



**TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
ÅBO YRKESHÖGSKOLA**

Opinnäytetyö

JUMP RHYTHM -TEKNIikka
Rytmiä, tunnetta ja energiaa

Saana Ojala

Esittävän taiteen koulutusohjelma

2009

TURUN
AMMATTIKORKEAKOULU

TIIVISTELMÄ

Koulutusohjelma: Esittävän taiteen koulutusohjelma	
Tekijä: Saana Ojala	
Työn nimi: Jump Rhythm -tekniikka. Rytmää, tunnetta ja energiaa	
Suuntautumisvaihtoehto: Tanssin suuntautumisvaihtoehto	Ohjaaja: Tarja Yoken
Opinnäytetyön valmistumisajankohta: Kevät 2009	Sivumäärä: 42
<p>Tämä tutkielma on kirjallinen opinnäytetyö. Työ käsittelee amerikkalaista Jump Rhythm -tekniikkaa. Tutkielmassa kuvataan tekniikan tavoitteita ja sen pääperiaatteita. Tekstissä vertaillaan Jump Rhythm -tekniikkaa, afrikkalaista tanssia sekä afroamerikkalaista tanssiperinnettä. Näiden avulla pyritään hahmottamaan tekniikan lähtökohtia. Mukana on myös kirjoittajan omia ajatuksia tekniikasta sekä Jump Rhythm Jazz Project -ryhmässä esiintyvien tanssijoiden haastatteluja.</p>	
Hakusanat: tanssi, Jump Rhythm -tekniikka, afrikkalainen tanssi, afroamerikkalainen tanssi	
Säilytyspaikka: Turun ammattikorkeakoulun kirjasto	

Degree Programme: Faculty of Performing arts	
Author: Saana Ojala	
Title: Jump Rhythm Jazz Technique™ -Rhythm, Emotion and Energy	
Specialization line: Department of Dance	Instructor: Tarja Yoken
Date: Spring 2009	Total number of pages: 42
<p><i>This study is written as fulfillment of the Dance Teacher Degree/ Bachelor of Dance, at Turku University of Applied Sciences.</i></p> <p>This research is about the American dance technique created and developed by Dance Artist-Teacher Billy Siegenfeld called Jump Rhythm Technique™. The writer is searching for the similarities between African dance, African American vernacular dance, and Jump Rhythm Technique™.</p> <p>However the writing's main focus is upon Jump Rhythm Technique™. There are six chapters in this essay. Chapter one is the introduction. Chapter two describes the terms used in the essay. In chapter three the writer explores similarities between African dance, American vernacular dance and Jump Rhythm Technique™. In chapter four the writer briefly describes basic body mechanics, rhythm, music and how they all combined in Jump Rhythm Technique™. Chapter five is a personal reflection regarding the writer's thoughts. The last chapter is the conclusion of this research.</p>	
Keywords: dance, Jump Rhythm Technique, American Vernacular Dance, Billy Siegenfeld	
Deposited at: Turku University of Applied Sciences, Arts Academy Library	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	6
2	JUMP RHYTHM -TEKNIikkaAN LIITTYVÄÄ TERMINOLOGIAA	7
3	JUMP RHYTHM -TEKNIIKAN LÄHTÖKOHTIA	9
3.1	Afrikkalaisen tanssiperinteen vaikutus Jump Rhythm -tekniikan muotoutumiseen	10
3.2	African American Vernacular tanssin vaikutus Jump Rhythm -tekniikan muotoutumiseen	14
3.3	Modernin tanssin vaikutus Jump Rhythm -tekniikan muotoutumiseen	16
4	JUMP RHYTHM -TEKNIIKAN TUNNUSPIIRTEITÄ	17
4.1	Kehon linjaus	18
4.2	Kokokehollinen rytmi	21
4.3	Kehollisuus Jump Rhythm -tekniikassa	22
4.4	Rytminen laulaminen ja tanssiminen	24
4.5	Musiikilliset konseptit	25
4.6	Yhteisöllisyyden rakentamien rytmin ja tanssin avulla	27
5	OMAT KOKEMUKSET	28

6	TANSSIJOIDEN AJATUKSIA	32
6.1	Kevin Durnbaugh: keho rytmi-instrumenttina	32
6.2	Heidi Malnar: tanssijan heittäytyminen liikkeen vietäväksi	34
6.3	Kristina Kasper: kinestesia osana oppimista	35
6.4	Lizzie Perkins: yhteisöllisyys tanssijan tukena	37
7	LOPUKSI	38
	LÄHTEET	41
	KUVAT	
	Kuva 1. Selän kaaret	20

1 JOHDANTO

Jump Rhythm -tekniikka on amerikkalaisen tanssijan ja koreografin, professori Billy Siegenfeldin kehittämä tanssitekniikka. Siegenfeld alkoi kehittää Jump Rhythm -tekniikkaa 1980-luvun loppupuolella. 1990 Siegenfeld piti New Yorkissa ensimmäisen Jump Rhythm -tekniikkaa sisältävän tanssitunnin. Samana vuonna Siegenfeld perusti oman tanssiryhmän Jump Rhythm Jazz Project. (Siegenfeld 23.3.2009.)

Jump Rhythm -tekniikka on saanut vaikutteita monista 40-luvun tanssivista elokuvtähdistä, jotka edustivat amerikkalaisen rytmittanssin (American Rhythm Dancing) perinnettä. Siegenfeld nostaa esille rytmisiä tanssijoita kuten Bill Robinson, Nicholas Brothers ja Fred Astaire. Siegenfeld rakasti afroamerikkalaista tanssiperinnettä, missä yhdistyivät koko kehon rytmisyys, energinen laulu ja tanssi. Hän halusi kehittää tekniikan, jonka avulla ihmiset oppisivat tanssimaan rytmisesti koko kehollaan. Siegenfeld kertoo pyrkineensä löytämään kehon rytmisyyttä edistävän treenausmenetelmän (Siegenfeld 23.3.2009). Kahdenkymmenen vuoden kuluessa Siegenfeld on onnistunut kehittämään toimivan tekniikan, joka haastaa tanssijan liikkumaan energisesti ja rytmisesti ilmaisten aitoja tunteita.

Sain ensikosketukseni Jump Rhythm -tekniikkaan syksyllä 2005. Northwestern yliopistossa Chicagossa tanssitaiteen laitoksen professorina toimiva Siegenfeld tuli ensimmäistä kertaa Turun Taideakatemiaan opettamaan tekniikkaansa. Hänen kolme viikkoa kestäneen residenssinsä aikana tunteeni vaihtelivat suuresti, alkaen pelästyksestä ja kummastuksesta päättyen täydelliseen hullaantumiseen. Seuraavien neljän vuoden aikana Billy Siegenfeld vieraili Turun Taideakatemiassa joka syksy kahden tai kolmen viikon ajan. Joka kerta Jump Rhythm -tekniikka tarjosi minulle jotain uutta ihmeteltävää, ja joka kerta kiinnyin siihen entistä enemmän. Keväällä 2009 sain mahdollisuuden työskennellä Billy Siegenfeldin kanssa Chicagossa kolmen kuukauden ajan. Tänä aikana pystyin syventämään taitojani Jump Rhythm -tekniikassa ja ymmärtämään paremmin tekniikan perusperiaatteita.

Opinnäytetyössäni pyrin luomaan kokonaisvaltaisen käsityksen tanssia rohkeasti

lähestyvistä Jump Rhythm -tekniikasta. Tukeutuen afrikkalaiseen tanssiin sekä afroamerikkalaiseen tanssiin (African American Vernacular Dance), Jump Rhythm -metodin avulla pyritään aitoon rytmiseen ja energiseen tunteiden ilmaisuun. Pyrin tuomaan esille miten eri tanssilliset tyylit ovat vaikuttaneet tekniikan syntyyn ja sen muotoutumiseen. Tämän lisäksi pohdin Jump Rhythm -tekniikkaa omiin kokemuksiini perustuen. Tekniikka eroaa suuresti balettiin pohjautuvista tanssitekniikoista. Avaan lukijalle tuntemuksiani Jump Rhythm -tekniikan haasteista sekä kerron omasta oppimisprosessistani ja sen herättämistä ajatuksista.

Olen haastatellut Billy Siegenfeldiä sekä neljää hänen ryhmänsä tanssijoista. Heistä jokainen on työskennellyt Jump Rhythm -tekniikan parissa jo vuosia. Halusin tietää miten tanssijat ovat kokeneet Jump Rhythm -tekniikan ja minkälaisia ajatuksia se on heissä herättänyt. Lopuksi pohdin tämän tekniikan tulevaisuuden näkymiä sekä tekniikan tarjoamia mahdollisuuksia.

2 JUMP RHYTHM -TEKNIikkaAN LIITTYVÄÄ TERMINOLOGIAA

Jump Rhythm -tekniikkaan on vakiintunut oma, muista tanssitekniikoista eriävä englanninkielinen terminologiansa. Esittelen tekniikan keskeiset termit ja pyrin löytämään niille suomenkieliset vastineet. Jotkut termit ovat kuitenkin niin vakiintuneet englanninkieliseen asuunsa, että niiden suomennosten käyttö tässä työssä ei ole perusteltua. Selvennän termien sisällön ja haen niille suomennoksia, mutta käytän työssäni selvyuden vuoksi termien englanninkielisiä nimityksiä.

Jump Rhythm

Jump Rhythm on rytmisessä musiikissa käytetty termi. Se viittaa synkopoituun rytmiin, jossa aksentoidut iskut erottuvat tasaisesta pulssista. Voidaankin ajatella, että nämä iskut hyppäävät tasaisesta rytmistä luoden energisen ja yllätyksellisen rytmin. Käytän

tästä termistä sen englanninkielistä nimeä.

Standing Down Straight

Standing Down Straight kuvaa Jump Rhythm -tekniikan käyttämää kehon linjausta. Tässä linjauksessa keho maadoitetaan ilman ylimääräistä lihasjännitystä. Linjaus mahdollistaa kokokehollisen rytmisyyden. Suomen kielestä ei löydy tälle lauseelle sopivaa käännettä. Englannin kielessä Stand up straight viittaa pystyasennon ryhdikkyYTEEN ja vartalon kannatukseen. Yleensä se tarkoittaa vatsan sisään vetämistä ja hartioiden taakse viemistä. Standing Down Straight kuvaa tämän asennon vastakohtaa, kehon painon tunnistavaa, rentoa linjaantumista maan kannatettavaksi. Suomennoksen sijaan tulen käyttämään Standing Down Straight -linjauksesta lyhennettä SDS.

Grounded

Keho on grounded sen ollessa maadoittunut. Termi viittaa painovoiman hyväksikäyttämiseen dynaamisessa linjauksessa. Maadoittuessa kehon pitää olla rento, jotta sen paino voi laskeutua maahan. Keho maadoittuu SDS-linjauksen avulla.

Full-bodied rhythm-making

Yksi Jump Rhythm -tekniikan tavoitteista on koko kehon rytmisyys. Siinä rytmien tekemiseen osallistuu pää, kädet ja ääni. Käytän termistä suomennosta kokokehollinen rytmisyys.

Swing bounce

Tätä liikelaatua käytetään paritansseissa, jotka tulevat afroamerikkalaisesta tanssiperinteestä. Swing tanssit kehittyivät 30-luvulla samaan aikaan swing tyyllisen jazzin kanssa. Yksi tunnetummista swingtansseista on amerikkalainen Lindy Hop. Tansseille ominainen Swing baunssin keinuva liikelaatu vaatii kehon rentoutta ja selvää

painosiirtoa. Keinuessaan puolelta toiselle kehon on helppo pysyä tasaisessa rytmissä. Swing baunssissa keho menee puolelta toiselle neljäsosanuottien rytmissä.

Vernacular body

Vernacular tarkoittaa synnynnäistä ja arkista. Vernacular on keho, jota ihminen käyttää arkielämässä. Työssä viitataan vernacular-kehoon kirjoittaessani afrikkalaisesta tanssista, afroamerikkalaisesta tanssista sekä Jump Rhythm -tekniikasta. Arkielämässä käytetty keho ei eroa tanssivasta vartalosta. Vastakohtana on balettipohjaisten tekniikoiden kannatettu asento. Käytän sanan englanninkielistä termiä vernacular, koska sille ei ole vakiintunutta suomennosta.

African American Vernacular Dance

Jacqui Malone kirjoittaa (Malone 1996, 2) vernacular-tanssin tarkoittavan afroamerikkalaiseen musiikkiin esitettyä tanssia, jossa musiikin rytmit tulevat näkyviksi liikkeen avulla. African American Vernacular -tanssia tanssittiin vernacular-keholla. Vastakohtana on baletti, missä kehon pitää olla tietyssä muodossa, yleensä ylväässä asennossa ja jalat aukikierrettyinä. Vernacular-tansseja ei opetella akateemisesti tanssikouluissa vaan kaduilla ja kotona. Näille tansseille on ominaista niiden muuttuvaisuus sekä kyky sopeutua uusiin olosuhteisiin. African American Vernacular Dance alkoi kehittyä Amerikassa afrikkalaisen tanssin ja eurooppalaisen tanssityylin sekoittuessa toisiinsa 1600-luvulta lähtien. Tälle sanalle ei ole vakiintunutta sanontaa suomen kielessä, joten käytän työssäni sen englanninkielistä termiä.

3 JUMP RHYTHM -TEKNIIKAN LÄHTÖKOHTIA

Jump Rhythm -tekniikka eroaa huomattavasti balettipohjaisista tanssitekniikoista. Balettipohjaisissa tekniikoissa tärkeää ovat keskivartalon kannatus sekä yleensä muoto-orientoitunut liikkuminen. Jump Rhythm -tekniikassa kehon tekemät muodot ja linjat eivät ole ensisijaisia, koska ne eivät auta kehoa liikkumaan rytmisesti ja energisesti.

Rytmien ollessa liikkeen motivaattorina kehon muoto on toissijainen. Ymmärtääkseni paremmin Jump Rhythm -tekniikkaa, olen tutkinut tämän tekniikan lähtökohtia ja juuria. Olen etsinyt yhtäläisyyksiä Jump Rhythm -tekniikan, afrikkalaisen tanssin sekä myöhemmin Amerikassa syntyneen African American Vernacular -tanssin välillä. Yhteisten tekijöiden lisäksi olen poiminut piirteitä näistä kahdesta tanssiperinteestä jotka ovat voineet vaikuttaa Jump Rhythm -tekniikkaan ja sen kehitykseen. Afrikassa tanssi- ja musiikkikulttuurin piirteet vaihtelevat maittain ja heimoittain. Musiikki- ja tanssityylejä on monia, mutta niistä voidaan silti löytää samankaltaisia piirteitä (Malone 1996, 10). Kirjoittaessani afrikkalaisesta tanssista, keskityn näihin yhtäläisyyksiin, joita eri tanssityylit sisältävät. Nostan esille vain niitä ominaisuuksia joiden koen olevan yhteydessä Jump Rhythm -tekniikkaan.

3.1 Afrikkalaisen tanssiperinteen vaikutus Jump Rhythm -tekniikan muotoutumiseen

Billy Siegenfeld lainaa Jacqui Malonea (Siegenfeld 2009, 7), kirjoittaessaan afrikkalaisesta tanssikulttuurista ja sen arvostamisesta Jump Rhythm -tekniikassa. ”Afrikkalaisessa tanssissa rytmistä liikettä käytetään eheyttävänä mekanismina ja syvällisenä tunteikkaana ilmaisuna.” Jump Rhythm -tekniikan tavoitteena on liikkeen rytmien ja emotionaalinen selvyys. (Siegenfeld 23.2.2009). Afrikkalaisessa kulttuurissa tanssi, musiikki ja laulu ovat vahvasti sidottu arkipäiväiseen elämään. Niiden avulla opitaan sosiaalista käyttäytymistä, ollaan yhteydessä jumaliin ja hoidetaan arkipäivän askareita. Yhteisön jäsenet kommunikoivat toistensa kanssa tanssin ja musiikin avulla. Afrikkalainen musiikkitieteilijä J. H. Kwabena Nketia kertoo musiikin ja tanssin tärkeydestä: ”Kylää pidetään kuolleena jos siellä ei ole musiikkia, laulua, rummuttamista tai tanssia” (Malone 1996, 11). Afrikkalaisen tanssin piirteitä ovat improvisointi, yhteisöllisyys, perkussiivisuus ja polyrytmien käyttö.

Kehon linjaus

Monille länsi- ja keskiafrikkalaisille koukistetut nivelet edustavat elämää ja energiaa kun jäykkä ja suora keho viittaa kuolemaan (Malone 1996, 11). Afrikkalaisessa tanssissa ja Jump Rhythm -tekniikassa kehon linjaukset muistuttavat toisiaan.

Molemmissa tanssityyleissä tanssitaan vernacular-keholla. Afrikkalaisessa tanssissa jalat ovat koukussa ja leveässä asennossa. Baletin ylösvedon sijaan kehon orientaatio on kohti maata. Afrikkalaisen tanssin keho on optimaalinen kokokeholliseen rytmiseen tanssimiseen. Glass kuvaa (Glass 2007, 16) afrikkalaisen tanssijan asentoa, jossa ”Etunojainen ryhti on osa rentoa, elastista olemusta, joka säteilee energiaa ja totaalista kehon mukanaoloa.” Jump Rhythm -tekniikan SDS-linjaus muistuttaa afrikkalaisen tanssin käyttämää kehoa. Molemmissa tanssityyleissä tanssitaan rytmisesti koko keholla, mutta muuten tanssityylit eroavat toisistaan.

Rytmi, laulu ja tanssi

Afrikkalaisessa kulttuurissa perkussiivista musiikkia, laulua tai tanssia ei voida erottaa toisistaan. Ne ovat yhteen sidottuja. Tanssijoita voidaan sanoa myös laulajiksi sekä muusikoiksi (Malone 1996, 3). Yhteisen rytmien avulla tanssijat ja muusikot kommunikoivat toistensa kanssa. Afrikassa rytmi esiintyy lauluissa, tansseissa ja taputuksissa. Se yhdistää ihmiset samaan sykkeeseen ja samaan ”virtaan”. Rytmi merkitsee vertauskuvallisesti afrikkalaisille elämää ja se sitoo ihmiset samaan yhteisöön. Ghanalaisessa tanssiperinteessä tanssijat opettelevat lapsesta lähtien musiikin ja tanssin rytmejä. Silloin he pystyvät kommunikoimaan musiikin kanssa olemalla tietoisia liikkeen ja musiikin rytmisyydestä sekä niiden suhteesta toisiinsa.

Äänen käyttö on oleellinen osa afrikkalaista kulttuuria sekä tanssia. Malone kirjoittaa (Malone 1996, 17) äänen olevan afrikkalaisten yleinen instrumentti. Missä on tanssia ja musiikkia, siellä on myös laulua. Ääni ja liike sekä hiljaisuus ja staattisuus ovat yhteydessä toisiinsa (Novak 1990, 83). Tanssiminen on äänekästä ja elävää.

Afrikkalainen musiikki on polyrytmistä. Polyrytmisessä musiikissa kolmekin erilaista rytmiä voi soida päällekkäin. Jokaisen rytmikuvion ollessa itsenäinen, ovat ne silti yhteydessä perusrytmiin ja näin osa isompaa kokonaisuutta. Taidehistorioitsija Robert Farris Thompson kirjoittaa (Malone 1996, 16) polyrytmisyydestä kutsuen ilmiötä ”apart playing”. Siinä muusikot rummuttavat eri rytmejä samaan aikaan osallistuen polyrytmiseen kokonaisuuteen ja tukien sitä omalla soitollaan. Musiikin tavoin tanssijat

saattavat tanssia vain tietyn rytmin mukana tai sitten artikuloida eri rytmejä eri kehon osilla (Glass 2007, 21).

Jump Rhythm -tekniikka on saanut vaikutteita tästä kokonaisvaltaisesta musiikin, laulun ja tanssin yhteen sitomisesta. Afrikkalaisen tanssin tavoin oppilaat oppivat ymmärtämään ja tuntemaan musiikkia ja sen rytmiä. He oppivat tanssimaan monimutkaisiakin rytmisiä kokonaisuuksia. Rytmit ovat usein polyrytmisiä, jolloin oppilaat tanssivat jotakin itsenäistä rytmiä ollen silti yhteydessä musiikkiin peruspulssin kautta. Rythmi on tanssijoita yhdistävä elementti. Se luo tanssijoille raamit, joiden sisällä he voivat ilmaista itseään ja kommunikoida muiden kanssa. Jump Rhythm -tekniikassa äänen käyttö on saanut vaikutteita afrikkalaisesta tanssista. Tanssiessaan oppilaat myös laulavat perkussiivisesti liikkeiden rytmit. Ääni ei ole irrallinen osa tanssimista vaan se on yhteydessä rytmiin ja tanssijan tunteisiin.

Emotionaalisuus

Afrikassa rytmi symboloi elämää ja sen jatkuvuutta. Babatunde Olatunji kuvailee rytmiä elämän sieluksi (Planet 2003. [viitattu 24.4.2009]). Musiikin rytmisyys vetoaa ihmisten syvimpiin tunteisiin. Afrikkalaisessa tanssissa keho ja mieli ovat yhteydessä toisiinsa. Tanssin välityksellä tanssija välittää erilaisia tunteita ja ajatuksia. Afrikkalaisessa kulttuureissa tanssien avulla surraan kuolleita ja juhlitaan elämää. Tanssiminen on emotionaalista, koska se on osa jokapäiväistä elämää ja sillä on aina jokin tarkoitus

Jump Rhythm -tekniikassa tunteiden selkeä ilmaiseminen on yksi tekniikan tavoitteista. Kokokehollisen rytmisyyden kautta myös oppilaan emootiot tulevat osaksi tanssia. Oppilaat oppivat myös näyttämään, koska he tanssivat sisältä ulospäin ilmaisten aitoja tunnetiloja. Jump Rhythm -tekniikassa pyritään kommunikoimaan yleisön kanssa. Tavoitteena on ilmaista katsojille eri tunnetiloja ja tarinoita. Tunteiden kommunikointi tapahtuu rytmin ja tunteen fokuksinnin ja selvyuden myötä. (Siegenfeld 23.3.2009)

Improvisaatio

Improvisaatio on olennainen piirre afrikkalaisessa tanssi- ja musiikkiperinteessä. Improvisaation avulla tanssijat ja rumpalit voivat ilmaista yksilöllisyytään tiettyjen raamien sisällä. Improvisointi on silti aina yhteydessä suurempaan kokonaisuuteen. Improvisaatio lähtee tanssijan ja muusikon kunnioituksesta toisiaan kohtaan. Improvisoidessaan tanssija ja rumpali kommunikoivat keskenään ja ruokkivat toistensa ilmaisua. Jump Rhythm -tekniikassa oppilaat tuovat esille oman yksilöllisyytensä improvisaation avulla. Improvisaatio edellyttää musiikin ja rytmin seuraamista, jotta se on osa suurempaa rytmistä kokonaisuutta. Rytmisesti selvän improvisaation avulla oppilas pystyy kommunikoimaan muiden kanssa. Samalla oppilas tuo oman persoonallisen panostuksensa tanssiin sekä yhteisöön.

Yhteisöllisyys

Afrikassa tanssi on koko yhteisön sosiaalinen tapahtuma. Kaiken ikäiset, miehet ja naiset tanssivat. Tanssien avulla ihmiset jakavat yhdessä arkielämän erilaisia tapahtumia. Ihmiset saattavat kokoontua yhteen ja juhlistaa tanssin avulla avioliittoa tai ihmisen syntymää. (Glass 2007, 7.) Ihmiset voivat kokoontua laulamaan ja tanssimaan tienkulmaan tai kylän keskusaukiolle (Malone 1996, 10). Rytmien ja tanssin avulla vaalitaan sosiaalisia suhteita ja yhteisöä. Yhteisön jäsenet pystyvät kommunikoimaan ja kritisoimaan toisiaan musiikin ja tanssin välityksellä. Afrikkalaisessa tanssissa esiintyjä ja katsoja ei eroteta toisistaan. Myös sivustakatsojat pysyvät aktiivisina laulaen, kommentoiden sekä tanssien. Rytmien artikulointi koko keholla on osa musiikista nauttimista sekä se sitoo katsojat vahvemmin sosiaaliseen tapahtumaan (Malone 1996, 10). Näin kaikki ryhmään kuuluvat yksilöt antavat oman panostuksensa yhteisöön.

Jump Rhythm -tekniikassa pyritään myös vaalimaan yhteisöä ja sen merkitystä. Yhteisöllisyyttä harjoitetaan kommunikoimalla tanssin välityksellä. Rythmi on ryhmän sitova elementti. Laulaminen tekee rytmeistä helposti kuultavan, jolloin samassa rytmisessä olemisen helpottuu. Laulaessaan jokainen oppilas tuo oman panostuksensa

ryhmään, auttaen yhteisöllisyyden syntymistä. Kun oppilaat pystyvät jakamaan saman peruspulssin, kommunikointi rytmien välityksellä helpottuu. Rytmissä pysyminen on tärkeää, koska silloin improvisointi ja spontaanisti tulevat rytmit ovat ymmärrettäviä. Jos oppilas ei ole samassa perusrytmissä muun ryhmän kanssa, kommunikointi on vaikeampaa, koska oppilaat eivät puhu samaa rytmistä kieltä. Jump Rhythm -tunneilla oppilaat saavat energiaa toisiltaan ja oppivat rakentamaan omaa yhteisöään.

Afrikkalaisessa tanssissa ja Jump Rhythm -tekniikassa on monia yhteneväisiä piirteitä. Rythmi on oleellinen osa molempia tanssityylejä. Se hallitsee tanssimista, sen avulla rakennetaan vahvaa yhteisöä ja se vie tien ihmisen sisimpään. Äänen avulla tanssiminen on kokonaisvaltaisempaa ja se tekee tanssimisesta emotionaalista. Mielestäni suurin samanlaisuus afrikkalaisen tanssin ja Jump Rhythm -tekniikan välillä on näiden kahden tanssityylin ajatusmaailmassa ja ideologiassa. Tanssin avulla ihmiset yhdistyvät, kunnioittavat toisiaan ja jakavat keskenään rytmin aikaan saaman tunteen.

3.2 African American Vernacular tanssin vaikutus Jump Rhythm -tekniikan muotoutumiseen

Afrikkalaisten orjien saapuessa Amerikkaan, he toivat mukanaan rikkaan tanssi- ja musiikkikulttuurin. Orjia tuotiin Pohjois-Amerikkaan 1600-luvulta 1800-luvulle asti. Uudella mantereella tanssista ja musiikista tuli mustien orjien tapa selvitä vaikeissa olosuhteissa. Tanssi ja musiikki toivat elämään energiaa, iloa ja inspiraatiota. Tämän eläväisen kulttuurin avulla he pystyivät kunnioittamaan omia juuriaan sekä vahvistumaan yhdessä mentaalisesti sekä fyysisesti.

African American Vernacular Dance alkoi kehittyä 1600-luvulta lähtien afrikkalaisen tanssin piirteiden alkaessa sekoittumaan eurooppalaisen tanssin kanssa. Plantaaseilla työskennellessään mustat orjat sekä valkoiset isännät pystyivät näkemään toistensa tanssikulttuuria. Afrikkalaiset orjat näkivät isäntiensä tanssivan eurooppalaisia seuratanseja kuten menuettia. He muokkasivat näitä tansseja omanlaisikseen, tehden samalla pilaa valkoisten tanssityylistä. Tansseihin tuli afrikkalaisen tanssin piirteitä ja musiikki muuttui rytmisemmäksi. Vähitellen afrikkalainen- ja eurooppalainen tanssi

alkoivat saada toisistaan vaikutteita luoden uuden tanssiperinteen. African American Vernacular Dance kehittyi plantaaseilla, kaduilla, teattereista ja erilaisilla festivaaleilla (Malone 1996, 2). Sille on ominaista sopeutuvaisuus sen hetken kulttuuriin pitäen aikaisempien tyylien piirteitä ja sekoittaen niitä uusiin piirteisiin.

African American Vernacular Dance kasvoi osaksi amerikkalaista kulttuuria. 1900-luvun alussa monet tanssivillitykset löivät itsensä läpi amerikkalaisessa valtavirrassa. Useat amerikkalaisina tunnetut tanssit ovat tulleet afrikkalais-pohjaisista tanssiliikkeistä, kuten Cakewalk, Charleston, Lindy Hop, sekä Rock'n'Roll tanssit 50- ja 60-luvulla (Glass 2007, 3). Hip Hop on yksi nykypäivän tanssimuoto, joka on noussut African American Vernacular perinteestä.

Jump Rhythm -tekniikka kunnioittaa afroamerikkalaista tanssiperinnettä. Siegenfeld nostaa esille rytmisiä tanssijoita kuten Fred Astaire sekä Fayard ja Harold Nicholas (Nicholas Brothers). Jump Rhythm -tekniikka on saanut vaikutteita heidän tavastaan liikkua. He tanssivat rytmisesti koko kehollaan ja ovat dynaamisia sekä energisiä. Fred Astaire liikkuu läpi tilan vaivattomasti ja selvästi rytmiä artikuloiden. Hän tanssii vernacular-keholla ja on rytmisen varpaista sormenpäihin asti. Marshall ja Jean Stearns kirjoittavatkin (Stearns 1968, 223) käsien ja kokokehollisen tanssimisen olevan Astairen suurimpia vaikutuksia American Vernacular tanssiin. Kuvaillessaan Jump Rhythm -tekniikkaa, Jump Rhythm Jazz Project -tanssiryhmän tanssija Heidi Malnar kertoo tanssin olevan sekoitus Fred Astairea sekä Stomppia (Malnar 19.3.2009).

Afroamerikkalaisen tanssiperinteen rinnalla samaan aikaan kehittyi myös musiikki. Muusikot saivat usein vaikutteita tanssijoiden tekemistä rytmeistä. Tuloksena syntyi blues, jazz, swing-musiikki ja rock'n'roll. Jump Rhythm -tunneilla käytetään usein musiikkia, joka on kehittynyt afroamerikkalaisesta tanssiperinteestä. Musiikki on rytmistä ja energisoivaa. Tunneilla tanssitaan jazzmusiikin, bluesin, ja perkussiivisen funkkin ja hip-hopin tahtiin.

Improvisaatio on tärkeä piirre vernacular-tanssille. Sen avulla tanssit ovat muokkautuneet sen hetken kulttuuriin ja on syntynyt uusia tanssityylejä.

Afroamerikkalaisessa tanssiperinteessä paritansseissa oli ”breikkejä”, jolloin pari erosi toisistaan. Silloin molemmilla oli mahdollisuus maksimaaliseen improvisaatioon. (Malone, 1996, 33.) Jump Rhythm -tunneilla oppilaat tanssivat pareittain oppiakseen jakamaan yhteisen rytmin swing baunssin avulla. Samalla he jakavat yhteisen tunteen toistensa kanssa.

Steppi kehittyi Amerikassa 1800-luvulla. Stepissä yhdistyi englantilainen clogg, irlantilainen jig ja afrikkalainen kokokehollinen perkussiivisuus (Stearns 1968, 36). Näissä tyyleissä jalkojen erilaiset rytmiset askeleet kuuluivat tanssimiseen. Amerikassa nämä kolme tanssityyliä alkoivat sekoittua keskenään luoden uuden tanssimuodon. Stepissä jalat toimivat perkussiivisesti käyttäen synkopoituja rytmejä. 1900-luvun alussa steppiä yhdistettiin myös muihin tanssilajeihin. Fred Astaire loi oman tanssityylinsä yhdistäen steppiä, balettia ja seuratanseja. Hän saattoi käyttää baletin omaisia pyörähdyksiä yhdistäen siihen perkussiivisen steppiosan. (Stearns 1994, 226.) Jump Rhythm -tekniikassa steppaus yhdistetään kokokeholliseen rytmiseen tanssimiseen. Jalkojen tehdessä nopeita, rytmisiä askelia, myös koko muu keho tuo rytmiä esille pään, käsien ja äänen avulla.

Afroamerikkalaisessa tanssiperinteessä on paljon samoja piirteitä afrikkalaisen tanssin kanssa. Etsiessäni samankaltaisuuksia Jump Rhythm -tekniikan ja African American Vernacular tanssin välillä, on vaikea erottaa mistä vaikutteet ovat tulleet. Rythmi yhdistää nämä kolme eri tanssimuotoa. Rythmi on liikkeen moottorina toimiva elementti. Tanssin energisyys, dynaamisuus ja ilmaisullisuus korostuvat myös näissä tanssimuodoissa. Tanssi tuo ihmiset yhteen ja sen avulla he kommunikoivat toistensa kanssa.

3.3 Modernin tanssin vaikutus Jump Rhythm -tekniikan muotoutumiseen

Jump Rhythm -tekniikka on saanut vaikutteita myös modernista tanssista. Siegenfeld kertoo oppineensa modernin tanssin avulla liikkumaan selvästi läpi tilan, sekä kiinnittämään huomiota liikelaatuihin (Siegenfeld 23.3.2009). Rytmien tekeminen vaatii erilaisten liikelaatujen käyttämistä. Modernissa tanssissa kiinnitetään huomiota siihen,

miten tanssija liikkuu tilan läpi muodosta toiseen. Afrikkalaisessa tanssissa keskitytään enemmän rytmiseen ja dynaamiseen liikkeeseen, jolloin tilalla ei ole niin suurta merkitystä. Jump Rhythm -tekniikassa nämä kaksi tanssityyliä yhdistyvät. Tekniikassa liikutaan tilan läpi rytmisesti ja dynaamisesti.

Modernissa tanssissa sovelletaan kehoterapioiden elementtejä. Kehoterapioissa keskitytään ihmisen kinesteettiseen tuntemiseen, kehohteyksiin ja kehon sisäisiin toimintoihin. Kehoterapian avulla on pyritty tuntemaan keho kinesteettisesti ja kuuntelemaan kehoa. Jump Rhythm -tekniikka käyttää hyödykseen kinesteettistä havainnointia. Tekniikassa pyritään kehoystävälliseen liikkumiseen Lulu Sweigardin kehittämän ideokinesiologian avulla. Ideokinesiologiaa hyödynnetään monissa modernin tanssin tyyleissä. Ideokinesiologiassa poisopitaan tapoja, jotka eivät ole keholle luonnollisia. Muuttamalla opittuja asentoja ja liikkeellisiä tottumuksia pystyy keho toimimaan tehokkaammin, luonnollisemmin sekä terveellisemmin. (Siegenfeld 2007, 16; Matt 2005 [viitattu 8.11.2008]). Ennen ideokinesiologian kehittämistä, Lulu Sweigard opiskeli kehon toimintaa Mabel E. Toddin johdolla. Todd oli tutkinut kehon ja mielen yhteyttä sekä toimivuutta jo 1900-luvun alussa.

4 JUMP RHYTHM -TEKNIIKAN TUNNUSPIIRTEITÄ

Jump Rhythm on rytmilähtöinen tanssitekniikka, jossa liikkeiden avulla tuodaan esille perkussiivista rytmikkyyttä. Tekniikassa näkyy Siegenfeldin laaja ymmärrys musiikista ja rytmistä, sillä hän on itse ollut myös rumpali. Jump Rhythm -tekniikassa koko keho osallistuu kokonaisvaltaisesti erilaisten rytmien ilmentämiseen. Kehosta pyritään saamaan rytmitarkka, energinen sekä tunnepitoinen kokonaisuus. Tanssiessa kehon tulisi liikkua tehokkaasti mutta samalla minimoiden liikkeen aiheuttaman rasituksen lihaksissa. Keho pyritään maadoittamaan vakaaseen ja rentoon asentoon painovoimaa hyväksi käyttäen. Maan kannattelemana keho vapautuu liikkumaan räjähtävästi tilassa. (Siegenfeld 2008a, 1).

Jump Rhythm ei kiinnitä ensisijaisesti huomiota liikkeen muotoon ja ulkonäköön vaan energiseen sisältäpäin tanssimiseen ja ilmaisemiseen. Ideokinesiologian ja kinesteettisen tuntemisen avulla oppilaat oppivat havainnoimaan kehoaan. Tekniikassa opetellaan ensin liikkeiden rytmit ennen varsinaisia tanssiliikkeitä. Jazzmusiikista tulevan scat-laulun avulla oppilaat laulavat rytmin improvisoiduilla tavuilla ja äänneillä, jolloin rytmi ja tunne tulevat ulos aitoina energisinä aksentteina. Tekniikka tarjoaa orgaanisen tavan liikkua ja haastaa oppilaan tanssimaan energisesti sekä emotionaalisesti. Tunteiden tiedostaminen tapahtuu myös ryhmän kesken. Jump Rhythm -tekniikka opettaa oppilaita saamaan fyysisen ja emotionaalisen yhteyden sekä itseensä että muihin (Siegenfeld 2007, 6).

4.1 Kehon linjaus

Ensimmäisenä Jump Rhythm -tunnilla opetellaan seisomaan rennosti ja maadoittuneesti ilman ylimääräistä lihastyötä. Tätä asentoa kutsutaan nimellä Standing Down Straight (SDS). SDS:ssä keho on rento mutta aktiivinen ja valmis reagoimaan sekä liikkumaan nopeasti. Siegenfeld kirjoittaa kehon painovoima-akselista (axis of gravity), joka kulkee päältaelta luurangon läpi molemmille jalkaholveille tai yhdelle holville sen mukaan onko paino molemmilla vai yhdellä jalalla (Siegenfeld 2008a,1). Kehon paino laskeutuu jalkaholveilta maahan tätä linjaa pitkin, jolloin koko keho maadoittuu. Nivelten rentoutuessa ja koko luisen rakenteen pudotessa kohti maata maa kannattelee kehoa (vrt. Newtonin mekaniikan III laki). Kehon ei tarvitse tehdä ylimääräistä lihastyötä, kuten kannattaa keskivartaloa tai jalkojen lihaksia.

SDS-linjauksessa ihmisen kolme painavaa luista rakennelmaa: pää, keskivartalo ja lantio, kasataan päällekkäin tämän painovoima-akselin ympärille minimoiden lihaksien ylimääräinen käyttö. Tämän rakennelman voi kuvitella koostuvan kolmesta laatikosta jotka on aseteltu päällekkäin. Jos yksikin laatikoista on epätasapainossa, tipahtaa se painovoiman takia kohti maata. Jos ihmiskehossa pää, torso tai lantio ei ole tasapuolisesti toistensa päällä, lihakset joutuvat tekemään ylimääräistä työtä pitääkseen nämä kolme rakennelmaa tasapainossa.

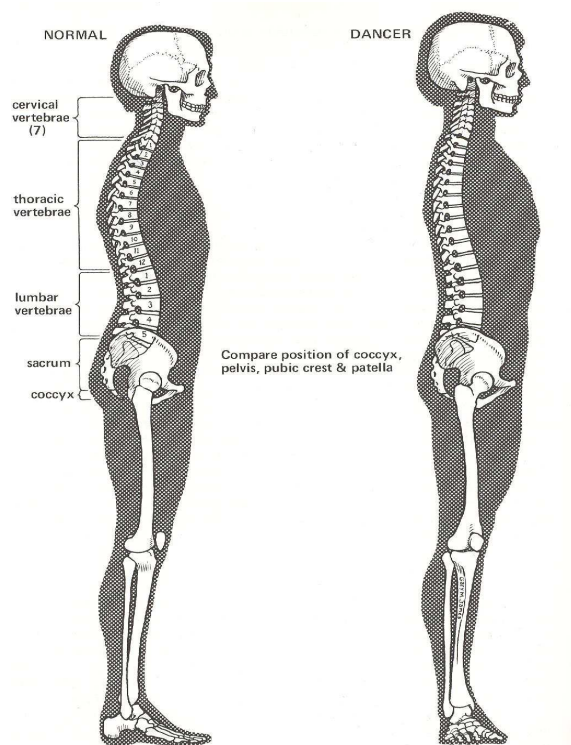
Jump Rhythm -tekniikka painottaa kehon luonnollisia linjauksia, jotka määräytyvät ihmisen anatomisen mallin mukaisesti (Siegenfeld 2007, 2). Jump Rhythm -tunnille kuuluu oleellisena osana ihmisluurangon tutkiminen. Nähdessään ihmisen luisen rakenteen oppilaat oppivat kiinnittämään huomiota linjauksiin kehon luisella tasolla. Luurankoa tarkastellessa oppilaat voivat havainnoida konkreettisesti miten keho on kehittynyt tuhansien vuosien aikana nykyiseen muotoonsa ja miten sitä voi käyttää mahdollisimman tehokkaasti. Luurankoa tutkimalla oppilaat saavat myös käsityksen kehon luonnollisista liikeradoista sekä oppivat aistimaan näitä ratoja omassa kehossaan. Maadoittaakseen kehon Jump Rhythm -tekniikka keskittyy erityisesti lapaluihin. Liukuessaan eteenpäin eli abduktoidessaan lapaluut ohjaavat kehoa hieman eteenpäin ja saavat tällöin painon menemään luutilinjaa pitkin pääläeltä jalkaholveille ja sieltä maahan (Siegenfeld 2007, 3). Lapaluiden lähentyessä toisiaan eli adduktoidessaan, kehon paino menee taaksepäin. Silloin paino ei laskeudu maahan jalkaholveilta vaan se siirtyy kantapäille. Painon ollessa takana keho ei pysty enää olemaan rento vaan lihaksien, kuten reisi- ja vatsalihaksien pitää aktivoitua pitääkseen kehon pystyssä. Tämän seurauksena kehon aktiivinen rentous ja maadoittuneisuus häviävät.

SDS:n rennon ja maadoittuneen linjauksen vastakohtana on balettipohjaisten tanssitekniikoiden kannatettu asento. Vartalon ylösveto luo illuusion kehon keveydestä ja helposta liikkumisesta. Jump Rhythm -tekniikassa lähtökohtana on maan ja painovoiman käyttäminen kehon ja liikkeen tukena. Siegenfeld viittaakin usein Newtonin kolmanteen lakiin, jossa sanotaan: ”Jos kappale A vaikuttaa kappaleeseen B tietyllä voimalla, niin kappale B vaikuttaa kappaleeseen A yhtä suurella vastakkaisuuntaisella voimalla.” Kun kehon painon antaa laskeutua kohti maata, maa tukee sitä. Jos kehon ei anna olla painava vaan sitä kannattelee ylimääräisellä lihastyöllä, maa ei tue kehoa niin paljon kun se voisi. Silloin lihakset joutuvat tekemään enemmän töitä pitääkseen kehon pystyssä.

Keho päästää painonsa kohti maata aktiivisen rentouden kautta. Aktiivisesti rentoutuessaan vartalo on luotisuorassa linjassa pääläeltä kohti jalkaholveja. Ollessaan passiivisesti rento keho romahtaa usein ryhdittömäksi. Tällöin selkäranka ei ole luonnollisessa asennossa ja kehon kolme pääpainoa eivät ole päällekkäin.

Rentoutuessaan passiivisesti ylävartalo painuu kasaan kohti napaa ja lantio menee hyperfleksioon. Hyperfleksiossa lantio liukuu kehon luotilinjalta eteenpäin kohti vartalon keskustaa. Silloin kehon paino siirtyy jalkaholville kohti kantapäitä ja keho pysyy pystyssä ylimääräisellä lihastyöllä.

Baletin kannatettu asento, vatsalihaksien käyttö sekä jalkojen aukikierto siirtävät myös kehon painoa taaksepäin. Silloin selkärangassa ei ole luonnollisia kaaria ja rintaranka on usein oiennut. Kannatetussa asennossa paino saadaan putoamaan jalkaholville, mutta se ei tapahdu luonnostaan vaan keho linjataan lihaksien avulla. Alla olevasta kuvasta voi nähdä tanssijan rangan. Ryhti on suora ja asento vaikuttaa staattiselta. Vasemman puoleisessa kuvassa näkyy normaalin ihmisen selkäranka, jossa on rangon normaalit kaaret.



Kuva 1. Selän kaaret. Vasemmassa kuvassa näkyy selän luonnolliset kaaret. Oikealla tanssijan rangasta voi huomata rintarangan suoristumisen (Lawson 1984, 18).

4.2 Kokokehollinen rytmi

Jump Rhythm -tekniikassa SDS on ensisijaisen tärkeä tanssiessa rytmikkäästi koko keholla. Kehon ollessa maadoittunut ja rento kaikki kehon osat voivat osallistua rytmien tekoon (Tu 2007, 118). Keho voi siirtyä rennosta olotilasta aksenttien vaatimaan jännitteeseen. Kannatetulla ja jännittyneellä keholla se ei ole mahdollista. Jännityksestä jännitykseen siirtyminen ei tuo rytmiä selvästi esille, eikä keho voi liikkua yhtä nopeasti ja turvallisesti kuin rento keho voi.

Kehon maadoittaminen mahdollistaa voimakkaiden aksenttien tekemisen tilaan. Siegenfeld viittaa Lulu Sweigardin kirjoitukseen kaksivaiheisesta toiminnasta, joka on tehokkaan liikkeen edellytys. Keho maadoittuu eli menee alaspäin, jonka jälkeen se voi liikkua eteenpäin tilaan. (Siegenfeld 2008a, 4.) Tästä esimerkkinä voidaan tarkastella kehon käyttäytymistä vaistomaisesti kun sen pitää toimia nopeasti. Äkillisessä pakotilanteessa keho maadoittuu, jonka jälkeen se suuntaa liikkeen eteenpäin (Siegenfeld 2009, 4). Sama ilmiö tapahtuu aina kehon toimiessa nopeasti ja vaistonvaraisesti. Tämän kaksivaiheisen toiminnan voi nähdä myös lukuisissa urheilulajeissa, joissa pitää toimia nopeasti ja tehokkaasti. Koripalloa kuljettavalla pelaajalla suurin tavoite on saada pallo koriin. Pelaajia tarkkailtaessa huomataan miten heidän kehonsa menee alaspäin ennen tilassa etenemistä. Pelaajien mielessä korin saaminen on varmasti sillä hetkellä suurin tavoite. Tällöin keho toimii luonnollisen tehokkaasti. Kehossa aktivoituvat vain ne lihakset jotka auttavat kehoa etenemään. Ylimääräinen lihastyö olisi energian hukkaan heittämistä.

Tämä sama idea toimii aksentoidessa. Jump Rhythm -tunnilla opetellaan vaistonvaraista liikkumista. Vaistojen avulla keho liikkuu tehokkaasti ja se maadoittuu ennen tilaan menemistä. Isku on tehokas kun sen motiivi on kirkas ja konkreettinen. Tällöin tanssijan on oltava henkisesti mukana jokaisessa iskussa. Ilman sisäistä motiivia keho ei synnytä aksentteja täydellä energialla.

SDS on olennainen osa rytmittämistä. Siegenfeld kertoo ihmisen vaistonvaraisesti suuntaavan kehon kohti maata rytmejä tehtäessä (Siegenfeld 2007, 6). Esimerkkinä hän käyttää sormien napsutusta, jolloin ihminen napsuttaessaan tekee sormien rytmin alaspäin kohti maata, ei ylöspäin. Jotta koko keho muokkaantuu rytmiseksi koneeksi, pitää kehon olla rento ja maadoittunut. Silloin se on valmis iskemään tarkkoja rytmifraaseja kohti maata. Siegenfeldin mukaan rytmiä tehtäessä kehon pitää rentoutua, jolloin se voi ponnistaa maasta ja ikään kuin heittää kehon painon tilaan nopeasti, tarkasti ja voimakkaasti. (Siegenfeld 2007,4) Jump Rhythm -tekniikassa puhutaankin kehon rentoutumisesta, painon heittämisestä ja sen nappaamisesta. Yksinkertaisessa esimerkissä kävellessä tapahtuu rentoutuminen, heittäminen ja nappaaminen. Ensin keho rentoutuu, minkä seurauksena kehon painoa voidaan heittää, mikä tarkoittaa käveltäessä painon siirtoa jalalta toiselle. Nappaaminen tapahtuu kehon painon siirtyessä kokonaan toiselle jalalle. Silloin kehon kolme pääpainoa on kasattu päällekkäin. Rytmittämien vaatii kehon rentoutumista. Jännittyessään vartalo ei pysty heittämään kehon painoa eikä silloin myöskään onnistu sitä nappaamaan. Tässä kolmivaiheisessa tapahtumassa aksentti tapahtuu, kun paino napataan.

Ylösvedetyn kehon rytmi ei ole kokokehollinen eikä tarkka. Selvä rytmi vaatii selvän painonsiirron. Kannatettu keho on staattinen eikä paino siirry puolelta toiselle yhtä selkeästi. Jännittyneet lihakset estävät kehon painon heiton kehon kinesfääriin. Kehon rentoutuessa on jotain mitä heittää ja jotain mitä napata. Painonsiirrossa pyritään siirtämään paino selkeästi luotilinjalta toiselle. Näitä kuviteltuja luotilinoja on yhteensä kolme. Ne voivat muodostua pääläelä oikean tai vasemman jalkaholvin päälle tai molemmille jalkaholveille, jolloin paino on tasaisesti molemmilla jaloilla. Jos paino ei siirry selvästi ja kehon kolmea painoa ei ole kasattu päällekkäin, lihakset jännittyvät. Silloin rentous katoaa ja rytmin tarkkuus ja voimakkuus kärsivät.

4.3 Kehollisuus Jump Rhythm -tekniikassa

Jump Rhythm -tekniikassa tanssitunneilla useasti tapahtuvat erilaiset vammautumiset on pyritty poistamaan kehon luonnollisia linjauksia kunnioittaen. SDS -linjauksessa jännittyneet lihakset eivät estä kehon painoa laskeutumasta luotilinjalta kohti maata.

Tällöin keho on rento ja vakaa eikä niveliin kohdistu räsitusta. Jännittyessään lihakset tekevät kehosta staattisen, jolloin loukkaantuminen on todennäköisempää.

Jump Rhythm -tekniikka hyödyntää Lulu Sweigardin kehittämää ideokinesiologiaa. Ideokinesiologiassa kehon ryhtiä ja liikettä parannetaan tarkkojen mielikuvien avulla. Lulu Sweigard opiskeli Mabel E. Toddin johdolla kehon toimintaa. Toddin ideat kehon ja ryhdin parantamiseen ovat toimineet ideokinesiologian lähtökohtana.

Jump Rhythm -tekniikka on saanut vaikutteita Mabel E. Toddin vuonna 1937 kirjoittamasta kirjasta *The Thinking Body*. Kirjassa Todd kirjoittaa ihmiskehosta ja sen tehokkaasta käytöstä. Hän pyrkii vähentämään kehon mekaanista stressiä parantamalla sen ryhtiä ja liikeratoja. Todd pyrkii parantamaan kehon mekaniikkaa kinesteettisten havaintojen kautta. Kinestesiassa pyritään tuntemaan kehon liike ja sen paino. Kehon asentoa parannetaan kehon sisältä päin. Tällöin ei haeta tiettyä muotoa tai mielikuvaa, joka ihmisillä on esimerkiksi ryhdikkästä asennosta. Toddin sanoin ”Oikeanlaisen asennon ja linjauksien löytäminen ei tapahdu yksittäisten lihaksien koon ja voiman kehityksenä vaan ihmiskehon opiskelemisesta sekä sen arvostamisesta painoa kannattavana ja painoa liikuttavana rakennelmana” (Todd 1937, 33). Pää tavoitteena on saavuttaa mekaaninen vapaus sekä saada kehosta yksi orgaaninen kokonaisuus.

Jump Rhythm -tekniikassa opitaan kinesteettisten havaintojen kautta. Oppilasta kannustetaan aistimaan ja tuntemaan kehon liike enemmän kuin keskittymään kehon muotoon. Jäljentämällä jotain tiettyä muotoa oppilas pyrkii saavuttamaan jonkun visuaalisen kuvan kehon tuntemisen sijaan. Kinestesian kautta oppilas oppii havainnoimaan ja tuntemaan kehon painon ja painosiirron. Jump Rhythm -tekniikassa päätavoite on rytmisessä liikkeessä ja sen tuntemisessa. Rythmi tulee ihmisen sisältä, jolloin visuaalinen kuva on toisarvoinen. Todd herättelee lukijaansa löytämään tapoja, joiden avulla keho voi liikkua vaivattomasti ja tehokkaasti. Jump Rhythm -tekniikka soveltaa Toddin ideaa ja pyrkii käyttämään kehoa mahdollisimman tehokkaalla tavalla. Kinestesian kautta Jump Rhythm -tekniikassa etsitään keholle asento, joka mahdollistaa tehokkaan liikkeen ilman lihaksiin kohdistuvaa ylimääräistä räsitusta. Todd sanoo:

”Miksi jännittää lihaksia ja kannattaa luita, kun ne voisivat roikkua” (Todd 1937, 33).

4.4 Rytmiä laulaminen ja tanssiminen

Jump Rhythm -tekniikassa koko kehosta tulee kokonaisvaltainen rytmien kokonaisuus. Kehon ääreisosat, kädet, pää ja jalat muuttuvat rytmisiksi rytmin tekijöiksi ja sen selventäjiksi. Siegenfeld on nimennyt neljä pääasiallista rytmin tekijää: kädet, pää sekä ääni. Jump Rhythm -tekniikassa näitä kutsutaan rytmin lyöjiksi (drum beaters). Ne voivat lyödä ja tehdä aksentteja kuvitteellisia sekä konkreettisia pintoja vasten. Näitä pintoja kutsutaan rytmipinnoiksi (drumheads). Konkreettisia pintoja voivat olla esimerkiksi lattia ja keho, kuvitteellisia pintoja on joka puolella kehon kinesfäärissä. (Siegenfeld, 2008b.) Nämä neljä rytmin tekijää tekevät rytmistä selkeän ja niiden myötä koko keho osallistuu rytmien tekemiseen.

Äänen käytöllä Jump Rhythm -tekniikassa tarkoitetaan rytmien laulamista. Jazzmusiikista tulevan scat-laulun avulla oppilaat opettelevat liikkeiden rytmit ennen itse liikkeitä. ”Skätätessään” laulaja improvisoi merkitsemättömien tavujen ja sanojen avulla. Näiden eri äänien avulla laulaja skättää erilaisia melodioita ja rytmejä luodakseen ”instrumentaalisen soolon”. Oppilaat opettelevat rytmit scat-laulun avulla, jolloin heidän improvisoimansa tavut ja äänteet täsmäävät rytmisiin liikkeisiin, joita he ilmentävät koko kehollaan. (Siegenfeld 2009, 7) Laulaminen auttaa oppilaita oppimaan monimutkaisiakin rytmifraaseja tehokkaasti. Käyttämällä ääntä ja koko kehoa erilaiset rytmiset kuviot muistuvat myös paremmin oppilaiden mieleen.

Äänen käyttö auttaa kehoa maadoittumaan. Resonoitu ääni saa pallean toimimaan esteittä, jolloin syntyy pallealle luonnollinen ylös-alas-liike. Pallean aktiivisessa käytössä vatsalihakset rentoutuvat antaessaan tilaa pallealle. Sisään hengittäessä vatsa kohoaa ja tekee tilaa alaspäin laskeutuvalle pallealle. Vastakohtana on ylöskannatettu asento, jossa keskivartalo on koko ajan kontrolloitu ja hengitys on ohjattu kylkiin. Tällöin pallean liikerataa on rajoitettu. Vatsalihakset ovat yhteydessä lantioon, jolloin vatsalihaksien rentoutuminen auttaa myös lantiota rentoutumaan ja laskemaan painonsa

kohti maata (Siegenfeld 2008a, 7).

Laulamisen tehtävänä on myös auttaa oppilasta tanssimaan sisältä ulospäin. Tekniikka tähtää kokokeholliseen rytmisyyteen sekä emotionaaliseen ilmaisemiseen. Laulu lähtee jokaisen ihmisen sisältä, jolloin se auttaa emotionaalisuuden esiin tulemistä. Ääni on sidoksissa tunteisiin ja ääni sekä liike toimivat yhdessä. Silloin tunne tulee esille auditiivisesti sekä visuaalisesti. Laulun avulla oppilas myös tuntee rytmit kehonsa sisällä. Oppilaat opettelevat ilmaisemaan itseään eri rytmien välityksellä. Jump Rhythm Jazz Projectin tanssija Kevin Durnbaugh kertoo äänen tärkeydestä sanomalla: ”Laula samalla tavalla kuin miltä haluat liikkeen näyttävän” (Durnbaugh 23.3.2009). Laulu auttaa oppilasta tekemään rytmit suurella antaumuksella ja varmuudella. (Siegenfeld 2008b, Yoken 2008.)

Siegenfeld kirjoittaa artikkelissaan Standing Down Straight (Siegenfeld 2009, 7) äänenkäytön olevan myös osana afroamerikkalaisen kulttuuriin kunnioittamista. Tässä Afrikasta lähtöisin olevassa kulttuurissa liike ja musiikki ovat yhteydessä toisiinsa. Siegenfeld siteeraa Malonea (Siegenfeld 2009, 7), kirjoittamalla afrikkalaisesta perinteestä, mikä ”käyttää rytmistä liikettä eheyttävänä mekanismina ja syvällisenä sielukkaana ilmaisuna”. Siegenfeld viittaa vielä afrikkalaiseen kulttuuriin, jossa rytmisen tanssija on myös rytmisen laulaja sekä perkussiivinen rumpali (Siegenfeld 2008a, 7). Jump Rhythm -tekniikassa oppilaita opetetaan ymmärtämään musiikkia ja kommunikoimaan sen kanssa. Oppilaat tuovat rytmin esille sekä tanssin että äänen avulla. Oppilaat luovat yhteyden musiikkiin, jonka avulla he kommunikoivat muiden kanssa. Rythmi, tanssi ja laulu sitoutuvat yhdeksi kokonaisuudeksi.

4.5 Musiikilliset konseptit

Jump Rhythm -tekniikka kehittää oppilaan musikaalisuutta ja rytmistä tarkkuutta. Tunneilla oppilaat opettelevat jakamaan yhteisen pulssin ja pysymään samassa rytmissä muiden kanssa. Rythmi koostuu useista peräkkäisistä pulsseista, jotka esiintyvät tasaisin väliajoin. Tämä tasainen rythmi on luo perustan aksentoinnille. Iskuja aksentoidaan pistäen tiettyihin iskuihin enemmän energiaa. Rythmi syntyy näiden aksentoitujen ja

aksentoitamattomien iskujen seurauksena. Jump Rhythm -tekniikassa tasainen rytmi luodaan swing baunssin avulla. Kehon keinuessa maata vasten tasaisin väliajoin, oppilaiden on helppo pysyä rytmissä. Kun perusrytmi on selkeä, siihen voidaan tehdä tarkkoja aksentoituja iskuja. Oppilaat oppivat olemaan polyrytmisiä kun he tuovat koko kehollaan esille kaksi itsenäistä rytmiä samaan aikaan: perusrytmin sekä sen päälle tehdyn rytmifraasin. (Wikipedia. 2009a. viitattu [28.2.2009]).

Jump Rhythm -tunnilla musiikista etsitään ensimmäisenä peruspulssi. Neljäsosanuotit muodostavat musiikissa perusrytmin. Rytmissä aksentit voivat olla useasti myös kahdeksasosa- ja kuudestoistaosanuoteilla. Aksentoidessa rytmiä, oppilaiden pitää olla tietoisia mille iskulle aksentti osuu. Tämä kehittää oppilaiden nuottiarvojen ymmärrystä sekä rytmistä artikuloituneisuutta. He oppivat kuulemaan ja tuntemaan kehollaan erilaisia rytmikuvioita.

Synkoopit kuulostavat yllätyksellisiltä aksenteilta, jotka tulevat rytmissä odottamatta. Ne ovat musiikissa painottomien iskujen painotusta (Wikipedia. 2009b.viitattu [2.2009]). Musiikin synkopointi on alun perin peräisin afrikkalaisesta musiikista ja myöhemmin siitä tuli jazzmusiikille ominainen piirre. Jump Rhythm -tunneilla käytetään usein swingaavaa jazzmusiikkia tai perkussiivista musiikkia kuten bluesia tai funkia. Synkopoidessaan oppilaiden pitää olla rytmisesti erityisen tarkka, koska aksentit osuvat musiikissa ennalta arvaamattomiin paikkoihin.

Karkeasti jaettuna aksentteja voi olla kahdenlaisia: teräviä staccatoja sekä räjähtäviä sforzandoja. Italian kielestä tulevia staccatoa ja sfrozandoa käytetään musiikin notaatiossa kuvailemaan nuotin laatua. Jump Rhythm -tekniikassa ne kuvailevat aksentin laatua. Staccato on nopea ja terävä isku, joka pysäytetään tilaan tarkasti ja aksentoidusti. Musiikissa se on lyhyt kestoinen nuotti. Räjähtävässä sforzandossa rytmin lyöjä isketään aksentoidusti tilaan mutta sen energia jatkuu räjähdysten omaisesti vielä lyönnin jälkeen.

4.6 Yhteisöllisyyden rakentaminen rytmin ja tanssin avulla

Jump Rhythm -tekniikassa kommunikoidaan ja ollaan yhteydessä muihin rytmin avulla. Yhteisen rytmin jakaminen luo yhteisöllisyyden tunteen, jolloin kaikki ovat samassa rytmisessä ”joessa”. Äänen käyttö lisää myös yhteisöllisyyden tunnetta. Oppilaat eivät välttämättä näe toisiaan, mutta he aistivat silti toisensa laulun välityksellä. Jump Rhythm -tunneilla on improvisaatioharjoituksia, joissa oppilaat opettelevat kommunikoimaan toistensa kanssa rytmin välityksellä. Kuuntelua ja kommunikointia voidaan harjoitella piirissä, jossa jokainen oppilas toimii vuorollaan johtajana. Hänellä on yksi fraasi eli 8 iskua aikaa laulaa improvisoitua skättäystä. Tämän jälkeen muut vastaavat johtajalle takaisin skättäämällä saman rytmin. Seuraava oppilas improvisoi oman rytmifraasin, jonka muut taas toistavat. Äänen lisäksi koko keho osallistuu rytmien tekemiseen. Tällä tavoin oppilaat oppivat kommunikoimaan toistensa kanssa improvisoiduilla rytmeillä.

Tunnilla improvisoidaan myös paritanssin avulla. Kontaktin välityksellä oppilaat opettelevat jakamaan toistensa kanssa fyysisen sekä emotionaalisen tunteen. Käsien välityksellä tanssiparin pyrkii löytämään kehon painon ja maadoittuneen asennon. Sillä tavoin oppilaat opettelevat antamaan ja vastaanottamaan fyysistä sekä emotionaalista kontaktia. Parin kanssa tanssiessa oppilaan huomio siirtyy itsestä tanssipariin. Paritanssin avulla oppilaat harjoittelevat tanssimista ja yhteisen hetken jakamista toisen ihmisen kanssa.

Siegenfeld kirjoittaa vertauskuvallisesti rytmin merkityksestä, yhteisöllisyydestä ja yksilöllisyydestä. Jump Rhythm tunnilla on harjoitus nimeltään Three and a break. Siinä oppilaat jakavat yhteisen rytmin kolmen fraasin verran. Neljännellä fraasilla kukin ilmaisee yksilöllisyytensä omalla synkopoidulla improvisaatiollaan. Tämän jälkeen he palaavat alkuperäiseen rytmiin jakaen taas yhteisen sykkeen. Oppilas kokee yhteisen rytmin kautta kuuluvansa rytmiseen yhteisöön. Viimeisellä fraasilla yksilöllisyyttä ilmaistaan improvisaation avulla.

Yhteisöllisyyttä pyritään rakentamaan myös kommunikoinnin avulla. Tunnilla oppilaita kannustetaan puhumaan ja jakamaan omia ajatuksiaan. Jump Rhythm -tekniikka haastaa ihmisiä rauhoittumaan ja kuuntelemaan omaa kehoa ja mieltä. Oppilaat jakavat havaintojaan omista oppimisprosesseistaan Jump Rhythm -tekniikan parissa. Omista tuntemuksistaan puhuminen kasvattaa yhteisöllisyyttä ja samalla auttaa muita oppilaita laajentamaan omia näkemyksiään tekniikasta.

5 OMAT KOKEMUKSET

Tutustuin ensimmäisen kerran Jump Rhythm -tekniikkaan vuoden 2005 syksyllä. Billy Siegenfeld piti Turun Taideakatemiolla kolmen viikon mittaisen kurssin. Sinä aikana tutustuimme tekniikan tavoitteisiin ja peruseriaatteisiin. Heti alussa kävi ilmi, että tekniikka erosi huomattavasti balettipohjaisista tanssitekniikoista. Kolmen viikon ajan yritin ymmärtää mistä koko tekniikassa on kyse. Tunteeni vaihtelivat ihmetyksestä raivoon, jännitykseen ja epäuskoon. Minulle alkoi vähitellen käydä selväksi, että tekniikka tarjosi minulle uuden näkökulman tanssiin, mutta samalla se vaati monien asioiden uudelleen oppimista.

Jump Rhythm tekniikassa tunteen ja liikkeen toimiessa yhdessä tekniikan haasteet ovat anatomisia sekä emotionaalisia. Tekniikka vaatii mielen ja kehon ”irtipäästämistä”, jonka seurauksena keho voi omaksua uusia kehomekaniikkoja. Emotionaalisesti tekniikan tekee haastavaksi tanssin vaatima avoimuus ja heittäytyminen. Rytmin ja tunteen vietäväksi antautuessani saan tanssista voimaa ja energiaa.

Olen huomannut miten itsereflektointi ja oppimisprosessin aktiivinen seuraaminen ovat auttaneet minua omaksumaan paremmin tekniikan periaatteita. Kehon ja mielen kuuntelu vaatii rauhoittamista, jonka seurauksena olen pystynyt kehittymään rytmisesti ja emotionaalisesti selvemmäksi tanssijaksi. Minua on myös auttanut muiden tanssijoiden jakamat ajatukset. Ymmärtämällä eri ihmisten haasteita ja oivalluksia Jump Rhythm -tekniikan parissa olen myös itse pystynyt oppimaan niistä.

Jump Rhythm -tekniikassa liikkeellisistä tavoista poisoppiminen tarkoittaa lihaksien rentoutumista. Olen tanssinut balettipohjaisia tekniikoita kuten nykytanssia, jazztanssia ja balettia nuoresta asti. Sen seurauksena aktiivinen kannatus ja suora ryhti tuntuvat kehossani luonnolliselta. Balettipohjaiset tekniikat vaativat tanssijalta eri lihasryhmien käyttöä. Tanssiessa vatsa- ja selkälihakset sekä jalkojen lihakset ovat aktiivisena. Jump Rhythm -tekniikassa nämä lihakset pyritään rentouttamaan, jotta keho maadoittuisi ja olisi rytmisesti selvempi. Kinestesian kautta olen oppinut tuntemaan keholleni ominaisia jännityksiä. Minulla on tapana jännittää jalkojani arkielämässä sekä tanssiessa. Jump Rhythm -tekniikassa tämä estää kehon maadoittamista ja vaikeuttaa liikkumista. Stepatesa jännittyneet jalat hidastavat liikkumista ja tekevät rytmistä epäselvää. Tämän seurauksena olen myös huomannut alaselkäni olevan jatkuvassa jännityksessä, joka on estänyt lantion painoa laskeutumasta kohti maata. Tällaiset havainnot ovat oppimisprosessin kannalta tärkeitä. Niiden avulla opin havaitsemaan kehon toimintaa uudelta näkökannalta pyrkiessäni kokokeholliseen rytmisyyteen.

Jump Rhythm -tekniikassa keskitytään luihin lihaksien sijaan. Tämä on ollut minulle uusi näkökulma, koska yleensä tanssitunneilla opitaan löytämään eri lihaksia jotka auttavat kehon linjauksessa ja erilaisissa muodoissa. Olen huomannut miten paljon kiinnitän huomiota lihaksiini. Tekniikan kautta olen oppinut ajattelemaan liikkeitä ja liikeratoja luisella tasolla. Linjatessani luut anatomisen mallin mukaisesti, minun on helpompaa luopua ylimääräisestä lihasjännityksestä.

Kehon ja mielen ollessa yhteydessä toisiinsa tapahtuu niiden oppiminen yhtä aikaa. Kehon lihakset eivät päästä irti, jos mieli ei ole avoin tekniikan vaatimalle poisoppimiselle. Aluksi tekniikan omaksuminen oli vaikeaa, koska se vaati täydellistä muuttumista. Ylösvedetty asento ja sen avulla tanssiminen tuntui minulle luonnolliselta. Kannatetun asennon sijaan minun piti löytää uusi linjaus mihin kaikki liikkeet perustuivat. Aksenttien lyöminen ja rytminen tarkkuus vaativat myös uudenlaista suhtautumista liikkumiseen. Tämä prosessi vaatii aikaa, koska liikkeen ja asentoni ovat muokkautuneet vuosien aikana tietynlaisiksi.

Balettipohjaisten tekniikoiden myötä minulle on muodostunut tietynlainen kuva tanssista ja miltä tanssija näyttää. Ylösvedetty keho ja tanssin estetiikka on muokannut omaa identiteettiäni. Jump Rhythm -tekniikan estetiikka liittyy rytmiseen ja emotionaaliseen selvyyteen eikä niinkään tietynlaisiin muotoihin. Tekniikassa oppilaat eivät näytä perinteisiltä tanssijoilta vaan enemminkin normaaleilta ihmisiltä. Tekniikka korostaa inhimillisyyttä ja pyrkii rikkomaan mielikuvan tanssijuudesta. Oppimisprosessin alussa minun oli hankalaa omaksua tekniikan linjauksia ja liikkeitä, koska en näyttänyt enää samalta kuin balettipohjaisia tekniikoita tanssiessani. Jollakin tapaa koin aluksi osan tanssijuudestani katoavan ylösvedon ja erilaisen estetiikan myötä. Myöhemmin ymmärsin, että Jump Rhythm -tekniikka ei vie mitään pois minun tanssijuudestani. Se on antanut minulle uusia työkaluja itseni ilmaisemiseen.

Jump Rhythm -tekniikassa äänen avulla tanssista tulee emotionaalisesti ilmaisullista. Alussa äänen käyttö oli minulle tekniikan haastavin elementti. Skättääminen oli hämmentävää ja pelottavaa. Se sai minut tuntemaan itseni vaivaantuneeksi. Äänen käytön myötä tunsin oloni paljaaksi, koska minun piti näyttää todellisia tunteitani muiden nähden. Emotionaaliset kokemukseni yllättivät minut itsenikin. En ollut aikaisemmin kokenut olevani niin vahvasti läsnä fyysisesti sekä emotionaalisesti. Nykyäänkin skättääminen on haastavaa, mutta se ei ole enää pelottavaa vaan siitä on tullut voimavara ja energian lähde. Kaikkien tanssijoiden skätätessä heidän äänensä antaa energiaa myös muille tanssijoille. Äänen käyttö sitoo samalla yksilöt osaksi yhteisöä.

Jump Rhythm -tekniikassa painotetaan yhteisöllisyyttä. Yhdessä tanssiminen ja kontaktin ottaminen muihin on osa tekniikkaa. Jump Rhythm -tekniikasta löytyy samanlaisia piirteitä kuin kansantanssista. Vernacular-keho ja tanssin sosiaalisuus ovat lähellä toisiaan. Kansantanssissa ja Jump Rhythm -tekniikassa ihmiset tanssivat yhdessä luoden aidon kontaktin toisiinsa. Kontaktin ottaminen muihin tuntui aluksi haastavalta, koska se vaati omien tunteiden näyttämistä ja jakamista. Parhaimmillaan tanssijat tukevat toisiaan rytmisesti ja antavat toisilleen energiaa. Yhteisöllisyys ja parin kanssa tanssiminen vaatii kaikilta aitoa läsnäoloa ja kommunikointia.

Jump Rhythmiä tanssiessani koen olevani osa yhteisöä, jossa yksilöt tukevat toisiaan äänen ja rytmin avulla. Tanssiminen yhdessä muiden kanssa on energistä ja hauskaa. Kun kaikki tanssijat osallistuvat yhteisöllisyyden rakentamiseen omalla läsnäolollaan saa heistä voimaa ja energiaa. Heittäytyessäni liikkeen ja rytmin vietäväksi pystyn tanssimaan sydämeni pohjasta ilmaisten itseäni energisesti ja aitojen tunteiden avulla. Rytmii on yhdistävä tekijä tanssijoiden välillä. Rytmii tunteminen koko kehossa auttaa emootioiden tuntemisessa.

Olen poisoppinut liikkeellisiä tapoja omaksuessani Jump Rhythm -tekniikkaa. Olen silti kokenut aikaisemman tanssitaustani nykytanssin, jazztanssin ja baletin parissa myös hyödylliseksi. Kehon tuntemus ja eri liikelaatujen tiedostaminen ovat auttaneet minua tekniikan omaksumisessa. Aksentteja lyöessä kehossani on jo tuntemus staccaton ja sforzandon vaatimista liikelaaduista. Aikaisemman tanssitaustani kautta kehittynyt rytmisyys ja musiikillinen hahmottaminen ovat helpottaneet monimutkaistenkin rytmikuvioiden oppimista.

Jump Rhythm -tekniikassa minulle on ollut tärkeää tekniikan emotionaalisuus. Tekniikan tunteellisuuden voi selittää Labanin liikeanalyysin avulla. Jump Rhythm -tekniikassa liikelaatutekijöistä aika ja voima ovat hyvin vahvasti läsnä (rhythm tai near state). Tanssija on kehollisesti aistiva ja intuitiivisesti valmis ajoittamaan liikkumistaan. Hän on vahvasti läsnä omassa kehossaan, aistien itseään ja ympäristöään. Jump Rhythm -tekniikalle ajan ja voiman lisäksi ominaista on myös virtaavuus. Virtaus tuo liikkumiseen emotionaalista tuntemista. Näiden kolmen laatulementin yhdistyessä syntyy kiihkodraivi (passion drive). Tälle draiville tai toimintatavalle on ominaista ilmaisullisuus ja emotionaalisuus. Tekniikka vaatii tanssijalta sataprosenttista läsnäoloa. Hänen pitää aistia aikaa, ja päättää intuitiivisesti milloin jokin liike tapahtuu. Tanssijan pitää olla valmis iskemään erilaisia rytmikuvioita minä hetkenä hyvänsä. Silloin vaistoaminen ja tunteminen ovat koko ajan läsnä. Näiden piirteiden yhdistyessä tanssimisesta tulee korostetun emotionaalista.

Tekniikka on tutustuttanut minut rytmisyyteen uudella tavalla. Jump Rhythm -tekniikan myötä olen tutustunut rytmiin kommunikoinnin ja ilmaisun välineenä.

Rytmien tunteminen koko kehossa ja sen välityksellä kommunikointi on dynaamista ja energistä. Olen löytänyt rytmin ja emootioiden kautta itsestäni uusia voimavaroja. Tutustuessani tekniikkaan tanssimisen teki vaivaannuttavaksi äänen käyttö, yhteisöllisyys sekä rytminen liikkuminen. Ne tekivät välillä tanssimisesta haastavaa, koska ne olivat minulle uusia piirteitä tanssin saralla. Nykyään olen löytänyt voiman juuri niistä elementeistä, jotka aikaisemmin ovat estäneet minua tanssimasta.

6 TANSSIJOIDEN AJATUKSIA

Haastatellessani Jump Rhythm Jazz Project -ryhmän tanssijoita olen ollut kiinnostunut heidän omista kokemuksistaan Jump Rhythm -tekniikasta. Haastateltavilla Kevin Durnbaughilla, Kristina Kasparilla, Heidi Malnarilla ja Lizzie Perkinsillä on kaikilla erilainen tausta ennen Jump Rhythmiä. Olin kiinnostunut miten heidän aikaisempi tausta on vaikuttanut tekniikan omaksumiseen. Halusin tietää minkälaisia ajatuksia Jump Rhythm -tekniikka heissä herättää ja miten he kuvailevat tekniikkaa omasta näkökulmastaan. Olen haastatellut tanssijoita Chicagossa keväällä 2009, ollessani siellä opiskelemassa Jump Rhythmiä. Haastattelin jokaista tanssijaa yksitellen. En käyttänyt haastattelussa kirjallista kyselykaavaketta, vaan haastattelu syntyi kysymyksieni ja niistä heränneen keskustelun myötä. Kirjoitan jokaisesta tanssijasta erikseen ja nostan sieltä esille asioita, jotka olen kokenut mielenkiintoisiksi.

6.1 Kevin Durnbaugh: keho rytmi-instrumenttina

Kevin Durnbaugh on 25 -vuotias tanssija. Hän aloitti Jump Rhythm -tekniikan ollessaan yliopistossa Northwestern Universityssä. Sitä ennen hänellä ei ollut aikaisempaa tanssikokemusta. Kevin sanoi olleensa jo aikaisemmin kiinnostunut tanssista, mutta hän ei kokenut pystyvänsä tanssimaan. Kevin innostui Jump Rhythm -tekniikasta nähdessään Siegenfeldin tekemän koreografian Chicagossa Northwestern Universityssä. Koreografiassa Kevin kiinnitti huomiota tanssin rytmisyyteen ja energiaan. Rytmä oli hänelle jo ennestään hänelle tuttu piirre, sillä hän oli soittanut rumpuja 10-vuotiaasta lähtien. Ensimmäisiä kokemuksiaan kuvaillessaan Kevin kertoo nauttineensa heti

rytmisestä tanssimisesta. Aikaisemman tanssitaustan puuttuessa, tanssiminen tuntui oudolta ja aksenttien iskeminen oli hankalaa. Rentouden löytäminen oli Kevinille vaikeaa.

Rumpujen soiton myötä Kevinia on auttanut tekniikassa hyvä rytmisyys. Hän kuitenkin sanoo, että aikaisemmin hän opetteli rytmit analysoimalla ja sitä hän muisti kaikki iskut. Jump Rhythm -tekniikassa analysoinnista on ollut välillä haittaa, koska se vaikeuttaa rytmien tuntemista keholla. Kevin kuvailee Jump Rhythm -tekniikkaa: "Explosion of energy in motion that makes the body musical instrument." Kevin kokee tekniikan energiseksi ja ihmisläheiseksi. Hän kertoo tekniikan korostavan inhimillisyyttä ja sen soveltuvuutta kaikille. Kevin sanoo tekniikan olevan epätsekäs tanssimuoto, jossa keskiössä ei ole yksilö vaan yhteisöllisyys.

Jump Rhythm -tekniikan avulla Kevin kokee saavansa kontaktin itseensä, muihin tanssijoihin, yleisöön sekä musiikkiin. Tanssiessaan Kevin tuntee itsensä emotionaaliseksi, voimakkaaksi ja vapaaksi. Hän myös lisää, että liike ilman oikeanlaista tunnetta ei tunnu hyvältä. Laulaessaan hän tuntee emootioiden auttavan liikettä. Silloin keho muotoaa tunteen ja liike tulee ulos siten miten sen laulaa. Tämä vaatii kehon ja mielen vapautta, jotta ne ovat avoinna tuntemaan ja liikkumaan. Kevin sanoo olevansa iloinen pystyessään lopulta tanssimaan ja sanoo Jump Rhythm -tekniikan antaneen hänelle välineet minkä kautta hän voi liikkua. (Durnbaugh 13.3.2009)

Kevin osoittaa, että Jump Rhythm -tekniikka soveltuu myös "normaaleille" ihmisille. Vaikka Kevin ei ollut tanssinut ennen Jump Rhythmia mitään, hän on pystynyt omaksumaan tekniikan periaatteet rytmien kautta. Kevinille Jump Rhythm -tekniikan omaksumisesta on tehnyt helpomman tekniikan vernacular-keho. SDS-linjaukset perustuu luonnollisiin linjauksiin, joten sen kautta liikkuminen on tuntunut Kevinistä hyvältä verrattuna balettipohjaisiin tanssitekniikoihin. (Durnbaugh 13.3.2009)

6.2 Heidi Malnar: tanssijan heittäytyminen liikkeen vietäväksi

Heidi Malnar 24, löysi Jump Rhythm -tekniikan ollessaan tanssikurssilla, jossa hän opiskeli Siegenfeldin johdolla steppiä ja Jump Rhythm Jazz Projectin repertuaaria. Heidillä oli aikaisempi vahva tanssitausta. Hän oli tanssinut steppiä, balettia, modernia tanssia ja jazztanssia. Heidi sanoo olleensa yllätynyt löytäessään tekniikan, jossa tanssittiin rytmisesti ja energisesti. Viitaten elokuvaan *Laulavat sadepisarat* (*Singing in the rain*), Heidi koki pystyvänsä tanssimaan samalla tavalla energisesti ja rytmisesti, kuin tässä elokuvassa tanssittiin. Heidi tunsi alusta asti, että hän oli löytänyt hänelle sopivan tekniikan.

Heidi kertoo, että tekniikan myötä hänen piti tanssia pienemmin pystyäkseen artikuloimaan liikkeet ja niiden rytmit. Hän sanoo olleensa aikaisemminkin energinen tanssija, mutta nyt energia piti fokusoida aksentteihin eikä ”räjähtää” joka paikkaan. Heidi muistaa kommunikaation olleen hänelle vaikeaa. Hän sanoo olevansa tunteellinen tanssija, mutta tunteista puhuminen ryhmän kesken ei ollut helppoa. Heidi kertoo irtipäästämisestä kehon ja mielen tasolla olleen vaikeaa, koska tanssiessaan Jump Rhythm -tekniikkaa hän ei kokenut enää näyttävänsä tanssijalta.

Heidi kertoo olleen vaikeaa opiskella Jump Rhythm -tekniikan kanssa samaan aikaan balettipohjaisia tekniikoita. Hänelle tuotti hankaluuksia sovittaa yhteen kaksi tanssimuotoa, joiden tavoitteet erosivat toisistaan niin radikaalisti. Heidi koki, ettei mikään muu tekniikka tukenut Jump Rhythm -tekniikkaa. Hän kuitenkin sanoo, että ajan myötä hän oppi sovittamaan eri tanssityylit yhteen. Heidi kertoo tanssin olevan iloista, energistä ja sielukasta. Hän sanoo tekniikan soveltuvan kaikille, ei vain tietynlaiselle keholle. Jump Rhythm -tekniikkaa kuvaillessaan hän tuo esille tanssijoiden välisen kommunikaation. Tunneilla haastetaan puhumaan omista tunteistaan ja jakamaan ajatuksia omasta oppimisprosessista. Opettaessaan Jump Rhythm -tekniikkaa Heidi yrittää rohkaista oppilaita puhumaan ja jakamaan ajatuksiaan, koska hän kokee sen olevan tärkeä osa tekniikan oppimista.

Heidi sanoo olevansa kiitollinen, koska saa olla tekniikan myötä sekä näyttelijä että tanssija. Hän kuvailee koreografioita ja tekniikan harjoituksia, jotka vaativat ihmisen sisältä lähtevää oikeaa tunnetta. Heidi pitää tanssimista inhimillisenä ja kertoo tanssiessa olevansa enemmän normaali ihminen tanssijan sijaan. Liikkuessaan Heidi ei kiinnitä huomiota miltä hän näyttää vaan sanoo nauttivansa muiden kanssa tanssimisesta ja heidän yhteisestä energiasta. (Malnar 19.3.2009)

Heidin kokemukset tanssijuuden menettämisestä on yleistä Jump Rhythm -tekniikan oppimisprosessissa. Kannatetun kehon sijaan vernacular-kehon kautta tanssijat näyttävät normaaleilta ihmisiltä. Tämä muutos voi olla vaikeaa monen vuoden tanssitaustan omaaville tanssijoille. Oman tanssijan identiteetin muokkaaminen tekniikan myötä vaatii mielen avoimuutta ja sopeutumiskykyä.

Heittäytyessään liikkeen ja tunteen vietäväksi, tanssijan on helppo unohtaa miltä hän näyttää tanssiessaan. Energia, emootiot ja hetkessä oleminen saavat unohtamaan itsensä tarkastelun. Rationaalisen ajattelun sijaan tanssija on läsnä hetkessä ja voi keskittyä vain tunteiden ilmaisuun rytmin välityksellä.

6.2 Kristina Kasper: kinestesia osana oppimista

Kristina Kasper 27, aloitti stepin 3-vuotiaana, jonka jälkeen hän 9-vuotiaana alkoi tanssia balettia ja jazztanssia. Jump Rhythm -tekniikkaan Kristiina tutustui yliopistoa käydessään. Tekniikassa hänen mielenkiinnon herätti ensimmäisenä steppi ja rytmisyys, koska ne olivat Kristinalle tuttuja elementtejä jo lapsesta asti. Tekniikan musikaalisuus ja emotionaalisuus tulivat hänelle myös tärkeiksi. Oppimisprosessin alussa äänen käyttö ja paritanssi olivat Kristinalle haastavia. Laulaminen ja kontakti parin kanssa tuntuivat hankalilta, koska niiden myötä Kristina koki olevansa haavoittuvainen. Itsensä näyttäminen muille oli uutta ja pelottavaa. Kristinalle Jump Rhythm -tekniikan fyysinen haaste oli lapaluun tunteminen ja sen kautta oikean linjauksen hahmottaminen. Kristinan oli vaikea tuntea milloin hän oli oikeassa linjassa, koska kehon käyttö tekniikan mekaniikkojen mukaisesti oli uutta. Kristiina kuvitteli monesti aktivoivansa

lapaluuta jo tarpeeksi esimerkiksi SDS-linjauksessa ja aksenttien lyönnissä, kunnes oppimisprosessin myötä hän tunsi pystyvänsä käyttämään lapaluuta vieläkin enemmän.

Kristina kertoo myös kahden tanssilajin yhdistämisestä ja niiden ristiriidasta. Kristinan tanssiessa Jump Rhythm -tekniikan kanssa samaan aikaan balettia ja jazztanssia, hänen oli vaikea omaksua Jump Rhythm -tekniikkaa. Kristina kokee kuitenkin aikaisemmasta tanssitaustasta tulleen rytmisyyden auttaneen häntä Jump Rhythm -tekniikan omaksumisessa.

Kuvaillessaan Jump Rhythm -tekniikkaa Kristina kertoo rytmien tärkeydestä. Tanssiessaan hän tuo eri muotojen avulla esille rytmikkyyttä. Kristina kokee laulun avulla olevansa osa muuta ryhmää. Rytmien avulla hän tuntee olevansa yhtä musiikin ja tanssijoiden kanssa. Kristina kertoo olevansa tanssiessaan energinen ja saavansa voimaa muilta tanssijoilta. Jump Rhythm -tekniikan avulla hän tuntee eri tunnetiloja aggressiivisuudesta iloisuuteen. Tekniikkaa kuvaillessaan hän nostaa esille tanssijoita kuten Fred Astaire, Nicholas Brothers ja Gene Kelly.

Kristina tuo esille Jump Rhythm -tekniikassa käytettävän kinesteettisen tuntemisen. Kinesteettinen tunteminen lähtee oppilaan sisältä. Opettaja voi auttaa oppilaan havainnointia erilaisilla mielikuvilla, mutta oppilaan pitää itse yrittää löytää tekniikan linjaus ja liikkeelliset tavat. Tämä voi olla hankalaa, koska jokainen oppilas tuntee liikkeet eri tavalla. Visuaalisesti oppiessaan oppilaat näkevät opettajan näyttämän selvän muodon tai liikesarjan. Oppilas voi yleensä nähdä peilistä miten hyvin hän onnistuu liikkeet tekemään. Tekniikan omaksuminen vaatii oman kehon havainnointia.

Kristina koki erilaisten tanssityylien yhdistämisen vaikeaksi. Aluksi tämä voi olla haastavaa, koska balettipohjaisten tanssitekniikoiden ja Jump Rhythm -tekniikan tavoitteet ja kehon toimintaperiaatteet eroavat toisistaan. Baletissa ylösvedetty keho ja tekniikassa korostuva yksilöllisyys eroaa Jump Rhythm -tekniikan SDS-linjauksesta ja yhteisöllisyyden etsimisestä. Oppimisprosessin myötä on helpompaa sovittaa yhteen eri tanssityylit ja huomata miten ne voivat auttaa toisiaan.

6.4 Lizzie Perkins: yhteisöllisyys tanssijan tukena

Ennen Jump Rhythm -tekniikkaa Lizzie 27, oli stepannut. Lizzie tutustui Jump Rhythm -tekniikkaan opiskellessaan Northwestern Universityssä pääaineenaan teatteri. Tekniikka tuntui hänen kehossaan heti hyvältä ja luonnolliselta. Lizzie sanoo, että hän tiesi heti haluavansa oppia sitä lisää. Tekniikassa hän kiinnitti ensimmäisenä huomiota sen energisyyteen ja rytmisyyteen. Lizzie viittaa hänen vahvaan steppitaustaan ja sanoo, että Jump Rhythm haastoi hänet tanssimaan rytmisesti koko keholla pelkkien jalkojen sijaan. Lizzie nautti kokokehollisesta rytmisyydestä.

Lizzielle alussa vaikeaa oli kehon rentouttaminen. Aksenttien vaatiman rentouden ja jännityksen löytäminen oli haastavaa. Lizzie vertaa Jump Rhythm -tekniikkaa näyttämiseen, missä näyttelijällä pitää olla selvä ajatus ja intentio ilmaistakseen jotain tunnetilaa. Jump Rhythm -tekniikassa emootioiden ilmaisu onnistuu hetkellisyyden ja rauhoittamisen kautta, jolloin tanssija pääsee tietyn tunteen äärelle. Haasteelliseksi hän koki myös oppimisprosessin jakamisen muiden kanssa. Ryhmässä puhuminen ja avoimena oleminen oli aluksi vaikeaa.

Tanssiessaan Lizzie sanoo tuntevansa kontaktin muihin tanssijoihin. Hän kertoo yhteisöllisyyden olevan hänelle tärkeää ja sanoo Jump Rhythm -tekniikan vaativan yhteyden tekemistä muihin ihmisiin. Lizzie puhuu yhteisöllisyyden tärkeydestä viitatessaan esimerkkinä kriisitilanteisiin, jolloin ihmisillä on tapana kerääntyä yhteen ja saada tukea ja voimaa toisiltaan. Yhteisöllisyyden lisäksi Lizzielle tärkeitä piirteitä Jump Rhythm -tekniikassa ovat musikaalisuus ja rytmisyys. Lizzie sanoo oppineensa tekniikan kautta tunteidensa käsittelyä ja niistä puhumista. Lizzie kertoo soveltavansa tekniikan kehomekaniikkoja myös vapaa-ajalla kiinnittäen huomiota ylimääräiseen lihasjännitykseen.

Jump Rhythm -tekniikan nautinnollisuus tulee osakseen yhteisöllisyydestä. Ihmisten tanssiessa toistensa kanssa, he saavat voimaa toisiltaan. Tekniikka vaatii oppilaalta epäitsekkyyttä ja halua rakentaa toimivaa yhteisöä muiden kanssa.

Kaikki tanssijat nostavat tekniikasta esille energian, rytmisyyden, emotionaalisuuden ja tanssimisen muiden kanssa. Nämä ovat Jump Rhythm -tekniikan tärkeitä piirteitä. Kristina ja Heidi kokivat oppimisprosessin olleen haastava ja ristiriitainen aikaisemman tanssitaustan vuoksi. Balettipohjaisten tekniikoiden ja Jump Rhythm -tekniikan yhdistäminen tapahtuu ajan kanssa. Vahvan tanssitaustan omaaville tanssijoille tekniikka vaatii poisoppimista, mutta myös erilaisten tavoitteiden ja tanssin piirteiden yhteensovittamista.

Kaikki haastateltavat kertoivat ilmaisullisuuden olevan heille tärkeää Jump Rhythm -tekniikassa. Esiintyessään Jump Rhythm Jazz Projectin tanssijat pystyvät ilmaisemaan tunteen ja tarinan artikuloitusti ja selvästi. Tanssijoista lähtevä energia saa katsojankin mukaan heidän kokemaansa tarinaan. Jump Rhythm -tekniikkaa on vaikea katsoa ilman, että itse eläytyisi mukaan. Rytmisyys ja tekniikan aitous pitävät katsojan otteessaan. Billy Siegenfeld on kuvannut tekniikkaa: "Pure expression of life". Jump Rhythm -tekniikassa tanssijat ilmentävät elämää ilmaisten aitoja tunteita.

7 LOPUKSI

Billy Siegenfeld kehitti Jump Rhythm -tekniikan 20 vuotta sitten. Tekniikka on kehittynyt rytmisistä kokeiluista toimivaan tekniikan, joka jatkaa kehittymistään. Jump Rhythm -tekniikan tavoitteena on kokokehollinen rytmisyys. Pääasialliset rytmin esille tuojat ovat pää, kädet sekä ääni. Maadoittuneen linjauksen kautta rento keho voi ilmentää rytmiä aksentoitujen ja aksentoitomien iskujen kautta. Tekniikan kehomekaniikkojen lisäksi tanssijat ilmaisevat itseään aitojen tunteiden kautta. Tunteiden paljastamisen avulla tanssijat ovat yhteydessä myös muihin rakentaen yhteisöä. Tanssiessaan yhdessä jokainen voi tuoda oman persoonallistensa esille liikkeen, rytmin ja äänen kautta antaen samalla toisilleen energiaa.

Tanssijoille Jump Rhythm -tekniikka vaatii usein poisoppimista opituista liikkeellisistä tavoista. Balettipohjaisten tekniikoiden käyttämät kehomekaniikat eivät auta kokokehollisessa rytmien tekemisessä. Jump Rhythm -tekniikan käyttämän

kinesiologian kautta oppilaat oppivat havainnoimaan omaa kehoaan. Tekniikka käyttää hyödyksi Lulu Sweigardin kehittämää ideokinesiologiaa. Mielikuvien avulla tanssijat oppivat löytämään kehon luonnolliset linjaukset ylimääräistä lihasjännitystä vähentäen. Kinestesian kautta muutos lähtee tanssijan sisältä eikä tiettyä visuaalista kuvaa matkien.

Jump Rhythm -tekniikka kunnioittaa afroamerikkalaista tanssiperinnettä sekä afrikkalaista tanssikulttuuria. Näiden tanssiperinteiden vaikutukset näkyvät tekniikan fyysisissä sekä ajatuksellisissa ominaisuuksissa. Kokokehollinen rytmisyys ja perkussiiviset rytmit ovat ilmeisiä näille kolmelle tanssityylille. Afrikkalaisessa tanssissa oleva äänen käyttö on myös olennainen piirre Jump Rhythm -tekniikassa. Emotionaalisuus ja yhteisöllisyys ovat myös osa kaikkia näitä kolmea tanssityyliä. Jump Rhythm -tekniikka jatkaa afrikkalaisen tanssin ja African American Vernacular - tanssin tanssiperinnettä sitoen yhteen rytmin, emotionin ja yhteisöllisyyden.

Tällä hetkellä Jump Rhythm -tekniikkaa opetetaan Chicagossa Northwestern Universityssä. Tämän lisäksi Jump Rhythmia voi opiskella Chicagossa kaikille avoimilla tunneilla. Siegenfeldin tanssiryhmä Jump Rhythm Jazz Project toimii myös Chicagon alueella. Esityksien ja tekniikan demonstraatioiden lisäksi, he pitävät Jump Rhythm -tanssikursseja. Turku on Chicagon lisäksi ainoa kaupunki, jossa Jump Rhythm -tekniikkaa on opetettu jo useana vuotena peräkkäin. Olen kokenut, että Jump Rhythm on tuonut Suomeen uudenlaisen tanssitekniikan, joka on otettu hyvin vastaan.

Balettipohjaisten tekniikoiden ohella toivon tulevaisuudessa pystyväni opettamaan Jump Rhythm -tekniikkaa. Olen itse kokenut tekniikan hyödyllisenä ja opettavaisena. Haluaisin antaa muillekin mahdollisuuden Jump Rhythm -tekniikan opiskeluun, sen tuomiin haasteisiin ja emotionaalisiin kokemuksiin. Tekniikan erotessa suuresti balettipohjaisista tanssitekniikoista se voi tuntua liiankin erilaiselta monesta tanssijasta. Tekniikkaa on vaikea tanssia vain liikunnan ilosta, sillä se haastaa oppilaan syvälliseen oppimisprosessiin, jossa oppilas kasvaa taidollisesti sekä emotionaalisesti.

Tulevana tanssinopettajana haluan soveltaa opetuksessa Jump Rhythm -tekniikan periaatteita ja kehomekaniikkoja. Laulamalla liikkeiden rytmit oppilaan on helppo

omaksua rytmisesti monimutkaisiakin liikkeitä. SDS-linjausta voi käyttää soveltaen myös baletissa. Linjauksen avulla oppilaan on helpompi löytää tasapaino ollessaan kokonaan jalkansa päällä. Toivon myös pystyväni tuomaan tanssitunneille enemmän yhteisöllisyyden tunnetta ja oppilaiden keskinäistä kommunikointia.

Opiskeltuani vuoden kansantanssia Oulun Ammattikorkeakoulussa, näen monia yhteneväisyyksiä Jump Rhythm -tekniikan ja kansantanssin välillä. Ihmiset tanssivat toistensa kanssa ja siten saavat toisiinsa kontaktin. Yksilöllisyyden sijaan, tanssimisessa tärkeää on yhdessä tanssimisen tunne. Parin kanssa tanssiessa molemmat ovat vastuussa tanssin sujuvuudesta, jolloin oppiminen ja havainnointi tapahtuvat yhdessä.

LÄHTEET

Kirjallisuus

Glass, Barbara 2007. African American Dance an Illustrated history. Jefferson, NC: Mcfarland & Company.

Malone, Jacqui 1996. Steppin' on the Blues: The Visible Rhythms of African American Dance. Urbana and Chicago: University of Illinois Press.

Novak, Cynthia 1990. Sharing the Dance: Contact Improvisation and American Culture. University of Wisconsin Press.

Siegenfeld, Billy 2008b. Jump Rhythm Jazz Technique and Full-Bodied Rhythm-Making: Six Action-Ideas. Opetusmoniste. Northwestern University, Chicago, Yhdysvallat.

Siegenfeld, Billy 2008a. Standing Down Straight. Opetusmoniste. Northwestern University, Chicago, Yhdysvallat.

Siegenfeld, Billy 2009. Standing Down Straight. Opetusmoniste. Northwestern University, Chicago, Yhdysvallat.

Stearns, Marshall & Jean 1994. Jazz Dance: The Story of American Vernacular Dance. 1. uudistettu pianos. New York: Da Capo Press.

Todd, Mabel Elsworth 1937. The Thinking Body: A Study of the Balancing Forces of Dynamic Man. Princeton: Princeton Book Company.

Yoken, David 2008. A Musician's View of Jump Rhythm Technique. Turun Taideakatemia.

Sähköiset lähteet

Matt, Pamela 2005. Ideokinesis. [viitattu 8.11.2008]. Saatavissa www.ideokinesis.com/introduction/introduction.htm.

Planet, Janet 2003. Babatunde Olatunji. [viitattu 24.4.2009]. Saatavissa <http://africanmusic.org/artists/olatunji.html>.

Wikipedia 2009a. Polyrytmi. [viitattu 28.2.2009] Saatavissa <http://fi.wikipedia.org/wiki/Polyrytmi>.

Wikipedia 2009b. Synkooppi. [viitattu 28.2.2009] Saatavissa <http://fi.wikipedia.org/wiki/Synkooppi>.

Artikkelit

Tu, Jeni 2007. Face to face. Dance Teacher 11/2007, 118-125.

Haastattelut

Durnbaugh, Kevin, tanssija. Haastattelu 13.3.2009. Jump Rhythm Jazz Project, Chicago.

Kasper, Kristina, tanssija. Haastattelu 12.3.2009. Jump Rhythm Jazz Project, Chicago.

Malnar, Heidi, tanssija. Haastattelu 19.3.2009. Jump Rhythm Jazz Project, Chicago.

Perkins, Lizzie, tanssija. Haastattelu 19.3.2009. Jump Rhythm Jazz Project, Chicago.

Siegenfeld, Billy, professori. Haastattelu 23.3.2009. Northwestern University, Chicago.

Kuvat

Lawson, Joan 1984. Teaching Young Dancers. Muscular co-ordination in Classical Ballet. 2.painos. Lontoo: Adams and Charles Black, 18.