



HUMANISTINEN  
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

## **Joogaa viittomakielisille**

Näkökulmia ryhmäliikuntatunnin tulkkaukseen

*Iida-Maria Hakanen*

Viittomakielentulkki AMK (240 op)

4/2015

# HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Viittomakielentulkin koulutusohjema

### TIIVISTELMÄ

<b>Työn tekijä</b> Iida-Maria Hakanen	<b>Sivumäärä</b> 33 ja 9 liitesivua
<b>Työn nimi</b> Joogaa viittomakielisille – Näkökulmia ryhmäliikuntatunnin tulkkaukseen	
<b>Ohjaava(t) opettaja(t)</b> Hanna Putkonen-Kankaanpää, Zita Kóbor-Laitinen	
<b>Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja</b> Vilma Tammilehto	
<b>Tiivistelmä</b> <p>Tässä opinnäytetyössä on kaksi näkökulmaa. Ensimmäisen näkökulman tavoite oli yhdistää joogaa ja viittomakieltä luomalla joogatunti viittomakielisille. Joogatunnilla ei käytetä auditiivisen ohjauksen tulkkausta vaan tuntia varten kehitettyjä visuaalisia ohjeita. Tavoitteena oli luoda eheä kokonaisuus joka toimii visuaalisesti. Toinen näkökulma keskittyy tulkin rooliin ryhmäliikuntatilanteessa, jossa on auditiivinen ohjaus. Tämä opinnäytetyö tutkii tulkkausta ryhmäliikuntatilanteessa tulkin ja asiakkaan näkökulmista. Myös ohjaajan rooli on huomioitu.</p> <p>Joogatunnin rakenne toteutettiin yhteistyössä työn tilaajan, yrittäjän ja joogaopettajan Vilma Tammilehdon kanssa. Opinnäytetyön molempien näkökulmien toteutumiseksi joogatunnin lisäksi järjestettiin workshop-päivä, johon kuului osallistujien ryhmähaastattelu. Sen perusteella tuntia kehitettiin. Lisäksi selvitettiin asiakkaiden tulkkauskokemuksia ryhmäliikuntatilanteessa. Kolmen viittomakielen tulkin haastatteluilla selvitettiin, mihin tulkin tulisi kiinnittää huomiota ryhmäliikuntatilanteessa. Tuloksista on koottu muistilista tulkeille. Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen, eli sen yhteydessä tuotettiin kaksi edellä mainittua produktia.</p> <p>Tämä opinnäytetyö tarjoaa Tammilehdolle osallistujien palautteen avulla parannetun, valmiin konseptin, jota hän voi käyttää tulevaisuudessa. Tämän opinnäytetyön tulokset tarjoavat esimerkkejä, jotka liittyvät valmistautumiseen, asemoitumiseen, terminologiaan, kehon käyttöön sekä asiakkaan konsultointiin ryhmäliikuntatunneilla tulkattaessa. Etenkin vastavalmistuneet viittomakielen tulkit sekä tulkkiopiskelijat voivat laajentaa käsitystään ryhmäliikuntatilanteesta tulkkaamisesta tämän opinnäytetyön kautta. Opinnäytetyön tuloksista hyötyvät myös ohjaajat, jotka työskentelevät ensimmäistä kertaa viittomakielisen henkilön kanssa.</p>	
<b>Asiasanat</b> jooga, viittomakieli, liikunta, tulkkaus	

**HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES**  
**Programme in Sign Language Interpretation**

**ABSTRACT**

<b>Author</b> Iida-Maria Hakanen	<b>Number of Pages</b> 33 + 9
<b>Title</b> Yoga for Sign Language Users – Aspects of Interpreting in a Group Exercise	
<b>Supervisor(s)</b> Hanna Putkonen-Kankaanpää, Zita Kóbor-Laitinen	
<b>Subscriber and/or Mentor</b> Vilma Tammilehto	
<b>Abstract</b> <p>Two aspects are presented in this study. The first aspect was to combine yoga and sign language by creating a yoga class for sign language users. Visual instructions were used in the yoga class instead of aural instructions. The target was to create a solid, visually working entirety. The second aspect focuses on the role of the interpreter in a group exercise situation with aural instructions. This study examines interpreting from interpreters and clients' point of view. The role of instructor was also considered.</p> <p>The structure of the yoga class was accomplished together with entrepreneur and yoga teacher Vilma Tammilehto, who is also the subscriber of this study. A workshop day was arranged to accomplish both aspects of the study. The workshop day included a group interview, which was used to improve the yoga class. Clients' experiences of interpretation in a group exercise situations were also studied. The results to discover different aspects that interpreters should consider in a group exercise situations were based on interviews of three Finnish sign language interpreters. This study was functional and two products were made alongside.</p> <p>This study provides a complete concept for a yoga class for Tammilehto to use in the future. Different examples and solutions to group exercise situations were given. Newly graduated sign language interpreters and sign language interpreter students can expand their knowledge in interpreting group exercise situations through my results. The results are also important for the instructors who are working with a sign language user for the first time.</p>	
<b>Keywords</b> yoga, Sign language, exercise, interpreting	

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ ABSTRACT

1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA KÄYTETYT MENETELMÄT	6
2.1 Tutkimuskysymykset	7
2.2 Käytettävät tutkimusmenetelmät	7
2.3 Ammattialan näkökulma	9
2.4 Jooga	9
2.5 Flow	10
3 JOOGAA VIITTOMAKIELISILLE	11
4 LIIKUNTA-ALAN NÄKÖKULMA	14
5 WORKSHOP-PÄIVÄ & JOOGATUNTI	16
5.1 Workshop-päivän toteutus	16
5.2 Joogatunnin aikana tulleita huomioita	17
5.3 Joogatunnin lopullinen muoto ja tehdyt muutokset	17
6 TULKKAUKSEN JÄRJESTÄMINEN JA HAASTATTELUIDEN TULOKSET	19
6.1 Tulkkausjärjestelyt ryhmäliikuntatilanteessa	20
6.2 Tulkin näkökulma ryhmäliikuntatilanteessa	21
6.2.1 Valmistautuminen	21
6.2.2 Terminologia	22
6.2.3 Asemoituminen	23
6.2.4 Kehon käyttö	24
6.2.5 Asiakas	25
6.3 Asiakkaan näkökulma ryhmäliikuntatilanteessa	25
6.4 Ohjaajan näkökulma tunnin toteutumisesta ryhmäliikuntatilanteessa	27
7 YHTEENVETO	27
LÄHTEET	32
LIITTEET	34

## 1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä on kaksi päänäkökulmaa. Toiminnallisen opinnäytetyöni tavoitteena oli luoda joogatunti, joka toimii visuaalisesti. Lisäksi tutkin tulkskausta ryhmäliikuntatilanteessa ja tuloksista syntyi muistilista tulkeille ryhmäliikuntatilanteessa huomioonotettavista seikoista.

Joogatunnille luotiin visuaaliset ohjeet, joita käytetään liikesarjojen välissä. Opinnäytetyössäni tutkin, toimivatko visuaaliset ohjeet niin, että asiakkaat voivat saavuttaa flow-tilan. Audiitiivisen ohjeistuksen sijaan visuaaliset ohjeet mahdollistavat osallistujalle keskeyttämättömän toiminnan. Kommunikatiivisesti eheä kokonaisuus tukee viittomakielisen keskittymistä.

Idea syntyi, kun keskustelin Vilma Tammilehdon kanssa mahdollisista opinnäytetyön aiheista. Tammilehto toimii yrittäjänä ja joogaopettajana. Halusimme luoda jotakin monialaista yhdistäen joogaa ja viittomakieltä. Tammilehto ei ole viittomakielentaitoinen, mutta liikuntatilanteen ohjaamiseen liittyy paljon muutakin kuin kielellistä ohjeistamista. Halusimme luoda tunnin, joka toteutetaan visuaalisin ohjein. Lisäksi järjestimme workshop-päivän, jossa osallistujille kerrottiin joogasta ja he saivat kokeilla tuntia ja antaa siitä palautetta ryhmähaastattelussa. Workshop-päivässä oli mukana tulkki ja Tammilehto ohjasi joogatunnin.

Tammilehto (Tmi Vilma Tammilehto) toimii työni tilaajana. Hän on käynyt joogaopettajien kansainväliset kriteerit täyttävän 200 tunnin koulutuksen syksyllä 2013 vinyasa flow -joogasta. Lisäksi hän on käynyt 50 tunnin yin-joogaopettajakoulutuksen. Vinyasa flow -jooga, jota Tammilehto opinnäytetyössäni ohjaa, on erittäin fyysinen, liikkuva joogan laji, joka pohjautuu astangajoogaan. Vinyasa flow -joogassa painotetaan liikkeen virtaavuutta, flowta. Työn tarkoituksena on rikastuttaa hänen osaamistaan, luoda toimiva konsepti hänen käyttöönsä sekä saada konkreettinen rakenne joogatuntia varten, jotta Tammilehto voi hyödyntää osaamistaan jatkossa myös viittomakielisessä yhteisössä.

Toinen näkökulma tutkii tulkin roolia ryhmäliikuntatilanteessa. Vaikka tunti pyritään rakentamaan visuaalisesti toimivaksi, workshop-päivän ryhmähaastattelun tarkoituksena on myös löytää toimivia ratkaisuja tulkkaukseen ryhmäliikuntatunneilla, esimerkiksi joogatunneilla. Workshop-päivään osallistuvat henkilöt kertovat haastattelussa omista kokemuksistaan ja siitä, mitä he odottavat tulkeilta tällaisissa tilanteissa. Lisäksi olen haastatellut kolmea viittomakielen tulkkiä heidän kokemuksistaan ryhmäliikuntatilanteissa tulkaamisesta. Näistä haastatteluista kootaan muistilistaan asioista, joihin tulkin tulee kiinnittää huomiota tulkatessaan ryhmäliikuntatilanteessa. Muistilista löytyy liitteistä (liite 3). Myös ohjaajan rooli on otettu tutkimuksessa huomioon.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA KÄYTETYT MENETELMÄT

Opinnäytetyöni keskeisimpiä käsitteitä ovat *jooga*, itsekasvatusmenetelmä, jolla pyritään kehittämään henkistä ja ruumiillista hyvinvointia (luku 2.4), *asana*, joka tarkoittaa jooga-asentoa, *flow-tila*, joka tarkoittaa täydellistä syventymistä tekemiseensä (luku 2.5) sekä *visuaaliset ohjeet*, joita ohjaaja käyttää tunnilla sanallisen ohjeistuksen sijaan. Nämä asiat käsitellään workshop-päivän orientaatio-osuudessa.

Olen toiminut liikunnanohjaajana viimeiset kahdeksan vuotta. Ohjaan erilaisia ryhmäliikuntatunteja, kuten tanssi- ja muokkaustunteja ja sen kautta olen huomannut liikunnanohjaamiseen kuuluvan paljon muutakin kuin sanallista ohjaamista. Asiakkaan tekemistä voidaan ohjata koskettamalla ja korjaamalla sekä ilmein. Joogatunnillamme *visuaalisia ohjeita* käytetään liikesarjojen välissä, jolloin ohjaaja ohjeistaa seuraavaa liikesarjaa tai korjaa osallistujan asanaa. Visuaalisten ohjeiden merkityssisällöt välittyvät joko liikkeen tai kosketuksen, tai näiden molempien yhtäaikaisen käytön kautta (luku 3).

Tässä opinnäytetyössä tutkitaan voidaanko flow-tila saavuttaa ilman jatkuvaa sanallista ohjeistusta, kun ohjaaja on luonut kontaktin tunnin osallistujiin ja siirtyminen liikkeistä toisiin on tehty selväksi. Normaalisti joogatunnilla kävijät pääsevät flow-tilaan, sillä he ovat opettajan ohjauksessa mukaan lukien joka ikisen hengityksen sekä sanallisen ohjauksen että visuaalisen ohjauksen. Sanalliset ohjeet tulevat erityisen tär-

keiksi tilanteissa joissa ollaan silmät suljettuina tai ei saada katsekontaktia ohjaajaan. Tällaiset tilanteet ovat joogatunnilla hyvin yleisiä. (Tammilehto 2015). Viittomakielisten joogatunnissa on haasteena, voiko henkilö saavuttaa flow-tilan, kun hän ei saa jatkuvasti opettajan sanelemia ohjeita asanoista, siirtymisestä asanasta toiseen tai hengitysrytmistään.

Tulkkauksen näkökulmasta tavoitteena on kerätä kattavasti tietoa kuinka tulkin tulisi toimia ryhmäliikuntatilanteessa. Olen haastatellut kolmea viittomakielen tulkkia, joilla on kokemusta tulkkauksesta erilaisista ryhmäliikuntatilanteista. Tutkimus on rajattu ryhmäliikuntatunteihin. Ryhmäliikuntatunnilla liikkeet toteutetaan samanaikaisesti ja -suuntaisesti ja verbaalinen ohjaus tapahtuu samanaikaisesti tekemisen kanssa. Ryhmä koostuu kahdesta tai useammasta henkilöstä, joilla on yhteinen tavoite ja he kokevat muodostavansa ryhmän (Rovio 2003, 167).

Haastatteluista haen vastausta muun muassa sille kuinka tulkin tulee asemoitua, kuinka ohjaajan visuaalinen esimerkki välitetään - ohjaajaa matkimalla vai välittämällä auditiivista ohjeistusta sekä kuinka merkittäviä termit (viittomat tai niiden puute) ovat eheän tulkkauksen kannalta?

## 2.1 Tutkimuskysymykset

Työni tutkimuskysymyksiä ovat:

1. Kuinka visuaalisiin ohjein toteutettu jooga eroaa normaalista joogatunnista?
2. Mitkä tekijät vaikuttavat siihen, saavuttavatko osallistujat flow-tilan tunnilla?
3. Toimiiko tunti, vaikka ohjaaja ei ole viittomakielinen?
4. Mihin tulkin tulee kiinnittää huomiota ryhmäliikuntatilanteessa?

## 2.2 Käytettävät tutkimusmenetelmät

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen, eli työstä syntyy konkreettinen tuote. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51). Opinnäytetyöni kautta syntyi kaksi produktia: joogatunti viitto-

makielisille sekä muistilista tulkeille. Opinnäytetyössä käytettiin laadullisia eli kvalitatiivisia tutkimusmenetelmiä. Kvalitatiivinen tutkimus on menetelmänä toimiva selvityksen toteuttamisessa, kun tavoitellaan koko ilmiön selittämistä. Kvalitatiivisuus itsessään on yleensä holistista tiedonhankintaa, joka kootaan luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. Tutkija tekee päätelmänsä luottaen havaintoihinsa, käyttämällä haastatteluja ja testejä. Lähtökohtana ei ole teorian tai hypoteesien testaaminen, kuten kvantitatiivisessa menetelmässä, vaan aineiston monitahoinen tarkastelu ja tutkija voi itse omalla tutkimusstrategiallaan nostaa esiin mielenkiintoisimmat tutkimuksessa ilmaantuneet asiat. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2009.)

Workshop-päivänä tuntiin osallistuneiden kanssa keskusteltiin tunnista ja he antoivat palautetta ryhmähaastattelussa. Ryhmähaastattelu-termin sijaan käytin työssäni nimeä workshop. Halusin luoda mahdollisimman rennon ilmapiirin, jotta ihmiset uskasivat rehellisesti kertoa mielipiteitään. Tilannetta voidaan kutsua teemahaastatteluksi, koska asiayhteys käsiteltiin workshop-päivän alussa ja toteutettiin teoriaosuuden jälkeen. Laadullisella tutkimusmenetelmällä on mahdollista selvittää ihmisten halut, ihanteet ja toiveet ideaalin toiminnan luomiseksi (Vilkkä & Airaksinen 2003, 61–64). Laadullinen tutkimusasetus palveli konseptin kehittämistä.

Workshop-päivässä käytettiin myös osallistuvaa havainnointia. Havainnointia voidaan käyttää haastattelun tukena ja etuna on sen välitön luonne – palautteen; ihmisten reaktioiden, kehonkielen ja sanavalintojen avulla voidaan tehdä tärkeitä muuten piiloon jääviä huomioita. Havainnointi voidaan jakaa osallistuvaan ja ei-osallistuvaan havainnointiin. Osallistuva havainnointi tarkoittaa sitä, että tutkijalla on aktiivinen rooli tutkimuksessa, joka usein on tässä kontekstissa toiminnallista. Ei-osallistuva tutkija ei puutu toiminnan kulkuun ja näin pysyy siten vain tarkkailijana. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2014.) Workshop-päivänä toimin osallistuvana havainnoijana orientaatiosuuden ajan, jolloin idea esiteltiin ja ohjaaja kertoi, kuinka tunti tullaan toteuttamaan. Ei-osallisena havainnoijana toimin kun tunti toteutettiin – keskityin materiaalin keräämiseen. Se ei vaikuttanut tilanteen ilmapiiriin, koska ohjaaja kannusti osallistujia keskittymään omaan tekemiseensä. Tunnin jälkeen osallistuin palautteen keräämiseen.

### 2.3 Ammattialan näkökulma

Tutkimusta viittomakielen tulkkauksesta liikunta-alalla on tehty suhteellisen vähän. Humanistisessa ammattikorkeakoulussa on tehty muutamia opinnäytetöitä. Näitä ovat mm. Kommunikaatio kuurosokeiden liikuntatuokiossa (Kirjonen 2009), ”Nyt he lähti piparkakkuhylly!”. Suomalaisen viittomakielen salibandyyn liittyvien viittomien luokittelu (Kuronen 2012). Liikettä kentällä – kuvailevat verbit futsalin pelitilanteiden kerronnassa (Pietilä 2012). Musta vyö tulkkauksesta – näkökulmia kamppailulajien tulkkaukseen (Kontturi & Pekkarinen 2013). Ensimmäisenä mainitussa työssä keskittään kuurosokeisiin liikkujiin ja kommunikaation sujuvuuteen. Toisen työn näkökulma on sanastollinen. Kuronen on työssään koonnut viittomia DVD-levylle, jonka avulla tulkki voi valmistautua toimeksiantoon salibandyyn liittyen. Pietilän tutkimusnäkökulma on vahvasti kielellinen. Hän selvittää millaisia kuvailevia verbejä käytetään joukkueurheilussa. Tätä tutkittiin futsalin kautta. Neljäs työ tarkastelee millaisia aspekteja kamppailulajien tulkkaukseen kuuluu. Tämä työ on aihepiiriltään lähellä tutkimustani, siinä tutkitaan kuinka tulkin tulisi pukeutua, tietää lajista sekä terminologiasta etukäteen ja kuinka tulkin tulisi asemoitua. Työntekijät käyttivät tutkimusmenetelmänään lajin havainnointia. Tulokset esitellään tämän tutkimusmenetelmän kautta. Pohdinnassaan he kuitenkin miettivät jatkotutkimuksen näkökulmasta, kuinka tulkit itse kokevat ratkaisujen toimivan liikuntatilanteissa ja miksi he käyttävät tiettyjä ratkaisuja tietyissä tilanteissa (mt. 2013, 29). Opinnäytetyöni tarttuu tähän ehdotukseen ja tulkkien haastatteluilla pyrin linjaamaan yleisiä käytänteitä ryhmäliikuntatunnilla tulkkiaaville. Esimerkkinä ryhmäliikuntatunneista tulkkien haastatteluissa on käytetty mm. jooga, pilates sekä body pump -tunteja.

### 2.4 Jooga

Jooga on itsekasvatusmenetelmä, jossa jokainen sitä harjoittava työskentelee itse oman kehittymisensä ja edistymisensä hyväksi. Joogan avulla pyritään kehittämään niin henkistä kuin ruumiillista hyvinvointia (Holopainen, Koistinen, Suvanto, Valanne 2009, 5). Workshop-päivänä käsiteltiin asanoiden eli jooga-asentojen tarkoitus ja selitys, kuinka asanat ovat vain pieni osa joogaa. Asanaharjoituksissa opitaan keskittämään huomio fyysiseen tapahtumaan – samalla ajatukset ja mieli, ja niiden vilkas

toiminta tyyntyvät. Opitaan siis mielen hiljentämistä ja keskittämistä. Asanaharjoitusten vaikutus ei ole sidoksissa fyysisiin ominaisuuksiin. Asanaharjoituksiin liittyy aina olennaisesti hengitys. Harjoituksissa olisi tarkoituksena päästää hengitys kulkemaan täysin luonnollisesti. Se nivoutuu itsestään vähitellen harjoituksiin (mt. 2009, 7–9). Sisään- ja uloshengitys tapahtuu nenän kautta (Tammilehto 2015).

## 2.5 Flow

Mihály Csíkszentmihályi on unkarilainen psykologi. Hänen teoriansa perustuu käsitteeseen flow, jolla hän kuvaa syventynyttä toimintaa, jolloin mikään muu ei tunnu merkitsevän mitään. Kokemus itsessään tuottaa niin suurta iloa, että ihminen haluaa saavuttaa tämän tilan uudestaan ja uudestaan. Intensiivisessä flow-toiminnassa tunne itsestä voi hävitä, ajan taju hämärtyä ja arkipäivän negatiiviset asiat unohtua.

Flow-käsite yhdistetään useasti joogaan. Teoksessaan Flow - elämän virta (1990) Csíkszentmihályi tarkastelee joogan ja flow'n kosketuspintoja. Jooga keskittyy kehon hallintaan ja tietoisuuden kontrolliin. Tämänlaista toimintaa on harjoitettu itämaisissä kulttuureissa huomattavasti kauemmin kuin länsimaalaisessa kulttuurissa. Molemmista kulttuureista on kuitenkin omat heikkoutensa – täydellinen yhteiskunta Csíkszentmihályin mukaan olisikin sellainen, jossa ihmiset löytäisivät terveen tasapainon henkisen ja aineellisen maailman välillä. Täydellisyyden tavoittelu on kuitenkin turhaa, joten jooga voi olla vastaus tasapainon löytämiseksi. Kuten flow'n ajatuksena, myös joogan ajatuksena toimii keskittynyt toiminta yhteen kohteeseen kerrallaan, jolloin voidaan saavuttaa hedelmällisimpiä tuloksia.

Jooga voidaan ajatella täysin suunniteltuna flow-toimintana. Molempien lähtökohtana on saavuttaa iloinen, itsensä unohtava paneutuminen, johon päästään ruumiin harjoituksen kautta. Näiden käsitteiden pääasiallinen ero on kuitenkin siinä, että jooga pyrkii kadottamaan itsen, flow pyrkii sitä vahvistamaan. Joogaa voidaan pitää yhtenä vanhimmista systemaattisista flow-kokemuksen tuottajista (Csíkszentmihályi 1990, 159–160.)

### 3 JOOGAA VIITTOMAKIELISILLE

Tähän opinnäytetyöhön kuuluu workshop-päivä. Ennen tuntia osallistujille kerrotaan joogasta ja flowsta, ohjaaja näyttää asanoita ja selittää kuinka ne tulisi toteuttaa. Lisäksi käydään läpi visuaaliset ohjeet. Tätä osiota kutsutaan orientaatioksi, joka toteutetaan tulkin kanssa.

Orientaatioissa ei korosteta eikä erikseen käydä läpi asanoiden nimiä, sillä tunnilla keskitytään liikesarjojen opetteluun ja toistoon. Asanoiden nimet ovat osa auditiivista ohjeistusta ja kehittämällämme tunnilla keskitytään visuaaliseen ohjeistukseen. Tunnin toteuttamisen kannalta terminologia ei ole olennaista. Jos osallistuja jatkaa joogaharjoitustaan ja haluaa syventää tuntemustaan lajista, hän voi alkaa opettelemaan myös terminologiaa. Tässä vaiheessa viittomakielisen sanaston kerääminen olisi tarpeellista, mutta tämän tunnin toteuttamiseen sitä ei vaadita.

Auditiiviseen ohjaukseen painottuvalla joogatunnilla ohjaaja voi käyttää asanoista niiden suomenkielisiä, englanninkielisiä sekä sanskritinkielisiä nimiä. Sanskrit on yksi Intian, joogan synnyinpaikan virallisista kielistä. Ohjaajakohtaisesti termit sekoittuvat tunnin aikana. Joitakin asanoista ei ole käännetty suomen kielelle, jolloin niistä yleensä käytetään englanninkielisiä nimiä. Rakenteen hahmottamisen helpottamiseksi työhön on liitetty asanoiden nimet, osa suomeksi, osa englanniksi, niiden yleisen käyttökielen perusteella (liite 2). (Tammilehto, 2015.)

Orientaation jälkeen toteutetaan joogatunti, jonka olemme Tammilehdon kanssa etukäteen työstäneet visuaalisesti toimivaksi. Olen haastatellut viittomakielistä henkilöä, joka on joogannut pitkään. Hän käynyt tunneilla sekä tulkin kanssa että ilman. Olimme etukäteen tehneet ratkaisuja liittyen osallistujien huomion saamiseen ja haastateltava oli samaa mieltä ratkaisujen toimivuudesta. Nämä visuaaliset ohjeet opetetaan osallistuville ennen joogatunnin alkua:

1. Ohjaaja hakee osallistujien huomion (kuva 1.)



Kuva 1.

2. Ohjaaja pyytää osallistujia odottamaan, kun hän näyttää liikkeen (Kuva 2.)
3. Ohjaaja antaa osallistujille luvan aloittaa (Kuva 3).

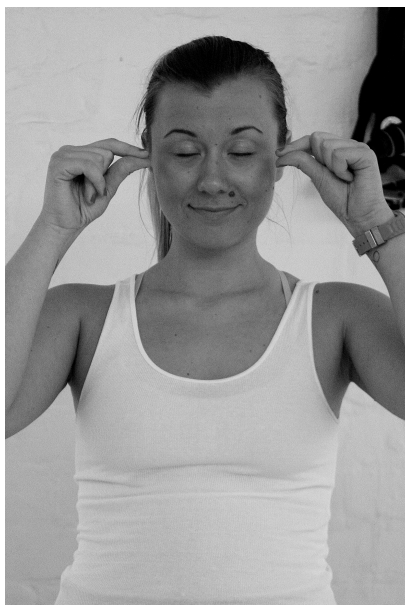


Kuva 2.



Kuva 3.

4. Ohjaaja kehottaa osallistujia sulkemaan silmänsä tuomalla kädet silmien viereen ja sulkee etusormen ja peukalon yhteen (Kuva 4.)



Kuva 4.

5. Ohjaaja koskettaa nilkalle, jolla tarkoitetaan liikkeen kääntymistä toiselle puolelle
6. Ohjaaja koskettaa olkapäälle, jolla herätetään osallistujat kiinnittämään huomio ohjaajaan, jonka jälkeen ohjaaja näyttää seuraavan liikkeen.

Ennen jokaista liikettä tai liikesarjaa ohjaaja hakee osallistujien huomion ja esimerkin näyttämisen jälkeen antaa luvan aloittaa käyttäen visuaalisia ohjeita. Kosketusta käytetään selinmakuulla tai silmät kiinni tehtävissä liikkeissä, sillä osallistujien on helpompi seurata tuntia. Ylhäällä (nelinkontin tai seisten) sekä silmät auki tehtävissä liikkeissä katsekontakti haetaan visuaalisella ohjeella.

Ohjaaja näyttää liikesarjan ja osallistujat toistavat sen perässä. Ohjaaja tekee kuitenkin myös koko ajan mukana. Liikkeiden tai liikesarjojen toistamisen jälkeen palataan ohjaajan näyttämään asentoon. Visuaaliset ohjeet tukevat ja selkeyttävät tunnin rakennetta ja tempoa.

Tunnilla käydään läpi vinyasa flow -joogatyylin suuntauksen perusasanoita. Alussa tehdään alkurentoutus selinmakuulla. Tällä pyritään rauhoittumaan ja tuomaan tietoisuus vain meneillään olevaan hetkeen. Tämän jälkeen jatketaan tehden kehoa avaavia ja rentouttavia asanoita joogamaton päällä, edelleen selinmakuulla. Näiden avulla sekä keho että mieli valmistellaan alkavaa joogaharjoitusta varten. Sitten nouseaan ylös ja tehdään lihaksia lämmittäviä liikkeitä, joissa jo tutustutaan liikkeen ja hengityksen yhdistämiseen. Seuraava osio, niin sanottu dynaaminen eli liikkuva vaihe tapahtuu seisten, joogan niin sanottua perussarjaa eli aurinkotervehdystä mukaillen. Tässä keskitytään kehon vahvistamiseen ja lihaskunnon, liikkuvuuden sekä fyysisen kunnon parantamiseen. Hengitys ja liike yhdistetään joogalle ominaiseen tapaan, jolloin harjoitetaan voimakkaasti keskittymiskykyä sekä kykyä elää juuri tässä hetkessä. Sanotaan, että juuri tämä erityispiirre auttaa niin kutsuttuun flow-tilaan pääsemisessä. Lopuksi siirrytään jälleen matolle toistamaan alussa tehdyt avaavat ja rentouttavat asanat, jotta kehon palautuminen optimoidaan. Loppurentoutus auttaa jälleen tyhjentämään mielen sekä rauhoittamaan kehon sekä erityisesti hermoston harjoituksen jälkeen. (Tammilehto 2015.)

Workshop-päivän tunti toteutetaan ilman tulkkia ja sen jälkeen pidetään osallistujien kesken ryhmähaastattelu, jossa osallistujat saavat antaa palautetta joogatunnista ja kertoa omista huomioistaan. Lisäksi ryhmähaastattelussa keskitytään opinnäytetyön toiseen näkökulmaan eli siihen, mihin tulkin tulisi kiinnittää huomiota ryhmäliikuntatilanteessa.

#### 4 LIIKUNTA-ALAN NÄKÖKULMA

Jooga poikkeaa käsityksestä tavanomaisesta liikunnasta, koska joogassa korostuu oman itsensä kehittyminen ja edistyminen niin henkisesti kuin fyysisesti – joogan avulla pyritään tietoisesti kehittämään myös henkistä hyvinvointia. Tämän toteuttamiseksi aloittelevan joogaajan tulee saada kokonaisvaltainen ohjeistus joogan pyrkimyksistä. (Tammilehto 2015).

Opinnäytetyössäni joogatunti toteutettiin ohjattuna ryhmäliikuntana. Ohjattu liikunta on ohjaajan valvonnassa tapahtuvaa toimintaa. Ohjaajalla on käsitys tunnin rakenteesta ja tavoitteista. Onnistunut ohjaus tapahtuu silloin, kun ohjaajan ja ohjattavien välillä on avoin kommunikaatio ja vuorovaikutus (Koljonen, Rintala 2002, 202–204). Opinnäytetyöni näkökulmasta ohjaajalla on ammattitaitoa, jota hän osaa soveltaa erikoisryhmässä. Tammilehto on toiminut ohjaajana pitkään, hän on monipuolinen ja ilmaisullisesti lahjakas, mikä on tärkeää viittomakielisessä kontaktissa. Erikoisryhmälle suunnitellun tunnin tulee tukea sisältöä ja selkeyttää ohjeistusta, jotta se on helposti seurattavaa ja kokonaisvaltaista.

Käsitteellä erityisryhmien liikunta tarkoitetaan henkilöitä, joiden on vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan. Esimerkiksi jokin vamma tai pitkäaikaissairaus rajoittaa osallistumista. Erityisryhmiin kuuluu yli miljoona suomalaista, jos erityisryhmää ei määritellä tarkemmin. Näillä miljoonalla ihmisellä tulisi olla tasavertaiset olosuhteet liikkua ja saada liikunnan antama ilo ja hyöty. Erityisryhmän ohjaaminen haastaa ohjaajat soveltamaan ammattitaitoaan sekä kehittämään erityisosaamistaan. (Mälkiä & Rintala 2002, 6.)

Opinnäytetyössä osallistujat ovat viittomakielisiä, joille osallistuminen liikuntatilanteisiin saattaa olla haasteellista sosiaalisten ja kielellisten asioiden takia. Yhteisen kielen puuttuminen (tai kommunikaatiotavan puuttuminen) saattaa vaikeuttaa kommunikointia ohjaajan kanssa. Monesti kuurot hakeutuvat viittomakielisiin harrastusryhmiin, jolloin sosiaaliset ja kielelliset tekijät tukevat yhteistä liikkumista. Kuuroilla henkilöillä on samat edellytykset liikunnallisten taitojen kehittymiselle kuin kuulevillakin. Ohjattaessa viittomakielistä ryhmää ohjaajan tulee paneutua kommunikointi- ja ohjausmetodiin seikkoihin. Ohjaajalta yleisesti odotetaan viittomakielen taitoa, mutta myös tulkin käyttäminen on mahdollista. Tällöin tulee huomioida ohjaajan ja tulkin yhtäaikaisen seuraamisen vaikeus. Kaikissa mahdollisissa liikuntatilanteissa tulisi muistaa lajiin kuuluvan sanaston läpikäyminen ja mahdollinen opettaminen. Lisäksi on otettava huomioon valaistus, katsekontakti sekä pyrkimys selkeään kommunikaatioon. (Taipale-Oiva 2002, 64-67.)

## 5 WORKSHOP-PÄIVÄ & JOOGATUNTI

Alkuperäisen suunnitelman mukaan tarkoituksena oli järjestää kaksi tapaamista viittomakielisen ryhmän kanssa. Tapahtumaa mainostettiin Kuurojen Liiton, Kuurojen Urheiluliiton sekä Helsingin ja Espoon kuurojenyhdistyksen Facebook-sivuilla. Ensimmäisen workshop-päivän piti toteutua 15.3.2015. Tilaisuudessa oli tarkoitus kerätä palautetta toteutetusta joogatunnista ja kehittää sitä seuraavalle kerralle 12.4.2015. Osallistujien vähyyden vuoksi päivä kuitenkin peruuntui. Ensimmäisen mainoksen julkaisemisen jälkeen ilmoittautui tarvittava määrä viittomakielisiä henkilöitä ryhmähaastattelun toteutumiseksi, mutta workshop-päivän lähestyessä ilmoittautuneille tuli esteitä. Ryhmähaastattelun toteutumiseksi tarvitsin workshop-päivään vähintään kolme osallistujaa. Tilaisuuteen ilmoittautuneet lupasivat kuitenkin saapua paikalle 12.4., jolloin sama workshop-päivä toteutettiin alkuperäisen suunnitelman mukaisesti. Koska ensimmäinen kerta peruuntui, emme voineet Tammilehdon kanssa kehittää tuntia osallistujien palautteen perusteella. Joogatunnin runko rakennettiin siis ohjaajan ammattitaidon ja viittomakielisen joogaajan kokemusten pohjalta. Joogatuntia kehitettiin 12.4 saadun palautteen perusteella edelleen. Tuloksena syntyi valmis joogatunti, jonka ohjaamista Tammilehto voi jatkaa tulevaisuudessa (luku 5.3). Joogatunnin konseptiin sisältyy uuden ryhmän kanssa orientaatio, jossa tulkki on mukana sekä joogatunti, jossa Tammilehto käyttää visuaalisia ohjeita.

### 5.1 Workshop-päivän toteutus

Workshop-päivä toteutettiin aiemmin tehdyn suunnitelman pohjalta. Osallistujia oli 7 henkilöä ja lisäksi paikalla oli kaksi viittomakielen tulkkia. Kaikilta osallistujilta kerättiin kuvausluvut ja tilaisuus videoitiin osittain (liite 4). Päivä aloitettiin opinnäytetyön lyhyellä esittelyllä, jossa kerrottiin työn taustoista sekä tavoitteesta luoda toimiva joogatunti viittomakielisille. Orientaatio alkoi Tammilehdon esittelyllä ja hän kertoi osallistujille joogan taustoista. Hän esitteli flow-tila -termin sekä sen, miten se yhdistetään joogaan. Tammilehto kertoi ja näytti muutamien asanoiden perusteet, jotta osallistujien olisi helpompi tehdä ne tunnin aikana. Lisäksi hän kertoi tunnin rakenteesta ja liikesarjojen toistumisesta. Tammilehto muistutti osallistujia hengityksen tärkeydestä

sekä siitä, miten tunnin aikana tulisi hengittää – nenä kautta sisään ja ulos. Visuaaliset ohjeet käytiin yksitellen läpi (luku 3). Selvitettiin myös se, että alun ja lopun kierto-  
liikkeissä puolenvaihdoksen merkinä on kosketus nilkalle ja asennosta herättämi-  
seen tai huomion hakemiseen käytetään kosketusta olkapäälle. Orientaation lopuksi  
Tammilehto muistutti jokaista tekemään harjoituksen oman kehonsa tarpeita kuun-  
nellen sekä omaan itseensä ja tekemiseensä keskittyen. Tämän jälkeen osallistujat  
pitivät pienen tauon ja tulkit poistuivat tilasta, jotta tunti päästäisiin aloittamaan.

## 5.2 Joogatunnin aikana tulleita huomioita

Joogatunti toteutettiin alkuperäisen suunnitelman mukaisesti (liite 1). Tunti aloitettiin  
ohjaajan merkistä ja tila rauhoittui nopeasti. Osallistujat hakeutuivat omaan rauhaan-  
sa sulkien heti alkurentoutuksessa silmänsä. Ohjaajan koskiessa osallistujia olka-  
päälle huomion hakemisen merkiksi huomasimme, että ihmiset nousivat istumaan  
katsoakseen seuraavan liikkeen. Orientaatiossa oli mainittu, että kosketuksen jälkeen  
voi rauhassa avata silmät seuraavaa ohjetta varten, mutta siinä olisi pitänyt korostaa,  
että istumaan nouseminen on tarpeetonta ja se voi häiritä keskittymistä ja rentoutu-  
mista. Tunnin edetessä huomasimme, että jos kaikki osallistujat eivät siirtyneet sa-  
massa tahdissa seuraamaan ohjaajan antamaa ohjeistusta, heillä oli tarve varmistaa,  
että kaikki pysyvät mukana. Tällöin osallistujat hakivat toistensa huomiota koskettaen  
ja viittoen. Liikkeitä tehtäessä osallistujien huomio ajoittain häiriintyi, sillä he tarkkaili-  
vat missä tahdissa muut osallistujat tekivät. Välillä osallistujat myös alkoivat keskus-  
telemaan toistensa kanssa liikkeiden tai liikesarjojen välissä. Pääasiallisesti tunnilla  
huomio säilyi kuitenkin omassa tekemisessä ja kaikki keskittyivät intensiivisesti. Tä-  
mä oli huomattavissa erityisesti pidemmissä liikesarjoissa kuten Aurinkotervehdyksen  
aikana. Ennen loppurentoutuksen aloittamista istumaannousu ja huomion keskeyty-  
minen saatiin vältettyä niin, että tilanteessa keksittiin käyttää viittomaa ”olla makuul-  
la”. Tämän ohjaaja kiersi näyttämässä jokaiselle sen jälkeen kun hän oli koskettanut  
osallistujia olkapäälle huomion herättämiseksi happy baby -asanasta loppurentoutuks-  
seen siirryttäessä.

Kommunikaatio sujui hyvin visuaalisten ohjeiden avulla, mutta myös ohjaajan ilmeik-  
kyys ja luonteva keholla ohjaaminen olivat olennaisessa osassa. Tunnin aikana oh-

jaajalta kuitenkin kysyttiin hengitykseen ja liikkeisiin liittyviä kysymyksiä. Osan kysymyksistä osallistujat muokkasivat niin, että ohjaaja ymmärsi heidät, osaan tarvittiin tulkkausta. Ohjaaja vastasi kysymyksiin näyttämällä esimerkin tai antamalla ohjeistuksen koskettamalla – tässä auttoi ohjaajan hyvä ilmaisukyky ja selkeä huulio.

### 5.3 Joogatunnin lopullinen muoto ja tehdyt muutokset

Joogatunnin alkuperäinen rakenne todettiin toimivaksi. Pieniä muutoksia tehtiin, koska emme osanneet etukäteen huomioida kaikkia tuntiin vaikuttavia tekijöitä. Tehdyt muutokset parantavat joogatunnin sujuvuutta ja tukevat osallistujien keskittymistä.

Jatkossa osallistujille tulee orientaatioissa korostaa omaan tilaan keskittymisen tärkeyttä flow-tilan saavuttamiseksi ja tunnin rauhan säilymiseksi itsellä ja muilla. Lisäksi flow-tila tulee määritellä osallistujille selvemmin konkreettisten esimerkkien kautta: esimerkiksi että muut mielessä pyörivät asiat jäävät taka-alalle. Tämä asia herätti kysymyksiä ryhmähaastattelussa tunnin jälkeen. Osallistujat eivät olleet varmoja saavuttivatko he flow-tilan. Ryhmähaastattelussa kaikki kertoivat omista kokemuksistaan, jonka jälkeen totesivat keskittymisen olleen voimakasta, mutta he eivät osanneet nimetä sitä flow-tilaksi. Orientaatioissa tulisi korostaa myös, että alku- ja loppuliikkeissä ohjeistuksen voi katsoa selinmakuulla mahdollisesti päätä ohjaajaa kohti kääntäen. Osallistujien ei tarvitse nousta istumaan, jolloin turha keskeytyminen liikkeistä toiseen siirryttäessä vältetään. Osallistujien määrästä riippuen ohjaajalla voi kestää kunnes katsekontakti kaikkiin on saavutettu. Tämän vuoksi osallistujille tulisi korostaa, että kontaktin hakemiseen voi käyttää aikaa. Ohjaajan tehtävä on varmistaa, että kaikki ovat nähneet ja ymmärtäneet ohjeet. Loppurentoutukseen tilanteessa keksitty ”olla makuulla” -viittoma lisätään visuaaliseksi ohjeeksi, jolloin jo rentoutuneessa tilassa oleva osallistuja saa viimeisen ohjeen henkilökohtaisesti ja helposti. Tämä edistää eheämmän loppurentoutuksen saavuttamisen.

Monelle osallistujalle heräsi kysymyksiä hengityksestä. Orientaatioissa tulisi kertoa hengityksestä selkeämmin esimerkiksi niin, että ohjaaja näyttää tunnilla tehtävän liikkeen ja kertoo kuinka siinä tulisi hengittää. Myös tulkkauksessa on huomioitava se, miten sisään- ja uloshengitys tulkitaan, jotta osallistujat osaavat käyttää hengitystä

liikkeessä. Osallistujien kysymysten vuoksi tulkkia tarvitaan myös tunnin aikana alku-  
peräisestä suunnitelmasta poiketen. Koska tulkki on tunnilla vain kysymyksiä varten,  
hänen tulisi asemoitua esimerkiksi salin takaosaan, jossa häneen ei kiinnitetä huomiota.  
Tämä luo turvan sekä ohjaajalle että osallistujille kommunikaation varmistamiseksi.

Osallistujilta saadun palautteen mukaan viittomakielisille suunnatulle joogatunnille on  
kysyntää ja tämä tunti vastasi erittäin hyvin heidän tarpeisiinsa. Heidän mukaansa  
seuraaminen helpottui huomattavasti kun tunti oli suunniteltu heille sopivaksi. Ryhmähaastattelussa tuli ilmi, että osallistujat kokivat muilla tunneilla auditiivisen ohjauksen tulkkeen vastaanottamisen ajoittain keskittymistä häiritseväksi ja raskaaksi. Tällä tunnilla ongelmaa ei esiintynyt. Etukäteen annetut visuaaliset ohjeet olivat suureksi avuksi. Koska tunnin rakenne oli selkeä ja etukäteen määriteltä, rentoutuminen ja keskittyminen oli helppoa eikä mahdollisia muutoksia tunnin kulussa tarvinnut miettiä. Tunnin jälkeen osallistujat ja ohjaaja vaihtoivat yhteystietoja. Molemmilla osapuolilla on kiinnostusta järjestää tunti uudelleen jopa säännöllisesti. Lisäksi osallistujat uskoivat muidenkin kiinnostuvan tunnista ja aikoivat kertoa siitä eteenpäin.

Havaintojen perusteella voi todeta orientaation olevan erittäin tärkeä silloin kun tunti toteutetaan ensimmäistä kertaa. Konseptin on jatkossa suotavaa sisältää aina orientaatio tulkin kanssa. Mikäli tunti järjestetään säännöllisesti saman ryhmän kanssa, orientaatiota ei tarvita. Ryhmähaastattelussa osallistujat ajattelivat, että tunnin säännöllinen toteutuminen syventäisi harjoitusta, helpottaisi keskittymistä ja auttaisi olemaan huomioimatta muita osallistujia.

## 6 TULKKAUKSEN JÄRJESTÄMINEN & HAASTATTELUIDEN TULOKSET

Järjestin tapahtuman viittomakieliselle ryhmälle, jonka ohjaajana toimi suomenkielinen henkilö. Paikalle kutsuttiin tulkki. Kun tulkit saadaan tilattua paikalle, millaisia käytäntöjä viittomakielen tulkkien tulisi hallita, jotta liikuntatilanteen tulkkaukset onnistuisi mahdollisimman hyvin? Tutkimukseeni kuului kolmen tulkin haastattelu. Nämä haas-

tattelut järjestettiin Helsingissä helmi-maaliskuussa 2015. Tulkkeihin viitataan nimillä Tulkki 1, Tulkki 2 ja Tulkki 3 haastatteluiden kronologisessa järjestyksessä. Luvussa 6.2 käsittelen haastattelussa esiin tulleita asioita. Workshop-päivään osallistuneet asiakkaat eivät tässä työssä arvioi workshopissa toteutettua viittomakielen tulkkausta, vaan ryhmähaastattelussa kertovat kokemuksistaan tulkin käytöstä ryhmäliikuntatilanteissa. Lisäksi haastattelun yksi tärkeimmistä näkökulmista on se, mihin tulkin tulisi kiinnittää huomiota ryhmäliikuntatilannetta tulkattaessa. Tämä on myös yksi tärkeimmistä tutkimuskysymyksistäni. On tärkeää avata myös asiakkaiden näkökulmaa, eikä keskittyä vain tulkkien omiin huomioihin – luvussa 6.3 käsitellään siis ryhmähaastattelussa esiin tulleita asioita. Lisäksi on huomioitava kuulevan ohjaajan asema viittomakielisessä ryhmässä. Luvussa 6.4 käsitellään Tammilehdon huomioita ryhmän ohjaamisesta.

### 6.1 Tulkkausjärjestelyt ryhmäliikuntatilanteessa

Järjestäessäni workshop-päivää tarvitsin tulkin tilaisuuteen kommunikaation onnistumiseksi. Tämä herätti kysymyksen kuinka voin hankkia tulkin. Tulkkauspalvelua on mahdollista tilata Suomessa Kelalta eli Kansaneläkelaitokselta tai suoraan tulkkauspalvelua tuottavilta yrityksiltä, mutta ennen tilausta on selvitettävä kuka palvelun maksaa. Yksityiset tahot kuten yhdistykset, koulut, yritykset sekä yksityishenkilöt ovat maksuvastuussa itse ja siten myös tilaavat tulkkauksen palveluntuottajalta omin hintakriteerein. (SVT 2014.) Tässä tapauksessa maksajana olisin toiminut minä tai työni tilaaja Tammilehto. Emme olleet varanneet opinnäytetyöhön käytettäväksi rahaa.

Suomessa oikeus tulkkauspalveluun on turvattu laissa. ”Oikeus tulkkauspalveluun on henkilöllä, jolla on näkövamma, kuulovamma tai puhevamma ja joka vammansa vuoksi tarvitsee tulkkausta työssä käymiseen, opiskeluun, asiointiin, yhteiskunnalliseen osallistumiseen, harrastamiseen tai virkistykseen.” (Laki vammaisten henkilöiden tulkkauspalvelusta 133/2010). Vuodesta 2010 vastuu tulkkauspalveluiden järjestämisestä on ollut Kelalla (Kela 2012a). Viittomakielisellä henkilöllä on oikeus käyttää tulkkauspalveluita vähintään 180 tuntia vuodessa, mutta tunteja on mahdollista saada vähimmäismäärää enemmän jos se on perusteltua (SVT 2014). Järkevin ratkaisu oli opinnäytetyöni kohdalla kääntyä osallistuvien puoleen ja kysyä heitä käyttämään

henkilökohtaista mahdollisuuttaan tilata tulkki paikalle. Yksi osallistuja suostui pyyntöni ja tilasi tulkin paikalle. Kelasta tulkin tilaavan asiakkaan on mahdollista esittää toive välitettävästä tulkista, liittyen tulkin erityisosaamiseen. Tulkkiprofiilissa ilmoitettujen tietojen perusteella etsitään asiakkaan profiiliin sekä toimeksiantoon sopiva tulkki (Kela 2012b). Olin etukäteen mainoksissa ilmoittanut, että paikalla on viittomakielen tulkki, jotta muut osallistujat tietäisivät, ettei heidän tarvitse tilata tulkkia itse.

## 6.2 Tulkin näkökulma ryhmäliikuntatilanteessa

Haastattelin tutkimustani varten kolmea viittomakielentulkkia. He ovat kaikki valmistuneet Humanistisesta ammattikorkeakoulusta ja ovat työskennelleet 3–7 vuotta tulkkeina. Seuraavaksi käsittelen tulkkien haastatteluissa selvinneitä tuloksia. Yksi tutkimuskysymykseni on mihin tulkin tulee kiinnittää huomiota ryhmäliikuntatilanteessa ja tämän kysymyksen alatutkimuskysymyksinä ovat seuraavat haastatteluissa kysytyt kysymykset:

- Kuinka tulkki voi valmistautua liikuntatilanteen tulkkaukseen?
- Kuinka tärkeässä osassa terminologia on?
- Kuinka tulkin tulisi asemoitua?
- Kuinka käytät kehoa (kielellinen ilmaisu vs. matkiminen)?
- Kuinka tulkin tulisi tehdä yhteistyötä asiakkaan kanssa?

### 6.2.1 Valmistautuminen

Tulkin työnkuvaan kuuluu valmistautuminen. Toimeksiannon saatuaan hän voi kerrata aiheeseen liittyviä viittomia ja käsitteitä. Joissakin toimeksiannoissa on myös mahdollista saada materiaalia ennakoon. Aina se ei ole kuitenkaan mahdollista ja siksi tulkin oma kokemus korostuu vahvasti. Kaikki etukäteistieto helpottaa tulkin suoritusta, oli tulkki sitten työskennellyt tilanteessa aiemmin tai osallistunut muussa yhteydessä. (Hynynen, Pyörre, Roslöf 2003, 71–73.) Haastattelussa kaikki tulkit korostivat yksimielisesti oman taustan hyödyntämistä – Kelan tulkkiprofiilin päivittäminen sekä tarkentaminen mahdollistaa sellaisten toimeksiantojen saamisen, joita oma tietämys

tukee ja tulkkaus onnistuu siten varmemmin. Liikuntatilanteen tulkkaukseen tulkit olivat valmistautuneet yleisin keinoin: käyttämällä internetiä ja etsimällä tilanteessa käytettyä terminologiaa sekä kuvausta tunnin rakenteesta. Ohjaajalle tai liikunnan järjestäjälle voi myös soittaa ja tiedustella kuvausta tunnista tarkemmin. Liikuntakeskusten tuntikuvaukset eivät välttämättä vastaa tunnin sisältöä, koska ohjaajia on paljon ja he valmistelevat tunnit itse. Tärkeää on myös selvittää mitä välineitä tunnilla käytetään, mikä niiden käyttötarkoitus on sekä on sisäistettävä tunnin käsitteistöä. Mitä enemmän tulkki hahmottaa tunnin tendenssiä, sitä helpompi hänen on tulkata ja tuottaa koherenttia tulketta, tulkit toteavat haastatteluissa.

### 6.2.2 Terminologia

Jokaiseen liikunta- ja urheilulajiin kuulu oma sanastonsa ja aktiivisten harrastajien kesken lajiin syntyy viittomia, jotka tulkilta mahdollisesti puuttuvat. Ensisijaisesti tulkin on aina tulkattava kaikki, eikä tulkki voi sensuroida ohjaajaa. Tulkki ei voi jättää termejä pois imitoiden niiden liikesisältöä – liikkeen nimi on tultava ilmi käsitteiden rakentumiseksi. Hyvänä ratkaisuna koettiin termin sormittaminen ensiksi ja sen jälkeen siihen vihjaaminen joko huuliolla ja liikkeeseen sopivalla viittomalla. On myös mahdollista, että tilanteessa asiakas tarjoaa viittoman. Ideaalitalanne olisi, että tulkki ja asiakas ovat paikalla ajoissa ennen tunnin alkua, jotta tulkilla olisi mahdollisuus tiedustella käytettäviä viittomia ja myös kartoittaa asiakkaan omaa asiantuntemusta lajista. Jos asiakas on aktiivisesti osallistunut tunneille, hänellä on myös tietämys, mitä tulkilta saattaa puuttua. Tällöin tulkin tulee luottaa myös tunnilla käytettäviin termeihin, eikä yrittää kehittää omia ratkaisuja käytettävien termien tilalle. Asiakkaalla on jo käsitys, mitä tietyt asiat tarkoittavat, vaikka se ei tulkille olisikaan selvää ennakkotiedon puutteen vuoksi. Kuten Tulkki 2 sanoo: *Luota siihen mitä kuulet! Ei tarvitse keksiä tilalle mitään hienompaa, kyllä asiakas tietää mistä puhutaan, jos hän on aikaisemmin tunneilla aktiivisesti käynyt!*

Haastattelussa usein esille nousee aikaisemmin käytössä ollut toimintamuoto tulkkirinki ja sen hyödyllisyys säännöllisen liikuntatilanteen tulkkauksessa. Samat tulkit käyvät toistuvasti samoissa harrastuksissa ja näin muodostuu tulkkirinkejä. Tulkit tuntevat asiakkaan, tilanteen sekä tarvittavat käytänteet. Viittomien sekä käsitteiden hal-

litseminen on helpompaa tulkeille ja he pystyvät tulkkiringin sisällä kehittymään toimeksiannon vaateisiin kertomalla asioista toisilleen. Tämä mahdollistaa paremman tulkkaukokokemuksen niin asiakkaalle kuin tulkeille itselleenkin. Tulkkaukspalveluiden uudistuessa 2010 tulkkirinki tällaisena toimintamuotona jäi pois. Nykyään tulkkiringillä tarkoitetaan asiakkaan kommunikointimenetelmiin perehtynyttä ryhmää, jossa työskentelee 2–4 tulkkia (Kela 2012c).

### 6.2.3 Asemoituminen

Tulkin asemoituminen liikuntatilanteessa on lähes aina haastavaa. Ensisijaisesti tulkin tulisi asemoitua siten, että kuuro asiakas näkee sekä puhujan että tulkin. Siten viesti välittyy selkeämmin. Esteetön näkymä tulkkiin tulisi säilyä koko tilanteen ajan, mutta tulkki joutuu useasti tekemään kompromisseja asemoitumisensa suhteen (Stewart, Schein & Catwright 2004, 46–47). Lisäksi tulkin on huomioitava oma turvallisuutensa ja mahdollisuutensa liikkua tilassa muiden liikkujien kanssa tunnin asetelman tai asentojen vaihtuessa. Haastatteleman tulkit olivat kaikki tehneet samankaltaisia ratkaisuja. Tunnin alkaessa tulkin on hyvä asemoitua ohjaajan lähelle esimerkiksi ohjauslavan lähetyville, jotta molempien näkeminen on mahdollista. Tunnin sisällöstä ja ohjaajan toiminnasta riippuen tulkki voi joko asemoitua koko tunnin ajaksi ohjaajan viereen tai ohjaajan kiertäessä tulkin tulee seurata ohjaajan toimintaa. Henkilökohtaista palautetta antaessa tulkin tulee tulla ohjaajan viereen. Tunnin sisällöstä riippuu myös missä asennossa tulkki tulkkaa. Jos ohjaaja seisoo edessä koko tunnin toteuttaen liikkeitä siten, että asiakkaan on mahdollista seurata tulkkia ja ohjaajaa samanaikaisesti, tulkki voi säilyttää asemansa edessä. Mutta esimerkiksi jooga- tai pilatestunneilla tulkin tulee rohkeasti liikkua siten, että kontakti asiakkaaseen säilyy. Jos asiakas makaa selällään, tulkki voi asettua seisten asiakkaan eteen kumartuen siten, että asiakas saa informaation selällään. Jos asiakas toteuttaa liikettä pää alas-päin, tulkki voi maata selällään ja viittoa siten, ettei asiakkaan tarvitse kurkistella. *”Tulkin on parempi liikkua ryhmän mukana kuin kala vedessä, kuten tarve vaatii. Siten asiakas saa parhaan mahdollisen tulkkauksen, eikä muu ryhmä siten kiinnitä tulkkiin huomiota”*, toteaa Tulkki 1. Tulkit korostavat asiakkaan kanssa konsultointia myös tässä asiassa; monesti asiakkaalle on muodostunut kuva siitä, mikä on hyvä ratkaisu kyseisen tunnin tulkkauksen onnistumiseksi. Asemoitumisessa on huomioi-

tava myös se, että tulkki kuulee ohjaajaa. Yleensä korkeammalla sykkeellä suoritettavilla tunneilla musiikki soi kovaa. Jos tulkki ei kuule sanallisia ohjeita, hätäratkaisuna hetkellisesti on pyytää asiakasta katsomaan ohjaajaa. Rauhallisimmilla tunneilla musiikki ei yleensä soi kovalla, mutta esimerkiksi akustiikka saattaa haastaa kuulemista. Tulkin on siis huomioitava myös asiakkaan asemoituminen. Eniten tulkit korostivat tilannetajun merkitystä. Jokaista tilannetta on tulkittava hetken vaatimin ehdoin. Lisäksi tulisi olla jatkuvasti valppaana ja uskaltaa hallinnoida tilannetta. Tulkki on välittämässä asiakkaalle kaiken sanallisen tiedon, ja sen saavuttamiseksi on joskus keskeytettävä tai kysyttävä ohjaajalta.

#### 6.2.4 Kehon käyttö

Viittomakieli on modaliteetiltaan erilainen kuin puhuttu kieli. Visuaalisuus tarjoaa erilaisia ratkaisuja kielelliseen ilmaisuun ja viittomakielessä käytetäänkin spatiaalista tilaa lauseiden rakentamiseksi (Takkinen 2008, 17). Esimerkkinä tällaisesta tilankäytöstä ovat kuvailevat viittomat, jotka pyrkivät kuvailemaan kohteen toimintaa, sijaintia, miltä kohde näyttää tai kuinka kohde muuttuu tai on suhteessa muihin (Takkinen 2010, 102–103). Liikuntatilanteessa viittominen on ymmärrettävästi hyvin kuvailevaa. Haastattelussa tulkit pohtivat missä kulkee raja, mikä on miimikoimista ja mikä tulkkauksesta? Viittomakielen luonteen vuoksi on kuitenkin erittäin sallittavaa käyttää kehoa monipuolisesti ja kuvailevasti, mutta ohjaajaa on turha pitkäjäksoisesti matkia. *”Tulkin ei tarvitse jumpata ohjaajan vieressä”*, naurahtaa Tulkki 1. Mahdollinen tulkkausratkaisu voi ajoittain olla *”katso ohjaajaa”*, jos samanaikaisesti ei selosteta sanallista ohjeistusta. Lisäksi tulkit pohtivat, ettei ole tarpeellista nostaa käsiä kattoon ohjaajan niin kehottaessa, muttei myöskään tulkata vain sanallisesti *”nosta kädet kattoon”*. Luonnollisena ratkaisuna pidettiin kehon käyttöä, mutta pienemmällä liikeradalla sisällyttäen sanallista ohjeistusta mukaan tarvittaessa. Tämä säästää aikaa, koska tilanteet ovat todella nopeita. Tulkin vastuulla on välittää myös liikkeiden rytmi. Tämä vaatii ajoittaista miimikoimista, mutta myös sanallisen ohjeistuksen ylläpitoa. Taas korostuu tulkin tuntemus lajista – jos tulkki tietää rytmivaihtelusta tai siihen liittyvistä käytänteistä, se helpottaa tulkkauksia.

### 6.2.5 Asiakas

Kuten jo aikaisemmin tekstissä mainitsin, asiakas pystyy vaikuttamaan tulkkauksen onnistumiseen. Asiakkaan kokemus hyvistä tulkkaustratkaisuista, asemoitumisesta sekä viittomista auttaa tulkkiä suoriutumaan toimeksiannosta. Asiakas on siis tärkeä informaation lähde. Kaikki tulkit kertovat pyrkivänsä aina saapumaan ajoissa paikalle, jotta mahdollinen konsultointi ennen tuntia olisi mahdollista. Lisäksi haastatteluisissa korostuu toive siitä, että jommallakummalla olisi kokemusta tilanteesta. Jos asiakas on käynyt tunnilla pitkään, hän osaa esittää mahdollisia tulkkaustratkaisuja. Jos taas asiakas on tunnilla ensimmäistä kertaa, tulkin tuntemus lajista helpottaa tunnin etenemistä. Siten tulkki osaa avata terminologiaa käytännöllisemmäksi ja havainnoivammaksi asiakkaalle. On kuitenkin muistettava, että tulkki on tulkki, eikä ohjaaja. Jos ohjaajan sanallinen ohjaaminen on puutteellista, ei ole tulkin tehtävä täyttää informaatiota selkeämmäksi.

Lisäksi haastatteluissa korostuu kaikkien osapuolten roolit. Tulkkauksena on aina asiakkaan, tulkin sekä kolmannen osapuolen yhteistyötä (Winston 2004, 135). Tämä vaatii kaikkien osapuolten halukkuutta puhaltaa yhteen hiileen. Asiakas ja tulkki jakavat informaatiota keskenään tulkkauksen onnistumiseksi. Siten taas tulkki voi ohjeistaa tunnin ohjaajaa tulkin käytöstä sekä käytänteistä, jotka helpottavat tulkkauksia. Haastateltavat kertovat ohjaajien ottavan informaation yleensä mielellään vastaan – kasvattaahan se myös heidän ammattitaitoaan.

### 6.3 Asiakkaan näkökulma tulkkaukseen ryhmäliikuntatilanteessa

Workshop-päivän joogatunnin jälkeen järjestetyssä ryhmähaastattelussa kysyin osallistujilta seuraavaa:

- Mitkä tekijät vaikuttavat onnistuneeseen tulkkaukseen ryhmäliikuntatilanteessa?
- Saako tulkki konsultoida asiakasta ennen tuntia, ja onko se häiritsevää?
- Tuleeko tulkkauksessa korostaa kehon käyttöä vai keskittyä enemmän sanallisen ohjauksen tulkkaukseen?

Ryhmähaastattelun tärkeimpänä tekijänä mainitaan heti ensimmäisenä jatkuvuus tulkkauksessa. Jos säännölliseen ryhmäliikuntatilanteeseen on mahdollista saada sama tulkki joka kerta, se helpottaa molempien osapuolten tekemistä. Jatkuvuuden avulla vältetään turhat väärinymmärrykset ja toistuva selittäminen. Osallistujien mielestä tulkin työnkuvaan kuuluu etukäteen valmistautuminen ja asiakkaan konsultointi – viittomien kysyminen tms. on sopivaa ja toivottavaakin, mutta toistuva selittäminen tulkkille koetaan turhauttavana. Joka kerta uuden tulkin kanssa työskenteleminen vie huomiota pois omasta tekemisestä ja saattaa aiheuttaa jännitystä asiakkaalle. On myös vaikea luottaa tulkin toimintaan. Lisäksi ajankäyttö saattaa joskus tuottaa ongelmia, jompikumpi osapuolista on myöhässä eikä ole mahdollisuutta etukäteen käydä läpi mitä tulkin tulisi tietää tunnista. Tulkkauksen jatkuvuudella kyettäisiin välttämään paljon ongelmia, mikä olisi osallistujien mielestä toivottavaa. Myös jatkuvuus tunnin ja ohjaajan kanssa koettiin tärkeäksi. Siten ohjaaja tietää, että asiakas on kuu-ro ja hän käyttää tunnilla tulkkia, eikä vaikuta ohjaajan toimintaan.

Kehon käyttöön liittyvässä kysymyksessä korostuu taas viittomakielen visuaalinen luonne, joka on kaikille osallistujille itsestäänselvyys, ja kysymys aiheuttaa hilpeyttä osallistujien joukossa. Osallistujat ovat kaikki yksimielisesti sitä mieltä, ettei tulkin missään nimessä tarvitse matkia ohjaajaa. Kehon käyttö on tärkeää ja kuuluu viittomakieleen, mutta osallistujat ovat huomanneet kehon käytön ja sanallisen ohjeistuksen luonnistuvan tulkeilta, joilla on jo kokemusta kyseisestä tunnista ja sen käytän-teistä. Hyvänä ratkaisuna koetaan sanallisten ohjeistuksen tulkkaminen ja esimerkiksi ohjaajaan viittaaminen, silloin kun hän näyttää jotakin.

Ryhmähaastattelussa korostuvat myös tulkista riippumattomat tekijät kuten tilassa olevien peilien määrä ja valo. Osallistujat kokivat peilien auttavan harjoituksen seuraamisessa, mutta useasti peilejä ei ole eri liikuntatiloissa riittävästi. Valo on useasti myös rajallista ja tulkin ja ohjaajan yhtäaikainen seuraaminen on haastavaa. Lisäksi tilan koko vaikeuttaa tulkin asemoitumista ja siten vaikuttaa tulkkaustratkaisuihin.

#### 6.4 Ohjaajan näkökulma tunnin toteuttamisesta ryhmäliikuntatilanteessa

Yleisesti ajatellaan viittomakielisen ryhmän ohjaamisen onnistumiseksi tarvittavan tulkkia tai ohjaajan hallitsevan viittomakieltä. Opinnäytetyössäni pyrimme kuitenkin Tammilehdon kanssa siihen, että tarvittava informaatio käsitellään workshopin orientaatioissa ennen tuntia tulkin kanssa. Ohjaaja esittää visuaaliset ohjeet ja kehottaa henkilöitä omaksumaan asennon näyttämällä itse asennot mahdollisimman selkeästi. Liikesarjat rakennetaan mahdollisimman selkeiksi ja tarpeeksi lyhyiksi, jotta henkilöllä on mahdollisuus muistaa ne. Joogalle on tyypillistä, että samat asanat ja liikesarjat toistuvat useasti harjoituksen aikana (Tammilehto, 2015). Liikesarjoissa on huomioitu myös yleinen ohjeistus siitä, kuinka kuuron henkilön kanssa toimitaan ryhmäliikuntatilanteessa tunnin onnistumiseksi.

Workshop-päivänä toteutetun joogatunnin jälkeen haastattelin myös ohjaajaa ja hän mainitsi ryhmän erityisen innokkaasta ja positiivisesta asenteesta. Ohjaaja huomasi, että viittomakielisten kanssa on hyvin tärkeää ottaa ensin katsekontakti ja sitten vasta näyttää liikkeitä. Erityisesti isossa ryhmässä tulee varautua siihen, että tämä vie aikaa. Tunnin suunnittelu tuleekin huomioida siten, että ohjeistukseen varataan tarpeeksi aikaa. Ohjaaja totesi, että jos osallistujat esittävät kysymyksiä, kielitaidon puuttumisen vuoksi olisi tärkeää, että lähellä olisi tulkki, jotta kommunikaatio toimii, osallistuja saa vastauksen kysymykseensä ja voi jatkaa omaa harjoitustaan. Osallistujat saattavat haluta myös kertoa ohjaajalle, että jotkut asennot tuottavat kipua. Tällöin tulkin välityksellä kommunikointi on erittäin tärkeää jotta fyysisiltä vaurioilta vältyttäisiin. Lisäksi ohjaaja korosti, että selkeään ilmaisuun keholla ja ilmeillä tulee kiinnittää huomiota, jotta kommunikaatio helpottuu.

## 7 YHTEENVETO

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli luoda viittomakielisille joogatunti, joka toimii visuaalisesti. Tarkoituksena oli myös rikastuttaa Tammilehdon osaamista ja opinnäytetyön kautta luoda hänelle mahdollisuus työskennellä jatkossa myös viittomakielisessä yhteisössä. Tavoite oli hyvin asiakaslähtöinen ja tämän opinnäytetyön kautta huo-

masimme Tammilehdon kanssa kysynnän, johon voidaan nyt vastata valmiilla konseptilla – joogatunnilla, joka palvelee viittomakielisen osallistujan tarpeita. Tavoitteena oli myös kerätä tietoa siitä, mihin asioihin tulkin tulee kiinnittää huomiota ryhmäliikuntatilanteessa tulkatessa. Molemmat tavoitteet toteutuivat. Workshop-päivän järjestäminen oli haastavaa osallistujien löytämisen vaikeuden vuoksi. Ensimmäisen epäonnistuneen kerran vuoksi työn valmistuminen tuntui lähes mahdottomalta. Ensimmäiseen tapahtumaan ilmoittautuneet osallistujat saapuivat kuitenkin paikalle toisella kerralla ja workshop-päivä onnistui erinomaisesti. Joogatunti sai positiivista palautetta ja osallistujat toivoivat tunnin järjestämistä myös jatkossa. Kolmen tulkin haastatteluista sekä osallistujien ryhmähaastattelusta on kerätty muistilista asioista, jotka tulkin tulisi ottaa huomioon. Tästä opinnäytetyöstä löytyy kattava kuvaus erilaisista asioista, joista tulkin tulisi olla tietoinen ryhmäliikuntatunnilla tulkatessa. Nämä liittyvät muun muassa asemoitumiseen, kehon käyttämiseen sekä asiakkaan konsultointiin.

Tämän opinnäytetyön pyrkimyksenä on vastata seuraaviin kysymyksiin: Kuinka visuaalisin ohjein toteutettu joogatunti eroaa normaalista joogatunnista? Mitkä tekijät vaikuttavat siihen, saavuttavatko osallistujat flow-tilan tunnilla? Toimiiko tunti, vaikka ohjaaja ei ole viittomakielinen? Mihin tulkin tulee kiinnittää huomiota ryhmäliikuntatilanteessa? Näihin tutkimuskysymyksiin saatiin vastauksia opinnäytetyön kautta. Joogatuntiin liittyvää tutkimusta toteutettiin havainnoimalla sekä ryhmähaastattelun avulla. Ryhmäliikuntatilanteen tulkkauksen näkökulmaa tutkittiin haastatteluilla ja tuloksia peilattiin viittomakielialan kirjallisuuteen sekä aiempiin aiheeseen liittyviin opintoihin Humanistisessa ammattikorkeakoulussa.

Ensimmäinen tutkimuskysymys keskittyy tavallisen ja visuaalisin ohjein toteutetun tunnin eroihin. Audiitiivisen ohjaamisen tulkkauksen vastaanottaminen on asiakkaalle lähes aina haastavaa. Tulkin ja ohjaajan yhtäaikainen seuraaminen on vaikeaa ja se häiritsee omaa tekemistä. Tämä korostuu etenkin rauhallisilla tunneilla kuten joogatunneilla, jossa lähtökohtana on keskittyä itseensä. Onnistunut tulkkauksen vaatii kaikilta osapuoliilta (tulkit, asiakkaalta ja ohjaajalta) yhteistyötä. Visuaalisin ohjein toteutettu, asiakaslähtöisesti suunniteltu konsepti mahdollistaa asiakkaan rauhallisen ja keskeytymättömän tekemisen, jolloin asiakkaan ei tarvitse huolehtia tunnin etenemisestä. Ohjaajalla on käytössään visuaaliset ohjeet, jotka ovat asiakkaalle selvät ja mah-

dollistavat kokonaisvaltaisen tekemisen ja myös mahdollisesti flow-tilan saavuttamisen.

Toinen tutkimuskysymys liittyy flow-tilaan. Mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että osallistujat voivat saavuttaa sen? Tähän tutkimuskysymykseen ei löytynyt suoraa vastausta. Workshop-päivänä esitelty termi jäi osallistujille irralliseksi ja sen selittämiseen olisi pitänyt kiinnittää enemmän huomiota sekä antaa konkreettisia esimerkkejä. Ryhmähaastattelussa tuli ilmi osallistujien tunne vahvasta keskittymisestä, mutta he eivät nimenneet sitä flow-tilaksi. Vahvaan keskittymiseen vaikuttivat visuaaliset ohjeet, jotka koettiin hyväksi ja viittomakielisille sopiviksi.

Kolmannessa tutkimuskysymyksessä haettiin vastausta siihen, toimiiko tunti jos ohjaaja ei ole viittomakielinen. Tämä kysymys linkittyy vahvasti ensimmäiseen ja toiseen tutkimuskysymykseen. Kaikissa tutkimuskysymysten vastauksissa korostuvat visuaaliset ohjeet ja niiden tärkeys. Tätä opinnäytetyötä aloitettaessa visuaalisten ohjeiden käyttötarkoitus ja niiden vaikutus tunnin kulkuun olivat epäselvät. Konseptin valmistuttua ymmärrettiin visuaalisten ohjeiden tärkeys ja niiden helppo ymmärrettävyys viittomakieliselle. Viittomakielentaidoton ohjaaja onnistui tunnin ohjaamisessa erittäin hyvin. Visuaalisten ohjeiden lisäksi ohjaajalta vaaditaan viittomakielen luonteen tuntemista, ilmaisurikkautta ja rohkeutta luoda kontakti osallistujiin, jotta tunnin rytmi välittyy osallistujille selkeästi. Tulevaisuudessa tulkin on kuitenkin oltava paikalla tunnilla, mikäli osallistujille herää kysymyksiä, jotka saattavat olla ratkaisevia liikkeen oikean tekemisen kannalta. Näihin ohjaaja pyrkii vastaamaan oman ymmärryksensä mukaisesti, mutta voi tarvittaessa käyttää tulkkia. Tulkin läsnäolo takaa ohjaajalle esteettömän ja välittömän kontaktin osallistujiin, mutta tulkkia ei tarvita tunnin ohjaamiseen – tunti toimii hyvin, vaikka ohjaaja ei ole viittomakielentaitoinen.

Viimeinen tutkimuskysymys keskittyy tämän opinnäytetyön toiseen näkökulmaan: ryhmäliikuntatilanteessa tulkkaukseen ja tässä tilanteessa huomioon otettaviin asioihin. Tutkimuskysymys itsessään on hyvin laaja, joten tutkimuksessa käytettiin valmistautumiseen, terminologiaan, asemoitumiseen, kehon käyttöön sekä asiakkaan konsultoimiseen liittyviä alatutkimuskysymyksiä. Tutkimuskysymykseen ei ole yksiselitteistä vastausta, koska tulkkauksitilanne on joka kerta erilainen ja tulkin on arvioitava omia ratkaisujaan aina tilannekohtaisesti. Ryhmäliikuntatilanteessa tulkin tulee erityi-

sesti kiinnittää huomiota asemoitumiseensa. Tuloksissa korostuu tulkin mukautuminen liikuntatilanteeseen. Jotta kontakti säilytetään, tulkin on joskus jopa maattava selällään, että asiakas saisi tulkkeen mahdollisimman esteettömästi. Tuloksissa korostuu myös tulkin oma tuntemus lajista sekä Kelan tulkkiprofiilin täyttäminen oman osaamisen perusteella. Tutkimustulokset ovat osittain viittomakielentulkeille tuttuja yleisiä käytänteitä, joista kirjallisuutta on olemassa. Tässä opinnäytetyössä yleisiä käytänteitä on linkitetty ryhmäliikuntatilanteeseen ja syvennetty niiden soveltamista tässä kontekstissa. Lisäksi opinnäytetyössä on huomioitu asiakaan näkökulma tulkkien haastatteluissa ilmenneiden asioiden lisäksi. Asiakkaat arvostavat ryhmäliikuntatilanteen tulkkauksessa jatkuvuutta ja sitä, ettei joka kerta tarvitse selittää tulkille mistä on kysymys. Ohjaajan matkiminen ei ole tarpeellista ja sanallinen ohjeistus sekä liikkeen yhdistäminen ohjeistukseen koetaan hyvänä ratkaisuna.

Tämä opinnäytetyö on hyödyllinen vastavalmistuneelle tulkille tai tulkkiopiskelijalle, joilla ei ole kokemusta ryhmäliikuntatilanteesta tulkkaamisesta. Tuloksista kerätty muistilista auttaa tulkkia hahmottamaan tunnilla huomioon otettavia seikkoja. Opinnäytetyö antaa näkökulmia myös ryhmäliikunnanohjaajalle, jonka tunnille osallistuu viittomakielinen henkilö. Auditivinen ohjaaminen kuuluu yleensä ryhmäliikuntatuntin toteutustapaan, mutta ohjaajalla on mahdollisuus tehdä valintoja tunnin rytmittämisen suhteen, esimerkiksi välttämällä samanaikaisuutta kertomalla ensin, sitten vasta näyttämällä. Näin asiakkaan on helpompi seurata ohjaajaa ja tulkkia. Tämä ei ole aina mahdollista, mutta ohjaaja voi kehittää omaa osaamistaan ottamalla huomioon tässä opinnäytetyössä esitetyt seikat.

Jatkotutkimuksen aiheita on monia. Ensimmäisenä olisi mielenkiintoista havainnoida tulkkeja ryhmäliikuntatilanteessa ja verrata tulkkien ratkaisuja musiikin rytmiin rakennettujen ryhmäliikuntatuntien kuten body pump -tuntien ja rauhallisempien, ei-rytmisesti toteutettujen tuntien kuten joogatuntien välillä. Tutkimuksessa voitaisiin soveltaa tähän opinnäytetyöhön saatuja tuloksia ja tutkia miten ne toimivat käytännössä ja millaisia ratkaisuja eri tulkit tekevät. Yhteistyötä voitaisiin tehdä ryhmäliikuntaohjaajien kanssa. Kuinka ohjaajia voitaisiin kouluttaa niin, että tunnit olisivat visuaalisesti ymmärrettävämpiä, jolloin tulkin rooli vähenisi ja tunnin seuraaminen olisi asiakkaalle helpompaa? Joogaan liittyvä jatkotutkimus voisi käsitellä terminologiaa: käsitteiden avaamista, viittomien keräämistä ja niiden lisäämistä esimerkiksi SignWikiin.

Tämän opinnäytetyön liitteessä 2 esitetyt asanat ovat lähes poikkeuksetta joogatunneilla käytettäviä, joten näiden perusasentojen viittomien kerääminen olisi hyödyllistä.

## LÄHTEET

- Csikszentmihályi, Mihail 1990. Flow – elämän virta. Tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu. Helsinki: Rasalas Kustannus.
- Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2008. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Holopainen, Eeva-Kaarina & Koistinen, Eeva & Suvanto, Leila & Valanne, Kirsi (toim.) 2009. Joogan perusteet I. Suomen Joogaliitto ry:n julkaisusarja nro 15. Helsinki: Suomen joogaliitto ry.
- Hynynen, Heidi & Pyörre, Susanna & Roslöf, Raija 2003. Elämä käsillä. Viittomakielentulkin ammattikuva. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Kela 2012a. Yhteistyökumppanit. Tulkkauspalvelut. Tietoa kunnille. Viitattu 2.4.2015. <http://www.kela.fi/tietoa-kunnille>
- Kela 2012b. Henkilöasiakkaat. Vammaistuet. Vammaisten tulkkauspalvelut. Näin tilaat tulkin. Kuka tulee tulkiksi. Viitattu 2.4.2015. [http://www.kela.fi/tulkin-tilaaminen\\_kuka-tulee-tulkiksi](http://www.kela.fi/tulkin-tilaaminen_kuka-tulee-tulkiksi)
- Kela 2012c. Henkilöasiakkaat. Vammaistuet. Vammaisten tulkkipalvelu. Näin tilaat tulkin. Tulkkiringit. Viitattu 2.4.2015. [http://www.kela.fi/tulkin-tilaaminen\\_tulkkiringit](http://www.kela.fi/tulkin-tilaaminen_tulkkiringit)
- Kirjonen, Sanna 2009. Kommunikaatio kuurosokeiden liikuntatuokiassa. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Ammattikorkeakoulun perustutkinnon opinnäytetyö.
- Koljonen, Maija & Rintala, Pauli 2002. Soveltavan liikunnanohjauksen ja –opetuksen perusteet. Teoksessa Esko Mälkiä & Pauli Rintala (toim.) Uusi erityisliikunta: liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteen Seuran julkaisu nro 154. Liikuntatieteellinen seura: Helsinki, 202-211.
- Kontturi, Maria & Pekkarinen, Vilma 2013. Musta vyö tulkkauksessa – näkökulmia kamppailulajien tulkkaukseen. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Ammattikorkeakoulun perustutkinnon opinnäytetyö.
- Kuronen, Juuso 2012. ”Nyt helähti piparkakkuhyllly!” Suomalaisen viittomakielen salibandyviittomien luokittelu. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Ammattikorkeakoulun perustutkinnon opinnäytetyö.
- Laki vammaisten henkilöiden tulkkauspalvelusta 2010/133. Viitattu 2.4.2015. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20100133>
- Mälkiä, Esko & Rintala, Pauli 2002. Johdanto. Teoksessa Esko Mälkiä & Pauli Rintala (toim.) Uusi erityisliikunta: liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteen Seuran julkaisu nro 154. Liikuntatieteellinen seura: Helsinki, 6-7.
- Pietilä, Laura 2012. Liikettä kentällä – kuvailevat verbit futsalin pelitilanteiden kerronnassa. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Ammattikorkeakoulun perustutkinnon opinnäytetyö.
- Rovio, Esa 2003. Ryhmä liikunnanopetuksen kohteena. Teoksessa Pilvikki Heikinaro-Johansson, Terhi Huovinen & Lea Kytökorpi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 167-182.

- Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 20.10.2014. [http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_4.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_4.html)
- Steward, David A. & Schein, Jerome D. & Cartwright, Brenda E. 2004. Sign Language Interpreting Exploring Its Art and Science. 2. painos. Boston, MA: Pearson Education, Inc.
- Suomen viittomakielen tulkit ry 2014. Tulkkauspalvelu. Viitattu 2.4.2015. <http://www.tulkit.net/tulkkauspalvelu>
- Taipale-Oiva, Sirpa 2002. Kuulovammaisuus. Teoksessa Esko Mälkiä & Pauli Rintala (toim.) Uusi Erityisliikunta: liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteen Seuran julkaisu nro 154. Liikuntatieteellinen seura: Helsinki, 63-67.
- Takkinen, Ritva 2008. Kuvailevat verbit suomalaisessa viittomakielessä. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 7.4.2015. [https://www.jyu.fi/hum/laitokset/kielet/oppiaineet\\_ks/viittomakieli/tutkimus/Takkinen%202008%20-%20Kuvailevat%20verbit%20suomalaisessa%20viittomakielessa.pdf](https://www.jyu.fi/hum/laitokset/kielet/oppiaineet_ks/viittomakieli/tutkimus/Takkinen%202008%20-%20Kuvailevat%20verbit%20suomalaisessa%20viittomakielessa.pdf)
- Takkinen, Ritva 2010. Kuvailevien viittomien leksikaalinen ja morfologigestruaalinen kuvaus: kielen opetuksen näkökulmia. Teoksessa Tommi Jantunen (toim.) Näkökulmia viittomaan ja viittomistoon. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 99-113.
- Tammilehto, Vilma 2015. Henkilökohtainen tiedonanto. 22.2.2015. Helsinki.
- Vilkka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Winston, Elizabeth A. 2004. Educational Interpreting. How It Can Succeed. Washington, D.C: Gallaudet University Press.

## LIITTEET

### Liite 1: Joogatunnin rakenne

#### Alkuliikkeet:

1. Ohjaaja asettuu selinmakuulle alkurentoutuksen merkiksi ja ohjeistaa sulkemaan silmät.
2. Ohjaaja koskettaa osallistujia olkapäälle ja näyttää matollaan kiertoliikkeen.
3. Ohjaaja koskettaa osallistujia nilkalle puolenvaihdoksen merkiksi.
4. Ohjaaja koskettaa osallistujia olkapäälle ja näyttää matollaan happy baby -asanan.

#### Lämmittelyliikkeet:

5. Ohjaaja koskettaa osallistujia olkapäälle ja näyttää cat & cow -liikkeet.
6. Ohjaaja näyttää matollaan child pose -asanan.

#### Dynaamiset liikkeet:

7. Ohjaaja näyttää aurinkotervehdys-sarjan, jota tehdään viisi kierrosta.
8. Ohjaaja näyttää soturi-sarjan oikealle puolelle.
9. Ohjaaja näyttää soturi-sarjan vasemmalle puolelle.
10. Ohjaaja näyttää aurinkotervehdys-sarjan, jota tehdään kolme kierrosta.

#### Loppuliikkeet:

11. Ohjaaja näyttää cat & cow -liikkeet.
12. Ohjaaja näyttää child pose -asanan.
13. Ohjaaja koskettaa osallistujia olkapäälle ja näyttää matollaan kiertoliikkeen.
14. Ohjaaja koskettaa osallistujia nilkalle puolenvaihtumisen merkiksi.
15. Ohjaaja koskettaa osallistujia olkapäälle ja näyttää matollaan happy baby -asanan.
16. Ohjaaja koskettaa osallistujia olkapäälle ja asettuu matolleen selinmakuulle loppurentoutukseen.
17. Ohjaaja koskettaa osallistujia olkapäälle ja asettuu matolleen rististuntaan. Ohjaaja kumartaa yhdessä osallistujien kanssa tunnin päättämisen merkiksi.

## Liite 2: Joogatunnin asanat

### 1. Alkurentoutus



### 2. Kierto



### 3. Happy Baby



#### 4. Cat & Cow (Selkärangan lämmittely)



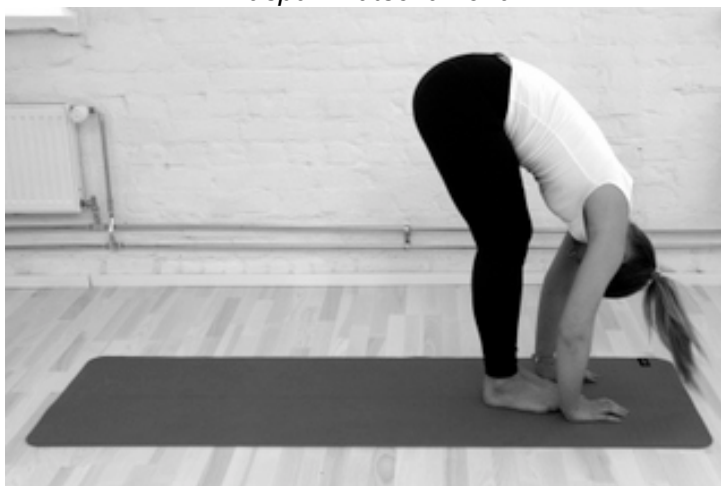
#### 5. Child pose (Lapsen lepoasento)



7. Aurinkotervehdys-sarja, joka sisältää seuraavat asanat



*Alaspäin katsova koira*



*Eteentaivutus*



*Vuoriasento*



*Vuoriasento 2*



*Eteentaivutus*



*Puolikas eteentaivutus*



*Lankku*

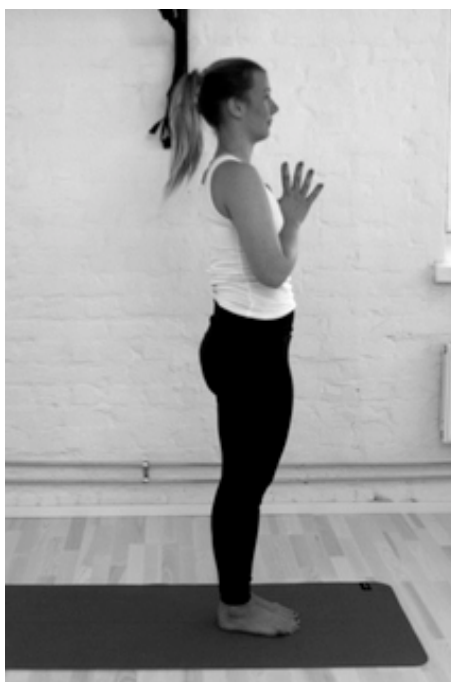


*Neljän raajan sauva*



*Ylöspäin katsova koira*

8. Soturi-sarja, joka sisältää seuraavat asanat



*Vuoriasento*



*Soturi 1*



*Soturi 2*

### **Liite 3: Muistilista tulkeille: Ryhmäliikuntatilanteessa tulkkaminen**

#### **1. Valmistautuminen on tärkeintä!**

Tarkista aiheeseen liittyvät viittomat ja käsitteet, pyydä myös materiaalia etukäteen jos mahdollista.

#### **2. Hyödynnä omaa taustaasi!**

Täytä Kelan tulkkiprofiili monipuolisesti, kaikesta osaamisesta on hyötyä.

#### **3. Selvitä mitä välineitä tunnilla käytetään ja mikä on niiden käyttötarkoitus!**

Selvitä myös tunnin rakenne. Jos vastausta ei löydy internetistä, voit myös soittaa liikuntakeskukseen tai ohjaajalle.

#### **4. Terminologiaa ei voi jättää pois!**

Pyydä asiakkaalta viittomia etukäteen. Jos viittomia ei ole, sormita sana ensiksi ja sitten vasta viittaa siihen sopivalla viittomalla.

#### **5. Luota siihen mitä kuulet!**

Tunneilla käynyt asiakas tietää mistä puhutaan.

#### **6. Asemoidu siten, että asiakas näkee sinut ja ohjaajan!**

Esteettömän näkymän säilyttämiseksi asemoidu tilanteen mukaan rohkeasti.

#### **7. Ole visuaalinen, mutta älä apinoi!**

Liikeratoja voi pienentää. Muista sanallisen ohjeistuksen tulkkamisen tärkeys esimerkiksi vahinkojen välttämiseksi.

#### **8. Ole ajoissa paikalla!**

Asiakkaan kanssa kannattaa keskustella ennen tunnin alkua. Tunnilla käynyt asiakas osaa mahdollisesti kertoa hyvän asemoitumispaikan sekä yleisiä käytänteitä viittomien lisäksi.

#### **9. Tulkkkaus on aina asiakkaan, tulkin ja ohjaajan yhteistyötä!**

Ohjaajan konsultointi on myös toivottavaa.

#### **10. Ole valppaana ja reagoi muutoksiin!**

**Liite 4: Kuvauslupa**

## Lupa

Annan luvan Humanistisen ammattikorkeakoulun opiskelijalle kuvata nauhoitteen/nauhoitteita, jossa olen osallisena. Luvan ehdot ovat seuraavat.

Nauhoitteita käytetään aineistona Humanistisen ammattikorkeakoulun viittomakielentulkin koulutusohjelman opiskelijan opinnäytetyöhön. Nauhoitteita ei liitetä valmiiseen opinnäytetyöhön eikä julkaista mitenkään, vaan ne toimivat ainoastaan tutkimusvälineenä. Osallistujan henkilöllisyyttä ei mainita tutkimuksessa.

Aineisto saatetaan arkistoida Humanistisessa ammattikorkeakoulussa.

Helsingissä \_\_ / \_\_ 2015

---

Allekirjoitus

Nimen selvennys: