edellisestä tanssijan lainauksesta nostan esiin ajatuksen siitä, kuinka tanssi voi olla osa identiteettiä sekä keino nauttia musiikista. Nämä teemat nousivat kyselyn vastauksissa esiin vain kahdella tanssijalla, joka yllätti minut, koska omasta näkökulmastani tanssin suhde identiteettiin ja musiikkiin on hyvin keskeinen. Omalla kohdallani tanssi on ollut osa identiteettiäni jo pitkään. Olen myös huomannut, että monille tanssin parissa työskenteleville tanssi kietoutuu vahvasti osaksi omaa minäkuvaani. On silti tärkeää muistaa, että tanssi on vain yksi osa identiteettiä, ja että omaa identiteettiä on hyvä tarkastella myös muista näkökulmista.

### 3.5.2 Palautekysely 2025

Palautekyselyssä 2025 halusin selvittää, miltä harjoitusprosessi tanssijoista tuntui. Harjoituskaudelta sain tanssijoilta sekä positiivista palautetta mm. ohjauksestani ja rauhallisesta työotteestani, että rakentavaa palautetta mm. tiiviistä harjoitusaikataulusta. Olin jo etukäteen tietoinen siitä, että aikataulu tulee olemaan tiivis, ja että liikemateriaalin omaksuminen sekä kohtausten harjoittelu tulee edellyttämään tanssijoilta aktiivisuutta ja sisäistä motivaatiota. Minulla oli selkeät tavoitteet teokseni suhteen, ja pysyin pääosin optimistisena niiden toteutumisesta koko prosessin ajan.

Harjoitusprosessi tuntui mieluisalta. Liikemateriaalin näkeminen/itsenäinen opettelu videolta ennen harjoituksia helpotti sen omaksumista. Tanssijat jaettiin kohtauksiin niin, että kaikkien työmäärä pysyi sopivana. Saimme toivoa, missä kohtauksissa haluaisimme tanssia, ja pääsin tanssimaan itselle luontevan tuntuisissa kohtauksissa. Tämä helpotti harjoitusprosessia. (Palautekysely 2025.)

Halusin antaa tanssijoille mahdollisuuden vaikuttaa siihen, kuinka monessa kohtauksessa he olivat mukana, jotta liialta kuormittumiselta vältyttäisiin. Olimme suunnitelleet tarkat harjoitusaikataulut ja jakaneet tanssijat kohtauksiin sen mukaan, mitä he itse toivoivat ja mikä oli kokonaisuuden kannalta mahdollista. Lähetin etukäteen ja harjoituskauden aikana opetusvideoita yhteiseen Whatsapp -ryhmäämme, jotta liikemateriaalin harjoittelu helpottuisi, ja tanssijoiden kokonaiskuva teoksesta olisi parempi. Palautekyselyn 2025 perusteella kuusi seitsemästä tanssijasta oli sitä mieltä, että videoista oli hyötyä ja he käyttivät niitä oppimisen apuna.

Oli sellainen olo, että tanssijana minun tarpeita ja toiveita kuunneltiin ja yhdessä etsittiin toimivia ja sopivia ratkaisuja. Oli mahdollisuus valita missä kohtauksissa on mukana, harjoitella materiaaleja selkeiltä videolta ennen harjoituskauden alkamista, sekä tuoda kohtauksiin myös omaa liikkeellisyttä ja ehdotuksia. (Palautekysely 2025.)

Videoiden hyödyntämisen ohella yksi keskeisimmistä työkaluistani teoksen toteuttamisessa oli improvisaatio ja tanssijoiden oman liikkeen käyttö. Koska tavoitteenani oli luoda tietyn mittainen ja monipuolinen teos rajallisen harjoitusajan puitteissa, oli improvisaation ja erilaisten liiketehtävien hyödyntäminen jopa välttämätöntä. Koen improvisaation myös olevan erittäin arvokas ja tärkeä työtapana, sillä sen kautta tanssijoiden persoonallinen liikekieli ja yksilölliset tavat liikkua pääsevät esiin, tehden kokonaisuudesta moniulotteisemman. Improvisaatio on mielestäni myös olennainen osa tanssin merkitystä, koska se tarjoaa mahdollisuuden luovuudelle, itsensä ilmaisulle sekä tunteiden purkamiselle ja käsittelemiselle liikkeen kautta, juuri siinä hetkessä.

Opettaja pysyi itse rauhallisena ja motivoi aktiiviseen työskentelyyn. Harjoituskausi oli todella tiivis ja muun elämä ohella välillä tuntui kyllä rankalle. Oli kuitenkin hyvä että opettaja antoi tilaa säädellä energian käyttöä! Jos voimat oli vähissä pystyi tehdä markkeeraten, niin että keskittyi materiaalin sisäistämiseen eikä täysillä tekoon. (Palautekysely 2025.)

Monet tanssijat kokivat harjoituskauden tiiviiksi, mikä nousi esiin myös kyselyn vastauksissa. Pysin kuitenkin tietoisesti luomaan harjoituksiin tilaa jokaisen yksilölliselle energialle ja jaksamiselle. Har-

joituskertojen sisältö rakentui pääasiassa liikemateriaalin opettelusta, toistamisesta sekä koreografian kokoamisesta vaiheittain kohti valmista kohtausta ja kokonaisteosta. Luotin tanssijoihin siinä, että he tuntevat oman kehonsa ja olonsa parhaiten ja osaavat sen mukaan säädellä osallistumistaan ja työskentelynsä intensiteettiä. ”Kannustit meitä hyvin ja huomioit myös meidän tarpeita. Aikataulu oli tiivis, mutta pidit sen selkeänä ja se auttoi paljon!” (Palautekysely 2025.)

Koska aikaa syvällisille keskusteluille tai tanssin merkitysten yhteiselle pohdinnalle ei juuri ollut, saattoi se jättää osalle tanssijoista joidenkin kohtausten sisällön epäselväksi. Palautekyselyn 2025 perusteella teoksen aiheet olivat suurimmalle osalle ainakin osittain selkeitä, mutta kaikki aiheet eivät olleet täysin selkeitä tai samaistuttavia. Pyysin palautekyselyssä 2025 tanssijoita tarkentamaan, mikä oli heidän mielestään selkeää ja mikä ei, sekä mainitsemaan, mikäli jokin tietty kohtausta jäi heille epäselväksi. Tähän kysymykseen vastaaminen oli vapaavalintaista ja sain kolme vastausta:

Moni kohtausta jäi hieman epäselväksi, mikä voi olla seurausta tiukoista aikatauluista ja siitä että ei ollut aikaa sanallistaa aina tekemistä. Selkeää oli liikkeellisyys ja se mitä koreografioilla liikkeellisesti haluttiin saavuttaa. (Palautekysely 2025.)

Omat kohtaukset olivat selkeitä ja niihin pystyi eläytymään. Duo kohtausta ja soolo jäi itselle epäselväksi sanoman/sisällön osalta. (Palautekysely 2025.)

Jotkin kohtaukset jäivät hieman epäselväksi, että mitä niillä haetaan (Palautekysely 2025).

Palautteiden perusteella moni tanssijoista olisi kaivannut enemmän keskustelua teoksen teemoista. Kokonaisuuden kannalta olisi ollut toivottavaa, että jokaisen kohtauksen sanoma olisi avautunut tanssijoille, jotta he olisivat voineet hahmottaa kohtausten merkitykset osana kokonaisuutta. Tämä opetti minulle, että laajemmissa projekteissa aikatauluun on tärkeää jättää aikaa ja joustovaraa myös yhteiselle keskustelulle sekä reflektoinnille. Alun perin toivoin, että keskustelu nivoutuisi luontevasti osaksi harjoituksia, mutta tiivis aikataulu ei jättänytkaan aikaa keskusteluille, koska halusin pitää kaikki kohtaukset mukana kokonaisuudessa. Harjoitusten suunnittelua vaikeutti myös se, etten tuntenut kaikkia tanssijoita ja heidän työskentelytapojaan etukäteen, jolloin minun oli haastava arvioida, kuinka paljon eri kohtausten harjoittelu vaatisi aikaa.

”Kiitos luottamuksesta ja olet todella ammattitaitoinen ja monipuolinen lahjakkuus. Uskalla myös jatkoa ajatellen karsia materiaalia ja lyhentää kokonaisuuksia tarvittaessa.” (Palautekysely 2025.) Ymmärrän, että kohtauksia karsimalla tanssijoiden työmäärä olisi keventynyt ja harjoittelu-aikaa muita kohtauksia varten olisi vapautunut. Minulla oli kuitenkin selkeä visio kokonaisuudesta ja vahva luottamus tanssijoiden ammattitaitoon, enkä siksi nähnyt karsimista varteenotettavana vaihtoehtona. Jokaisella kohtauksella oli merkityksellinen sisältö ja ennalta suunniteltu paikka teoksessa, joka teki myös luopumisesta haastavaa. Opin tästä kuitenkin sen, että tulevaisuuden vastaavissa projekteissa on hyvä jättää enemmän aikaa ja joustovaraa suunnitelman ja teoksen muokkaamiselle.

Oli ilo lukea palautteita, jotka paitsi olivat rohkaisevan positiivisia, antoivat myös aitoa palautetta siitä, millaisena työskentely koettiin. Vastauksista välittyi, että ohjaukseni koettiin ammattimaisena, ja että olin onnistunut luomaan turvallisen ilmapiirin prosessin ajaksi. Eniten rakentavaa palautetta sain jo esille nousseesta tiukasta aikataulusta sekä yhteisen keskustelun vähäisyydestä. Nämä huomiot nousivat esiin erityisesti toisen kyselyn ”vapaa sana” -osiossa:

Oli todella kivaa olla mukana. Kiitos! Aikaa koreoiden työstämiseen oli vähän, jonka takia joidenkin kohtausten merkitys jäi hieman epäselväksi. Koen kuitenkin, että meillä oli tarpeeksi aikaa jokaisen kohtausten liikemateriaalin haltuun ottamiseen, jossa työskentelit koreografina/opettajana todella hyvin. (Palautekysely 2025.)

Inkalla todella ammattimainen ote prosessin alusta loppuun. Prosessissa oli hyvä ja turvallinen olla mukana. Suunnitelmallisuus ja hyvä organisointikyky oli varmasti iso tekijä prosessin onnistumiselle ja loppuun saattamiselle. Opettajana Inkasta välittyi määrätietoisuus, tehokkuus, taito ohjata, sekä lempeys, aito kiinnostus, empaattisuus ja taito tuoda esiin tanssijoiden yksilöllisiä vahvuuksia. Tanssijana Inkan vahvuudet on ehdottomasti monipuolisuus ja eri lajien osaaminen, mikä aukesi taas uudelle tavalla tämän opinnäytetyön myötä. Prosessissa olisin toivonut enemmän keskustelua opinnäytetyön aiheesta, mikä olisi voinut tarkentaa merkityksiä ja tuoda tanssijoita entistä enemmän yhteen. Nyt aihe ja tanssin merkitys jäi hieman etäiseksi. (Palautekysely 2025.)

## 4 TOTEUTUNUT TEOS

Tässä luvussa käsittelen toteutunutta teosta, joka esitettiin osana Lähtölaukaus -festivaalia 27.2.2025-1.3.2025 ITAK-näyttämöllä. Lähtölaukaus -festivaali on vuosittainen tapahtuma, jossa Savonian neljännen vuoden tanssinopettajaopiskelijoiden taiteelliset opinnäytetyöt nähdään lavalla. Esityksiin oli vapaa pääsy, ja tuotimme festivaalin yhdessä muiden taiteellisten opinnäytetöiden tekijöiden kanssa. Teokseni *Tanssin merkitys* nähtiin lavalla perjantaina 28.2.2025 klo 18 sekä 1.3.2025 klo 18.

### 4.1 Teoksen osat

*Tanssin merkitys* -taiteellinen opinnäytetyöni käsitteli nimensä mukaisesti tanssin merkitystä erilaisista näkökulmista. Näitä näkökulmia olivat esimerkiksi yhteisöllisyys, tanssin ilo, itsensä ilmaiseminen liikkeen avulla sekä esiintyminen. Lähtölaukaus -festivaalin käsiohjelman teksti kokoaa ajatukseni teoksestani hyvin yhteen (ks. liite 5):

”Mitä tanssi sinulle merkitsee? Miksi sinä tanssit? Mitä tanssi tuo elämäsi?” Nämä kysymykset ovat olleet lähtökohtina opinnäytetyöni prosessissa ja teokseni työstämisessä. Yhteisöllisyys, rytmi ja musiikallisuus, yhteys itseen ja omaan kehoon, itsensä ilmaiseminen ja tunteiden purkaminen liikkeen avulla, itsensä haastaminen, sekä tanssin ilo ja nautinto. Näitä asioita tanssi minulle merkitsee, ja niihin pääset sukeltamaan teoksessani. (Käsiohjelmateksti 2025.)

Teos koostui seitsemästä osasta, joista jokaisessa oli yksi kappale. Kohtauksissa tanssijoiden määrä vaihteli yhdestä seitsemään. Tavoitteenani oli luoda yhtenäinen kokonaisuus, jossa osat liittyvät luontevasti toisiinsa. Teoksen kesto oli noin 25 minuuttia, ja yksittäisten osien pituus vaihteli vajaasta kahdesta minuutista reiluun neljään minuuttiin. Teoksessa yhdistyivät sekä koreografinen materiaali että improvisaatio ja liiketehtävät, jolloin jokaisessa kohtauksessa oli tilaa myös tanssijoiden omalle liikkeelle ja tulkinnalle.

#### 4.1.1 Teoksen ensimmäinen osa

Ensimmäisessä osassa oli mukana kaikki seitsemän tanssijaa. Musiikkina teoksessa oli kappale nimeltä *Yamore* (2024), jonka esittäjät ovat MoBlack, Salif Keita, Benja (NL), Franc Fala, ja Cesária Evora. Kappale on hyvin rytmikäs ja moniosainen, josta ainakin itselle välittyi eteenpäin menevä ja musikaalinen tunnelma. Ensimmäinen osa oli ikään kuin tanssijoiden esittelybiisi, jossa kaikki asettuivat yksin ja yhdessä tilaan, sekä kutsuivat yleisön mukaan tanssin merkitysten maailmaan.

Kohtaus alkoi musiikin rytmisellä kävelemisellä sekä vapaalla improvisaatiolla, jonka jälkeen tanssijat kävelivät lavan etuosaan pareittain catwalk-tyylisesti (ks. kuva 2) sekä yksittäin takanurkasta diagonaalissa päättäen kävelyn omaan näyttävään hyppyyn (ks. kuva 13). Ensimmäinen tanssisarja koostui pääosin jazztanssin liikekielestä, ja se tanssittiin unisonona muutamalla yksityiskohdalla. Sarjan jälkeen siirryttiin yhteiseen tilaimprovisaatioon, jossa yksi tanssija improvisoi keskellä ja muut reagoivat hänen liikkeeseensä. Tämän ”kalaparvi” -harjoituksen (ks. kuva 3) jälkeen siirryttiin toiseen yhteiseen jazzsarjaan, joka korosti pyörimistä sekä rytmikästä, mutta maadoitettua liikettä. Lopuksi tanssijat valuivat lattialle ja vierivät lavan takanurkkiin hitaasti, jonka jälkeen he poistuivat lavalta diagonaalilla rytmikävelyllään ja omalla lopetusliikkeellään.



Kuva 2. Tanssijat esittäytyvät yleisölle ensimmäisessä kohtauksessa. (Siippainen 2025)

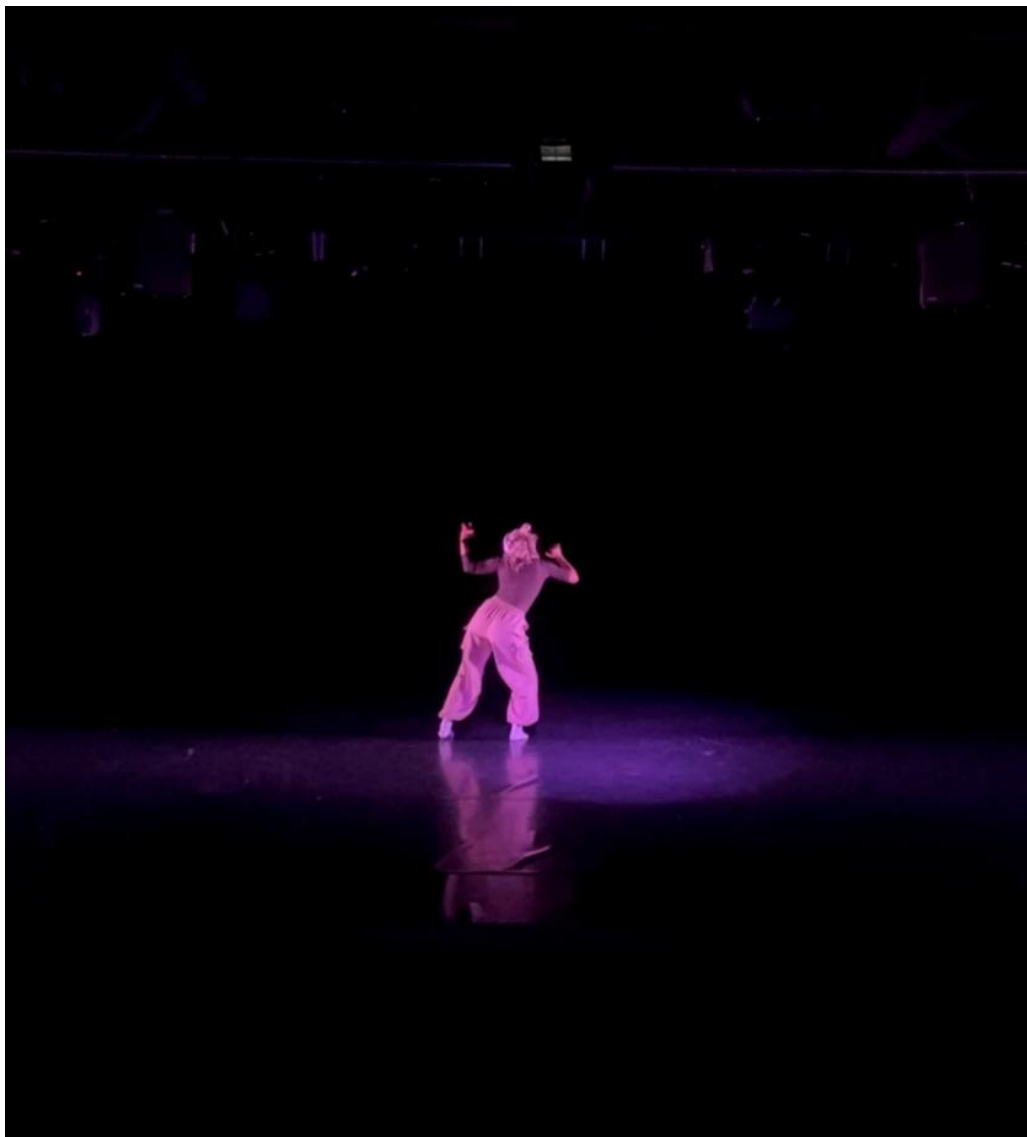


Kuva 3. Kalparvi -liikkeellinen tehtävä. (Siippainen 2025)

#### 4.1.2 Teoksen toinen osa

Toisessa osassa oli mukana kaksi tanssijaa, joista yksi oli pääroolissa ja toinen avustajana. Kohtaus käsitteli musiikin synnyttämää kehollista liikettä. Musiikkina tässä osassa oli monille tuttu Coronan kappale nimeltä *The Rhythm of the Night* (1994), josta vain alkuosa oli käytössä. Avainsanoja tässä osiossa olivat musiikki, tanssin rytmi, fiilistely, sisäinen rytmi ja halu tanssia/liikkua, nautinto, irrottuminen ja mukaansatempaavuus. Kohtauksessa pohdin, miten musiikki resonoi kehossa, ja mitä hyvä musiikki saa kehossa aikaan?

Lava oli täysin pimeä, kun kappale alkoi. Laulun alkaessa valot tulivat mukaan, mutta lavalla ei ollut vielä ketään. Kun kappaletta oli kulunut noin minuutti, yksi tanssija saapui lavalle nautiskellen musiikista kuulokkeet päässään täysin omassa maailmassaan. Hän ei ottanut kontaktia yleisöön, koska oli täysin keskittynyt musiikin tunnelmaan ja sen aiheuttamaan tarpeeseen liikkua musiikin tahdissa (ks. kuva 4). Yleisö seurasi tätä tanssijan fiilistelyä ja musiikista nauttimista hetken aikaa, kunnes avustaja tuli noutamaan tanssijan pois lavalta.



Kuva 4. Tanssija jammailee musiikin tahtiin toisessa kohtauksessa. (Savolainen 2025)

#### 4.1.3 Teoksen kolmas osa

Kolmannessa kohtauksessa tanssi neljä tanssijaa. Kohtaus käsitteli tanssin merkitystä siitä näkökulmasta, kuinka tanssi on erityinen tapa välittää ja purkaa tunteita sekä ilmaista itseään ilman sanoja. Kohtauksen musiikkina oli Antti Aution kappale nimeltä *Kaikki hyvin* (2022), joka oli ainoa suomalainen kappale teoksessani. Kappaleessa on paljon sanoja, ja siinä kerrotaan aina jokin tapahtuma tai asia ja sen jälkeen toistetaan *ja kaikki on hyvin*. Sanoitukset toimivat kohtauksessa liikkeellisen materiaalin inspiraation lähteenä, ja tavoitteenani oli kertoa liikkeiden avulla musiikin tarinaa. Kappale on hyvin vahva ja tunteita herättävä, ja siksi myös tanssijoiden läsnäolo ja ilmaisu kohtauksessa nousi avainasemaan.

Rakensin kohtauksen niin, että se kertoi monenlaisia tarinoita, jotka välillä törmäsivät toisiinsa, mutta pääosin kulkivat omia polkujaan. Jokainen tanssija välitti tarinoita omalla ilmaisullaan ja tyyllillään, mutta kaikki he kulkivat samassa maailmassa ja kertoivat tarinaa välillä myös yhdessä tanssien. Kappaleen tunnelma voimistuu vähitellen. Kappaleessa on rauhallisempi osuus keskellä, jonka jälkeen se voimistuu uudelleen. Rakensin tanssin osaksi musiikkia niin, että liike seurasi tätä musiikin intensiteettiä.

Kohtaus rakentui tanssijoiden kävelyn ympärille. Laulun alkaessa yksi tanssija esitti sanojen pohjalta rakennettua koreografiaa muiden jatkaessa kävelyä, jonka jälkeen vuoro siirtyi seuraavalle tanssijalle. Seurasi neljän tanssijan yhteinen, kevyeen kontaktiin pohjautuva kohtaus (ks. kuva 5), josta siirryttiin nopeatempoiseen, eri suuntiin kulkevaan kävelyyh. Kävely muuttui piirin kehällä liikkumiseksi, jonka keskellä nähtiin ensin duetto- ja sitten soolokohtaus. Soolo tarjosi vauhdikkaan kokonaisuuden keskelle pysähtyneen, spottivalossa korostetun hetken, jossa tanssija pysähtyi kuuntelemaan omia tunteitaan. Soolon jälkeen oli muutama tanssijoiden yhteinen tanssisarja, joista toinen toteutettiin kaanonissa ja toinen unisonona. Piirissä liikkuminen jatkui juoksuna ja hyppyinä, ja toisen tanssisarjan jälkeen seurasi jokaisen oma improvisaatiohetki, jossa ilmaisullisuus oli hyvin läsnä.

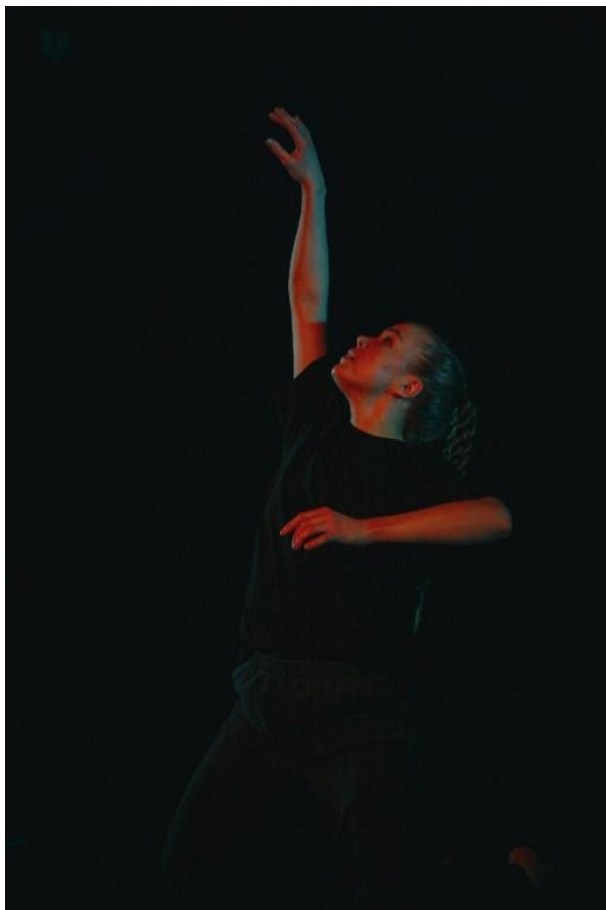


Kuva 5. Tanssija nojaa muihin tanssijoihin musiikin kohdassa jossa lauletaan: *Joku kuolee ja kaikki on hyvin, joku suree ja kaikki on hyvin*. (Siippainen 2025)

#### 4.1.4 Teoksen neljäs osa

Teoksen neljäs osa oli soolotanssi. Soolokohtauksessa lähestyimme tanssin merkitystä kehotietoisuuden, kehomieliyhteyden ja liikkeellisen tutkimuksen kautta. Minulla oli tarve saada teokseen kohtaus, jossa oma keho sekä yhteys itseen ja omaa kehoon ovat pääroolissa. Musiikkina kohtauksessa oli SYML nimisen muusikon kappale nimeltä *I Wanted to Leave* (2021), joka on hyvin rauhallinen ja koskettava biisi. Se ei sisällä sanoja, ja soittimena toimii pelkkä piano.

Rakensimme kohtauksen niin, että ensin opetin tanssijalle liikefraasit, jotka olin kohtaukseen etukäteen suunnitellut. Kävimme liikkeet rauhassa läpi ja pohdimme samalla, miten saisimme ne istumaan mahdollisimman luontevasti tanssijan kehoon. Kerroin tanssijalle, että liikkeet saavat myös muokkaantua hänen kehollensa sopivaksi, jolloin hänen tanssinsa ei tarvitse näyttää juuri siltä, miltä liike minun kehossani näyttää. Lähdimme opettelemaan näitä liikefraaseja kronologisessa järjestyksessä niin, että lisäsimme niiden väleihin liikkeellisiä tehtäviä. Nämä liikkeelliset tehtävät perustuivat oman kehon kuuntelulle ja näiden tuntemusten liikkeeksi muuntamiselle, mutta annoin myös liikelaadullisia ohjeita improvisaation tueksi. Nämä ohjeet olivat ajatus jonkinlaisista kehon aalloista ja virtauksista, jotka kulkevat maasta kehoa pitkin ylöspäin.



Kuva 6. Soolotanssija keskittyy omaan keho-mieli -yhteyteen ja improvisoi annetussa liiketehtävässä. (Siippainen 2025)

Kohtaus alkoi siitä, kun tanssija jäi seisomaan lavalle edellisen kohtauksen tanssijoiden poistuessa lavalta. Hän sulki silmänsä, rauhoittui hetkeksi oman kehonsa äärelle, ja lähti liikkeelle, kun hänestä tuntui hyvältä. Oli hetken hiljaista, ennen kun kohtauksen kappale alkoi. Sitten alkoi tanssi, joka sisälsi sekä liikemateriaalia että ohjattua improvisaatiota (ks. kuva 6). Kohtauksen lopussa oli aikaa vielä vapaammalle ja enemmän tilassa liikkuvalla improvisaatiolla, joka päättyi musiikin loppuessa.

#### 4.1.5 Teoksen viides osa

Teoksen viidennessä osassa oli mukana neljä tanssijaa. Kohtaus kertoi tanssin merkityksestä sosiaalisesta ja yhteisöllisyyden näkökulmasta. Toin kohtaukseen omat ajatukseni siitä, kuinka tanssi yhdistää ihmisiä toisiinsa, antaa mahdollisuuden tutustua uusiin ihmisiin ja toisaalta ylläpitää ystävyysuhteita. Halusin kertoa kohtauksen avulla katsojille, kuinka tanssissa kannustamisella ja toisten tukemisella on merkittävä rooli heittäytymisen ja turvallisen tilan näkökulmasta.

Kohtauksessa myös musiikki ja hauskan pito oli merkittävässä asemassa. Musiikkina tässä osassa oli Kaytranadan kappale nimeltä *Free Things in Life* (2013). Kappaleessa ei ole sanoja, ja siinä on todella vahvat musiikin iskut. Päädyin juuri tähän kappaleeseen, koska siitä välittyy hyvä ja jammaileva energia, sekä koska sen monipuolinen rakenne tuki suunnittelemaani tarinallista koreografiaa.

Kohtaus alkoi siitä, kun tanssijat kävelivät lavalle, samalla kuin edellinen soolotanssija käveli pois lavalta. Tässä vaihdoksessa näkyi iso kontrasti niin musiikillisesti kuin energillisestikin edelliseen kohtaukseen verrattuna. Halusin tuoda osien välille kontrastia, jotta tanssin monipuolisuus välittyisi mahdollisimman hyvin katsojille. Tässä esimerkiksi rauhallisesta ja kauniista soolotanssista siirryttiin erittäin menevään ja hauskaan kohtaukseen, jossa tanssijat heittäytyivät täysillä tanssin ja esiintymisen vietäväksi. Myös lavan valoilla ja värimaailmalla saatiin aikaan hieno kontrasti, kun ne muuttuivat sinisistä pinkeiksi (ks. luku 4.2.).



Kuva 7. Ensimmäinen tanssija aloittaa tanssin viidennessä kohtauksessa. (Siippainen 2025)

Ajattelen, että tämä osa oli tarina siitä, millaista tanssitunnilla tai ystävien kanssa tanssiessa muuten vaan voi olla. Alussa tanssijat saapuivat lavalle ja tervehtivät toisiaan, ja esittivät valmistautuvansa tanssitunnille. Sitten yksi tanssijoista aloitti tanssimaan ja samalla näytti esimerkillään muille, kuinka tähän biisiin voi tanssia (ks. kuva 7). Sen jälkeen toinen tanssija tuli ensimmäisen tanssijan

rinnalle, ja heillä oli hetken tanssillinen vuoropuhelu, jonka jälkeen myös loput tanssijat liittyivät mukaan. Tanssijat tanssivat samalla yhdessä hauskaa pitäen, sekä yleisölle esiintyen. Koreografiassa oli paljon tanssijoiden keskinäistä vuoropuhelua sekä vuorottelua tanssiliikkeissä. Musiikin puolella välissä tanssijat kerääntyivät lavan taka-alalle näennäisesti suunnittelemaan, miten tanssi jatkuu seuraavaksi. Suunnittelussa oli mukana tarkoituksellista huumoria ja sen aikana tanssijat päättivät, kuka aloittaa seuraavan tanssiosuuden. Aloittajan jälkeen muut liittyivät hänen seuraansa tanssiin, josta seurasi yhteinen rytmikäs tanssikoreografia.

Siitä tilanne purkaantui kohtaukseen, jossa kaikki neljä tanssijaa saivat oman hetkensä piirin keskellä, kun muut samalla kannustivat häntä kehollisesti ja äänen avulla (ks. kuva 8). Äänenkäyttö tuli mukaan vasta ihan viime hetkellä, kun läpimenoa seurattessani huomasin, että kohtausta kaipasi vielä jotain. Äänenkäyttö oli tärkeä lisäys, jotta kannustaminen välittyisi vahvemmin ja jotta yleisö pääsisi paremmin kiinni kohtauksen ideaan. Kun jokainen oli vuorollaan tanssinut piirin keskellä, kaksi tanssijaa haastoivat toisensa tanssillisesti. He jäivät tanssimaan keskenään lavalle kun muut poistuivat, josta seuraava kohtausta sitten alkoi.



Kuva 8. Tanssijat kannustavat ja haastavat toisiaan kohtauksen lopussa. (Siippainen 2025)

#### 4.1.6 Teoksen kuudes osa

Teoksen kuudes osa oli duetto, jossa edellisestä kohtauksesta lavalle jääneet kaksi tanssijaa tanssivat. Kohtaukset vaihtuivat liukuvasti ja tämä osa jatkoi siitä mihin edellisessä kohtauksessa oltiin jääty. Kaksi tanssijaa olivat juuri haastaneet toisensa, josta syntyi leikkimielinen tanssi -battle heidän välilleen. Kumpulainen (2025, 18) kuvaa, kuinka battleissa tanssijat pyrkivät selvittämään, kuka on paras vuorottelun ja freestylen avulla. Avainsanoja tässä kohtauksessa tanssin yhteisöllisyyden lisäksi oli liikkeellinen vuoropuhelu, kontakti ja yhteys toiseen henkilöön, näyttämisen halu, itsensä ilmaisu sekä tarinallisuus.

Koska aikaisempi biisi kertoo yhteisöllisyydestä ja yhteydestä tanssijoiden välillä, tässä biisissä se kehittyi enemmän esiintymiseksi ja näytön haluksi. Toki tämäkin biisi on hyvällä mielellä tehty, mutta tässä vähän niin kuin battlataan toisia vastaan. Toisin sanoen haastetaan toinen tanssija tanssillisesti. (Savolainen 2025, työpäiväkirja)

Kohtauksen kappaleen nimi on *Somebody* (2024), jonka esittäjät ovat Gotye, Fisher, Chris Lake, Kimbra ja Sante Sansone. Tämä kappale herätti minussa heti kuunnellessani mielenkiintoa ja ajatuksia tanssikoreografian suhteen. Melodia ja lyriikat olivat jo entuudestaan minulle tuttuja, mutta tässä versiossa lisänä oli vielä hyvin rytmikäs ja iskevä kertosäe, johon sain suunniteltua näyttävää liikemateriaalia. Sanoitusten tarinallisuus ja musiikin rakenteellinen vivahteikkuus loivat minulle mielikuvan duetosta ja vuoropuhelusta, ja sitä kautta sain idean battle -tyyppisestä kohtauksesta.

Rakensin kohtauksen yhdistämällä tanssijoiden omaa liikettä ja liikemateriaaliani. Tanssijat aloittivat kohtauksen katsekontaktissa piirissä kävellen. Tanssijat liikkuiivat tilassa ennalta sovittuja reittejä pitkin improvisaatiollaan musiikin säkeistöjen aikana. Kohtaus eteni vuoropuheluna niin, että aina toinen tanssijoista tanssi ja toinen seurasi häntä, ja kertosäkeissä he haastoivat toisensa näyttävillä tanssisarjoilla. Lopuksi tanssijat kohtasivat toisensa yhteisessä tanssihetkessä ja päättivät kohtauksen liikkeelliseen vuoropuheluun (ks. kuva 9).



Kuva 9. Duettokohtauksen pieni yhteinen tanssihetki. (Siippainen 2025)

#### 4.1.7 Teoksen seitsemäs osa

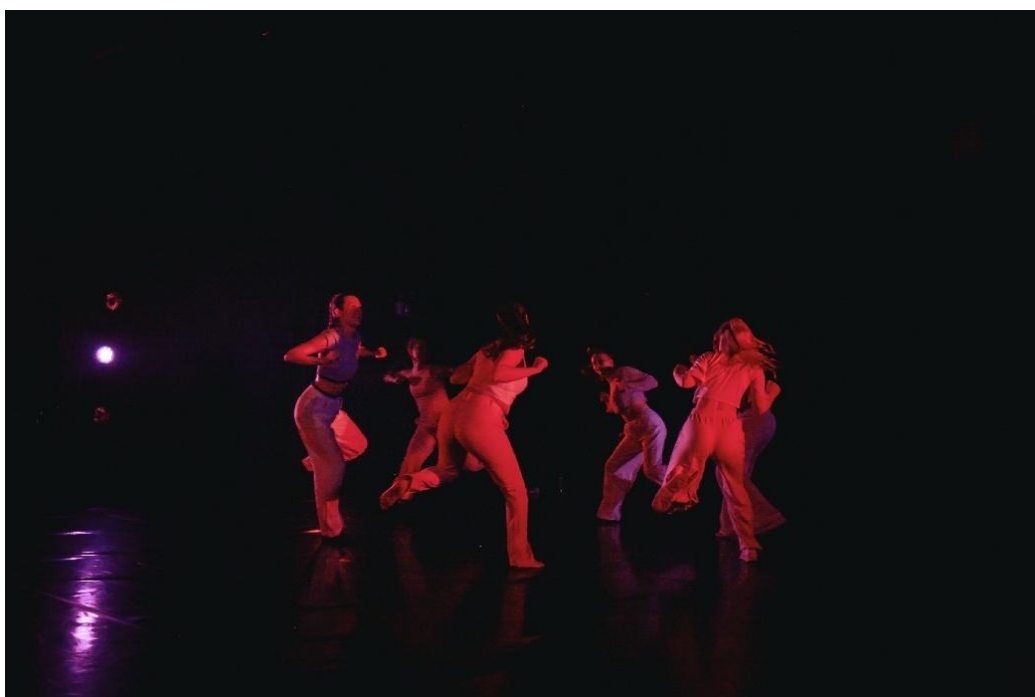
Teoksen seitsemännessä ja samalla viimeisessä osassa oli mukana kuusi tanssijaa. Kohtaus sisälsi kaksi osiota, joista A-osassa oli mukana kolme tanssijaa (ks. kuva 10), ja B-osassa mukaan tulivat myös kolme muuta tanssijaa (ks. kuva 11). A-osassa tanssijoilla oli korkokengät, ja B-osassa korkokengät otettiin pois. Tämä kohtaus kokosi teoksen osat yhteen, ja oli kokonaisuuden päättävä show.

Kohtauksessa tanssin ilo, esiintymisen ilo ja merkitys, itsensä haastaminen, heittäytyminen, yhteisöllisyys ja ystävät, musiikista nauttiminen sekä hauskanpito olivat pääroolissa.

Musiikkina kohtauksessa oli Jennifer Lopezin ja Pitbullin kappale: *On The Floor - Radio Edit* (2011). Tiesin jo heti prosessin alkuvaiheessa, että halusin vähintään yhden näyttävän ja erityisesti esiintymiseen keskittyvän kohtauksen teokseen, jota varten musiikin tulee olla mukaansa tempaava ja sellainen, jonka mahdollisimman moni tuntisi. Mietin eri musiikkivaihtoehtoja ja pohdin eri kappaleiden välillä, ennen kuin päädyin tähän kappaleeseen. Tämä kappale herättää itselläni halun tanssia ja välittää itsevarmaa ja menevää fiilistä. Kappale on varmasti monille tanssilattioilta tuttu, ja biisissä lauletaankin tassilattialla tanssimisesta.



Kuva 10. A-osan tanssijakolmikko (Siippainen 2025)



Kuva 11. B-osan tanssijoiden yhteinen piirikohtaus. (Siippainen 2025)

## 4.2 Teoksen valot ja puvustus

## TEOKSEN VALOT &amp; PUVUSTUS

KOHTAUS	VALOT	VAATETUS/REKVISIITTA
ensimmäinen	Lämpimät sävyt, muutama liikkuva keltainen valo	Maanläheisen väriset vaatteet: ruskea, beige jne.
toinen	Yksinkertaiset valot: Violettia valoa sivulta, hieman etuvaloa sekä yksi liikkuva valo tanssijan ympärille	Samat vaatteet kun edellisessä kohtauksessa, jammailevalla tanssijalla kuulokkeet päässä
kolmas	Väriteema: Sininen. Alussa paikallan olevat valot, loppupuolella pikkuhiljaa nopeutuvia vilkkuvia valoja. Keskellä biisiä spottivalo.	Sinisen eri sävyistä koottu musta pohjavärinä. Farkkua.
neljäs	Pelkistetyt valot. Vaaleansiniset ja pehmeät valot.	Samat vaatteet kuin edellisessä kohtauksessa
viides	Väriteema: pinkki. Kirkkaat ja koko lavan valaisevat. Keskellä biisiä suunnattu lavan takaosaan. Lopussa himmeät valot	Vaatteissa vaaleanpunaista, pinkkiä, valkoista ja vaalean violettiä. Löysät vaatteet. Kohtauksen alussa juomapullo tuodaan lavalle. Kengät. Samat vaatteet kuin edellisessä, mutta kohtauksen alussa riisuttiin päällimmäiset colleget joiden alla oli ihonmyötäiset topit. Kengät.
kuudes	Toisen reunan sivuvalot pinkit, toisen turkoosit	
seitsemäs	Samantyyppiset valot kuin kohtauksessa viisi. Valojen kirkkaudessa ja kohdistuksessa muutoksia.	Korkokengät. Vaatteissa valkoista, keltaista ja vaaleanpunaista.

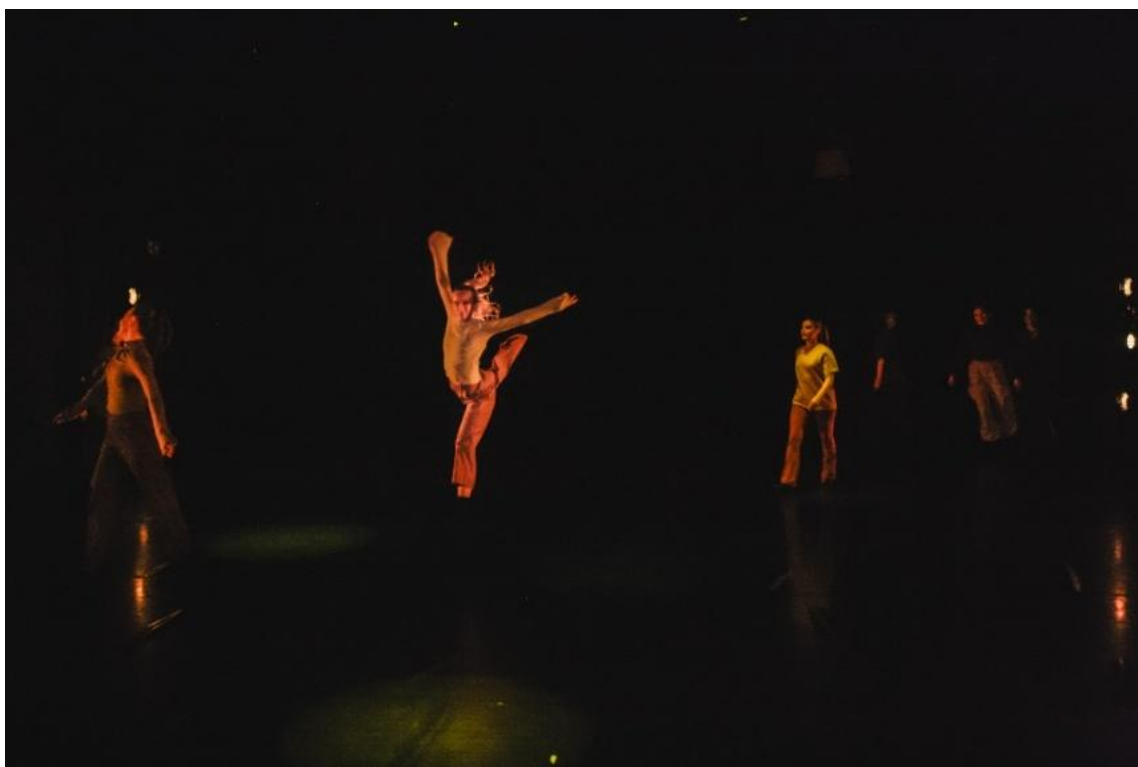
Kuva 12. Taulukko teoksen valoista ja puvuksesta.

Valosuunnitelma oli viimeinen vaihe teoksen suunnittelussa. Tämä oli minulle haastava vaihe, sillä toisin kuin yleensä, minulla ei ollut selkeää visiota kaikkien kohtausten valoista. Usein koreografiaa tehdessäni minulle syntyä ideoita, kuinka valot tukevat teosta, mutta tällä kertaa joihinkin osiin minulle ei syntyntäkään etukäteen mielikuvia.

Lähestyin valosuunnitelman kirjoittamista pitkälti kokonaisuuden ja värien kautta (ks. kuva 12). Mietin kohtaus kerrallaan, millaiset valot tukisivat juuri sen kohtauksen sanomaa ja yleisilmettä. Pysin kirjaamaan valosuunnitelmaan musiikin sekunnit tarkasti niin, että mikä valotilanne tulee milläkin sekunnilla. Välillä on hyvin haastavaa kuvitella valoja pelkästään mielessään, ja vasta valoja rakentaessa ymmärtää valojen toimivuuden. Siksi valoharjoittelu-aika, jossa valot rakennetaan yhdessä valo- ja ääniteknikon kanssa, on todella tärkeä vaihe valojen konkretisoitumiseksi ja kokonaisuuden hahmottamiseksi. Tunnistan itsestäni halun tehdä teoksistani mahdollisimman näyttäviä kokonaisuuksia, johon myös valoilla on mielestäni merkittävä vaikutus. Siksi itselleni tämän projektin valoharjoitus-aika tuntui todella lyhyeltä, jonka takia minun tuli rajata ideani monimutkaisista valotilanteista mahdollisimman yksinkertaisiksi ja nopeasti rakennettavaksi.

Jokaisella Lähtölaukauksen teoksella oli 2h 15min - 2h 30min aikaa valoharjoituksille. Tämä oli minusta hyvin tiivis aikataulu valojen rakentamiselle, koska kyseessä oli seitsemän osainen teos, jossa jokainen kohtaus kaipasi mielestäni toisistaan erottuvat valotilanteet. Siispä tein valosuunnitelman mahdollisimman hyvin ja tarkasti jo etukäteen ja aikataulutin valoharjoitukset niin, että kaikki kohtaukset ehdittäisiin käymään läpi lyhyessä ajassa. Haasteeksi osoittautui se, jos ennakkoon suunnittelemani valotilanne ei näyttänyt todellisuudessa siltä, mitä olin kuvitellut, ja sitten sen muokkaamiseen kului aikaa.

Koska valotilanteet olivat tarkasti ajastettuna musiikkiin, niitä piti hienosäätää oikeaan musiikilliseen kohtaan osuvaksi valotilanteiden vaihdoksissa. Ehdimme kuitenkin saamaan valot valmiiksi ja olen tyytyväinen, kuinka saimme niinkin lyhyessä ajassa teokseen sopivat valot. Valotilanteet rakensivat tarinaa värisymboleilla ja kirkkauden säätelyllä sekä joissakin kohtauksissa vilkkumalla.



Kuva 13. Tanssijat tekevät näyttävän hypyn vuorollaan. (Siippainen 2025)

Ajattelin lämpimien ja maanläheisten sävyjen sopivan ensimmäiseen kohtaukseen, koska tämä kohtaus rakensi kokonaisuudelle pohjan, ja nämä värit ovat pehmeitä ja lämpimiä. Värit välittivät mielestäni luonnollisuutta ja aitoutta. Tämän osan aikana tanssijat virittäytyivät teokseen ja asettuivat tilaan. (ks. kuva 13.)

Toisessa kohtauksessa valot loivat tunnelmaa tanssijan sisäisestä maailmasta (ks. kuva 4). Edellisen kohtauksen vaatteet sopivat mielestäni myös tähän kohtaukseen ikään kuin kotivaatteiksi. Tavoitteena kun oli välittää sitä iloa ja vapautta, joka musiikin rytmiin tanssimisesta ja jammailemisesta voi syntyä missä tahansa, esimerkiksi kotona, kadulla tai keikalla.

Kolmannen kohtauksen valoilla halusin kuvastaa jonkinlaista sekavuutta, mielialojen muutoksia sekä ahdistusta. Tanssin lisäksi myös valot tukivat musiikin rakennetta, joka voimistui loppua kohden. Kappaleen rauhallisemmassa osuudessa yksi tanssijoista seiso i spottivalossa ilmentäen liikkeellään musiikin sanoja "pikkuyksiö" ja "yksinäisyys" (ks. kuva 14). Valotilanteen ja tilan avulla pyrin tukemaan kohtauksen tulkintaa ja tuomaan esiin omien tunteiden kohtaamisen merkitystä tanssin kautta. Ajattelin, että kohtauksessa farkku tuo arkisuutta ja jokapäiväisyyttä mukaan teokseen, joka kertoi tunteiden ja itsensä ilmaisun lisäksi myös jonkinlaisesta jatkumosta, elämän vuoristoradasta.



Kuva 14. Kolmannen osan soolokohtaus ja sen spottivalo. (Tiainen 2025)

Neljännessä kohtauksessa edellisen kohtauksen intensiiviset valot himmenivät ja pehmenivät (ks. kuva 6). Ajattelin, että tässä kohtauksessa hyvin yksinkertaiset valot toimivat. Tanssijalla oli samat vaatteet mitkä hänellä oli ollut päällään myös edellisessä kohtauksessa. Kohtauksessa tärkeintä oli tanssijan oma keho ja läsnäolo sekä itsensä kuunteleminen ja ajattelin, että mukavissa omissa vaatteissa esiintyminen edesauttaa oman kehon tuntemuksiin keskittymistä.

Viidennessä kohtauksessa oli monella tapaa vastakohtia soolokohtaukseen verrattuna. Värimaailma, tanssijoiden määrä, tanssijoiden vaatteet, sekä teoksista välittyvä fiilis olivat näissä teoksissa hyvin erilaiset. Kun edellisessä kohtauksessa valot ja vaatetus olivat hyvin pelkistettyjä, tässä ne olivat räiskyviä ja värikkäitä. Viidennen kohtauksen väriteema oli vaaleanpunainen, ja se näkyi sekä valoissa että vaatetuksessa. Päävärinä vaaleanpunainen tuki ilon ja ystävyyden teemoja (ks. kuva 15).



Kuva 15. Viidennen kohtauksen valot ja vaatteet. (Siippainen 2025)

Kuudes kohtaus jatkoi samalla väriteemalla, mutta valot muuttuivat hieman. Toisen reunan sivuvalot olivat pinkit, kun taas toisen puolen sivuvalot muuttuivat turkoosiksi. Tällä halusin välittää jonkinlaista vastakkainasettelua, mistä kuudennen kohtauksen battlesa oli kyse. Vaatteissa päädyttiin toppeihin, jotka olivat toisen tanssijan housujen väriset, eli vaatteet olivat keskenään sopusoinnussa. (ks. kuva 9.) Koska duettokohtaus sisälsi paljon selän taivutuksia ja erilaisia rintakehän liikkeitä, ajattelin ihonmyötäisten yläosien sopivan duettoon paremmin kuin edellisen kohtauksen löysät colleget.

Viimeisessä kohtauksessa oli muutama valotilanne, jotka vuorottelivat musiikin eri kohdissa. Valoilla halusin luoda tunnelmaa ja syventää kohtauksen teemoja. Vaatteiden väreillä halusin välittää iloa ja hyvää mieltä, joita tanssi antaa. Samalla yhtenäiset mutta omanlaiset vaatteet kertoivat, kuinka jokainen tanssiryhmässä on yksilö mutta silti osa yhteisöä. (ks. kuva 16.)



Kuva 16. Viimeisen kohtauksen valot ja vaatteet. (Siippainen 2025)

#### 4.3 Yleisön palaute ja pohdintaa peilaten omiin tavoitteisiin

Yleisöllä oli mahdollisuus antaa palautetta anonymisti Lähtölaukaus -festivaaleilla 27.2.2025-1.3.2025. Sain yleisöltä monipuolista palautetta, niin lyhyitä kuin pidempiä kommentteja. Lisäksi tutuksi antoivat minulle suullista palautetta teoksesta, joista monet sanoivat, että teos oli "minun näköiseni". Ymmärsin tämän viittaavan teoksen tyylillisiin valintoihin ja käsiteltyihin teemoihin, jotka heijastivat persoonaani ja ilmaisutapaani, jolloin teoksen omakohtaisuus välittyi katsojille.

Katsojien kirjallisissa palautteissa toistuivat tietyt sanat ja lauseet, kuten *monipuolinen*, *energinen*, ja *tanssin ilo välittyi*. Tässä esimerkki: "Ilo ja energia oli aivan mahtavan tarttuvaa!" (Katsojapalaute 2025). On hienoa saada kuulla, miten lavalla nähty tanssin ilo tarttui myös yleisöön (ks. kuva 17). Ilman ilon välittymistä teokseni ei olisi ollut yhtä hyvä. Se on yksi tärkeimpiä tanssin merkityksiä minulle, ja siksi se oli myös erittäin olennainen osa teostani. Hymy oli tarttunut myös katsojiin, jotka eivät olleet itse tanssijoita: "En tiedä tanssista paljoakaan, mutta lähdän täältä hyvin mielin! Kiitos!" (Katsojapalaute 2025).



Kuva 17. Tanssin ilo mukana teoksessa heti ensimmäisestä kohtauksesta lähtien. (Siippainen 2025)

Tanssin ilo ja monipuolisuus ovat minulle tärkeitä sekä tanssijana että koreografina, ja oli hienoa, että tämä välittyi myös yleisölle. Yksi tavoitteistani oli luoda teoksesta monipuolinen kokonaisuus, jossa erilaiset liikelaadut, musiikit, tanssijat ja valotilanteet vaihtelevat. Tässä onnistuimme, kiitos tanssijoille, jotka omaksuivat moninaisen liikemateriaalin nopeasti ja nauttivat tanssiessaan lavalla.

Kirjallisissa palautteissa oli paljon ajatuksia teoksen herättämiin tunteisiin liittyen. Tanssin ilo välittyi tunteista kaikista selkeimmin, mutta teos välitti myös muita tunteita. Yksi päämääristäni teoksen suhteen olikin koskettaa ja välittää tunteita katsojille, joten olen iloinen, että näin kävi. Tässä muutama esimerkki: "Voi mitä tunteita koinkaan tuota katsoessani. Sanoma välittyi! Tanssijoiden työskentely ja ilmaisu oli upeaa! Upeita liikkeitä! Kiitos!" (Katsojapalaute 2025), "Ilo välittyi, sai hymyilemään! Taitavat & ilmaisulliset tanssijat! Viihdyin <3" (Katsojapalaute 2025).

Olen ylpeä siitä, kuinka rohkeasti tanssijat heittäytyivät mukaan teokseeni ja onnistuivat välittämään tunteita liikkeillään ja ilmaisullaan. Erityisesti teoksen kolmas osa keskittyi tunteiden ilmaisemiseen ja erottui kokonaisuudesta omana itsenäisenä teoksenaan. Yhdessä katsojapalautteessa (2025) nousi esiin, että tämä kohtaaminen oli dramaattinen ja pysäyttävä.

”Mahtavan monipuolinen, -rytmiä, herkkyyttä, riemua, ahdistusta, iloa. Taitavaa osaamista, tanssijoiden kesken hyvä yhteys.” (Katsojapalaute 2025.) Jo teoksen harjoitusvaiheessa huomasin, että meillä on koossa harvinaisen yhtenäinen tanssijaryhmä. Vaikka kaikki tanssijat eivät tunteneet toisiaan harjoituskauden alussa, minusta ryhmäytyminen tapahtui nopeasti ja tanssijat kannustivat toisiaan sekä työskentelivät ammattimaisesti ryhmässä läpi prosessin.

Myös muita tanssin merkityksiä välittyi katsojille asti. ”Tanssin merkitysten koko kirjo vangittu upeaan taitavaan kokonaisuuteen! Huikea <3” (Katsojapalaute 2025). On hienoa kuulla, että teoksessa esitetyt tanssin merkitykset herättivät näin vahvaa samaistumista katsojissa. Tanssin merkitykset ovat aina henkilökohtaisia ja voivat siksi vaihdella paljonkin.

Hienon monipuolinen, ihana yhdistelmä leppoisuutta ja syvyyttä, iloa ja surua, yhteisöllisyyttä ja yksin olemista. Sait paljon tanssin merkityksiä ja ulottuvuuksia esitetty. (Katsojapalaute 2025.)

Tanssin mahdollistamaa yhteisöllisyyttä voi olla haastava ulkopuolisen ymmärtää, ellei ole kokenut sitä itse tanssin parissa. Se on jotain niin erityistä ja tärkeää, että halusin sen olevan läpikantavana teemana teoksessani. ”Se tyttöjen välinen ystävyys, kisailu ja kaveruus, kaikki hupsuus ja toisaalta vakavuus, välittyi. Kuinka taitavat kädet!” (Katsojapalaute 2025.) Tämä palaute kertoi minulle, kuinka aitoa ja samaistuttavaa tanssijoiden läsnäolo oli lavalla, jolloin nämäkin katsojan luettelemat asiat pääsivät esille. Minusta esitys on silloin onnistunut, kun katsojat saadaan mukaan tarinaan tai samaistumaan teoksessa käsiteltäviin aiheisiin, ja siinä me kyllä ainakin näiden palautteiden perusteella onnistuimme. ”Kivat näkökulmat käsitellä aihetta ja mukaansatempaavilla tavoilla” (Katsojapalaute 2025).

Yleisön palautteissa oli kommentteja myös koreografiaan liittyen:

Monipuolinen! Tosi upea energia ja nerokas koreografia <3 (katsojapalaute 2025).

Hauskan vaihtelevia tunnelmia ja kekseliäitä koreografioita! Upea kokonaisuus. (katsojapalaute 2025).

Todella hienosti rakennettu kokonaisuus. Tunteikas, mutta samaan aikaan hyvin rytmikäs. Hieno teos!!! (katsojapalaute 2025.)

Käsittämättömän monipuolinen kokonaisuus <3 (katsojapalaute 2025).

## 5 POHDINTA

Pohdinnassa syvennyn ajatuksiini prosessista ja teoksesta. Kerron, miten olen kehittänyt osaamistani prosessin aikana ja missä onnistuin. Pohdin myös, mitä olisin voinut tehdä toisin. Tarkastelen opinnäytetyötäni eettisestä näkökulmasta, sekä kuinka eettisyys toteutui työssäni. Palaan asettamiini tavoitteisiin, ja kerron toteutuivatko ne omasta mielestäni, sekä tanssijoiden ja katsojien palautteen perusteella.

### 5.1 Ammatillinen kasvu

Savonian tanssinopettajan ammatillisiin kompetensseihin perustuen kehitin opinnäytetyöni myötä ammattitaitoani erityisesti luovana ammatilaisena. Opinnäytetyön prosessin aikana olen ylläpitänyt sekä kehittänyt osaamistani jatkuvan itsereflektion avulla, sekä pyrkinyt eettisesti kestävään asenteeseen työtäni kohtaan. Taiteenalallani olen kehittynyt erityisesti tiedollisessa ja taiteellisessa osamisessa, jotka edistävät minua monipuolisena taiteilijana.

Opin prosessin aikana paljon, erityisesti koreografina ja tanssipedagogina. Otin haasteen lähtiessäni tekemään seitsemän osaista teoskokonaisuutta lyhyellä harjoitusajalla. Tiiviin harjoituskauden oli riitettävä teoksen työstämiseen ja opetteluun sekä haluamani tason saavuttamiseen teoksessa. Aika riitti teoksen toteutumiseksi, mutta yllätyin siitä, kuinka paljon kohtausten työstämiseen tanssijoiden kanssa meni aikaa. Tanssijoiden palautekyselyssä esiin nousseet tunnelmat kertoivat, kuinka osalle harjoituskausi aiheutti haasteita ja osa olisi kaivannut lisää keskustelua teoksen aiheista. Tästä opin, että vastaavanlaisessa projektissa tulevaisuudessa voisi olla hyvä järjestää keskustelulle enemmän aikaa osana harjoituskautta, sekä kommunikoida haasteista tanssijoiden kanssa paremmin.

Lisäksi opin hallitsemaan omaa ajankäyttöäni sekä suunnittelemaan teoksen lähes valmiiksi ilman siinä mukana olleita tanssijoita. Löysin keinot kokeilla tanssillisia ideoitani yksin tai muutaman avustajan kanssa myös niitä kohtauksia suunnitellessa, joissa oli paljon tanssijoita. Opin luottamaan paremmin omaan kykyihini koreografisessa työskentelyssä, sekä ymmärtämään minulle luontaisia koreografisia työskentelytapoja. Näitä taitoja voin hyödyntää jatkossa niin tanssinopettajana, kuin myös koreografina.

Myös kirjallisen osuuden työstäminen kehitti osaamistani. Jännitin kirjoitusprosessia etukäteen, koska isot kirjalliset tehtävät eivät ole ollut vahvuuteni. Kirjoitusprosessin aikana opin etsimään erilaisia kirjallisia ja luotettavia lähteitä, sekä löytämään lähteestä oleellisen tiedon. Lähteisiin tutustuminen avasi myös näkökulmani taiteesta ja tanssista. Lisäksi olen oppinut hyödyntämään tekoälyä työkaluna, josta voi olla paljon apua myös tulevaisuuden kirjallisessa työskentelyssä.

### 5.2 Ajatuksia prosessista ja teoksesta

Olen persoonana hyvin tavoitteellinen ja pyrin aina parhaimpaani, ja siksi asetin teoksellenikin tietynlaiset tavoitteet. Halusin teoksen osoittavan koreografisia taitojani sekä laajentavan katsojien tanssikäsitystä. Lisäksi halusin teoksen välittävän katsojille tunteita sekä tanssin monipuolisuutta. Katsojapalautteiden perusteella onnistuin näissä tavoitteissa.

Lähestyin harjoitteluprosessia samaan aikaan optimistisesti ja hieman epävarmoin ajatuksin. Minulla oli suuri luottamus tanssijoiden osaamiseen läpi prosessin, mutta tiesin aikaa olevan vähän ja ope-

teltavaa materiaalia paljon. Ehdimme saamaan teoksen valmiiksi, vaikka osa kohtauksista valmistui vasta viimeisellä viikolla. Sen takia koreografioiden hiomiseen ja viimeistelyyn ei juuri jäänyt aikaa, jonka pystyi huomaamaan joidenkin kohtausten viimeistelystä. Kuitenkaan teoksessa tärkeintä ei ollut tarkasti viimeistely lopputulos, vaan monipuolisesti tanssin merkityksiä käsittelevä kokonaisuus. Teoksen merkitykset korostuivat tanssijoiden vahvan heittäytymisen ja ilmaisun ansiosta, joka nosti kokonaisuuden tasoa huomasti.

Lopulta myöskään prosessin aikaiset kokoonpanojen muutokset eivät olleet esteenä teoksen onnistumiselle. Esimerkiksi toisen kohtauksen muuttaminen triosta sooloksi osoittautuikin erittäin onnistuneeksi (ks. luku 4.1.2). Kohtauksen sanoma oli mielestäni niin merkittävä, ettei teos olisi tuntunut ehjältä ilman kyseistä kohtausta.

### 5.3 Eettisyys

Pyrin toimimaan eettisesti läpi opinnäytetyöprosessin. Eettisyys on minulle erityisen tärkeää, jotta työhöni voi luottaa. Opinnäytetyöprosessin aikana pyrin jatkuvasti kehittämään osaamistani ja toimintaani itsereflektion ja palautteiden perusteella. Opinnäytetyön kirjallisessa osuudessa pyrin huomioimaan eettisyyden lähteiden monipuolisuudella sekä selkeänä lähteisiin viittaamisena. Nostin esiin sekä uusia että vanhempia lähteitä, joka toi tekstiin näkökulmia eri ajanjaksoilta.

Ennen harjoituskauden alkua lähetin tanssijoille opinnäytetyöni tietosuojailmoituksen, joka kokosi olennaisen infon yhteen tiedostoon. Ennen kyselyiden lähettämistä selvitin tanssijoiden suostumuksen kyselyiden vastausten käyttämiseen opinnäytetyössäni sähköisten suostumuslomakkeiden avulla. Pyysin lomakkeessa luvan esityksistä otettujen kuvien ja videoiden käyttöön opinnäytetyössäni. Kirjallisessa työssäni pyrin anonymisoimaan kyselyiden vastaukset niin, ettei tanssijoita voida vastauksista tunnistaa. Tanssijoiden ajatuksiin viitattessani pyrin kunnioittamaan heidän kokemuksiaan ja tuomaan erilaiset näkökulmat esiin rehellisesti. Kyselyiden vastaukset ovat vain minun hallussani, ja opinnäytetyön valmistuttua hävitän aineiston.

Harjoituksiin pyrin luomaan turvallisen tilan, jossa jokainen sai olla oma itsensä ja tuoda esiin omat ajatuksensa. Annoin tanssijoille paljon vastuuta omasta tekemisestä ja harjoituksissa jokainen sai tanssia omien energiatasojensa mukaan. Lämmittelyn sai myös toteuttaa itselleen sopivaksi koetulla tavalla. Pyrin huolehtimaan tanssijoiden hyvinvoinnista antamalla heille mahdollisuuden vaikuttaa siihen, kuinka monessa kohtauksessa he olivat mukana, sekä tekemällä muutoksia kohtausten kokoonpanoihin myös prosessin aikana. Palautteelle annoin mahdollisuuden palautekyselyssä 2025, jossa pyrin selvittämään tanssijoiden kokemuksia monipuolisesti.

### 5.4 Lopuksi

Oman kokemukseni mukaan tanssin merkityksiä ei osata nähdä tarpeeksi monipuolisesti. He, jotka eivät ole tanssin kanssa tekemisissä, eivät tavoita lajin monipuolisuutta ja sen moninaisia merkityksiä. Olisi hienoa, jos mahdollisimman moni antaisi tanssille mahdollisuuden esimerkiksi osallistumalla tanssitunneille tai tanssitapahtumiin, jotta ymmärrys tanssista ja sen merkityksistä yhteiskunnassa voisi kasvaa ja syventyä. Koska tanssi on itselleni niin tärkeä osa elämää, toivoisin myös muiden näkevän sen positiiviset merkitykset paremmin.

Tanssissa erityistä minusta on se, että sitä on mahdollista tehdä läpi elämän ja se voi olla osa elinikäistä oppimista. Tanssia voi harrastaa vauvasta vaariin, ja tasoja sekä lajeja on lukuisia. Lapsena

aloitettu tanssiharrastus kantaa monilla läpi nuoruuden tai jopa läpi elämän. Tanssi tavoitteellisena harrastuksena kasvattaa mm. pitkäjänteisyyttä, itsetuntemusta sekä sosiaalista pääomaa. Tanssia voi myös ilman opettajan läsnäoloa joko yksin tai muiden kanssa. Yksin vapaasti tanssiessa on parasta se, että hetki on vain itseään varten, eikä sen tarvitse näyttää tietyntylaiselta. Myös internet on nykyään täynnä tanssimateriaalia ja verkkokursseja, joiden avulla voi helposti aloittaa tanssin tai opetella koreografioita itsenäisesti. Kannatan tanssiharrastusta kuitenkin nimenomaan lähiopetuksessa, koska ainakin minulle yhdessä tanssiminen, kosketus, vuorovaikutus sekä sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä osia tanssia.

Uskon, että tanssin avulla voidaan edistää paljon ihmisen hyvinvointia, ja että kaikkia tanssin mahdollisuuksia ja merkityksiä ei vielä edes tiedetä. Taide on tärkeä osa ihmisyyttä ja sen yhteiskunnallisia mahdollisuuksia tulisi kartoittaa minusta vielä enemmän. Esimerkiksi tanssin sisällyttämisestä osaksi peruskoulua on keskusteltu jo pitkään, mutta se ei ole vielä kukaan toteutunut. Uskon, että tanssilla osana peruskoulua voisi olla myönteisiä vaikutuksia niin lasten ja nuorten hyvinvointiin, kuin myös heidän ymmärrykseen itsestään ja ympäristöstään.

Valitsin aiheeksi tanssin merkityksen, koska se tuntui minusta ajankohtaiselta ja tärkeältä aiheelta. Omasta kokemuksestani erityisesti tanssilla on paljon annettavanaan ja toivonkin, että opinnäytetyöni avulla joku ymmärtäisi jotain uutta tanssista, ja ehkä antaisi sille itsekkin mahdollisuuden. Olisi hienoa, jos tulevaisuudessa tanssialaa ja erityisesti tanssinopettajien työtä arvostettaisiin paremmin, ja se näkyisi myös konkreettisina muutoksina yhteiskunnassamme.

## LÄHTEET

ChatGPT 2025. OpenAI. versio 4. Hyödynnetty tekstin muotoilussa ja rakenteen selkeyttämisessä huhtikuussa 2025. <https://chat.openai.com/>

Anttila, E. 2009a. Mitä tanssija tietää? Kehollinen tieto oppimisen ja ajattelun perustana. *Aikuiskasvatus*, 2009 (2), 84-92.

<https://journal.fi/aikuiskasvatus/article/view/94179/52857?acceptCookies=1> Viitattu 24.4.2025

Anttila, E. 2009b. Tanssin kosketus. Taide ja taito – kiinni elämässä. Verkkokirja. Taitai taide- ja taitokasvatus. Opetushallitus. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/a79cf197-b1a7-4a5e-b4b9-3a902cae0ef5/content#page=85> Viitattu 6.12.2024

Anttila, E. Jaakonaho, L. Kantomaa, M. Siljamäki, M. Turpeinen, I. 2019. Tanssi liikuttaa. Toimenpidesuositus Opetushallitukselle, opettajille, opettajankouluttajille, rehtoreille, kunnille ja poliittisille päättäjille. Arts equal policy brief 1/2019. [https://www.researchgate.net/profile/Marko-Kantomaa/publication/330999906\\_Tanssi\\_liikuttaa/links/5c60652645851582c3dd59be/Tanssi-liikuttaa.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Marko-Kantomaa/publication/330999906_Tanssi_liikuttaa/links/5c60652645851582c3dd59be/Tanssi-liikuttaa.pdf) Viitattu 27.4.2025

Helleniemi, L. 2018. Kehotietoisuus tanssikasvatuksessa. 3-6 -vuotiaiden lasten kehotietoinen tanssi ja sen tutkiminen tanssinopettajan näkökulmasta. Kasvatustieteiden pro gradu -tutkielma.

Kasvatustieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto.

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/102940/1519114274.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Viitattu 4.5.2025.

Kallio, S. 2008. Miksi tanssin? - Olennaisia -prosessissa mukana olleiden käsityksiä tanssin merkityksestä. Pro gradu -tutkielma. Taidekasvatus/Kulttuuripolitiikka. Humanistinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. [https://jyx.jyu.fi/jyx/Record/jyx\\_123456789\\_38187](https://jyx.jyu.fi/jyx/Record/jyx_123456789_38187) Viitattu 29.4.2025

Katsojapalautteet 2025.

Keränen, T. 2018. Kaikki liikunta hellii aivoja, mutta yksi saattaa olla ylitse muiden: Tanssi. Yle.fi verkkopalvelu. Päivitetty 10.5.2018. <https://yle.fi/a/3-10198012> Viitattu 15.4.2025

Kipponen, A. 2023. Taiteen tekeminen on toimiva väline pysähtyä ja tutkia itseä. Mielenterveyden keskusliiton blogi. 26.5.2023. <https://mtkl.fi/taiteen-tekeminen-on-toimiva-valine-pysahtya-ja-tutkia-itsea/> Viitattu 26.4.2025.

Koivisto, TA. & Tähti, T. 2024. Taide ja kulttuuri edistävät terveyttä ja hyvinvointia. Lääkärilehti-verkkolehti 20.11.2024. <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/taide-ja-kulttuuri-edistavat-terveytta-ja-hyvinvointia/> Viitattu 25.4.2025

Kumpulainen, K. 2025. Hiphop-tanssin opetus ja kasvatus vaatii kulttuuristen ja teknisten taitojen yhdistämistä. Mihin hiphop-tanssin opettajakoulutusta tarvitaan? Opinnäytetyö. Taidepedagogiikan tutkito-ohjelma. Kulttuuriala. Savonia-ammattikorkeakoulu. <https://um.fi/URN:NBN:fi:amk-202503214697> Viitattu 1.4.2025.

- Laitinen, L. 2017. Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua. Turun ammattikorkeakoulu.  
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/817879/isbn9789522166166.pdf?sequence=2&isAllowed=y> Viitattu 29.4.2025
- Lehikoinen, K. 2014. Tanssi sanoiksi: tanssianalyysin perusteita. Helsinki: Edita Prima Oy.  
[https://taju.uniarts.fi/bitstream/handle/10024/6996/Kineses\\_4.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://taju.uniarts.fi/bitstream/handle/10024/6996/Kineses_4.pdf?sequence=1&isAllowed=y) Viitattu 4.4.2025.
- Lilja-Viherlampi, LM. 2021. Mitä on kulttuurihyvinvointi? Puheenvuorot, musiikki 4 /2021.  
<https://musiikki.journal.fi/article/view/113252/72610>
- Ojanen, M. 2005. Elämän mieli ja merkitys. Helsinki: Markku Ojanen ja Kirjapaja Oy.
- Opetushallitus 2017. Taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelman perusteet 2017. Helsinki.  
[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/186919\\_taide\\_perusopetuksen\\_yleisen\\_oppimaaran\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2017-1\\_0.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/186919_taide_perusopetuksen_yleisen_oppimaaran_opetussuunnitelman_perusteet_2017-1_0.pdf) Viitattu 4.5.2025
- Poikonen, H. 2017. Tanssijan aivot kehittyvät ainutlaatuisella tavalla. Musiikki aktivoi syviä aivoalueitamme, mutta mitä tapahtuu tanssijan aivoissa? Liike vie flow-tilaan, joka luo tilaa intuitiiviselle neuroniverkostolle. Helsingin yliopiston uutiset ja tiedotteet. 30.8.2017. <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/terveempi-maailma/tanssijan-aivot-kehittyvat-ainutlaatuisella-tavalla>. Viitattu 4.5.2025.
- Poikonen, H. 2024. Miten tanssi vaikuttaa mieleen ja aivoihin? Lääkärilehti 47-48 / 2024. Teema: Taide ja terveys. 1916-1919. Artikkelin nimi: <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/miten-tanssi-vaikuttaa-mieleen-ja-aivoihin/> Lehti: <https://www.laakarilehti.fi/lehdet/?year=2024&magazine=687678> Viitattu 9.12.2024
- Puurunen, T. 2022. Ihmiset haluavat tanssia koronan varjossakin, mutta rajoitusten mukaan – ”Tanssi ei ole vain liikettä, vaan myös paljon sielua”, sanoo tanssinopettaja. Yle.fi verkkopalvelu. Päivitetty 27.1.2022. <https://yle.fi/a/3-12273459> Viitattu 24.4.2025.
- Rouhiainen, L. 1997. Tanssijana olemisen taidosta. Teoksessa Anttila, E., Aula, K., Kuusisto, S., Lämsä, J., Nieminen, P., Pakkanen, P., Parviainen, J., Salosaari, P., Sarje, A. (toim.) & Turpeinen, I. Näkökulmia tanssin opettamiseen; suomalaisten tanssi taiteilijoiden ja tanssin tutkijoiden kirjoituksia 1997. Kustannuspaikka tuntematon: kustantaja tuntematon. 52-61.
- Savolainen, Inka 2024 & 2025. Työpäiväkirja.
- Selin, M. 2024. Tanssi, turhaa touhuako? Kulttuurikasvatussuunnitelman blogi 9.12.2024.  
<https://kulttuurikasvatussuunnitelma.fi/tanssi-turhaa-touhuako/> Viitattu 4.5.2025.
- Stopp ry – Suomen tanssioppilaitosten liitto n.d. Verkkojulkaisu. <https://stopp.fi/> Viitattu 10.12.2024
- Trux, ML. 2022. Kahdeksan tarinaa tanssinalalta. Teoksessa Sorri, S. & Turpeinen, I. Tanssin hyvän jäljillä. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu. 111-127.

Uusikylä, K. 2012. Luovuus kuuluu kaikille. Jyväskylä: PS-kustannus.

## KUVALUETTELO

- Savolainen, Inka 2025. Tanssija jammailee musiikin tahtiin toisessa kohtauksessa. Valokuva. 28.2.2025. Kuopio.
- Siippainen, Teea 2025. Tanssijat esittäytyvät yleisölle ensimmäisessä kohtauksessa. Valokuva. 28.2.2025. Kuopio.
- Siippainen, Teea 2025. Kalaparvi -liikkeellinen tehtävä. Valokuva. 28.2.2025.
- Siippainen, Teea 2025. Tanssija nojaa muihin tanssijoihin musiikin kohdassa jossa lauletaan: *Joku kuolee ja kaikki on hyvin, joku suree ja kaikki on hyvin*. Valokuva. 28.2.2025. Kuopio.
- Siippainen, Teea 2025. Soolotanssija keskittyy omaan keho-mieli -yhteyteen ja improvisoi annetussa liiketehtävässä. Valokuva. 28.2.2025. Kuopio.
- Siippainen, Teea 2025. Ensimmäinen tanssija aloittaa tanssin viidennessä kohtauksessa. Valokuva. 28.2.2025. Kuopio.
- Siippainen, Teea 2025. Tanssijat kannustavat ja haastavat toisiaan kohtauksen lopussa. Valokuva. 28.2.2025. Kuopio.
- Siippainen, Teea 2025. Duettokohtauksen pieni yhteinen tanssihetki. Valokuva. 28.2.2025. Kuopio.
- Siippainen, Teea 2025. A-osan tanssijakolmikko. Valokuva. 28.2.2025. Kuopio.
- Siippainen, Teea 2025. B-osan tanssijoiden yhteinen piirikohtaus. Valokuva. 28.2.2025. Kuopio.
- Siippainen, Teea 2025. Tanssijat tekevät näyttävän hypyn vuorollaan. Valokuva. 28.2.2025. Kuopio.
- Siippainen, Teea 2025. Viidennen kohtauksen valot ja vaatteet. Valokuva. 28.2.2025. Kuopio.
- Siippainen, Teea 2025. Viimeisen kohtauksen valot ja vaatteet. Valokuva. 28.2.2025. Kuopio.
- Siippainen, Teea 2025. Tanssin ilo mukana teoksessa heti ensimmäisestä kohtauksesta lähtien. Valokuva. 28.2.2025. Kuopio.
- Tiainen, Siiri 2025. Kolmannen osan soolokohtaus ja sen spottivalo. Valokuva. 28.2.2025. Kuopio.

## LIITTEET

### LIITE 1: ENNAKKOKYSELY 2024

1. Mitä tanssi sinulle merkitsee?
2. Miksi sinä tanssit?
3. Mitä tanssi tuo elämääsi? Mitä annettavaa tanssilla sinusta on yleisesti?
4. Onko tanssilla vaikutuksia hyvinvoinnillesi tai terveydellesi? Jos kyllä, niin ovatko vaikutukset positiivisia? Kerro halutessasi tästä lisää.
5. Vapaa sana tanssin merkityksestä elämässä (vapaaehtoinen)

## LIITE 2: PALAUTEKYSELY 2025

1. Miltä teoksen harjoitusprosessi tuntui? Millaisia mahdollisuuksia / työkaluja koreografi antoi tiiviin harjoituskauden helpottamiseksi?
2. Ovatko ajatuksesi tanssin merkityksestä muuttuneet tai laajentuneet prosessin myötä?
3. Jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä, niin miten ne ovat muuttuneet/laajentuneet? Kaikille: Mitä ajattelet tanssin merkityksestä elämässäsi nyt. Mitä ajatuksia prosessi herätti sinussa?
4. Olivatko teoksessa käsitellyt aiheet / tanssin merkitykset sinulle selkeitä tai samaistuttavia?
5. Jos vastasit edelliseen osittain, avaa tätä vähän, mikä oli selkeää ja mikä ei? Oliko jokin tietty kohta joka jäi epäselväksi tai johon et samaistunut?
6. Onko jotain, jonka olisit toivonut olevan toisin harjoitteluprosessissa? Palautetta harjoituskaudesta.
7. Auttoivatko lähettämäni opetusvideot sinua oppimaan liikemateriaaleja? Hyödynsitkö niitä?
8. Millainen fiilis esityksistä jäi? Tuntuuko sinusta, että sait koreografioiden ytimestä kiinni, ja välitit niiden sanomaa?
9. Vapaa sana. Olisi hienoa kuulla, oliko sinusta kivaa olla mukana prosessissa, ja saitko tästä jotain itse irti. Saa antaa myös palautetta minulle ohjaajana, tanssinopettajana, koreografina, mitä tein mielestäsi hyvin ja missä minulla olisi parannettavaa?

## LIITE 3: LÄHTÖLAUKAUS -JULISTE

# LÄHTÖLAUKAUS

Savonian tanssinopettajaopiskelijoiden taiteelliset opinnäytetyöt

## 27.2.-1.3.2025

Setti 1

27.2. Klo 18

1.3. Klo 14

Setti 2


28.2. Klo 18

1.3. Klo 18



ITAK-näyttämö, Suokatu 42/2

Vapaa pääsy!

 savoniatanssi

SAVONIA

# Tanssin merkitys

**Inka Savolaisen taiteellinen opinnäytetyö**

Nähtävissä osana  
Lähtölaukaus-  
festivaalin  
settä 2

28.2. klo 18

1.3. klo 18

ITAK-näyttämö (Suokatu 42/2)

Vapaa pääsy!



Lähtölaukaus-festivaaleilla  
(27.2.-1.3.2025) nähdään 4.  
vuoden tanssinopettaja-  
opiskelijoiden taiteellisia  
opinnäytetöitä

SAVONIA

## Tanssin merkitys

“Mitä tanssi sinulle merkitsee? Miksi sinä tanssit? Mitä tanssi tuo elämääsi?” Nämä kysymykset ovat olleet lähtökohtina opinnäytetyöni prosessissa ja teokseni työstämisessä.

Yhteisöllisyys, rytmi ja musikaalisuus, yhteys itseen ja omaan kehoon, itsensä ilmaiseminen ja tunteiden purkaminen liikkeen avulla, itsensä haastaminen, sekä tanssin ilo ja nautinto. Näitä asioita tanssi minulle merkitsee, ja niihin pääset sukeltamaan teoksessani.

Koreografia  
Inka Savolainen

Tanssijat  
Ellen Kronberg, Maiju Naskali, Maiju Nykänen, Catarina Ramos,  
Taru Skyttä, Rosaliina Telekäinen & Terja Utter

Musiikki  
MoBlack, Salif Keita, Benja (NL), Franc Fala, Cesária Evora: Yamore,  
Corona: The Rhythm of the Night (kappaleesta vain osa käytössä),  
Antti Autio: Kaikki hyvin, SYML: I Wanted to Leave,  
KAYTRANADA: Free Things in Life, Gotye, FISHER, Chris Lake,  
Kimbra, Sante Sansone: Somebody (2024),  
Jennifer Lopez, Pitbull: On The Floor (Radio Edit)