



Yhteyttä kosketuksen kautta – Toiminnallinen kehittämistyö pariliikuntatunnin suunnittelemiseksi positiivisen psykologian näkökulmasta

Eeva Salonen

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaajan YAMK tutkinto

Kunto- ja terveystoiminta

Opinnäytetyö

2025

Tiivistelmä

Eeva Salonen
Tutkinto Liikunnanohjaaja (YAMK)
Yhteyttä kosketuksen kautta – Toiminnallinen kehittämistyö pariliikuntatunnin suunnittelemiseksi positiivisen psykologian näkökulmasta
Sivumäärä 54
<p>Tämä opinnäytetyö tarkastelee pariliikunnan mahdollisuuksia vahvistaa parisuhteen hyvinvointia kosketuksen, kehollisen vuorovaikutuksen ja jaettujen myönteisten kokemusten kautta. Kehittämistyönä suunniteltiin kokemuksellinen pariliikuntahetki, jossa yhdistyvät kosketus ja kehollinen vuorovaikutus. Tavoitteena oli rakentaa toiminnallinen malli, joka tukee kumppaneiden välistä yhteyden kokemusta.</p> <p>Työn teoreettinen viitekehys pohjautuu positiiviseen psykologiaan, tunteiden ja kehollisuuden merkitykseen sekä kosketuksen rooliin parisuhteessa. Opinnäytetyössä ei tarkastella seksuaalisuutta tai musiikin vaikutusta, vaan painopiste on kehollisen yhteyden ja kosketuksen vaikutuksissa. Taustalla on myös tekijän oma kokemus tanssiharrastuksen vaikutuksista omaan tunneilmastoon ja parisuhteeseen ja havainto siitä, että yhteinen liike voi toimia tunteiden käsittelyn ja läheisyyden rakentamisen välineenä.</p> <p>Pariliikuntamalli rakentuu vuorovaikutuksellisesta liikkeestä, jossa viejän ja seuraajan roolit korostavat luottamusta, kuuntelua ja keskinäistä herkkyyttä aivan kuten parisuhteessakin. Liikkeen kautta voi syntyä emotionaalista virittymistä, joka tukee myönteisten tunteiden vahvistumista ja vähentää jännitteitä. Kosketus toimii tässä työssä siltana, joka mahdollistaa kohtaamisen myös silloin, kun sanat eivät riitä.</p> <p>Kehittämisprosessi toteutettiin pienimuotoisesti, mutta siihen osallistuneet olivat liikunnan ja kehollisen työskentelyn ammattilaisia, mikä toi työskentelyyn asiantuntevaa syvyyttä. Työ on toteutettu osana omaa yritystoimintaa, ja siksi lopullinen tuntisuunnitelma on luottamuksellinen eikä julkisesti saatavilla.</p> <p>Pariliikuntamalli soveltuu erityisesti käytettäväksi parisuhdeleireillä ja muissa konteksteissa joissa halutaan vahvistaa kehollista läsnäoloa ja vuorovaikutusta. Malli tarjoaa toiminnallisen tavan kohdata toinen ilman suorittamista tai sanoja. Jotta menetelmän vaikutuksia voitaisiin arvioida kattavammin, tarvitaan jatkossa lisätutkimuksia suuremmilla osallistujamäärillä ja erilaisissa toimintaympäristöissä.</p>
Asiasanat kosketus, parisuhde, ykseys, kehollisuus

Sisällys

1	Johdanto	2
2	Positiivinen psykologia parisuhteen hyvinvoinnin tukena	5
3	Parisuhteen merkitys yksilön hyvinvoinnille	6
3.1	Onnellisuuden ja ilon rooli parisuhteessa	6
3.2	Hymyn ja naurun hyvinvointivaikutukset	7
3.3	Liikunta parisuhteen vahvistajana ja hyvinvoinnin lähteenä	8
4	Kehon ja mielen yhteys	10
5	Kosketuksen merkitys	12
5.1	Kosketus tunteiden välittäjänä	12
5.2	Kosketus ja fysiologiset vaikutukset	13
5.3	Kosketuksen terveysvaikutukset	14
5.4	Kosketus sanattoman viestinnän välineenä	15
5.5	Kosketus parisuhteessa	16
6	Kosketushistoria ja sen vaikutus kosketuskokemukseen	18
7	Kulttuurinen näkökulma: suomalainen kosketuskokemus	20
8	Pariliikuntatunnin teoreettinen tausta	22
8.1	Kehotietoisuus ja läsnäolo	22
8.2	Vuorovaikutus ja yhteinen liike	23
8.3	Liikkeen rytmitys	23
8.4	Liike yhteyden rakentajana	24
9	Yhteys liikkeen ja ihmissuhteen dynamiikassa	25
10	Kehittämistehtävä, menetelmä ja toteutus	27
11	Pariliikuntamenetelmän kehittämisprosessin etenemisen vaiheittain	29
12	Pariliikuntaharjoituksen suunnittelu	31
13	Pariliikuntaharjoituksen testaaminen ja analysointi	34
13.1	Ensimmäinen toteutus ja saadun palautteen perusteella tehdyt muutokset	34
13.2	Toinen toteutus ja syvenevät kokemukset	36
13.3	Vastauksista nousseet teemat	38
14	Teema analyysi	41
15	Harjoitusten ajankäyttö ja rakenteellinen rytmitys	44
16	Kehittämistyön tulokset ja jatkokehittely	46
17	Pohdinta	49
18	Lähteet	55

1 Johdanto

Kehollinen yhteys on yksi ihmisen perustarpeista. Yhteenkuuluvuuden, rakkauden ja hyväksytyksi tulemisen kokemus ei ole ainoastaan emotionaalinen toive, vaan se vaikuttaa suoraan ihmisen psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Parisuhde tarjoaa merkityksellisen tilan näiden tarpeiden täyttymiselle, ei ainoastaan sanojen, vaan myös kehojen välisen vuorovaikutuksen kautta. Fyysinen läsnäolo ja kosketus voivat toimia välittäjinä kokemuksille, joita ei aina voi pukea sanoiksi. (Kallio, 2022; Morris, 1972; Lehtimäki & Hartala, 2024.)

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen kehittämistyö, jonka tavoitteena on suunnitella ja kuvata pariliikuntaan perustuva malli parien vuorovaikutuksen ja yhteyden vahvistamiseksi. Kehittämistyön keskiössä on kehollisen yhteyden ja emotionaalisen läheisyyden lisääminen erityisesti kosketuksen ja yhteisen liikkeen keinoin. Pariliikuntamalli toimii tässä menetelmänä, jossa vuorovaikutus rakentuu liikkeen, rytmin ja kosketuksen kautta turvallisesti, tasavertaisesti ja kunnioittavasti. Työn teoreettinen viitekehys pohjautuu positiivisen psykologian näkemykseen siitä, että hyvinvointia voidaan vahvistaa myönteisten kokemusten kautta. Pariliikuntaa lähestytään kokonaisvaltaisena menetelmänä, joka tukee läsnäoloa, tunneyhteyttä. Liikkeen kautta syntyvä yhteinen kokemus voi vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta ilman sanallista kommunikaatiota.

Tanssillinen liikunta on ollut pitkään osa elämääni, ja sen myötä olen huomannut, kuinka vahvasti liikunnan, musiikin ja yhteisen rytmin yhdistelmä voi vaikuttaa mielialaan ja kokemukseen yhteydestä toiseen ihmiseen. Olen saapunut tunnille usein väsyneenä tai kuormittuneena, mutta jo yhden harjoituskerran jälkeen olo on keventynyt ja rauhoittunut. Näissä hetkissä on tullut näkyväksi, miten keho voi kannatella ja säädellä tunteita ei vain yksilönä, vaan myös vuorovaikutuksessa toisen kanssa. Tällaiset kokemukset ovat herättäneet kiinnostuksen ymmärtää syvemmin kosketukseen perustuvan pariliikkeen vaikutuksia tunnetilaan ja parisuhteen dynamiikkaan. Samalla ne ovat auttaneet hahmottamaan ihmisen liikkumista laajempaan, kokonaisvaltaisena ilmiönä, jossa liike ei ole vain toimintaa vaan myös kehon kautta syntyvää tietoa, tunnetta ja yhteyttä. Tämä kaikki tukee ajatusta siitä, että kehollinen tietämys on ajattelun ja oppimisen perusta. Kehotietoisuuden harjoittaminen avaa mahdollisuuksia ymmärtää kokemuksia, jotka arjessa saattavat muuten jäädä huomaamatta. Tietämys on paljon enemmän kuin pelkkää liikettä se on kokonaisvaltainen ymmärrys ihmisen olemassaolosta ja sen moninaisista ulottuvuuksista. (Kirkonpelto, Kohturi-Paasikko & Paasikko 2024, 140–141.)

Pariliikunnan tavoitteena ei ole fyysinen suoritus, vaan kohtaaminen, joka rakentuu kehon, katseen ja kosketuksen kautta. On tärkeää, että liikunta tuottaa iloa, sillä myönteinen ja yhteinen kokemus

voi syventää parin välistä yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ojanen (2005, 90) toteaa: "Tärkeää on saada jakaa yhteisiä kokemuksia."

Kosketuksella on keskeinen merkitys pariliikunnan suunnittelussa. Se ei ole vain fyysinen ele, vaan vuorovaikutuksen ja luottamuksen väline. Morris (1972, 9) kirjoittaa: "Hellyys edellyttää lähekkäin olemista ja ruumiillinen kosketus on hellyyskäyttämisen olennainen osa." Fyysinen läheisyys kertoo luottamuksesta ja rakentaa sitä: "Kahden ihmisen välillä vallitseva fyysinen läheisyys on suoraan verrannollinen heidän välillään vallitsevaan luottamukseen." (Morris 1972, 138). Samalla Morris muistuttaa, että aikuisten välillä ruumiillinen hellyys voi olla jännitteinen aihe, koska se yhdistetään usein sukupuoliseen kanssakäymiseen (Morris 1972, 99). Tämän vuoksi pariliikunnassa on tärkeää luoda turvallinen tila, jossa kosketus voi olla aidosti kohtaavaa, arvostavaa ja ei-seksuaalista.

Työtä kehystää positiivisen psykologian näkökulma, jonka mukaan hyvinvointi rakentuu positiivisista tunteista, merkityksellisyydestä ja rakkaudesta (Nummenmaa 2010; Rantanen 2011; Uusitalo 2023). Hyvinvointi on moniulotteinen käsite, joka kattaa fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden. Positiivisen psykologian näkökulmasta hyvinvointi ei tarkoita pelkästään ongelmien puuttumista, vaan se painottaa yksilön kokemusta merkityksellisyydestä, elämänhallinnasta ja myönteisistä tunteista. Uusitalo (2023) korostaa, että hyvinvointi rakentuu sekä sisäisistä voimavaroista että ulkoisista olosuhteista, kuten ihmissuhteista, elinympäristöstä ja osallisuuden kokemuksesta. Hyvinvointi on dynaaminen prosessi, jota voidaan tukea tietoisilla valinnoilla, merkityksellisellä toiminnalla ja rakentavalla vuorovaikutuksella.

Kosketus toimii mallin keskeisenä elementtinä, sillä se rakentaa hyvinvointia, luottamusta ja vahvistaa emotionaalista yhteyttä parin välillä. Tavoitteena on luoda tila, jossa fyysinen kontakti on turvallista, arvostavaa ja merkityksellistä, ja jossa yhteinen kokemus saa parin tuntemaan itsensä nähdyksi ja kuulluksi ilman sanoja.

Vuorovaikutus nähdään moniulotteisena ja tasavertaisena kommunikaationa, jossa molemmat osapuolet ovat aktiivisesti vastuussa yhteisen liikkeen rakentamisesta (Kirkonpelto, & Paasikko 2024). Tällainen lähestymistapa mahdollistaa vuorovaikutuksen tarkastelun paitsi liikkeen, myös kehollisen dialogin näkökulmasta. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus keskittyy näiden periaatteiden pohjalta rakennetun pariliikuntatunnin suunnitteluun ja toteutukseen.

Tässä opinnäytetyössä ei käytetä sanaa tanssi, sillä se voi herättää yksilöllisesti kielteisiä mielikuvia tai liittyä kokemuksiin, jotka rajoittavat osallistumista. Esimerkiksi tunne siitä, ettei osaa tanssia tai kulttuuriset käsitykset, joissa tanssiin liitetään kielteisiä arvolutauksia voivat muodostaa

kynnyksen osallistumiselle. Tämän vuoksi työssä käytetään käsitettä pariliikunta, joka viittaa kahden ihmisen väliseen keholliseen vuorovaikutukseen kosketuksen, rytmin ja yhteisen liikkeen keinoin. Termin käyttö pyrkii madaltamaan osallistumisen kynnyksiä ja mahdollistamaan kehollisen yhteyden rakentamisen tavalla, joka on hyväksyvä, turvallinen ja saavutettava.

Musiikin yhdistyminen liikuntaan on luontainen tapa ilmentää tunteita, vahvistaa sosiaalisia suhteita, rentoutua ja luoda yhteisöllisyyden kokemuksia (Andrew. D. 2025). Tässä opinnäytetyössä ei kuitenkaan käsitellä musiikkia omana teemanaan.

Pariliikuntatunnin tarkempi rakenteellinen ja sisällöllinen suunnittelu on yritykseni liiketoimintaa tukevaa materiaalia, ja siksi sitä ei avata tässä opinnäytetyössä julkisesti. Työ keskittyy mallin perusperiaatteiden, taustateorian ja kehittämisprosessin esittelyyn.

Työn ensimmäisessä pääluvussa käsitellään positiivisen psykologian ja liikunnan merkitystä parisuhteen ja yksilön hyvinvoinnille. Aihetta lähestytään positiivisen psykologian, onnellisuuden, ilon, hymyn ja naurun sekä pariliikunnan näkökulmista. Toisessa pääluvussa tarkastellaan kehollisuuden, mielen ja ihmisen kehityksen välisiä yhteyksiä. Erityistä huomiota kiinnitetään kehollisen läheisyyden ja kosketuksen merkitykseen hyvinvoinnin ja yksilön kehityksen kannalta. Kolmannessa pääluvussa keskitytään kosketuksen rooliin parisuhteessa, huomioiden muun muassa kosketuksen vaikutus vuorovaikutukseen sekä kulttuurilliset näkökulmat ja henkilökohtaiset kosketushistoriat. Lopuksi on esitelty kehittämistyöprosessi ja tulokset.

Tässä opinnäytetyössä käytetään käsitettä ykseys kuvaamaan kahden ihmisen välistä syvää yhteyttä, joka syntyy pariliikunnan hetkessä. Vaikka yhteys olisi kuvauksellisesti tarkka termi, sitä ei löytynyt virallisista asiasanastoista, joten valitsin ykseyskäsitteen, joka toimii työn sisällön kannalta merkityksellisenä synonyymina. Ykseydellä tarkoitetaan tässä kontekstissa kokemusta sulautumisesta yhteiseen liikkeeseen ja olemiseen eli tilaa, jossa kehot, katseet ja tunteet virtaavat yhteen ilman kielellistä ilmaisua. Pariliikunnan hetkessä tämä ykseyden kokemus ilmenee molemminpuolisena läsnäolona, tasavertaisena vuorovaikutuksena ja kehollisena dialogina. Se ei tarkoita yksilöllisyyden katoamista, vaan kahden ihmisen välistä, ainutlaatuista yhteismieltä, joka rakentuu liikkeen, kosketuksen ja luottamuksen varaan. (Snelman. J.K.) Ykseys valittiin yhdeksi asiasanaksi, koska se kiteyttää työn ydintavoitteen: parien välisen yhteyden vahvistamisen kehollisin keinoin tavalla, joka ylittää sanat ja syntyy hetkellisessä, mutta syvässä vuorovaikutuksessa. Muina asiansanoina ovat kosketus, parisuhde ja kehollisuus.

2 Positiivinen psykologia parisuhteen hyvinvoinnin tukena

Positiivinen psykologia tarkastelee ihmisen käyttäytymistä ja ajattelua hyvinvoinnin näkökulmasta. Sen keskiössä ovat kysymykset siitä, mikä tekee elämästä merkityksellistä ja mitä tekijöitä onnellisuuden kokemus pitää sisällään. Onnellisuus ei tarkoita vain positiivisten tunteiden määrää, vaan myös kykyä kohdata elämän vaihtelut joustavasti. Onnellinen ihminen kokee enemmän iloa onnistumisen hetkellä ja vähemmän mielihäiriöitä vastoinkäymisten keskellä. (Uusitalo 2023,19, 34, 57.)

Positiivista psykologiaa voidaan luonnehtia hyvän yhteyden psykologiaksi, jossa keskeisiä ovat ilon, mielihyvän ja merkityksellisyyden kokemukset. Tunteet kuten ilo ja innostus toimivat hyvinvoinnin tilannekohtaisina mittareina, jotka osoittavat, miten ihmisellä menee. Myönteiset tunteet edistävät paitsi psyykkisiä myös fyysisiä resursseja, kuten terveyttä ja oppimiskykyä. Ne laajentavat yksilön ajattelua, tukevat itsesäätelyä ja mahdollistavat uusien näkökulmien omaksumisen. (Uusitalo 2023, 56, 137, 194, 229.)

Kosketus toimii tässä viitekehyksessä erityisen merkityksellisenä vuorovaikutuksen muotona. Kosketus ei ole pelkästään fyysinen teko, vaan syvästi viestinnällinen ele, jonka kautta välittyvät tunteet kuten läheisyys, hyväksyntä ja myötätunto. Kosketuksella on erityinen tehtävä: se välittää inhimillistä lämpöä ja tunnetta siitä, että olemme toisillemme tärkeitä. (Uusitalo 2023,182.)

Parisuhteessa kosketus voi olla keskeinen myönteisten tunteiden vahvistaja. Se tarjoaa mahdollisuuden tulla nähdyksi ja hyväksytyksi ilman sanoja, mikä tukee sekä omaa että yhteistä hyvinvointia. Hyvä parisuhde mahdollistaa paitsi läheisyyden ja emotionaalisen tuen kokemisen, myös henkilökohtaisen kasvun ja yhteyden rakentamisen arjessa. (Kallio 2020, 171.) Tunteet, kuten ilo ja leikkisyys, luovat suhteen sisäistä ilmapiiriä, joka edistää luottamusta ja kiintymystä (Uusitalo 2020,135).

Yhteinen toiminta, jossa tuntee itsensä merkitykselliseksi toiselle, vahvistaa myös kiitollisuuden ja yhteenkuuluvuuden kokemuksia. Parisuhteessa tämä ilmenee konkreettisesti esimerkiksi yhteisissä hetkissä, joissa molemmat kokevat olevansa tarvittuja ja hyväksytyjä, ei tekojen tai saavutusten, vaan olemassaolon perusteella. Uusitalo (2023, 180) kiteyttää hyvän elämän määritelmän: "Hyväksyä ja tulla hyväksytyksi sekä pitää huolta ja saada huolenpitoa." Parisuhde tarjoaa ainutlaatuisen ympäristön tämän kokemuksen mahdollistamiselle. (Uusitalo 2023, 180, 187, 305.)

3 Parisuhteen merkitys yksilön hyvinvoinnille

Itsetunto rakentuu ensisijaisesti yksilön sisäisistä kokemuksista ja omasta minäkuvasta, mutta merkittävät ihmissuhteet, erityisesti hyvä parisuhde, voivat toimia tärkeänä tukipilarina omanarvontunnon vahvistumisessa. Kun ihminen saa kokea hyväksyntää, tukea ja arvostusta toisen ihmisen taholta, se lujittaa hänen myönteistä suhtautumistaan itseensä. (Nummelin 2020, 61.)

Monille ihmisille parisuhde on syvin läheisyyden kokemus. Se ei ole ainoastaan paikka tunteiden jakamiselle, vaan toimii myös peilinä henkilökohtaiselle kasvulle. Toisen kautta voi oppia ymmärtämään itseään, omia reaktioitaan ja tarpeitaan. (Nummelin 2020, 62.) Arjen yhteiset hetket, kuten leikki, nauru ja lämmin yhdessäolo, rakentavat osaltaan parisuhteen perustaa ja luovat emotionaalista turvallisuutta (Kallio 2022, 232).

Parisuhteen vahvuus piilee usein siinä, että sen kautta voi kokea olevansa toiselle tärkeä ja rakas, ei saavutustensa, vaan olemassaolonsa kautta. Tietoisuus siitä, että on toiselle ilon lähde silloinkin, kun ei suoriudu erityisesti mistään, tukee syvästi yksilön hyvinvointia ja kokemusta omasta merkityksellisyydestä. Tällaisten hetkien kautta syntyy tunne yhteydestä, joka voi kantaa läpi elämän eri vaiheiden. (Kallio 2022, 234.)

3.1 Onnellisuuden ja ilon rooli parisuhteessa

Rantanen (2011, 20) korostaa, että tunteet muovaavat minuutta ja elämäkokemusta, eikä niiden merkitystä voi liikaa painottaa. Parisuhteessa tunteet rakentavat siltoja ihmisten välille ja mahdollistavat läheisyyden sekä vahvistavat yhteenkuuluvuuden kokemusta. Ne eivät ainoastaan määrittele, miltä elämä tuntuu, vaan myös ohjaavat käyttäytymistämme ja suhteitamme toisiin.

Onnellisuus ja ilo ovat positiivisia tunteita, joiden merkitys parisuhteen hyvinvoinnille on merkittävä. Parisuhteessa molemmat osapuolet kaipaavat kokemuksia, jotka lisäävät tunnetta arvostuksesta, turvallisuudesta ja jaetusta ilosta. (Kallio 2022, 13.) Kallio (2022, 61–62) tuo vielä esiin, että kumppanit tarvitsevat konkreettisia keinoja välittää toisilleen positiivisia tunnekokemuksia, kuten iloa. Hyvä parisuhde ei perustu vain ongelmien ratkaisuun, vaan ennen kaikkea arjen ilon hetkiin, nauruun ja jaettuun hyvään oloon.

Lopulta ilo toimii paitsi hyvinvoinnin vahvistajana se tuottaa myötätuntoa, jota sanat eivät aina tavoita, mutta kosketus tavoittaa (Kallio 2022, 83). Kallio (2022, 83) toteaa vielä, että jaetut ilon hetket ovat usein suhteen syvimpiä ja koskettavimpia kokemuksia. Rantanen (2011, 45, 47) määrittelee ilon tunteeksi, joka koetaan mielihyväksi ja näkyy selkeästi myös kehollisesti kasvoilla, äänessä ja

liikkeissä. Ilo on universaali kieli, jonka jokainen tunnistaa. Sen kokeminen parisuhteessa voi kuitenkin vaatia rohkeutta heittäytyä, päästää irti kontrollista ja ylittää kasvojen menettämisen pelko. (Rantanen 2011, 307.)

Kehollinen ilmaisu ja kosketus ovat oleellinen osa tunteiden viestintää. Kehonkieli toimii sekä tunteiden heijastimena että tartuttajana ja hymy, katse tai lempeä kosketus voivat siirtää ilon tunnetta kumppaniin. Kun keho ilmaisee myönteisiä tunteita, syntyy yhteys, joka vahvistaa parisuhdetta usein enemmän kuin sanat yksin. (Viitanen 2001, 14.)

Mielihyvän tunteet, kuten ilo, rakkaus ja onni, synnyttävät energiaa, innostavat ja rentouttavat (Nummelin 2020, 15). Ne ovat myös keskeisiä motivaation lähteitä, jotka antavat voimaa yhteiseen tekemiseen ja kumppanuuden ylläpitämiseen (Isokorpi & Viitanen 2001, 32; Rantanen 2011, 330). Ilon jakaminen luo positiivisen kierteen, jossa molempien hyvinvointi vahvistuu tunteiden tarttumisen kautta (Nummelin 2020, 16).

Kun parisuhteessa opitaan jakamaan iloa ja myönteisiä kokemuksia, syntyy syvempi tunneyhteys, joka lisää arjen merkityksellisyyttä. Panostus tunteisiin on siten samalla panostus rakkauteen ja onnelliseen elämään yhdessä. (Kallio 2022, 63.)

3.2 Hymyn ja naurun hyvinvointivaikutukset

Hymy ja nauru voivat tuoda välittömän yhteyden ilon tunteeseen. Ilo ei ole vain miellyttävä tunne, vaan se toimii myös sisäisenä motivaattorina: olemme taipuvaisia tekemään töitä sellaisten asioiden eteen, jotka tuottavat meille mielihyvää. Tavoitteeseen pääsemisen halu ja siihen liittyvä tunnekokemus voivat lisätä ponnistelun määrää ja sitoutumista. Lisäksi tunteet sisältävät tietoa, jota ei aina voi järjellä tai loogisella päättelyllä tavoittaa. Päätöksenteossa voi olla hyödyllistä pysähtyä ja kysyä itseltään, mitä tekisi, jos kuuntelisi pelkästään tunnetta. Tunteet ja niiden ilmaiseminen esimerkiksi hymyn ja naurun kautta voivat siis paitsi lisätä hyvinvointia, myös ohjata valintoja ja vahvistaa yhteyttä omaan sisäiseen kokemukseen. (Rantanen 2011, 37, 45, 47, 52, 63.)

Hymy on voimakas vuorovaikutuksen väline, joka välittää lämpöä ja myönteisyyttä sekä sen näyttäjälle että vastaanottajalle. Kun ihminen hymyilee, hänen hymynsä kaappaa toisen huomion aktiivisella vastaanottajan peilisolulla, mikä saa myös tämän vastaamaan usein samalla ilmeellä. (Rantanen 2011, 220–221.)

Hymyyn ja erityisesti nauruun liittyy lisäksi selkeitä fysiologisia hyvinvointivaikutuksia. Nauraminen vähentää kehon stressihormonien määrää, laskee verenpainetta ja edistää lihasten rentoutumista.

Samalla mieliala kohenee ja keho alkaa tuottaa enemmän endorfiineja, hyvän olon hormoneja mikä tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Rantanen 2011,247.)

Ilo on yksi perustunteistamme, ja sen alla voi olla monia vivahteikkaita tunteita. Se koetaan mielihyväksi, ja erityisesti iloa ilmentävä hymy on universaalisti tunnistettava ele. Se näkyy kasvoilla ja ymmärretään eri kulttuureissa samankaltaisesti. (Rantanen 45,47.)

3.3 Liikunta parisuhteen vahvistajana ja hyvinvoinnin lähteenä

Hyvä ja palkitseva sosiaalinen yhteiselämä oman kumppanin kanssa luo otolliset edellytykset terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämiselle. Pariliikunta eli liikunnan harrastaminen yhdessä puolison tai läheisen kanssa voi vahvistaa yhteyttä tarjoamalla mahdollisuuden jakaa aikaa, tunteita ja elämyksiä yhteisen tekemisen kautta. (Leinonen & Syrjälä 2011, 10.)

Yhteinen liikkuminen ei tue ainoastaan fyysistä terveyttä, vaan toimii myös tärkeänä mielihyvän ja yhteenkuuluvuuden lähteenä. On keskeistä, että ihminen löytää harrastuksista tai yhteisistä kiinnostuksen kohteista sellaisia ulottuvuuksia, jotka tukevat myönteisiä tunnekokemuksia ja ylläpitävät kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Leinonen & Syrjälä 2011, 56.) Pariliikunta voi toimia juuri tällaisena kanavana, se mahdollistaa läheisyyden, kannustuksen ja yhteisen ilon kokemisen. Lisäksi pariliikunta tarjoaa mahdollisuuden jakaa merkityksellisiä kokemuksia toisen kanssa. (Leinonen & Syrjälä 2011, 10.)

Näillä yhteisillä hetkillä on tutkitusti suuri merkitys ihmisen psyykkiselle hyvinvoinnille ja sosiaaliselle kiinnittymiselle. Liikunta, joka tapahtuu yhteydessä toiseen ihmiseen, voi näin ollen rikastuttaa paitsi parisuhdetta, myös vahvistaa molempien osapuolten hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. (Ojanen 2005, 90.)

Liikunnan lisäksi terveelliset elämäntavat, kuten riittävä uni ja monipuolinen ravitsemus, muodostavat perustan yksilön hyvinvoinnille ja terveydelle. Nämä tekijät yhdessä tukevat elimistön tasapainoista toimintaa ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kun keho voi hyvin, se heijastuu myös psyykkiseen hyvinvointiin: hyvä olo vahvistaa itsetuntoa, lisää myönteisiä tunteita ja aktiivisuutta sekä parantaa elämänlaatua. (Nummelin 2020,187.)

Nummelin (2020, 194) tuo esiin, että liikunta laskee elimistön stressihormonien, kuten adrenaliinin ja kortisolin, tasoja ja lisää endorfiinien eli mielihyvähormonien eritystä. Näillä hormoneilla on mielialaa kohottava, mieltä ja kehoa rentouttava vaikutus, mikä lisää tyytyväisyyden ja rauhallisuuden

tunnetta. Säännöllisellä liikunnalla on tutkitusti positiivisia vaikutuksia kehon stressinsäätelyjärjestelmään.

Liikunnan kokemuksellinen ulottuvuus korostuu erityisesti silloin, kun huomio kohdistetaan hengitykseen, kehon tuntemuksiin ja liikkeiden laatuun. Tällöin liikunta ei ole ainoastaan fyysinen suoritus, vaan myös kehoa ja mieltä hoitava hetki. On tärkeää muistaa, että jokainen meistä on keholisesti ainutlaatuinen: kukaan ei ole liikkeessään toista ylempänä, ja liike kuuluu kaikille. Liikkumisen tulee olla turvallista ja saavutettavissa jokaiselle sen tulisi tuntua lahjalta, ei velvollisuudelta. Liikunta voi myös vaikuttaa positiivisesti kehonkuvaan. Kun ihminen alkaa tarkkailla omia liikeratojaan ja niiden laajuutta, hän saattaa havaita, että suhtautuminen omaan kehoon muuttuu hyväksyvämmäksi ja myönteisemmäksi. Tämä voi olla erityisen merkityksellistä niille, joilla on aiempia negatiivisia kokemuksia liikunnasta, esimerkiksi koululiikunnan herättämistä rajoittavista uskomuksista. On tärkeää antaa tilaa myönteisille liikuntakokemuksille ja palauttaa mieleen ne tunteet, joita onnistunut ja iloinen liikkuminen on voinut herättää. Ymmärrys siitä, että jokainen on juuri sopiva liikkumaan omalla tavallaan, on keskeinen osa hyvinvointia tukevaa liikuntakulttuuria. (Lehtimäki & Hartala 2024, 130–132.)

4 Kehon ja mielen yhteys

Kehominä muodostaa perustan ihmisen minuuden kokemukselle. Se rakentuu varhaisessa vuorovaikutuksessa ensisijaisesti äidin tai muun hoivaavan aikuisen kanssa. Varhaiset keholliset kokemukset, kuten sylissä olo, silittäminen ja katsekontakti, luovat ensisijaisia tunteita turvallisuudesta, nautinnosta ja tarpeiden tyydyttämisestä. Näin kehollinen läheisyys liittyy kiinteästi emotionaaliseen perusturvaan ja myöhemmin myös kykyyn muodostaa merkityksellisiä ihmissuhteita. (Lindfors, Waldekranz-Piselli & Ikonen 2019, 141–142.)

Ihmisen ensimmäiset kommunikaation muodot ovat kehollisia: eleitä, liikkeitä ja kosketusta. Kurottaminen, tarttuminen, vetäytyminen ja ryömiminen ovat varhaisia tapoja ilmaista tarpeita ja hakea yhteyttä toiseen. Kehollinen yhteys toisiin ei ole vain vuorovaikutuksen väline, vaan syvästi inhimillinen ja perustavanlaatuinen tarve, joka alkaa jo syntymästä. (Lehtimäki & Hartala 2024, 129.) Lehtimäki ja Hartala (2024, 25) painottavat, että meidät on luotu keholliseen yhteyteen, tarvitsemme sitä heti elämän ensihetkestä alkaen.

Leinonen ja Syrjälä (2011, 6) korostavat, että tarve keholliseen läheisyyteen on perusinhimillinen ja jatkuva: se ei ole vain lapsen, vaan jokaisen ihmisen tarve. Kehoyhteys toiseen oli se sitten kosketusta, halausta tai läheistä yhdessäoloa voi toimia siltana turvaan, lohtuun ja rakkauteen koko elämän ajan. Tämä tarve ei katoa lapsuuden jälkeen, vaan säilyy läpi koko elämän. Kehollinen läheisyys tukee aikuisuudessa emotionaalista hyvinvointia ja luo pohjan syvälle yhteydelle toisiin ihmisiin.

Ihmisen kokemus itsestään ei ole pelkästään mielen tai järjen varassa emme ainoastaan ole kehoissamme, vaan me olemme kehojamme. Tästä huolimatta länsimaisessa ajattelussa on pitkään vallinnut kahtiajako, jossa järki, ajattelu ja sielu on asetettu vastakkain kehon ja tunteiden kanssa. Tämä erottelu näkyy myös hoitokäytännöissä: kehoa ja mieltä hoidetaan usein erillisinä kokonaisuuksina, vaikka ihminen on yksi, kehollinen ja kokemuksellinen kokonaisuus. (Lindfors, Waldekranz-Piselli & Ikonen 2019, 8.) Nykymaailmassa yhteys omaan kehoon ja sen luontaiseen liikkeeseen on monilta osin katkennut. Minuus ei hahmotu enää eheänä kokonaisuutena, vaan kehon ja mielen toiminnot nähdään usein erillisinä, ikään kuin ne voisivat olla toisistaan irrallisia. Tämä jaottelu etäännyttää meitä omasta kokemusmaailmastamme ja heikentää ymmärrystä siitä, että keho ja mieli toimivat jatkuvassa vuorovaikutuksessa, toisiaan muokaten ja heijastaen. (Forsel 2015, 15.)

Tunteet ja järki rakentuvat samoissa aivojen rakenteissa, ja niiden välille voi muodostua vahvempi yhteys, kun niitä tuodaan tietoisesti vuoropuheluun keskenään. Tietoisuustaitojen harjoittaminen

kuten liikkeiden tekeminen hitaasti ja huomion kohdentaminen kehon tuntemuksiin tuo mielen nykyhetkeen. Juuri nykyhetkeen keskittyminen on tunne-elämän kannalta keskeinen taito, joka vahvistaa yhteyttä itseen. Liikunta kehollisena kokemuksena on yksi tehokkaimmista tavoista vähentää stressihormoneja. (Rantanen 2011, 324.)

Kehollisia kokemuksia ei tulisi väheksyä, sillä jokainen ihminen elää kehossaan ja on kehollinen olento. Tieto, puhe ja sanat ovat merkityksellisiä, mutta niiden korostaminen ihmisenä olemisen ainoina ilmaisumuotoina kaventaa ymmärrystä ihmisen kokonaisvaltaisesta luonteesta. On tärkeää tunnistaa, että myös keho puhuu ja sillä on viestinsä. Ihminen onkin luotu jakamaan yhteyttä toisiin myös kehollisessa todellisuudessa, ei vain sanallisesti. (Lehtimäki & Hartala 2024, 43.)

Kehollinen irrallisuus muista ihmisistä voi synnyttää yksinäisyyden kokemusta, sillä aito yhteys ei synny pelkän mielen tasolla. Kehollinen vuorovaikutus, kuten kosketus, liike ja läsnäolo, tukee emotionaalista yhteyttä ja lisää hyvinvointia. (Lehtimäki & Hartala 2024, 39, 46.) Jokainen kehon kokemus jättää jäljen: keho muistaa, koska se on elänyt kaikki hetket. Nämä kokemukselliset jäljet ilmenevät tunteina. Jokaisella ihmisellä on oma tunnekarttansa eletystä todellisuudesta. Tunteet eivät jää vain mieleen, vaan ne leviävät lihaksiin ja kehoon, jolloin tunnetila koetaan fyysisesti. (Iso-korpi & Viitanen 2001, 30,145.)

Kehon ja mielen yhteisvaikutus tulee erityisesti näkyväksi vuorovaikutuksessa toisiin. Turvallinen kosketus, empaattinen läsnäolo ja kehollinen kontakti vahvistavat hyvinvointia ja yhteyden tunnetta. Kehon viestien kuuleminen ja niiden hyväksyminen mahdollistavat aidomman, kokonaisvaltaisen yhteyden sekä itseen että toiseen ihmiseen. (Lehtimäki & Hartala 2024, 34.)

Kehollisuus on läsnä jatkuvasti. Liikkeemme, eleemme ja reaktiomme kertovat sisäisestä tilastamme. Esimerkiksi tunteen noustessa mieleen ihminen reagoi siihen usein kehollisesti liikuttamalla itseään. (Lindfors ym. 2019, 17.) Aito kehollisuus ei vaadi oikeutusta toisilta, se on osa ihmisyyden syvintä olemusta (Lehtimäki & Hartala 2024, 13). Raamatussa psalmi 139 muistuttaa: "Minä olen ihme, suuri ihme – ja kiitän sinua siitä." (Raamattu. 1992, 657)

5 Kosketuksen merkitys

Kiinnostus kosketuksen merkitykseen juontaa juurensa jo 1800-luvulle, jolloin havaittiin, että monivastasyntynyt menehtyi ensimmäisen elinvuotensa aikana, mikäli he jäivät vaille ihmiskontaktia. Tämä historiallinen havainto korosti varhain sen, että kosketus ei ole vain fyysinen ele, vaan elintärkeä osa ihmisen kehitystä ja selviytymistä. Varhaislapsuudessa saatu kosketus toimii perustavanlaatuisena viestintämuotona, joka mahdollistaa turvallisuuden kokemuksen ja tukee lapsen tasapainoista kehitystä niin emotionaalisesti kuin fysiologisesti. (Enäkoski & Rautasalo 1998, 53.)

Syntymä on ihmisen ensimmäinen ja samalla merkittävin kosketuskokemus. Siirtymä kohdun sisäisestä maailmasta ulkoiseen todellisuuteen tapahtuu kehollisesti ja kosketuksen kautta. Tämä hetki luo lähtökohdan sille, miten yksilö myöhemmin kokee kehonsa, toiset ihmiset ja fyysisen läheisyyden. (Kinnunen 2013, 39–40.)

”Minun maailmankatsomuksessani ruumiini on pysyvä kotini. Se on ainutlaatuinen. Sitä tulisi oppia katsomaan hyvällä silmällä.” (Saari 2020, 153)

5.1 Kosketus tunteiden välittäjänä

Varhaisessa kiintymyssuhteessa koskettamisella ja läheisyydellä on suuri merkitys, ja siinä opetellaan kuulostelemaan toisen tunteita (Sinkkonen 2018, 1019). Kosketuksen avulla ihminen voi ilmaista syvimpiä tunteitaan, erityisesti tilanteissa, joissa sanat eivät riitä. Tällöin kosketuksesta tulee tärkeä tunteiden välittämisen väline. Kosketuksen kieli on moniulotteinen. Sen avulla voidaan viestiä turvallisuutta, luottamusta ja läheisyyttä, mutta toisaalta myös pelkoa tai vihaa. (Isokorpi & Viitanen 2001, 146.)

Morris (1972, 98) toteaa, että fyysisellä kosketuksella on ainutlaatuinen kyky välittää tunteita ja kuvaa tätä kykyä jopa hämmästyttäväksi: ”kosketuksen avulla ihminen voi ilmaista syvimpiä tunteitaan, joita voi olla mahdotonta peittää tai sanallistaa”. Kosketus voi viestiä mitä intiimeintä turvallisuutta ja luottamusta, mutta myös voimakasta pelkoa tai vihaa. Tunteiden ilmaisussa kosketus nousee usein ensisijaiseksi keinoksi tilanteissa, joissa sanat eivät riitä. (Isokorpi & Viitanen 2001, 146–147.)

Kosketus lisää onnellisuuden tunnetta ja edistää emotionaalista hyvinvointia. Se ei ole pelkästään mukava lisä vuorovaikutukseen, vaan olennainen osa ihmisen perustarpeita. (Kinnunen 2013, 14.) Saari (2020, 12) korostaa, ettei kosketuksen merkitystä voida korvata. Fyysinen läheisyys on meille elintärkeää. Jokainen ihminen kaipaa tulla kosketetuksi sekä tuntea tulevansa nähdyksi ja

kuulluksi. Kinnusen (2013, 94–95) mukaan syvin kokemus rakastettuna ja hyväksyttynä olemisesta edellyttää kosketusta se toimii rakkauden eleenä ja vahvistaa emotionaalista yhteyttä. Kosketus on myös ihmisen ensimmäinen tapa olla yhteydessä ulkomaailmaan. Kallio (2022, 180) toteaa, että koskettaminen herättää myönteisiä tunteita, ja sillä on keskeinen rooli ihmisten välisessä yhteydessä. Se lisää turvallisuuden tunnetta, yhteisöllisyyttä ja mielihyvää, vahvistaen sosiaalista sidettä jo varhaisimmista elämänvaiheista lähtien.

Kosketuksella on kyky rauhoittaa, tyynnyttää ja purkaa jännitystä. Se tuo esiin tunteita ja viestejä, joita on vaikea pukea sanoiksi kuten huolenpitoa, välittämistä ja empatiaa. Kosketus toimii siis eikielellisenä viestinnän muotona, jonka kautta sekä tiedolliset, että emotionaaliset sisällöt välittyvät ihmisten välillä. (Isokorpi & Viitanen 146.)

Fyysinen läheisyys ja ihokosketus ovat inhimillisiä ja välttämättömiä väyliä yhteyteen, rauhoittumiseen ja turvallisuuden tunteeseen. Ne eivät ole pelkkää kehon kokemista ne ovat osa syvää vuorovaikutusta ja turvaa. Kosketus ei ole vain fyysistä; se on tapa sanoa: 'Olet turvassa. Et ole yksin' (Mattila 2017,127.)

”Jokainen, joka on pidellyt aaltojen silittämää kiveä kädessään, tietää, että jatkuvilla hyväilyillä on ihmeitä tekevä voima” (Leinonen & Syrjä 2011, 65).

Kosketuksen kautta on vaikea peittää todellisia tunteitaan, sillä se paljastaa usein aidosti ihmisen sisäisiä asenteita ja kokemuksia. Tämän vuoksi on tärkeää tunnistaa toisen ihmisen mahdolliset aiemmat kosketuskokemukset, sillä ne voivat vaikuttaa siihen, miten kosketus koetaan ja tulkitaan. Kosketuksen hyväksymistä ja hienovaraisista tapaa koskettaa voidaan kuitenkin myös opetella, mikä korostaa vuorovaikutuksen ja yhteyden rakentamisen mahdollisuuksia. (Isokorpi & Viitanen, 2001,147.) Luukkala toteaa kirjassaan, Kukoistava parisuhde (2015, 19) tunnetaidokkaalla on hyvä lähtökohta tavoitella elämänsä hyvää parisuhdetta.

5.2 Kosketus ja fysiologiset vaikutukset

Kosketuksella on merkittävä vaikutus ihmisen hyvinvointiin kaikissa elämänvaiheissa. Sen merkityksestä terveydelle on runsaasti tieteellistä näyttöä. Erityisesti hellivä ja miellyttävä kosketus aktivoi parasympaattista hermostoa, joka on keskeinen osa kehon sisäistä rauhoitusjärjestelmää. Tämä aktivaatio edistää levollisuutta, turvallisuuden tunnetta sekä fyysistä ja psyykkistä palautumista. (Kinnunen 2013, 19.)

Kosketuksen vaikutuksia selittää osaltaan oksitosiini, hormoni ja välittäjäaine, jota erittyy aivoissa ja verenkierrossa hyväilevän kosketuksen seurauksena. Oksitosiinin on todettu rentouttavan, laskevan verenpainetta ja sykettä- sekä lievittävän kipua ja helpottavan hengitystä. Se parantaa myös kivunsietokykyä, tukee immuunijärjestelmän toimintaa ja lisää yleistä hyvinvointia. (Saari 2020, 99; Leinonen & Syrjälä 2011, 65; Kinnunen 2013, 19; Rautajoki 1996, 14–15.)

Fysiologisesti kosketus vaikuttaa kehoon monin tavoin. Se lisää veren- ja nesteiden kiertoa, lievittää lihasjännitystä, parantaa ruokahalua ja tukee aivojen toimintaa, muun muassa oppimista. Miellyttävä kosketus vähentää myös stressihormonien tuotantoa ja lievittää pelon tunnetta. Kosketus voi lisätä tyytyväisyyttä ja iloisuutta (Leinonen & Syrjälä 2011, 65). Lisäksi lempeän kosketuksen on todettu lievittävän kipua, vähentävän stressiä sekä parantavan unen laatua ja keskittymiskykyä (Saari 2020, 98).

Hermosto säätelee ihmisen vireystilaa, ja se jakautuu kahteen osaan: tahdonalaiseen eli somaattiseen ja tahdosta riippumattomaan eli autonomiseen hermostoon. Autonominen hermosto puolestaan koostuu sympaattisesta ja parasympaattisesta osasta, jotka säätelevät muun muassa hengitystä, sydämen sykettä, ruoansulatusta sekä hien ja syljen eritystä. Hermoston tasapaino vaikuttaa suoraan kehon ja mielen hyvinvointiin. Ylivirittyneisyys voi ilmetä esimerkiksi kuristavana tunteena kurkussa, sydämen tykytyksenä tai hikoiluna. Tällöin rauhoittava kosketus ja tietoinen, syvä hengitys voivat auttaa autonomisen hermoston tasapainottamisessa. Erityisesti parasympaattisen hermoston tietoinen aktivointi on tärkeää, sillä se tukee kehon palautumista, rauhoittumista ja emotionaalista tasapainoa. Kun keho siirtyy lepäävään tilaan, stressireaktiot lievittyvät ja turvallisuuden tunne vahvistuu. Esimerkiksi kevyt ja lempeä kosketus voi aktivoida parasympaattista hermostoa ja tukea tätä siirtymää. Tällainen hermoston säätely on keskeinen osa hyvinvoinnin ylläpitämistä, erityisesti kuormittavissa elämäntilanteissa, joissa hermoston tasapaino järkkyy helposti. (Lehtimäki & Hartala 2024, 49.)

Kosketusaisti säilyy ihmisellä lähes muuttumattomana koko elämän ajan, edellyttäen hermoston normaalitoimintaa. Tarve tulla kosketetuksi ei katoa koskaan. Kosketus on ihmiselle perustavanlaatuinen tarve läpi elämän. (Isokorpi & Viitanen 2001, 146.)

5.3 Kosketuksen terveysvaikutukset

Kosketuksen myönteiset vaikutukset terveyteen on osoitettu useissa tutkimuksissa, joissa on hyödynnetty erilaisia koehenkilöryhmiä. Tutkimusnäytön perusteella kosketuksesta on hyötyä erityisesti henkilöille, jotka kärsivät kivusta, masennuksesta tai unettomuudesta. Esimerkiksi hieronnan on todettu edistävän sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointia siinä määrin, että sen voitaisiin

katsoa kuuluvan osaksi yleisiä terveystieteellisiä suosituksia, ravinto- ja liikuntasuosittelun rinnalle. (Kinnunen 2013, 187.)

Vaikka kosketuksen vaikutuksista psykofyysiseen hyvinvointiin on saatavilla tutkimustietoa, sen merkitystä käsitellään julkisessa keskustelussa vielä melko vähän. Kosketuksen puutteen on kuitenkin esitetty olevan yhteydessä useisiin kansansairauksiin, kuten sydän- ja verisuonitauteihin sekä masennukseen. Lisäksi sen on arvioitu liittyvän muun muassa syömishäiriöihin ja terveyttä vaarantavaan lihavuuteen. Kosketus lisää oksitosiinin eritystä, ja tämä niin sanottu "kiintymyshormoni" on keskeinen turvallisuuden, luottamuksen ja yhteenkuuluvuuden tunteen synnyssä. Oksitosiini rauhoittaa kehoa, vähentää stressiä ja tukee emotionaalista palautumista. Sen puute voi puolestaan lisätä ahdistuneisuutta, yksinäisyyden kokemusta ja emotionaalista epävakautta. Ihmisillä on luontainen tarve hakea oksitosiinin eritystä aktivoivia kokemuksia, ja sen puuttuessa tätä tarvetta saatetaan pyrkiä korvaamaan esimerkiksi päihteillä tai muilla riippuvuusikäyttäytymisen muodoilla, mikä osaltaan lisää sairastumisriskiä. (Kinnunen 2013, 187.)

Hyväilevän ja lempeän kosketuksen merkitys tunnetasolla on tunnistettu myös ilman lääketieteellistä tutkimusta. Kosketus välittää tunteita hyväksynnästä, kiintymyksestä, suojelusta ja huolenpidosta. Suomalaisessa kulttuurissa suhtautuminen kosketukseen on muuttumassa hitaasti, mutta vääjäämättä kohti avoimempaa ja sallivampaa suhtautumista läheisyyden osoittamiseen. (Kinnunen 2013, 189.)

Kosketuksella on myös terapeuttinen merkitys. Terapeuttista kosketusta käytetään jo nyt yhtenä hoitomuotona muun muassa kivun ja ahdistuksen lievittämisessä. (Rautajoki 1996, 7.) Kuten Morris (1972, 139–140) kuvaa, sairastuminen voi synnyttää tarpeen tulla lohdutetuksi ja saada hellyyttä, ja tällöin läheisyyden kokemuksella voi olla yllättävän suuri parantava voima.

5.4 Kosketus sanattoman viestinnän välineenä

Ihmisen viestintä ei rajoitu pelkästään sanoihin. Erityisesti tilanteissa, joissa kielellinen ilmaisu ei ole mahdollista tai riittävää, kosketuksesta muodostuu keskeinen tunteiden välittämisen väline. Kosketuksen avulla voidaan ilmaista sellaisia syviä tunteita, joita ei aina pystytä tai uskalleta puhekeinoilla sanoiksi. Kun sanat loppuvat, kosketus astuu usein niiden tilalle ja toimii tunteiden välittäjänä. (Isokorpi & Viitanen 2001, 146.)

Kosketuksen kieli on moni-ilmeinen ja rikas. Se voi välittää syvää turvallisuutta, luottamusta ja läheisyyttä, mutta toisaalta myös voimakasta pelkoa tai vihaa. Kosketus ei ole pelkästään mekaaninen toiminto, vaan kehon oma kieli, jonka kautta sekä tieto että tunne siirtyvät suoraan toisen

ihmisen kokemukseen. Se voi rauhoittaa, lohduttaa, tynnyttää tai purkaa jännitystä. Kosketuksen avulla voidaan ilmaista välittämistä, huolenpitoa ja empatiaa asioita, joita on usein vaikea sanoittaa. (Isokorpi & Viitanen 2001, 146.)

Kosketukseen liittyvä vuorovaikutus ei kuitenkaan ole yksiselitteistä, vaan sen merkitykset ovat henkilökohtaisia ja kulttuurisesti muovautuneita. Kosketuksen hyväksymistä ja sen hienovaraisia muotoja on mahdollista oppia. Tämä edellyttää toisen ihmisen kosketuskokemusten ja niiden taustojen ymmärtämistä. Kosketus paljastaa usein ihmisen todelliset tunteet, sitä on vaikea teeskennellä tai ohjata samalla tavoin kuin sanallista viestintää. Se kertoo aidosti koskettajan asenteesta ja läsnäolosta. (Isokorpi & Viitanen 2001, 147.)

5.5 Kosketus parisuhteessa

”Rakastettuni silittää hiljaa selkääni, hän näkee minut. Kiitollisuus syntyy, annan levitä sen kehoni rikkiäisiin kohtiin”. (Saari 2020, 148)

Kosketus on keskeinen osa parisuhteen emotionaalista ja fyysistä vuorovaikutusta. Rakkaus on kosketuksen näkökulmasta ennen kaikkea ihosuhteen luomista, yhteyttä, jossa iho on vuorovaikutuksen keskiössä. (Kinnunen 2013, 131.) Hellyys puolestaan edellyttää fyysistä läheisyyttä, ja ruumiillinen kosketus muodostaa hellyyskäyttäytymisen olennaisen osan. Fyysinen läheisyys ei siis ole ainoastaan aistien kautta koettu nautinto, vaan myös syvä tunneyhteyden ilmentymä. (Morris 1972, 9.) Leinonen ja Syrjälä (2011, 64) toteavat, että ihmiset tarvitsevat parisuhteissaan kosketusta tunteakseen itsensä hyväksytyksi ja rakastetuksi.

Hyvä kosketus on aina kunnioittavaa se ei satuta, ei ole epämiellyttävää eikä ylitä toisen rajoja olemalla liian omistava tai tunkeileva (Leinonen & Syrjälä 2011, 63). Parisuhteessa olemmekin jatkuvassa kehollisessa vuorovaikutuksessa toistemme kanssa. Keskeistä ei ole vain halu koskettaa, vaan myös herkkyyys havainnoida ja kunnioittaa toisen reaktioita kosketukseen. Tällainen vuorovaikutus edellyttää avointa keskustelua kosketuksen merkityksestä, toiveista ja rajoista. (Kallio 2022, 181.)

”Vaimon kanssakin mitä vanhemmaksi tulee ...niin joskus tulee oikein otettua kiinni. Ottaa sen asiakseen. Kun ihminen kumminkin tarvii kosketusta. Pitää tehdä ihan töitä sen eteen. Ei helkatti, siitä erkanee muuten.” (Saari 2020, 115)

Morris (1972, 138) huomauttaa, että mitä etäisempänä pidämme toisen ihmisen, sitä kipeämmin kaipaamme fyysistä kosketusta. Tämä ilmentää paradoksaalista tarvetta sekä suojautua että tulla lähelle. Fyysinen läheisyys heijastaa usein luottamuksen määrää parisuhteessa.

Kosketus voi myös eheyttää: parisuhteella voi olla merkittävä korjaava vaikutus, mikäli lapsuudessa on koettu puutteita tai kielteisiä kokemuksia kosketuksessa. (Kinnunen 2013, 175.) Kinnunen (2013, 109) mukaan pariskunnat, jotka ovat olleet pitkään yhdessä, pitävät kosketusta ja hellyyttä yhä tärkeämpänä osana suhdettaan. Vaikka lapsuudessa ei olisi saanut juurikaan hellyyttä, sen antamista on mahdollista opetella aikuisuudessa. (Kinnunen 2013, 111.)

Kallio (2022, 213) korostaa rutiininomaisen koskettelun, kuten hyväilyjen, halausten ja pienten arjen eleiden, merkitystä esimerkkinä pusu lähtiessä tai palatessa, tai läheinen kosketus, kuten polven silittäminen pöydän alla. Tällaiset eleet vahvistavat turvallisuuden tunnetta ja pitävät yllä emotionaalista yhteyttä. Luottamus siihen, että rakastetun syli on aina avoinna, on olennainen osa parisuhteen turvallisuutta ja jatkuvuutta. Kinnunen (2013, 112) kiteyttää asian toteamalla, että kumppanin ihoon tulisi osata pitää juuri sopiva tuntuma ei liian läheinen eikä liian etäinen.

"En löydä omaa totunnaista koskettamisen tapaani. Hitaasti alan kiinnostua omasta avuttomuudestani toisen ruumiillisuuden äärellä." (Saari 2020, 57)

Kosketuksen lisäksi myös katse toimii syvänä vuorovaikutuksen. Kallio (2022, 181) toteaa, että katseella on samanlainen voima kuin kosketuksella: sen avulla voidaan kutsua lähelle, viestiä nähdyksi tulemista ja hyväksyntää. Toisaalta katse voi myös sulkea toisen ulkopuolelle. Saari (2020, 102) lisää, että lempeä katse voi olla yhtä lohduttava ja yhteyttä luova kuin fyysinen kosketus, se voi "koskettaa" toista syvältä ilman fyysistä kontaktia.

6 Kosketushistoria ja sen vaikutus kosketuskokemukseen

“Minun ruumiini muistaa hänet. Ihoni ei unohda. Se on tavallaan tanssia. Kosketuksen kautta minä ilmaisen sitä tunnettani. Voin levätä ja viipyä siinä. Ja siihen rauhoittuu. Sen hellyyden ansiosta pärjään loppuelämäni.” (Saari 2020, 201)

Kosketuksen kokeminen ja sen sieto eivät ole yksiselitteisiä tai universaaleja ilmiöitä. Yksilölliset erot kosketukseen suhtautumisessa juontuvat usein elämänhistorian tapahtumista ja varhaisista kiintymyssuhdekokemuksista. On tärkeää ymmärtää, että jokaisella ihmisellä on omanlaisensa kosketushistoria, joka vaikuttaa siihen, miten hän kokee fyysisen läheisyyden ja reagoi kosketukseen. Kuten rakkaus, myös kosketus on opittu kieli, joka rakentuu vuorovaikutuksessa toisten kanssa elämän varrella. (Isokorpi & Viitanen 2001, 147.)

Parisuhteen keholliseen läheisyyteen vaikuttavat parin välisen luottamuksen ja yhteyden lisäksi molempien osapuolten aiemmat suhdekokemukset ja henkilökohtainen historia (Kallio 2022, 176). Esimerkiksi lapsuudessa koetut laiminlyönnit tai rajojen rikkominen voivat jättää kehoon jälkiä, jotka vaikeuttavat kosketuksen vastaanottamista myöhemmin elämässä. Kosketus, joka on varhaisessa vaiheessa yhdistynyt turvattomuuteen tai kipuun, voi aikuisuudessakin herättää pelkoa ja torjuntaa. (Kinnunen 2013, 20.)

Varhaiset kiintymyssuhteet vaikuttavat keskeisesti siihen, miten läheisyyteen suhtaudumme. Jos lapsena ei ole saanut riittävästi hoivaa tai vastakaikua omaan hätäänsä, voi aikuisena muodostua taipumus vältellä läheisyyttä ja korostaa pärjäämistä yksin. Toisaalta kosketuksen puute voi synnyttää voimakasta läheisyyden kaipuuta ja pelkoa hylätyksi tulemisesta, mikä voi näkyä jatkuvana tarpeena fyysiselle läheisyydelle. (Kinnunen 2013, 30–31; Nummelin 2020, 60.)

“Minä hellin, silitin ja hyväilin puolisoani. Se ei kuitenkaan ollut vastavuoroista ja tunsin oloni tyhjäksi.” (Saari 2020,204)

Joillakin ihmisillä kosketus voi yhdistyä väkivallan kokemuksiin tai uhkaan, jolloin kaikki fyysinen kontakti herättää pelkoa tai voi jopa aiheuttaa jähmettymisreaktion (Saari 2020, 23). Tällaisissa tilanteissa kosketuksen sietoa ja kokemusta on mahdollista harjoitella asteittain, turvallisessa ja kunnioittavassa ympäristössä, jossa yksilön rajat otetaan vakavasti (Lehtimäki & Hartala 2024, 27). Kallio (2022, 178) korostaa, että traumaattisen kekokokemuksen omaavan ihmisen kanssa tulee edetä erityisen herkästi, pienin askelin ja toista arvostaen.

Parisuhde voi tarjota mahdollisuuden parantaviin kosketuskokemuksiin. Hellä ja turvallinen kosketus voi vähitellen muuttaa kehoon ja mieleen tallentuneita kokemuksia, tarjoten uudenlaista

ymmärrystä ja tunnetta siitä, että kosketus voi olla myös hyvä, lämmin ja eheyttävä. (Kinnunen 2013, 172.) Morris (1972, 164–165) kuvaa tätä ristiriitaa runollisesti toteamalla, että vaikka kaipaisimme kosketusta ja läheisyyttä, saatamme kuitenkin itse estää sen syntymisen "sitomalla omat kätemme", jotka voisivat tavoittaa toisen.

"Miten kaunista se on. Kun oma pilkattu iho onkin yhtäkkiä pehmeä ja rakastettu." (Saari 2020, 217)

7 Kulttuurinen näkökulma: suomalainen kosketuskokemus

”Mä olen kasvanut sellaisessa ajassa paikassa ja kulttuurissa, siis ihan tavallisessa vanhan ajan Suomessa missä ei juuri toista kosketeltu. Koskeminen oli jotenkin lähtökohtaisesti kiellettyä se olisi ollut liikaista ja sopimatonta tai väkivaltaista, satuttamista, rankaisemista ja siis pahaa, tai ainakin turhaa.” (Kinnunen 2013, 27)

Suomalaisten suhdetta kosketukseen muovaavat vahvasti kansalliset ja kulttuuriset kokemukset, erityisesti sota-ajan vaikutukset ja sen jättämät jäljet perhe-elämään ja sukupolvien välisiin vuorovaikutussuhteisiin. Kinnunen tuo esiin, kuinka ankara kurinpidollinen kasvatustapa, jossa vitsa ja fyysinen ojentaminen olivat arkipäivää, vaikutti merkittävästi siihen, millaiseksi lasten hoiva ja läheisyys muodostuivat. Esimerkiksi poikia saatettiin ”härnätä” tai jopa satuttaa fyysisesti uskossa, että se vahvistaisi heitä ja kasvattaisi ”kunnon miehiksi”. Itkeminen oli heikkouden merkki, eikä kuritusta saanut kyseenalaistaa. (Kinnunen 2013, 63–65.)

Sotien seuraukset näkyvät konkreettisesti myös sukupolvikokemuksina. Arviolta 50 000 suomalaista lasta menetti isänsä sodassa, ja ne isät, jotka palasivat, olivat usein lapsilleen vieraita. Lapsen muistikuvaksi saattoi jäädä vain isän haju, ainut rakas muisto läheisyydestä. Hellyyden ilmaiseminen, etenkin isän taholta, jäi monille vieraaksi. Kinnusen mukaan suomalaisen isän hellivästä kosketuksesta onkin vaikea muodostaa selkeää mielikuvaa. Toisaalta osa muistaa isänsä lämmöllä, ja heidän kokemuksissaan isän lempeys jää vahvasti mieleen. Joillekin naisille oman isän pehmeys ja puolison kovuus ovat muodostaneet ristiriitaisen ja jopa järkyttävän kokemuksen. (Kinnunen 2013, 68, 71, 75–76.)

Sodan jälkeen syntyi myös puhumattomuuden kulttuuri, jossa vaikeista kokemuksista vaiettiin. Tämä vaikeneminen ”haamuistui” seuraaviin sukupolviin ja loi ilmapiirin, jossa tunteiden ja hellyyden ilmaisulle ei ollut tilaa. Tämän seurauksena läheisyyden kokeminen, erityisesti kehollisella tasolla, on monelle suomalaiselle edelleen haastavaa. (Kinnunen 2013, 78.)

”Yritän halata äitiä. Äiti ei vastaa. Äiti ei katso minua.” (Saari 2020, 41)

Kallio (2022, 183) huomauttaa, että kehollinen etäisyys on yhä monille suomalaisille tutumpaa kuin kehollinen läheisyys. Oman kehon viestit voivat tuntua vierailta, eikä niitä aina osata tunnistaa tai tulkita. Silti juuri kosketuksen kautta esimerkiksi puolison läheisyyttä tarkkailemalla on mahdollista oppia tuntemaan omia reaktioitaan ja rajojaan: mikä tuntuu pelottavalta, mikä kiusaannuttavalta, mikä taas hyvältä ja luontevalta.

Suomalaisessa kulttuurissa miesten kosketuskokemukset ja kyky ilmaista hellyyttä ovat vahvasti sidoksissa historiallisiin ja yhteiskunnallisiin tekijöihin. Poikalasten kasvatuksessa on pitkään ollut painopiste selviytymisen ja kovuuden ihanteissa, joka liitetään voimaan ja suoritukseen, joissa emotionaalinen ja fyysinen hoiva on jäänyt usein vähäiseksi verrattuna tyttöihin. Tämä kulttuurinen perinne voi vaikuttaa siihen, että miehet kokevat vaikeuksia vastaanottaa tai antaa hellyyttä aikuisuudessa, koska heille on jäänyt käsitys siitä, että fyysinen kosketus ei ole "miehen" tapa. (Kinnunen 2013, 119.)

“Muistan äidin halanneeni minua kerran. Olin voittanut 9-vuotiaana yhden kilpailun. Menin halauksesta paniikkiin ja tihersin itkua”. (Saari 2020, 25)

Kinnunen (2013, 175) toteaa, että parisuhteet voivat parantaa aiempien, vaikeiden kokemusten vaikutuksia ja tarjota mahdollisuuden luoda uutta yhteyttä, jossa hellyys ei ole enää rajoittunut sukupuolirooleihin. Miehen ei tarvitse pelätä hylätyksi tulemista tai naurunalaiseksi joutumista kosketuksen ja hellyyden ilmaisemisessa, vaan hän voi kokea itsensä hyväksytyksi ja arvostetuksi juuri sellaisena kuin on. Tämä kokemus voi vähitellen johtaa siihen, että mies oppii ilmaisemaan hellyyttä ja läheisyyttä turvallisesti ja luonnollisesti.

Kallio (2022, 178) korostaa, että on tärkeää edetä rauhallisesti ja kunnioittaen toisen tunteita, jotta miehen ei tarvitse pelätä kosketuksen ja läheisyyden liiallista intensiteettiä tai uhkaa. Tällöin parisuhteen kumppani voi tarjota turvallisen tilan, jossa miehen ei tarvitse pelätä kosketuksen ja hellyyden ilmaisemista. Kinnunen (2013, 172) viittaa siihen, että lempeä ja hellä parisuhde voi olla avain parantaviin kosketuskokemuksiin, jotka auttavat miestä löytämään yhteyden omiin tunteisiinsa ja kehoonsa.

Kinnunen toteaa, että mitä pidempään pariskunta on ollut yhdessä, sitä tärkeämmäksi he kokevat kosketuksen ja hellyyden, sillä läheisyys ja vuorovaikutus ovat suhteen vahvistamisen keskiössä. Tämä voi auttaa miestä ymmärtämään hellyyden olevan luonnollinen ja tärkeä osa hänenkin elämänsä, eikä vain naisten "työtä". Parisuhteet voivat toimia tärkeinä ympäristöinä, joissa miehet voivat oppia ja ilmentää hellyyttä ilman häpeää. Miehen suhde kosketukseen ei ole vain yksilöllinen prosessi, vaan osa laajempaa kehitystä, jossa molemmat osapuolet voivat kasvaa ja oppia toisiltaan. (Kinnunen 2013, 109,119.)

8 Pariliikuntatunnin teoreettinen tausta

Tanssillisen pariliikuntatunnin suunnittelun lähtökohtana on ollut osallistujien kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen. Tunti rakentuu liikkeen ja kosketuksen lisäksi tietoisien läsnäolon varaan. Tietoisien läsnäolon harjoittaminen voidaan nähdä mielen hyvinvointia vahvistavana menetelmänä, joka tukee erityisesti psyykkistä hyvinvointia. Läsnäolon hetkissä tarjoutuu mahdollisuus pysähtyä oman kehon ja tunteiden äärelle, lisäten yhteyttä sekä itseen että toiseen ihmiseen. (Uusitalo 2023, 86). Jotta liikuntahetken tavoitteet toteutuvat oppimista tukevalla tavalla, opetuksen tulee olla johdonmukaista ja tavoitteellista. Ohjaajan tehtävänä on rakentaa turvallinen oppimisympäristö, jossa kehollisuuden kanssa työskentely huomioi osallistujien yksilöllisyyden ja herkkyyden. Turvallisessa ympäristössä osallistujat voivat edetä omista lähtökohdistaan käsin. (Kirkonpelto, Kohturi-Paasikko & Paasikko 2024, 183, 112–113.) Pariliikuntatunnin suunnittelu lähti liikkeelle ajatuksesta, että liikuntahetken tulee tukea kokonaisvaltaisesti osallistujan kokemusta, ei pelkästään fyysisesti, vaan myös psyykkisesti ja sosiaalisesti. Suunnittelun perustana olivat neljä keskeistä tavoitetta. Tavoitteena oli vahvistaa kehotietoisuutta ja läsnäoloa, eli osallistujan kykyä havainnoida ja kuunnella omaa kehoaan liikkeessä. Toiseksi painopisteenä olivat vuorovaikutustaidot ja yhteinen liike, sillä pariliikunta perustuu kahden ihmisen väliseen kontaktiin, kuunteluun ja vastavuoroisuuteen. Kolmanneksi haluttiin tukea liikkeen rytmityksen ja roolien ymmärrystä, mikä tarkoittaa sekä oman liikkeen ajoittamista suhteessa toiseen että kykyä toimia vuorotellen johdattajana ja seuraajana. Neljäntenä lähtökohtana oli luoda lempeästi etenevä ja osallistava liikunnan kokemus, joka madaltaa kynnystä osallistua ja mahdollistaa turvallisen tilan itsensä ja toisen kohtaamiseen, niin että syntyisi liike yhteyden rakentajana.

8.1 Kehotietoisuus ja läsnäolo

Konkreettisenä keinona tietoisien läsnäolon vahvistamiseksi käytetään hitaita ja rauhallisia venyttelyliikkeitä, joiden aikana huomio kiinnitetään kehollisiin tuntemuksiin ja hengitykseen. Tämä luo rauhoittavan ja keskittyneen ilmapiirin, joka tukee kiireetöntä ja hyväksyvää kohtaamista parin kanssa. Tiedostavan läsnäolon periaatteisiin kuuluu hyväksyvä suhtautuminen nykyhetkeen. Tarkoituksena on olla läsnä hetkessä sellaisena kuin se on, ilman tarvetta muuttaa tai torjua mahdollisia negatiivisiakaan tunteita. (Uusitalo 2023, 93–94.)

Kehotietoisuus ja kehollinen oppiminen ei ole vain fyysisten liikkeiden hallintaa, vaan kokonaisvaltaista ymmärrystä ihmisestä ja hänen olemassaolonsa eri ulottuvuuksista. Kehon tuntemukset vaikuttavat mieleen ja päinvastoin, mieli vaikuttaa kehoon. Liike toimii väylänä ilmentää ja työstää tunnetiloja kehollisesti. (Kirkonpelto, Kohturi-Paasikko & Paasikko 2024, 139, 140–141.)

8.2 Vuorovaikutus ja yhteinen liike

Pariliike on fyysistä vuoropuhelua, jossa kehollinen vuorovaikutus toimii kaksisuuntaisesti. Viejän ja seuraajan roolit eivät ole hallinnan ja alistumisen asetelmia, vaan osallistumista yhteiseen liikkeeseen. Hyvä fyysinen vuorovaikutus rakentuu yhteistoiminnallisesta liikkeellisestä keskustelusta, jossa kumpikin osapuoli sekä antaa että vastaanottaa liikettä. Parityöskentely perustuu sulautumiseen ja liikkeen jakamiseen ei toisen kontrollointiin. Liikkeen energia virtaa osapuolten välillä niin, että kumpikin voi kokea olevansa toisen liikkeen jatke. Tällainen yhteinen liike vaatii herkkyyttä, liikkuvaa kontaktia ja molemminpuolista vastuunkantoa. Viejän tehtävänä on keskittyä omaan liikkeeseensä määrätietoisesti, mutta ilman pyrkimystä hallita toista. Seuraaja puolestaan osallistuu aktiivisesti, mukautuu tilanteen mukaan ja tuo oman liikkeensä osaksi yhteistä. Yhteisen liikkeen synty ja jatkuvuus edellyttävät aitoa kohtaamista. Yhteinen liike perustuu näkemykseen kehosta yhtenäisenä ja vuorovaikutteisena kokonaisuutena. Kaikki kehon osat ovat jatkuvassa yhteydessä toisiinsa, ja siksi muutos yhdessä osassa vaikuttaa aina koko kehon toimintaan. Kehollisten yhteyksien ymmärtäminen luo pohjan kehonosien liikkeelliselle eriyttämiselle sekä niiden välisen vuorovaikutuksen vahvistamiselle. Liike ei synny yksittäisistä kehonosista irrallisina toimintoina, vaan koko keho osallistuu liikkeeseen: osa kehosta liikkuu, toinen osa tukee. Tämä kokonaisvaltainen osallistuminen mahdollistaa sulavan, tasapainoisen ja tarkoituksenmukaisen liikkeen syntymisen. Hengitys on tärkeä osa yhteistä liikettä. Se ei ainoastaan ylläpidä elintoimintoja, vaan mahdollistaa liikkeen virtaavuuden, voiman ja ilmaisuuden. Hengitys jäsentää liikettä ja auttaa hahmottamaan sisäistä tilaa erityisesti silloin, kun liike on laajenevaa tai supistuvaa, avautuvaa tai sulkeutuvaa. Hengitys ja liike heijastavat tunteita ja ajatuksia ja vaikuttavat niihin. Esimerkiksi jännittynyt keho saattaa pidättää hengitystä tai hengittää pinnallisesti, mikä estää luonnollisen liikkeen toteutumista. Lihas-hermojärjestelmän kokonaisvaltaiset yhteydet luovat perustan liikkumiselle ja yhteiselle liikekokemukselle. Keholliset yhteydet ja liikemallit rakentuvat jo varhaislapsuudessa vuorovaikutuksessa ympäristöön, mutta niitä voidaan kehittää ja syventää koko elämän ajan. Liike, joka syntyy kehojen välisestä yhteydestä, ei ole vain motorinen tapahtuma, vaan samalla vuorovaikutuksen ja yhteyden ilmentymä. (Kirkonpelto, Kohturi-Paasikko & Paasikko 2024, 142, 244.)

8.3 Liikkeen rytmitys

Rytmi on keskeinen osa pariliikuntaa. Ilman rytmia yhteinen liike ei voi toteutua. Kehon liikkeet ajoitetaan yhteiseen rytmiin. Rytmia mahdollistaa vuorovaikutuksen ja virittymisen toisen liikkeeseen. Eriaikaiset askeleet tai rytmiset ristiriidat voivat synnyttää yhteyden katkeamisen ja konfliktin tunteen. Yhteisessä liikkeessä on tärkeämpää seurata liikkeen poljentoa ja rytmistä virtausta kuin keskittyä yksittäisiin liikesuorituksiin. Erilaiset energiat ilmentyvät liikkeessä liikerytmeinä, ja nämä näkyvät vuorovaikutuksessa. Rytmia sitoo liikkeen osatekijät yhteen ja luo perustan yhteiselle

harmonialle. Se jäsentää ne ajalliset hetket, joissa kohtaaminen ja yhteinen toiminta ovat mahdollisia, ne hetket, jolloin liike tapahtuu tai ollaan valmiita liikkeeseen. Rytmii jäsentää koko yhteisen liikkeen vuorovaikutuksen. Se toimii perustana myös keholliselle kommunikaatiolle. Liikkeellinen keho ilmentää ensisijaisesti rytmiä ja vasta toissijaisesti muotoa. (Kirkonpelto, Kohturi-Paasikko & Paasikko 2024, 242-244.)

8.4 Liike yhteyden rakentajana

Liike toimii väylänä yhteyden luomiselle silloin, kun se rakentuu turvalliselle pohjalle. Vastuullinen kumppani ymmärtää, että jokainen liike viestii jotakin ja että kaikilla valinnoilla on vaikutuksia. Turvallisuus on yhteyden syntymisen perusedellytys. Se kattaa sekä fyysisen turvallisuuden, kuten turvallisen kosketuksen, että psykologisen turvallisuuden, johon kuuluvat luottamus, kunnioitus ja avoin ilmapiiri. Hyvä vuorovaikutus vaatii toisen arvostamista ja hyväksyvää läsnäoloa. Miellyttävä ja aito liikekokemus syntyy, kun molemmat osapuolet voivat heittäytyä tilanteeseen omana itsenään. Kehot kommunikoivat sen mukaisesti, millainen tunnelma vallitsee. Läsnäolo tekee mahdolliseksi tunnetilojen ilmentymisen ja toisen kokemuksen havainnoinnin. Selkeä ja ymmärrettävä viestintä liikkeen kautta muodostaa hyvän kehollisen kommunikaation perustan. Kosketuksella on tärkeä rooli yhteyden rakentamisessa. Jos viennin ja seuraamisen dynamiikka on epäselvä tai arvaamaton, se voi kuormittaa toista osapuolta. Yhteisen liikkeen kannalta on tärkeää, että osapuolet voivat ennakoida toisiaan riittävästi tehdäkseen valikoituja, tietoisia liikepäätöksiä. Samalla on kuitenkin tunnistettava, että kaikkea ei voi ennustaa. Olennaista on kyky sopeutua arvaamattomuuteen ja olla avoin sille, mitä syntyy hetkessä. (Kirkonpelto, Kohturi-Paasikko & Paasikko 2024, 253-256.)

9 Yhteys liikkeen ja ihmissuhteen dynamiikassa

Pariliikuntatunnin teoreettista taustaa voi monin tavoin verrata parisuhteen dynamiikkaan. Pariliikunnassa ilmenevät vuorovaikutuksen ja vastavuoroisuuden lainalaisuudet muistuttavat läheisesti niitä periaatteita, jotka kannattelevat toimivaa parisuhdetta. Molemmissa suhteissa on kysymys yhteisestä rytmistä, toisen kuuntelusta, roolien tunnistamisesta ja turvallisen yhteyden rakentamisesta. Molemmat osapuolet vaikuttavat jatkuvasti yhteiseen virtaan, ei vain liikkeessä, vaan myös emotionaalisesti.

Pariliikunta ei toimi, jos molemmat yrittävät viedä tai jos kumpikin jää odottamaan toisen aloitetta. Samoin parisuhde kärsii, jos vuorovaikutus jumiutuu hallinnan tai passiivisuuden ristiriitaan. Pariliikkeessä viejän tehtävä on olla aloitekykyinen ja määrätietoinen, mutta samalla kuunteleva ja tilannetajuinen, ei hallitseva tai repivä. Seuraaja puolestaan osallistuu aktiivisesti, tuoden oman energiansa ja herkkyytensä tilanteeseen luottamuksella. Kyse ei ole alistumisesta, vaan luottamuksen ja liikkeen rakentavasta dynamiikasta. (Dunderfeld 2009, 18–19.)

Tällainen kehojen välinen vuoropuhelu voi parhaimmillaan toimia heijastuspintana myös psyykkiselle vuorovaikutukselle. Harjoituksissa opittava roolien tunnistaminen, itsesäätely, liikkeeseen viirtäminen ja toisen huomioiminen rakentavat kykyä kohdata toinen ihminen hyväksyvästi ja läsnä olevasti, niin kehollisesti kuin henkisesti. Fyysinen kontakti ei ole pelkkä liikkeen väline, vaan myös syvästi viestinnällinen ele, joka voi välittää tunteita, kuten lämpöä, hyväksyntää ja arvostusta. (Uusitalo 2023, 182.)

Positiivisen psykologian näkökulmasta tämäntyyppinen vuorovaikutus tukee sekä yksilön että suhteen hyvinvointia. Positiivinen psykologia tarkastelee ihmisen käyttäytymistä ja ajattelua ennen kaikkea hyvinvoinnin näkökulmasta. Sen keskiössä on kysymys siitä, mikä tekee elämästä merkityksellistä ja millaisia tekijöitä onnellisuus pitää sisällään. Onnellisuus ei tarkoita vain positiivisten tunteiden kokemista, vaan kykyä kohdata elämän vaihtelut joustavasti. Onnellinen ihminen kykenee kokemaan iloa onnistumisen hetkissä ja suhtautumaan vastoinkäymisiin rakentavammin. (Uusitalo 2023, 19, 34, 57.)

Pariliikkeen konteksti tarjoaa konkreettisen tilan harjoitella näitä myönteisiä resursseja: luottamusta, läsnäoloa, toisen näkemistä ja hyväksymistä ilman sanoja. Fyysinen liike ja kosketus voivat toimia väylinä myönteisten tunteiden, kuten ilon, leikkisyyden ja yhteenkuuluvuuden herättämiseksi. Positiiviset tunteet eivät ole pelkästään miellyttäviä hetkiä, vaan ne myös lisäävät psykologisia ja fyysisiä voimavaroja, kuten oppimiskykyä, itsesäätelyä ja terveydentilaa. (Uusitalo 2023, 56, 137, 194, 229.)

Parisuhteessa nämä tunteet ovat keskeisiä yhteyden ja merkityksellisyyden rakentajia. Kosketus voi toimia porttina siihen kokemukseen, että tulee nähdyksi ja hyväksytyksi sellaisena kuin on, ei suorittamisen, vaan olemassaolon perusteella. Tämä vastaa positiivisen psykologian ajatusta hyvästä elämästä, jossa hyväksyntä, huolenpito ja läheisyys muodostavat keskeisiä elementtejä. (Uusitalo 2023, 180, 187, 305; Kallio 2020, 171.)

Pariliikunnan harjoittaminen voi näin toimia paitsi kehollisena kokemuksena myös ihmisenä olemisen syvempänä tutkiskeluna. Se voi vahvistaa tunnetta omasta vaikutusmahdollisuudesta ja osallisuudesta. Kokemusta siitä, että on merkityksellinen toiselle ja että yhteinen liike voi syntyä aidosta kohtaamisesta.

10 Kehittämistehtävä, menetelmä ja toteutus

Tässä opinnäytetyössä kehitettiin pariliikuntatunti, yhteyttä kosketuksen kautta positiivisen psykologian näkökulmasta. Työn tavoitteena on vahvistaa parien välistä yhteyttä lempeän liikkeen ja kosketuksen kautta sekä lisätä parien välistä myönteistä tunneilmastoa, yhteenkuuluvuutta ja kokemusta läheisyydestä. Kehittämistyön tavoitteena oli luoda konkreettinen käytännössä toimiva tuote, joka tukee parien vuorovaikutusta kehollisin keinoin ja tarjoaa uuden lähestymistavan parisuhteen hyvinvoinnin tukemiseen. Pariliikuntatunti on menetelmä, jota voi kutsua tuotteeksi, jonka on tarkoitus liittää osaksi työn tekijän omaa yritystoimintaa ja sen tarjoamia palveluita, kuten esimerkiksi parisuhdeleirejä, hyvinvointipäiviä ja kehollisia työpajoja.

Työn lähestymistapana oli laadullinen ja osallistava kehittämistyö, jossa yhdistyivät käytännön kokeilu ja kokemuksellinen arviointi. Menetelmää kehitettiin toistuvien testikertojen avulla, ja kehittämisprosessissa hyödynnettiin sekä osallistujien kokemuksia että tutkittua tietoa kehollisuudesta ja vuorovaikutuksesta.

Pariliikunnan liikkeet suunniteltiin kehitystyöryhmässä, ja niitä testattiin käytännössä kolmella eri parilla kahden toteutuskerran aikana. Ensimmäisen testin jälkeen osallistujilta kerättiin palautetta vapaamuotoisessa ryhmäkeskustelussa, ja toisen kerran jälkeen toteutettiin puolistrukturoitu ryhmähaastattelu. Näiden pohjalta liikuntahetken sisältöä ja ohjeistusta muokattiin edelleen vastaamaan paremmin osallistujien tarpeita ja kokemuksia.

Kehittämistyö pohjautui monipuoliseen asiantuntijaosaamiseen. Työn tekijällä on yli 20 vuoden kokemus opetustyöstä liikunnan ja tanssillisen liikkeen parissa sekä koulutus liikunnanohjaajana, tanssiohjaajana ja lehtorina. Hän on ohjannut ryhmiä, joissa liike ja musiikki yhdistyvät kehokokeiseksi, hyväksyväksi ja läsnä olevaksi toiminnaksi. Tämä kokemus on tarjonnut vankan pohjan pariliikunnan kehittämiseksi. Kehittämistyöryhmässä oli työntekijän lisäksi mukana asiantuntijana osteopaatti, jolla on yli 20 vuoden kokemus kehon ja mielen yhteyden tarkastelusta sekä asiakaslähtöisestä, kokonaisvaltaisesta kuntoutuksesta. Hän on perehtynyt ihmiskehon anatomiaan sekä fysiologiaan ja työskentelee kokonaisvaltaisesti ihmisen kohtaamista painottaen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Lisäksi hänellä on pitkä kokemus paritanssin harrastamisesta sekä osallistumisesta eri paritanssikursseille. Tämä toi kehittämistyöhön syvällistä, käytännönläheistä ymmärrystä kehojen välisestä liikunnallisesta vuorovaikutuksesta. Kehittämisprosessissa hyödynnettiin myös pitkäaikaisesti yhdessä liikkuneen parin asiantuntemusta. Heillä on yhteensä yli 20 vuoden kokemus kehollisesta työskentelystä eri näkökulmista, mikä rikasti menetelmän kehittämistä käytännön kokemustiedolla.

Testausvaiheessa mukana oli kolme erilaista paria, joista yhdelläkään ei ollut aiempaa kokemusta yhteisestä, kosketukseen perustuvasta liikkeestä. Kaksi pareista edusti lapsiperhearjessa eläviä aikuisia, ja yksi oli eläkkeellä oleva pitkäaikainen pariskunta. Yhteistä kaikille oli se, että kehollinen vuorovaikutus oli uusi lähestymistapa. Tämä tarjosi arvokasta tietoa menetelmän saavutettavuudesta, selkeydestä ja kokemuksellisuudesta erityisesti ensikertalaisten näkökulmasta.

11 Pariliikuntamenetelmän kehittämisen prosessin etenemisen vaiheittain

Pariliikuntamenetelmän kehittämistyö eteni vaiheittain ideoinnista kokeiluun ja lopullisen menetelmän tarkentamiseen. Työ sai alkunsa aiemmista kokemuksista, joissa havaittiin, että yhteinen liike ja kosketus voivat lisätä parisuhteessa positiivista tunneilmastoa, läheisyyttä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Näiden havaintojen pohjalta syntyi ajatus kehittää menetelmällinen lähestymistapa, jonka avulla parit voisivat kohdata toisensa kehollisesti turvallisessa ja ei-suorittavassa ympäristössä.

Teoreettinen pohja

Ensimmäisessä vaiheessa koottiin menetelmän teoreettinen viitekehys. Kirjallisuudessa tarkasteltiin positiivisen psykologian näkökulmasta kehollisuutta ja kosketusta ja sen vaikutuksia hyvinvointiin sekä parisuhteen tunneilmastoon. Teoria auttoi selkeyttämään menetelmän tavoitteita ja muotoilemaan sen vaikutusmekanismeja eli miten liikkeen, läsnäolon ja kosketuksen kautta voidaan tukea parisuhteeseen liittyviä voimavaroja.

Asiantuntijayhteistyö

Seuraavaksi menetelmää kehitettiin yhteistyössä kolmen asiantuntijan kanssa. Harjoitteiden suunnittelussa hyödynnettiin heidän näkemyksiään. Yhteistyössä yhdistyivät kehollisen, pedagogisen ja vuorovaikutuksellisen osaamisen vahva kokemus. Työn tekijän pedagogisen näkemyksen auttoi selkeyttämään harjoitteiden ohjauslogiikkaa ja muotoilemaan menetelmästä toimivan kokonaisuuden, joka on helposti lähestyttävä erilaisille osallistujaryhmille. Osteopaatti antoi syvän ymmärryksen kehon ja mielen yhteydestä. Hänen osaamisensa anatomiasta, fysiologiasta ja kuntouttavasta työskentelystä yhdistyi laajaan kokemukseen paritanssin maailmasta. Tämä yhdistelmä mahdollisti sen, että liikkeelliset harjoitteet suunniteltiin sekä toiminnallisesti mielekkäiksi että kehollisesti turvallisiksi ja yhteyttä tukeviksi. Pariskunta, jolla on pitkä yhteinen liikuntatausta toi arvokasta käytännön näkemystä osallistujan roolista. Heidän panoksensa auttoi tunnistamaan miten harjoitteet toimivat arjessa ja millaiset kokemukselliset elementit tukevat yhteyden ja luottamuksen rakentamista parin välillä. Yhteistyö asiantuntijatiimin kanssa teki kehittämistyöstä käytännönläheisen. Se varmisti, että menetelmä ei jää vain teoreettiseksi malliksi.

Harjoitteiden suunnittelu ja pilotointi

Menetelmän pilotointi toteutettiin pariliikuntatuntina, jossa kolme paria kokeili kehitettyjä harjoitteita. Osallistujat valittiin niin, että heillä ei ollut aiempaa kokemusta kosketukseen perustuvasta yhteisestä liikkeestä. Kaksi pareista oli lapsiperhe arkea eläviä ja yksi pari oli eläkkeellä oleva, pitkään yhdessä ollut pariskunta.

Suunnittelun lähtökohtana oli luoda parille tila, jossa yhteys voi syntyä ja syventyä kehollisen vuorovaikutuksen kautta ilman suorituspainetta. Tunnin rakenne suunniteltiin tukemaan kohtaamista, läsnäoloa ja yhteisen rytmin löytämistä.

Harjoittelu aloitettiin pelkän hengityksen kuuntelulla ja sitä kautta yhteisen rytmin löytämisellä. Tämä yksinkertainen mutta syvällinen lähestymistapa loi rauhallisen pohjan toisen läsnäololle ja viritti osallistujat yhteiseen tilaan. Ensimmäisten harjoitteiden yhteydessä tehtiin muun muassa hitaita, venyttäviä liikkeitä sekä rauhallinen selät vastakkain -harjoitus, joka vahvisti kokemusta kehollisesta yhteydestä ja loi turvallisen perustan kohtaamiselle.

Harjoittelun edetessä syvennyttiin kehon viestintään ja venti-seuraajadynamiikkaan. Roolien vaihtelu, rytmin hallinta ja parityöskentely tukivat tasavertaista vuorovaikutusta sekä liikkeen ykseyden kokemusta, jossa kumpikin osapuoli saattoi olla sekä vastaanottaja että aloitteentekijä.

Käytännön kokeilujen myötä havaittiin, että harjoitteiden on oltava riittävän yksinkertaisia, jotta ne ovat saavutettavissa ilman aiempaa liikunnallista tai kehollista taustaa. Musiikiksi valittiin melodista, sanoittamatonta musiikkia, joka tuki osallistujan keskittymistä omaan ja parin liikkeeseen.

Arviointi

Tunnin jälkeen toteutettiin vapaamuotoinen ryhmähaastattelu, jossa osallistujat saivat sanoittaa kokemuksiaan. Toisen tunnin jälkeen toteutettiin puolistrukturoitu ryhmähaastattelu, jossa kaikille esitettiin samat kysymykset. Palautteet olivat pääosin positiivisia ja tarjosivat selkeitä kehitysehdotuksia, joiden pohjalta menetelmää edelleen hiottiin. Menetelmä kehittyi kokeilujen ja reflektion myötä malliksi, jossa yhdistyvät kehotietoisuuden vahvistaminen, kehollinen vuorovaikutus ja turvallinen kohtaaminen. Se ei perustu teknisiin askeleisiin, vaan lempeään, osallistavaan liikkeeseen, jossa korostuvat läsnäolo, kuuntelu ja kosketus.

12 Pariliikuntaharjoituksen suunnittelu

Tämän työn tuotoksena kehitettiin pariliikuntamenetelmä, joka rakentuu selkeästä tuntirungosta, lempeistä kehollisista harjoitteista ja turvallisuutta tukevasta ohjauksesta. Menetelmän kehittäminen tapahtui vaiheittain: suunnittelun, kokeilujen ja palautteen perusteella tehtyjen muutosten kautta.

Pariliikuntatunnin rakenne on suunniteltu tukemaan turvallista, vaiheittaista etenemistä kohti yhteistä liikettä ja kehollista vuorovaikutusta. Tunti rakentuu alkurentoutuksesta ja kehon herättelystä kohti vuorovaikutuksellista liikettä ja päättyy rauhoittumiseen. Rakenteen selkeys ei ole pelkästään pedagoginen väline, vaan myös kehollista turvaa ja orientoitumista tukeva keino. Kun osallistujalla on mahdollisuus edetä liikkeeseen asteittain, niin kasvaa myös valmius kohdata toinen kehollisesti ja emotionaalisesti. Rakenteen suunnittelussa on huomioitu kehon ja mielen säätelyn tarve: lämmin aloitus ja lempeä kosketus madaltavat osallistumisen kynnyksiä, kun taas selkeä loppuhetki auttaa palaamaan yhteisestä kokemuksesta takaisin omaan tilaan. Kokonaisuus tukee osallisuuden, luottamuksen ja yhteyden rakentumisen tavoitteita. Harjoituskokonaisuus rakentui vaiheittain eteneväksi prosessiksi, jossa jokaisella osalla oli oma tarkoituksensa osana eheää ja turvallista kokemusta. Seuraavassa esitellään tunnin eri osa-alueet ja niiden tehtävät osana tätä kokonaisuutta. Harjoitteet suunniteltiin ja testattiin käytännössä, ja niistä muodostui pariliikunnan runko.

Rakenteen suunnittelussa on hyödynnetty kirjallisuutta, jossa käsitellään kehon ja mielen yhteyttä sekä kokemuksellisuuden perustuvia ohjaukseen käytäntöjä (Kirkonpelto, Kohturi-Paasikko & Paasikko 2024, 238–256).

Läsnäoloharjoitus, alkulämmittely ja kehon herättely

Pariliikuntatunnin alku suunniteltiin luomaan osallistujille turvallinen ja kehollisesti vastaanottavainen lähtökohta. Alkuharjoitteiden tarkoituksena oli auttaa osallistujia siirtymään arjesta rauhallisempaan tilaan, jossa huomio suuntautuu omaan kehoon ja nykyhetkeen. Liikkeet valmistelivat kehoa toisen kohtaamiseen kosketuksen kautta herättäen kehotietoisuutta ja luoden pohjaa parityöskentelylle.

Silta yksilöstä kohti vuorovaikutusta

Seuraava vaihe syvensi kehotietoisuutta ja valmisteli siirtymistä yksilöllisestä kehotyöskentelystä parityöskentelyyn. Liikkeet toteutettiin hitaan, sanoittamattoman musiikin säestyksellä, joka tuki rauhallista ilmapiiriä ja auttoi keskittymään kehon sisäisiin tuntemuksiin. Harjoitteet olivat yksinkertaisia, mutta niiden tarkoitus oli virittää keho ja mieli yhteiseen liikkeeseen, jossa molemmat voivat aistia, reagoida ja olla läsnä.

Raamin rakentaminen ja kontaktin valmistelu

Tämän vaiheen tarkoituksena oli kehollisen raamin ja luottamuksellisen kontaktin rakentaminen. Osallistujat harjoittelivat olemaan toisen lähellä selkeällä mutta rennolla otteella. Tämä loi perustan parityöskentelylle, jossa kosketuksen laatu, kehon linjaukset ja liikkeen kannattelu yhdessä nousivat keskiöön.

Vienti ja seuraaminen – vuoropuhelu liikkeessä

Kun kehollinen perusta oli luotu, niin siirryttiin vientiä ja seuraamista käsitteleviin harjoituksiin. Näissä roolit nähtiin tasavertaisina ja vuorovaikutteisina. Vieminen ja seuraaminen eivät olleet hierarkkista ohjaamista, vaan loivat parin välille tasavertaisen, kehollisen dialogin. Harjoitteiden tavoitteena oli lisätä yhteisen liikkeen herkkyyttä, kuuntelua ja reaktiivisuutta.

Yhteinen liike ja kävely

Yhteinen liike muodostui vähitellen kehojen väliseksi kieleksi, jossa sanat kävivät tarpeettomiksi. Kävelyä harjoiteltiin tietoisena ja jaettuna liikkeenä, ei vain siirtymisenä. Harjoitukset keskittyivät painonsiirtoihin, askelrytmiin ja liikkeen rakentamiseen kehon keskustasta käsin. Käännöksissä tutkittiin suunnanvaihdoksia pehmeästi kehon impulssien johdattamana, yhteistä rytmiä ja virtaavuutta vaalien.

Avoin ote ja kuminauhaharjoitus

Avoimen otteen harjoitteet loivat tilaa vapaalle, kehoa kuuntelevalle liikkeelle. Tavoitteena oli säilyttää yhteys ilman kiinteää rakennetta tietoisena, mutta kevyen kontaktin avulla. Kuminauha-harjoituksessa tutkittiin liikkeen jatkuvuutta ja yhteyden säilymistä muutoksissa, kuten pysähdyksissä tai suunnanvaihdoksissa. Joustava yhteys tuki liikkeen dynaamisuutta ja tilan jakamista.

Vuorovaikutus ja leikillisuus

Paikanvaihdot ja kädenalitus toivat lisää dynaamisuutta, leikillisyyttä ja visuaalista vaihtelua harjoitteluun. Ne edellyttivät toisen liikkeen kuuntelua ja ennakointia, mutta pohjimmiltaan ne jatkoivat samaa teemaa: yhteys syntyy kuuntelusta ja läsnäolosta, ei suorittamisesta.

Lopetus – siirtyminen liikkeestä olemiseen

Tunnin päätti rauhallinen päätösharjoitus, jossa osallistujat istuivat selät vastakkain kevyessä kontaktissa. Taustalla soi hiljainen, sanoittamaton musiikki. Tässä asennossa ei enää liikuttu, vaan vain oltiin. Hengitys, lämpö ja paino välittyivät selkärangan kautta. Lopetuksen tarkoituksena oli

palauttaa osallistujat omaan rytmiin, mutta jättää kehoon muisto yhteisestä liikkeestä ja kannattelusta.

Kaikki nämä harjoitteet kehitettiin ja testattiin osana pariliikuntamenetelmää, jonka tavoitteena on lisätä kehotietoisuutta, kehollista vuorovaikutusta ja kokemusta yhteydestä toiseen. Kuten Kirkonpelto, Kohturi-Paasikko ja Paasikko (2024, 140–141) toteavat, että kehotietoisuuden harjoittaminen avaa mahdollisuuksia ymmärtää kokemuksia, jotka arjessa voivat jäädä huomaamatta. Kehotietoisuus ei ole vain fyysistä liikettä, vaan kokonaisvaltaista ymmärrystä ihmisen olemassaolosta ja sen moninaisista ulottuvuuksista.

13 Pariliikuntaharjoituksen testaaminen ja analysointi

Kehitettyä parisuhdeliikuntamallia testattiin pienryhmässä ohjatulla tunnilla, johon osallistui kolme paria. Tunnin jälkeen järjestettiin vapaamuotoinen ryhmähaastattelu, jonka tavoitteena oli kartoittaa osallistujien kokemuksia menetelmästä. Seuraava haastattelu toteutettiin seuraavan testaustunnin jälkeen puolistrukturoituna keskusteluna, jossa hyödynnettiin avoimia kysymyksiä osallistujien omien merkityksellisten kokemusten esiin saamiseksi. Haastattelu tarjosi arvokasta aineistoa siitä, miten osallistujat kokivat pariliikunnan ja mitä he pitivät tärkeänä menetelmän kannalta. Lopuksi kerätty aineisto analysoitiin temmottelemalla. Teemallinen analyysi mahdollisti aineistosta nousevien toistuvien ilmiöiden ja kokemusten ryhmittelyn. Analyysin keskiössä olivat yhteyden kokemus, kosketuksen merkitys, rytmin vaikutus vuorovaikutukseen sekä turvallisen tilan merkitys. Analyysi toi esiin sen, millaisena osallistujat kokivat menetelmän, ja mitä merkityksiä he antoivat keholliselle kohtaamiselle parisuhteessaan. Tulosten perusteella muodostui ymmärrys siitä, että pariliikunta voi tukea parisuhteen läheisyyttä ja yhteenkuuluvuutta kehollisin keinoin.

13.1 Ensimmäinen toteutus ja saadun palautteen perusteella tehdyt muutokset

Ensimmäisellä pariliikuntatunnilla testattiin asiantuntijoiden yhdessä kehittämää menetelmää. Tunnin jälkeen osallistujaparit osallistuivat ryhmähaastatteluun, jossa he saivat vapaasti jakaa kokemuksiaan tunnin sisällöstä, ohjauksesta ja tunnelmasta. Haastattelu toteutettiin avoimena keskusteluna, jotta osallistujien ääni ja henkilökohtaiset havainnot pääsivät esiin mahdollisimman välittömästi ja rehellisesti. Palautteesta poimittiin olennaiset huomiot, joiden perusteella menetelmää muokattiin selkeämmäksi, saavutettavammaksi ja toimivammaksi. Alla on esimerkkejä osallistujien kommentteista, jotka ohjasivat tuotoksen kehittämistä eteenpäin:

1. Toiveet selkeämmästä aloituksesta ja siirtymästä yhteiseen tilaan

"Alussa oli vähän epäselvää, mitä tapahtuu – olisi auttanut, jos alkuun olisi ollut rauhallinen siirtymä ja pieni esittely, jotta olisi ehtinyt laskeutua tilanteeseen."

Tunnin alkuun lisättiin rauhallinen aloitusosio, jossa ohjaaja esittelee lyhyesti tunnin rakenteen ja tavoitteet. Mukaan otettiin myös ohjattu hengitysharjoitus tai yhteinen läsnäoloharjoitus, joka auttaa paria virittäytymään toisiinsa ja hetkeen.

2. Tarve ohjauksen rytmitykselle: vähemmän tehtäviä, enemmän aikaa syventyä

"Olisi ollut hyvä, jos joihinkin harjoitteisiin olisi ollut enemmän aikaa. Välillä tuntui, että siirryttiin seuraavaan vähän liian nopeasti."

Ohjausta muokattiin rauhallisemmaksi ja vähemmän tehtäväkeskeiseksi. Harjoitteiden määrä vähennettiin niin, että osallistujille jää enemmän aikaa viipyä hetkessä ja syventyä liikkeen kautta tapahtuvaan vuorovaikutukseen. Myös hiljaiset siirtymät harjoitteiden välillä otettiin tietoisesti käyttöön.

3. Toive tarkemmasta suostumuksen ja turvallisuuden käsittelystä

"Vaikka tilanne tuntui turvalliselta, olisi voinut olla hyvä sanoittaa vielä enemmän se, että jokainen voi tehdä omalla tavallaan ja että rajoja saa vetää."

Ohjaaja lisäsi tunnin alkuun selkeän osuuden, jossa suostumuksellisuus, omien rajojen tunnistaminen ja vaihtoehtojen antaminen tuodaan näkyväksi. Esimerkiksi jokaisessa harjoitteessa muistutetaan, että kosketusta voi ja saa säätää niin, että se tuntuu itselle hyvältä ja luontevalta.

4. Toive hiljaisuudelle ja sanattomuudelle, vähemmän puhetta

"Pidin eniten niistä hetkistä, kun sai vain olla hiljaa toisen kanssa. Joskus ohjaus tuntui vähän päälle liimatulta."

Ohjaaja vähensi sanallista ohjaamista harjoitusten aikana ja lisäsi enemmän hiljaisia, sanattomia osuuksia. Harjoitteet rakennettiin siten, että ohjeistus annetaan ennen suoritusta, ja itse harjoituksen ajan osallistujat saavat keskittyä täysin toisiinsa ilman puhetta tai ulkoista ohjausta.

Palautteiden pohjalta pariiliikuntatuntia kehitettiin entistä turvallisemmaksi, lempeämmäksi ja parilähtöisemmäksi. Muutoksia tehtiin erityisesti tunnin alkuun, ohjauksen rytmitykseen, vähemmän tehtäviä, enemmän aikaa läsnäololle sekä harjoitteiden toteutustapaan, enemmän hiljaisuutta ja vaihtoehtoja. Näin varmistettiin, että osallistujat voivat kokea yhteyttä ja ykseyden tunnetta entistä aidommalla ja vapaammalla tavalla.

Alla oleva taulukko kokoaa ensimmäisen pariiliikuntatunnin testikerran palautteista nousseet keskeiset teemat, esimerkkilainaukset osallistujien kommentteista sekä näiden pohjalta toteutetut kehittämistoimenpiteet. Palautetta kerättiin avoimilla kysymyksillä ja sen analysointi auttoi tunnistamaan kokemuksen kannalta merkityksellisiä tekijöitä, kuten ohjauksen rytmitystä, tilaan asettumista ja sanattoman vuorovaikutuksen arvoa. Taulukko toimii myös kehittämisprosessin dokumentaationa

se havainnollistaa, miten osallistujien kokemukset ovat vaikuttaneet ohjaustavan ja tuntirakenteen muokkaamiseen entistä turvallisempaan ja läsnä olevampaan suuntaan.

Taulukko 1. Osallistujien kokemuksia ja havaintoja ensimmäisestä pariliikuntatunnista □

Saadun palautteen teema	Esimerkki palautteesta	Kehittämistoimenpide
Selkeämpi aloitus ja siirtymä yhteiseen tilaan	<i>“Alussa oli vähän epäselvää, mitä tapahtuu – olisi auttanut, jos alkuun olisi ollut rauhallinen siirtymä ja pieni esittely.”</i>	Lisättiin rauhallinen aloitusosio, hengitysharjoitus ja tunnin rakenteen esittely.
Ohjauksen rytmitys – vähemmän tehtäviä, enemmän aikaa	<i>“Olisi ollut hyvä, jos joihinkin harjoitteisiin olisi ollut enemmän aikaa. Väliä tuntui, että siirryttiin seuraavaan vähän liian nopeasti.”</i>	Vähennettiin harjoitteiden määrää ja lisättiin aikaa syventyä kuhunkin hetkeen.
Suostumuksen ja turvallisuuden tarkempi sanoittaminen	<i>“Vaikka tilanne tuntui turvalliselta, olisi voinut olla hyvä sanoittaa vielä enemmän se, että jokainen voi tehdä omalla tavallaan ja että rajoja saa vetää.”</i>	Tuotiin suostumuksellisuus ja rajojen kunnioitus näkyvästi esiin ohjauksen alussa ja jokaisen harjoitteen yhteydessä.
Hiljaisuus ja sanattomuus – vähemmän puhetta	<i>“Pidin eniten niistä hetkistä, kun sai vain olla hiljaa toisen kanssa. Joskus ohjaus tuntui vähän päälle liimatulta.”</i>	Vähennettiin puhetta harjoitusten aikana ja lisättiin hiljaisia, sanattomia osuuksia.

13.2 Toinen toteutus ja syvenevät kokemukset

Toinen pariliikuntakerta järjestettiin kahden päivän kuluttua ensimmäisestä toteutuksesta. Kokeiluun osallistui kolme samaa paria, jotka olivat olleet mukana myös ensimmäisellä kerralla. Tavoitteena oli syventää parien välistä vuorovaikutusta ja tarkastella, millä tavoin toistuva pariliikuntakokemus vaikutti yhteyden ja ykseyden tunteeseen.

Pariliikuntakerran jälkeen osallistujille toteutettiin puolistrukturoitu ryhmähaastattelu. Haastattelukysymykset oli laadittu siten, että ne suuntasivat osallistujia refleктоimaan kokemuksiaan yhteyden ja ykseyden tunteesta liikkeen ja kosketuksen kautta. Haastattelun tavoitteena oli tuottaa laadullista tietoa siitä, millaisena osallistajat kokivat pariliikunnan yhteyttä vahvistavana menetelmänä sekä miten kehollinen vuorovaikutus näyttäytyi heidän kokemuksissaan.

Pari A**Millainen kokemus pariliikuntatunti oli teille parina?**

“Se oli rauhoittava ja lempeä kokemus. Aluksi vähän jännitti, mutta tunti eteni luonnollisesti, ja lopulta oli helppo olla vain toisen kanssa liikkeessä.”

Missä hetkissä tunnin aikana koitte erityistä yhteyttä tai yhteenkuuluvuutta kumppaniinne?

“Selät vastakkain tehty hengitysharjoitus toi vahvan tunteen siitä, että oltiin samassa rytmissä. Tuntui, että hengitettiin ja oltiin yhtä.”

Tuntuiko, että liike ja kosketus veivät teidät yhteiseen rytmiin tunteeseen?

“Kyllä – erityisesti silloin, kun liike hidastui ja kosketus oli jatkuvaa. Siinä hetkessä syntyi tunne, ettei tarvinnut sanoa mitään, oltiin vaan yhdessä.”

Millainen rooli kosketuksella, rytmillä ja sanattomuudella oli kokemuksenne kannalta?

“Sanattomuus auttoi hiljentymään ja kuuntelemaan toista kehollisesti. Kosketus toi turvaa, ja rytmi kannatteli meitä yhdessä.”

Jäikö teille tunne, että jotakin muuttui tai syveni parisuhteessanne harjoituksen myötä – esimerkiksi tunne läheisyydestä, läsnäolosta?

“Kyllä – meistä tuntui, että olimme hetken aikaa täysin läsnä toisillemme. Siinä syntyi pieni, mutta tärkeä ykseyden hetki.”

Pari B**Millainen kokemus pariliikuntatunti oli teille parina?**

“Yllättävän vaikuttava. Tuntui, että oltiin pitkään oltu kiireen keskellä, ja tämä tunti pysäytti meidät kohtaamaan toisemme.”

Missä hetkissä tunnin aikana koitte erityistä yhteyttä tai yhteenkuuluvuutta kumppaniinne?

“Kun kävelimme rauhallisesti kosketuksessa, siinä syntyi lämmin ja turvallinen tunne – kuin kuljetaisiin samaa matkaa uudelleen.”

Tuntuiko, että liike ja kosketus veivät teidät yhteiseen rytmiin tunteeseen?

“Kyllä. Tietyssä vaiheessa ei enää ajatellut, mitä tekee – liike vain tapahtui yhteisesti. Se oli eheytävä tunne.”

Millainen rooli kosketuksella, rytmillä ja sanattomuudella oli kokemuksenne kannalta?

“Ne loivat mahdollisuuden olla yhdessä ilman sanoja. Juuri se teki kokemuksesta niin erityisen – sai vain olla ja tulla kohdatuksi.”

Jäikö teille tunne, että jotakin muuttui tai syveni parisuhteessanne harjoituksen myötä – esimerkiksi tunne läheisyydestä, läsnäolosta?

“Kyllä, ehdottomasti. Meillä oli pitkästä aikaa hetki, jossa koki toisen kokonaisena, ilman hälyä. Se toi meitä lähemmäs toisiimme.”

Pari C

Millainen kokemus pariliikuntatunti oli teille parina?

“Aluksi ehkä vähän hämmentävä, mutta yllättävän nopeasti päästiin mukaan. Tunnin lopussa olo oli levollinen ja läheinen.”

Missä hetkissä tunnin aikana koitte erityistä yhteyttä tai yhteenkuuluvuutta kumppaniinne?

“Painonsiirtoharjoituksessa tuli hetki, jossa nauroimme yhdessä – se oli kuin spontaani kohtaaminen liikkeen kautta.”

Tuntuiko, että liike ja kosketus veivät teidät yhteiseen rytmiin tunteeseen?

“Kyllä, erityisesti lopussa. Kun liike sai viedä ja oltiin samassa tahdissa, siinä oli jotain hyvin yhdistävää.”

Millainen rooli kosketuksella, rytmillä ja sanattomuudella oli kokemuksenne kannalta? “Kosketus ankkuroi meidät toisiimme. Rytmisi syntyi luonnollisesti ja ilman sanoja oli helpompi tuntee kuin selittää.”

Jäikö teille tunne, että jotakin muuttui tai syveni parisuhteessanne harjoituksen myötä – esimerkiksi tunne läheisyydestä, läsnäolosta?

“Kyllä. Ei mitään suurta, mutta jäi vahva tunne siitä, että oltiin aidosti yhdessä – se jätti jäljen.”

Kaikkien kolmen parin vastauksista välittyi kokemus siitä, että pariliikuntaharjoitus mahdollisti hetkiä, joissa syntyi ykseyden tunne. Kokemus siitä, että oltiin läsnä, liikkeessä ja rytmissä yhdessä. Osallistujat kuvasivat kokemuksiaan muun muassa rauhoittavina, yhteyttä lisäävinä ja eheyttävinä. Kosketus, rytmi ja sanattomuus auttoivat heitä virittäytymään toisiinsa uudella tavalla, mikä syvensi tunnetta läheisyydestä ja läsnäolosta. Ykseyden tunne ei ollut jatkuvaa, mutta se nousi esiin selkeästi tietyissä hetkissä ja jäi osallistujien mieleen voimakkaana ja myönteisenä kokemuksena ja merkinä yhteyden vahvistumisesta parisuhteessa.

13.3 Vastauksista nousseet teemat

Pariliikuntatunnin jälkeen toteutettujen puolistrukturoitujen haastattelujen pohjalta nousi esiin viisi keskeistä teemaa, jotka kuvaavat osallistujien kokemuksia menetelmän vaikutuksista. Haastattelut

paljastivat, kuinka liikkeen, kosketuksen ja läsnäolon yhdistelmä mahdollisti merkityksellisiä vuorovaikutushetkiä parien välillä. Alla teemat lueteltuina:

- Rauhoittuminen ja yhteyden mahdollistava tila
- Erityiset kohtaamisen hetket – ykseyden kokeminen
- Kehollinen rytmi ja kosketus yhdistävänä voimana
- Sanattomuus – hiljainen yhteys
- Parisuhteen syventyminen ja ykseyden jälki

Vastausten perusteella tunnista muodostui tila, jossa oli helppo rauhoittua ja kohdata toinen turvalisesti. Useat vastaukset korostivat hengityksen ja liikkeen synnyttämää yhteistä rytmiä sekä sanattoman läsnäolon syvää merkitystä. Harjoitukset näyttäytyivät keinoina vahvistaa emotionaalista läsnäoloa ja luoda hetkiä, joissa osallistujat kokivat ykseyden ja läheisyyden syvenevän.

Seuraavan sivun taulukko kokoaa yhteen toisen pariliikuntatunnin päätteeksi esitetyt palautekysymykset, niihin annetut tiivistetyt vastaukset sekä vastausten pohjalta muodostuneet keskeiset teemat. Kysymykset kohdistuivat osallistujien kokemuksiin yhteydestä, kosketuksesta, rytmistä ja sanattomasta vuorovaikutuksesta. Taulukko havainnollistaa teemallisen yhteenvedon.

Taulukko 2. Teemallinen yhteenveto palautteesta

Kysymys	Vastaus (tiivistetty)	Teema
1. Millainen kokemus pariliikuntatunti oli teille parina?	Tunti oli rauhoittava ja eteni luonnollisesti. Alkuun oli jännitystä, mutta lopulta oli helppo olla yhdessä.	Lempeä ja turvallinen yhteys Tila, jossa on helppo rentoutua ja kohdata toinen
2. Missä hetkissä tunnin aikana koitte erityistä yhteyttä tai yhteenkuuluvuutta kumppaniinne?	Hengitysharjoitus selät vastakkain loi kokemuksen samasta rytmistä ja ykseydestä.	Yhteinen rytmi ja hengityksen synkronointi Kehollinen samatahtisuus- vahvistaa yhteyttä
3. Tuntuiko, että liike ja kosketus veivät teidät yhteiseen rytmiin tunteeseen?	Kyllä – jatkuva, hidas liike ja kosketus loivat hetken, jossa ei tarvinnut sanoja.	Kehollinen ykseys ja sanaton yhteys Kosketuksen ja liikkeen kautta tapahtuva syvä läsnäolo
4. Millainen rooli kosketuksella, rytmillä ja sanattomuudella oli kokemuksenne kannalta?	Sanattomuus auttoi hiljentymään, kosketus toi turvaa, rytmi yhdisti.	Sanattoman vuorovaikutuksen merkitys Kosketus ja rytmi toimivat yhteyden välineinä
5. Jäikö teille tunne, että jokin muuttui tai syveni parisuhteessanne harjoituksen myötä?	Kyllä – oltiin aidosti läsnä toisillemme. Syntyi pieni, mutta merkityksellinen ykseyden hetki.	Ykseyden tunne ja emotionaalinen läsnäolo Harjoitus mahdollisti suhteen syventymisen kehollisesti

14 Teema analyysi

Tulosanalyysi osoittaa, että pariliikuntaharjoitus mahdollisti kehollisen ja kokemuksellisen yhteyden syntymisen. Ykseyden tunne, joka ilmeni hetkellisinä mutta voimakkaina kokemuksina, nousi osallistujien kuvauksista keskeiseksi vaikutukseksi. Turvallinen tila, kosketus, rytmi ja sanattomuus toimivat tämän yhteyden mahdollistajina. Parit kokivat, että harjoitus lisäsi heidän välistään läheisyyttä, ymmärrystä ja läsnäoloa.

Analyysin tulokset ovat merkityksellisiä, koska ne tuovat esiin pariliikunnan potentiaalin vahvistaa yhteyttä tavalla, jota ei välttämättä saavuteta sanojen tai arkisen vuorovaikutuksen kautta. Pariliike näyttäytyy tässä kontekstissa kokonaisvaltaisena menetelmänä, jossa yksinkertaiset keholliset harjoitteet luovat tilaa rauhoittumiselle, luottamukselle ja yhteyden kokemiselle.

Esille nousseet teemat: rauhoittuminen, erityiset kohtaamisen hetket, yhteinen rytmi, sanattomuus ja parisuhteen syventyminen kertovat siitä, että pariliikunta ei ole pelkästään fyysinen harjoitus. Se on väylä syvempään keholliseen kuunteluun, molemminpuoliseen virittäytymiseen ja siihen, että kehot voivat kohdata toisiaan aidosti ja hyväksyvästi.

Näiden havaintojen valossa voidaan todeta, että menetelmä tarjoaa osallistujille mahdollisuuden pysähtyä, olla läsnä ja kokea toisen ihmisen läheisyys kehollisesti, tavalla, joka voi jäädä arjen puheen ja toiminnan alle piiloon. Yhteisen rytmin ja liikkeen kautta muodostuva hiljainen yhteys jättää osallistujien mukaan jäljen, joka ulottuu harjoituksen ulkopuolelle ja vaikuttaa myös parisuhteen dynamiikkaan. Tämä tekee analyysin tuloksista merkityksellisiä sekä yksilön että suhteen hyvinvoinnin näkökulmasta. Seuraavassa luvussa kuvataan puolistrukturoitujen haastattelujen pohjalta muodostuneet pääteemat, minkä jälkeen analysoidaan, miten nämä teemat heijastavat osallistujien kokemuksia ja tulkintoja pariliikunnan vaikutuksista.

Teema 1. Rauhoittuminen ja yhteyden mahdollistava tila

Kaikki parit kuvasivat pariliikuntatuntia rauhoittavana ja poikkeuksellisena pysähtymisen hetkenä arjessa. Alku saattoi tuntua jännittävältä tai oudolta, mutta ohjatun, kiireettömän tilan myötä kehittyi kokemus turvallisesta yhdessäolosta.

Analyysi: Pariliikunta loi mahdollisuuden rauhoittua ja asettua läsnäoloon, mikä avasi tilaa yhteyden ja ykseyden kokemukselle.

Teema 2. Erityiset kohtaamisen hetket – ykseyden kokeminen

Yhteyden ja yhteenkuuluvuuden tunteet syntyivät selkeästi tietyissä harjoituksissa. Yhteinen hengitys, kosketuksessa käveleminen ja yhteinen nauru nousivat erityisinä hetkinä, joissa parit tunsivat olevansa "samassa rytmissä" ja aidosti yhdessä.

Analyysi: Erityiset keholliset kohtaamiset synnyttivät ykseyden tunteita – hetkiä, joissa parit kokivat jakavansa jotain syvää ja yhteistä ilman sanoja.

Teema 3. Kehollinen rytmi ja kosketus yhdistävänä voimana

Liike ja kosketus toimivat keskeisinä välineinä yhteyden rakentumisessa. Osallistujat kuvasivat, kuinka liike vei mukanaan, rytmi syntyi luonnollisesti ja kosketus tarjosi tunteen yhteydestä ja turvasta.

Analyysi: Liikkeen rytmi ja kosketus mahdollistivat parien yhteisen virittäytymisen – kokemuksen siitä, että ollaan samassa liikkeessä ja tilassa.

Teema 4. Sanattomuus – hiljainen yhteys

Sanattomuus ja hiljaisuus koettiin vapauttavina ja yhteyttä syventävinä. Ilman sanoja oli mahdollista kokea toista eri tavalla, kehollisesti ja aidommin.

Analyysi: Sanattomuus loi tilaa läsnäololle ja keholliselle ymmärrykselle, joka syvensi yhteyden tunnetta.

Teema 5. Parisuhteen syventyminen ja ykseyden jälki

Kaikki parit kuvasivat, että harjoitus jätti jonkinlaisen jäljen parisuhteeseen – pieni, mutta merkityksellinen tunne läheisyydestä, läsnäolosta ja yhteydestä. Ykseyden tunne ei ollut pysyvä, mutta sen kokeminen edes hetkellisesti koettiin arvokkaaksi.

Analyysi: Harjoitus synnytti kokemuksia parisuhteen syvenemisestä. Ykseyden tunne kiteytti harjoituksen vaikutuksen: kokemus siitä, että ollaan yhdessä – liikkeessä, rytmissä ja läsnä.

Yhteenveto teemoista

Alla oleva taulukko esittelee osallistujahaastatteluista analysoidut keskeiset teemat, jotka kuvaavat pariliikuntamenetelmän koettua vaikutusta. Taulukko havainnollistaa nämä teemat ja toimii samalla arvokkaana arviointitietona menetelmän vaikutusten ymmärtämiseksi.

Taulukko 3. Osallistujahaastattelujen teemat pariliikuntamenetelmän arvioinnissa

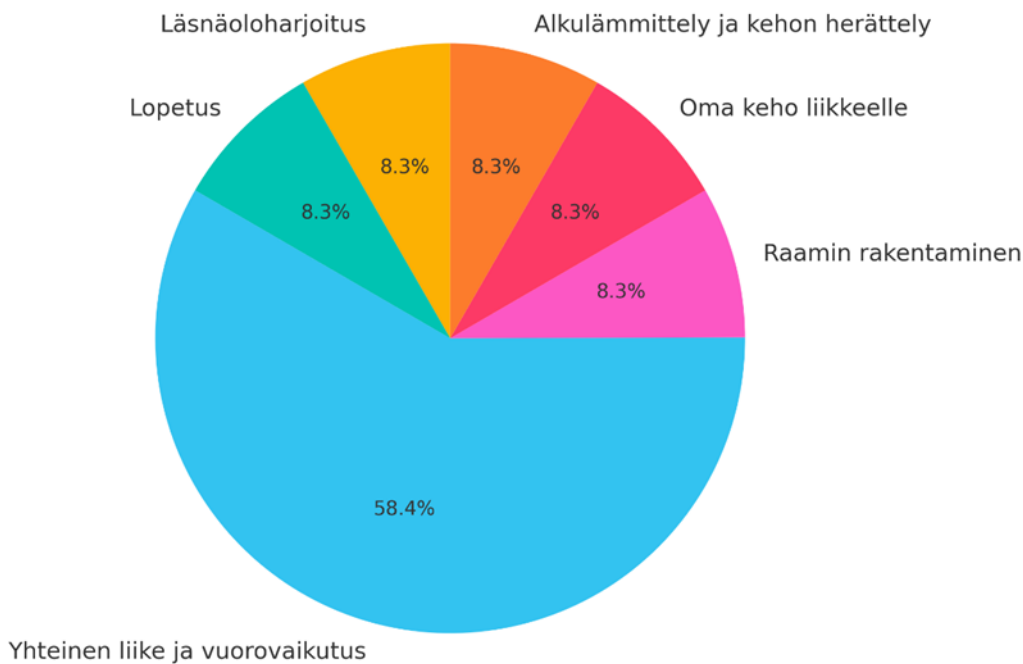
Teema	Esimerkkejä osallistujien vastauksista
1. Rauhoittuminen ja yhteyden mahdollistava tila	<p>“Tuntui, että oltiin pitkään oltu kiireen keskellä, ja tämä tunti pysäytti meidät kohtaamaan toisemme.” (Pari B)</p> <p>“Aluksi vähän jännitti, mutta lopulta oli helppo olla vain toisen kanssa liikkeessä.” (Pari A)</p> <p>“Tunnin lopussa olo oli levollinen ja läheinen.” (Pari C)</p>
2. Erityiset kohtaamisen hetket – ykseyden kokeminen	<p>“Hengitysharjoitus toi vahvan tunteen siitä, että oltiin samassa rytmissä.” (Pari A)</p> <p>“Kävelimme rauhallisesti kosketuksessa... kuin kuljettaisiin samaa matkaa uudelleen.” (Pari B)</p> <p>“Painonsiirtoharjoituksessa nauroimme yhdessä – se oli spontaani kohtaaminen liikkeen kautta.” (Pari C)</p>
3. Kehollinen rytmi ja kosketus yhdistävänä voimana	<p>“Liike vain tapahtui yhteisesti. Se oli eheyttävä tunne.” (Pari B)</p> <p>“Kosketus toi turvaa, ja rytmi kannatteli meitä yhdessä.” (Pari A)</p> <p>“Rytmi syntyi luonnollisesti ja kosketus ankkuroi meidät toisiimme.” (Pari C)</p>
4. Sanattomuus – hiljainen yhteys	<p>“Sanattomuus auttoi hiljentymään ja kuuntelemaan toista kehollisesti.” (Pari A)</p> <p>“Sanoi enemmän, että ei sanottu mitään – sai vain olla ja tulla kohdatuksi.” (Pari B)</p> <p>“Ilman sanoja oli helpompi tuntee kuin selittää.” (Pari C)</p>
5. Parisuhteen syventyminen ja ykseyden jälki	<p>“Tuntui, että olimme hetken aikaa täysin läsnä toisillemme... pieni mutta tärkeä ykseyden hetki.” (Pari A)</p> <p>“Meillä oli pitkästä aikaa hetki, jossa koki toisen kokonaisena.” (Pari B)</p> <p>“Ei mitään suurta, mutta jäi vahva tunne siitä, että oltiin aidosti yhdessä.” (Pari C)</p>

15 Harjoitusten ajankäyttö ja rakenteellinen rytmitys

Pariliikuntatunnin harjoitteet on jäsennelty siten, että ne muodostavat eheän ja kokemuksellisesti etenevän kokonaisuuden. Eri harjoitteille varattu aika vaikuttaa suoraan siihen, millaisia kokemuksia osallistujilla on mahdollisuus saavuttaa tunnin aikana. Tämän vuoksi ajankäytön suunnittelu ei ole pelkästään käytännöllinen järjestely, vaan olennainen osa ohjauksen pedagogista laatua ja tunnelmaston rakentamista.

Ajankäytön visualisoiminen auttaa hahmottamaan tunnin kokonaisrytmiä ja sen painotuksia. Piirakadiagrammi havainnollistaa, kuinka suuri osuus kunkin harjoitteen kestosta muodostuu koko 60 minuutin kokonaisuudesta. Tämä esitys auttaa tarkastelemaan painotuksia suhteessa tunnin tavoitteisiin, kuten vuorovaikutuksen, yhteyden ja läsnäolon tukemiseen. Vastaavasti aikajana, kaavio minuutteina, konkretisoi osallistujan kokemusta tunnin etenemisestä vaihe vaiheelta. Tunti alkaa läsnäoloharjoituksella ja päättyy lopetukseen.

Visualisoinnin avulla voidaan myös arvioida, miten tilaa on annettu rauhoittumiselle, siirtymille ja yhteisen rytmin rakentamiselle elementeille, jotka ovat kehollisen ja emotionaalisen turvallisuuden kannalta keskeisiä. Näin ajankäyttö toimii sekä pedagogisena että kehollisena välineenä, joka tukee tunnin tavoitteita ja mahdollistaa yhteyden rakentumisen kehollisesti merkityksellisellä tavalla.



Kuva 1. Pariliikuntatunnin osa-alueiden suhteellinen ajallinen jakauma

Taulukko 4. Pariliikuntatunnin osa-alueiden ajallinen ja prosentuaalinen jakauma 60 minuutin perusteella

Toiminnan osa-alue	Osuus (%)	Aika (minuuttia)
Läsnäolo harjoitus	8,5	5
Alkulämmittely ja kehon herättely	8,5	5
Oma keho liikkeelle	8,5	5
Raamin rakentaminen	8,5	5
Yhteinen liike ja vuorovaikutus	58,3	35
Lopetus	8,5	5

16 Kehittämistyön tulokset ja jatkokehittely

Pariliikuntatunnin suunnitteluprosessi tuotti pariliikuntamallin, yhteyttä kosketuksen kautta – toiminnallisen pariliikuntatunnin missä toteutui positiivisen psykologian näkökulmat. Siinä yhdistyvät kehollinen vuorovaikutus, tietoisuus omasta ja toisen kehosta sekä turvallisen yhteyden rakentaminen liikkeen kautta. Kehittämistyön tuloksena syntyi tuntikokonaisuus, jossa osallistujien välinen vuorovaikutus rakentuu vaiheittain yksilötyöskentelystä parityöskentelyyn tukien osallisuutta, tasa-arvoa ja kehollista herkkyyttä. Tuntirakenne tarjoaa pedagogisesti perustellun rungon, jossa korostuvat läsnäolon, kosketuksen ja ei-verbaalisen viestinnän merkitys.

Lisäksi työskentelyprosessin aikana kehollisen viestinnän ymmärtäminen syveni. Vienti–seuraajadynamiikan käsittely uudella, tasa-arvoisemmalla tavalla haastoi perinteisiä paritanssin rooleja ja avasi tilaa uudelle vuorovaikutukselle, jossa kumpikin osapuoli toimii aktiivisena liikkeen rakentajana.

Tätä pariliikuntamallia voidaan hyödyntää tarkoituksenmukaisesti parisuhdeleireillä erityisesti silloin, kun tavoitteena on lisätä yhteyttä, läsnäoloa ja kehollista vuorovaikutusta parin välillä. Liikkeellinen työskentely tarjoaa vaihtoehtoisen tavan kohdata, jossa ei ole painetta sanalliseen ilmaisuun mikä voi olla vapauttavaa erityisesti niille pareille, joille puhuminen on haastavaa tai tunteiden ilmaiseminen on estynyt.

Pariliikeharjoitteet tukevat turvallisen tilan rakentumista ja voivat auttaa pareja havainnoimaan kehollisesti esimerkiksi luottamuksen, johtamisen, seuraamisen ja tilan ottamisen tai antamisen teemoja. Kun kehot ovat vuorovaikutuksessa, myös tunnesiteeseen ja empatiaan voi syntyä uutta syvyyttä ilman sanoja. Lisäksi roolien vaihto ja vuorotteleva liikkeen suuntaaminen kehittävät molempuolista kuuntelua ja herkkyyttä.

Pariliikunta voi toimia myös tilana, jossa pari kohtaa toisensa ilman aiempien ristiriitojen tai arkisten roolien painolastia. Yhteinen liike tarjoaa uudenlaisen tavan olla toisen kanssa, jossa kontakti syntyy ja kehittyy hetkessä. Tämä voi avata mahdollisuuksia uudelle ymmärrykselle, kohtaamiselle ja yhteiselle ilolle, joka parhaimmillaan lisää yhteyden kokemusta parin välille.

Jatkokehittely

Osana opinnäytetyötä laadittiin taulukko, joka kokoaa pariliikuntatunnin keskeiset harjoitteet yhteen näkymään. Taulukosta on mahdollista hahmottaa koko tunnin rakenne yhdellä silmäyksellä. Sen tarkoituksena on tukea ohjaajaa kokonaisuuden suunnittelussa ja toteutuksessa. Jokaisen harjoitteen yhteyteen on lisätty QR-koodi, joka ohjaa valittuun liikevideoon. Näiden audiovisuaalisten

materiaalien tehtävänä on tukea liikkeen visuaalista hahmottamista ja tarjota helposti saavutettava apuväline harjoitteiden käytännön soveltamiseen. Tämä lähestymistapa tukee erityisesti kehollisuutta ja kokemuksellisuutta painottavaa ohjaustapaa.

Taulukon lisäksi tuotettiin kahdeksan visuaalista harjoitekorttia, jotka täydentävät taulukkoa tarjoamalla syventävää tietoa kustakin harjoitteesta. Jokaisessa kortissa on harjoituksen kuvaus, tavoitteet, ohjeistus, suositeltu musiikki sekä arvioitu kesto. Kortit sisältävät myös samat QR-koodit kuin taulukko, mikä mahdollistaa liikevideoihin palaamisen sekä suunnittelun, että toteutuksen eri vaiheissa.

Harjoitekorttien pedagoginen tehtävä on toimia ohjauksen tukena erityisesti vuorovaikutteisten, kehollisten ja paripohjaisten toimintojen toteutuksessa. Korttien käyttö selkeyttää harjoitteiden rakennetta, konkretisoi toiminnan tavoitteita ja mahdollistaa joustavan työskentelyn. Kokonaisuus muodostaa visuaalisesti ja toiminnallisesti saavutettavan työkalun, joka tukee pariliikuntamenetelmän käytännön toteutusta.

Positiivisen psykologian näkökulmasta pariliikunta voi vahvistaa merkityksellisyyden, ilon, hyväksynnän ja yhteyden kokemuksia. Näiden tunteiden kautta osallistujat voivat rakentaa vahvempaa suhdetta paitsi toisiinsa, myös itseensä. Kun kehollinen kokemus yhdistyy psykologiseen turvallisuuteen ja hyväksyvään ilmapiiriin, syntyy oppimis- ja kasvutila, joka tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia. Pariliike toimii näin sekä yksilöllisen että yhteisen hyvinvoinnin edistäjänä liikkeen ja läsnäolon kautta.

Pariliikuntamallin vaikuttavuutta ja merkityksellisyyttä voitaisiin syventää toteuttamalla useampia harjoituskertoja. Toistuvan harjoittelun myötä liikkeet tallentuvat lihasmuistiin, jolloin kehollinen suoritus ei enää vaadi jatkuvaa tietoista ohjausta. Tämä vapauttaa tilaa läsnäololle, toisen kohtaamiselle ja vuorovaikutuksesta nauttimiselle. Parit voivat tällöin keskittyä syvemmin yhteyden rakentamiseen kosketuksen, katsekontaktin ja yhteisen liikkeen kautta, mikä tukee myös kokemusta omasta kehosta suhteessa toiseen (Lindfors, Waldekranz-Piselli & Ikonen 2019, 141).

Kehollinen harjoittelu tukee myös minuuden eheyttä: keho ei ole irrallinen osa identiteettiä, vaan olennainen osa persoonallista olemassaoloa (Lehtimäki & Hartala 2024, 138). Yhteinen liike toimii sillanrakentajana emotionaalille läheisyydelle, jota voidaan vahvistaa myös vuorovaikutuksella, kuten myönteisellä palautteella ja sanallisella arvostuksella (Ojanen 2005, 87). Tällöin pariliikunta voi edistää aitoa yhdessä olemista, toisen arvostamista ja syvempää tunnetason yhteyttä.

Alla oleva kuva on esimerkki yhdestä harjoitekortista. Korttien avulla sisältö pysyy selkeänä ja toistettavana, mikä mahdollistaa myös parien kehittymisen seuraamisen useamman toteutuskerran aikana. Tämä luo pohjaa menetelmän pitkäkestoisemmalle arvioinnille ja kehittämiselle.

Läsnäoloharjoitus – selät vastakkain

Parit istuvat tai seisovat selät kevyesti vastakkain. Harjoitus alkaa rauhallisella hengittämisellä ja kehon kuulostelulla. Tämän jälkeen tehdään hidasta, pehmeää venyttelyä, jossa liike kulkee yhteisen selkäkontaktin kautta.

Tavoite:

- Herättää kehollinen läsnäolo ja luottamus
- Luo hienovarainen, ei-visuaalinen yhteys parin kanssa
- Rauhoittaa hermostoa ja valmistaa vuorovaikutukselliseen liikkeeseen



Ohjeistus osallistujille:

Istukaa tai seisokaa selät vastakkain. Sulkekaa silmät, jos se tuntuu hyvältä. Tunne toisen kehon lämpö, paino, hengitys. Huomaa, mitä tapahtuu yhteisessä rajapinnassa.

Musiikki:

Rauhallinen meditatiivinen musiikki

Kesto: 5–10 min

Kuva 2. Harjoitekortti kehon läsnäoloharjoitus

Pariliikuntamallin mallintaminen ja ohjaajakoulutuksen kehittäminen antaisi mahdollisuuden sen laajemmalle levittämiselle. Ohjaajakoulutuksen avulla menetelmää voitaisiin hyödyntää laajasti eri konteksteissa, laadukkaasti ja turvallisesti.

Menetelmän tuotteistaminen ja rekisteröinti nimisuojustuna mallina mahdollistaisi sen hallitun käytön ja laadun varmistamisen. Koulutuksen suorittaminen voisi toimia edellytyksenä mallin hyödyntämiselle, ja ohjaajat saisivat käyttöoikeuden menetelmään selkeiden periaatteiden mukaisesti. Tämä tukisi pariliikuntamallin vastuullista ja vaikuttavaa levittämistä osaksi hyvinvointi- ja liikunta-palveluja.

17 Pohdinta

Lähtökohtana tälle opinnäytetyölle oli kysymys: miten voimme vahvistaa yhteyttä liikkeen kautta. Tähän tarpeeseen kehitettiin pariliikunnan toiminnallinen malli yhteyttä kosketuksen kautta, joka pohjautuu positiivisen psykologian näkökulmaan. Kehittämistyön tuloksena syntyi tuote, joka tukee parin välistä vuorovaikutusta, vahvistaa myönteistä yhteyttä ja mahdollistaa ykseyden kokemuksia kehollisen läsnäolon kautta. Menetelmä toteutettiin yhdessä asiantuntijoiden kanssa ja sitä testattiin käytännössä. Teoreettinen viitekehys rakentui positiivisen psykologian, kosketuksen, kehollisen vuorovaikutuksen ja parisuhteen hyvinvoinnin tarkastelun ympärille.

Tässä työssä kehitetty pariliikuntamalli voidaan parhaiten kuvata toiminnallisena mallina, joka yhdistää teoreettisen viitekehysten, ohjauksen periaatteet ja konkreettisen harjoitusrakenteen. Mallin sisällä toimii pariliikuntamenetelmä, eli käytännönläheinen tapa toteuttaa kehollista vuorovaikutusta ja yhteyttä vahvistavia harjoitteita. Menetelmä on konkreettinen toimintaohjeistus, kun taas malli jäsentää koko kokonaisuuden rakenteen ja tavoitteet.

Kehittämistyön keskeinen vahvuus oli asiantuntijoiden osallistaminen prosessiin. Asiantuntijoiden mukanaolo toi työhön syvyyttä, moninäkökulmaisuutta ja ammatillista näkemystä, joka rikasti kehittämisprosessia merkittävästi. Erityisen suuri merkitys oli yhteistyöllä kokeneen osteopaatin kanssa, jolla on yli 20 vuoden kokemus kehon ja mielen yhteyden ymmärtämisestä. Hänen asiantuntemuksensa anatomian ja fysiologian alueilla toi työhön vahvan kehotietoisen näkökulman. Lisäksi hänen pitkä kokemuksensa paritanssin harrastajana toi arvokasta käytännön ymmärrystä siitä, miten kehot voivat olla vuorovaikutuksessa liikkeen kautta. Toinen tärkeä näkökulma kehittämiseen syntyi pitkäaikaisesti yhdessä liikkuneen parin mukanaolosta. Heidän noin 20 vuoden kokemus kehollisesta työskentelystä eri konteksteissa tuki mallin muotoilua erityisesti paridynamiikan ja liikkeen luontevuuden kannalta. Heidän palautteensa auttoi tarkentamaan harjoitteiden toimivuutta ja vuorovaikutteisuutta. Lisäksi mallia testasi kolme paria, joilla ei ollut aiempaa kokemusta pariliikunnasta. Heidän osallistumisensa toi kehittämiseen tärkeää tietoa menetelmän saavutettavuudesta, selkeydestä ja siitä, millaisena kehollinen vuorovaikutus näyttäytyy ensikertalaisille. Tämä auttoi varmistamaan, että malli toimii myös sellaisille pareille, joille kehollinen lähestymistapa ei ole entuudestaan tuttu. Kaiken kaikkiaan asiantuntijoiden mukanaolo oli korvaamatonta. Se mahdollisti sen, että kehitetty malli ei jäänyt pelkäsi oman näkökulman tuotteeksi, vaan siitä rakentui moniääninen ja käytännönläheinen kokonaisuus, jossa yhdistyi ammatillinen syvyys ja osallistujien kokemukseräinen palaute.

Pariliikuntamalli vastaa tämän ajan kasvavaan tarpeeseen vahvistaa ihmissuhteita kehollisen kokemuksen ja yhteyden kautta. Kiireinen arki, kuormittavat elämäntilanteet ja jatkuva ärsyketulva

kaventavat tilaa yhteiselle läsnäololle, kosketukselle ja merkityksellisille kohtaamisille (Lehtimäki & Hartala, 2024, 46). Samaan aikaan yhä useampi etsii kokemuksellisia, kehollisia tapoja vahvistaa parisuhdettaan. Monelle sanallinen vuorovaikutus ei riitä syvemmän yhteyden rakentamiseen. (Kallio, 2022, 178.) Tässä ajassa tarvitaan juuri sitä, mitä pariliikunta tarjoaa: läsnäoloa, kosketusta, myönteisiä tunnekokemuksia ja kehojen välistä vuorovaikutusta turvallisessa tilassa.

Pariliikuntamalli edustaa innovatiivista lähestymistapaa, jossa yhdistyvät liikunnan, kehopsykologian ja parisuhdetyön elementit. Se tarjoaa vaihtoehdon perinteiselle, usein puhekeskeiselle pariterapialle ilman, että osallistujilta vaaditaan liikunnallista taustaa tai erityistaitoja (Lehtimäki & Hartala, 2024, 131–132). Se keskittyy myönteisten tunteiden vahvistamiseen, kehotietoisuuden lisäämiseen ja uudenlaisten yhteisten kokemusten luomiseen, mikä tekee siitä helposti lähestyttävän, matalan kynnyksen tavan lisätä läheisyyttä ja vuorovaikutusta (Uusitalo, 2023, 180–187).

Kehittämistyössä toteutuivat monipuolisesti positiivisen psykologian näkökulmat, jotka muodostivat työn teoreettisen perustan. Pariliikuntamalli tukee osallistujien hyvinvointia kehollisen vuorovaikutuksen, myönteisten tunteiden ja yhteyden kokemusten kautta. Harjoitteet on rakennettu niin, että ne loivat tilaa ilolle, rauhalle, hellyydelle ja läsnäololle. Tunteille, joita Uusitalo (2023, 56, 137) kuvaa hyvinvoinnin "lämpömittareina". Osallistujien palautteet vahvistivat näiden tunteiden toteutumisen, mikä osoittaa mallin vaikuttavuutta. Käytännön kokeilujen aikana syntyi läsnäolon ja virtauskokemusten flow hetkiä, joissa osallistujat unohtivat suorittamisen ja keskittyivät toisiinsa liikkeen ja kosketuksen kautta. Tällaiset hetket syvensivät yhteyttä ja loivat kokemuksen merkityksellisyydestä. Parit kuvasivat toimineensa yhteisen hyvän eteen ilman painetta tai pakkoa, mikä tukee yhteisen toimijuuden ja tasavertaisen vuorovaikutuksen rakentumista. Mallin vahvuuksia olivat myös parien välisen luottamuksen ja empatian vahvistuminen ei-sanallisen viestinnän avulla. Kehollinen kohtaaminen tarjosi turvallisen tilan tulla nähdyksi ja kohdatuksi ilman sanoja. Tämä ei ainoastaan tukenut suhteen vahvistumista, vaan myös yksilön kokemusta hyväksytyksi tulemisesta. Osallistujien kokemat pienet onnistumiset, kuten yhteisen rytmin löytyminen tai uudenlainen kosketuksen tapa, vahvistivat heidän tunnettaan kyvykkyydestä ja lisäsivät myönteistä suhtautumista itseensä ja toiseen. Tällaiset kokemukset ilmentävät hyvin positiivisen psykologian ydinoivallista siitä, että arjen pienillä kokemuksilla voi olla merkittävä rooli hyvinvoinnin rakentumisessa. Työssä hyödynnettiin Morrisin (1972), Kallion (2022) ja Uusitalon (2023) näkemyksiä läheisyyden merkityksestä, yhteisistä kokemuksista ja positiivisista tunteista osana hyvinvointia, ja nämä teoriataustat konkretisoituivat onnistuneesti mallin käytännön toteutuksessa.

Pariliikeharjoitteet tukevat turvallisen tilan rakentumista ja auttavat pareja havainnoimaan keholtaan esimerkiksi luottamuksen, johtamisen, seuraamisen sekä tilan ottamisen tai antamisen teemoja (Kirkonpelto, Konturi-Paasikko & Paasikko, 2024, 238–239). Kun kehot ovat vuorovaikutuksessa, myös tunnesiteeseen ja empatiaan voi syntyä uutta syvyyttä ilman sanoja. Lisäksi roolien vaihto ja liikkeen suuntaamisen vuorottelu kehittävät molemminpuolista kuuntelua ja herkkyyttä (Kirkonpelto, Konturi-Paasikko & Paasikko, 2024, 140–141). Pariliikunta voi toimia myös tilana, jossa pari kohtaa toisensa ilman aiempien ristiriitojen tai arkisten roolien painolastia. Yhteinen liike tarjoaa uudenlaisen tavan olla toisen kanssa, jossa kontakti syntyy ja kehittyy hetkessä. Tämä voi avata mahdollisuuksia uudelle ymmärrykselle, kohtaamiselle ja yhteiselle ilolle (Uusitalo, 2023, 86). Kehitetty pariliikuntamalli kuvastaa positiivisen psykologian ydintä: se vahvistaa hyvinvointia lisäämällä myönteisiä tunteita, tukemalla ihmissuhteita, tarjoamalla merkityksellisiä kokemuksia ja mahdollistamalla yhteisiä onnistumisen hetkiä turvallisessa, kehollisessa tilassa.

Kaiken kaikkiaan mallia voidaan pitää hyvin rakennettuna, toimivana ja vaikuttavana. Se onnistui yhdistämään teoreettiset lähtökohdat ja käytännön toteutuksen tavalla, joka tuki osallistujien kokemuksellista hyvinvointia ja parisuhteen vuorovaikutusta monitasoisesti.

Tämä opinnäytetyö toimii samalla oman yritystoimintani kehittämisen perustana. Pariliikunnan menetelmä ja siitä johdettu tuntimalli tarjoavat ainutlaatuisen palvelukokonaisuuden, jota ei tällä hetkellä ole kotimaisilla hyvinvointi- ja parisuhdemarkkinoilla. Se täydentää olemassa olevia palveluita kuten parisuhdeleirejä ja hyvinvointitapahtumia. Palvelun keskiössä on kehollinen kohtaaminen ja mahdollisuus tulla kohdatuksi ja kuulluksi myös ilman sanoja liikkeen avulla. (Isokorpi & Viitanen, 2001, 146–147 & Kinnunen, 2013, 94–95.) Tässä piilee sen syvin arvo ja vetovoima.

Vaikka kehittämistyö toteutettiin pienellä osallistujajoukolla, ryhmän kokemus ja asiantuntemus vahvistivat työskentelyn laatua. Tämä toi uskottavuutta mallin pedagogiseen ja käytännölliseen perustaan. Silti tulosten yleistettävyyden kannalta tarvitaan jatkossa laajempia kokeiluja ja vaikuttavuustutkimuksia. Menetelmän luotettavuutta voi pitää perusteltuna sen suhteen, että harjoitteet kehitettiin vaiheittain ja niitä testattiin aidoissa käyttötilanteissa osallistujien kanssa. Palautteen kerääminen kahdessa eri vaiheessa, ensin vapaamuotoisesti ja sitten puolistrukturoidusti lisäsi ymmärrystä siitä, miten harjoitteet toimivat käytännössä. Lisäksi asiantuntijayhteistyö ja osallistujien monipuolisuus erilaiset elämäntilanteet ja taustat, vahvistavat menetelmän sovellettavuutta ja käytännön uskottavuutta. Menetelmä on kuitenkin edelleen kehitysvaiheessa, ja sen vaikuttavuutta olisi hyvä arvioida jatkossa systemaattisemmin pidemmällä aikavälillä ja suuremmalla osallistujamäärällä.

Työn luotettavuutta tukee huolellisesti dokumentoitu kehittämisprosessi sekä ohjausmallin rakentuminen johdonmukaisesti valittujen tavoitteiden ja kokeilujen pohjalta. Eettisesti työssä huomioitiin erityisesti kosketuksen herkkyyys ja yksilöllisyys: osallistujat ohjattiin kunnioittamaan toistensa kehorajoja ja toimimaan lempeästi, turvallisesti ja kokemuksellisesti. (Kinnunen, 2013, 112; Kallio, 2022, 181.) Jatkossa olisi perusteltua toteuttaa myös kysely- ja haastattelututkimuksia pariliikunnan vaikutuksesta esimerkiksi onnellisuuden kokemukseen ja parisuhdetyytyväisyyteen. Uusitalo (2023, 305) korostaa, että onnellinen ihminen kokee enemmän iloa onnistumisen hetkellä ja vähemmän mielipahaa vastoinkäymisissä. Pariliikunta voi tukea juuri näitä voimavaroja arjen keskellä. Lisäksi tunne-elämän vahvuudet kuten uteliaisuus, toiveikkuus, kiitollisuus ja rakkaus liittyvät paitsi onnellisuuteen, myös fyysiseen hyvinvointiin (Uusitalo, 2023, 229). Näiden vahvuuksien tukeminen on pariliikunnan yksi keskeisimmistä vaikutuksista.

Tämä työ on ollut sekä henkilökohtainen että ammatillinen oppimisprosessi. Se on yhdistänyt oman arvopohjani, kehollisen ajattelun ja ammatillisen kiinnostukseni erityisesti kehon ja mielen yhteyteen sekä siihen, miten liikunta voi toimia myös mielen hoidon välineenä. Työ on syventänyt ymmärrystäni siitä, kuinka keho, mieli ja tunteet muodostavat toisiinsa kytkeytyvän kokonaisuuden ja miten liikkeen, kosketuksen ja läsnäolon kautta voidaan tukea sekä yksilön että parisuhteen hyvinvointia. Pariliikunta tuo näkyväksi sen, mitä keho viestii silloin, kun sanat eivät riitä: se voi kantaa tunne-elämää, kertoa tarpeista ja luoda yhteyttä toiseen. Hyvinvointi rakentuu usein pienistä, jaetuista hetkistä, joissa saa tulla nähdyksi, kuulluksi ja kohdatuksi ei vain sanoin, vaan myös kehollisesti.

Kehittämistyö tarjosi myös arvokasta ymmärrystä siitä, millaisia käytännön haasteita parit voivat kohdata liikkuaan yhdessä kosketuksessa ja yhteisessä rytmissä. Pilotoinnin aikana havaittiin, että parien oli toisinaan vaikea säilyttää yhteinen rytmi erityisesti silloin, kun katse kohdistui jalkoihin ja liike muuttui suorittavaksi. Jalat saattoivat sotkeutua toisiinsa, ja keskittyminen siirtyi kehollisesta kohtaamisesta tekniseen selviytymiseen. Lisäksi parien merkittävät pituuserot aiheuttivat haasteita erityisesti liikkeissä, joissa kosketus tapahtui käsien tai ylävartalon tasolla. Nämä havainnot osoittavat, että ohjauksen aikana on tärkeää antaa tilaa yksilölliselle soveltamiselle ja tarjota vaihtoehtoja, jotka mahdollistavat turvallisen ja rennon osallistumisen erilaisille kehoille ja paridynamiikoille.

Tämän kehittämistyön myötä asiantuntijuuteni on syventynyt erityisesti kosketukseen perustuvan vuorovaikutuksen ohjaamisessa ja sen pedagogisessa soveltamisessa. Kokemukseni pariliikunnan ohjaajana on laajentunut sekä käytännön että teoreettisen ymmärryksen tasolla. Olen oppinut, miten kosketus voidaan tuoda osaksi ohjattua liikehetkeä tavalla, joka tuntuu osallistujille sekä luontevalta että kunnioittavalta. Työ vahvisti käsitystäni siitä, että fyysinen kosketus voi toimia

voimakkaana välineenä yhteyden, luottamuksen ja läheisyyden rakentamisessa kuitenkin niin, että sen käyttö edellyttää tietoista, hienovaraista ja osallistujalähtöistä lähestymistä.

Ohjaustyön kautta olen saanut syvempää ymmärrystä siitä, miten turvallinen ilmapiiri rakennetaan kehollisessa vuorovaikutuksessa. Tällainen ilmapiiri mahdollistaa suostumuksellisuuden, paineettomuuden ja avoimen läsnäolon peruspilarit, joiden varaan kosketukseen perustuva vuorovaikutus voi rakentua.

Koen, että asiantuntijuuteni on syventynyt erityisesti seuraavilla alueilla: kehollisen viestinnän hienovaraisuuden tunnistaminen, turvallisen ja vastaanottavan ohjausilmapiirin rakentaminen sekä vuorovaikutteisen liikkeen mahdollisuuksien ymmärtäminen osana yksilö- ja parisuhdehyvinvointia. Olen oppinut näkemään, miten keho toimii aktiivisena tiedon ja tunnekokemusten välittäjänä ei vain teknisenä välineenä, vaan olennaisena osana ihmisten välistä kohtaamista ja itseymmärryksen rakentumista. Tältä pohjalta pariliikunta näyttäytyy minulle menetelmänä, joka tukee paitsi fyysistä aktiivisuutta, myös tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppimista.

Erityisen merkittävä havainto oli, kuinka kehollinen kohtaaminen voi toimia siltojen rakentajana tilanteissa, joissa sanat eivät riitä. Kehollinen vuorovaikutus mahdollistaa kokemuksen nähdäksesi ja kuulluksi tulemisesta sekä yhdessä olemisen merkityksellisyyden ja ulottuvuudet, jotka ovat ihmisen hyvinvoinnin kannalta olennaisia (Lindfors, Waldekrantz-Piselli & Ikonen 2019, 141). Samalla ymmärrykseni pedagogisesta ohjauksesta syveni: opin tunnistamaan ne tekijät, jotka tukevat osallistujien myönteisiä tunnekokemuksia, turvallisuuden tunnetta ja parisuhteen vahvistumista kehollisen harjoittelun kautta.

Työ on tarjonnut mahdollisuuden yhdistää aiemmat osaamiseni ja kokemukseni uudella tavalla. Se on luonut vankan pohjan sekä ammatilliselle kehittymiselle että mahdolliselle palvelumuotoilulle tulevaisuudessa. Positiivisen psykologian näkökulmasta olen oppinut tunnistamaan, miten liikkeen ja vuorovaikutuksen keinoin voidaan tukea osallistujien hyvinvointia ilon, hyväksynnän ja läsnäolon kautta.

Tämän kehittämistyön myötä pariliikunta ei näyttäydy minulle ainoastaan menetelmänä, vaan kokonaisvaltaisena lähestymistapana ihmisyyteen. Se tuo esiin sen, mitä ei voi sanoittaa: kokemuksen siitä, että olen toista varten ja toinen minua varten tässä ja nyt.

Pariliikuntaa olisi tärkeää toteuttaa säännöllisesti, sillä toistuvuus näyttäytyy olennaisena osatekijänä menetelmän vaikuttavuudessa. Kun harjoituksia tehdään useammin, liikkeet alkavat tallentua lihasmuistiin, jolloin osallistujien ei enää tarvitse keskittyä pelkästään suoritukseen. Tämä mahdollistaa sen, että keho voi toimia yhä selkeämmin vuorovaikutuksen ja yhteyden välineenä ei

vain liikkeen toteuttajana, vaan aktiivisena osapuolena kehollisessa dialogissa. Tällöin molempien osapuolten läsnäolo voi syventyä ja jaettu kokemus muuttua merkityksellisemmäksi. Säännöllinen harjoittelu tukee myös minuuden kokemuksen eheyttä, sillä keho ja persoona muodostavat toisiinsa kytkeytyvän kokonaisuuden, jossa kehollinen kokemus vahvistaa yksilön identiteettiä ja tunnetta itsestä. (Lehtimäki & Hartala 2024, 138.)

Tulevaisuudessa pariliikuntamallin kehittäminen ohjaajakoulutuksen ja selkeän rakenteen kautta voisi mahdollistaa sen käytön laajemmissa konteksteissa liikunnan, hyvinvoinnin ja ihmissuhdetyön kentillä. Mallin edelleen kehittäminen tarjoaa mahdollisuuden vastata siihen ihmisyyden perustarpeeseen, jota ei voi sivuuttaa: tarpeeseen tulla kohdatuksi kehon, katseen ja yhteisen liikkeen kautta.

Työn otsikon teemat – yhteys, kosketus ja positiivinen psykologia – eivät jääneet vain käsitteelliselle tasolle, vaan konkretisoituivat ohjaustilanteissa ja kehittämisprosessin aikana kokemuksiksi, joita pystyin refleктоimaan sekä osallistujien että oman ammatillisen kasvuni näkökulmasta.

18 Lähteet

- Dunderfelt, T. 2009. Parisuhteen kemia. Hakapaino. Helsinki.
- Enäkoski, R. & Rautasalo, P. 1998. Kosketuksen voima. Tammer-Paino Oy. Tampere.
- Foster, R. 2015. Tanssi-innostaminen: Kohti yksilön ja yhteisön hyvinvointia. BoD – Books on. Helsinki.
- Isokorpi, T. & Viitanen, P. 2001. Tunnevoimaa. Tammer-Paino Oy. Tampere.
- Kallio, M. 2022. Tunne – hyvä suhde. WSOY. EU.
- Kinnunen, T. 2013. Vahvat yksin, heikot silytyksin. Bokwell Oy. Juva.
- Kirkonpelto, A. & Konturi-Paasikko, L. & Paasikko, L. 2024. Paritanssin portaat: Pohdintoja pedagogiikasta, oivalluksia ilmiöistä. PunaMusta Oy. Oulu.
- Lehtimäki, A. & Hartala, H. 2024. Keholliseksi luotu. EU.
- Leinonen, A. & Syrjälä, J. 2011. Kosketuksen kaipuu – kypsän iän seksuaalisuus. Vammalan Kirjapaino. Vammala.
- Lindfors, B. Waldekrantz-Piselli, K. Cecilia & Ikonen, J. 2019. Keho ja mieli: Johdatus psykofyysiseen psykoterapiaan. Printon. Tallinna.
- Luukkala, J. 2015. Kukoistava parisuhde. Livonia Print SCA. Riika.
- Mattila, J. 2017. Nöyryytys – Arvokkuuden kokemuksen menettämisestä ja uudelleen löytämisestä. Raamatutrukikoda. Viro.
- Morris, D. 1972. Hellyyden anatomia. Otavan Laakapaino. Keuruu.
- Nummelin, T. 2020. Hallitse stressiä. Atena Kustannus Oy. EU.
- Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologia. Tammi. Helsinki.
- Ojanen, M. 2005. Elämän mieli ja merkitys. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Raamattu. 1992. Pyhä Raamattu: Vanha ja Uusi testamentti. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkkohallitus.
- Rantanen, J. 2011. Tunteella voimaa tekemiseen. Kariston kirjapaino. Hämeenlinna.

Rautajoki, A. 1996. Terapeuttinen kosketus. Tammer-Paino Oy. Tampere.

Saari, E. 2020. Miehen kosketus. Gummerus Kustannus Oy. Liettua.

Sinkkonen, J. 2018. Kiintymyssuhteet elämänkaaressa. Livonia Print. Riika.

Uusitalo, L. 2023. Positiivisen psykologian voima. Santalahti kustannus. Helsinki.

Andrew.D. 2025. Musiikki voi tehdä rutiininomaisesta liikunnasta iloa tuottavan tavan. Jyväskylän yliopiston tutkimus. Luette: 25.5.2025

Snelman. J-V, s.a. Rakkauden luoma ykseys. Snelman instituutti. Luettu: 25.5.2025

.