

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävä taide

Tanssi

2010

Liisa Oikkonen

TANSSIJOIDEN VÄLISEN KONTAKTIN KEMIA



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Liisa Oikkonen

TANSSIJOIDEN VÄLISEN KONTAKTIN KEMIA

Tämä tutkielma on Turun ammattikorkeakoulussa suoritettavan tanssinopettajatutkinnon taiteellisen opinnäytetyön kirjallinen osa. Taiteellinen osa on kahden tanssijan koreografia, ”Voisitko viedä”.

Opinnäytetyön kirjallinen osa tutkii tanssijoiden välisen fyysisen kontaktin kemialla ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Se keskittyy tarkastelemaan kahden tanssijan aistimaa tunnetta kontaktissa. Se pohtii lähinnä kysymyksiä ”Miksi joidenkin ihmisten kanssa on helpompaa tanssia kuin toisten?” ja ”Mitä kemian olemassaoloon tarvitaan?”

Aluksi tutkimus pohtii, mitä kontaktin kemia tarkoittaa ja kuinka sen voi havaita. Se tarkastelee kontakti-improvisaatiota ja sen mahdollisuuksia osoittaa kemian olemassaoloa. Opinnäytetyö tutustuu myös Mihaly Csikszentmihalyin flow-teoriaan ja soveltaa sitä tanssimiseen fyysisessä kontaktissa.

Neljäs ja viides kappale pohtivat ihmisen kommunikointikykyä ja persoonallisuutta osana kontaktin onnistumista. Näillä taustatekijöillä on vaikutusta tanssijoiden välisen kemian kokemisessa. Kappaleissa tutkitaan myös liikepersoonallisuutta ja sen vaikutusta fyysisen kontaktin kemiaan.

Lopuksi opinnäytetyö pohtii, kuinka tanssijoiden välinen kemia vaikuttaa koreografioidun liikkeen sujuvuuteen. Esimerkkinä voimakkaasta kontaktin kemiasta ja toimivasta tanssikumppanuudesta on tarkastelun alle otettu balettitanssijat Margot Fonteyn ja Rudolf Nureyev.

ASIASANAT:

Tanssi, kontakti, kemia, kommunikointi, flow, liikepersoonallisuus

Liisa Oikkonen

THE CHEMISTRY OF THE CONTACT BETWEEN TWO DANCERS

This study is written as partial fulfillment of the Dance Teacher Degree / Bachelor of Dance, at the Turku University of Applied Sciences. The artistic choreographic part of the degree is a performance work for two dancers, "Voisitko viedä".

The final written research is exploring the chemistry between two dancers. It is focusing on the chemistry of the physical contact from the dancers' point of view. Further, this paper mainly explores the questions "What makes someone an easy partner to dance with?" and "What is needed for the chemistry to exist?"

The first two chapters are focusing on what the chemistry is and how to acknowledge it. These are presented using contact improvisation as an indicator, because people can do this with or without previous contact experiences. The study is also viewing the theory of flow by Mihaly Csikszentmihalyi and applying it to dance.

Chapters four and five concentrate on the background concerning attributes in one's personality. These might have connections with the qualities needed in close physical contact. Research also brings up the concept of personality in movement and how it fits with the partner's way of moving.

Chapter six is taking the natural chemistry between dancers and bringing it to choreographed movement. As an example of a great chemistry and therefore partnership it views ballet dancers Margot Fonteyn and Rudolf Nureyev.

KEYWORDS:

Dance, contact, chemistry, communication, theory of flow, movement personality

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 ENSIKOHTAAMINEN	6
3 KONTAKTI-IMPROVISAATIO KEMIAN OSOITTAJANA	8
3.1 Mitä kontaktin kemia on	8
3.2 Kontakti-improvisaatio	9
3.2.1 Kontakti-improvisaatio kemian osoittajana	10
3.2.2 Taitotason vaikutus kemian ilmenemiseen	11
4 FLOW-TILA	14
4.1. Mihaly Csikszentmihalyin flow-teoria	14
4.2 Flow-tilaan pääsemisen soveltaminen kontakti improvisaatioon	16
5 TANSSIJOIDEN KOMMUNIKOINTI	19
5.1 Taustatekijät	19
5.2 Parinvalinnan vaikutus kontaktin sujuvuuteen	21
6 TANSSIN FYYSINEN KEMIA	24
6.1 Toiminnallinen kontakti	24
6.2 Liikepersoonallisuus	25
7 HARJOITELTU KEMIA	29
7.1 Kemia koreografioidussa liikkeessä	29
7.2 Margot Fonteyn ja Rudolf Nureyev	30
8 POHDINTA	33
LÄHTEET	37

1 JOHDANTO

Vaihto-opiskelukautenani Portugalissa kontakti-improvisoin minulle entuudestaan tuntemattomien ihmisten seurassa. Suurimman osan kanssa en ollut koskaan vaihtanut sanaakaan. Joidenkin kanssa improvisaatio tuntui vaivaantuneelta, koska emme millään osanneet tanssia yhdessä vaan kosketus välillämme katkeili jatkuvasti. Toisten kanssa tanssi kulki sujuvammin ja pääsimme tietynlaiseen tasapainoon ja ymmärrykseen liikkumisesta.

Miksi joidenkin ihmisten kanssa on helpompaa tanssia kuin toisten? Onko olemassa selkeitä sääntöjä sille, miksi jonkun kanssa tanssin fyysinen kontakti sujuu tai ei suju? Näihin kysymyksiin lähden etsimään vastausta opinnäytetyössäni. Käytän tanssijoiden välisestä kehollisesta viestinnästä termiä kemia. Tutkimuksessani tarkastelen, mitä kemia on ja mitkä tekijät vaikuttavat sen olemassaoloon.

2 ENSIKOHTAAMINEN

Kun ihmiset tapaavat toisensa, tapahtumaa kutsutaan kohtaamiseksi. Tällaisia tilanteita sisältyy runsaasti jokapäiväiseen elämäämme. Kohtaaminen voi olla pitkäaikainen tai vain muutaman hetken kestävä huomio toisesta ihmisestä. (Rantalaiho 1996, 6.) Kontakti taas on sitä, että saadaan yhteys toiseen ihmiseen, milloin se on jotain syvempää kuin pelkkä kohtaaminen. Kontaktiin kuuluu tunne ykseydestä ja pääsystä ikään kuin samalle aallonpituudelle jonkun kanssa. Kävellessämme kadulla saattaa katseemme kohdata tuntemattoman ihmisen kanssa. Vieressä soittaa katusoittaja, jolle molemmat nyripistelevät. Huomatessamme toistemme yhteneväiset ajatukset soittajan soittotaidoista hymyilemme toisillemme. Näin vähäiselläkin kohtaamisella pystymme saamaan kontaktin toiseen ihmiseen. (Rantalaiho 1996, 6–9.)

Sana kontakti juontaa luultavasti juurensa latinan sanasta contingere (taipuu contingo, contigi, contactum), joka tarkoittaa koskettamista (Pitkäranta 2002, 36). Ihmisten välinen kontakti mielletään siis kosketukseksi. Tanssittaessa ”olla kontaktissa” tarkoittaa, että ollaan fyysisesti kosketuksissa toiseen. Tässä opinnäytetyössä käyttäessäni sanaa ”kontakti” tarkoitan juuri fyysistä kosketusta ja viitatessani Rantalaihon mukaiseen kontaktiin puhun syvästä yhteydestä.

Kuinka syvän yhteyden toiseen ihmiseen voi saada ilman aiempia kohtaamisia? Tavatessaan jonkun ihmisen ensimmäistä kertaa joku ottaa tämän avoimin mielin vastaan ja osaa olla kohtelias. Toinen suhtautuu tapaamaansa ihmiseen skeptisesti, mutta huomaakin lopulta tämän olevan miellyttävä. Jotkut eivät tule keskenään lainkaan toimeen ja tunne voimistuu kohtaamisen myötä. Toiset ihmiset ihastuvat.

Tuntemattomasta ihmisestä pystytään vain muutamien ensimmäisten minuuttien sisällä muodostamaan mielipide. Jo ensimmäinen kohtaaminen uuden ihmisen kanssa saa tuntemaan jotakin häntä kohtaan. Asennoituminen tällaiseen henkilöön saattaa itse asiassa muotoutua jo ennen kuin tätä on

nähtykään. Hänestä on saatettu kuulla asioita etukäteen, jolloin tietty ennakkokäsitys on muodostunut. Psykologi Tony Dunderfeltin (2001, 23, 70–71) mukaan on olemassa intuitiivista viestintää, jonka avulla toisen ihmisen ajatusmaailmasta pystytään luomaan kokonaiskuva heti kohtaamisen ensisekunneilla. Olemus, katse ja äänenpaino kätkevät alleen yhtä paljon merkityksiä kuin eleet ja ilmeetkin. Ihminen tulkitsee toista ihmistä hyvin syvällä tasolla, ja mitä suuremmin tämän arvo- ja ajatusmaailma eroavat hänen omastaan, sitä vähemmän hän tästä pitää. Toinen ihmisen käyttämä tapa on käyttäytyä tunnepohjalta. Ihminen päättää hyvin äkkiä ainoastaan tuntemustensa perusteella, mitä ajattelee kohtaamastaan henkilöstä. Tähän vaikuttaa paljolti senhetkinen mieliala, ja siksi vaikutelma saattaa osoittautua hyvinkin vääräksi. Ensitapaamisella on kuitenkin mahdollista tuntea syväkin yhteyttä toiseen ihmiseen, jos tämä vaikuttaa samanhenkiseltä.

Onko ensikohtaamisella mahdollista tuntea yhteyttä myös kontaktissa tanssittaessa? Olen kontakti-improvisoinut monien minulle entuudestaan tuntemattomien ihmisten kanssa ja melkein poikkeuksetta improvisaatio on kulkenut seuraavalla tavalla. Ensin en täysin uskalla luottaa toiseen ihmiseen eikä improvisaatio suju. Tunnusteluvaiheen jälkeen totun läheisyyteen ja alan havainnoimaan toisen liikkeitä tarkemmin. Yritän keskittyä toisen ja oman kehoni yhteiseen virtaukseen. Joissakin tapauksissa tämä ei johda mihinkään eikä syvempää yhteyttä synny, jolloin improvisaatio tuntuu hankalalta. Joidenkin kanssa pääsen jonkinasteiseen yhteisymmärrykseen, jolloin tanssimme kokee hetkittäistä sujuvuutta. Vain muutaman ihmisen kanssa olen päässyt samalle aallonpituudelle ja kontaktimme on toiminut ilman ongelmia. Sellainenkin kokemus minulla on, että olen tuntenut luottamusta ja ymmärrystä kontakti-improvisaation alusta alkaen minulle täysin vieraan ihmisen kanssa. On tuntunut siltä kuin olisin aina tanssinut tämän ihmisen kanssa, ja hänen tuntemuksensa ovat olleet samankaltaisia.

Eri ihmisten kanssa liikkeellinen yhteistyö toimii eri tavalla. Jonkun kanssa se sujuu paremmin kuin muiden ja toisten henkilöiden kanssa ei lainkaan. Tähän vaikuttaa se, kuinka paljon tanssijoiden välillä on kemiaa.

3 KONTAKTI-IMPROVISAATIO KEMIAN OSOITTAJANA

3.1 Mitä kontaktin kemia on

Opinnäytetyössäni käytän kansanomaista ilmausta kemiasta. Arkielämässämme puhumme usein siitä, kuinka joidenkin ihmisten kemiaat kohtaavat tai kuinka kahden ihmisen välillä on kemiaa. Käytämme ilmausta silloin, kun näemme ihmisten kohtaamisen luistavan erityisen sujuvasti.

Tanssissa liikehdinnän sujuvuus on merkki tanssijoiden välisestä yhteisymmärryksestä ja kommunikoinnin helppoudesta, mikä näkyy ja tuntuu kemiana. Liikkeiden sujuvuudella en tarkoita visuaalisesti virtauksenomaisen liikefraasin toimivuutta vaan tanssijoiden liikehdinnän keskinäistä yhteensopivuutta. Liikehän on saatettu tarkoituksella koreografioida kankeaksi ja epävarmaksi. Tällöin nimenomaan tanssijoiden keskinäisen työskentelyn uskottavuus luo katsojalle ajatuksen kemiasta: ”Kuinka hyvin he osaavatkaan tuoda esille kohtaamisen vaikeuden. Näiden tanssijoiden välillä on kemiaa.” Kemia ei ilmene koreografian täydellisen sujuvan ulkoosaamisen kautta vaan kontaktissa olevien tanssijoiden kehollisen ilmaisun yhtenäisyydestä koreografian vaatiman idean puitteissa. Balettitanssija Lucia Lacarra kuvaa tanssimistaan parinsa Cyril Pierren kanssa täydelliseksi yhteydeksi, jossa hänen ja Pierren kehot sulautuvat yhdeksi kappaleeksi (Looseleaf 2006).

Sanaa ”kemia” käyttäessäni tarkoitan kahden ihmisen välille syntyvää positiivista energiaa. Kemia on sitä, kun kontaktin aikana tanssijat tuntevat erityistä yhteenkuuluvuuden tunnetta ja kehojen yhteistyö sujuu helposti. Kohtaamisessa toinen osapuoli voi tuntea yksipuolisesti yhteyttä toiseen henkilöön eli esimerkiksi pitää tästä valtavasti ilman vastakaikua. Henkilöiden välille ei kuitenkaan synny yhteyttä, sillä mentaalisesti kosketus jää puutteelliseksi. (Rantalaiho 1996, 6.) Tämä tarkoittaa, että kemia ei voi olla toispuoleista. Sehän syntyy juuri ihmisten välisestä yhteydestä, siitä, kun kahdesta kehosta muodostuu yksi. Jokainen tanssipari herättää jonkinlaisen reaktion, olipa se sitten positiivinen, negatiivinen tai mitäänsanomaton.

Kontaktin kemiasta puhuessani tarkoitan nimenomaan tanssijoiden välisen kontaktin tuottavaa positiivista kokemusta tanssijoille itselleen. Esimerkiksi seuraavanlaiset sanoiksi puettut kokemukset kontaktissa tanssimisesta kertovat kemiasta.

”Kun tanssimme ensimmäistä kertaa yhdessä, meistä tuntui, että toimme toistemme parhaat puolet esille”, kertoo Myrna Pasker tanssiparistaan Art Bridgmanista.

”Olemme oikeasti kiinnostuneita kuuntelemaan toistemme aikoja. Tanssi on kuin katkeamatonta keskustelua, joka jatkuvasti johtaa riemuisiin yllätyksiin”, sanoo Steve Paxton Lisa Nelsonista.

(Looseleaf 2006.)

Opinnäytetyöni tarkastelee fyysisen kontaktin välistä kemiaa. En siis aio erityisesti paneutua siihen, minkälaisena tanssijoiden kokema kemia näkyy ulospäin tai minkälaisena yleisö sen kokee.

3.2 Kontakti-improvisaatio

Improvisaatiossa ihminen luo jotakin uutta ilman aikaisempia suunnitelmia. Siihen voidaan antaa etukäteen tiettyjä ohjeistuksia tai rajoituksia. Improvisoijaa voidaan esimerkiksi pyytää liikkumaan hitaalla tempolla. Se, minkälaisia liikeratoja hän tekee, riippuu kuitenkin hänestä itsestään. Kontakti-improvisaatio on oma lajinsa, joka nimensäkin mukaan vaatii jonkinlaista kosketuspintaa johonkin ulkopuoliseen.

Kontakti-improvisaatio on syntynyt yhdysvaltalaisen Steve Paxtonin tarpeesta kommunikoida toisten ihmisten kanssa liikkeen kautta. Käytännössä se sisältää painonantoja, tukemista, seuraamista ja siirtoja suhteessa toiseen kehoon tai kehoihin. Se on siis ikään kuin fyysistä keskustelua sekä antautumista toisen ihmisen fyysisen puolen tuntemiseen. (Contactimprov.net 2010.) Kontakti-improvisaatio vaatii erityisesti luottamusta. Eihän kukaan voi täysin tukeutua tai antaa painoaan toisen kannateltavaksi, ellei hänen kykynsä ottaa sitä vastaan luoteta. Kontakti-improvisaatiossa voi olla mukana useampi ihminen, ja se voi olla fyysisen kontaktin ylläpidon lisäksi muutakin; tanssijat voivat esimerkiksi katsoa toisiaan. He voivat myös pelkällä toisen tilallisella tiedostamisella yrittää

päästä jonkinasteiseen yhteyteen. Opinnäytetyössäni miellän kontakti-improvisaation kuitenkin henkilöiden yritykseksi päästä yhteyteen juuri läheisessä fyysisessä kontaktissa. Puhuessani kontakti-improvisaatiosta tarkoitan vain kahden tanssijan kesken käytävää fyysistä keskustelua, sillä tarkoitukseni on tarkastella kahden tanssijan keskinäistä kemiaa.

3.2.1 Kontakti-improvisaatio kemian osoittajana

Kontakti-improvisaatiossa tanssin dynamiikan määrää keskenään kulloinenkin pari. Ei siis ole oikeaa tai väärää tapaa liikkua, kunhan kontakti toiseen säilyy. (Pallant 2006, 22, 84–85.) Improvisaatio toisen ihmisen kanssa on mielestäni oivallinen osoittaja siitä, löytyykö tanssijoiden keskinäisessä liikkumisessa aineksia toimivaan parityöskentelyyn.

Jotta voisi kontakti-improvisoida, jonkin tietyn koreografian opetteleminen ei ole tarpeellista. Liikkeelle ei ole määrättyjä reittejä, joten sitä voivat tehdä ketkä tahansa ja milloin tahansa. Tämä antaa mahdollisuuden kemian olemassaolon kokeilemiselle ilman ennalta vaadittuja harjoitteita. Tanssijoiden on siis helppoa jopa ensikohtaamisella havaita, kuinka hyvin heidän keskinäinen liikehdintänsä sujuu. Olennaisena osana kontaktin kemiaa on tanssijoiden keskinäinen luottamus, sillä ilman sitä ei pysty antautumaan toisen kehon kanssa yhteiseen liikkumiseen. Kontakti-improvisaatiossa tanssijat pystyvät suhteellisen nopeasti arvioimaan, kuinka paljon voivat toisiinsa luottaa.

Tämä tanssin laji on mielestäni oivallinen kemian osoittaja myös siksi, että se näyttää ihmisen luonnollisimmillaan. Kontakti on fyysisesti läheistä, sellaista, mihin normaalielämässä emme ole tuntemattoman ihmisen kanssa tottuneet. Keskustelua käydään suhteellisen alkukantaisella tasolla, jossa läheisyys paljastaa toisen haavoittuvaisuuden ja epävarmuuden (Pallant 2006, 131). Kommunikointi tapahtuu molempien persoonien syvimmällä tasolla ilman piilottelua, jolloin ihminen paljastuu aitona itsenään. Jos toinen tanssijoista kokee jatkuvasti tarvetta kätkeä luontoaan, tarkoittaa se myös sulkeutumista ja pidättyväisyyttä liikkeellisesti. Tällöin hän ei varmastikaan koe toista

luotettavaksi. Kontakti-improvisaatioon vaadittavaa avoimuutta ei kahden ihmisen välille voi syntyä. Kemiaa ei tällöin ole olemassa.

Jos kontaktissa voi olla ilman hankaluuksia, tanssipariinsa pystyy luottamaan. Kykeneväisyys luottamiseen kertoo jo jonkinasteisen kemian olemassaolosta. Positiivisin kokemukseni kontakti-improvisaatiosta oli minulle ennestään tuntemattoman henkilön kanssa. Tanssiessani hänen kehonsa lähellä pääsin tilaan, jossa unohdin täysin itseni ja omat tarpeeni. Keskityin totaalisesti liikkeen virtaan ja toisen kehon kuuntelemiseen sekä aistin vahvasti, minne liike milloinkin oli menossa. Kumpikaan ei tuntunut johtavan liikkumista vaan se tapahtui jatkumona kuin itsestään. Kehomme olivat sulautuneet yhdeksi ja toimivat ikään kuin samalla ajatuksella. Tässä kohtaamisessa pääsin syvään kontaktiin toisen ihmisen kanssa ja välillämme oli voimakasta kontaktin kemiaa.

3.2.2 Taitotason vaikutus kemian ilmenemiseen

Kontakti-improvisaatio on tanssin laji, jossa on oma tekniikkansa. Sen puitteissa voi kehittyä ja löytää optimaalisia tapoja toimia. Kokemuksen kautta voi oppia esimerkiksi, millä tavalla toisen nostaminen varmasti onnistuu. Kokemattomampi improvisoiija saattaa esimerkiksi heittäytyä toisen kannateltavaksi ilman minkäänlaisia varoituksia luullessaan tämän pystyvän kannattelemaan häntä. Tällöin voi löytää itsensä ja parinsa mustelmaisena lattialta. Jos toinen on holtiton eikä selkeästikään osaa arvioida tilannetta realistisesti, luottamusta häneen on vaikea rakentaa. Jatkuva vaaratilanteisiin joutuminen vie keskittymisen pois tanssista ja ajatuksissa on vain itsensä suojeleminen ja täten sulkeutuminen toisen kuuntelemiselta.

Tällaiset tekijät vaikuttavat tietenkin kontakti-improvisaatioon sujuvuuteen. En kuitenkaan usko, että lajin hallitsemisen aste on suoraan verrannollinen kemian syntyyn kontaktin välille. Arvioitaessa kontaktin kemiaa tekniikalla ei pitäisi olla suurta vaikutusta, sillä kemia ei riipu yhden ihmisen sosiaalisista tai teknisistä taidoista. Kaksi lajin ammattilaista saattaa olla ymmärtämättä toistensa liikekieltä, ja he ajautuvat jatkuvasti konfliktitilanteisiin, joita eivät pysty

ratkaisemaan yhteisymmärryksessä. Heidän yhteinen tanssinsa voi olla katkeilevaa ja epäröivää. Toisaalta ensikertalainen voi olla kypsä ymmärtämään, mikä on fysiikan lakien mukaisesti mahdollista ja mikä ei. Hän voi myös tuntea yhteyttä jonkun kanssa niin, että pystyy vaivatta ymmärtämään tämän kehon aikomuksia.

Kontakti-improvisaation ammattilainen Cheryl Pallant (2006, 24, 129) kertoo aluksi aina tunnustelewansa uutta kontaktipariaan ja kartoittavansa tanssin mahdollisuudet henkilön kanssa. Vaikka toinen näyttäisi voimakkaalta, hänen täytyy aina selvittää mikä on toisen fysiikka ja kuinka paljon tälle pystyy esimerkiksi antamaan painoa. Onhan tämä oivallinen tapa varmistaa turvallisuus ja kasvattaa luottamusta pariin, mutta se ei silti tee improvisaation onnistuneisuutta itsestään selväksi. Parit voivat yrittää tunnustella toistensa liikekieltä, mutta eivät välttämättä ymmärräkään toistensa lähettämiä signaaleja tai tulkitsevat ne väärin. Otetaan esimerkki, jossa tanssija 1 sujahtaa tanssija 2:n selkäpuolelle ja koettaa antaa tälle mahdollisuuden pieneen nojaamiseen. Tanssija 2 kokeilee, kuinka paljon painoa voi antaa ja nojaa asteittain aina voimakkaammin. Tanssija 1 laskeutuu alaspäin kuorman suuruuden takia, koska ei pysty kannattelemaan tanssija 2:ta ja saattaa satuttaakin itsensä maahan kolahtaessaan. Tanssija 1 ei huomaa kolahtamista ja ymmärtää alasmienon niin, että tanssija 2 on vahva ja pystyy vaikeassakin laskeutumisessa hallitusti kannattamaan hänen painonsa. 2 luulee 1:n olevan voimakkaampi kuin tämä oikeasti on.

Vaikka taitava kontakti-improvisoiija varmistelisikin aina uuden parinsa valmiudet, ei se välttämättä tee kontaktista sujuvampaa. Jos jälkimmäinen ei tunnustelekaan ja esimerkiksi heittäytyy suoraan toisen käsivarsille, kokeneen osapuolen varmistelulla ei ole mitään väliä. Näin pari ei keskenään pääse minkäänlaiseen yhteyteen. Toisaalta sellaisillekin ihmisille, jotka riskejä ajattelematta heittäytyvät uusiin tilanteisiin liian innokkaasti, löytyy vastaparinsa. On mahdollista, että heittäytyttyään kannateltavaksi ilman varoituksia, toinen osaakin ennakoida tilanteen tukemalla tätä ja viemällä improvisaation turvallisesti jatkumoon.

Pohjimmiltaan ei siis ole väliä, kuinka paljon tanssija on tottunut olemaan kontaktissa, sillä kemia on kahden ihmisen välistä eikä sinänsä sidonnainen lajiin. Onnistuneen kokemuksen kontakti-improvisaatiossa voi saada myös aivan aloittelijakin. Yhdyn Cheryl Pallantiin (2006, 78), jonka mielestä kontakti-improvisaatiossa pärjätäkseen ei tarvitse harjoitella vuosia.

4 FLOW-TILA

4.1 Mihaly Csikszentmihalyi ja flow-teoria

Omien vaihtelevien kontakti-improvisaatiokokemusteni pohjalta uskon, että kontaktin kemialla voi olla eritasoista. Joskus kontakti-improvisaationi on sujunut suhteellisen helposti niin, että pulmatilanteeseen ajautuessamme olemme parini kanssa melko helposti päässeet takaisin liikkeen yhtenäisyyteen. Tällöin kemialla on ollut hiukan. Silloin, kun kemialla on kontaktissamme ollut paljon, kehomme ovat kokeneet erittäin positiivisen kokemuksen ja ajautumisen pois ympäröivästä tilasta. Kun kahden tanssijan välillä on huomattava määrä kemialla, he molemmat pääsevät tilaan, jossa ympäristö ja aika katoavat ja keskittyminen on syvästi liikkeen tuntemisessa. Tällaista tilaa kutsutaan flowksi. (Csikszentmihalyi 2007, 52.)

Yhdysvaltalainen psykologi Mihaly Csikszentmihalyi on tutkinut ihmisen onnellisuutta ja siihen liittyviä toimintoja. Hänen mielestään ihminen voi lisätä tietoisuuttaan ja täten onnellisuuttaan niin kutsutun flown kautta. Olemme jatkuvasti tietoisia monista meihin vaikuttavista ärsykkeistä, ja niiden takia keskittymisemme moniin asioihin on vain pintapuolista. Flow on tila, jossa ihminen keskittyy täyden huomionsa yhteen tiettyyn tehtävään unohtaen kaiken muun; ympäristönsä, muut ihmiset sekä kehonsa tarpeet, kuten nälän ja väsymyksen. Flowlle ovat ominaisia tuntemukset muun maailman häviämisestä ja täydellisestä keskittymisestä johonkin tiettyyn asiaan. Tilaa koetaan useimmin aktiivisissa askareissa, kuten urheilusuorituksissa ja erilaisissa peleissä. Passiiviset toiminnot, kuten television katselu, johtavat harvemmin flowhun. (Csikszentmihalyi 1997; Csikszentmihalyi 2007, 51–69.)

Flow-tilassa ollaan syvästi keskittyneenä. Tämän häiriintymättömän mielentilan rakentumiseen sekä ylläpitoon vaaditaan tiettyjä edellytyksiä. Csikszentmihalyin kirjoittaman artikkelin ”Reflections on enjoyment” (1985) pohjalta näitä voidaan hahmottaa kolme.

1. Ensimmäiseksi ihmisellä täytyy olla selkeä päämäärä tehtävässään. Hänen täytyy tietää, minne ja miten on menossa. Esimerkiksi pelit, joissa on selkeät kyseenalaistamattomat säännöt, ovat oivallisia flow-tilan syntymiselle, sillä pelaaja tietää tarkkaan mihin hän pyrkii. (Csikszentmihalyi 1985; Csikszentmihalyi 1997.)
2. Toisekseen tilanteen täytyy olla tasapainossa henkilön taitojen ja haastavuuden suhteen. Haastetta täytyy siis olla juuri oikea määrä henkilön taitotasoon nähden. Jos tehtävä on liian vaikea, ihminen ei koe hallitsevansa sitä, eikä flow-tila ole mahdollinen. Jos tehtävä on liian helppo, siihen ei tarvita paljoa keskittymistä ja henkilö ajautuu pohtimaan muita asioita. (Csikszentmihalyi 1985.) Kun henkilöllä siis on käytössään kaikki potentiaaliset taitonsa, mielenkiinto pysyy jatkuvasti yllä, jolloin flow-tila voi jatkua.
3. Näiden lisäksi kyseessä olevasta tehtävästä täytyy olla mahdollisuus saada suoraa palautetta. Tämä voi olla sidonnainen toiseen ihmiseen, kuten työnjohtajaan tai itse tapahtumaan. (Csikszentmihalyi 1985.) Otetaan esimerkiksi askelsarjan opettelu tanssitunnilla. Henkilö tietää, miten sarja pitäisi liikkeellisesti suorittaa. Siihen asti, kunnes hän saa askeleet tehtyä oikein, hän jaksaa harjoitella, sillä saa jatkuvaa palautetta itse tehtävästä. Hän huomaa, että astuu väärään suuntaan jossakin kohdassa tai ei ole oikealla musiikiniskulla sarjan loputtua. Hän jaksaa yrittää kunnes onnistuu. Omaksuttuaan sarjan askelkuviot, hänen mielenkiintonsa saattaa lopahtaa palautteen uupumisen vuoksi. Oletetaan, että hän ei itse osaa tunnistaa sarjan dynaamisia vaatimuksia eikä saa siitä palautetta myöskään opettajalta. Tällöin mielenkiinto asiaan loppuu, keskittyminen herpaantuu ja flow-tila on mahdoton.

Flown edellytykset ovat hyvin sidonnaisia toisiinsa, ja ilman yhtä saattaa toinenkin jäädä toteutumatta. Kohdan 3 tapauksessa henkilön taitotaso ylittää tehtävän haastavuuden, kun askelsarja on opeteltu. Opettajan mielestä sarjassa on vielä haastetta, sillä oppilas ei tee sitä dynaamisesti oikein. Oppilas

taas ei tiedä, että tällainenkin näkökulma sarjaan on. Hänellä on siis tietty kuva omasta taitotasostaan ja sen vastaavuudesta sarjaan, joka on hänen mielestään liian helppo. Tämä taas johtaa siihen, ettei oppilaalla ole enää selkeitä päämääriä sarjan toistamisessa. Hänen ei nimittäin tarvitse opetella askelia, joten hän on jo saavuttanut oman tavoitteensa. Näin flow-tilan edellytykset voivat sivuta toisiaan, ja näin ollen saattaa olla hankalaa erottaa siihen vaikuttavien tekijöiden toteutumista.

4.2 Flow-tilaan pääsemisen soveltaminen kontakti-improvisaatioon

Onnistunut kontakti-improvisaatio osoittaa kemian olemassaolon. Flown saavuttaminen tanssittaessa kontaktissa osoittaa puolestaan huomattavan kontaktin kemian olemassaolon. Kirjassaan ”Last Night on Earth” (1995) Bill T. Jones kuvaa ensimmäisiä kontakti-improvisaatiokertojaan Lois Welkin ja pitkäaikaisen tanssi- sekä elämänkumppaninsa Arnie Zanen kanssa. Yhteisen improvisaation aloitettuaan he eivät välitä mistään ympärillään tapahtuvasta. Jones kertoo, kuinka kukaan heistä ei huomaa, että aurinkoinen päivä muuttuu sateiseksi. Tanssi vain jatkuu riippumatta ajankulusta. Jones kuvailee, kuinka he eivät enää tiedä, kuka tukee ketäkin tai kuka milloinkin liikkuu, vaan he toimivat yhtenä kehona. (Jones 1995, 117.) Ilmaus sopii hyvin kuvailemaan flow-tilaa.

Mitkä tekijät mahdollistaisivat tilaan pääsyn kontaktissa jonkun toisen kanssa? Mihaly Csikszentmihalyi puhuu sosiaalisesta flowsta, jossa toiseen ihmiseen uppoutuminen johtaa virtauksen kokemiseen. Suurimmaksi osaksi hän puhuu kuitenkin yksilön suhtautumisesta johonkin tiettyyn tehtävään. Koska kontakti-improvisaatiossa ihmisiä tosiaan on ainakin kaksi, joudutaan soveltamaan Csikszentmihalyin antamia ehtoja sosiaalisen flown ja yksilön flow-tilan saavuttamisessa.

1. *Päämäärätietoisuus*: Sosiaalisessa kanssakäymisessä onnistuneeseen kontaktiin päästäkseen täytyy löytää yhteinen päämäärä. Yksilön tehtävä on asennoitua kuulostelemaan toisen tavoitteita. Toisen ei pidä hallita

tilannetta liikaa, vaan molempien osapuolien tulee kehittää kontaktia yhteisvoimin. Tällä tavalla syntyneestä optimaalisesta kontaktista kehkeytyy flow. (Csikszentmihalyi 1997.)

Kontakti-improvisaatiossa tanssijoiden pitää siis päästä yhteisymmärrykseen liikkeestä ja siitä, minne se on menossa. Tärkeää on päästä yhteyteen juuri toisen liikehdinnän ja aikomusten kanssa niin, että niitä pystyy kuuntelemaan ja ennakoimaan. Tämän lisäksi täytyy yrittää löytää oma panostus kontaktiin antamatta toisen johtaa liikaa. Tanssijoiden päämääränä on siis yhteisen, molemminpuolisen liikunnan löytäminen. Minulle on usein käynyt niin, että joko minä tai parini lähtee viemään liikettä kuuntelematta lainkaan toista. Henkilöiden täytyykin löytää alitajuisesti tila, jossa he molemmat hallitsevat liikettä, joko vuorotellen tai yhdessä.

2. *Haastavuuden ja taitojen tasapaino:* Yleensä improvisaatio on juuri niin haastavaa kuin siitä itse tekee, sillä tanssiminen on oman päätäntävällän alla. Kun mukana on toinen ihminen, asettaa se tanssimiselle uudenlaisia haasteita. Kontaktin säilyttäminen jatkuvasti liikkuvaan ulkoiseen elementtiin eli toiseen kehoon vaatii suurta keskittymistä (Pallant 2006, 116). Liikkuminen on spontaanimpaa kuin yksin tanssittaessa, sillä liikkeen suuntaa on hankala etukäteen arvailla.

Kontakti-improvisaatiossa haaste onkin ennakoimisessa, esimerkiksi painonannon keston arvioimisessa tai oikean liikeradan löytämisessä. Jos toinen tanssijoista päättää yhtäkkiä lysähtää maahan silta-asennosta kun toinen on menossa hänen alitseensa, joutuu allaolija haastavaan tilanteeseen: Joko hän on aistinut toisen kehon aikeita ja valmistunut ottamaan painon vastaan tai lysähtää itsekin maahan. Jälkimmäisessä tapauksessa keskittyminen luultavasti herpaantuu ja mahdollinen flow-tila menetetään.

Toisen ihmisen kanssa kontaktissa tanssiessaan ei siis voi liikkua ainoastaan omilla ehdoillaan. Merkittävä flow-tilan estäjä onkin luultavasti

se, että omat kommunikatiiviset taidot eivät riitä vastaamaan kontaktin asettamia haasteita. Yhteistyö toisen kehon kanssa on liian vaikeaa. Henkilö ajautuu helposti omaan liikkeeseen unohtaen toisen henkilön aikeet ja tarpeet, jolloin improvisaatio on tökkivää. En usko, että haastavuutta voi olla liian vähän, jolloin improvisoijien kyky havainnoida toisiaan ylittäisi haastetason. Tanssijoilla pitäisi tällöin olla lähes telepaattinen yhteys toisiinsa.

3. *Palautteen saaminen:* Kolmas flow'n edellytys täyttyy kontakti-improvisaatiossa lähes poikkeuksetta. Tästä tehtävästä saatu palaute on nimittäin hyvin nopeaa ja melkein mahdotonta välttää. Jatkuva fyysinen kosketus luo tilanteen, jossa kehot herkeämättä lähettävät signaaleja toisilleen. Sillä ei ole väliä, onko palaute negatiivista vai positiivista, vaan sillä, että sitä saadaan ja sen mukaan voidaan muuttaa toimintatapoja.

Jos tanssija 1 lähtee viemään liikettä suuntaan, johon tanssija 2 vastaa lähtemättä mukaan, voi 1 muuttaa suunnitelmaansa ja lähteä seuraamaan pariaan. Toki jos negatiivinen palaute toistuu liian usein ja vie tanssijoita jatkuvasti pulmatilanteisiin, saattaa keskittyminen herpaantua ja viedä tilanteen pois flowsta. Samoin käy, jos toimintatapoja ei osata suhteuttaa kulloisenkin palautteen vaatimalla tavalla.

Seuraavat tekijät siis vievät tanssin lähelle flowta: Yhteisymmärrys ja yhdessä liikkuminen, eikä vain yksilöllisten päämäärien seuraaminen sekä kommunikaatio liikkeessä eli toisen kehon kuunteleminen ja omien aikomustensa selkeä artikulaatio. Lisäisin mukaan vielä luottamuksen, joka on elintärkeää kontakti-improvisaatiolle ja itse asiassa kaikelle kontaktissa liikkumiselle. Nämä flow-tilaan pohjautuvat edellytykset sujuvalle kontaktissa tanssimiselle ovat mielestäni suoraan siirrettävissä myös hyvän parityöskentelyn avaintekijöihin.

5 TANSSIJOIDEN KOMMUNIKOINTI

Ihmisten arkielämän kommunikoinnilla on vaikutusta myös tanssittaessa kontaktissa. Kuten on jo käynyt selville, fyysisesti läheiseen tanssimiseen vaaditaan muun muassa luottamusta, keskittymiskykyä, taitoa kuunnella ja joustaa. Ihminen tarvitsee näitä valmiuksia pärjätäkseen normaalistikin kommunikoidessaan. Arkielämän suhtautuminen toisiin ihmisiin luo siis näiden taitojen kautta pohjaa fyysisen läheisyyden kemialle. Jos erityisesti pitää jostakin henkilöstä, häntä kohtaan on luultavasti avoimempi myös kontakti-improvisaatiossa. Ihmisen käyttäytymiseen vaikuttaa kuitenkin moni tiedostamattomissa oleva asia, joten kontaktin onnistuminen ei koskaan ole itsestäänselvyys. Seuraavaksi tarkastelen ihmisen persoonan ja biologian vaikutusta suhtautumiseen toisiin ihmisiin ja fyysiseen kontaktiin.

5.1 Taustatekijät

Tietyt piirteet ihmisen persoonassa edesauttavat onnistumista fyysisessä kommunikoinnissa. Tanssittaessa kontaktissa sellaiset ominaisuudet ovat olennaisia, jotka edesauttavat ymmärrystä toisesta ihmisestä. Tällaisia piirteitä, jotka mahdollistavat toisen aikomuksien ja liikehdinnän aistimisen, ovat muun muassa kyky luottaa ja havaita. Persoonallisuuden tutkiminen on hyvin moniselitteinen, ja tiede tuottaa siitä jatkuvasti uusia tuloksia. Tarkastelen ohessa siksi vain muutamia tekijöitä, joilla mielestäni on yhteyksiä liikkeellisessä kommunikoinnissa vaadittaviin ominaisuuksiin.

On tutkittu, että ihmiset joilla on paremmat yhteydet aivopuoliskoidensa välillä, ovat suuremmassa valmiudessa nonverbaalisen tiedon keruussa (Fisher 2009, 258, Safer 1981 mukaan). Kontakti-improvisaatiossa ei käytetä sanoja, ja ainoa mahdollisuus saada informaatiota toisesta on kehon tuntemusten ja aistimusten kautta. Mitä suurempi on kyky havainnoida kehollisesti, sitä enemmän pystyy arvioimaan toisen kehon aikeita ja täten ennakoimaan liikettä.

Empatiakyky on suuressa roolissa sosiaalisessa kanssakäymisessä. Empaattinen ihminen osaa tuntea samoin kuin joku toinen ihminen (Kåver & Nilsonne 2008, 31). Mitä suurempi on ihmisen empatiakyky, sitä tarkemmin hän osaa arvioida, miksi ja miten joku toinen käyttäytyy. Kontaktissa liikkueensa tämä edesauttaa henkilön kykyä tunnustella toisen kehon tarpeita ja aikomuksia. Jos empatiakyky on heikko, ihmisen on vaikeaa keskittyä toisen kehon liikkeen ymmärtämiseen.

Ihmisen aivoissa on soluja, jotka aktivoituvat kun hän itse kokee jotakin ja myös kun hän vain näkee toiselle tapahtuvan saman asian. Jos tapahtuman tunne on entuudestaan tuttu, pystyy ainoastaan katsomalla aktivoimaan esimerkiksi jalkapallon potkaisussa käytettäviä aivosoluja. (Kåver & Nilsonne 2008, 33–34.) Nämä peilisolut mahdollistavat muun muassa sen, että katsottaessa satuttamista voi itsekkin tuntea kipua (Fisher 2009, 128). Mitä enemmän ihmisen peilisolut aktivoituvat, sitä varmemmin hän pystyy aistimaan toisen ihmisen aikomukset. Tämä tarkoittaa sitä, että kontaktissa liikuttaessa aivot aktivoituvat myös toisen kehon liikekielen mukaisesti. Kun näkee jonkun liikkuvan tietyllä tavalla, ihmisen aivot reagoivat siihen kuin hän itse olisi tekemässä samaista liikehdintää. Ymmärrys toisen tanssimisesta siirtyy automaattisesti aivoihin peilisolujen kautta. Ihanteellista olisi, jos tätä ymmärrystä pystyisi hyödyntämään arvioitaessa omaa liikkumista suhteessa toisen tanssimiseen.

Hormonit vaikuttavat moninasiin kehossa tapahtuviin toimintoihin, kuten kasvuun ja ruuansulatukseen. Kehon erittämällä hormoneilla on vaikutusta myös käyttäytymiseen. (MedlinePlus 2011.) Esimerkiksi oksitosiinin korkea pitoisuus elimistössä lisää empatiakykyä sekä on liitoksissa luottamukseen ja myötätuntoon. Dopamiini puolestaan on sidoksissa keskittymiskykyyn. Korkean estrogeenipitoisuuden omaavat henkilöt reagoivat myönteisemmin toisiin ihmisiin ja omaavat hyvät sosiaaliset taidot. (Fisher 2009, 64–65, 77, 129.) Juuri tällaiset ominaisuudet ovat olennaisessa osassa kontaktissa oltaessa, sillä ne edesauttavat yksilön kykyä kommunikoida ja havainnoida toisen ihmisen olemusta ja aikeita. Ihminen, jonka hormonituotanto on suotuisa näiden

piirteiden kannalta, on sosiaalisesti älykäs ja osaa luonnostaan kommunikoida kontaktissa.

Mainitsemani ominaisuudet edesauttavat tai liittyvät oikeastaan yksilön kykyyn luoda optimaalinen tila kontaktille. Siksi ne eivät suoranaisesti luo kemiaa vaan vaikuttavat sen taustalla. Kontaktin kemiaan tarvitaan loppujen lopuksi kahden ihmisen välistä sujuvaa kommunikaatiota. Esimerkiksi suuren empatiakyvyn omaavan ihmisen on halutessaan helppo olla avoin toisen liikekielen tunnistamiselle, mutta yhteyttä tämä ei automaattisesti synnytä. Kontakti-improvisaatiOSSakin ihminen voi olla kuinka taitava tahansa kuulostelemaan toisen kehon aikeita, mutta kemia saattaa silti puuttua. On mahdotonta päästä yhteisymmärrykseen jonkun kanssa, jos tämä ei ole valmis yhteistyöhön. Vaikka olisikin taitava kommunikoidaan, yhteyttä ei voi yksin saada aikaan (Rantalaiho 1996, 20). Seuraavaksi tarkastelen suoraan kahden ihmisen väliseen kemiaan vaikuttavia seikkoja.

5.2 Parinvalinnan vaikutus kontaktin sujuvuuteen

Jotkut tanssipareista ovat pareja myös oikeassa elämässä. Esimerkiksi Arnie Zane ja Bill T. Jones olivat elämäkumppaneita ja tekivät samalla hedelmällistä yhteistyötä urillaan. He olivat yhdessä 17 vuotta. (Quasha & Zimmer 1989, 121.) He olivat rakastavaiset jo ennen kuin lähtivät yhdessä työskentelemään tanssin parissa. Arkielämän rakkaussuhteella luulisi olevan erinomaiset edellytykset siirtyä hedelmälliseksi yhteistyöksi myös tanssittaessa läheisessä kontaktissa. Kosketus on nimittäin suuri osa rakastavien kanssakäymistä (Werner Söderström Oy 1990, 34–35) ja tietenkin myös tanssillista kontaktia. Parisuhteen osapuolet ovat siis tottuneet toisiinsa fyysisesti eikä heillä pitäisi olla psykologisia esteitä päästää toista lähelle. He tuntevat olonsa turvalliseksi toistensa seurassa ja perusluottamuksen pitäisi olla hyvä.

Arjen rakkaussuhde voi saattaa parin tanssimaan yhdessä lavalla, mutta myös yhdessä tanssiessa koettu kemia saattaa siirtyä arkielämään. Münchenin baletin solistit Lucia Lacarra ja Cyril Pierre rakastuivat harjoituksissa ja ovat

olleet kumppaneita sekä lavalla että oikeassa elämässä 11 vuotta (Looseleaf 2006). Lavakumppanuuden muuntumiseen arkielämän parisuhteeksi saattavat vaikuttaa käytännön asiat: yhteinen mielenkiinnon kohde, yhteiset työajat ja kiertumatkat tai jatkuva läheinen työskentely ja tottuminen toiseen. On ehkä helppo olla suhteessa ihmisen kanssa, joka jakaa samanlaisen elämän jo etukäteen. Kuitenkin jos tanssiminen toisen henkilön kanssa jatkuu pitkän ajanjakson ja lopulta ajautuu siihen tilanteeseen, että pari haluaa viettää aikaa myös arkena, kontaktissa täytyy olla jonkinasteista kemiaa. Tanssillinen kontakti ei voi tällöin olla täysin mitänsanomaton vaan pari varmasti saa siitä nautintoa. Rakkaussuhteisiin vaaditaan joitakin samoja asioita kuin liikkeellisen kontaktin kemian syntyyn, kuten luottamusta ja toisen tarpeiden kuuntelemista. Onko siis parinvalintaan vaikuttavilla biologisilla tekijöillä osansa siinä, kenen kanssa ihminen tuntee kemiaa kontaktissa tanssiessaan? Kaksi ihmistä voi tuntea hetkessä syvää yhteyttä toisiinsa niin tanssissa kuin arjessakin. Voiko kontaktin kemiaa korreloida arkielämässä tunnettuun kemiaan?

Tutkija Helen Fisher on perehtynyt parinvalintaan ja tutkinut ihmisten eri persoonallisuustyyppijä. Hän on pohtinut, kuinka luonteemme määrää kenen kanssa tulemme toimeen. Kirjassaan ”Sinä + minä = me?” (2009, 16–17, 53–139) hän luokittelee ihmiset neljään perustyyppiin; johtajaan, rakentajaan, tutkijaan ja neuvottelijaan. Jokaisella persoonallisuustyyppillä on ominaishormoninsa, jonka korkea erityystaso kielii kuulumisesta tiettyyn tyyppiin. Johtajan hormoni on testosteroni, rakentajan serotoniini, tutkijan dopamiini ja neuvottelijan estrogeeni. Näihin hormoneihin yhdistetään tiettyjä ominaisuuksia, jotka vaikuttavat kunkin tyyppin persoonaan: Esimerkiksi estrogeeni on yhteydessä empatiakykyyn ja luottavaisuuteen. Dopamiini puolestaan yhdistetään luovuuteen, joustavuuteen ja uteliaisuuteen.

Hormonituotannon kautta biologia määrää noin 50 % ihmisen persoonasta. Persoonallisuus koostuu siis tietyistä ominaisuuksista, joihin kunkin ihmisen vallitsevat hormonit vaikuttavat. Tähän nojautuen Fisher alustavasti luokittelee kiinnostumisen eri ihmisiin hormonaalisten toimintojen mukaan. Täten eri persoonallisuustyyppien edustajat tulevat luultavasti parhaiten toimeen

seuraavalla tavalla. Korkean dopamiinitason omaavat henkilöt viihtyvät hyvin keskenään. Samoin tekevät korkean serotoniinitason ihmiset. Heidän persoonassaan on siis ominaisuuksia, jotka vaativat kumppanilta samankaltaisuutta elämän eri osa-alueilla. Testosteroniset ihmiset taas hakeutuvat estrogeeniä erittävien ihmisten seuraan ja toisinpäin. Näitä ihmisiä viehättää vastakohtaisuus, ja he hakevat kumppaniltaan täydennystä omiin piirteisiinsä. (Fisher 2009, 140–158.)

Eri persoonallisuustyypit muodostavat siis vastaparit toisilleen. Tämä luo ajatuksen siitä, että on olemassa ihmisiä, jotka sopivat luonnostaan yhteen. Ne persoonallisuustyypit, joihin henkilö mieltyy, kiinnostuvat vuorostaan hänestä. Toisistaan pitävillä kahdella ihmisellä on siis mahdollisuus yhteiseen luottamukseen ja ymmärrykseen sekä kemiaan läheisessä kontaktissa liikkeessaan.

Parinvalinnassa on paljon tutkittu feronomien eli huomaamattomien hajujen vaikutusta siihen, kuinka miellyttävänä toista ihmistä pidetään. Ihminen alitajuisesti haistaa toisesta ihmisestä lähteviä tuoksua, ja niiden ollessa miellyttäviä kiintyminen kasvaa. Jos tuoksut ovat epämiellyttäviä, suhtautuminen toiseen henkilöön on todennäköisemmin negatiivista. (WSOY 1990, 60–61.) Esimerkiksi kontakti-improvisaatioon lähettäessä tiedostamattomasti aistittu haju saattaa inhottavuudellaan häiritä ja etäännyttää tanssijoita toisistaan estäen luottamuksen synnyn. Miellyttävä tuoksu puolestaan luo kiintymystä. Kiintymisenhän on sitä, että haluaa olla toisen lähellä ja kuunnella, mitä tällä on sanottavanaan. Halu havainnoida toisen kehoa ja liikettä on siis suurempi, kun toisen feronomit ovat miellyttäviä.

Parinvalinnallisilla tekijöillä on suuri vaikutus kontaktin onnistumiselle, sillä jo avoimuus ihmisten kesken luo hyvät lähtökohdat kemialle. Esimerkiksi kontakti-improvisaatiossa on tärkeää, että molemmilla tanssijoilla on halu kommunikoida sujuvasti toistensa kanssa. Ihmiset, joista arkielämässä kiinnostutaan, ovat siis myös potentiaalisia ”hyviä tanssipareja”, koska asennoituminen heitä kohtaan on alkujaankin vastaanottavaisempi kuin muiden ihmisten kohdalla.

6 TANSSIN FYYSINEN KEMIA

Olen tähän mennessä tarkastellut paljon mentaalista osuutta tanssissa koetun yhteyden saavuttamisessa. Henkilökemiat vaikuttavat siihen, luottaako toiseen ihmiseen, kuinka hyvin tätä pystyy kuuntelemaan ja minkälaisia ennakkoluuloja tätä kohtaan on. Perimmäiseltä luonteeltaan tanssi on kuitenkin kehollista ja perustuu fyysiseen kommunikointiin.

Fyysinen läheisyys on ihmiselle hyvin intiimi asia, ja siksi yhteiskunta on luonut tietyt säännöt koskettamiselle. Ihmisen intiimialue rajoittuu alle 50 senttimetrin päähän. Se on varattu läheisille ihmisille; ystäville ja kumppaneille, joilla on lupa koskettaa. Tuntemattomien ihmisten kanssa ei mielellään olla läheisessä fyysisessä kontaktissa. Kuitenkin tietyissä tilanteissa raja ylittyy pakostakin ja tällöin sitä pidetään hyväksyttävänä. Esimerkiksi lääkäri saa tutkiessaan koskettaa potilastaan. (WSOY 1990, 34, 80–81.) Täpötäydessä metrossa vieressä saattaa istua täysin tuntematon ihminen, mutta tilanteen vaatiessa tälle annetaan lupa olla lähellä. Myös mennessään kontakti-improvisaatiotunnille ihminen tietää, että odotettavissa on läheistä fyysistä kontaktia. Hän antaa tuntemattomillekin ihmisille luvan koskettaa ja olla intiimi, koska se juuri on tapahtuman tarkoitus. Sosiaaliset säännöt kosketukselle lieventyvät tanssin ollessa kaikkien osallisten yhteinen kommunikointikeino.

6.1 Toiminnallinen kontakti

Vaikka mieli olisi asettunut ikään kuin hyväksymisasteelle, ei se takaa tanssillisen kontaktin onnistumista. Olen improvisoinut sellaisten läheisten ystäväni kanssa, joille uskon syvimpiä ajatuksiani ja jonka kanssa olen arkielämässäkin paljon fyysisessä kosketuksessa. Ainakin yhden henkilön kanssa tanssiminen läheisesti tuntuu kuitenkin jostain syystä vaivalloiselta. Tuntuu kuin toinen olisi jatkuvasti liikkeessä ja itse tarvitsisin rauhaa. Vaikuttaa siltä, että minne ikinä menenkin, toisen pää tai raajat ovat jatkuvasti tiellä. Vaikka mieleni on asettunut hyväksymisen asteelle ja yritän löytää yhteyttä, hänen kehonsa ei suostu yhteistyöhön omani kanssa. Arkielämän

taustastamme huolimatta emme ymmärrä toisiamme tanssiessamme kontaktissa. Joko alitajuisesti tyrmään ihmisen olemuksen tai kyse on jostakin liikekieleemme sidonnaisesta ongelmasta.

Kari Rantalaiho (1996, 9) kirjoittaa toiminnallisesta kontaktista, jota koetaan esimerkiksi paritanssissa. Hän kirjoittaa selostuksessaan ” -- partnerin liikeradat, painon asettuminen, rytmitajun luonne, tuntuma toiseen jne. muodostavat kussakin tilanteessa ja kunkin partnerin kanssa ainutkertaisen kokonaisuuden -- ”. Rantalaiho puhuu paritanssista, mutta samat asiat esiintyvät myös muissa tanssin lajeissa, joissa ollaan fyysisessä kontaktissa. Nämä ainekset muodostavat yhtenäisyyden, joka vaikuttaa tanssin lopputulokseen. Itse miellän tämän niin, että mitä enemmän tilanteen osapuolet ovat yhteisymmärryksessä näiden osioiden suhteen, sitä sujuvammin yhteistyö toimii. Kun ihmisillä on esimerkiksi sama taju rytmistä, he osaavat liikkua yksimielisemmin. Rantalaihon (1996, 9) mukaan on olemassa myös ymmärtävää kontaktia, joka tekee helpoksi toisen ihmisen totuudenmukaisen havainnoinnin. Kun ihminen ymmärtää esimerkiksi toisen liikekieltä, on hänellä suurempi mahdollisuus tulkita oikein havaitsemiaan kehon signaaleja.

Ilmeisesti minun ja ystäväni välillä, jonka kanssa kontakti-improvisaationi epäonnistuu, nämä aspektit eivät kohtaa. Vaikka kommunikaatiomme toimii erinomaisesti arkisissa tilanteissa, toiminnallisessa kontaktissa se jää jostain syystä vaillinaiseksi. Toisaalta syy kontaktimme kemian uupumiseen voi olla myös persoonallisissa tavoissamme liikkua ja niiden yhteensopimattomuudessa.

6.2 Liikepersoonallisuus

Jyväskylän yliopistossa tehtiin vuonna 2009 tutkimus, joka selvitti, kuinka ihmisen persoonallisuus ilmenee hänen tavassaan liikkua musiikkiin. Koehenkilöille tehtiin ensin persoonallisuustesti, jonka jälkeen heitä pyydettiin liikkumaan musiikin tahtiin. Henkilöiden liikettä seurattiin liikkeentunnistusjärjestelmällä, jossa kehon eri osiin laitettiin merkkejä. Kamerate

kuvasivat sitten henkilöitä eri kulmista, jolloin pienimmistäkin liikkumisista saatiin hyvin tarkkaa informaatiota. Alustavien tulosten mukaan ihmisen luonne näyttää vaikuttavan tanssityyliin. Tutkimuksessa ilmeni, että esimerkiksi nopeat liikkeet ovat liitoksissa ulospäin suuntautuneisuuteen ja kulmikkaat liikkeet neuroottisuuteen. (Maasola 2009.)

1900-luvun alussa elänyt itävaltalais-unkarilainen Rudolf Laban tutki tanssia hyvin laajalti. Hän kehitti liikkumista koskien useita teorioita, joita tutkitaan ja kehitetään edelleen. Laban pohti muun muassa liikkeen ilmenemistä ihmisen käyttäytymisessä. Hänen mukaansa esimerkiksi muodot ja rytmit, joita ihminen liikehtiessään käyttää, kertovat tämän suhtautumisesta itseensä ja ympäröivään maailmaan. Laban päätyi myös siihen, että jokaisen henkilön liikekäyttämistä pystytään analysoimaan, sillä pienimmissäkin kehon eleissä heijastuu ihmisen persoona. (Laban 1988, 103–104.)

En lähde erittelemään liikeanalyysiä laajemmin, mutta annan yhden esimerkin siitä, kuinka tanssipersonallisuutta voidaan Labanin mukaan erottaa. Tanssissa ihmiset pystytään kategorisoimaan kolmeen eri ryhmään yleisen liikkumisensa perusteella: high-, deep- ja medium-mover. High-mover on ylätasen liikkuja, jolle on ominaista hyppyjen keveys ja kehon jatkuva kannatus. Deep-mover antautuu painovoimalle ja liikkuessaan tukeutuu maahan. Medium-moverille ominaista on pyöriminen ja liikkeet, jotka virtaavat keskustasta ulospäin. (Laban 1988, 127–128.) Minäkin pystyn tunnistamaan itseni näiden kolmen joukosta. Omassa liikkeessäni en melkein koskaan lähde maata kohden tai päästä itseäni rennoksi lattiaan. Minulle on luonnollista ratkaista liikejatkumo käyttäen high- ja medium-moverien ominaisuuksia. Tämä tarkoittaa, että omaan tietyn persoonallisen liikkumistavan, joka toistuu aina tanssiessani.

Ihmisellä on siis olemassa tietynlainen liikepersoonallisuus eli tiettyjä ominaisia tapoja liikkua. Kuten Jyväskylän yliopistonkin tutkimuksista käy ilmi, olemus vaikuttaa tanssityyliin. Jos jokaisella on luonnollinen tapansa liikkua, silloin voidaan mielestäni hyvin vahvasti puhua persoonallisuudesta tanssimisessä.

Tanssipersonallisuuden voi huomata oikeastaan jo tavallisella tanssitunnilla. Samalla tanssitunnilla joku oppilaista aksentoi liikkeensä hyvin terävästi ja tekee ne nopeasti. Toinen sitoo liikkeensä yhdeksi kokonaisuudeksi tai on usein rytmistä jäljessä. Luulisi, että erilaisuus on parhaiten näkyvissä harrastelijatasolla, sillä ammattihakuinen tanssin harjoittelu pyrkii karistamaan tanssijoista maneerinomaiset liiketyylit ainakin tekniikkatuntityöskentelyssä. Kuitenkin myös ammattilaisella nämä ominaispiirteet tulevat esille varsinkin improvisoitaessa eli tehtäessä omaa liikettä. Tanssipersonallisuutta on mahdollista havaita jokaisessa yksilössä taitotasosta riippumatta.

Helen Fisherin mukaan jokainen ihminen kuuluu johonkin persoonallisuustyyppiin. Näiden puitteissa pystytään jopa etukäteen arvioimaan, keiden kanssa tullaan toimeen. (Fisher 2009, 140–158.) Täten on loogista, että tanssipersonallisuuttakin vertaillaessa pystytään arvioimaan yhteensopivuutta toiseen liikkajaan.

Oletetaan, että kaksi ihmistä liikkuu luonnostaan samalla tyylillä ja he ovat esimerkiksi deep-movereita. He antautuvat painovoimalle yhtä luottavaisesti ja valitsevat liikkumistilakseen lattiataason. He luonnollisesti tekevät samankaltaisia ratkaisuja improvisoidessaan. Koska tanssijoiden liikkuminen on hyvin samankaltaista, he ymmärtävät tätä tapaa liikkua ja pääsevät nopeammin perille toisen liikekielestä. Heidän on siis helpompi päästä samalle aallonpituudelle, sillä he osaavat ennakoida toisen kehon liikkeellisiä aikomuksia. Tällöin heillä on suuri mahdollisuus saavuttaa esimerkiksi flow-tila.

Kun tanssijat, jotka mieltävät liikkeen eri tavalla, tekevät kontakti-improvisaatiota, he saattavat ajautua ristiriitaisuuksiin. Näin saattaa käydä esimerkiksi rytmien suhteen. Labanin mukaan erilaisten rytmien omaksuminen vaihtelee ihmiskohtaisesti. Tietyt kehon rytmit saattavat tuntua mielekkäämmiltä kuin toiset (Laban 1988, 124). Tämä tarkoittaa että liikkeissä on ominaiset persoonallisuutta heijastavat rytmitykset. Jos tanssiparien luonnolliset rytmit poikkeavat paljon toisistaan, saattaa improvisointi osoittautua haasteelliseksi. Toinen haluaisi liikkua nopeaan tahtiin, toinen puolestaan odottaa ja pysähdellä. Tällöin liikkeen yhteinen päämäärä ei ole selvillä ja keskittyminen katkeilee.

Toisaalta erityyyliset liikkujat saattavat täydentää toinen toistaan ja löytää tasapainon tämän kautta. Otetaan esimerkiksi painonanto: Jos tanssija 1 tuntee luonnolliseksi ottaa vastaan toisen painonantoa ja tanssija 2 on mieluummin nostettavana, liike sujuu yhteisymmärryksessä. 1 ja 2 sopivat yhteen kuin palapelin palat täydentäen toisiaan.

Kun toisen tanssipersonallisuuden tuntee, voi pohtia sen sopivuutta oman persoonallisuutensa kanssa. Toisaalta kahden eri ihmisen yhteensopivuutta tanssillisesti ja vaikkapa kontakti-improvisaatiossa tuskin koskaan pystyy ennalta täysin arvioimaan. Voihan käydä esimerkiksi niin, että kaksi samalla tavalla liikkuvaa henkilöä eivät luota toisiinsa tai pysty jostakin syystä kuuntelemaan toisen liikettä, ja tämän takia epäonnistuvat kontaktissa.

7 HARJOITELTU KEMIA

7.1. Kemia koreografioidussa liikkeessä

Olen tähän mennessä tarkastellut kemiaa lähinnä ensikohtaamisissa ja yksittäisissä kontaktitilanteissa. Onko kemia vakio vai pystyykö sitä lisäämään esimerkiksi harjoittelemalla yhdessä jotakin koreografiaa?

En usko, että improvisoitu kontaktissa tehty liike eroaa koreografioidusta liikkeestä kemiaa ajateltaessa. Sillä ei ole väliä, onko liike ennalta määrätty vai ei, koska kemiaa tarvitaan myös harjoiteltaessa liikesarjaa. Koreografioidun liikkeen toistaminen on jonkun toisen keksimien liikkeiden omaksumista, mutta myös oman liikkeen soveltamista niiden puitteissa. Kun liikettä alkaa opetella jonkun ihmisen kanssa, se muotoutuu näiden kahden väliseksi, ja he yrittävät löytää helpoimman tavan liikkua sen antamien raamien sisällä.

Ihmisen tanssiminen on inhimillistä eikä koskaan synteettistä, koska juuri ihmiskeho luo tanssin. Harjoitellut kontaktitilanteet eivät siis koskaan toistu täysin samoina, sillä ihmisen toistama liikekään ei koskaan ole aivan identtistä esimerkiksi rytmityksen tai liikeratojen tilallisuuden osalta. Tämän takia fyysisen kosketuksen edellyttävien koreografioiden harjoittelu perustuu mielestäni yhteyden löytämiseen eikä ainoastaan liikeratojen opetteluun. Aivan kuten kontakti-improvisaatiokin, parityöskentely on jatkuvaa toisen kehon kuuntelua. Jos toinen tanssijoista olisi kone ja toistaisi liikkeet tarkalleen samoina, ihmistanssija saattaisi joutua nopeasti pulmatilanteeseen. Robotti ohjelmoitaisiin tiettyihin liikkeisiin ja pisteisiin tilassa. Jollakin kerralla ihmistanssija päätyisikin lavalla kaksi senttiä edemmäksi kuin on sovittu. Koneen olisi tarkoitus ottaa kaatuva tanssija syliinsä. Koska ihmistanssija olisikin päätenyt kaksi senttiä edemmäs kuin oli sovittu, hän ei osuisi robotin käsivarsille. Toinen ihminen olisi siirtynyt sen verran, että olisi pystynyt ottamaan tanssiparinsa kiinni tilamuutoksista huolimatta.

Olen myös sitä mieltä, että kontaktin kemiaa joko on tai ei ole. Jos sitä on olemassa kahden henkilön välillä, sen voi saada kasvamaan tutustuttaessa toisen tanssimiseen lähemmin. Jos kontaktissa ei ole kemiaa alun perin, on yhteisymmärrystä mahdotonta löytää harjoittelemisenkaan kautta. Jos tanssijat eivät ollenkaan ymmärrä toisiaan eivätkä koe toista tarpeeksi luotettavaksi kuunnellakseen tämän kehon liikettä, he tuskin tuntevat kemiaa välisessään kontaktissa riippumatta ennalta määrätyistä liikkeistä.

Olen tanssinut teoksessa ihmisen kanssa, jonka kanssa kontakti ei toiminut. Harjoittelemisen oli erittäin hankalaa, sillä meidän oli vaikea kuunnella varsinkin toistemme liikkeiden rytmitystä. Harjoituksissa yritimme totutella toistemme kehoihin, ja saimme liikkeen lopulta suhteellisen sujuvaksi. Jokaisessa esityksessä jouduin kuitenkin keskittymään omaan liikkumiseeni suhteessa tähän toiseen tanssijaan. Minulle jäi tunne, etten turvallisesti voinut esimerkiksi antaa hänelle painoani, sillä hän olisi kiireessä saattanut lähteä altani pois ja tiputtaa minut. Yhteinen liikkeemme ei kantanut sisällään muuta kuin suoritusta. En tuntenut kontaktissamme lainkaan kemiaa.

Jotta tanssijoiden välisen kontaktin kemia olisi huipussaan lavalla, tarvitaan harjoittelun lisäksi luonnollista yhteyttä, jonka voi ensikohtaamisella eli esimerkiksi kontakti-improvisaatiossa jo kokea.

7.2 Margot Fonteyn ja Rudolf Nureyev

Balettitanssijoiden Margot Fonteynin ja Rudolf Nureyevin yhteistyö kesti lähemmäs 20 vuotta. Fonteyn oli jo 40 ja lopettelemassa uraansa, kun hän tapasi nuoren Nureyevin. Heidän yhteinen lavatyöskentelynsä oli monen mielestä ihmeellistä, ja he olivat hyvin suosittu tanssipari yleisön keskuudessa. Heidän yksilösuorituksensa tanssissa sanottiin olevan loistavia, mutta yhdessä he olivat vielä erityisempiä. (Daneman 2005, 389–401.) Jo heidän monen vuoden yhteistyönsä kertoo, kuinka pari koki kontaktinsa kemian erittäin vahvaksi.

On mahdotonta täysin arvioida Fonteynin ja Nureyevin välisen kemian taustatekijöitä, sillä ne voivat olla hyvin moninaiset ja ulkopuolisen aistien havaitsemattomissa. Tarkastelemalla heidän yhteistyötään pystytään kuitenkin pohtimaan joitain heidän väliseen kemiaansa vaikuttavia tekijöitä. Ainakin liikedynamiikaltaan Fonteyn ja Nureyev olivat erilaisia. Fonteyn oli tanssiessaan herkkä ja naisellinen, ja Nureyev eläimellinen ja voimakas. Kummankin liikkeellä oli myös oma motiivinsa. Toinen halusi keskittyä enemmän ilmaisuun ja toinen tekniikkaan. (Daneman 2005, 399.) Heidän liikepersoonallisuutensa eivät olleet samankaltaiset, ja ehkä juuri vastakohtaisuus sai heidän kontaktityöskentelynsä kukoistamaan. He pystyivät tukemaan toistensa liikkumista erilaisuutensa ansiosta. Säilyttääkseen syvän kontaktin nämä kaksi osasivat vastata toistensa fyysisiin ominaisuuksiin ja vaatimuksiin tasapainottavalla tavalla.

Tanssillisen kontaktin lisäksi Fonteyn ja Nureyev löysivät syvän yhteyden myös mentaalisisella tasolla. He olivat läheiset ystävät arkielämässä, vaikka rakastavaisia he eivät koskaan olleet. Ensimmäisestä tapaamisestaan lähtien he tulivat poikkeuksellisen hyvin toimeen keskenään. (Daneman 2005, 394, 574.) Taustalla vaikuttivat varmasti aikaisemmin tarkastelemani biologiset ja psykologiset tekijät, jotka lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta. He esimerkiksi jakoivat saman käsityksen tanssista ja klassisen baletin perinteestä, mikä teki heidän maailmankuvansa yhtäläiseksi. Arkielämässä koettu yhteys vahvisti vielä tanssin kontaktissa koettua ymmärrystä, ja molempien elämänalueiden kemia vahvistivat toisiaan. Luottamus ja samanhenkisyys tanssissa siirtyivät ystävyYTEEN, ja arjen tuki tuotiin esille myös liikkeellisessä kommunikaatiossa.

Vaikka Fonteynillä ja Nureyevilla oli kontaktin kemiaa alusta alkaen, vasta yhdessä harjoittelu voimisti sen heidän uransa tuotteliaimmaksi ainesosaksi. Koreografioitujen liikkeiden hiominen ja jatkuva yhdessäolo teki siitä eräänlaisen itsestäänselvyyden. Nureyev kuvaili tanssimista parinsa Fonteynin kanssa seuraavilla lauseilla: ”—when we went on stage all arguments, all differences, were forgotten, and we became one body, one soul, removed in one wave – there were no more cultural gaps, or age difference” (Daneman 2005, 416). Näissä lauseissa kiteytyy erinomaisesti

Csikszentmihalyin flow-kokemus: kaikki ulkopuolinen unohtuu ja pari ajautuu syvään yhteyteen tanssiessaan. Se taianomainen kahden kehon yhteensulautuminen, jonka yleisö näki parin välillä, oli siis suuren kemian nerokasta hyväksikäyttöä. Tiedostetusti tai tiedostamatta Fonteyn ja Nureyev kokivat kontaktissa tanssiessaan flowta.

Csikszentmihalyin (1997) mukaan flow-tilan edellytyksiä ovat tehtävästä saatava palaute, haastavuuden ja taitojen tasapaino sekä sosiaalisissa tilanteissa yhteinen päämäärä. Kysyttäessä parin välisestä taianomaisuudesta yritti Nureyev kuvailla sitä niin, ettei sitä luonut hän eikä Fonteyn vaan heidän samankaltainen päämääränsä (Daneman 2005, 410). He jakoivat saman ymmärryksen liikkeestä ja siitä, mitä sen tulisi ilmaista. Heillä oli yhteinen käsitys myös baletin estetiikasta, jota kohden he pyrkivät. Yhteisen päämäärän lisäksi he kokivat ympäröivien haasteiden ja taitojensa olevan tasapainossa. He saivat jatkuvasti toisiltaan kannustimia, jotka veivät heitä tanssillisesti eteenpäin. Ulkopuolisten mukaan Fonteyn sai kunnianhimoisen Nureyevin pysymään realistisena harjoittelussaan, mikä sai tämän yltämään parempiin tuloksiin. Nureyevin pikkutarkkuus puolestaan sai Fonteynin hiomaan teknisiä osa-alueitaan entistä hienommiksi. (Daneman 2005, 398, 440.) Kolmatta edellytystä flow-tilan saavuttamisessa, eli palautteen saamista, on hankalaa arvioida. Kontaktissa palaute on kehollista, ja vain tanssivat osapuolet voivat sen kokea. Fonteynin ja Nureyevin yhteistyön kemia näkyi ulospäin niin selkeästi, että uskon heidän kommunikointinsa olleen hyvin kehittynyttä ja avointa, jolloin palautteeseenkin reagoiminen sujui varmasti ongelmitta.

Jos Fonteyn ja Nureyev tosiaan pääsivät tanssiessaan flow-tilaan, se selittäisi heidän välisen pitkäaikaisen työskentelynsä. Flow luo onnellisuutta ja se on nimenomaan nautinnollinen tila (Csikszentmihalyi 1997). Jos ihminen tuntee olonsa hyväksi jossakin olotilassa, hän mitä luultavimmin haluaa säilyttää sen. Ehkä Fonteyn ja Nureyev olivat tyytyväisiä saadessaan jatkuvasti kokea flowta toistensa seurassa. Saihan halu työskennellä juuri Nureyevin kanssa Fonteynin jatkamaan esiintymistä 60-vuotiaaksi asti, ja puski tätä kehittymään vielä uransa loppuvaiheessakin (Daneman 2005, 440).

8 POHDINTA

Tavoitteeni opinnäytetyön tekemisessä oli saada ymmärrys kehojen välisestä yhteistyöstä. Selkeyden vuoksi aloin kutsua fyysisen kontaktin sujuvuutta kemiaksi. Alun perin minua kiehtoivat sellaiset kemiaan vaikuttavat tekijät, joita en itse pystynyt sanallistamaan tai selittämään. Halusin löytää jonkinlaisen yhtäläisen säännön kontaktin sujuvuuden ja tanssijoiden persoonallisuuden tai kommunikointikyvyn välille. Kirjallisuuteen ja tämän kautta omiin pohdintoihini syventyessäni huomasin nopeasti, kuinka monimutkainen ja monivaikutteinen asia kemia on.

Kahden ihmisen välisen kontaktityöskentelyn toimintaan vaikuttavia tekijöitä on mahdotonta arvioida yksiselitteisesti, varsinkin, kun kemian taustalla on asioita, joihin emme itse voi vaikuttaa. Esimerkiksi persoonallisuuteemme on osin kytköksissä hormonituotantomme, jota emme tietoisesti voi muuttaa. Toki kemiaan vaikuttavat epäsuorasti myös sellaiset asiat, joita pystymme muuttamaan. Näitä ovat lähinnä yksilölliset sosiaaliset kykymme. Ihminen voi opetella olemaan avoimempi ja luottavaisempi toista ihmistä kohtaan myös kontaktissa. Kemian olemassaololle tärkeintä on kuitenkin kehojen yhteistyö. Vaikka yksilöllä olisi optimaaliset ominaisuudet fyysiseen kommunikointiin, hän ei yksin pysty kantamaan vastuuta kontaktin sujuvuudesta. Tähän tarvitaan kahden ihmisen yhteensopivuutta. Kemia kertoo siis kontaktin onnistumisesta ja siitä, kuinka hyvin ihmiset pystyvät sanattomasti kommunikoimaan keskenään.

Aloitettuani pohdinnat kemiasta, rajasin aiheen nopeasti pelkkään fyysiseen kontaktiin. Halusin paneutua keholliseen viestintään enkä ajatella esimerkiksi kasvojen ilmaisullisuutta tai sen vaikutusta kommunikoinnissa. Halusin pohtia juuri tanssijoiden aistimaa kemiaa, ja jätin siksi pureutumatta siihen, miltä heidän kokemansa kemia näyttää ulospäin. Esimerkiksi Margot Fonteynin ja Rudolf Nureyevin välinen kontaktin kemia oli hyvin voimakasta ja ulkopuolinen pystyi sen aistimaan. Entä jos joidenkin tanssijoiden tuntema kemia ei näykään ulospäin? Olisi kiehtovaa tutkia esimerkiksi koreografian laadun vaikutusta kemian ulkoiseen ilmenemiseen. Jos teos on katsojan mielestä epämääräinen

tai suoranaisesti huono, pystyykö tanssijoiden välinen kemia silti tekemään siitä mielenkiintoisen? Kuinka suuri komponentti tanssijoiden välinen kemia tanssiteoksessa loppujen lopuksi on? Kemian ilmeneminen ulospäin on laaja aihe, minkä vuoksi en halunnut ottaa sen pohtimista mukaan tähän työhön.

Melko alkuvaiheessa opinnäytetyöprosessiani törmäsin Mihaly Csikszentmihalyin flow-teoriaan. Flow-tilan onnistumisen edellytykset osoittautuivat yllättävän samanlaisiksi kuin tekijät, jotka itse mielsin välttämättömiksi hyvän kontaktin onnistumiselle. Tämän takia halusin rinnastaa sen osaksi kirjallista opinnäytetyötäni. Uskon, että flowta voi hyödyntää tanssin kontaktityöskentelyssä ja eritoten kemian täyden potentiaalin mahdollistamisessa. Flow-tila vie ihmisen keskittyneeseen tilaan, jossa tämä hyödyntää suuren osan aivokapasiteetistaan yhteen asiaan (Csikszentmihalyi 1997). Tanssiessaan kontaktissa ihmisillä on siis mahdollisuus käyttää taitojaan erityisen tehokkaasti ja saavuttaa erinomaisia lopputuloksia. Jos kaksi ihmistä pääsee yhdessä flow-tilaan, heillä on tilaisuus saada toisistaan irti paljon uusia ulottuvuuksia. Tämä voisi vaikuttaa myös tanssijan yksilöllisiin suorituksiin.

Opinnäytetyöhöni paneutumisen seurauksena tulin tietoisemmaksi kehojen välisestä yhteistyöstä, ja aloin tarkastella ihmisten yksilöllistä käyttäytymistä kontaktissa. Huomasin, että harjoitustilanteissa ihmiset lähtevät helposti etsimään ratkaisuja koreografian ja sen jäsentelyn kautta. Sen sijaan he voisivat pureutua omaan ja kanssatyöskentelijänsä väliseen kemiaan ja hakea vastauksia sen kautta. Kun kemian voimakkuuden tiedostaa, on helpompi ymmärtää myös omia asenteitaan ja käyttäytymistään kontaktissa. Jos kemiaa ei tunnu olevan, saattaa rentoutuminen, yritys kuunnella toista ja antautuminen toisen johdattelemaksi auttaa löytämään ratkaisuja kontaktissa kohdattaviin ongelmiin. Hyväksymällä yhdessä kemian tai sen puutteen, voisi parityöskentely olla avoimempaa ja sujua paremmin. Vaikka pari ei löytäisikään yhteisymmärrystä eikä kemiaa kontaktissaan, olisi lopputuloksesta mahdollisuus saada sujuvampi kuin ilman minkäänlaista analyysiä yhteistyöstä. Avoimen keskustelun ja kemian tiedostamisen jälkeen työskentely ei johtaisi

turhautumiseen epäonnistumisista vaan keskittyisi enemmänkin niiden ratkaisemiseen.

Toinen käytäntöön siirtynyt tietotaito kirjallisen opinnäytetyöni johdosta liittyy hyvin vahvasti koko opinnäytetyöprosessiini. Olin jo pitkällä kirjallisen osion kanssa, kun aloin harjoitella taiteellista osaa työstäni. Tanssin itse duon toisena osapuolena, ja sain hyvän mahdollisuuden tunnustella minun ja parini välistä yhteistyötä sekä hyödyntää päätelmiäni kontaktin kemiasta. Oli palkitsevaa huomata, kuinka paljon opinnäytetyöni kirjoittaminen oli vaikuttanut kykyyni ymmärtää fyysistä kontaktia tanssissa. Pystyin harjoituksissa sanallistamaan ongelmia ja löytämään niille konkreettisia ratkaisuja, mikä aikaisemmin oli ollut minulle vaikeaa.

Luodessani opinnäyteteostani hyödynsin paljon kontakti-improvisointia, vaikkakin lähinnä koreografisessa mielessä. Halusin saada kontaktiosioista sujuvaa ja luonnollista, joten hain liikettä improvisoimalla parini kanssa ja muokkaamalla tätä sitten teokseen sopivaksi. Huomasin, kuinka kontakti-improvisaatio toimi erinomaisena tapana orientoida keho kontaktiin. Sen jälkeen olin aina valmiimpi luottamaan pariini ja avoimempi läheisyydelle. Lajia voisikin hyödyntää enemmän tanssijoiden keskinäisessä kontaktityöskentelyssä. Mielestäni se on mainio tapa tutustua toisen kehoon ja samalla kasvattaa kemiaa. Esimerkiksi samassa produktiossa tanssivat henkilöt voisivat tutustua toistensa liikekieleen kontakti-improvisaatioiden kautta ennen kuin siirtyisivät koreografiodun liikkeen harjoitteluun. He voisivat käyttää kontakti-improvisaatiota myös osana koko harjoitusprosessia esimerkiksi lämmittelynä tai harjoitusten päätteeksi. Samalla he tulisivat tietoisemmaksi toistensa kehoista ja niiden liikkeellisistä tavoista. Tämän kautta kontakti kehittyisi syvemmäksi ja kemialla olisi mahdollisuus voimistua.

Kontaktiharjoitukset voisivat olla hyödyllisiä myös koko teoksen luomiseen osallistuvan työryhmän kesken. Usein ryhmässä on joku, joka tuntee itsensä alempiarvoiseksi tai muita kokeneemmaksi ja täten arvokkaammaksi. Koska kontakti ei voi onnistua tällaisessa ”minä johdan enkä kuuntele” asetelmassa, improvisaation sujuvuuden hakeminen pakottaisi ryhmän jäsenet

tasavertaisuuteen. Toisen keholliseen olemukseen tutustumisen ansiosta kontaktiharjoitukset johtaisivat lopulta vapautuneempaan työilmapiiriin. Ryhmän keskinäinen työskentely vahvistuisi, ja sen olisi helpompi toimia yhtenäisenä kokonaisuutena. Myös teoksen koreografin olisi hyvä tuoda itseään lähemmäs tanssijoitaan osallistumalla kontakti-improvisaatioon. Kehollisen kommunikoinnin harjoittaminen kontaktin kautta auttaisi ylläpitämään ymmärrystä tanssijoiden ja koreografin välillä niin, että koreografi saisi tuotua ajatuksensa ymmärrettävämmiin esille. Kontakti-improvisaatioharjoituksista olisi monenlaista hyötyä koreografian luomisesta aina kontaktin kemian vahvistamiseen asti.

LÄHTEET

Contactimprov.net 2010. What is contact improvisation?. Viitattu 19.10.2010 <http://www.contactimprov.net/about.html>.

Csikszentmihalyi, M. 1985. Reflections on enjoyment. Teoksessa Brombergs (toim.) 1990. Om kreativitet och flow. Tukholma: Brombergs.

Csikszentmihalyi, M. 1997. Finding Flow. Viitattu 28.3.2011 <http://www.psychologytoday.com/articles/199707/finding-flow>.

Csikszentmihalyi, M. 2007. Hyvä bisnes – johtaminen, flow ja tarkoituksen luominen. Good Business. Suom. Jännes M. Helsinki: Rasalas kustannus.

Daneman, M. 2005. Margot Fonteyn. Lontoo: The Penguin Group.

Dunderfelt, T. 2001. Intuitio ja tunneviestintä – ihmisten välinen näkymätön yhteys. Helsinki: Dialogia Oy.

Fisher, H. 2009. Sinä + minä = me?. Why Him? Why Her?. Suom. Muurinen M. Helsinki: Werner Söderström Oy.

Kåver, A. & Nilsonne, Å. 2008. Toimiva yhteys: myötätunto ja hyväksyminen ihmissuhteissa. Suom. Bergroth, R. Helsinki: Edita.

Laban R. 1988. Mastery of Movement. 4., uudistettu ja laajennettu painos. Plymouth: Northcote House.

Looseleaf, V. 2006. Great Partnerships. Dance Magazine 6/2006. Viitattu 29.3.2011 <http://www.dancemagazine.com/issues/June-2006/Great-Partnerships>

Maasola, M. 2009. Tanssityyli paljastaa persoonallisuuden. Yle Keski-Suomi 8/2009. Viitattu 19.10.2010 http://yle.fi/alueet/keski-suomi/2009/08/tanssityyli_paljastaa_persoonallisuuden_924093.html.

MedlinePlus. Hormones. Viitattu 25.4.2011 <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/hormones.html>.

Pitkäranta, R. 2002. Suomi-latina-suomi-sanakirja. 2. painos. Helsinki: WSOY.

Quasha, S. & Zimmer, E. (toim.) 1989. Body Against Body: the dance and other collaborations of Bill T. Jones and Arnie Zane. New York: Station Hill Press.

Rantalaiho, K. 1996. Kontaktin osaamisesta. Joensuu: Joensuun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta.

Safer, M.A. 1981. Sex and hemisphere differences in access to codes for processing emotional expressions and faces. Journal of Experimental Psychology: General, Vol 110(1), No. March 1981, 86-100.

WSOY. Elämisen taito. 1990. Helsinki: WSOY.