



TANSSIEN SYNTYMÄÄN

Raskaana olevien naisten kokemuksia luovasta tanssista
synnytykseen valmentautumisen menetelmänä

Koulutusala Sosiaali-, terveyst- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Laura Lahti	
Työn nimi Tanssien Syntymään – Raskaana olevien naisten kokemuksia luovasta tanssista synnytykseen valmentautumisen menetelmänä	
Päiväys	30.7.2013
Sivumäärä/Liitteet	75/3
Ohjaaja(t) Päivi Hoffrén ja Tuija Sairanen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Savonia ammattikorkeakoulu, VireTori	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tämä tutkimus kuvaa luovan tanssin harjoittamisen mahdollisuuksia synnytykseen valmentautumisen menetelmänä. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää raskaana olevien naisten kokemuksia luovan tanssin kurssista. Tutkimuksen tavoitteena oli tuoda esille uusia näkökulmia synnytysvalmennukseen ja esitellä toiminnallinen menetelmä, jota voidaan hyödyntää kehitettäessä kättilötyön toiminnallisia hoitokäytäntöjä, jotka tähtäävät naisen synnytykseen valmentautumiseen ja positiiviseen synnytyskokemukseen.</p> <p>Tutkimuksen viitekehyksenä toimivat kättilötyössä jo käytössä olevat, synnytykseen valmentautumisen menetelmät, synnytyksen lääkkeettömät auttamis- ja kivunlievitysmenetelmät, luovan tanssin eri elementit sekä luovan tanssin opetuksessa käytettävä prosessorientoitunut malli.</p> <p>Kvalitatiivisen tutkimuksen aineisto kerättiin Kuopiossa tammi-helmikuussa vuonna 2012, äänittämällä ja litte-roimalla luovan tanssin kurssille osallistuneiden, raskaana olevien naisten ryhmäkeskustelut. Kahdeksan raskaana olevaa, matalan riskin synnyttäjää osallistui kuuden tapaamiskerran luovan tanssin kurssille. Kurssin harjoitukset oli suunniteltu raskaus ja tuleva synnytys huomioiden. Kurssi toteutettiin luovan tanssin prosessorientoituneen mallin mukaisesti, joka painottaa luovan työskentelyprosessin merkitystä. Prosessorientoituneen mallin keskeisimpinä työmuotoina ovat liikekokeilu ja improvisaatio. Kurssilla hyödynnettiin luovan tanssin tila, aika, voima ja virtaus -elementtejä sekä hengitystä, ääntä, mielikuvia, kontaktityöskentelyä ja musiikkia liikettä tukevinä elementteinä. Aineisto analysoitiin induktiivisen sisällön analyysin menetelmällä.</p> <p>Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta luovan tanssin kurssin toimivan yhtenä positiivisuutta, naisen aktiivisuutta ja kehollista sekä henkistä itsetuntemusta vahvistavana osana synnytykseen valmentautumista. Tulokset kuvaavat naisten kehokokemusten monipuolistumista, henkistä valmentautumista synnytykseen sekä koettuja fyysisiä ja henkisiä, harjoittelua estäviä ja edistäviä tekijöitä.</p>	
Avainsanat raskaus, synnytys, synnytyskipu, synnytysvalmennus, kättilötyön lääkkeettömät kivunlievitysmenetelmät, luova tanssi.	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme of Nursing			
Author(s) Laura Lahti			
Title of Thesis Tanssien Syntymään – Pregnant women's experiences of creative dance as a tool for ante-natal preparation			
Date	30.7.2013	Pages/Appendices	75/3
Supervisor(s) Päivi Hoffrén and Tuija Sairanen			
Client Organisation /Partners Savonia University Of Applied Sciences, VireTori Valkeinen			
<p>Abstract</p> <p>The research depicts the scope of using creative dance as a tool for ante-natal preparation. The purpose of the research was to explore pregnant women's experiences of a creative dance course. The aim of the research was to introduce new insights into ante-natal preparation and to showcase a participatory method which can be utilised when developing midwifery care practices and methods which aim to prepare women for labour and to offer positive birthing experiences.</p> <p>The wider references for the research consist of existing midwifery practices in ante-natal preparation, non-medicated interventions and pain relief methods, different elements of creative dance and the process-oriented model used in teaching creative dance.</p> <p>The material for this qualitative research was collected in Kuopio Finland, in January-February of 2012 by recording and audio transcribing group discussions of pregnant women who had participated in a creative dance course. There were eight women, each with a low-risk pregnancy, who took part in a dance course of six sessions. The exercises of the course had been planned with a pregnancy and a forthcoming labour in mind. The course followed a process-oriented model, with a high importance on a creative working process. Here the most central forms of working are experimental movement and improvisation. The course made use of such elements of creative dance as space, time, force and flow. Additionally it used breathing, sound, mental imaging, contact work and music to support the movement. The research material was analysed using inductive content analysis.</p> <p>The conclusion based on the findings is that a course of creative dance can act as a contributor in ante-natal preparation towards positivity, the woman's active participation and bodily and psychological self-awareness. The findings depict a more diverse sense of the body, a psychological preparation for the birth and an understanding of the physical and psychological barriers and contributors to training.</p>			
<p>Keywords</p> <p>Pregnancy, childbirth, birthing pain, ante-natal preparation, non-medicated pain relief methods in midwifery, creative dance.</p>			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	6
2	MATALAN RISKIN RASKAUS JA SYNNYTYYS	9
2.1	Normaali, matalan riskin raskaus.....	9
2.2	Normaali, matalan riskin synnytys	11
2.2.1	Synnytyskipu.....	12
2.2.2	Kätilötyön lääkkeettömät menetelmät synnytyskipun hoidossa	14
2.2.3	Kehon ja mielen hallinta synnytyksessä	16
3	SYNNYTYKSEEN VALMENTAUTUMINEN	18
3.1	Perhe- ja synnytysvalmennus	18
3.2	Sairaalan synnytysvalmennus	19
3.3	Äidin valmistautuminen synnytykseen.....	20
4	TAIDELÄHTÖISET MENETELMÄT HOITOTYÖSSÄ.....	22
5	LUOVA TANSSI.....	24
5.1	Luovan tanssin käsite	24
5.2	Luovan tanssin elementit.....	25
5.3	Luovan tanssin prosessi	26
6	TUTKIMUKSEN TAUSTA, TAVOITTEET JA TARKOITUS.....	28
6.1	Tutkimuskysymykset.....	29
7	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA TIEDONHANKINTAMENETELMÄT	31
7.1	Luovan tanssin kurssin toteuttaminen.....	31
7.1.1	Tutkimushenkilöt	31
7.1.2	Turvallisuuden ja viihtyvyyden huomiointi	32
7.1.3	Luovan tanssin kurssin sisältö ja ohjaaminen	33
7.2	Tutkimusmenetelmät, aineiston keruu ja analysointi.....	35
7.2.1	Aineiston keräämisen toteutus.....	38
7.2.2	Aineiston analyysin toteutus.....	38
8	TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	40
8.1	Kehollinen valmentautuminen.....	41
8.1.1	Kehokokemusten rikastuminen	42
8.1.2	Kehollinen rohkeus ja tiedostaminen	45
8.1.3	Hengitys ja kosketus hyvän olon tuojina	47

8.2	Henkinen valmentautuminen	49
8.2.1	Yhteys itseen ja vauvaan	50
8.2.2	Suhde tulevaan synnytykseen	53
8.3	Harjoittelua estävät ja edistävät tekijät	55
8.3.1	Keskittymistä estävät tekijät.....	56
8.3.2	Ryhmä, harjoittelu ja tuttuuden tunne	59
9	POHDINTA.....	62
9.1	Tutkimuksen eettisyys, luotettavuus ja pätevyys	62
9.1.1	Aineiston keruun ja analyysin luotettavuus.....	63
9.1.2	Tutkimustulosten luotettavuus.....	66
9.2	Tutkimustulosten tarkastelu ja johtopäätökset	67

LÄHTEET

LIITTEET

1 JOHDANTO

Synnytys on yksi naisen elämän tärkeimmistä tapahtumista. Sen vaikutukset ulottuvat kokonaisvaltaisesti naisen muillekin elämän alueille, naiseuteen ja äitiyteen. (Lundgren 2002a, 2; Miettinen-Jaakkola 1992, 26.) Synnytys on vahva kehollinen kokemus, joka jää naisen muistiin hänen koko elämänsä ajaksi. Synnytysergiänsä oikein käyttävälle naiselle synnytys voi olla voimauttava kokemus. (Rautaparta 2010, 7 – 12.)

Synnytys voi olla naiselle myös esineellistävä ja passivoiva kokemus, jota aiheuttavat teknologisoituneet hoitokäytännöt ja medikalisaatio (Ryttläinen 2005, 36 – 38). Teknologisoituneet hoitokäytännöt näkyvät muun muassa lääkkeellisen kivunlievityksen käytön määrän lisääntymisenä, ja ei-lääkkeellisten kivunlievitysmenetelmien käytön vähenemisenä synnytyksissä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010, 1; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012, 4 – 7.)

Luonnollisesti etenevässä synnytyksessä synnytyksen kulkuun ei ole välttämätöntä puuttua. Tällöin nainen toimii kehonsa kanssa sopusoinnussa, aktiivisesti, omien tuntemustensa ja intuiotensa ohjaamina. (Miettinen-Jaakkola 1992, 22.) Kätilötyön yhtenä haasteena on luoda sellaisia hoitokäytäntöjä ja -menetelmiä, jotka edistävät naisen positiivisia synnytykokemuksia. Tällaisia ovat menetelmät, jotka edistävät naisen kehon ja mielen hallintaa synnytyksessä, aktivoivat synnyttäjää osallistumaan ja vahvistavat hänen itseluottamustaan. Erilaiset toiminnalliset menetelmät nähdään mahdollisuutena positiivisten synnytykokemusten toteutumiselle. (Mäki-Kojala 2009, 51; Ryttläinen 2005, 189.) Naisia tulisi auttaa löytämään ja vahvistamaan omia, henkilökohtaisia selviytymekanismiaan raskauden aikana ja synnytyksessä (Escott, Slade & Spiby 2004, 154; Mäki-Kojala 2009, 51). Terveydenhuollon ammattilaisten tulisi myös kunnioittaa naisen omaa käsitystä raskauden ja synnytyksen aikaisesta tilastaan, ja ottaa se positiivisena merkinä naisen omasta aktiivisuudesta (Ryttläinen 2005, 190).

Aktiivinen synnytys vaatii naiselta aktiivista synnytykseen valmistautumista jo raskausaikana (Miettinen-Jaakkola 1992, 22). Synnytyksivalmennus ja sen kautta saatu tieto lisäävät vanhempien itseluottamusta ja auttavat vanhempia suhtautumaan tulossa olevaan synnytykseen rauhallisemmin (Timlin & Ukskoski 2012, 13). Sosiaali- ja terveysministeriön vuoden 2007 suositusten mukaan synnytys- ja perhevalmennuksen tulisi sisältää tietoa synnytyksen kulusta ja vaiheista, poikkeavista tilanteista synnytyksessä, mutta myös mm. synnytykseen valmistautumisen mahdollisuuksista, synnytyksen suunnittelusta ja osallistumisesta päätöksentekoon hoidossa, kivun hallinnasta ja synnytykseen liittyvistä peloista ja niiden käsittelystä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 49). Synnytyksivalmennuksia tulisi kehittää sellaisiksi, että niiden kautta naisten on mahdollista vahvistaa itseluottamustaan sekä luoda turvallinen ja positiivinen mielikuva synnytyksestä. Hyvässä synnytyksivalmennuksessa nainen saa keinoja oman synnytyksensä hallintaan, löytää omia vahvuuksiaan ja kivunhallintastrategioitaan sekä harjaantuu omien voimavarojen käyttämiseen synnytyksessä. (Escott, Spiby, Slade & Fraser 2004, 153 – 154.)

Eräänä positiivisuutta ja naisen omaa aktiivisuutta lisäävänä synnytykseen valmentautumisen toiminnallisena menetelmänä voidaan pitää luovaa tanssia (Lampinen 2011, 6 – 7; Sheldon 2010, 106 – 107; Seppänen 2012, 18 – 19). Luovan tanssin harjoittamisessa toimintaa ohjaavat tanssijan oma luovuus ja kekseliäisyys liikkeessä, rytmin hyväksikäyttö, rentous, kehon ja mielen avautuminen ja erilaisten mielikuvien hyväksikäyttö. Improvisaatio luovan tanssin työmenetelmänä kehittää uskallusta astua ei-tietämisen alueelle. (Heimonen 2005, 100 – 102.) Luova tanssi mahdollistaa synnyttäjän vaipumisen omaan tilaan, jossa voi olla yhteydessä omaan kehoon ja syntymättömään lapseen. Luova tanssi myös auttaa kehoa pehmenemään sekä tuomaan lisää joustavuutta sekä mieleen, että kehoon. (Sheldon 2010, 128 – 131.) Taidelähtöisten menetelmien, kuten luovan tanssin avulla, voidaan myös edistää terveyttä ja hyvinvointia, esimerkiksi lisäämällä osallisuutta yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasolla (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013b). Luovassa tanssissa yhdistyvät raskaajan turvallinen liikunta, tanssin riemu, naisten yhteisöllisyys ja valmistautuminen synnytykseen niin fyysisesti kuin henkisesti (Seppänen 2012, 18 – 19).

Tämä tutkimus selvitti luovaan tanssiin pohjautuvien harjoitusten ja luovan tanssin prosessorientoituneen mallin mahdollisuuksia synnytykseen valmentautumisen toiminnallisena menetelmänä. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää raskaana olevien naisten kokemuksia luovan tanssin kurssista ja -prosessista synnytykseen valmentautumisessa. Tutkimuksen tavoitteena oli tuoda esille uusia näkökulmia synnytysvalmennukseen ja esitellä toiminnallinen menetelmä, jota voidaan hyödyntää kehitettäessä kättilötyön toiminnallisia hoitokäytäntöjä, jotka tähtäävät raskaana olevien naisen synnytykseen valmistautumiseen ja positiiviseen synnytyskokemukseen. Tutkimuksen tavoitteena oli lisäksi arvioida sitä, millaiset mahdollisuudet luovan tanssin menetelmillä on toimia osana jo olemassa olevia synnytykseen valmentautumisen käytäntöjä.

Kvalitatiivisen tutkimuksen aineisto kerättiin Kuopiossa tammi-helmikuussa vuonna 2012, äänittämällä ja litteroimalla luovan tanssin kurssille osallistuneiden, matalan riskin synnyttäjiin kuuluvien, raskaana olevien naisten ryhmäkeskustelut. Saatu dokumenttiaineisto analysoitiin induktiivisen, aineistolähtöisen sisällönanalyysin menetelmällä.

Tutkimuksesta saatuja tuloksia voidaan hyödyntää kehitettäessä kättilötyön toiminnallisia hoitokäytäntöjä, jotka tähtäävät raskaana olevan naisen synnytykseen valmentautumiseen sekä aktiiviseen ja positiiviseen synnytyksen odotukseen. Luovan tanssin kurssin sisältö- ja ohjauskuvaukset sekä tutkimuksen tulokset voivat antaa näkökulmia siihen, millaisia harjoituksia ja käytäntöjä toiminnallisissa synnytysvalmennuksissa tulisi ottaa käyttöön, millaisia asioita niiden toteuttamisessa tulisi ottaa huomioon, ja mitä asioita raskaana olevat naiset pitävät toiminnassa tärkeinä.

Tutkimuksen yhteistyökumppanina ja taustaorganisaationa toimi VireTori. VireTori on Savonia-ammattikorkeakoulun ja Savon aikuisopiston yhteisesti ylläpitämä, eu-rahoitteinen projekti. VireTorilla Savonia-ammattikorkeakoulun ja Savon ammatti- ja aikuisopiston opiskelijat tarjoavat hyvinvointipalveluja, ohjausta ja neuvontaa, jotka liittyvät heidän opintoihinsa. (Viretori 2010, verkkodokumentti.) VireTorin kautta toteutettiin tähän tutkimukseen kuuluvan luovan tanssin kurssin käytännön järjestelyt ja markkinointi. Luovan tanssin kurssin käytännön järjestelyistä, markkinoinnista, sisällön

suunnittelusta sekä kurssin ohjaamisesta vastasi tutkimuksen tekijä, yhdessä luovan tanssin kurssilla apulaisohjaajana toimineen, näyttelijän ja luovan toiminnan ohjaajan, Johanna Jauhiaisen kanssa.

Tutkimus ja siitä saadut tulokset ovat innostaneet jatkamaan luovan toiminnan soveltamista synnytysvalmennukseen ja kehittämään toiminnallisia synnytysvalmennuksia Kuopion alueella. Syksyllä 2013 luovaan tanssiin pohjautuvia synnytysvalmennuksia toteutetaan projektina, yhteistyössä Kuopion Ensikotiyhdistyksen kanssa. Tämä tutkimus on myös vastaamassa omalta osaltaan Opetusministeriön Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia - toimintaohjelmassa esitettyihin toimenpide-ehdotuksiin. Toimintaohjelmassa ehdotetaan muun muassa, että kulttuuritoimintaa ja taidelähtöisiä menetelmiä integroitaisiin osaksi terveydenhuoltoa, ja että hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen kulttuurin ja taiteen keinoin otetaan huomioon ammatillisten perustutkintojen toimeenpanoissa (Liikanen 2010, 15 – 22).

2 MATALAN RISKIN RASKAUS JA SYNNYTYYS

Synnyttäjät voidaan jakaa raskauden ajan voinnin mukaan matalan ja korkean riskin synnyttäjiin (Ahonen 2001, verkkodokumentti). Synnyttäjän riskien kartoitusta pyritään toteuttamaan synnyttäjän ja tilannekohtaisesti, koko raskauden ja synnytyksen ajan. Matalan riskin raskaudessa äidillä ei ole todettu aikaisemmin obstetrisia komplikaatioita, eikä äidillä ole todettu sairautta, jolla voisi olla vaikutusta raskauden tai synnytyksen kulkuun ja hoitoon. (Suomen Kättilöliitto 2011, 4.)

Matalan ja korkean riskin synnyttäjien välillä on todettu olevan eroja synnytystilanteen hallinnan ja päätöksen teon, synnytyskipuun sopeutumisen sekä psyykkisten ja emotionaalisten tuntemuksien suhteen. Matalan riskin synnyttäjien on todettu osallistuvan päätöksen tekoon aktiivisemmin ja hallitsevan synnytystilannetta korkean riskin synnyttäjiä paremmin. Matalan riskin synnyttäjien on myös todettu sopeutuvan synnytyksen aikaiseen kipuun korkean riskin synnyttäjiä paremmin. (Ahonen 2001, verkkodokumentti; Vallimies-Patomäki 2009, 62 – 63.)

World Health Organization määrittelee synnytyksen matalan riskin synnytykseksi, kun se alkaa spontaanisti, synnytykseen ei liity ennalta tiedettyjä riskejä ja kun se etenee ongelmitta matalan riskin synnytyksenä, ja jossa lapsi syntyy päätilassa raskausviikoilla H 37 – 42, ja sekä äiti, että lapsi voivat hyvin syntymän jälkeen (World Health Organization 1996, 4).

2.1 Normaali, matalan riskin raskaus

Normaalin, matalan riskin raskauden keskimääräiseksi kestoksi on määritelty 280 vuorokautta, kymmenen raskauskuukautta ja 40 raskausviikkoa (merkitään H-kirjaimella). Yksi raskausviikko määritellään seitsemän päivän pituiseksi. Raskauden kestoa merkitään täysinä viikkoina ja päivinä (esimerkiksi H 35 + 3). (Sariola & Tikkanen 2011, 308; Väyrynen 2009, 170.) Raskaus jaetaan kolmeen ajanjaksoon eli trimesteriin: alkuraskaus eli 1. trimesteri, keskiraskaus eli 2. trimesteri ja loppuraskaus eli 3. trimesteri (Väyrynen 2009, 174 – 181).

Alkuraskaudeksi kutsutaan raskauden 12:sta ensimmäistä viikkoa. Tätä jaksoa nimitetään 1. trimesteriksi. Sen aikana naisen kehossa tapahtuu suuria hormonaaliseen toimintaan liittyviä fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia. (Väyrynen 2009, 174.)

Raskaus alkaa hedelmöittyneen munasolun kiinnittyessä kohdun limakalvoon noin kuuden päivän kuluttua hedelmöityksestä (Väyrynen 2009, 118). Naisen kokemista ensimmäisistä raskausoireista tavallisin on kuukautisten poisjääminen tai puuttuminen. Raskauden kahdentoista ensimmäisen viikon aikana estrogeenieritys lisääntyy voimakkaasti, saaden aikaan runsaasti muutoksia naisen kehossa: mm. rinnat kasvavat ja aristavat, ruokahalussa tapahtuu muutoksia, väsymys on tavallista, suonikohjuja voi ilmestyä lisääntyneen veriplasman vuoksi, suolentoiminta voi hidastua ja alkuraskauden pahoinvointia voi ilmaantua, lisääntyneen progesteroni tuotannon vaikutuksesta. (Väyrynen 2009, 174 – 176.) Ensimmäisen kahdentoista viikon aikana kohdun koko kaksin-kolminkertaistuu ja

kohdun kasvaminen ja kohtulihhas-ligamenttien kiristyminen voi aiheuttaa vihlontaa nivusalueella (Sariola & Tikkanen 2011, 309; Väyrynen 2009, 176). Myös naisen tunne-elämässä alkaa tapahtua suuria muutoksia hänen alkaessa valmistautua tulevaan äitiyteen. Alkuraskaudelle tyypillisiä ovat mielialan vaihtelut ja ajatusten liikkuminen yhä enemmän kohdussa kasvavassa lapsessa. (Väyrynen 2009, 174.)

Keskiraskaudeksi kutsutaan raskauden toista kolmannesta eli raskausviikkoja H 13 – 26. Raskauden toinen kolmannes on monelle naiselle energistä ja miellyttävää aikaa, jolloin alkuraskauden pahoinvointi ja voimakas väsymys väistyvät. (Väyrynen 2009, 176; Rautaparta 2010, 15 – 16.) Keskiraskauden aikana, noin raskausviikoilla H 18 – 21, nainen alkaa myös tuntea sisällä kasvavan sikiön liikkeitä, mikä yleensä vahvistaa naisen tunnesidettä kohdussa kasvavaa lasta kohtaan. (Rautaparta 2010, 15; Sariola & Tikkanen 2011, 313.)

Keskiraskauden aikana, progesteronin vaikutuksesta naisella saattaa herkästi ilmetä vaivoja, kuten tihentynyttä virtsaamisen tarvetta, virtsatieinfektioita, ummetusta, närästystä, suonenvetoja ja hikoilua (Väyrynen 2009, 177 – 178). Kohdun kasvaessa kehon mittasuhteet muuttuvat voimakkaasti; ryhti huononee ja alaselän notko suurenee. Kehon tasapainoa kompensoiden, nainen nojautuu taaksepäin, leuka työntyy eteenpäin ja lonkat ja polvet voivat yliojentua. Muutokset kehon asennossa voivat saada aikaan kiputiloja, jotka tulee ottaa huomioon mukauttamalla liikunta ja liikkuminen ergonomisesti raskaana olevalle sopivaksi. (Rautaparta 2010, 16.)

Loppuraskaudeksi kutsutaan raskausviikkoja H 27 – 40. Tällöin kohdussa kasvavan lapsen paino lisääntyy merkittävästi ja odottavan naisen habitus muuttuu radikaalisti. (Väyrynen 2009, 178; Rautaparta 2010, 17 – 18.) Loppuraskauden alkupuolella kohtu nousee ylös rintakehän alaosaan, työntäen vatsalaukkua paikaltaan ja aiheuttaen yhä voimistuvaa närästystä. Närästys helpottuu yleensä 3:n trimesterin loppupuolella, kun kohtu alkaa laskeutua alaspäin, lapsen laskeutuessa luiseen lantioon kohti synnytyskanavaa. (Väyrynen 2009, 179; Rautaparta 2010, 18.) Loppuraskauden aikana nainen alkaa yhä enemmän ajatella tulevaa synnytystä ja synnytyksen jälkeistä aikaa (Väyrynen 2009, 179).

Loppuraskauden aikana tyypillisiä vaivoja ovat selkäkiput, jotka johtuvat sikiön voimakkaasta kasvusta kohdussa, kehon mukautuessa tähän. Myös lantion luiden väliset rustoliitokset löystyvät relaxiinihormonin vaikutuksesta ja voivat aiheuttaa kipuja häpyliitoksissa. Loppuraskaudessa vaivana ovat monesti myös väsymys ja unettomuus, jotka voivat johtua huonosti löytyvästä nukkumiasennosta, tihentyneestä virtsaamisen tarpeesta, mutta myös psyykkisistä syistä, kuten jännityksestä. Levon merkitys loppuraskaudessa onkin erityisen suuri. (Väyrynen 2009, 179 – 181.)

Raskauden lopulla kohdun lihaseinämät ovat venyneet ohuiksi ja kohtu alkaa valmistautua tulevaa synnytystä varten. Ennakoivat supistukset, jotka tuntuvat kohdun ohimenevinä kovettumisina, voivat yleistyä. (Väyrynen 2009, 181; Rautaparta 2010, 18.)

2.2 Normaali, matalan riskin synnytys

Normaali, matalan riskin synnytys sujuu itsestään, eikä sen kulkuun tarvitse välttämättä puuttua. Synnytyksen aikana äidin ja sikiön voinnin tarkkailu on kuitenkin tärkeää, jotta mahdolliset häiriöt voidaan todeta ajoissa. Normaalisti alkanut synnytys voi joskus muuttua riskitilanteeksi, ja siksi Suomessa synnytykset hoidetaan pääasiassa sairaalassa. Tavallisen alatiesynnytyksen hoitaa kätilö, mutta jos synnytyksen yhteydessä tarvitaan erityisiä toimenpiteitä, mukana on myös synnytyksiin erikoistunut lääkäri. (Tiitinen 2011, verkkodokumentti.)

Synnytys on kyseessä silloin, kun raskaus on kestänyt vähintään 22 viikkoa tai kun sikiö painaa vähintään 500 grammaa. Raskaus on täysiaikainen, kun raskaus on kestänyt 37 viikkoa, ja yliaikainen, kun sen kesto on yli 42 viikkoa. (Tiitinen 2011, verkkodokumentti.)

Synnytyksen käynnistymisen perussyitä ei tunneta, mutta sen uskotaan johtuvan istukan tuottamasta kortikotropiinin vapauttajahormonista, joka on huipussaan synnytyksen alkaessa. Muita synnytyksen käynnistymiseen vaikuttavia tekijöitä ovat kohtulihaksen estrogeenipitoisuuden lisääntyminen suhteessa progesteronipitoisuuteen, oksitosiinireseptorien määrän lisääntyminen kohdussa ja mekaaninen ärsytys ja venytys, joka vaikuttaa supistuksiin herkistävästi. Myös prostaglandiinisynthesei kohdunkaulassa, katokalvossa ja sikiökalvossa lisääntyy. Normaali synnytys käynnistyy raskausviikoilla H 38 – 42. Synnytys voi käynnistyä supistuksilla tai ennen supistuksia lapsivedenmenolla. Synnytys jaetaan kolmeen vaiheeseen: ensimmäiseen eli avautumisvaiheeseen, toiseen eli laskeutumis- ja ponnistusvaiheeseen sekä kolmanteen eli jälkeisvaiheeseen. (Sariola & Tikkanen 2011, 315 – 320.)

Synnytyksen avautumisvaihe alkaa, kun kohtu supistelee säännöllisesti vähintään kymmenen minuutin välein, kohdunkaulakanava alkaa lyhentyä ja kohdunsuu avautua. Avautumisvaihe jaetaan latenttiin vaiheeseen, jossa kohdunkaula pehmenee, häviää ja kääntyy ns. johtoviivaan sekä aktiiviseen vaiheeseen, jolloin sikiön pää kiertyy ja laskeutuu synnytyiskanavassa alaspäin ja kohdunsuu avautuu. Avautumisvaihe päättyy kohdunsuun ollessa 10 cm, eli täysin auki. (Sariola & Tikkanen 2011, 317.) Keskimääräinen avautumisvauhti on 1cm/tunti, mutta spontaanisti etenevän synnytyksen kulku ei ole ennustettavissa, ja avautumisvauhti voi muuntautua pitkin matkaa tai siihen voi tulla taukoja. Avautumisvaiheen alussa supistukset ovat lyhyitä, taukojen ollessa pitkiä, kun taas avautumisvaiheen lopussa supistukset ovat pitkiä ja tauot vain hetkellisiä. (Rautaparta 2010, 125.)

Avautumisvaiheessa monet synnyttäjät pitävät pystyasentoa ja liikkumista luontevana tapana ottaa supistuksia vastaan. Pystyasennon on myös todettu olevan edullinen mm. siksi, että sikiön tarjoutuva osa painaa voimakkaasti kohdun kaulaa, avaten kohdunsuuta nopeasti ja tehokkaasti. Pystyasennon on myös todettu olevan supistusten kannalta edullisempi. Lisäksi pystyasennossa lantion ligamentteihin, niveliin ja sakraalihermoihin kohdistuva paine on pienempi kuin makuulla. (Holgeri 2012, 22; Raussi-Lehto 2009, 236 – 242.)

Synnytyksen ponnistusvaiheessa kohdunsuu on täysin auki (10 cm), eikä kättilön tai lääkärin tekevässä sisätutkimuksessa kohdunsuun reunoja ole enää tunnettavissa. Laskeutumisvaiheessa (tai siirtymävaiheessa) sikiön pää laskeutuu synnytyskanavassa pikkuhiljaa. Kun sikiön pää on laskeutunut niin alas, että se on nähtävissä häpyhuulia raottaessa, tuntee äiti tavallisesti jo voimakasta ponnistamisen tarvetta, sikiön painaessa peräsuolta. (Raussi-Lehto 2009, 253; Sariola & Tikkanen 2011, 319.) Liian aikaista ponnistamista on kuitenkin vältettävä, mikäli sikiön tarjoutuva osa (tavallisesti takaraivo) ei ole vielä laskeutunut tarpeeksi alas, eikä tarjoutuva osa ole vielä näkyvässä, kohdunsuun reunaa on vielä jäljellä tai sikiön lakisauma ei ole suorassa mitassa eli kohtisuorassa linjassa symfyysiin ja ristiluuhun nähden (Raussi-Lehto 2009, 253; Sariola & Tikkanen, 319). Kun optimaalinen tilanne on saavutettu ja sikiön pää selvästi painaa välilihaa, voi synnyttäjä aloittaa aktiivisemmän ponnistamisen vaiheen (Raussi-Lehto 2009, 253).

Aktiivisessa ponnistamisen vaiheessa synnyttäjä ponnistaa ja työntää sikiötä ulospäin supistusten ja omien tuntemusten mukaisesti, hengitystä hyväksikäyttäen. Työntämisen suositellaan tapahtuvan spontaanisti, jolloin synnyttäjä työntää kolmesta viiteen lyhytaikaista työntöä joka supistuksella. (Raussi-Lehto 2009, 254.)

Aktiivisen ponnistamisen vaiheessa suositeltavia synnyttäjän asentoja ovat istuma-asento synnytystuolissa tai -jakkaralla, seisoma-asento, konttausasento, kyykkyasento, kylkiasento tai puoli-istuva asento (Raussi-Lehto 2009, 254). Pystyssä ponnistaminen, painovoimaa hyväksi käyttäen, on todettu tehokkaammaksi ja helpommaksi kuin ponnistaminen selin makuulla (Holgeri 2012, 22; Raussi-Lehto 2009, 254; Rautaparta 2010, 134). Pystyasennossa ponnistaminen voi vähentää ponnistusvaiheeseen liittyviä toimenpiteitä ja repeämiä, mutta voi toisaalta lisätä vuotoriskiä (Raussi-Lehto 2009, 254). Ponnistusvaihe voi kestää muutamista minuuteista jopa pariin tuntiin (Sariola & Tikkanen 2011, 320; Rautaparta 2009, 134). Ponnistusvaihe päättyy lapsen syntymään (Sariola & Tikkanen 2011, 315).

Jälkeisvaihe alkaa, kun lapsi on syntynyt ja päättyy, kun istukka ja sikiökalvot ovat syntyneet (Raussi-Lehto 2009, 262). Napanuora on vielä kiinni lapsessa ja istukassa. Spontaanisti etenevässä jälkeisvaiheessa istukka alkaa irrota oksitosiinihormonin vaikutuksesta heti lapsen synnyttyä. Istukan irrottua kohtu alkaa supistella uudelleen työntäen istukkaa ulos, jolloin äiti voi tuntea jälleen voimakasta ponnistamisen tarvetta. Istukan syntyminen voi viedä muutamasta minuutista tuntiin. (Rautaparta 2010, 143.) Kättilö voi auttaa jälkeisten (istukan, suoni- ja lapsivesikalvojen) syntymistä painamalla kevyesti häpyliitoksen päältä kohtua tukien ja varovasti napanuorasta vetäen (Raussi-Lehto 2009, 263).

2.2.1 Synnytyskipu

Lähes kaikki synnyttäjät kokevat synnytyksessään kovaa tai sietämätöntä kipua, vaikkakin synnytyskipun kokemisessa on suuria yksilöllisiä eroja (Sarvela & Nuutila 2009, 1881). Naiset kokevat synnytyskipun vaikeasti kuvattavana. Toisaalta synnytyskipuun liittyy positiivisia kuvauksia, kuten "voima",

”energia”, ”iloinen kipu”, ”ekstaattinen kipu”, toisaalta taas synnytyskipua kuvataan termein: ”kama-laa”, ”vaikeaa”, paloiksi hajottavaa” tai ”räjäyttävää”. (Lundgren & Dahlberg 1997, 107.) Synnytyskipu eroaa muista kivuista positiivisen lopputuloksen suhteen, ja lapsen syntymä onkin suuri motiivi synnyttävälle äidille kestää synnytyskipua (Sarvela & Nuutila 2009, 1881; Lundgren & Dahlberg 1997, 107).

Synnytyskipulla nähdään olevan erityisiä merkityksiä ja tehtäviä. Synnytyskipu auttaa äitiä hakeutumaan rauhalliseen ja turvalliseen ympäristöön synnyttämään. Eri synnytysvaiheissa synnytyskipu on erilaista, mikä kertoo äidille synnytyksen etenemisestä ja motivoi äitiä jatkamaan raskasta synnytystyötä. Synnytyskipu myös pitää äidin liikkeellä ja varmistaa näin hengityksen ja verenkierron parantumisen. Synnytyskipu mahdollistaa äidin siirtymisen synnytysregressioon, ja keskittymään ja kuuntelemaan kehossaan tapahtuvaa prosessia. (Miettinen-Jaakkola 1992, 44 – 46.)

Synnytyskipuun vaikuttavat monet fysiologiset, anatomiset ja psykologiset seikat. Synnytyskipuun voivat vaikuttaa mm. äidin ikä, äidin paino, lapsen ja äidin lantion koko ja sikiön poikkeava tarjonta. Synnyttävän äidin kipukynnys on kohonnut, johtuen opioidireseptorien muutoksista ja äidin kehon omien endorfiinien pitoisuuksien lisääntymisestä. Kuitenkin myös psykologisilla tekijöillä on suuri vaikutus äidin synnytyskipun kokemuksiin, ja esimerkiksi synnytyspelko tai epävarma suhde puolisoon voi lisätä synnytyskipun tuntemusta. Synnytysvalmennuksella on tärkeä tehtävä mm. synnytyspelon ja -kivun ehkäisyssä. Erilaiset lääkkeettömät menetelmät voivat olla oivallisia rentoutumiskeinoja motivoituneelle synnyttäjälle. (Sarvela & Nuutila 2009, 1881 – 1883.)

Kipu on merkki alkavasta synnytyksestä. Avautumisvaiheen aikana kipu on luonteeltaan viskeraalista (sisäelinperäistä), välittyen kohdun alasegmentin ja kohdunkaulan hermopäätteistä. Synnytyksen edetessä näiden hermopäätteiden lisäksi aktivoituvat somaattiset hermot, jotka hermottavat välilihä, emätintä ja kohdunkaulan emättimenpuoleista aluetta. Tällöin kipu tuntuu terävämmältä, johtuen kudosten painumisesta, venyttymisestä ja joskus myös repeämisestä. Ennen ponnistusvaihetta kipu tuntuu rengasmaisesti alavatsassa ja -selässä, kun se ponnistusvaiheessa tuntuu lisäksi välilihan ja reisien alueella. Terve äiti ja sikiö sietävät hyvin synnytyskipun aiheuttaman stressin, mutta äidin tai sikiön ollessa sairaita kivunlievityksen merkitys korostuu. (Sarvela & Nuutila 2009, 1882.)

Synnytyskipun hoidossa käytetään niin lääkkeellisiä kuin lääkkeettämiäkin kivunhoidon menetelmiä. Lääkkeellisiä kivunhoidon menetelmiä ovat typpioksiduulin ja hapen sekoituksen hengittäminen (ilokaasu), vahvojen opioidien käyttö, sentraaliset puudutukset (epiduraali- ja spinaalipuudutus ja näiden yhdistelmät) sekä paraservikaali- ja pudendaalipuudutukset. (Sarvela & Nuutila 2009, 1882 – 1887.) Kohdunkaulapuudutuksen on todettu olevan tehokkain ensisynnyttäjille ja synnyttäjille, jotka arvioivat kipunsa kovaksi ennen puudutuksen antamista (Palomäki 2005, 8).

Noin 90 % kaikista alakautta synnyttäneistä äideistä, ja 96 % ensisynnyttäjistä sai vähintään yhtä kivunlievitystä vuosina 2008 – 2009. Sentraalisten puudutusten eli epiduraali-, spinaali- ja yhdistelmäpuudutusten määrät synnytyskipun hoitomuotoina ovat kasvaneet tasaisesti. Vuosina 2008 – 2009 sentraalisia puudutuksia käyttivät kaikista synnyttäjistä 61 %, kun vuosina 2010 – 2011 sent-

raalisia puudutuksia käytti jo 62 %. Ei-lääkkeellisen kivunhoidon käyttö on sen sijaan vähentynyt. Ei-lääkkeellistä kivunlievitystä sai vuosina 2008 – 2009 kaikista synnyttäjistä 43,1 %, ja vuosina 2010 – 2011, 30,8 % synnyttäjistä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010, 1; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012, 4 – 7.) Ei-lääkkeellisen kivunlievityksen käyttö on myös hyvin sairaalakohtaista. Vuosina 2010 – 2011 prosentuaalinen vaihteluväli lääkkeettömien kivunlievitysmenetelmien välillä liikkuu 2,1 %:sta, 86,6 %:iin Suomen eri sairaaloissa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012, 4 – 7.)

2.2.2 Kätilötyön lääkkeettömät menetelmät synnytyskivun hoidossa

Synnytyskivun hoidossa kätilö joutuu pohtimaan kivunlievityksen tarvetta, keinoja ja mahdollisuuksia aina yksilöllisesti synnyttäjän persoonallisuus, hänen toiveensa ja synnytyksen lääketieteellinen tilanne huomioiden. Kätilön asenteella on suuri merkitys sille, kuinka synnyttäjä viestittää synnytyskipuaan. Kätilötyön lääkkeettömät menetelmät synnytyskivun hoidossa ovat merkittäviä, ja täydentävät lääkkeellistä kivunlievitystä. Tavoitteena on aina synnyttäjää tyydyttävä ja turvallinen kivunlievitys. (Raussi-Lehto 2009, 246.)

Kätilötyössä käytössä olevia, lääkkeettömiä auttamismenetelmiä ovat mm. ennen synnytystä toteutettava perhe- ja synnytysvalmennus, joka tähtää synnyttäjän itseluottamuksen vahvistamiseen, pelkojen hälventämiseen sekä synnyttäjän aktiiviseen osallistumiseen synnytyksensä kaikissa vaiheissa. Synnytyksen aikana käytössä olevia, lääkkeettömiä hoitotyön menetelmiä ovat myönteisen ja luottamuksellisen hoitosuhteen syntyminen kätilön ja synnyttäjän välille sekä oikea-aikaisen ja realistisen tiedon antaminen synnyttäjälle. (Raussi-lehto 2009, 246.) Aaltosen ja Väistin synnytyspelon hoitoa käsittelevässä pro-gradu -tutkimuksessa, koettu luottamuksenpuute kätilöä kohtaan aiemmissa synnytyksissä, aiheutti käyntejä synnytyspelopoliiniklinikalla myöhemmissä raskauksissa (Aaltonen & Väisti 2011, 14).

Kätilön tulisi rohkaista synnyttäjää kokeilemaan liikkumista synnytyksen aikana, mikäli sikiön ja synnyttäjän vointi sen sallivat. Asentojen vaihtelulla, lantion liikuttelulla, tanssimisella, riippumisella, roikkumisella, kyykkimisellä jne. on todettu olevan monia fysiologisia, synnytystä edistäviä etuja, mutta pystyasennolla on myös psykologisia merkityksiä, tuoden synnyttäjälle symbolisesti aktiivisemmän roolin. (Raussi-Lehto 2009, 247.)

Asentohoidolla ja liikkumisella on suuri merkitys koko synnytyksen ajan. Pystyasennolla ja liikkeillä, jotka mahdollistavat lantion pohjan lihasten rentoutumisen, on todettu olevan synnytystä edistäviä ja nopeuttavia vaikutuksia. Avautumisvaiheessa käytettävä pystyasento edistää vauvan laskeutumista synnytyskanavassa ja mahdollistaa äidin luontevan asentojen vaihtelun. Erityisen edullisena pidetään asentoja, joissa äiti seisoo ja nojautuu eteenpäin. Tässä asennossa lapsi ikään kuin lepää riippumatossa äidin selkää vasten ja lantion yläosan avautuminen mahdollistuu, ristiluun päästessä liikkumaan vapaammin. (Holgeri 2012, 22.) Liikkumista ja pystyasentoa pidetäänkin luonnollisena osana synnyttäjän toimintaa. Liikkuminen koetaan erityisen tärkeänä oman kontrollin säilymisen kannalta synnytyksessä. Makuuasennon valitseminen synnytyksessä katsotaan liittyvän naisen psykologi-

seen ja sosiaaliseen asemaan. Makuuasennossa synnyttäjää on passiivisempi kuin pystyasennossa. On todettu, että pystymät synnytysasennot ja liikkuminen myös johtavat nopeampiin ja onnistuneempiin synnytyksiin äidin pystyessä itse vaikuttamaan monipuolisemmin liikkumiseensa. (Miettinen 1992, 62 – 73.) Erityisen haitallisena pidetään asentoa, jossa äiti makaa selällään. Tässä asennossa äidillä on riski ns. supiinisyndroomaan. Supiinisyndroomassa tai supiinioireyhtymässä (vena cava – oireyhtymä), kookas kohtu painaa vena cavaa eli alaonttolaskimoa, äidin maatessa kohdun paine voi estää laskimoveren virtauksen sydämeen, jolloin äidille voi tulla heikko ja pyörryttävä olo verenpaineen laskun vuoksi. Myös sikiö voi kärsiä äidin asennosta, kohdun painon estäessä istukan verenkiertoa. Seurauksena on sikiön sydämensykkeen hidastuminen. (Sariola & Tikkanen 2011, 309.)

Kätilötyön lääkkeettömiin menetelmiin synnytyskivunhoidossa kuuluvat myös erilaiset rentoutumismenetelmät, kuten hierominen ja rauhalliseen hengitykseen tukeminen. Synnytyksen kannalta tärkeää on rentous, jossa normaali hengitys mahdollistuu. Rentoutumisen on todettu edistävän synnytyksen etenemistä. Rentoutuessaan synnyttäjän on mahdollista toimia yhteistyössä oman kehonsa kanssa. Tällöin myös kohtu työskentelee tehokkaammin, kohdun avautuu nopeammin ja äidin kivun sieto lisääntyy. Rentoutumista on mahdollista kehittää esimerkiksi erilaisia hengitystekniikoita harjoittelemalla. (Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri 2013, verkkodokumentti; Rautaparta 2008, 61 – 63.) Rauhallisen, tietoisesti hengittämisen yhdistäminen erilaisiin positiivisiin mielikuviin, voimaantaviin lauseisiin ja hengitystä tukeviin liikkeisiin, on todettu lisäävän myös synnytyspelkoisen synnyttäjän rentoutumista, rauhoittumista sekä hallinnan tunteen vahvistumista. (Miesvirta 2010, 108 – 109.)

Syvähengitystekniikan avulla äidin on mahdollista, paitsi rentoutua paremmin, myös luoda yhteyttä itsensä ja syntymättömään lapseen. Syvähengitystekniikka aktivoi parasympaattista hermostoa, vähentää stressiä ja mahdollistaa paremman rentoutumisen. Hengitysharjoittelun nähdään myös lisäävän äidin tietoisuutta kehon sisätilasta, ja luovan tätä kautta yhteyttä kohtuvuavaan. (Rautaparta 2008, 61 – 62.) Synnytyksessä, tietoinen, syvä hengitys voi vähentää lihasjännitystä, säästää äidin voimia ja auttaa keskittymisessä. Rentoutumista edistäviä apukeinoja synnytyksessä ovat myös musiikki, omien tunteiden mukainen liikkuminen sekä asentohoito esimerkiksi tyynyjä, säkkituolia, keinutuolia ja voimistelupalloa hyväksi käyttäen. (Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri 2013, verkkodokumentti.) Musiikin on todettu lisäävän endorfiinien määrää elimistössä, ja saavan sitä kautta aikaan mielihyvän kokemista ja kivun tunteen vähenemistä. Musiikin rytmillä on todettu olevan paitsi rauhoittava ja rentouttava vaikutus, myös vapauttava ja rohkeutta lisäävä vaikutus, erityisesti silloin, kun musiikkiin yhdistetään liike. Akustisen, instrumentaalisen ja hidastempoisen musiikin on todettu edistävän rentoutumista parhaiten. (Lamminmäki 2011, 13.)

Rentoutumisen ja hengittämisen lisäksi myös omalla äänenkäytöllä voidaan keskittää energiaa ja pyrkiä hallitsemaan synnytyskipua. Lantion alueella sekä leuan ja poskien alueella on todettu olevan yhteys toisiinsa siten, että mitä rentoutuneempi leuan ja poskien alue on, sitä rentoutuneempi on myös lantio. Matala ääni, joka suunnataan alas, kohti lantiota, värähtelee lantiossa, ja voi helpottaa

kipua sekä auttaa jännitykseen ja kireyteen. (Rautaparta 2008, 62; Vuori & Laitinen 2005, 63 – 68.)

Synnyttäjän rentoutumiseen vaikuttaa myös synnyttäjän perustarpeista huolehtiminen synnytyksen aikana, hoitoympäristön viihtyvyys sekä tukihenkilön läsnäolo synnytyksen aikana. Kätilö voi edistää synnyttäjän rentoutumista ja synnytyksen rauhallista etenemistä, huolehtimalla synnyttäjän ravitsemuksesta ja eritystoiminnasta, panostamalla ympäristön siisteyteen ja rauhallisuuteen sekä suhtautumalla positiivisesti tukihenkilöön. Myös lämmin vesi, lämpöhauteet, aqua-rakkuloiden käyttö, akupunktio, vyöhyketerapia ja transkutaanisen hermoärsytyksen käyttö voivat auttaa synnyttäjää synnytyskipun hallinnassa. (Raussi-Lehto 2009, 246 – 248.)

Kätilön kehontuntemuksella ja sanattoman viestinnän tulkitsemisella on suuri merkitys äidin synnytyksen etenemisessä ja synnytyskipun hallinnassa. Ammattitaitoinen kätilö on synnyttäjän kumppani, joka pystyy peilaamaan äidin tarpeita sanattomankin ilmaisun kautta. Ammattitaitoinen kätilö osaa kuunnella äidin kehon välittämiä viestejä. (Lundgren & Dahlberg 2001, 157.) Kätilötyön lääkkeettömien menetelmien käyttö vaatii kätilöltä myös aikaa ja viitseliäisyyttä ja näkemystä siitä, että kivulla on oma merkityksensä osana normaalia synnytystä. (Raussi-Lehto 2009, 248.)

Ruotsissa tehdyn tutkimuksen mukaan lääkkeettömän kivunlievityksen käyttö on myös kulttuurisidonnaista. Bosniasta, Arabimaista, Afrikasta, Turkista, Iranista ja Aasiasta Ruotsiin tulleilla synnyttäjillä, lääkkeellisen kivunlievityksen käyttö oli jopa 40 % pienempää, kuin ruotsalaisilla ja suomalaisilla synnyttäjillä. (Robertson 2008, 442 – 449.)

2.2.3 Kehon ja mielen hallinta synnytyksessä

Synnytyksessä naisen kehon- ja mielenhallinta joutuvat äärimmäiselle koetukselle uudenlaisen kokemuksen ja synnytyskipun vuoksi. Synnytyksessä nainen ikään kuin ”neuvottelee” oman kehonsa kanssa. (Ryttyläinen 2005, 81.) Synnytys tuo naiselle eteen uusia tilanteita, jotka vaativat ennen käyttämättömiä taitoja, selviytymismekanismeja, ja uudenlaista kehon- ja mielenhallintaa (Escott, Slade & Spiby 2004, 153; Mäki-Kojola 2009, 49; Ryttyläinen 2005, 16; Spiby, Slade, Escott, Henderson & Fraser 2003, 189). Synnytys on syvästi kokonaisvaltainen tapahtuma, jossa naisen on otettava käyttöön sisäinen, kehollinen hallintansa, ja siksi se herättää myös uusia selviytymisen ja hallinnan vaatimuksia naiselle. Synnytys on tapahtuma, joka vaatii naiselta uteliasta asennetta ja uskallusta astua rationaalisuuden tuolle puolelle. (Rautaparta 2010, 7 – 8.) Synnytyksiin liittyvissä tutkimuksissa hallinta ymmärretään kehollisena hallintana, kehon positiivisena huomioimisena, mutta myös itseluottamuksen huomioimisena ja voimavarojen säilymisenä synnytyksessä (Escott, Slade & Spiby 2004, 153; Mäki-Kojola 2009, 49; Ryttyläinen 2005, 18; Spiby, Slade, Escott, Henderson & Fraser 2003, 189).

Sosiaalisella tuella on suuri merkitys äidin turvallisuuden tunteen, ja sitä kautta hallinnan tunteen kehittymiselle raskauden aikana (Melender 2002, 57 – 58). Erityisen suuri merkitys äidille on omalta

kumppanilta saadulla tuella, mutta myös ammattilaisten antamalla tuella ja äitiyshuollolla on suuri merkitys äitien turvallisuuden tunteen syntymiselle (Melender 2002, 57 – 58; Paavilainen 2003, 141). Saadulla tiedolla, positiivisilla tai negatiivisilla kokemuksilla sekä toisilta naisilta kuulluilla negatiivisilla tai positiivisilla tarinoilla on vaikutusta siihen, kuinka pelokkaiksi tai turvalliseksi äidit olonsa raskausaikana kokevat. Tutkimuksien mukaan pelkoa ja epävarmuutta esiintyy selvästi enemmän ensi- kuin toissynnyttäjillä. Raskaana olevat naiset käyttävät erilaisia keinoja pelkojen käsittelyyn. Raskausaikana äidit turvautuvat yleisimmin omiin sosiaalisiin verkostoihinsa ja hoitotyön ammattilaisten antamaan tukeen. Jotkut naiset kuitenkin turvautuvat myös omiin selviytymismenetelmiinsä käsitellessään raskauteen ja synnytykseen liittyviä turvattomuuden ja pelon tunteita. (Melender 2002, 57 – 58.)

Synnyttäjien psykologiset synnytyskivunhallintatekniikat voidaan Bruehlin ja Chungin (2004) mukaan jakaa kolmeen kategoriaan. Näitä ovat tiedon hakeminen, rentoutuminen ja kognitiiviset strategiat. Kivunhallintastrategiat voidaan myös jakaa Steavensin (2003) mukaan kognitiivisiin, käyttäytymiseen liittyviin sekä fyysisiin strategioihin. Kognitiivisia kivunhallinnan strategioita ovat esimerkiksi uskotteleminen, voimakkaat itseilmaisut tai kieltäminen. Käyttäytymiseen liittyviä strategioita ovat esimerkiksi liioittelu, ja fyysisiä strategioita esimerkiksi hierominen, rentoutuminen ja erilaiset asennon vaihtelut. Naisten on todettu hyötyvän erilaisista kivunhallintastrategioistaan synnytyksen kivunhallinnassa, mutta on todettu, että naisten käyttämien kivunhallintastrategioiden määrä on paljon rikkaampi ja monipuolisempi, kuin ne menetelmät, joita perinteisesti ohjataan synnytysvalmennuksissa. Naisia tulisi kannustaa etsimään monipuolisesti itselleen sopivia tapoja hallita synnytyskipua. (Escott, Slade & Spiby 2009, 618 – 619.)

Vaihtoehtoisia hoitomuotoja synnytyksessä käyttäneiden äitien mielestä tärkeimpiä kivunhallinnan keinoja synnytyksessä olivat lämmön ja veden positiivinen vaikutus, ympäristön positiivinen vaikutus, tukihenkilön henkinen ja konkreettinen tuki, henkilökunnan antama tuki, liikkuminen ja asennot kivun helpottajina, laulu henkisenä kivunlievityksenä, hengitys ja rentoutuminen, musiikin positiivinen vaikutus sekä mielen hallinta voimavarana. Kehon ja mielen hallintaa äidit pitivät kaikkein merkityksellisimpinä apukeinoina synnytyksen sujumisen kannalta. Hallinnan tunnetta ja itsetuntemusta vahvistavina tekijöinä synnytyksessä pidettiin lääkkeettömyyttä sekä omien selviytymismekanismien, kuten liikkumisen, laulun, hengityksen, rentoutuksen ja musiikin käyttöä. Mielen hallinnan kannalta, keskittymistä ja omaan synnytysregressioon vajoamista, ja sen mahdollistumista pidettiin erityisen tärkeänä. (Mäki – Kojola 2009, 28, 34, 50; Lundgren & Dahlberg 1997, 107.)

Äidit kuvaavat synnytyskivun hallintaa oman kehon kuunteluna ja ”omaan kehoon menemisenä”, ja pitävät keskittymistä ja rentoutumisen taitoa merkittävinä apukeinoina synnytyksessä (Lundgren & Dahlberg 1997, 107; Lundgren 2002, 49). Tutkimusten mukaan äidit kokevat omalla aikaisemmalla liikuntaharrastuksella ja fyysisellä synnytykseen valmistautumisella olevan paljon merkitystä synnytyksen positiiviseen ja luonnolliseen etenemiseen. Liikkumisen muotoja synnytyksessä tutkimusten äideillä olivat olleet mm. kävely, tanssi, lantion keinutus ja heijaaminen. (Mäki-Kojola 2009, 33; Escott 2003, 149 – 150.)

3 SYNNYTYKSEEN VALMENTAUTUMINEN

3.1 Perhe- ja synnytysvalmennus

Perhe- ja synnytysvalmennusta voidaan pitää osana raskausajan ennaltaehkäisevää terveydenhoitoa. Raskausaika on naiselle ja perheelle uusi elämäntilanne, jossa terveydenhuoltohenkilöstöllä on merkittävä tehtävä hälventää synnytykseen ja raskauteen liittyvää epätietoisuutta. (Vehviläinen-Julkunen 1994, 1.) Perhe- ja synnytysvalmennuksen tavoitteena on lisätä synnyttäjän itseluottamusta, aktivoida synnyttäjää osallistumaan itse aktiivisesti omaan synnytykseensä ja antaa riittävä, ja realistinen kuva synnytyksestä ja kivunlievitysmenetelmistä. Perhe- ja synnytysvalmennuksen psykologisena tehtävänä on myös synnytykseen liittyvien pelkojen ja jännityksen lievittäminen. (Raussi-Lehto 2009, 246.)

Perhe- ja synnytysvalmennus on terveydenhuollon ammattilaisen (yleensä kättilön tai terveydenhoitajan) antamaa, lasta odottavien, synnyttävien ja kasvattavien perheiden kokonaisvaltaista valmentamista ja ohjausta vanhemmuuteen (Haapio 2009, 9; Tuominen 2009, 13). Päävastuu perhevalmennuksesta on yleensä neuvolan henkilöstöllä, mutta myös muita ammattiryhmiä osallistuu perhevalmennuksen järjestämiseen. Perhevalmennuksen toiminnan käsitteitä moniammatillisen yhteistyön lisäksi ovat perhekeskeisyys, asiakaslähtöisyys, vertaistuen mahdollistaminen sekä hoidon jatkuvuus. (Tuominen 2009, 25 – 31.)

Perhe- ja synnytysvalmennuskäytäntöjä ohjaavat suositukset, joissa määritellään teemat ja aihealueet, joita valmennuksissa tulisi käsitellä. Tällaisia ovat mm. raskauden ja imetyksen tuomat fyysiset ja psyykkiset muutokset, isän ja äidin erilaiset tunteet, odotukset ja ajatukset sekä synnytys, ja tutustuminen synnytyssairaalaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 49 – 50; Tuominen 2009, 13.) Perhevalmennus toteutuu parhaiten pienryhmätoimintana, jonka koko on 4 – 6 paria (Haapio 2009, 10). Ajallisesti perhevalmennus painottuu monesti loppuraskauteen, jolloin synnytys teemana korostuu. Synnytyksen käsittelyä pidetäänkin yhtenä perhevalmennuksen peruselementeistä. (Haapio 2009, 9; Tuominen 2009, 22.) Sosiaali- ja terveysministeriön vuoden 2007 suositusten mukaan synnytykseen liittyen, perhevalmennuksen tulisi sisältää tietoa synnytyksen kulusta ja vaiheista, poikkeavista tilanteista synnytyksessä, mutta myös mm. synnytykseen valmentautumisen mahdollisuuksista, synnytyksen suunnittelusta ja osallistumisesta päätöksentekoon hoidossa, kivun hallinnasta ja synnytykseen liittyvistä peloista ja niiden käsittelystä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 49).

Synnytysvalmennuskäytännöissä on kehitettävää. Synnyttäjät kokevat saavansa raskausaikana vähän tai ei ollenkaan tietoa lääkkeettömistä kivunlievitysmenetelmistä, synnytyskivun luonteesta tai mahdollisuudesta vaikuttaa itse synnytykseensä. Synnytysvalmennuksia tulisi kehittää tukemaan naisen omia selviytymismekanismia, uskoa kykyihinsä synnyttäjänä, ja kykyä nähdä itsensä omien tuntemusten asiantuntijana. (Mäki – Kojala 2009, 51.) Synnytysvalmennuksen käytäntöjä tulisi kehittää toiminnallisiksi niin, että niiden kautta naisten olisi mahdollista vahvistaa itseluottamustaan sekä luoda turvallinen ja positiivinen mielikuva synnytyksestä. Synnyttäjille tulisi opettaa rentoutumista sekä positiivisen ajattelun menetelmiä, sillä synnyttäjän valmentautumisen ja positiivisen

asenteen on todettu vaikuttavan paljon synnytyksen etenemiseen ja positiiviseen synnytyksen kokemukseen. Hyvässä synnytysvalmennuksessa nainen saa keinoja oman synnytyksensä hallintaan ja omien voimavarojen käyttämiseen synnytyksessä. (Escott, Spiby, Slade & Fraser 2004, 153 – 154.) Etenkin ensisynnyttäjät äidit turvautuvat synnytystä odottaessaan vahvasti asiantuntijoihin, ja kokevat jäävänsä synnytyksessä synnytystä hoitavien ammattilaisten armoille. Äidit mieltävät itsensä synnytyksen kulussa objektiksi ja antavat vallan hoidosta ammattilaisille. (Paavilainen 2003, 126; Vehviläinen-Julkunen, Lauri, Laine, Peni, Beaton & Gupton 1994, 49 – 50.)

Synnytysvalmennuksen kehittämissuunnitelmuksiksi on nostettu erilaisia tavoitteita, joita ovat naisten selviytymisstrategioiden laaja-alaisempi käyttö, naisten auttaminen löytämään ja ymmärtämään omia, henkilökohtaisia selviytymisstrategioitaan synnytyksessä, naisten auttaminen kehittämään henkilökohtaisia selviytymisstrategioitaan synnytystä varten, naisten selviytymisstrategioiden vahvistaminen synnytysvalmennuskursseilla harjoittelemalla sekä henkilökunnan kouluttaminen kehittämään ja ymmärtämään synnytysvalmennuksen mahdollisuuksia ja merkityksiä sekä naisten erilaisia selviytymisstrategioita. (Escott, Slade & Spiby 2009, 621.)

3.2 Sairaalan synnytysvalmennus

Sairaalat tarjoavat lähinnä ensisynnyttäjille suunnattuja, kertaluonteisia synnytysvalmennuksia, jotka yleensä sisältävät teoretietoä synnytyksestä sekä tutustumisen synnytyssaliin. Sairaalan tarjoamien synnytysvalmennuksien tarkoituksena on vahvistaa vanhempien uskoa synnytyksessä pärjäämisestä sekä herättää äideissä positiivista halua synnyttää ja vähentää synnytykseen liittyvää pelkoa. Tarkoituksena on myös antaa vanhemmille synnytykseen liittyvää tietoa, jonka avulla äidit voivat olla tekemässä päätöksiä synnytykseensä liittyen. (Koutonen 2013, 24; Laukkanen 2012, 14; Timlin & Ukskoski 2012, 13.)

Timlin ja Ukskosken tekemän, synnyttäjäperheiden sairaalan synnytysvalmennukseen liittyviä kokemuksia ja odotuksia kuvaavan kirjallisuuskatsauksen mukaan, synnytysvalmennus ja sen kautta saatu tieto lisäävät vanhempien itseluottamusta ja auttavat vanhempia suhtautumaan tulossa olevaan synnytykseen rauhallisemmin. Vanhemmat pitävät tärkeänä saada tietoa mm. alatiesynnytyksen eri vaiheista, lääkkeellisistä- sekä lääkkeettömistä kivunlievitysmenetelmistä, kuten erilaisista synnytysasunnoista, rentoutumisesta, hieronnasta ja oikeista hengitystekniikoista. Synnytyssairaalassa tapahtuvan synnytysvalmennuksen paras koettu ajankohta on ilta, ja valmennuksen keston ei tulisi ylittää kahta tuntia. Synnytysvalmennuksen ryhmäkoon ei tulisi olla liian suuri (enintään 5 paria tai 10 henkilöä), ja valmennuksen tulisi toteutua kiireettömässä ja rauhallisessa ympäristössä. Vanhemmat pitävät synnytysvalmennuksessa tärkeänä kättilön tapaamista, mutta myös toisten raskaana olevien perheiden tapaaminen on vanhemmille merkittävää. Vanhemmat pitävät synnytyssalin tutustumiskäyntiä hyvänä käytäntönä. Etukäteen toteutetun harjoittelun on todettu helpottavan merkittävästi synnyttäjän omaa toimintaa synnytyksessä. (Timlin & Ukskoski 2012, 13.)

3.3 Äidin valmistautuminen synnytykseen

Raskaana oleva nainen valmistautuu tulevaan synnytykseen pohtimalla synnytykseen liittyviä asioita erityisesti raskauden loppuvaiheessa. Ensisynnyttäjän käsitys tulevasta synnytyksestä muodostuu hänen omien odotustensa, toiveidensa, oletuksiensa sekä muilta naisilta ja ammattihenkilöstöltä kuultujen kokemusten ja tietojen pohjalta. Uudelleen synnyttäjän käsityksiin tulevaa synnytystä kohtaan taas vaikuttavat hänen aikaisemmat synnytys- ja sairaalakokemuksensa. Tulevan synnytyksen odotusta värittävät sekavat tunteet, malttamattomuus ja monesti myös pelko. (Väyrynen 2009, 178.)

Raskaudenaikaiseen työskentelyyn kuuluvat myös vauvaan ja hänen syntymäänsä liittyvät asiat. Luonnollisena osana raskaudenaikaista pohdintaa kuuluvat pohdinnat vanhemmuudesta, ja vauvan ja vanhempien välisestä suhteesta. Raskausaikana äiti alkaa muodostaa suhdetta tulevaan vauvaan erilaisten vauvaan liitettyjen mielikuvien sekä kohtuvauvan ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen kautta. Näin raskausajalla on myös merkittävä psykologinen tehtävä. Äidin ja kohtuvauvan välisen vuorovaikutuksen syntyyn vaikuttavia tekijöitä ovat mm. vanhempien omat varhaiset kokemukset hoivatuksi tulemisesta, parisuhteen laatu, vanhempien henkinen hyvinvointi, perheen sosio-ekonominen tilanne, raskauden kulku ja kohtuvauvan fyysinen terveys. (Salo 2011, 13 – 15.)

Kättilö ja aktiivisen synnytyskulttuurin kehittäjä, Anu Lampinen ohjaa raskaana olevia äitejä valmistautumaan tulevaan synnytykseen jo hyvissä ajoin ennen synnytystä. Lampinen ohjaa äitejä etsimään tietoa ja positiivisia tarinoita synnytyksistä kirjojen, videoiden, netin, synnyttäneiden naisten, oman äidin, kättilön sekä erilaisten äitiryhmien, kurssien ja synnytysvalmennuksien kautta. Lampinen kehottaa odottavia äitejä tutkimaan jo raskausaikana omaa suhdettaan kipuun sekä etsimään omia, henkilökohtaisia keinoja voimaantumiseen, kivunhallintaan ja rauhoittumiseen. Lampisen mukaan näitä voivat olla esimerkiksi mieluisa harrastus, joka tuo itselle iloa, meditaatio tai hieronta. Lampinen pitää raskaana olevan äidin omaan kehoon ja mieleen tutustumista esimerkiksi joogan, synnytyslaulun, tanssin ja erilaisten rentoutus- ja rauhoitusmenetelmien kautta erittäin tärkeänä osana synnytykseen valmistautumista. (Lampinen 2011, 6 – 7.)

Myös pitkän uran odottavien äitien synnytysvalmentajana toiminut kättilö, Robyn Sheldon pitää odottavan äidin omaa, henkilökohtaista synnytykseen valmentautumista erittäin merkittävänä. Sheldon ohjaa äitejä etsimään synnytykseen valmentautumisen tekniikoita, jotka mahdollistavat vapautumisen ja irtipäästämisen, suorituskeskeisten menetelmien sijaan. Hän pitää tärkeänä synnytykseen valmentautumisessa myös yhteyden löytymistä syntymättömään lapseen sekä yhteyden löytymistä synnytykseen tulevan tukihenkilön kanssa. (Sheldon 2010, 106 - 107, 128 – 131.)

Hyvinä synnytykseen valmentautumisen tekniikoina pidetään mm. meditaatiota, positiivisten mielikuvien käyttöä, tutkivaa äänenkäyttöä, syvärentoutumistekniikoita sekä luovaa tanssia. Luova, synnytystanssi mahdollistaa synnyttäjän vaipumisen omaan tilaan, jossa voi olla yhteydessä omaan kehoonsa ja syntymättömään lapseen. Vapautta ja luovuutta korostava synnytystanssi myös auttaa kehoa pehmenemään sekä tuomaan lisää joustavuutta, niin mieleen kuin kehoonkin. (Sheldon 2010,

128 – 131.) Synnytysvalmentajana toimivan, Stephanie Larsonin kehittämässä, Dancing For Birth – konseptissa yhdistyvät raskausajan turvallinen liikunta, tanssin riemu, naisten yhteisöllisyys ja valmistautuminen synnytykseen niin fyysisesti kuin henkisesti. Dancing For Birth -metodi on väline oman kehon kuuntelemiseen sekä sisäisen uskalluksen herättämiseen. Metodien kautta harjoitellaan myös tietoista rentoutumista kosketuksen, mielikuvien ja hengityksen avulla. (Seppänen 2012, 18 – 19.) Synnytykseen valmistautuminen etukäteen harjoittelemalla on todettu helpottavan merkittävästi äidin omaa toimintaa synnytyksessä (Timlin & Ukskoski 2012, 12 – 13).

4 TAIDELÄHTÖISET MENETELMÄT HOITOTYÖSSÄ

Taidetta on käytetty hoidon välineenä jo vuosituhsia (Hohenthal 2006, 27). Taidelähtöisten menetelmien avulla voidaan edistää terveyttä ja hyvinvointia, esimerkiksi lisäämällä osallisuutta yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasolla (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013b). Taidelähtöisiä menetelmiä ovat esimerkiksi voimauttavan valokuvan menetelmä, sairaalaklovnitoiminta pitkäaikaissairaille lapsille, vauvojen värikylvyt ja luova tanssi. Keskeistä taidelähtöisissä menetelmissä on tuoda esille, taiteen menetelmin, sellaisia seikkoja, jotka kullekin ihmisryhmälle ovat merkityksellisiä ja voimaannuttavia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013a, verkkodokumentti.)

Taidelähtöisillä menetelmillä nähdään olevan potentiaalia läpäistä erilaisia yhteiskunnan kerroksia ja olla vaikuttamassa positiivisesti ihmisten terveyteen. Positiivinen terveystieteellinen käsite, ekologinen terveyden määritelmä sekä käsitys yksilön koetun terveydentilan merkityksestä, antavat pohjan taiteen kehittymiselle osana terveydenhuoltoa. Positiivinen terveystieteellinen käsite pitää sisällään itsensä toteuttamisen, luovuuden, aktiivisuuden, tyytyväisyyden ja onnellisuuden. Ekologinen terveyden määritelmä taas korostaa yksilön ja ympäristön suhteen merkitystä terveydelle. Taiteen mahdollisuudet ovat lisääntyneet hoitotieteen kehittymisen ja terveystieteellisen muutosten kautta. (Liikanen 2003, 41 – 44.)

Taiteen ja hoitotyön välisen suhteen tutkimus on lisääntymässä voimakkaasti. Aiheesta on tehty merkittäviä tutkimuksia myös lääketieteen alaan liittyen. Näiden tutkimusten kautta on saatu tärkeää tietoa taidelähtöisten toimintojen ja terveyden välisistä yhteyksistä. Konlaanin tutkimuksen (2001) kautta selvisi muun muassa, että taidetoiminnalla on myös positiivisia, fysiologisia vaikutuksia. Taidetoimintaan osallistumattomiin tutkimushenkilöihin verrattuna, taidetoimintaan osallistuneiden adrenaliini ja prolaktiini hormonitasot (hyvinvointihormonit) olivat korkeammat, verenpainearvot matalammat ja sydän- ja verenkiertotautien määrät vähäisemmät. Taidelähtöisillä menetelmillä on todettu olevan myös positiivinen vaikutus psyykkisiin ongelmiin. Taiteella on nähty olevan kyky synnyttää laadukasta vuorovaikutusta, ja olla näin vaikuttamassa positiivisesti ihmisten yhteisöllisyyteen, ja yksilöiden terveyteen. (Hohenthal 2006, 27 – 30.)

Myös luovaa tanssia on käytetty välineenä hoitotyössä. Luovaa tanssia vanhushoitotyössä käyttävän, Heather Hillin tanssin määritelmän mukaan, tanssi on luonnollinen osa ihmisenä olemista ja se kuuluu jokaiseen ihmiseen. Tanssi kokoaa ihmisen mielen, ruumiin ja tunteet. Tanssi ei vaadi verbaalista kommunikointia, ja siksi tanssin kautta jokainen ihminen voi löytää itsensä ja kytkeytyä toisiin ihmisiin. (Liikanen 2004, 68 – 69.) Tanssi voi toimia ihmistä eheyttävänä ja ihmisen persoonaa vahvistavana elementtinä (Hoppu 2003, 44).

Tammikuussa 2010 luovutettiin ministereille Opetusministeriön valmisteleva, Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -ehdotus toimintaohjelmaksi 2010 – 2014. Ehdotus sisältää 18:sta toimenpideehdotusta taiteen ja terveydenhuollon välisestä yhteistyöstä, joiden toteutumista seuraa opetusministerin asettama seuranta- ja koordinaatioryhmä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011, verkkodokumentti.) Toimintaohjelmassa ehdotetaan muun muassa, että kulttuuritoimintaa ja taidelähtöisiä

menetelmiä integroitaisiin osaksi terveydenhuoltoa, kulttuurin, luovien alojen ja hyvinvointialojen yhteisen yritystoiminnan ja palvelukonseptien kehittämistä tuetaan, ja että hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen kulttuurin ja taiteen keinoin, otetaan huomioon ammatillisten perustutkintojen toimeenpanossa. (Liikanen 2010, 15 – 22.)

5 LUOVA TANSSI

Ihminen laajentaa elämismaailmaansa heti syntymästään asti liikkeen avulla. Tanssi kulttuurisena ilmiönä on oleellinen osa inhimillistä liikkumista. Kuten pelit ja leikit, myös tanssi on liikkumisen muoto, jota ihminen toteuttaa ennen kaikkea toiminnan itsensä ja nautinnon vuoksi. Tanssiksi kutsuttua liikkumista on löydettävissä kaikista kulttuureista. Tanssi myös ilmentää vahvasti kulttuurista ja yhteiskunnallista todellisuutta. Tanssia ei kuitenkaan voi täysin ymmärtää pelkästään sosiaalisessa tai kulttuurisessa yhteydessään, vaan tanssi on vahvasti myös yksilöllistä kokemista. Tanssi on ruumiillisuuden ilmentymä, jossa yksilö, toinen ihminen ja yhteiskunta ovat vahvasti läsnä. (Hoppu 2003, 19 – 20.)

Tanssin kuvaaminen ja sanallistaminen on vaikeaa, ja se heijastuu myös tanssin tutkimuksessa: tanssin tutkimusta on verraten vähän. Tähän voi vaikuttaa myös länsimaisen tieteen sanallisuuden, tarkkuuden ja eksplisiittisyyden korostaminen. Tanssin tutkimuksessa keskiössä on kokemus, jossa ruumiin kautta välittyvä tieto on oleellista tutkimuskohteen ymmärtämisen kannalta. (Hoppu 2003, 21 – 22.) Tanssiva ihminen ei vain suorita tanssiliikkeitään, vaan tanssi kuuluu häneen itseensä. Tanssiessaan ihminen on jakamaton, ruumiillinen olento, joka antautuu rytmille ja liikkeelle. Tanssille antautuva ihminen ei tarkkaile itseään ulkopuolisena, vaan kokee liikkeet itsensä sisällä. (Hoppu 2003, 44.)

5.1 Luovan tanssin käsite

Tanssin käsite ei ole yksiselitteinen. Tarkastelutavasta riippuen tanssin merkitysulottuvuudet voivat vaihdella. Tanssiksi voidaan määritellä sosiaaliset paritanssit tai taidetanssi. Laajimmillaan tanssiksi voidaan määritellä kaikki rytmisen liikkumisen muodot. (Hoppu 2003, 20.) Rytmisyys tai musiikki ei kuitenkaan aina ole liikkumisen tanssiksi määrittelyn ehto. Tanssissa tavalliselta vaikuttavaan liikkumisen tapaan, kuten esimerkiksi seisokeluun, hiipimiseen tai ryömimiseen tulee muitakin ulottuvuuksia kuin vain mekaaninen ja hyötyä tavoitteleva liikesuoritus. Tanssi on aina aktiivista vuorovaikutusta kehon, mielen, ympäröivän tilan ja ajan kanssa. Tanssissa vaikuttavat paitsi rytmi ja liikkeessä tapahtuvat dynamiikan (liikkeen ja voiman välisen suhteen) vaihtelut, myös liikkeen kesto, tauot, liikkeen laatu ja intensiteetti sekä kontrolli ja tilan käyttö. (Renvall 2007, verkkodokumentti.)

Luova tanssi kuuluu taidetanssin kategoriaan, joka korostaa yksilön luovuutta, vapautta ja itseilmaisua. Luovassa tanssissa tanssiva ihminen etsii omaa liikettään. Luova tanssi ei perustu opeteltaviin askeliin tai kuvioihin, vaan liikeimprovisaatioon, liikkeen syntymiseen hetkessä. Liikeimprovisaatiassa korostuvat hengitys, valppaus liikkeessä, rentous, toisten kehollinen kuuntelu, mutta myös oma ruumiillisuus ja oman ruumiin kuuntelu liikkeessä. Liikeimprovisaatio vaatii tanssijalta hyppäämistä tuntemattomaan ja avautumaan ei-tietämiselle. (Heimonen 2005, 100 – 102.) Improvisaatiossa tilanne syntyy ilman päätöksiä tai suunnitelmia. Liikeimprovisaatiossa liike, suunta ja impulssi syntyvät hetkessä, ja voivat johtaa tanssijan uusiin, ennalta arvaamattomiin tilanteisiin. Liikeimprovisaatiassa on kyse heittäytymisestä ja suunnittelemattomuudesta sekä irti päästämisestä. Improvisaation

kautta on mahdollista alkaa luottaa tanssin prosessiin, irrottautua tiukoista rakenteista ja suunnitelmista sekä aistia hetkessä olevia mahdollisuuksia. (Kaltenbrunner 2004, 39 – 40.)

Luovan tanssin käsitteen syntymiseen ovat olleet vaikuttamassa monet erilaiset tanssin suuntaukset, kuten vapaa- ja moderni tanssi. Luovan tanssin juurien voidaan ajatella olevan 1900-luvulla Saksassa syntyneessä vapaassa tanssissa ja Yhdysvalloissa syntyneessä modernissa tanssissa. Vapaan tanssin syntyyn 1900-luvulla, vaikutti samaan aikaan Saksassa kehittynyt ekspressionistinen taidesuuntaus. Aluksi vapaata tanssia kutsuttiinkin nimellä ekspressionistinen tanssi. Protestina vallalla olleelle, teknisyyteen perustuville tanssikäsityksille, vapaan tanssin edustajat alkoivat etsiä ulkoisen muodon ja teknisyyden sijaan sisäistä motivaatiota, joka toimi vapaan tanssin lähtökohtana. Vapaan tanssin edustajat ajattelivat, että liike syntyy tunteiden ohjauksessa. (Hämäläinen 1999, 26.)

Samaan aikaan, kun Euroopassa vapaa tanssi -ajattelu sai jalansijaa, Yhdysvalloissa syntyi tanssi-suuntaus, jota kutsuttiin moderniksi tanssiksi. Modernin tanssin edustajat määrittivät sen ihmisen perustanssiksi, joka ei liity aikaan eikä aikakauteen. Moderni tanssi loi uudenlaisen esteettisen näkemyksen, jossa myös perinteisesti rumaksi koettu nähtiin kauniina. Tanssin sisältö tuli tekniikkaa tärkeämmäksi ja moderni tanssi haluttiin nähdä aitona, syvältä syntyvänä ja maanläheisenä. Moderni tanssi toimi tanssijan itseyden ja elämän vahvistajana. (Hämäläinen 1999, 26.)

Luovan ilmaisun ja -tanssin käsite otettiin käyttöön taidekasvatuksessa toisen maailman sodan jälkeen, kun humanistiseen psykologiaan perustuva luovuustutkimus alkoi kehittyä. Luovan ilmaisun – menetelmien tavoitteena oli vapauttaa yksilön luovia voimavaroja ja spontaania itseilmaisua. (Ventola 2005, 19.)

5.2 Luovan tanssin elementit

Tanssin peruselementtejä ovat tilalliset ja dynaamiset elementit sekä tanssin muotorakenne (Hämäläinen 1999, 84). Tanssin peruselementeistä syntyy myös luova tanssi. Tanssijattelussa vahvasti vaikuttavan koreografin, Rudolf Labanin tanssin dynamiikka -käsitteen mukaan tanssin dynamiikka -käsite sisältää tila, aika, voima ja virtaus -elementit (Hämäläinen 1999, 44 – 47; Payne 1990, 55 – 56).

Tila voidaan tanssissa nähdä fyysisenä tilana, johon liike on aina suhteessa. Fyysinen tila käsittää täten esimerkiksi liikkeen suunnat. Tanssissa voidaan myös puhua kinesfääristä tai henkilökohtaisesta tilasta, jolloin fyysinen tila -käsite laajenee käsittämään myös emotionaalisen ulottuvuuden. Tanssivan ihmisen kinesfääri liikkuu hänen mukanaan fyysisessä tilassa. (Anttila & Jalkanen 2005, 126; Hämäläinen 1999, 85.)

Aika on dynamiikan keskeisin elementti. Ajan kestoa voidaan määritellä sykkeen, rytmin, tempon tai liikkeen keston avulla. Aikaa kuvatessa voidaan myös puhua metrisestä, motorisesta, hengitys-, toiminta- ja tunnerytmistä. (Preston-Dunlop 1995, 9 – 19.) Tanssin harjoittelun kautta on mahdollista

oppia käyttämään aikaa ja ajan kestoja hyväksi liikkeessä, ja oppia ”keskustelemaan” oman kehonsa kanssa, ajallisia elementtejä, kuten taukoja ja liikkeen kestoja hyödyntäen (Anttila & Jalkanen 2005, 129 – 130).

Voima on dynamiikkaan liittyvä elementti, jota voidaan tarkastella liikkeen keveyden ja raskauden vaihtelujen kautta, painovoimaan liittyen (esimerkiksi painon tunne ja painon hyväksikäyttö) tai jännityksen ja rentouden vaihtelujen kautta. (Hämäläinen 1999, 89.) Dynamiikan elementeistä virtaus on sidoksissa aikaan ja voimaan. Virtaus voi olla joko vapaata tai kahlittua. Vapaalle virtaukselle ominaista on jatkuvuus, joustavuus ja keveys, kun taas kahlitulle virtaukselle ominaisia piirteitä ovat äkillisyys, suoraviivaisuus ja voimakkuus. (Preston-Dunlop 1986, 26 – 40.)

5.3 Luovan tanssin prosessi

Luovan tanssin prosessia voidaan kuvata koreografian opetuksen prosessorientoituneen mallin kautta. Prosessorientoitunut malli painottaa luovan työskentelyprosessin merkitystä (Hämäläinen 1999, 94). Prosessorientoituneen mallin lähtökohtina ovat luovalle tanssille ominaiset ajatukset, kuten että jokaisella ihmisellä on luovaa potentiaalia, jokaisella on tarve löytää merkityksellinen muoto kokemuksille, ja että muotoamisprosessi on keino selkeyttää ja kirkastaa tunnekokemuksia. Malli korostaa kehollisen tiedon merkitystä sekä tunteiden ja mielikuvien merkitystä. Prosessi voidaan jakaa viiteen eri vaiheeseen, joita ovat: aistiminen, tunteminen, mielikuvien syntyminen, muuntaminen ja muotoaminen. Aistimalla tanssija havaitsee syvällisesti kehoaan, ja tulee tietoisiksi sisäisistä aistimuksistaan. Prosessin toisessa vaiheessa keholliseen aistimukseen yhdistyy tunne, jonka voi liittää aiempiin tunnekokemuksiin. Mielikuvien käyttö mahdollistaa liikkeen monipuolistumisen. Muuntaminen ja muotoaminen kautta tanssille syntyy tietty ulkoinen muoto. (Hawkins 1991, 14 – 16; Hämäläinen 1999, 94 – 95.)

Prosessorientoituneen mallin keskeisimpinä työmuotoina ovat liikekokeilu ja improvisaatio. Nämä työmuodot auttavat pääsemään kosketuksiin mielikuvien ja tunteiden kanssa. Turvallisen ilmapiirin merkitys työskentelyn lähtökohtana korostuu, jotta itseluottamuksen lisääntyminen improvisointiin mahdollistuisi. Prosessorientoituneessa mallissa tanssija itse on oman työnsä arvioija, ja sisäinen palaute on ulkoista palautetta tärkeämpi. Sisäinen palaute mahdollistuu, kun tanssija oppii luottamaan omaan intuitioonsa ja kinesteettiseen (sisäiseen) aistiinsa. Oman ymmärryksen syventyminen tapahtuu, kun tanssija sanallistaa omia tunteitaan ja kokemuksiaan, ja peilaa niitä ryhmän muiden jäsenten kanssa. Kaikissa prosessin vaiheissa pyritään vahvistamaan tanssijan luottamusta sisäiseen palautteeseensa sekä vähentämään ulkopuolelta tulevien odotusten ja velvollisuuksien ohjaavuutta. (Hawkins 1991, 10; Hämäläinen 1999, 96 – 97.)

Improvisaatioon pohjautuvaa, Autenttinen liike – työskentelyä voidaan pitää yhtenä esimerkkinä luovan tanssin ja -liikkeen prosessista, jossa tanssijan sisäinen palaute ohjaa tanssijaa. Autenttinen liike -työskentelyn kautta tanssija oppii antautumaan yhä vapaammin välittömälle liikkeen syntymiselle. Tanssija asettaa itsensä alttiiksi ennakoimattomalle tapahtumalle, tuomitsematta, kritisoidmatta

tai arvottomamatta sitä. Tanssija oppii ikään kuin katsomaan itseään liikkumassa, mutta ei sekaannu siihen, eikä kommentoi tai arvostele oman kehonsa liikettä. Tanssija sallii itselleen pääsyn tiedostamattomalle alueelle, jossa tiedostamaton välittyy liikkeen kautta. (Monni 2004, 40.)

Prosessiorientoituneessa tanssin opetuksessa, opettaja voi antaa improvisaation alkuliikkeeksi esimerkiksi pienen, käsien edestakaisen heilutuksen. Pieni liike auttaa tanssijaa tyhjentämään mielen ylimääräisistä ajatuksista ja keskittämään mielen, kehon kuunteluun. Silmät kiinni -työskentely korostaa keskittymistä ja mielen ohjautumista kehon ääriosista, lähemmäksi kehon keskustaa: rintakehää ja lantiota. Opettajan antaessa mielikuvia liikkeen laajentamisesta, tanssijan liike lähtee virtaamaan, mielen olessa keskittynyt ja rauhallinen. Liikkeen laajentuessa, silmät voidaan aukaista tilan hahmottamisen ja tasapainon säilyttämisen vuoksi, mutta edelleen pyritään välttämään katseen kautta tapahtuvaa arvostelua tai arviointia. Luovan tanssin prosessissa myös opettaja pyrkii olemaan oppija ja etsijä, täydellisyyttä tavoittelevan auktoriteetin sijaan. Opettaja pyrkii toiminnallaan luomaan hyväksyvän ilmapiirin, jonka avulla oppilaan on mahdollista vapautua suorituspainesta ja viritäytyä positiivisesti uuden etsimiseen ja oppimiseen. (Pylkkänen 1998, 9 – 10, 14 – 15.)

Vapaa ilmapiiri mahdollistaa improvisoivan tanssijan avautumisen ja antautumisen liikkeelle. Tällöin tanssijan lihakset ja nivelet ovat pehmeitä, kimmoisia, ja vailla jäykkää ylöskannattelua. Tanssijan keho on avoin, vastaanottavainen ja herkkä reagoimaan. Tanssija käyttää omaa painoaan ja painon tuomaa voimaa luontevasti, jonka kautta liikkumisesta tulee helponoloista. Keho toimii sisäisesti yhdistyneenä kokonaisuutena, keskivartalosta käsin. Liikelaajuudet ovat vapaan oloisia ja ulottuvat laajasti tilaan. Kehon painopiste on alhaalla, keskivartalossa, ja tanssija ikään kuin ”näkee kehollaan”. Tanssijaa ohjaa ns. sisäinen logiikka, eikä ajattelu tai valmis idea liikkeestä. (Monni 2002, 19 – 20.)

6 TUTKIMUKSEN TAUSTA, TAVOITTEET JA TARKOITUS

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää raskaana olevien naisten kokemuksia luovan tanssin kurssista ja -prosessista synnytykseen valmentautumisen menetelmänä. Tutkimuksen tavoitteena oli tuoda esille uusia näkökulmia synnytysvalmennukseen, ja esitellä toiminnallinen menetelmä, jota voidaan hyödyntää kehitettäessä kättilötyön toiminnallisia hoitokäytäntöjä, jotka tähtäävät raskaana olevan naisen synnytykseen valmentautumiseen ja positiiviseen synnytyskokemukseen. Tutkimuksen tavoitteena oli lisäksi arvioida sitä, millaiset mahdollisuudet luovan tanssin menetelmillä on toimia osana jo olemassa olevia synnytykseen valmentautumisen käytäntöjä.

Tutkimuksen viitekehystenä toimivat kättilötyössä jo käytössä olevat, synnytykseen valmentautumisen menetelmät, synnytyksen lääkkeettömät auttamis- ja kivunlievitysmenetelmät, luovan tanssin eri elementit sekä luovan tanssin opetuksessa käytettävä prosessorientoitunut malli.

Kättilötyössä jo käytössä olevia, lääkkeettömiä auttamismenetelmiä ovat mm. perhe- ja synnytysvalmennus, myönteisen hoitosuhteen syntyminen kättilön ja synnyttäjän välillä, oikea-aikaisen tiedon antaminen synnyttäjälle, asentohoito ja liikkumiseen kannustaminen synnytyksen aikana, erilaiset rentoutumismenetelmät, kuten hierominen ja rauhallinen hengitys, synnyttäjän perustarpeista huolehtiminen, lämmin vesi, tukihenkilön läsnäolo, miellyttävä hoitoympäristö sekä erilaiset lääkkeettömät kivunlievitysmenetelmät. (Raussi-Lehto 2009, 246 – 248.)

Luovan tanssin elementtejä ovat dynaamiset elementit; tila, aika, voima, virtaus. Liikettä tukevana elementteinä voidaan pitää hengitystä, äänenkäyttöä, musiikkia, mielikuvia sekä kontaktityöskentelyä. Prosessorientoituneen mallin keskeisimpinä työmuotoina ovat liikekokeilu ja improvisaatio (Hawkins 1991, 10).

Tämän tutkimuksen syntyyn on ollut vaikuttamassa tutkimuksen tekijän tausta tanssijana sekä luovan tanssin, ja nykytanssin opettajana. Tutkija on toiminut ennen kättilöopintojaan lähes kymmenen vuotta tanssijana ja mm. luovan tanssin opettajana. Tutkijan aikaisemmat ammatilliset lopputyöt ovat käsitelleet luovaa tanssia erilaisista näkökulmista. Tanssitaiteen maisterin lopputyö Teatterikorkeakoulusta kuvaa luovan tanssin ja nykytanssin prosesseja taiteilijaksi kasvussa, ja kehittämistyö Jyväskylän ammatillisesta opettajakorkeakoulusta, luovaa tanssia koreografian valmistamisen ja koreografisen oppimisprosessin mahdollistajana (Pylkkänen 1999; Pylkkänen 2004). Tutkimuksen taustalla ovat olleet vaikuttamassa myös tutkijan työkokemus erilaisista taidelähtöisten menetelmien hankkeista, joiden kautta kokemusperäinen tieto luovasta tanssista, luovan tanssin vaikuttavuudesta ja mahdollisuuksista sekä luovan tanssin ohjausmenetelmistä ovat varmistuneet ja syventyneet.

Tämä tutkimus on myös vastaamassa omalta osaltaan opetusministeriön Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia - toimintaohjelmassa esitettyihin toimenpide-ehdotuksiin. Toimintaohjelmassa ehdotetaan muun muassa, että kulttuuritoimintaa ja taidelähtöisiä menetelmiä integroitaisiin osaksi terveydenhuoltoa, ja että hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen kulttuurin ja taiteen keinoin otetaan huomioon ammatillisten perustutkintojen toimeenpanoissa (Liikanen 2010, 15 – 22).

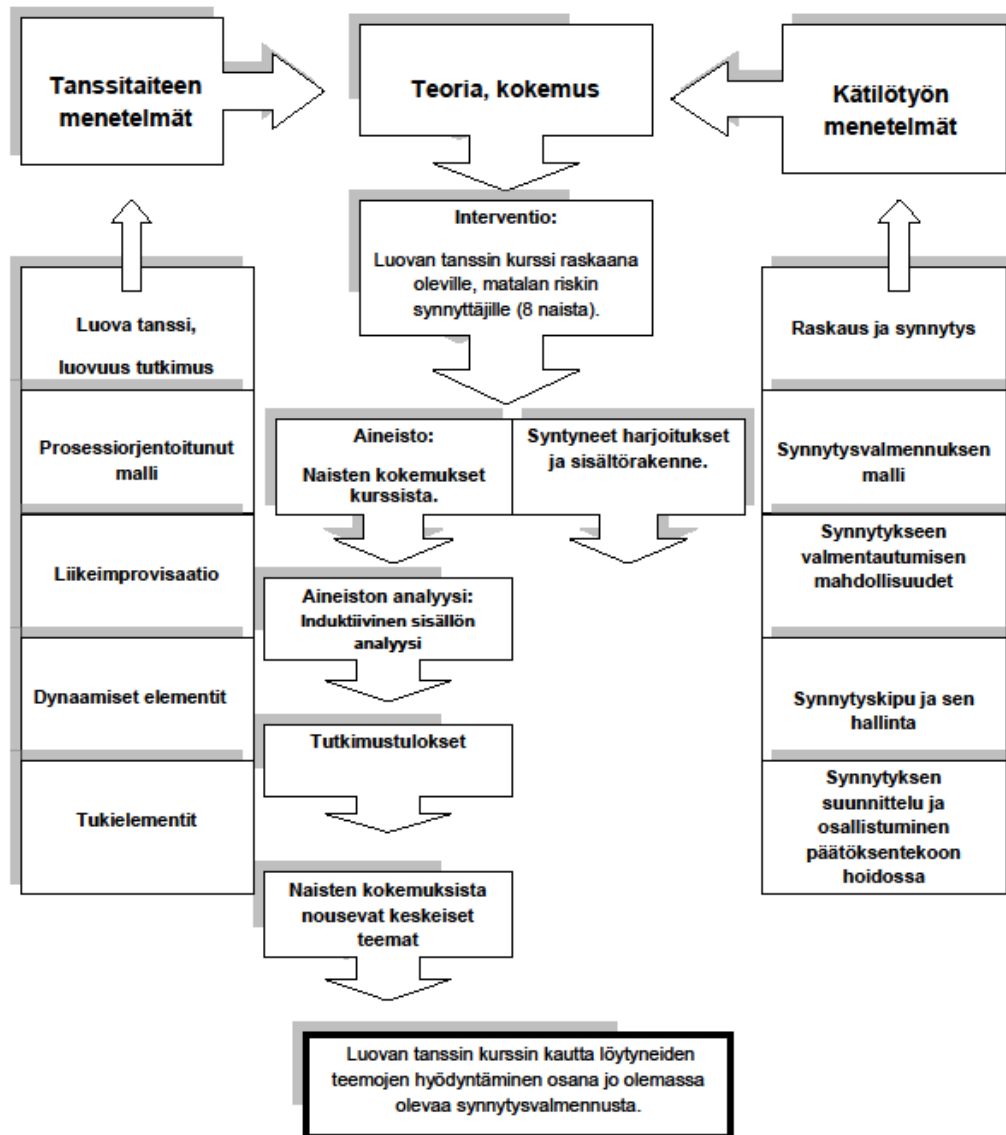
Tutkimuksen taustalla vaikuttavat menetelmät, ja tieto- ja teoriapohja esitellään tutkimuksen prosessia kuvaavassa kuviossa. Kuviossa esitellään myös tutkimuksen kulun prosessi (kuvio 1).

6.1 Tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää raskaana olevien naisten kokemuksia luovan tanssin kurssista ja -prosessista. Tutkimuksen tavoitteena oli tuoda esille uusia näkökulmia synnytysvalmennukseen ja esitellä toiminnallinen menetelmä, jota voidaan hyödyntää kehitettäessä kättilötyön toiminnallisia hoitokäytäntöjä, jotka tähtäävät raskaana olevien naisen synnytykseen valmistautumiseen ja positiiviseen synnytyskokemukseen. Tutkimuksen tavoitteena oli lisäksi arvioida sitä, millaiset mahdollisuudet luovan tanssin menetelmillä on toimia osana jo olemassa olevia synnytykseen valmistautumisen käytäntöjä.

Tutkimuskysymykset olivat:

1. Miten raskaana olevat naiset kokevat luovan tanssin harjoitukset ja -prosessin synnytykseen valmistautumisessa?
2. Millaisia mahdollisuuksia luovalla tanssilla on toimia osana jo olemassa olevia synnytykseen valmistautumisen menetelmiä?



Kuvio 1. Tutkimuksen taustalla vaikuttavat menetelmät, tieto- ja teoriapohja sekä tutkimuksen prosessin kulku.

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA TIEDONHANKINTAMENETELMÄT

7.1 Luovan tanssin kurssin toteuttaminen

Raskaana olevien naisten luovan tanssin kurssi toteutettiin ajalla 23.1. – 27.2.2012 Kuopiossa. Tapaamispaikkana oli Savonia ammattikorkeakoulun, Sairaalakadun päärakennuksen alakerrassa sijaitseva fysioterapialuokka. Tapaamiskertoja oli kuusi, ja tapaamiset olivat maanantaisin kerran viikossa. Yhden tapaamiskerran kesto oli n. 2 tuntia. Jotkut tapaamiskerrat venyivät pidemmiksikin, koska kurssille osallistuneet naiset olivat hyvin motivoituneita keskusteluun. Kuuden, tutkimukseen kuuluvan tapaamiskerran lisäksi järjestettiin kaksi ylimääräistä tapaamiskertaa kurssilaisten toiveesta. Näistä kahdesta tapaamiskerrasta ei ole kerätty aineistoa, eivätkä ne siksi kuulu tähän tutkimukseen.

7.1.1 Tutkimushenkilöt

Tutkimukseen ja luovan tanssin kurssille osallistui kahdeksan raskaana olevaa naista. Kurssille osallistuneiden tuli kuulua matalan riskin synnyttäjiin ja raskauden tuli olla edennyt ongelmitta raskauden toiselle kolmannekselle.

Raskaana olevat naiset hakeutuivat luovan tanssin kurssille itse, ottamalla puhelimitse tai sähköpostilla yhteyttä suoraan kurssin järjestäjään, VireTori Valkeiseen, jonka harjoittelijana tutkija toimi marras-joulukuussa 2011, sairaanhoitajan opintoihin kuuluvalla, Yhteisön terveyden edistäminen -harjoittelujaksolla. Kurssille pääsi ilmoittautumisjärjestyksessä maksimissaan kahdeksan osallistujaa. Luovan tanssin kurssista ilmoitettiin paperisella kurssi-ilmoituksella neuvoloiden ilmoitustauluilla Kuopion alueella sekä VireTorin tiedotteissa (liite 1). Ilmoituksia levitettiin myös myymälöiden ja kohtaamispaikkojen ilmoitustauluille Kuopion kaupunkialueella, joissa raskaana olevien naisten uskottiin liikkuvan. Kurssin kokonaishinta oli 10 euroa/osallistujaa. Kurssimaksut maksettiin VireTori Valkeiselle, ja niillä katettiin kurssin tiedotukseen liittyviä kuluja.

Kurssille ilmoittautui määräaikaan mennessä yhdeksän naista ja kurssille osallistui kahdeksan naista (maksimi osallistujamäärä). Naisista seitsemän oli raskauden toisella kolmanneksella ja yksi raskauden kolmannella kolmanneksella. Kurssin alkaessa naisten raskausviikot olivat välillä H 15 – 34, ja kurssin loputtua H 21 - 40. Neljä naisista oli ensisynnyttäjiä, kolme toissynnyttäjiä ja yksi kolmasynnyttäjä. Kaikki naiset olivat harrastaneet aktiivisesti liikuntaa (mm. kävely, pyöräily, pilates, ringette) ennen raskautta ja raskauden aikana. Kaksi naisista oli aiemmin harrastanut tanssia. Naiset kuuluivat matalan riskin synnyttäjiin, olivat perusterveitä ja iältään 20 – 40-vuotiaita. Kaksi kurssille osallistuneista, kahdeksasta naisesta olivat toisilleen aiemmin tuttuja. Muut naiset eivät tunteneet toisiaan ennen kurssia.

Kurssille ilmoittautuneet raskaana olevat naiset olivat tietoisia luovan tanssin kurssiin liittyvästä tutkimuksesta. Tutkimus ja sen käyttötarkoitus tuli esille jo kurssi-ilmoituksesta, mutta tutkimukseen liittyvät asiat käytiin keskustellen läpi vielä ennen kurssin alkamista. Kaikki luovan tanssin kurssille ja

tutkimukseen osallistuneet allekirjoittivat sopimuksen, jossa oli kuvaus kurssista sekä tutkimukseen kuuluvasta keskustelujen äänittämisestä, ja äänitteiden käytöstä tutkimuksen aineistona (liite 2).

7.1.2 Turvallisuuden ja viihtyvyyden huomiointi

Luovan tanssin kurssin suunnittelussa ja toteuttamisessa sovellettiin potilasturvallisuusstrategian mukaista potilasturvallisuusnäkökulmaa.

Potilasturvallisuusstrategian mukaan turvallinen hoito toteutetaan oikein ja oikeaan aikaan, ja siinä hyödynnetään potilaalla jo olemassa olevia voimavaroja parhaalla mahdollisella tavalla. Potilaalle turvallisessa hoidossa pyritään käyttämään vaikuttavia, hoidollisia menetelmiä siten, ettei hoidosta koidu potilaalle tarpeetonta haittaa. Potilasturvallisuus toteutuu varmistamalla hoidon turvallisuus sekä suojaamalla potilasta vahingoittumasta. Potilasturvalliseen toimintaan kuuluvat mm. riskien arviointi, ehkäisevät ja korjaavat toimenpiteet sekä toiminnan jatkuva kehittäminen. Potilasturvallisuuden huomioinnolla toiminnalla vähennetään hoitoon liittyviä riskejä ja potilaille hoidon aikana aiheutuvia haittoja. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 11 – 14.)

Tutkimukseen liittyvällä luovan tanssin kurssilla potilasturvallisuuden huomiointi tarkoitti mm. fyysisen tilan turvallisuuden varmistamista, ryhmäkoon rajoittamista, kahden kokeneen kurssiohjaajan käyttöä sekä raskaana olevien terveydentilan huomioimista.

Fyysinen tila, jossa kurssi toteutettiin, pyrittiin järjestämään mahdollisimman toimivaksi ja turvallisiksi. Myös fyysisen tilan viihtyvyyteen kiinnitettiin huomiota, sisustamalla ja tuomalla muuten kliiniseen opetustilaan, värikkäitä kankaita ja pehmeää valoa. Kurssin ryhmäkoko pyrittiin pitämään riittävän pienenä, jolloin oppilaiden yksilöllinen huomiointi mahdollistui. Luovan tanssin harjoitukset oli suunniteltu raskauden fyysiset ja psyykkiset muutokset huomioiden. Kurssilla oli kaksi ohjaajaa, joista tutkija toimi ns. pääohjaajana. Toinen ohjaajista toimi apulaisohjaajana. Molemmat kurssin ohjaajista ovat luovan tanssin ja liikkeen kokeneita ammattilaisia. Tutkija hyödynsi luovan tanssin kurssilla kättilöopinnoista saatua tietoa raskaudesta ja synnytyksestä.

Kurssiohjaajat seurasivat harjoituksia ja niiden vaikutuksia raskaana oleviin naisiin aktiivisesti kurssin aikana, ja harjoituksia muokattiin, naisten antaman palautteen kautta esimerkiksi siten, että harjoituksia, jotka tuntuivat naisista mielekkäiltä, lähdettiin syventämään seuraavalla kerralla. Kurssille osallistuneita, raskaana olevia naisia kehoitettiin aktiivisesti kuuntelemaan oman kehonsa tuntemuksia ja muuttamaan toimintaansa, mikäli he havaitsivat voinnissaan negatiivisia muutoksia (esim. supistelutuntemuksia). Kurssille valittiin vain raskaana olevia naisia, joilla ei ollut tiedossa olevia sairauksia tai riskejä liittyen raskauteen ja synnytykseen.

7.1.3 Luovan tanssin kurssin sisältö ja ohjaaminen

Raskaana olevien naisten luovan tanssin kurssin suunnittelu aloitettiin keväällä 2010, jolloin tutkimuksen aihekuvaus hyväksyttiin. Tutkija oli päävastuussa luovan tanssin kurssin sisällöstä ja sen toteutuksesta. Kurssin sisällön suunnittelu ja toteutus tapahtui kuitenkin tiiviissä yhteistyössä kuopiolaisen näyttelijän ja luovan ilmaisun ohjaajan, Johanna Jauhiaisen kanssa. Kurssin sisällön suunnittelussa otettiin huomioon kättilöopintojen kautta tullut tieto raskauden ja synnytyksen kulusta, mutta sisältöön olivat vaikuttamassa myös ohjaajien omat kokemukset synnyttäjänä, synnytyksen tukihenkilöinä sekä pitkä kokemus taiteilijoina sekä luovan tanssin ja -äänenkäytön opettajina.

Kurssin suunnittelussa apulaisohjaajan rooli ja ohjaajien välinen yhteistyö osoittautui erittäin oleelliseksi. Kurssin sisällön suunnittelu toteutui ohjaajien yhteisen, reflektiivisen keskustelun ja ideoinnin avulla. Kurssin sisällön suunnittelussa ohjaajat yhdistivät tieto-taitonsa luovasta kehonkäytöstä. Vaikka ohjaajien suhde luovaan, keholliseen työskentelyyn oli hyvin samankaltainen, oli Jauhiaisen tietämys mm. äänenkäytöllisistä elementeistä vahvempaa kuin tutkijan. Keskustelevan yhteistyön kautta ohjaajat saivat vankempaa ja monipuolisempaa materiaalia luovan tanssin kurssille. Jauhiaisen osuus luovan tanssin kurssin toteutuksessa oli lisäksi toimia apulaisohjaajana. Jauhiaisen ohjasi kurssilla hengitys-, ääni- sekä rentoutusharjoituksia. Lisäksi Jauhainen toimi pääohjaajan apuna, ohjattaessa kontaktityöskentelyyn pohjautuvia harjoituksia. Jauhainen myös osallistui luovan tanssin harjoitusten tekemiseen, tuoden näin tukipohjaa ja rohkaisevaa esimerkkiä luovan tanssin kurssille osallistuville.

Raskaana oleville naisille suunnattu luovan tanssin kurssi sisälsi kuusi kahden tunnin mittaista tapaamiskertaa. Luovan tanssin kurssi pohjautui tanssinopetuksen prosessorientoituneeseen malliin, jonka keskeisimpinä työmuotoina olivat liikekokeilu ja improvisaatio. Kaikissa harjoituksissa korostettiin oman liikkeen ja tanssin löytymistä sekä jäykkien ja opeteltujen liikemallien unohtamista. Kurssilaisia rohkaistiin etsimään ja kokeilemaan liikettä ja ääntä erilaisten improvisaatioharjoitusten kautta. Kurssi oli myös vahvasti prosessiluonteinen siten, että edellisillä kerroilla koetut ja tapahtuneet tilanteet olivat vaikuttamassa seuraavien tapaamiskertojen sisältöön.

Kurssi sisälsi erilaisia luovan tanssin metodeihin pohjautuvia harjoituksia, joiden tavoitteena oli mm. oman kehon kuuntelu, herkistyminen liikkeeseen, rentouden löytäminen liikkeessä, luovien ratkaisujen etsiminen ja mahdollistuminen sekä henkisen rohkeuden ja luovuuden lisääminen liikkeen ja äänenkäytön osalta. Liikeharjoitteiden avulla raskaana olevia naisia rohkaistiin etsimään itselleen sopivaa, synnytystä tukevaa liikettä. Kaikki harjoitukset korostivat mielen ja kehon välistä yhteistyötä. Harjoitukset suunniteltiin niin, että ne soveltuvat raskaana oleville (esim. hyppyjä, täriseviä ja kurottavia liikkeitä pyrittiin välttämään). Kurssille osallistuneita myös kehoitettiin kuuntelemaan omia tuntemuksiaan ja liikkumaan omien tuntemustensa mukaisesti. Raskaana oleville naisille korostettiin liikkumisen omaehtoisuutta esimerkiksi siten, että mihinkään liikkeisiin ei pakotettu ja liikkeet olivat aina muunneltavissa naisen oman kehon tuntemusten mukaisesti.

Harjoitusten pohjalla painottuivat luovan tanssin dynaamiset peruselementit: tila, aika, voima ja virtaus. Monet harjoitukset korostivat liikkeen ja hengityksen välistä yhteyttä sekä liikkeen ja äänenkäytön välistä suhdetta. Näiden lisäksi harjoituksissa korostuivat mielikuvat ja musiikki liikettä tukevana elementteinä sekä kontaktityöskentely, joka toteutui erilaisten kosketusta ja painovoimaa hyväksikäyttävien harjoitusten avulla.

Luovan tanssin kurssin tapaamiskerrat olivat teemoitettuja. Ensimmäisellä tapaamiskerralla teemoiksi nousivat kehon ja mielen yhteyden tunnistaminen sekä ryhmäytyminen. Toisella tapaamiskerralla teemoja olivat hetkessä oleminen sekä avautumisen - ja supistumisen-liike. Kolmannen tapaamiskerran teemoina olivat tila, ääni, katsominen ja katsottavana oleminen. Neljännellä kerralla teemoiksi taas nousivat tila, keinuminen, ääni, rytmi sekä kosketus. Viides kerta oli aiemmin toteutettujen harjoitusten syventämistä ja kertaamista, ja kuudennella tapaamiskerralla keskityttiin kontaktiharjoitukseen, impulssien hyödyntämiseen sekä musiikkiin liikettä tukevana ja tunnelmaa antavana elementtinä. Näiden lisäksi järjestettiin naisten toiveesta yksi tapaamiskerta, jonne mukaan tulivat myös naisten synnytykseen mukaan tulevat tukihenkilöt. Naisten synnytyksen jälkeen järjestettiin lisäksi yksi tapaaminen, jossa mukana olivat myös syntyneet vauvat, ja jossa naisten synnytykokemusten jakaminen mahdollistui. Kaksi viimeisintä tapaamista eivät kuitenkaan kuulu tähän tutkimukseen.

Tutkimukseen liittyvän luovan tanssin kurssin sisältö rakentui perustalle, jossa korostuivat syvähengitys, oman hengityksen rytmi, mielen tyhjentäminen, nivelten aukinaisuus, kehon rentous sekä yhteyden löytyminen maahan eli maadoitus. Nämä peruselementit toimivat kaikkien harjoitusten pohjana. Erilaiset liikkeelliset, äänelliset, mielikuva- sekä kontakti-elementit rakentuivat tämän perustan päälle. Liikkeellisissä elementeissä korostuivat liikkeen variointi, rytmi ja dynamiikka. Tukelementteinä käytettiin ääntä (esim. äänteet, voimalauseet, laulaminen) ja mielikuvia (esim. tuuli, vesi, maisema, vauvan ensikatse). Kontaktiharjoituksissa keskityttiin kosketukseen, impulssien antamiseen ja vastaanottamiseen. Musiikkia kurssilla käytettiin tukemaan liikettä sekä luomaan tunnelmaa erilaisiin harjoituksiin. Musiikkina käytettiin lähinnä erilaista instrumentaalista musiikkia, kuten eri maiden maailmanmusiikkia. Harjoitusten kautta, kurssille osallistuneet naiset ohjattiin tutkimaan liikkeen ja musiikin välistä suhdetta sekä omaa suhdettaan erilaiseen musiikkiin. Luovan tanssin kurssilla käytössä olleita välineitä olivat jumppamatot ja yhdellä tapaamiskerralla kokeilussa olleet jumppapallot. Jumppapalloja käytettiin liikeimprovisaatioharjoituksen tukena antamaan monipuolisuutta ja inspiraatiota erilaisten liikkeiden ja asentojen etsimiseen. Luovan tanssin kurssin sisältö ja prosessi esitellään kuviossa kaksi (kuvio 2).

Jokaisen tapaamiskerran päätteeksi, harjoitteiden loppuksi järjestettiin ryhmäkeskustelu, joka mahdollisti jakamisen harjoitteiden esille nostamista tunteista sekä omien kokemusten peilaamisen toisten kurssilaisten kokemuksiin. Keskustelun teemoina olivat kullakin tapaamiskerralla tehdyt, luovan tanssin harjoitteet ja niiden naisissa herättämät tunteet ja ajatukset. Näitä keskusteluja käytettiin tämän tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä.



Kuvio 2. Luovan tanssin kurssin sisältö ja peruselementit sekä niiden päälle rakentuvat lisäelementit.

7.2 Tutkimusmenetelmät, aineiston keruu ja analysointi

Tämä tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena, jossa aineistonkeruumenetelmänä käytettiin ryhmäkeskustelun ja -haastattelun menetelmiä. Ryhmäkeskustelut ja -haastattelut äänitettiin ja litteroitiin luettavaksi dokumentiksi. Saatu dokumenttiaineisto analysoitiin induktiivisen, aineistolähtöisen sisällönanalyysin menetelmällä.

Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen sekä kohteen kokonaisvaltainen tutkiminen. Kvalitatiivisen tutkimuksen aineisto kerätään luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. Menetelmät pyritään valitsemaan niin, että tutkittavien näkökulma ja ääni tulevat esille mahdollisimman hyvin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 157 – 160.) Tässä tutkimuksessa luovan tanssin kurssille osallistuneet, raskaana olevat naiset kertoivat kokemuksiaan luovan tanssin kurssista, heti kullakin kurssitapaamisella tehtyjen harjoitusten päätteeksi, jolloin kokemukset harjoituksista olivat mahdollisimman aitoja ja tuoreita.

Laadullisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan jotain ilmiötä tai tapahtumaa, ymmärtämään tiettyä toimintaa tai antamaan teoreettisesti mielekäs tulkinta jollekin ilmiölle. Laadullisessa tutkimuksessa onkin oleellista, että tutkittavat henkilöt tietävät tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman paljon. On suotavaa, että tutkittavilla henkilöillä on myös kokemusta tutkittavasta aiheesta. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 87.) Laadullisessa tutkimuksessa myös tutkijan tulisi tuntea tutkimuskohteensa hyvin, ja ikään kuin elää tutkittavan ilmiön kanssa. Henkilökohtainen kokemus tutkittavasta ilmiöstä tuo tutkimukselle uuden ulottuvuuden, joka on teoritietoa syvällisempää. (Kananen 2008, 48.) Tässä tutkimuksessa tutkija on paneutunut tutkittavaan aiheeseen niin kokemukseräisen tiedon, kuin teoria-tiedonkin kautta. Tutkimusta tehdessään tutkija on toiminut niin luovan tanssin kurssin ohjaajan, kuin tutkijan rooleissa.

Kvalitatiivisen tutkimuksen yleisimpiä aineistonkeruumenetelmiä ovat haastattelu (esim. lomakehaastattelu, teemahaastattelu, syvähaastattelu), kysely, havainnointi sekä erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto. Erilaisia aineistonkeruumenetelmiä voidaan käyttää myös rinnakkain tai yhdisteltyinä. Tutkimusasetelman ollessa vapaampi on luontevaa käyttää aineistonkeräämismenetelminä havainnointia, keskustelua ja omaelämäkertoja. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 73 – 76.) Tässä tutkimuksessa aineistonkeruumenetelminä käytettiin rinnakkain ryhmäkeskustelua ja -haastattelua. Tutkimuksessa toteutettiin ryhmäkeskustelun ja -haastattelun teoriaa ja käytäntöjä.

Ryhmäkeskustelu tiedonkeruumenetelmänä viittaa järjestettyyn keskustelutilaisuuteen, johon joukko ihmisiä on kutsuttu keskustelemaan vapaamuotoisesti tietyistä, ennalta määritellyistä aiheista. Ryhmäkeskustelussa tyypillinen osallistujamäärä on kuudesta kahdeksaan henkilöä. Ryhmän vetäjä toimii ryhmäkeskustelussa fasilitaattorin eli innostajan roolissa, ja hänen pääasiallinen tehtävänsä on virittää keskustelulle otollinen ilmapiiri, ohjata keskustelua tavoitteiden mukaisesti sekä rohkaista ja kannustaa osallistujia keskustelemaan käsillä olevasta aiheesta. Ryhmäkeskustelu voidaan erottaa ryhmähaastattelusta sen vuorovaikutuksen luonteen johdosta. Ryhmähaastattelussa ryhmän vetäjän rooli on aktiivisempi, kun taas ryhmäkeskustelussa ryhmän vetäjä pyrkii saamaan aikaan osallistujien välistä vuorovaikutusta. (Valtonen 2005, 223 – 224.)

Ryhmähaastattelua voidaan pitää keskusteluna, jonka muoto on verraten vapaa. Siinä osanottajat saavat kommentoida koettua ilmiötä spontaanisti, tehdä huomiota ja tuottaa näin monipuolista tietoa ilmiöstä. Ryhmähaastattelun tavoitteena on keskustelun aikaansaaminen ja sen helpottaminen, jota haastattelijaa pitää yllä puhumalla useille haastateltaville yhtä aikaa, mutta myös suuntaamalla väliin kysymyksiä myös yksittäisille ryhmän jäsenille. Haastattelijan tehtävänä on huolehtia siitä, että keskustelu pysyy teemassa ja että kaikilla osallistujilla on mahdollisuus kertoa oma näkemyksensä asiasta. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 61.) Tässä tutkimuksessa ryhmäkeskustelun ja -haastattelun teoriaa ja käytäntöjä käytettiin rinnakkain niin, että ryhmän vetäjän rooli vaihteli aktiivisemmasta keskusteluun innostajan roolista, sanattomaan, rohkaisijan ja ilmapiirin ylläpitäjän rooliin. Tutkimukseen osallistuneet naiset saivat keskustella vapaasti ja spontaanisti luovan tanssin kurssin heissä herättämistä ajatuksista ja tunteista.

Ryhmähaastatteluissa aineiston keruun menetelmänä on sekä hyötyjä, että haittoja. Hyötyinä voidaan pitää tiedon saantia nopeasti ja samanaikaisesti usealta vastaajalta. Ryhmähaastattelu voi myös helpottaa osallistujia avautumaan aiheen käsittelyyn. Ryhmähaastattelujen haittoina voidaan pitää sitä, etteivät kaikki kutsutut saavukaan paikalle. Myös ryhmadynamiikka voi vaikuttaa kielteisesti ryhmähaastatteluun esimerkiksi silloin, jos joku ryhmän jäsenistä on hyvin dominoivia. Haastattelijan on syytä tällöin tasoittaa keskustelua jakamalla puheenvuoroja tasaisesti ja varmistamalla, että kaikki saavat tuoda esille oman näkemyksensä. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 63.) Tässä tutkimuksessa ryhmähaastattelu osoittautui toimivaksi tiedonkeruun menetelmäksi. Ryhmän dynamiikka toimi hyvin, eikä ryhmästä noussut esille keskustelua dominoivia yksilöitä.

Kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä on mahdollista käyttää aineiston analyysimenetelmänä sisällönanalyysiä. Laadullisen tutkimuksen sisällönanalyysi jaetaan induktiiviseen ja deduktiiviseen analyysiin. Induktiivinen sisällön analyysi syntyy yksittäisistä otoksista yleiseen (aineistolähtöistä), kun deduktiivinen analyysi muodostuu yleisestä kohti yksittäistä (teorialähtöinen). (Tuomi & Sarajärvi, 2002, 93 – 102.) Tässä tutkimuksessa ryhmäkeskustelujen ja -haastattelujen kautta saatu aineisto analysoitiin aineistolähtöisesti, induktiivisen sisällön analyysin menetelmällä.

Sisällönanalyysia pidetään menetelmänä, jonka avulla voidaan analysoida dokumentteja eli kirjalliseen muotoon saatettuja materiaaleja systemaattisesti ja objektiivisesti. Sisällönanalyysin avulla voidaan analysoida myös täysin strukturoimatonta aineistoa, ja saada aineisto järjestetyksi johtopäätösten tekoa varten. Sisällönanalyysin tarkoituksena on luoda selkeä ja sanallinen kuvaus tutkittavasta ilmiöstä, ja järjestää aineisto tiiviiseen ja selkeään muotoon, niin ettei sen sisältämä informaatio katoa. Sisällönanalyysissä aineiston käsittely perustuu loogiseen päättelyyn ja tulkintaan, jossa aineisto hajotetaan osiin, käsitteellistetään ja koodataan uudeksi loogiseksi kokonaisuudeksi. Aineiston analyysi voidaan jakaa (Milesin ja Hubermanin mukaan) kolmeen prosessin vaiheeseen, joita ovat: aineiston redusointi eli pelkistäminen, aineiston klusterointi eli ryhmittely ja abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. (Tuomi & Sarajärvi, 2002, 105 – 110.)

Sisällönanalyysin toteuttaminen vaatii puhutun aineiston (esim. keskustelun tai haastattelun) litterointia. Litteroinnissa puhuttu aineisto kirjoitetaan tekstimuotoon. Litteroinnin tulee vastata täysin suullisia lausumia ja merkityksiä, joita tutkittavat ovat kertomilleen asioille antaneet. Litterointi helpottaa tutkimusaineiston tutkimusaineiston järjestelmällistä läpikäyntiä, aineiston ryhmittelyä ja luokittelua. (Vilkkä 2005, 115.) Litteroitua aineistoa käsiteltäessä on tärkeää tekstin anonymisointi eli teksti ei saa sisältää tunnistettavaa tietoa tutkittavista henkilöistä. (Kuula & Tiitinen, 2010, 452.) Tämän tutkimuksen aineiston litteroinnin toteutti tutkija itse, ja litterointi toteutettiin aina kunkin kurssitapaamisen päätteeksi. Litteroinnissa käytettiin yleisiä litteroinnin toteutuksen sääntöjä ja käytäntöjä.

Tämän tutkimuksen aineiston analyysi toteutettiin Jouni Tuomen ja Anneli Sarajärven, Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi -kirjassa esitetyn, aineistolähtöisen sisällönanalyysin etenemiskuvauksen mukaisesti.

7.2.1 Aineiston keräämisen toteutus

Tämän tutkimuksen aineisto kerättiin äänittämällä jokaisen luovan tanssin kurssitapaamisen lopussa oleva ryhmäkeskustelu, joka noudatti ryhmäkeskustelun sekä ryhmähaastattelun teoriaa ja käytäntöjä. Äänitettyjä ryhmäkeskustelutilanteita oli yhteensä kuusi. Äänitys toteutettiin Olympus VN-3500 PC (digital voice recorder) äänitelaitteella, jonka äänitystaso oli hyvä. Yhden keskustelun kesto oli noin 18 – 39 minuuttia. Äänitettyä materiaalia tuli yhteensä 2 tuntia ja 33 minuuttia. Haastattelu- ja keskusteluaineisto litteroitiin tekstimuotoon jokaisen tapaamiskerran päätteeksi. Litteroinnin toteutti tutkimuksen tekijä. Litteroitua aineistoa tuli yhteensä 17 word tekstiedostosivua.

Aineiston keräämisessä käytetyt ryhmäkeskustelut toteutettiin jokaisella kuudella tapaamiskerralla, aina fyysisten harjoitusten päätteeksi. Äideille annettiin avuksi vihko, johon he saivat ennen varsinaisen keskustelun alkamista kirjoittaa ylös ajatuksiaan. Ryhmä istui jumppapatjojen päällä piiri muodostelmassa. Äidit valitsivat ryhmäkeskustelun muodoksi kiertävän puheenvuoron. Tämä mahdollisti sen, että jokainen kurssille osallistunut pystyi tuomaan esille oman näkemyksensä keskustelussa kummunneeseen teemaan. Kiertävän puheenvuoron lisäksi keskustelu polveili, mutta palasi jälleen kiertävään keskusteluvuoroon.

Tutkijan rooli aineiston keräämisen vaiheessa, oli seurata sitä, että keskustelu pysyi aiheessa. Kurssille osallistuneet naiset olivat hyvin aktiivisia ja runsassanaisia keskustelijoita. Tämän vuoksi tutkijan rooli oli myös pitää huolta aikataulusta ja siitä, että jokaisella oli aikaa ja mahdollisuus tuoda oma näkemyksensä aiheesta ilmi. Kurssilla toiminut apulaisohjaaja, näyttelijä Johanna Jauhiainen ei osallistunut keskusteluun aktiivisesti, mutta vastasi, mikäli naisilla ilmeni jokin kysymys, johon ohjaajilta toivottiin vastausta. Myös tutkija vastasi kysymyksiin, mutta pyrki aina antamaan mahdollisimman neutraalin vastauksen, joka ei vaikuttaisi jatkokeskustelun luonteeseen.

Luovan tanssin kurssille osallistuneiden naisten synnytysten jälkeen, naiset kirjoittivat vapaamuotoisen tekstin synnytyksensä kulusta. Naiset lähettivät nämä tekstit tutkimuksen tekijälle. Naisten kirjoittamat synnytyskuvaukset eivät ole kuitenkaan päätyneet tähän tutkimukseen, eikä niiden sisältöä ole millään tavalla huomioitu tässä tutkimuksessa.

7.2.2 Aineiston analyysin toteutus

Tutkimuksessa aineiston analyysi toteutettiin Jouni Tuomen ja Anneli Sarajärven, Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi -kirjassa esitetyn, Miles ja Hubermanin kehittämän, aineistolähtöisen sisällönanalyysin etenemiskuvauksen mukaisesti.

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi etenee siten, että ensin äänitetyt haastattelut kuunnellaan ja kirjoitetaan auki sana sanalta. Tämän jälkeen haastatteluja luetaan ja aineiston sisältöön perehdytään paremmin. Lukukertojen edetessä aineistosta lähdetään etsimään pelkistettyjä ilmauksia, jotka alle-

viivataan (reduointi eli pelkistäminen). Nämä pelkistetyt ilmaukset listataan, ja ne järjestellään samankaltaisuuksien ja erilaisuuksien mukaisesti (klusterointi eli ryhmittely). Pelkistetyt ilmaukset yhdistellään ja muodostetaan niistä alaluokkia. Alaluokat yhdistellään edelleen yläluokiksi. Yläluokista muodostetaan lopuksi pääluokka (abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen). (Tuomi & Sarajärvi 2002, 110 – 115.)

Tutkija teki äänitetyn aineiston litteroinnin itse, ja sitä kautta tutustui aineistoon jo litterointivaiheessa. Äänitetyn keskustelumateriaalin litterointi tapahtui mahdollisimman pian, yleensä heti seuraavana päivänä kunkin kurssitapaamisen jälkeen. Kun kaikki kuusi keskustelua oli litteroitu sanasta saan, jatkettiin aineistoon tutustumista lukemalla tekstimuodossa olevaa aineistoa useita kertoja. Useampien lukukertojen jälkeen alettiin tekstiin tehdä merkintöjä alleviivaten merkittäviä ilmauksia, ja antamalla eri aihealuetta käsitteleville teemoille värikoodeja. Tällä tavoin tekstistä alkoi myös karstiutua tutkimuksen kannalta epäolennainen osuus pois. Aineistosta nostettiin esille kaikki ilmaukset, joissa oli kuvauksia luovan tanssin kurssilla tehdyistä harjoituksista, harjoitusten esille nostamista tunteista tai ajatuksista. Pois jääneitä ilmauksia aineistossa oli hyvin vähän, ja ne olivat lähinnä muutaman sanan ilmauksia, joiden kautta tutkimushenkilöiden henkilöllisyys olisi saattanut paljastua.

Tutkimuksen kannalta olennaisia alkuperäisilmauksia tuli yhteensä 134 kappaletta. Tutkija antoi alkuperäisilmauksille koodit helpottamaan aineiston jatkokäsittelyä. Koodina käytettiin kirjainnumeroyhdistelmää (esimerkiksi Th 2 – 6), jossa Th tarkoittaa tutkimushenkilöä raskausviikkojen mukaan niin, että Th 1 synnyttää ensimmäisenä ja Th 8 viimeisenä. Th -koodin jälkeinen numero kuvaa tapaamiskerran numeroa. Jokainen alkuperäisilmaus myös numeroitiin.

Seuraavaksi siirryttiin pelkistämään merkittäviksi nousseita ilmauksia. Jokainen 134:sta alkuperäisilmauksista pelkistettiin ja numeroitiin. Tämän jälkeen ilmaukset ryhmiteltiin eli klusteroitiin teemoittain. Näin pelkistetyille ilmauksille alkoi muodostua alaluokkia. Nämä alaluokkaryhmittymät abstrahoitettiin jälleen yläluokiksi ja edelleen pääluokiksi. Tutkimuksessa käytetyt alkuperäisilmaukset on koottu tämän tutkimuksen liitteeksi (liite 3).

8 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimuksen tulokset jaottuivat kolmeen pääluokkaan, joita ovat: *Kehollinen valmentautuminen*, *Henkinen valmentautuminen* sekä *Harjoittelua estävät ja edistävät tekijät*. Nämä pääluokat jaottuivat yläluokkiin ja edelleen alaluokkiin.

Kehollinen valmentautuminen -pääluokka jakautuu yläluokiksi, joita ovat: *Kehokokemusten rikastuminen*, *Kehollinen rohkeus ja tiedostaminen* sekä *Hengitys ja kosketus hyvinolon ja rentouden tuojina*.

Henkinen valmentautuminen -pääluokka jakautuu yläluokiksi, joita ovat: *Yhteys itseen ja vauvaan* sekä *Suhde tulevaan synnytykseen*.

Harjoittelua estävät ja edistävät tekijät -pääluokka jakautuu yläluokiksi, joita ovat: *Keskittymistä estävät tekijät* sekä *Ryhmä, harjoittelu ja tuttuuden tunne*.

Kuviossa 3 esitellään tutkimuksen käsitekartta eli tutkimustulosten pääluokat, yläluokat sekä alaluokat kaaviona (kuvio 3). Tutkimustulokset esitellään tarkemmin kunkin pää-, ylä- ja alaluokan mukaisissa kappaleissa. Tulosten yhteydessä on mukana muutamia suoria lainauksia ryhmäkeskusteluista. Ryhmäkeskustelujen alkuperäisilmaukset on luettavissa kokonaisuudessaan liitteenä olevasta taulukosta (liite 3).

PÄÄLUOKKA	YLÄLUOKKA	ALALUOKKA
Kehollinen valmentautuminen	Kehokokemusten rikastuminen.	<ul style="list-style-type: none"> • Yllättävät kekokemukset. • Avaavien liikkeiden tuoma hyvä olo. • Oman äänen löytyminen. • Musiikin vaikutusten huomaaminen itsessä.
	Kehollinen rohkeus ja tiedostaminen.	<ul style="list-style-type: none"> • Rohkeus ja luonnollisuus omassa liikkeessä. • Rohkaistuminen uusille kekokemuksille. • Kehon tiedostamisen kasvaminen.
	Hengitys ja kosketus hyvinvoinnin ja rentouden tuojina.	<ul style="list-style-type: none"> • Tietoisien hengityksen vaikutukset. • Kosketuksen tuoma rentous ja hyvä olo.
Henkinen valmentautuminen	Yhteys itseen ja vauvaan.	<ul style="list-style-type: none"> • Mielikuvat apuna. • Omaan tilaan pääsemisen tärkeys. • Ajantajun katoaminen. • Yhteys vauvaan.
	Suhde tulevaan synnytykseen.	<ul style="list-style-type: none"> • Usko selviytyä synnytyksestä. • Positiivinen synnytyksen odotus. • Konkreettisen hyödyn hahmottamisen vaikeus.
Harjoittelua estävät ja edistävät tekijät	Keskittymistä estävät tekijät.	<ul style="list-style-type: none"> • Fyysiset ja ulkoiset esteet. • Itsekritiikki esteenä.
	Ryhmä, harjoittelu ja tuttuuden tunne.	<ul style="list-style-type: none"> • Harjoittelun ja toistojen kautta kehittyminen. • Ryhmätyöskentelyn edut. • Pallo luonnollisen liikkumisen mahdollistajana. • Ympäristön rauhallisuus, tuttuus ja turvallisuus.

Kuvio 3. Tutkimuksen tulokset käsitekarttana.

8.1 Kehollinen valmentautuminen

Tutkimuksen aineistossa raskaana olevat naiset kuvaavat lukuisia erilaisia kehollisia kokemuksia ja tuntemuksia luovan tanssin kurssiin liittyvistä harjoituksista. Kehokokemusten kuvaukset olivat hyvin runsaita ja niissä naiset kuvaavat erilaisten harjoitusten heissä herättämiä tuntemuksia. Kehokokemukset laajenevat kuvauksissa fyysisistä tuntemuksista mielen tuntemuksiin, ja kuvaukset kerto-

vat selvästi sen, kuinka kehon ja mielen yhteys on saumaton: Fyysisillä kokemuksilla on aina myös psyykkinen ja henkinen ulottuvuus.

Kehollinen valmentautuminen -pääluokan kuvaukset kertovat sekä kekokokemusten rikastumisesta, kehollisista löydöistä, joita naiset luovan tanssin kurssilla kokivat, mutta myös naisten rohkaistumisesta kokeilemaan uudenlaisia liikkumisen ja äänenkäytön tapoja sekä tiedostamaan kehoaan uudella tavalla. Tähän pääluokkaan kuuluvat myös naisten kuvaukset hengitykseen ja kosketukseen liittyvistä kehollisista kokemuksista. Kehollinen valmentautuminen -pääluokka on jaettu kolmeen yläluokkaan. Näitä ovat *Kehokokemusten rikastuminen, Kehollinen rohkeus ja tiedostaminen* sekä *Hengitys ja kosketus hyvinolon ja rentouden tuojina*.

8.1.1 Kehokokemusten rikastuminen

Tutkimuksen aineistossa naiset kuvaavat erilaisia kehollisia löytöjä, joita he harjoitusten kautta saivat. Kuvaukset ovat pääasiassa positiivisia ja ne liittyvät liikkeeseen sekä liikkeen kanssa käytettyihin tukielementteihin: äänenkäyttöön, kosketukseen, kontaktityöskentelyyn ja musiikkiin. Kehokokemusten rikastuminen -yläluokka muodostuu seuraavista alaluokista:

Yllättävät kekokemukset.
Avaavien liikkeiden tuoma hyvä olo.
Oman äänen löytäminen.
Musiikin vaikutusten huomaaminen itsessä.

Yllättävät kekokemukset. Aineistossa naiset tuovat esille kokemuksia, joita he kuvaavat yllättävinä itselleen. Yllätyksellisyyttä naiset kokivat harjoitusten tuntumisessa "omalta", omasta kyvystään keskittyä, olla hiljaa sekä kyvystä mennä "omaan maailmaansa". Luovan tanssin harjoitusten kautta oli löydetty keskittymiskykyä aiempaa helpommin. Myös arkisten asioiden ja erilaisten fyysisten oireiden (kuten flunssaoireiden) koettiin unohtuvan luovan tanssin harjoituksia tehdessä. Yllättävinä koettiin myös "oman lantion löytäminen", uudenlaiset liikkumisen tavat ja uudenlaiset asennot sekä liikkumisen helppous kontaktiharjoituksen kautta.

1. *"Siis aluks mä aattelin, kun mä istuin tossa (toisen kurssilaisen) kanssa... et oonkohan mä ihan oikeassa paikassa, että mä oon ringettee pelannu aika kauan, semmosta eri tyylistä, mutta nyt kun sitten tossa tehtiin, minusta oli aika kiva ja semmonen... yllätti miten se kuitenkin tuntu silleen aika omalle."*(Th 6-1)

8. *"...sitte mulla on aina ollu vähä keskittymisen kanssa ongelmia, ni sillä tavalla yllätyin, että mitenkä niiku... hiljaa pysty...tai siis sillä tavalla niinku muutama jo sano, et mennä siihen omaan tilaan tai sillä tavalla, että unohtaa niiku kaiken muun ja ihan vaan olla."*(Th 5-1)

42. *"Mulla oli varmaan ahaa elämys siinä että tota kun.. kun mä hakeuduin tuohon niinku mahal-
leen, kontalleen, ni mä niinku koin sellasen ahaa elämyksen et jumatsuka, että todennäköisesti tässä
on niinku aivan autuaallinen olo ottaa vastaan niitä supistuksia."* (Th 8-2)

119. *"Tosta ryhmäjutusta tykkäsin tosi paljon, jotenkin se vaan huomaa, että nytkö se jo loppu tai
silleen että musta ei tuntunu oleenkaan niinku vaikeelta, päinvastoin mä ehkä niinku yllätyin mitenkä
niinku helposti tavallaan siihen lähti siihen liikkeeseen mukaan"* (Th 6-6)

Avaavien liikkeiden tuoma hyvä olo. Aineistossa naiset kuvaavat liikkeitä, joiden kautta heidän olon-
sa oli tavalla tai toisella helpottunut tai joista heille oli tullut "hyvä olo". Liikkeet, jotka avaavat ja ve-
nyttävät kehoa sekä liikkeet, jotka vaativat lihastyötä koettiin oloa helpottavina. Myös avaavia ja su-
pistavia liikkeitä vuorotteleva harjoitus oli koettu hyvää oloa tuottavana. Avaavan ja supistuvan liik-
keen vuorottelu koettiin hyvänä vastapainona staattisuudelle, jota arkipäivässä koettiin olevan.

Naisten esille tuomia, hyvää oloa tuottavia liikkeitä olivat myös lantiolla tehtävä kahdeksikko-liike,
keinuminen sekä kontallaan liikkuminen. Naiset kuvaavat lantiolla tehtävää kahdeksikko-liikettä
luonnollisena liikkeenä, jonka kautta on mahdollista rentoutua vähäisellä keskittymisellä, joka "ei
vaadi paljon". Lantiolla tehtävän kahdeksikko-liikkeen kautta oli myös mahdollista poistaa paikallaan
olon tuomaa pyörryttävää oloa. Pienemmät ja hienovaraisemmat liikkeet oli koettu enemmän keskit-
tymistä tukeviksi, kuin suuremmat ja laajemmat liikkeet.

Naiset kuvaavat myös liikkeiden vaikutusta erilaisiin raskauden tuomiin kehollisiin vaivoihin. Keinun-
ta-liike oli koettu selkäsärkyä helpottavana. Erittelemättä mitään yksittäistä liikettä, naiset olivat ko-
keneet liikkeen ja liikkumisen luovan tanssin kurssilla vähentävän selkäsärkyä, liitoskipuja sekä si-
nivelessä koettua vaivaa.

13. *"Ne alun aurinkoterveyhykset tuntu tosi hyvältä, jotenkin se semmonen kehon venyttäminen, ni
teki hyvää...ja tota, sitte tykkäsin siitä harjotteesta, missä aina sisään hengityksellä avattiin ja sitten
tavallaan supistettiin taikka venytettiin johonki...se ehkä oli sitten semmosta ehkä semmosta omaaki
tai omaa liikettä tavallaan jotenkin lähellä et se tuntu tutulta, mutta sitten myös hyvältä et sai sitä
kehoa avata ja sitte käyttää kuitenkin vähä niitä lihaksiaki."* (Th 3-2)

96. *"Se kaheksikko siinä alussa ni se on semmonen rentouttava, se ei vaadi niin kauheesti, sitä ei
tarte niin miettiä, että sitte kun lähtee heilumaan ees taas niin siinä tuntuu, että joutuu enemmän
vähä keskittyä siihen liikkeeseen."* (Th 2-5)

106. *"Ku se alussa tuntu vaan siltä, et se kiristyy entistä enemmän, mitä enemmän mä kokkeilen si-
tä liikuttaa tätä jalkaa ja mitä enemmän mä kokkeilen lantiota liikuttaa ni se vaan niinku tekee näin,
mutta sitten jännä, että ku sitä niinkun keinu ja liikku ja pyöri täällä niin se rupes helpottamaan."*
(Th 7-5)

Oman äänen löytyminen. Aineistossa naiset ottavat esille liikkeen ja äänenkäytön yhdistävät harjoitukset. Naiset kuvailevat, kuinka aluksi oman äänen käyttö tuntui oudolta ja hankalalta, mutta kuinka harjoitusten myötä äänenkäyttö alkoi tuntua luontevammalta ja helpommalta. Naiset kuvailevat kurssin alussa olleita ennakkoluulojaan äänenkäyttöä kohtaan, mutta kuvailevat, kuinka äänenkäyttö alkoi tuntua tutummalta ja luonnollisemmalta sekä tuoda hyvää oloa harjoittelun myötä. Äänenkäyttö nähtiin myös mahdollisena ottaa käyttöön synnytyksessä. Hengityksen, liikkeen ja äänen yhteys oli tunnistettu, ja lisääntyneen keskittymisen kautta äänenkäyttö oli helpottunut.

21. *”Tuo äänenkäyttö, tuli nyt mieleen ni viimeks ku siitä oli puhetta ni sit mä mietin niinku itekseni ja on aikaa miettiä, et musta se tuntuu tosi omistuiselta niinku silleen, että mä en kyllä varmasti alataällä mitään huutamaan, mutta sitten niinku tossa ku tehtiin noita ja muuta... mutta sit se tuli niinku, vaikka ei niinku kyllä huudettukaan, ni se tuli silleen niinku yllättävän helposti eikä se tuntunu mitenkään kamalalta tai niinku nololta, häpeilevältä, ei sitä tarvinu silleen miettiä siinä ku möngerti.”* (Th 5-2)

58. *”Viimeks ehkä vähä aatteli, että mulla ei oo mitään tarvetta mumista siellä synnytyksessä eikä mulla oo mitään tarvetta päästää ääntä eikä hengittää tällä tavalla, mutta nyt se tuntu enemmän tultulta, itse asiassa siitä voi lähteä ihan hyvä fiilis.”* (Th 7-3)

37. *”Mulla oli ihan sama tuo just äänen, ton kanssa et mä en niinku tavallaan tienny et miten se tulee, et sit just jompikumpi sano et, sitä että mieli, mitenkä paljo pitää hengittää, sen jälkeen aattelin et ahaa, se siinä oliko, et en mä oookkaan ihan äänetön, mutta tota, tota se oli kyllä aluks tuntu tosi vaikeelta mutta kyllä se sitten vähä aikaa ku niinku keskitty siihen ni oli sit vähä niinku helpompaa.”* (Th 6-2)

Musiikin vaikutusten huomaaminen itsessä. Aineistossa naiset kuvailevat myös kokemuksiaan suhteessa musiikkiin. Kurssin kautta oli löydetty omaan synnytykseen sopivaa musiikkia. Sopiva synnytysmusiikki koettiin musiikkina, jossa ei tarvitse alkaa kuunnella laulun sanoja ja joka ei ole liian rytmikästä. Toisaalta taas musiikki, jossa oli voimakas asenne tai sanoma, koettiin synnytystä tukevaksi (esim. rokkikappale *Let me entertain you*). Naisten, kurssin viimeiselle tapaamiskerralle itse valitsema musiikki oli koettu hyväksi vaihtoehdoksi ja tunnelmaa kohottavaksi.

Aineistossa naiset myös kuvailevat erilaisten musiikkityylien vaikutuksia tunnetilojen ja liikkeen syntymiselle. Musiikin ja liikkeen yhdistäminen koettiin rentouttavina ja hyvänä apuna oman, keskittyneen mielentilan luomiselle.

50. *”Mä oon niinku koko ajan aatellu että jotain ton tyypistä musiikkia mä haluan sit synnytykseen, että se on niinku semmonen et siin ei tartte ruveta kuuntelemaan sanoja ja se ei oo liian sitten taas niinkun rytmistä, se seuraava biisi mikä tuli se, tää, tää, hää (rytmisen musiikki) ni sen aikana voisin kuvitella, että oisin valmis vetämään aviomiestäni turpaan siellä synnytystilanteessa, että ei sen tyypistä musiikkia ollenkaan.”* (Th 8-3)

125. *"Oli hauska huomata just miten se musiikki niinku tekee semmosen erilaisen fiiliksen, että tekee mieli tehdä vähä erilaista liikettä sitten erilaiseen musiikkiin."*(Th 1-6)

128. *"Ite huomasi siinä kun keskellä oli niin, miten se musiikki vaikuttaa, tuntuu että sen kun antaa niin kun päästä, päästä silleen siihen semmoseen tiettyyn tunnetilaan, ni se on hirveen rentouttavaa, rentouttavaa se liike ja musiikki."*(Th 4-6)

131. *"Tuli se mun valkaama biisi niin mä kerta kaikkiaan niin kun upposin ja humahdin sinne fiilikseen ja mä, hmm, muistan vaan ajatelleeni vaan niin kun että, aivan loistava biisi valinta."* (Th 8-6)

8.1.2 Kehollinen rohkeus ja tiedostaminen

Tutkimuksen aineistossa tulee esille kurssille osallistuneiden, raskaana olevien naisten rohkeuden ja kehon tiedostamisen lisääntyminen kurssin edetessä. Naiset kokivat rohkeuden lisääntyneen oman liikkeen tuottamiseen, kontaktin ottamiseen sekä äänenkäyttöön liittyen. Naiset kokivat kehon tiedostamista tapahtuneen liikkeen rytmin sekä kehon ja keuhkojen kapasiteetin tiedostamisen kautta. Rohkeuden ja tiedostamisen kautta oli koettu vapautumista, rentoutumista ja kehon kykyjen tiedostamisen laajenemista. *Kehollinen rohkeus ja tiedostaminen* -yläluokka muodostuu seuraavista alaluokista:

*Rohkeus ja luonnollisuus omassa liikkeessä.
Rohkaistuminen uusille kekokokemuksille.
Kehon tiedostamisen kasvaminen.*

Rohkeus ja luonnollisuus omassa liikkeessä. Aineistossa naiset kuvailivat suhdettaan omaan, improvi-soituun, vapaaseen liikkeeseen ja tanssiin. Liikkeen, ja asentojen vaihtelun koetaan helpottavan liitokkipuja, ja liikkeen koetaan syntyvän luonnollisemmin, harjoittelun kautta. Harjoituksessa, jossa siirrytään vapaasti asennosta toiseen, kehoa kuunnellen, oli toistojen kautta koettu löytyvän luonnollisuutta. Harjoituksen kautta oli koettu ilmiö, jossa "liike alkaa viedä", eikä ajatus ja mieli enää ohjaa liikettä.

Rytminen liike ja rytmissä pysyminen oli koettu haastavina. Tiettyyn, määriteltyyn rytmiin tehtävä liike koetaan vaikeana ja rytmissä pysymättömyys "väärin tekemisenä". Kuitenkin harjoittelun kautta oli löydetty rohkeutta vapautua annetusta rytmistä ja alkaa tehdä harjoitusta omaan rytmiin. Omaan rytmiin tekeminen oli koettu "kivana" ja vapauttavana. Oman tanssin ja liikkeen tekeminen koettiin kokonaisvaltaisena ja nautittavana.

83. *"...siinä, missä tehtiin niitä asentoja ja siirtymisiä, niin jotenkin seki alko tai alko tuntua semmosselle vielä niinku lunnollisemmalle tietysti varmaan kun on nyt tehny sitä ni osas nyt ehkä enemmän antaa sen liikkeen viedä"*(Th 3-5)

97. *"mutta sitten heti kun pitää niinku lähtee vaihtamaan tavallaan sitä (rytmiä), ni sitten se ajatus on kokoajan siinä, että voi hemmetti nyt meni väärin, voi hemmetti nyt meni väärin, mut sitten mä menin varmaan ihan omaan tahtiin, mutta sitte mä aattelin että se on ehkä kuitenkin kivempi tehdä silleen että miten se niinku itestä menee kun se että mitenkä sen pitäis mennä"* (Th 6-5)

114. *"oli ihana tuossa ihan lopussa tehdä ihan omaa tanssia tai liikettä, se tuntu hyvältä"* (Th 3-6)

Rohkaistuminen uusille kehokokemuksille. Aineistossa tulee esille naisten rohkaistuminen erilaisille, uusille tekemisen tavoille, kuten kontaktiharjoituksen toisten "vietäväksi" ja liikuteltavaksi heittäytyminen, oman äänenkäytön luovaan ja itsenäiseen kokeiluun uskaltautuminen sekä neutraaliin, arvostelevaa katsetta minimoivaan katsomiseen uskaltautumiseen katsekontaktiharjoituksissa.

Kolmen tanssijan kontaktiharjoitusta, jossa kaksi naista antaa liikeimpulsseja yhdelle keskellä olevalle, naiset kuvaavat harjoituksena, jossa oli mahdollista antautua liikuteltavaksi ja heittäytyä kuuntelemaan, mitä liikkeessä tapahtuu. Aluksi liikkuminen tässä harjoituksessa oli koettu kömpelöksi, mutta harjoituksen edetessä siihen oli pystytty heittäytymään ja antautumaan, ja siitä oli pystytty nauttimaan.

Naiset kuvailevat myös rohkaistumista vapaampaan äänenkäyttöön. Äänenkäyttöön oli rohkaistuttu hengitysmielikuvien kautta, hengitystä apunakäyttäen. Ääntä oli myös rohkaistuttu käyttämään itsenäisemmin, ilman ryhmän antamaa tukea.

Aineistossa äidit ottavat esille katsekontaktiharjoituksen, jonka he ensimmäisellä harjoituskerralla olivat kokeneet vaikeaksi. Aluksi toisten katsominen ilman arviointia ja arvostelua (ja katsotuksi tuleminen) oli koettu vaikeana ja kiusallisena. Harjoituksen toistuessa naiset olivat kuitenkin rohkaistuneet katsomiseen ja kokeneet neutraalin, arvostelemista minimoivan katsomisen tapaan ohjaavan harjoituksen vapauttavana.

124. *"Musta oli kans kauheen hauska olla siinä toisten vietävänä ja varmaan mä olinkin sit koko ajan, musta tuntu mukavalta se, et mä niinku kuulostelen, et mihin ne ihmiset vie, et en mä missään vaiheessa ottanu sillain sitä, sitä niinku niitä ohjia käsiin, et mä oisin vieny itte, musta se oli tosi kiva olla siinä vaan ja niinku kattoo, että mitä tapahtuu"* (Th 1-6)

87. *"...ja vähän jotain uskalsi ääntäki päästää vaikkei tehtykään sillai samaa kaikki ohjatusti."* (Th 1-5)

111. "Tämä, tämä juttu (kolmen tanssi-harjoitus) ni oli ehkä siisteintä, mitä ikinä oon tehny. Niinku, että vaikka se aluks tuntu niinku ihan kauheen vaikeelta ...tuntu kauheen kömpelöltä aluks, mut siten kun siitä rupes nauttimaan ni tuntu ihan vaan sille, että ihan sama, tuntuu hyvälle." (Th 7-6)

81. "Musta oli niinku paljon helpompi nyt vaan kattoo sitä tavallaan, mitä täällä tavallaan tapahtuu ilman, että mä katon yhtään ketään. Must se oli paljon helpompi nyt kun viimeks, et viimeks sitä väkisin tuli semmonen, et minä tuijotan nyt tota ja katon vaan päästä varpaisiin suunnilleen..." (Th 5-4)

Kehon tiedostamisen kasvaminen. Aineistossa naiset ottavat esille kehon tiedostamiseen oppimisen. Kehon tiedostamisen koetaan olevan rytmin sekä kehon ja keuhkojen kapasiteetin tiedostamista. Oman kehon kuuntelun koetaan olevan arjessa tarpeetonta, mutta luovan tanssin kurssin kontekstissa se koetaan tarpeelliseksi ja mielekkääksi.

56. " Sitä niinku tuota oppi tuossaki niinku vaikka vaan niinku kuitenkin noin vähän aikaa harjoteltiin, niin oppii käyttämään ja niinku oppii siihen rytmiin ja, ja oppii tiedostamaan sitä, että käyttää niiku koko kehon ja keuhkojen kapasiteetin...kun ei ehdi kautta muista kautta kerkee kautta no kokee tarpeelliseksi, mutta niin kun kaiken muun rinnalla vaan se oleminen ja kuuntelu ja tunnustelu niin se on vähän toisarvosta siinä arjessa, mutta kiva että sitä voi täällä tehdä"(Th 7-3)

8.1.3 Hengitys ja kosketus hyvän olon tuojina

Tutkimuksen aineistossa on runsaasti kurssille osallistuneiden naisten kuvauksia liittyen hengitykseen ja kosketukseen. Kuvaukset kertovat naisten hengityksen tiedostamisen lisääntymisestä toisaalta hengitysvaikeuksien, toisaalta hengityksen helpottumisen kautta. Kosketus koetaan tärkeänä osana rentoutumista. Hengitys ja kosketus hyvänolon ja rentouden tuojina -yläluokka muodostuu seuraavista alaluokista:

*Tietoisen hengityksen vaikutukset.
Kosketuksen tuoma rentous ja hyvä olo.*

Tietoisen hengityksen vaikutukset. Aineistossa naiset kuvailevat runsaasti kokemuksiaan suhteessa hengitykseen. Harjoitukset, joissa tukielementtinä oli ollut tietoinen hengitys, oli koettu osin vaikeina fyysisten esteiden ja vaivojen, kuten astma-oireiden ja raskauden vuoksi, mutta toisaalta tietoisen hengityksen kuvaillaan olleen myös fyysisiä vaivoja helpottavana tekijänä. Tietoisen hengityksen kautta niskassa ja hartioissa olevan jäykkyyden oli koettu helpottuvan, ja kehossa olevien "lukkojen" aukeavan. Hengitysharjoitukset oli usein aluksi koettu vaikeina, erilaisista hengitysvaikeuksien ja "hölmöltä tuntumisen" vuoksi, mutta hengitysharjoitusten kautta oli löydetty keskittymistä, rentoutta ja "mukavaa oloa".

Aineistossa naiset myös kuvailevat hengityksen tiedostamista ja suhteen muuttumista tietoisempaa hengitystä kohtaan. Naiset olivat löytäneet rauhallisempaa sekä hitaampaa hengitystapaa. Mielikuva synnytyksessä käytettävästä hengitystekniikasta oli muuttunut huohottavasta ja nopeasta hengittämisestä, hitaaseen, tietoiseen hengittämiseen. Toisaalta taas oli huomattu, että raskaana ollessa, erityisesti suuremmissa liikkeissä, lisähengityksen tarve on suuri ja hengästyään helposti.

Astmaoireista kärsivät naiset olivat kokeneet hengitysharjoitusten tuoneen paikoin pyörryttävää, huimaavaa ja heikottavaa oloa. Kuitenkin astmalääkitystä oli vähennetty kurssilla opitun, tietoisemman hengittämisen vuoksi.

20. "Alkuun se tuntu mun mielestä omituiselta niinku mieltä, että nyt sisään ja ulos, tunti olonsa vähän silleen hölmöksi, kun tarvii semmoseen keskittyä, mutta sitten kun se tavallaan alko varmaan mennä enemmän sitä happee kehoon, niin sit alko tulla semmonen tavallaan rennompi ja semmonen mukavampi olo... ihan ku ois tehny jotain paljo rankempaaki, et tulee semmonen niinku hyvä olo kehoon, mutta en ajatellu että sen voi saada tolleen vaan huokailemalla ja hengittämällä."

(Th 5-2)

22. "Sitten toi hengitysharjoitus tuntu niinku hyvältä että tosiaan sitä vois hengittää silleen rauhallisesti että mikä on se mielikuva synnytyksestä että siellä on sellasta tiheää puhaltamista ja puhkumista". (Th 2-2)

67. "Mullaki alussa oikeestaan oli vähän, tai just niinku tuntu sitä ahistusta kauheesti ja sit mä ryin koko tunnin, mutta tota ni se jotenkin sit siinä jossain vaiheessa ni sit niinku helpotti, et se oli toisaalta ihan kiva huomata et sit ei tarvi aina sitä (astma)piippua ottaa siihen semmoseen, et se ei niinku ylly se ahistus semmoseks että, ehkä ne hengitykset ja ne niin niinku autto." (Th 4-4)

134. "Mulla on avaava astmalääke, mutta tän kurssin aikana ei oo tarvinu käyttää kertaakaan, kun se on niin kun riittäny, että on sitten vaan keskittyny siihen hengittämiseen ja kun en mä oo aikasemmin ees ajatellu mitenkä pinnallisesti sitä hengittää, mutta sitten aina kun on tuntunu siltä, että ois niin kun ottanu lääkettä tai silleen ni on riittäny kun on vaan hetken ollu ja hengitelly, että sillä tavalla mä koen, että tästä on ollu ihan hyötyä, vaikka ei sitä synnytystä ajattelekaan." (Th 5-6)

Kosketuksen tuoma rentous ja hyvä olo. Jokaisella luovan tanssin kurssin tapaamiskerralla tehtiin jokin kontaktiin ja kosketukseen perustuva harjoitus, jonka kautta pyrittiin rentoutumiseen ja oman kehon herkistämiseen kosketuskontaktin kautta. Aineistossa naisten kuvaukset näistä harjoituksista ovat pääasiassa hyvin positiivisia. Silittäminen, jalkojen ja selän hively, selän "vetäminen" ja hellä kosketus oli koettu rentouttavina ja mukavina. Hellä kosketus oli koettu rentouttavampana kuin "jä-reä hierominen". Fyysisten oireiden, kuten verenpaineoireiden (voimakas syke, jyskytys) koettiin helpottuvan hivelevän kosketuksen ja hieromisen avulla.

Aineistossa naiset ottavat esille suhteensa siihen, että vieraampi ihminen koskettaa heitä. Vieraan ihmisen kosketuksen tuntuminen hyvältä oli koettu yllättävänä. Toisaalta taas kosketusharjoitusten uskottiin toimivan paremmin, mikäli koskettajana olisi oma, synnytykseen tuleva tukihenkilö.

65. "Nyt minusta tuntuu tosi hyvälle kun tuossa oltiin silmät kiinni ja joku kävi aina niinku selästä tai jostain (koskettamassa), ni minusta se tuntuu tosi kivalta. Minä en tiä miksi, minusta se on vähä...ihmettelin itekin sitä, että mitenkä se niinku oli niin kiva, vaikka en silleen tunne kaikkia täällä." (Th 5-4)

73. "Ni mul tuntuu koko ajan, et mulla on pumppu täällä niinku jyskää kurkussa ja sit tulee niinku verenpaine niinku läpi täältä, mutta taas se että kun joku kävi hivelemässä jalkoja ja näin nyökkäästi niin se sitten puolestaan taas niinku helpotti sitä oloa hetkellisesti, että tykkään kovasti, kovasti et joku hieroo." (Th 8-4)

98. "Sitten tuossa lopussa minun mielestä oli ihana siis vaikka se niinku, ei sillä tavalla et ei ois niinku luottanu siihen joka on siellä takana, mutta musta vaan tuntuu paljon kivemmalta semmonen niinku hellempi kosketus, kun semmonen niinku kova ja järee hieronta." (Th 6-5)

85. "Tykkäsin tosta viimesestäki rentoutusjutusta ja uskon, että varmaan niinku sen oman tukihenkilön kanssa se varmaan toimiiki niinku ehkä paremmin, että varmaan nyt on vielä vaikeaa antaa sitä painoa sille toiselle kun ei tavallaan tunneta hirveen hyvin ja ei ehkä sillai luota ehkä kuitenkaan ihan täysin, että se toinen on siellä takana." (Th 3-5)

8.2 Henkinen valmentautuminen

Tutkimuksen aineistossa tulee esille raskaana olevien naisten tarve arjesta irrottautumiseen, rentoutumiseen ja "omaan tilaan" pääsemiseen. Luovan tanssin kursseilla oli koettu monia tilanteita, joissa arjesta irrottautuminen, rentoutuminen ja "omaan tilaan" pääseminen oli mahdollistunut. Tällaiseen tilaan oli päästy erilaisten harjoitusten kautta, kuten positiivisia ja itselle tärkeitä mielikuvia vahvistavien harjoitusten kautta. Rentoutunut olotila oli mielletty myös olotilaksi, jossa aikakäsitys katoaa. Harjoitukset olivat myös mahdollistaneet hiljentymisen kohdussa kasvavan vauvan äärelle.

Naiset kokivat saaneensa luovan tanssin kurssilta uskoa selviytyä tulevasta synnytyksestä. He kokivat saaneensa vahvistusta sille, että voivat olla itse aktiivisempia synnytyksessään, ja liikkua ja käyttää ääntään rohkeammin. Naiset myös kokivat, että luovan tanssin kurssin kautta synnytyksen odottamiseen oli tullut positiivisuutta. Luovan tanssin kurssilla synnytystä oli koettu lähestyvän eri tavalla kuin neuvolassa, ja tämä oli koettu tarpeellisena ja hyvänä. Naiset eivät kuvailuissaan ota esille yksittäisiä harjoituksia, jotka he kokevat hyödyllisiksi tulevaa synnytystä ajatellen. Luovan tanssin kurssi oli koettu erityisesti henkisenä valmentautumisena, enemmän kuin konkreettisten ja tiettyjen synnytyssapukeinojen harjoitteluksena.

Henkinen valmentautuminen -päälukuokka on jaettu kahteen yläluokkaan. Näitä ovat: *Yhteys itseen ja vauvaan* ja *Suhde tulevaan synnytykseen*.

8.2.1 Yhteys itseen ja vauvaan

Tutkimuksen aineistossa tulevat esille raskaana olevien naisten tarve hiljentymiseen ja arjesta irtautumiseen. Tällaista toivottua olotilaa naiset kuvailevat mm. ”omaan tilaan pääsemisenä”. Omaan tilaan pääsemisen mahdollistajana naiset pitivät mm. mielikuvia, musiikkia ja rentoutumisharjoituksia. Joidenkin harjoitusten kautta naiset kuvailevat päässeensä tilaan, jossa aikakäsitys katoaa. Hiljentymisen, rentoutumisen ja omaan tilaan uppoutumisen kautta naiset pyrkivät yhteyteen sekä itsensä, mutta myös kohdussa kasvavan vauvan kanssa. *Yhteys itseen ja vauvaan* -yläluokka koostuu seuraavista alaluokista:

Mielikuvat apuna.
Omaan tilaan pääsemisen tärkeys.
Ajantajun katoaminen.
Yhteys vauvaan.

Mielikuvat apuna. Luovan tanssin kurssilla mielikuvia käytettiin erilaisten liikkeellisten harjoitusten yhteydessä rikastuttamaan liikekieltä ja auttamaan naisia keskittyneempään olotilaan. Tutkimuksen aineistosta nousevat esiin kaksi erilaista mielikuvaa, jotka kurssille osallistuneet naiset olivat kokeneet itselleen merkityksellisinä ja toimivina. Näitä ovat lämmin vesi -mielikuva sekä oma, tärkeäksi koettu luonnon maisema -mielikuva.

Lämmin vesi -mielikuva oli auttanut pääsemään rentouttavaan olotilaan. Lämpimän veden mielikuvan rentouttava vaikutus oli koettu yllättävän tehokkaana keinona päästä ”omaan tilaan”. Lämpimän veden mielikuvasta oli tullut myös fyysisesti ”lämmin olo”. Lämmin vesi -mielikuva oli nähty mahdollisuutena laajentaa mielikuvaa oman maiseman -mielikuvaan. Lämmin vesi -mielikuva oli tuonut mieleen vahvan kuvan omasta, tärkeäksi koetusta luonnon maisemasta. Mielikuvan kautta oli koettu hyvä ja rentoutunut olo. Mielikuvan vahvistumisen kautta oli myös koettu virkistäytymistä sekä energisen olon lisääntymistä.

Aineistosta nousee esille myös ensisynnyttäjän vaikeus mieltää supistusta mielikuvaksi. Toisella kolmanneksella oleva ensisynnyttäjä kokee supistukset ja tulevan synnytyksen vielä kaukaisiksi tapahtumiksi, eikä siksi supistus -mielikuvaa koeta pystyvän hyödyntämään harjoituksissa.

7. ”Se oli mukava, se just se vesijuttu...tuli semmonen lämmin olo siinä...kun katto aluksi, kun piti ottaa villasukat pois, että mulla on varpaat ihan siniset, mutta kyllä ne oli sitten jo saanut väriä, kun lopetettiin nämä harjotukset.” (Th 2-1)

18. ”Mutta sitte se että pitäis nyt tässä vaiheessa mielikuvaa jo rakentaa siitä että miltä tuntuu supistus ja että missä asennossa olis hyvä vastaanottaa supistus ni se tuntuu nii kauheen kaukaselta, kun mulla on niin kauheen kaukana vielä se laskettuaika.”(Th 7-2)

84. *"Ensin ajattelin kun sanoit sitä, että ottaa sitä katsetta mukaan, ni tuntu tosi vaikeelta avata silmiä, kun sitä on niin silleen jotenki niinku itelleen, mut sitten loppuen lopuks ku avas silmiä ei oikeen ees kattonu mitään, mutta sitten näki sen oman maiseman.. sitten siitä tuli yhtäkkiä semmonen tosi virkeä olo tai semmonen hyvä olo, että se jotenkin toi semmosta energiaa. Niin löysin siitäkin harjotuksesta mun mielestä tänään jotakin uutta."* (Th 3-5)

126. *"Toi lopun vedessä heiluminen oli taas aivan ihana kun mä kuvittelin itteni tonne meidän mökille, sinne rantaan ja miten niinku voikin tulla semmonen, et niin vahvasti osaa ittensä kuvitella johonki paikkaan, ni se oli kauheen hauska."* (Th 1-6)

Omaan tilaan pääsemisen tärkeys. Naiset kertovat kuvauksissaan kokemastaan arjen kiireestä ja stressistä, ja toisaalta tarpeesta päästä kiireisestä arjesta hetkellisesti pois "omaan tilaan". Arjesta irti päästämistä naiset kuvailevat ajan antamisena itselle, kiireen unohtamisena, stressaavien asioiden "roskakoriin heittämisenä", omaan itseän keskittymisenä, mielen tyhjentämisenä ja rentoutumisena sekä "transsitilaan pääsemisenä".

Naiset kuvailevat, kuinka arjesta pystyttiin irtautumaan erityisesti harjoitusten kautta, joissa korostettiin rentoutumista ja hiljentymistä. Rentoutumisharjoitukset jokaisen tapaamiskerran alussa, koettiin tärkeinä, jotta keskittyminen ja omaan tilaan pääseminen mahdollistuisivat paremmin. Omaan, keskittyneeseen tilaan pääsemisen mahdollistajina pidettiin myös rauhallista ja turvallista ilmapiiriä, joka syntyi kokemuksesta, että voi olla oma itsensä, tuntematta itseään hölmöksi.

Myös musiikki auttoi pääsemään "omaan maailmaan". Toisaalta irtapäätämisen tunnetta oli koettu myös katsekontaktiharjoituksessa, jossa oli koettu pääsevän "kokonaisvaltaiseen sivustatarkkailijan rooliin".

49. *"Se tuntu hyvälle että ei tarvinnu niin ajatella mitään, et oli niinku, et sai vaan, sai vaan katella ihan tyhjyyteen ja kaukasuuteen ja se että tota ni, vähän pyyhkiä niinku ihan semmosta jonneki roskakoriin kaikkia turhia stressin aiheita."* (Th 4-3)

59. *"Mä kirjoitin tänne ihan tämmösiä yksittäisiä sanoja, että rauha ja semmonen turvallisuus, semmonen jotenki vaan, aluks kun tulee tänne ni mä mietin jo tossa alussa, että mä haluan synnyttää täällä. Paikasta alkaa tulla jo semmonen, et kun tänne tulee ni, on vaan sellanen yym -olo, että jotenki sillai voi jo suhtautua, että voi olla oma ittensä ja tehdä sitä ääntä ja muuta, että on niinku mulla ainaki semmonen turvallinen olo niinku tuottaa sitä, että ei tunne itteensä mitenkään hölmöks, vaan voi silleen keskittyä siihen omaan."* (Th 3-3)

74. *"Sit ne kävelyt.. se oli jotenkin ihan nautinnollinen, että kun käveltiin ja sit jompikumpi teistä sano, et kattokaa muita, mut kattokaa salaa, kattokaa niin, ettei ne huomaa, ni siinä tuli mulla semmonen niinku, ihan semmonen poissaoleva, sivustatarkkailija fiilis, niinku et semmonen kokonaisvaltanen jotenki, et sillan meni niinku omaan maailmaan, et niinku ei kohdannu kenenkään kat-*

setta, mut kuitenkin tietosesti katto ihmisiä ja näki vaan niinku sen liikkeen, et se oli aika jännä fillis.”
(Th 8-4)

99. *”Musta tuntu, että paljo helpommin pääsee niinku tavallaan siihen niinku tunnelmaan tai siihen omaan juttuun kun on se alkurentoutus, se pitää niinku hiljentyä hetkes ja olla.”*(Th 6-5)

127. *”Joo, mullaki oli alussa oikeestaan siinä mielessä, on ollu nyt tämmöstä aika kiireistä ja touhukasta, touhukas vaihe taas, mut sit oli ihana kun saatto unohtaa sen, tuli vaan tänne ja sitten tota ni rentoutuu ja tyhjentää mielen.”*(Th 4-6)

Ajantajun katoaminen. Naiset ottavat kuvauksissaan esille aikäkäsityksen muutoksen harjoituksia tehtäessä. Naiset kuvailevat harjoituksen saaneen aikaan ”ajantajun lähtemisen”, joka oli yhdistetty synnytykseen ja sen yhteydessä koettuun ajantajun muutokseen. Kellonaikojen tiedostamisen ja aikäkäsityksen unohtaminen oli koettu miellyttävänä kokemuksena, josta ajateltiin olevan hyötyä myös tulevaa synnytystä ajatellen.

26. *”...mä tossa kun sä totesit että tunnin harjotus ni meinasin sanoo, että eikä ollu, että valehtelet, että ajantaju läksi niinku ihan täysin... et muutama tämmönen harjotus ni sehän on niinku jo lapsi maailmassa.”*(Th 8-2)

Yhteys vauvaan. Tutkimuksen aineistossa raskaana olevat naiset kuvailevat harjoitusten aikana kokemaansa yhteyttä kohtuvauvaan. Harjoituksiin ja omaan itseen keskittyminen mahdollistivat myös hiljentymisen ja pysähtymisen ajattelemaan kohdussa kasvavaa vauvaa. Luovan tanssin kurssilla oleminen koettiin mahdollisuutena hiljentyä ”olemaan kahdestaan” kohtuvauvan kanssa, jonka ei koettu olevan mahdollista arjessa, kiireen ja esimerkiksi esikoisen tarvitseman huomion vuoksi.

Aineistossa naiset myös kuvailevat kokemuksiaan vauvan liikehdinnästä kohdussa. Vauvan liikkeiden kautta naiset kokivat yhteyden vauvaan konkretisoituvan. Masuvauvan liikehdintä kohdussa yhdistettiin tehtyihin harjoituksiin: vauvat reagoivat liikkumalla erilaisiin harjoituksiin ja naiset kuvailivat vauvojen kokemia tunteita harjoituksiin liittyen.

30. *”Ei ajatellu mitään ulkopuolisia asioita, ihan vaan keskitty siihen, keskitty siihen ja anto itelleen vähän niinku aikaa rentoutua, rentoutua ja se tuntu että niinku vauvaki alko siellä heräilemään että just hegityksen ja muitten tahtiin.”*(Th 4-2)

61. *”Edelleenkin nautin tästä hetkestä kahdestaan tämän masuasukin kanssa, jota ei sitte viikolla ehi niin hirveesti ajatellakaan aina. Tuntuu, että se tulee aina jotenkin konkreettisemmaks täällä, kun on vähän aikaa niinku mieltä sitä tulevaa synnytystä.”*(Th 3-3)

93. *”Minusta oli ihana ku viime näkemästä mä oon ruvennu tunteen liikkeitä ja mulla on ihan semmonen olo, et se vauvaki niinku sillon ku liikkuu ni se ei tee mittään, mut sitten niinku oli vähä vai-*

kee rentoutua, ku makas selällään ni se rupes riuhumaan tuolla hulluna, mut mulla on vähä semmonen fiilis, et sekin tykkää kyllä, niin, niin kaikki oli kyllä tosi ihania harjoituksia, tykkäsin kovasti.”

(Th 7-5)

8.2.2 Suhde tulevaan synnytykseen

Luovan tanssin kurssilta raskaana olevat naiset olivat kokeneet saaneensa erityisesti henkistä hyötyä tulevaa synnytystä ajatellen. Naiset kokivat tulevan synnytyksen odotukseen tulleen lisää positiivisuutta, ja usko itseen aktiivisena ja liikkuvana synnyttäjänä oli vahvistunut. Sen sijaan konkreettista hyötyä, esimerkiksi jonkun tietyn luovan tanssin kurssin harjoituksen hyödynnettävyydestä synnytystilanteessa naisten oli vaikea hahmottaa. *Suhde tulevaan synnytykseen* -yläluokka muodostuu seuraavista alaluokista:

*Usko selviytyä synnytyksestä.
Positiivinen synnytyksen odotus.
Konkreettisen hyödyn hahmottamisen vaikeus.*

Usko selviytyä synnytyksestä. Luovan tanssin kurssi vaikutti naisten asenteeseen tulevaa synnytystä kohtaan. Naiset kokivat luottamuksen omiin selviytymiskeinoihinsa synnytyksessä luovan tanssin kurssin kautta muuttuneen. Toissynnyttäjät ottivat aineistossa esille aiemman synnytyksensä ja siihen liittyneen henkisen ”lukon”, joka heidän kokemansa mukaan esti synnytyksen etenemistä edellisessä synnytyksessä. Luovan tanssin kurssin kautta naiset kokivat saaneensa keinoja tämän lukon aukaisemiseen. Naiset uskoivat voivansa vaikuttaa tulevaan synnytykseen paremmin erilaisten harjoitusten kautta löytyvän rentouden vuoksi. Myös liikkeen käyttäminen kivunlievitys- ja selviytymismenetelmänä synnytyksessä oli vahvistunut ajatuksena, ja naiset kokivat saaneensa rohkeutta ja eväitä liikkumiseen ja äänenkäyttöön. Myös hengitystä ja musiikkia uskottiin osaavan käyttää hyödyksi synnytyksessä entistä paremmin.

Aineistossa naiset kuvaavat asenteen muutosta synnytystä kohtaan. Usko siihen, että synnytys voi olla luova tapahtuma, johon itse voi vaikuttaa, oli vahvistunut. Naiset uskoivat saaneensa luottamusta ja uskoa siihen, että voivat olla synnytyksen aikana aktiivisia toimijoita, passiivisen odottelun sijaan.

23. ”...ja sitten toisaalta sitten sai ehkä niinku rohkeutta ja eväitä siihen, että ei sitte tartte maata siellä vaan niinku jossain sängyssä ja odottaa, että aukeais ,sitä voi liikkua vapaasti ja hakea niitä eri asentoja, ei tartte maata vaan siinä paikallaan.” (Th 2-2)

69. ” Mul oli vaan se sama joo, et ku pysähdytään seisomaan ni sillan rupee helposti pyörryttämään että toisaalta, tossa just oikein mietin, semmonen ajatus tuli päähän siinä jossain kohtaa ku mä oon huomannu sen, että sitte ku, mä huomaan et se tulee luonnostaan se alun kaheksikko, et sitä rupee niinku tekeen sillain että, et se jotenkin menis pois ja se menee pois, jotenki se tuntuu sit, niinku semmonen ihana ahaa-elämys, että se on jotenki tuolla sisällä jo se alun liike, et sitä rupee tekeen jos tuntuu niinku tavallaan pahalta, niin mä pidin sitä hyvänä merkinä, et josko sitte, jos niitä supis-

tuksiakin alkaa tuleen, vaik ne ois kuinka kivuliaita, ni jos se tosiaan sitten tulis tuolta selkärangasta tavallaan et rupee liikkuu eikä se, että vaan vetäis itteensä kasaan ja paikalleen ja makuuasentoon tai näin, et sinänsä aattelin et se on ihan hyvä juttu.”(Th 1-4)

115. ”Ainakin itelle on taas sitten niinkun vahvistunu se ajatus siitä, että, että se liikkuminen, se on niinku mun juttu sillai että varmasti sitä niinku sitte osaa ehkä ajatella siellä (synnytyksessä), sielläki sitten, että olen aina nauttinu siitä tanssimisesta ja miks sitä ei vois sitten sielläkin hyödyntää ja varmaan ehkä sitä hengitystä osaa paremmin käyttää, kun silloin ennen ku tää alko. Varmasti on hyötyä ollut.”(Th 3-6)

*129. ”Vähän eri tavalla osaa nyt, nyt niin kun suhtautua siihen (synnytykseen), et mulla oli aika-
semmin hyvinkin voimakas, ennen ensimmäistä lasta ni tota semmonen, että mä en ikinä tee lapsia, että mulla on ihan kammo, kammo ja tota ni, mut se oli ihan kuitenkin hyvä kokemus oli se ensimmäinen, mutta tota mä luulen, että nyt on ihan eri tavalla osaa olla, osaa niin kun olla rennompana, tietää, tietää sitten vähän mitä on tulossa ja hengitykset ja just toi musiikki, musiikki voi olla kans semmonen, mikä niin kun, luulen, että pystyy just vähän sitä mieltä tai ainakin tuntuu, että mulla oli ensimmäisessä vähän semmonen, mielessä semmonen lukko, et sitten niin kun ei pystyny niinkun täysin, et sithän se niin kun, ei edennykkään, että tota niin, nyt tuntuu, että pystyy sen sitten eri tavalla rentouttamaan.”(Th 4-6)*

130. ”Suurin anti mulle on tästä kurssista se, mitä mä en usko, että mä oisin muuten saanu ni se oivallus, et mikä on niin kun ero tässä aikasempien synnytysten ja tämän tulevan välillä ni mun ajatusmaailma just tää joku lukko, silloin kun mä olin ihan teini tehdessäni nämä ensimmäiset lapset niin tota, mä suurin piirtein menin sinne synnytyssaliin, että sanokaa mulle, mitä minun pitää tehdä ja nyt mä voin mennä sinne vähän tohon tyyliin, niin kun tossa oli toi yks biisi, että ”Let me entertane you”, et niin kun ihan oikeesti, että homma hallussa ja että te ootte sit niinku mua varten, et ihan pieni tämmönen asenne muutos. Eli siis se että synnytys voi olla luova ja, ja mä teen siitä semmonen niin kun musta hyvältä tuntuu.”(Th 8-6)

Positiivinen synnytyksen odotus. Tutkimuksen aineistossa raskaana olevat naiset tuovat esille tapahtuneen ajatusmaailman muutoksen synnytystä kohtaan. Naisten kokemuksen mukaan synnytyksen odotukseen oli tullut, luovan tanssin kurssin kautta, lisää positiivisuutta ja rauhallisuutta. Naiset kertovat myös omaan kehoon luottamisen kasvamisesta sekä synnytyksestä selviytymisen keinojen lisääntymisestä. Luovan tanssin kurssilla oli koettu synnytystä käytävän läpi eri tavalla kuin neuvolassa, ja tämä oli koettu tarpeellisena ja hyvänä. Luovan tanssin kurssin kautta oli koettu saavan konkreettisempaa kuvaa synnytyksestä ja suhtautuminen synnytykseen oli koettu muuttuneen rentoutuneemmaksi.

Kurssilla naiset kokivat valmistautuneensa synnytykseen erityisesti henkisellä tasolla. Naiset kuvailevat henkistä valmistautumista positiivisena uskona itseensä synnyttäjänä. Tätä olivat vahvistaneet positiivisten ajatusten liittäminen vauvaan, raskauteen ja synnytykseen. Positiivisten, vauvaan, raskauteen ja synnytykseen liitettyjen mielikuvien kautta naiset olivat kokeneet saavansa rauhallisuutta ja uskoa synnytykseen.

117. *”Ja sitte mitä niinku tästä silleen ihan oikeesti jäi käteen ni en mä osaa yhtään ajatella mitä se synnytys on, kun ei oo ikinä synnyttäny, niin sitten taas mun mielestä on ollu hirmu kiva kun täällä on niinku käyty sitä ihan eri tavalla läpi, kun mitä neuvolassa, että ei siellä oo niinkun vielä mun kohalla ainakaan, hyvä että ees puhuttu mitään, et esitietokaavake ollaan täytetty, ni sitten on tavallaan itelleki muodostunu semmonen niinku jonkinlainen kuva siitä tilanteesta, enkä mä mieli sitä niinku kotona enää ollenkaan, että tavallaan on päässy siitä, en mä osaa sanoo, että mä oon ikinä niinku pelänny tai silleen miettiny, mut jotenki se ajatusmaailma on niinku muuttunu sitä (synnytystä) kohtaan, että mitä odottaa ja en tiä mitä näistä tulee käyttämään vai osaako sitten käyttää mitään, mutta on semmonen paljon rennompia olo odottaa sitä. Että en koe, että on mennyt niinku mitenkään hukkaan tämä.”*(Th 5-6)

121. *”...niinku jotenki et silleen rauhottunu ja rentoutunu ja semmonen niinku jotenki semmonen rauhallinen ja ehkä vähä semmonen seesteinen olo niinku, et paljon positiivisemmalla mielellä ootan niinku nyttien kyllä.”*(Th 6-6)

133. *”Hyvin tiivistetty toj, että tää kurssi on antanu just keinoja, tai tässä vaiheessa sitä ainakin niin kun elää siinä uskossa, että, että sitä niin kun sitten kun on siinä itse tilanteessa, siinä synnytyksessä, ni sitä luottaa omaan kehoonsa ja löytää niitä keinoja, että miten siinä niin kun pärjää ja että vaikka, vaikka nyt eläisinkin ihan väärässä uskossa, että sit onkin ihan avuton, ni nythän se on hirveen hyvä, että, että on niin kun positiiviset fiilikset ja sitten kun täällä on niin paljon liitetty positiivisia ajatuksia niin kun vauvaan ja raskauteen ja synnytykseen niin, niin henkinen valmistautuminen on sitten siinä niin kun sivussa ja sinnehän (synnytykseen) kannattaa mennä niin kun sillä mielellä, että onnistuu, eikä sillä pelolla, niin, niin se itsessään jo on niin kun kivunlievitysmenetelmä, se että on siitä niin kun positiiviset fiilikset.”*(Th 7-6)

Konkreettisen hyödyn hahmottamisen vaikeus. Raskaana olevat naiset eivät osaa kuvailla tai määrittellä luovan tanssin kurssilta saamaansa konkreettista hyötyä (esimerkiksi tiettyjä fyysisiä harjoituksia), joita he voisivat käyttää synnytyksessä. Toimivista luovan tanssin elementeistä puhutaan yleisellä tasolla. Luovan tanssin elementeistä toimivimpina ja synnytykseen hyödynnettävimpinä nousevat esille musiikki, hengitys, äänenkäyttö ja keinumisliike. Luovan tanssin kurssi onkin koettu erityisesti henkisenä valmentautumisena, jossa omat henkiset voimavarat, kuten usko itseen synnyttäjänä ovat vahvistuneet. Ensisynnyttäjillä esiin nousevat myös vaikeus hahmottaa synnytystä tapahtumana ja harjoitusten hyödynnettävyyttä synnytyksessä.

115. *”Kun mietin tätä niinku koko kurssia ni tai mitä nyt on ollu näitä kertoja ni vaikee sanoo ainakaan tässä vaiheessa jotenkin sitä, että mitä on tavallaan semmosta konkreettista mitä sitten osaa aina hyödyntää siellä (synnytyksessä).”*(Th 3-6)

8.3 Harjoittelua estävät ja edistävät tekijät

Tutkimuksen aineistossa raskaana olevat naiset ottavat esille kokemuksia, joita erilaiset ympäristöstä johtuvat tekijät heissä saivat aikaan. Tällaisia ovat erilaiset raskaudesta tai sairaudesta johtuvat fyy-

siset oireilut, kurssin ulkopuolisista tapahtumista johtuvat tuntemukset tai itsekritiikkiin liittyvät kokemukset. Myös jotkin harjoitusten rakenteeseen liittyvät seikat koettiin joko harjoittelua estävinä tai edistävinä.

Aineistossa kuvataan myös kokemuksia harjoittelemisesta ja harjoitusten toistamisesta. Naiset myös kuvailevat ryhmätyöskentelyn vaikutuksia, vaikutuksia jumppapallon käytöstä liikkumisen välineenä sekä ympäristön tuttuuden ja turvallisuuden kokemuksia. *Harjoittelua estävät ja edistävät tekijät* – pääluokka on jaettu kahteen yläluokkaan. Näitä ovat: *Keskittymistä estävät tekijät* ja *Ryhmä, harjoittelu ja tuttuuden tunne*.

Kuvioon neljä on koottu naisten kokemia harjoittelua estäviä ja edistäviä tekijöitä luovan tanssin kursseilla (kuvio 4).

HARJOITTELUA ESTÄVÄT TEKIJÄT	HARJOITTELUA EDISTÄVÄT TEKIJÄT
<ul style="list-style-type: none"> Fyysiset oireet (flunssa, hengitysvaikeudet, nivelsäryt, verenpaineoireet, pyörrytyksen tunteet) 	<ul style="list-style-type: none"> Liike ja liikkuminen (avaavat liikkeitä, lihasvoimaa vaativat liikkeitä)
<ul style="list-style-type: none"> Arjen tapahtumat (työpäivä, arjen muut kiireet) 	<ul style="list-style-type: none"> Rentoutumis- ja keskittymisharjoitukset (erityisesti harjoittelun alussa)
<ul style="list-style-type: none"> Itsekriittisyys (vertaaminen muihin, itsen arvosteleminen, suunnitelmallisuus, mielikuvituksettomuus, avoimuuden puute) 	<ul style="list-style-type: none"> Riittävä harjoittelu ja toistot
<ul style="list-style-type: none"> Harjoitusten sisältöön liittyvät seikat (liian hidas hengitystekniikka, katseharjoitukset) 	<ul style="list-style-type: none"> Ryhmätyöskentely
<ul style="list-style-type: none"> Raskauteen liittyvät seikat (supistelutuntemukset, vauvan liikkeet kohdussa, väsymys) 	<ul style="list-style-type: none"> Ympäristön tuttuus, turvallisuus ja rauhallisuus

Kuvio 4. Raskaana olevien naisten kokemat, luovan tanssin kursseilla harjoittelua estävät ja edistävät tekijät.

8.3.1 Keskittymistä estävät tekijät

Luovan tanssin kursseilla raskaana olevat naiset kokivat erilaisia esteitä, joiden vuoksi joihinkin luovan tanssin kurssin harjoituksiin oli vaikeaa keskittyä ja heittäytyä. Keskittymistä ja heittäytymistä estäviä tekijöitä olivat erilaiset sekä raskauteen liittyvät, että muut fyysiset oireilut, arjessa tapahtuneet

aiemmat päivän tapahtumat sekä itsekriittisyys. Myös jotkin harjoitusten rakenteeseen liittyvät tekijät vaikuttivat harjoitusten onnistumiseen. *Keskittymistä estävät tekijät* -yläluokka muodostuu seuraavista alaluokista:

*Fyysiset ja ulkoiset esteet.
Itsekritiikki esteenä.*

Fyysiset ja ulkoiset esteet. Aineistossa raskaana olevat naiset toivat esille erilaisia tekijöitä, jotka estivät heidän keskittymistään tehdä luovan tanssin kurssin harjoituksia. Nämä koetut esteet olivat sekä fyysiseen olotilaan liittyviä, että aiempiin päivän tapahtumiin liittyviä. Myös harjoitusten rakenteeseen liittyvillä seikoilla oli vaikutusta harjoitusten onnistumiseen.

Naisten kokemia fyysisiä esteitä olivat verenpaineoireilu, hengittämisvaikeudet, supistelu, nivelsäryt sekä pyörryttämisen tunteet. Verenpaineoireet ilmenivät hengästymisenä ja sykkeen nousemisena, joita koettiin tulevan esimerkiksi asennoissa, joissa jalat nostetaan ylös. Naiset kokivat fyysisenä esteenä myös hengitysvaikeudet, jotka liittyivät syvähengityksiin. Hengitysvaikeuksia aiheuttivat flunssan aiheuttama tukkoisuus sekä liian hidas hengittämisen tekniikka. Syvähengittämiseen koettiin tarvitsevan lisähengityksiä, jolloin pyörryttävää tunnetta pystyttiin helpottamaan. Aineistossa tulevat esille myös ajoittaiset supistelutuntemukset sekä nivelsäryt, jotka estivät naisia tekemästä joitakin luovan tanssin kurssin harjoituksia. Toisaalta taas liike ja liikkuminen koettiin helpottavan niveliin liittyviä särkyjä.

Naiset kuvailevat myös ulkoisia tekijöitä, jotka vaikuttivat heidän keskittymiseensä harjoituksissa. Tällaisia olivat vauvan liikkeet kohdussa ja arjessa tapahtuneet päivän tapahtumat. Naiset kokivat kiireellä ja työpäivällä olevan vaikutusta keskittymiseen siten, että työpäivän ja kiireisen päivän jälkeen keskittyminen harjoituksiin oli vaikeampaa. Harjoitusten alussa tehtävät rentoutusharjoitukset koettiin tärkeiksi, jotta päivän tapahtumista voitiin päästä keskittyneempään olotilaan. Toisaalta taas rentoutuminen koettiin välillä liiankin tehokkaana, koska rentoutumisharjoituksessa nukahdettiin helposti.

6. "Mut sit mulla on nyt...vissiin ikäänkin liittyen...niin verenpaine on aika-ajoin koholla, niin tuota sen tuntee tossa rinnassa kyllä et syke on välillä huipussa, vaikka ei mitään tekiskään...et hengenpäälle käy."(Th 8-1)

66. "No aluks musta tuntu tosi semmoselta rauhalliselta ja silleen, mutta sitte ku alettiin tehdä sitä keinuntajuttua ni sitten aina ku pysähyttiin ni mua alko pyörryttää ihan hirveesti ja sitte se tavallaan niinku joka kerta katkes se juttu ni sitten ei päässy silleen siihen."(Th 6-4)

68. "No se alun rentoutus oli toki ihana, mutta mul vaan toimii se rentoutuminen nykyään niin hyvin et mä sillain oon ihan valmis vaik nukahtaan saman tien ja sit siit on vaikee toipua, et sit oli hankala päästä alkuun tässä liikkuvassa osuudessa."(Th 1-4)

76. *"...sitte kuitenkin välistä huomaa, että hengittää ihan omaan tahtiin ja siinä, no ehkä välistä tuntu vähän että pitää vetää semmosia lisähengityksiä, että ei jaksanu sellasta hidasta hengitystä koko aikaa, että sitte piti vetää vähä nopeemmin siihen väliin happea ja sitte tuntu, että nytte liikku niin ahkerasti tämä ameeba täällä, että seki sitte vei sitä keskittymistä."* (Th 2-4)

104. *"hirveesti just semmosia häiritseviä tekijöitä niinku itellä, itessä, mitkä niinku ei, jotenkin, et ei ollu niinku semmonen hyvä olo."* (Th 5-5)

112. *"Tänään taas huomaa, että oli pitkästä aikaa ollu töissä ennen tätä ja oli taas vaikeempi niinku siinä jotenkin alussa päästä tunnelmaan."* (Th 3-6)

Itsekritiikki esteenä. Aineistossa naiset ottivat esille tekijöitä, jotka estivät heitä heittäytymästä ja syventymästä vapaasti joihinkin liikeimprovisaatio harjoituksiin. Tällaisia tekijöitä olivat liikeharjoitukseen liittyneet liiallinen liikkeiden suunnitelmallisuus ja etukäteen miettiminen, koettu mielikuvituksen puuttuminen, koettu omassa itsessä oleva avoimuuden puuttuminen, itsen vertaaminen muihin sekä koettu itsen näyttäminen "tyhmältä".

Naiset kokivat itsekritiikkiä, jonka vertailu kohteena olivat muut kurssilaiset. Muiden kurssilaisten liikkuminen koettiin paremmaksi kuin oma liikkuminen. Itsekriittisyys tuli esille myös suhteessa omaan synnytykseen tulevaan mieheen. Vapautunut liikkuminen koettiin luontevaksi kurssilaisten läsnäollessa ja uskottiin olevan mahdollista myös kättilön läsnä ollessa, mutta vapautunut liikkuminen oman miehen edessä koettiin ajatuksena vaikeaksi.

14. *" Sitte huomaa, että aika paljo sitä kuitenkin suunnittelee vähä niin ku sitä, että mihinkä seuraavaks menisi ja varsinkin sitte ku niitä asentoja etettiin nii sitten huomaa kans, että ehkä liikaakii niinku mieltii, kun että antais vaan sen kehon sillä tavalla valita niitä paikkoja."* (Th 3-2)

27. *" Mua ei oo kasvatettu niinku kauheen avoimeks ja lennokkaaks, vaikka toki avoimempi ja lennokkaampi olen kun moni muu, mutta tota kyl se tulee ajoittain sitten vastaan, että, et mitähän ne muut nyt aattelee ja siitä pitää päästä nyt ihan totaalisesti eroon."* (Th 8-2)

39. *" Mä ainakin vaan niinku mietin sitä, että mihinkä sitä vois mennä ja siihen meni ehkä se, ja sitten jotenkin tuntu, että on siis silleen ihan mielikuvitukseton, että ei niinku osaa mennä mihinkään muuhun ku istua ja seisoo, siis silleen mun mielestä se oli aika hankala."* (Th 5-2)

44. *"Kyllä mä mietin aika paljon sitä, että miltä minä näytän kun mä tuolla pyllistelen. Ei minua kiinnostaa mitä työ ajattelette, minkä näkönen mä oon tai mitä ne kättilöt ajattelee, mut mä vaan pystyn niin kuvitteleen mun miehen nauramassa siellä."* (Th 7-2)

8.3.2 Ryhmä, harjoittelu ja tuttuuden tunne

Aineistosta nousee esille luovan tanssin kurssille osallistuneiden äitien kokemukset käytössä olleista luovan tanssin menetelmistä sekä koetusta kurssiympäristöstä. Esiin nousseita, menetelmiin liittyviä seikkoja ovat harjoittelun ja toistojen kautta kehittyminen ja ryhmätyöskentelyn edut. Jumbappallo liikkumisen välineenä nousi aineistosta hyväksi koettuna ja liikkeen luonnollisuutta tukevana elementtinä. Äidit myös nostivat esille kurssi-ilmapiirin, joka oli koettu rauhallisena, tuttuna ja turvallisena. *Ryhmä, harjoittelu ja tuttuuden tunne* - yläluokka muodostuu seuraavista alaluokista:

*Harjoittelun ja toistojen kautta kehittyminen.
Ryhmätyöskentelyn edut.
Pallo luonnollisen liikkumisen mahdollistajana.
Ympäristön rauhallisuus, tuttuus ja turvallisuus.*

Harjoittelun ja toistojen kautta kehittyminen. Aineistossa tulee esille harjoittelun ja harjoitusten toistojen kautta syntyvä hyöty kurssille osallistuneille naisille. Naiset kokivat harjoitusten syvenevän niitä toistettaessa. Harjoittelun ja toistojen koettiin olevan työskentelyä ja kehittymistä tukevaa, ja harjoittelun kautta teemohin koettiin pääsevän ”helpommin sisälle”. Toistojen ja useampien harjoituskertojen hyötyä oli koettu erityisesti harjoituksissa, joissa käytettiin liikkeen tukielementteinä ääntä ja hengitystä. Harjoittelun kautta äänenkäyttöön oli saatu lisää rohkeutta ja hengitystekniikka oli kehittynyt. Toistojen kautta oli ”totuttu” ja ”saatu rutiinia” harjoituksiin. Harjoituksen pitkäkestoisuuden kautta naiset kokivat pääsevän keskittyneenpään olotilaan sekä pystyvän paremmin unohtamaan arjen asiat.

Toistojen kautta mielenkiinto erilaisia harjoituksia kohtaan oli lisääntynyt. Toistojen kautta harjoituksista oli löydetty uusia puolia ja uutta mielenkiintoa harjoitteluun.

48. *” Helpompi oli nytten tota ni ku viime kerralla jotenki kaikkiin näihin päästä sisälle.”* (Th 4-3)

52. *” No mä en tiiä, alkoko tähän tavallaan tottua, että tästä tulee niinku sellanen rutiini vai mitenkä mutta, vai johtuko se siitä ku aluks vaan istuttiin ja oltiin hetki sillä tavalla tavallaan tekemättä mitään, mutta oli hirveen paljo helpompi keskittyä ku viime kerralla.”* (Th 6-3)

86. *” Ei musta sillain tuntunu, että ois tehty vaan samaa vanhaa tai sillain että, jotenkin se oli kaikki edelleen tai taas tosi jotenki mielenkiintosta.”* (Th 1-5)

123. *”...että mimmonen olo on siitä synnytyksestä nytten ni mullaki on joo semmonen jotenkin, jotenkin niinku rauhallisempi olo tai sillain että, et jotenki niin, vähän mitä mä sanoin varmaan jo viimekskin, et jotenkin nää jotkut jutut on jo sillain, kun niitä on tehty, vaik ei oo tän useampia kertoja, ni kuitenkin ne on jotenki sillai tullu semmosiks tutuiks ja turvallisiks.”* (Th 1-6)

Ryhmätyöskentelyn edut. Aineistossa naiset ottivat esille ryhmäharjoittelun tuomia etuja. Naiset kokivat, että ryhmä mahdollisti asioita, joita kotiharjoittelu ei mahdollistanut. Ryhmätyöskentelyn kautta naiset olivat saaneet enemmän rohkeutta kokeilla erilaisia harjoituksia, kuten äänenkäyttöön liittyviä harjoituksia. Kotiharjoitteluun verrattuna naiset kokivat saavansa ryhmästä tukea keskittymiseensä. Myös erilaisten häiriötekijöiden koettiin olevan pienempiä ryhmäharjoittelussa, verrattuna kotiharjoitteluun. Ryhmätyöskentely mahdollisti myös kontaktiharjoitusten tekemisen.

15. *"Äänenkäyttö on vaikeeta, mutta en...se helpotti kyllä jo ton harjoituksen aikana vaikei niinku kovin pitkästi sitä tehty, ehkä osin sen takia että oli tuo musiikki ja sitte ku kaikki vähä mumisee ni siitä tulee ikäänku sellanen yhtenäine musiikki, musiikki sitte, että sitä ei nii ajattele sitä omaa ääntään."* (Th 3-2)

36. *"...mutta semmonen olo tuli, että ensin se tuntu vähä hassulta, mutta mä uskon niin et se on tosi hyödyllistä, et just mä aattelen kans et kun ryhmänä tota tekee ni siinä niinku rohkaistuu."* (Th 1-2)

45. *"Se on hyvä että näitä tehdään niinku monta kertaa samanlaista, että tän yhden kerran perusteella, että täällähän se on hyvä, kun kaikki tekee mukana."* (Th 2-2)

110. *"Musta tuntuu ainaki, et mä oon niinku jotenki paljo rennompki ku tavallaan niinku miettii tarkemmin sen mitä tekee, kotona aina tulee joku niinku semmonen häiriötekijä mikä niinku aina katkasee sen. Täällä on se oma hetki ja oma aika tehdä sitä."* (Th 6-5)

Pallo luonnollisen liikkumisen mahdollistajana. Yhdellä kurssitapaamisella käytössä olleet, improvioidun liikkeen tukena käytetyt jumppapallot oli koettu luonnollista liikettä tukevina sekä liikkeen monipuolisuutta lisäävinä. Jumppapallojen avulla liikemalleihin ja suuntiin oli saatu luonnollisuutta ja uusia ulottuvuuksia.

51. *"...ja pallo oli ihana, siis mä en oo aikasemmin ikinä pallon kanssa mitään tehny ja sen mä kirjoitinkin tonne että se tulee, se tulee mukaan synnytykseen ihan ehottomasti."* (Th 8-3)

57. *"Mäkin rakastuin ihan tohon palloon, mä halluun ton kottiin heti ens viikolla kyllä, niin ku että siinä on niin helppo, niinku siinä pysyy siinä liikkeessä niin luonnostaan ja sitte se, niinku ne liikemallit että mihin suuntaan menee ja mikä osa kehosta liikkuu ni, se on kiva."* (Th 7-3)

Ympäristön rauhallisuus, tuttuus ja turvallisuus. Naisten kuvaukset luovan tanssin kurssista antavat vaikutelmaa siitä, että naiset ovat kokeneet luovan tanssin kurssilla olemisen turvallisena. Turvallisuuden tunnetta ovat tukeneet harjoitusten tuttuus, ympäristön rauhallisuus ja luottamus ryhmään. Turvallisuuden tunnetta naiset kuvaavat tunteena ja tilanteena, jossa "voi olla oma itsensä" ja jossa voi tehdä erilaisia harjoituksia tuntematta itseään "hölmöksi". Rauhallinen ja turvallinen ympäristö mahdollistavat sen, että voi keskittyä "omaan tekemiseen" ja harjoitusten työstämiseen. Turvallisuuden tunnetta pidetään merkittävänä edellytyksenä, jotta heittäytyminen ja vapautuminen harjoitusten tekemiseen olisi mahdollista.

46. *"Joo, tota kaikki tuntu tosi hyvältä ja mukavalta tänään kyllä. Ihanan semmone keskittyny fiilis koko ajan... et semmonen yleinen fiilis oli tosi hyvä."* (Th 1-3)

59. *"Mä kirjoitin tänne ihan tämmösiä yksittäisiä sanoja, että rauha ja semmonen turvallisuus, semmonen jotenki vaan, aluks kun tulee tänne ni mä mietin jo tossa alussa, että mä haluan synnyttää täällä. Paikasta alkaa tulla jo semmonen, et kun tänne tulee ni, on vaan sellanen yym -olo, että jotenki sillai voi jo suhtautua, että voi olla oma itensä ja tehdä sitä ääntä ja muuta, että on niinku mulla ainaki semmonen turvallinen olo niinku tuottaa sitä, että ei tunne itteensä mitenkään hölmöks, vaan voi silleen keskittyä siihen omaan."* (Th 3-3)

9 POHDINTA

9.1 Tutkimuksen eettisyys, luotettavuus ja pätevyys

Tutkimuksen eettisyys kuuluu hyvään tieteelliseen käytäntöön. Jokaisen tutkijan on otettava itse vastuu tutkimuseettisistä periaatteista sekä tuntea ne hyvin. Tutkimuseettisiin perusperiaatteisiin kuuluvat mm. rehellinen, huolellinen ja tarkka ote tutkimustyössä sekä tulosten esittämisessä ja arvioinnissa, eettisesti kestävien tiedonhankinta-, tutkimus- ja arvontimenetelmien käyttö, muiden tutkijoiden työn arvostaminen sekä tutkimushenkilöiden aseman ja oikeuksien noudattaminen. Ihmisarvon kunnioittamisen tulee aina olla tutkimuksen lähtökohtana. Tieteellisen tutkimuksen hyviä käytäntöjä ovat myös tekstien plagioinnin välttäminen. Tekstiä lainatessa on aina osoitettava lainaus tarkoin lähdemerkinnöin. Tutkimustuloksia ei saa yleistää ilman kritiikkiä ja tutkimuksen raportoinnin ei tule olla puutteellista tai harhaanjohtavaa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 23 – 27.)

Tässä tutkimuksessa on pyritty noudattamaan hyvään tieteelliseen käytäntöön pohjautuvia perusperiaatteita. Tutkimus on pyritty toteuttamaan rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta noudattaen. Tutkimuksen toteuttamiseen on käytetty yli kolme vuotta, ja sen kaikkiin vaiheisiin on pyritty paneutumaan huolellisesti ja perusteellisesti. Tutkimuksen lähdeaineistona on käytetty aiheeseen liittyvää, ajankohtaista kirjallisuutta. Kuitenkin lähdekirjallisuudeksi on otettu myös muutamia vanhempia lähteitä, joiden on nähty olevan merkittäviä tutkimuksen teoriaosuuden kannalta. Lähteiden merkitsemisessä on pyritty noudattamaan asianmukaista lähteiden merkitsemistapaa.

Tämän tutkimuksen lähtökohtana on ollut ihmisarvon kunnioitus. Tutkimushenkilöiden henkilöllisyyden paljastumista on vältetty kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Tutkimushenkilöt olivat tietoisia tutkimukseen osallistumisesta, tutkimuksen tarkoituksesta sekä tiedonkeruun menetelmistä. Tutkimushenkilöt allekirjoittivat suostumuksen osallistumisestaan tutkimukseen. Tutkimuksen analysoinnissa ja tulosten raportoinnissa käytettiin numerokoodeja ja tulokset esiteltiin niin, ettei tutkimushenkilöiden henkilöllisyys voi paljastua. Tutkimuksen aineisto säilytettiin ja hävitettiin tutkimuksen päätteeksi sopimuksessa esitetyllä tavalla. Tutkimushenkilöt saivat myös lukea tutkimustulokset ja olla arvioimassa niiden luotettavuutta.

Tieteellisen tutkimuksen tulisi aina olla objektiivista. Objektiivisuus on kuitenkin erityisesti laadullisessa tutkimuksessa suhteellista, sillä käytetyt käsitteet, menetelmät ja tutkimusasetelma ovat aina tutkijan valitsemia. Aineistolähtöisessä tutkimuksessa tutkijan ennakkoluulot, arvostukset ja uskomukset vaikuttavat tutkimustuloksiin. Laadullisen tutkimuksen objektiivisuus syntyy tämän ongelman tiedostamisesta. Kvalitatiiviseen tutkimukseen liittyy siis aina ns. subjektiivisuuden ongelma. Laadullisessa tutkimuksessa jokaisella tutkijalla on oma kokemuspiirinsä, ja ainutlaatuinen näkemyksensä tutkittavasta ilmiöstä, jotka vaikuttavat väistämättä tutkimustuloksiin. (Kananen 2008, 121 – 124.) Tässä tutkimuksessa on tiedostettu laadulliseen tutkimukseen kuuluva subjektiivisuuden ongelma, ja siihen liittyviä riskejä on pyritty huomioimaan ja välttämään koko tutkimusprosessin ajan.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa arviontiperustaksi voidaan määritellä aineiston riittävyys, analyysin kattavuus sekä analyysin arvioitavuus ja toistettavuus. Luotettavuuskriteereiksi voidaan nostaa luotettavuus, siirrettävyys, riippuvuus sekä vahvistettavuus. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa luotettavuutta voidaan parantaa esimerkiksi siten, että tutkimustulokset luetutetaan tutkimushenkilöillä. Siirrettävyydellä laadullisessa tutkimuksessa tarkoitetaan tutkimustulosten pysyvyyttä myös muissa tapauksissa ja yhteyksissä. Tämän mahdollistaa tutkittavan tapauksen tarkka dokumentaatio. Myös riippuvuus voidaan varmistaa käyttämällä hyvää dokumentaatiota. Tällöin ulkopuoliset arvioijat voivat tarkistaa tutkimustulosten virheettömyyden. Laadullisessa, aineistolähtöisessä tutkimuksessa samasta aineistosta voidaan päätyä erilaisiin tuoksiin. Vahvistettavuus voidaan laadullisessa tutkimuksessa varmistaa tutkimalla, kuinka yksimielisiä muut tutkijat ovat tuloksista, ja päätyvätkö he samoihin tutkimustuloksiin. (Kananen 2008, 124 – 127.)

Laadullisessa tutkimuksessa validius merkitsee henkilöiden, paikkojen ja tapahtumien kuvausten ja niihin liitettyjen selitysten ja tulkintojen yhteensopivuutta. Luotettavuus varmistetaan tarkalla kuvauksella tutkimuksen kaikista vaiheista. Kuvauksessa kerrotaan mm. haastattelujen olosuhteista ja paikasta, kerrotaan käytetty aika, häiriötekijät, virhetulkinnat haastattelussa, mutta myös tutkijan oma itsearviointi haastattelutilanteesta on merkittävä. (Hirsjärvi 2003, 215.) Tutkimuksessa on käytävä ilmi tutkimuksen kohde ja tarkoitus, omat sitoumukset tutkijana tutkimuksessa, aineiston keruun kulku ja tekniikka, tutkimukseen osallistuneiden valintaperusteet, tutkijan ja tutkittavien välisen suhteen arviointi sekä aineiston analyysin vaiheet. Tutkimuksen luotettavuutta on arvioitava. Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavia tekijöitä ovat mm. tutkimukseen käytetty aika ja tutkimusprosessin julkisuus. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 135 – 139.)

Tämän tutkimuksen luotettavuutta on pyritty vahvistamaan kuvaamalla tutkimusprosessin kaikki vaiheet tarkasti, huolellisesti ja totuudenmukaisesti. Myös tutkimustuloksiin mahdollisesti vaikuttaneet seikat on pyritty huomioimaan, tiedostamaan sekä raportoimaan. Tutkimuksen objektiivisuutta on pyritty vahvistamaan mm. luetuttamalla ja hyväksyttämällä tutkimustulokset kurssin toisella ohjaajalla sekä kaikilla tutkimushenkilöillä.

9.1.1 Aineiston keruun ja analyysin luotettavuus

Tämän tutkimuksen raskaana olevat naiset valikoituivat tutkimusryhmään satunnaisesti. Luovan tanssin kurssille ja tutkimukseen osallistuneet ilmoittautuvat kurssille paperisen kurssi-ilmoitusten perusteella, joita oli levitetty neuvoloihin koko Kuopion alueella sekä mm. lastentarvikemyymälöihin, lastenvaate kirpputoreille, kahviloihin, joissa raskaana olevien naisten uskottiin liikkuvan. Naiset ilmoittautuvat kurssille itse, soittamalla tai laittamalla tekstiviestiä tai sähköpostia tutkijalle ja kurssin ohjaajalle määräpäivään mennessä. Ilmoituksessa kerrottiin myös luovan tanssin kurssiin liittyvästä tutkimuksesta sekä mm. kurssin hinnasta (liite 1).

Määräpäivään mennessä kurssille oli ilmoittautunut yhdeksän naista, joista kahdeksan osallistui luovan tanssin kurssille ja tutkimukseen. Luovan tanssin kurssi toteutettiin ajalla 23.1. – 27.2.2012. Ta-

paamiset järjestettiin kerran viikossa maanantai iltaisin klo 17 – 19. Kurssi järjestettiin Savonia ammattikorkeakoulun, Sairaalakadun päärakennuksen pohjakerroksessa sijaitsevassa fysioterapialuokassa. Kurssin ohjaajina toimivat tutkija itse sekä apulaisohjaajana näyttelijä ja luovan ilmaisun opettaja Johanna Jauhiainen. Kurssitapaamisissa ei ollut läsnä muita henkilöitä.

Kurssilla olevat raskaana olevat naiset olivat kaikki molemmille kurssiohjaajille ennestään tuntemattomia. Kaksi kurssille osallistuneista, kahdeksasta naisesta olivat toisilleen aiemmin tuttuja, ja he olivat siskoksia. Muut naiset eivät tunteneet toisiaan aiemmin. Naiset olivat eri-ikäisiä (20 – 40 - vuotiaita), ja olivat sekä ensi-, tois-, että kolmassynnyttäjiä. Kurssin alkaessa äitien raskausviikot olivat H 15 – 39, ja kurssin päätyttyä H 21 – 40.

Kaikilla naisilla oli jonkinlaista liikunnallista taustaa. Kahdella oli kokemusta tanssin harrastamisesta. Voidaan kuitenkin ajatella, että kaikki tutkimukseen osallistuneet kuuluivat itsestään ja terveydestään huolta pitäviin, ja siten sekä henkisesti, että fyysisesti hyväosaisiin raskaana oleviin naisiin. Voidaan ajatella, että tämä seikka on ollut myös vaikuttamassa aineistoon ja tutkimustuloksiin. Tutkimustulokset voisivat olla erilaisia, jos tutkittavana olisi ollut ryhmä raskaana olevia naisia, joilla olisi erilaisia fyysisiä tai henkisiä ongelmia (esim. mielenterveydellisiä ongelmia tai raskauden aikaisia sairauksia) tai ryhmä naisia, joilla ei olisi minkäänlaista liikunnallista taustaa.

Kaikki naiset allekirjoittivat ennen kurssin alkua sopimuksen, jossa he vakuuttivat olevansa perusterveitä ja raskautensa menneen ongelmitta. Allekirjoittamalla sopimuksen naiset myös vakuuttivat ottavansa itse vastuun harjoitusten tuomista fyysisistä oireista mm. siten, että he saisivat milloin tahansa lopettaa harjoitukset kesken. Tällä seikalla pyrittiin minimoimaan harjoituksiin liittyviä mahdollisia riskejä. Kurssilla kaikki naiset osallistuivat harjoituksiin aktiivisesti ja ilman katkoja, lukuun ottamatta lyhyitä juoma- tai wc-taukoja.

Luovan tanssin kurssitapaamisissa osallistumisprosentti oli 91,7 %. Neljältä tapaamiskerralta poissaolevina oli yksi nainen. Jokaisella näistä kerrasta poissaolevana oli eri ihminen, joten voidaan ajatella, että kaikki kahdeksan luovan tanssin kurssille osallistunutta ovat saaneet mahdollisuuden tuoda kokemuksensa kurssista julki. Kurssilla olleet valitsivat yhteisesti sovitusti, keskustelun muodoksi kiertävän puheenvuoron. Tämä mahdollisti sen, että kaikki saivat vuorollaan puhua ja tuoda oman mielipiteensä ja tunteensa julki. Keskusteluissa ei kuitenkaan juututtu vuoroihin, vaan naiset kommentoivat vapaasti toistensa mielipiteitä ja kokemuksia. Keskustelut tapahtuivat aina samassa paikassa, fyysisten harjoitusten päätteeksi, maanantai iltaisin. Naiset saivat ennen varsinaisen keskustelun alkua kirjoittaa rauhassa omaan vihkoonsa harjoituskerralta nousseita ajatuksiaan. Ympäristö oli häiriötön ja keskustelun aikataulusta ei pidetty kiinni liian tiukasti. Keskustelut päättyivät vasta, kun jokainen oli saanut sanoa sanottavansa loppuun, eikä kenelläkään ollut enää lisättävää aiheeseen.

Kurssille osallistuneet olivat kaikki hyvin puheliaita ja osasivat ilmaista itseään suullisesti hyvin. Tutkijalle naisten hyvä puheilmaisukyky ja rohkeus puhua tunteistaan ja kokemuksistaan avoimesti, tuli yllätyksenä, eikä keskustelu- ja haastatteluaineiston rikkauteen, laajuuteen ja monitasoisuuteen

osattu varautua. Silti tutkimusaineiston litterointi toteutettiin sanatarkasti ja huolellisesti, ja aineiston lukemiseen ja analyysin tekemiseen käytettiin runsaasti aikaa. Kaikki äänitetty keskustelumateriaali on litteroitu ja otettu huomioon tutkimuksessa. Aineiston litterointi toteutettiin aina jokaisen kurssitapaamisen päätteeksi, yleensä heti seuraavana päivänä. Litteroinnit toteutettiin ajalla 24.1. – 30.2.2012. Äänitemateriaali oli laadultaan riittävän hyvää, eikä äänitteessä ollut ilmauksia, joita ei olisi pystynyt kuulemaan tai auki kirjoittamaan. Äänitemateriaali säilytettiin tutkijan omalla tietokoneella ja se hävitettiin tutkimukseen osallistuneiden allekirjoittaman sopimuksen mukaisesti opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

Keskusteluaineiston sisältöön on ollut vaikuttamassa kurssilla tehtävät harjoitukset, niiden sisältö ja valinta sekä ohjaajien tausta, kokemukset, persoona, ohjaustyylit sekä esimerkiksi ohjaajien käyttämät kielen ilmaukset. Tämä tulee esille joistakin naisten valitsemista sanamuodoista ja ilmauksista, ja seikka tulee ottaa huomioon arvioitaessa tutkimustulosten luotettavuutta. Aineistossa naiset ovat jo selvästi omaksuneet luovaan tanssiin kuuluvia ilmauksia, ja voidaankin kriittisesti arvioida, kuinka paljon naiset puhuvat kielellä, jonka he olettavat kuuluvan tutkimuksen luonteeseen. Toisaalta aineistossa on myös paljon jokaisen tutkittavan omaa persoonaa ja henkilökohtaisia tunteita ja kokemuksia kuvaavia ilmauksia. Aineiston sisältöä arvioitaessa on myös otettava esille ilmiö, jossa tutkittavat lähtevät puhumaan jostakin teemasta, ja toiset lähtevät jatkamaan tämän teeman parissa. Jotkut aineistossa ilmenevät teemat ja ilmaukset ovatkin siten valikoituneet sen perusteella, minkä teeman ensimmäiseksi puheenvuorossa oleva on valinnut. Toisaalta tätä ilmiötä on rajoittanut se, että jokainen keskusteluun osallistunut kirjoitti ajatuksiaan omaan vihkoonsa, ennen varsinaisen keskustelun alkamista, ja ottivat uusia aiheita keskusteluun omista muistiinpanoistaan.

Aineiston analyysi toteutettiin induktiivisen sisällönanalyysin menetelmällä ajalla 1.4.2012 – 17.3.2013. Tutkija työsti analyysiä aina, kun tutkijan aika antoi siihen mahdollisuuden. Aineiston analysointiin käytettiinkin paljon aikaa ja se oli selkeästi työläin osa koko tutkimusprosessia. Tutkimusaineistosta tulikin tutkijalle hyvin tuttua siksi, että tutkija oli itse luonut luovan tanssin kurssin sisällön, josta keskustelun aiheet nousivat, ohjannut itse kurssilla tehdyt harjoitukset, ollut itse paikalla keskustelutilanteissa sekä litteroinut keskusteluaineiston itse. Tätä voidaan pitää sekä tutkimuksen luotettavuutta lisäävänä, että luotettavuutta heikentävänä tekijänä. Toisaalta tutkija tietää tarkalleen, mistä tutkittavat puhuvat ja pystyy kuvailemaan hyvin tarkasti luovan tanssin kurssin sisällön, mutta aineisto on myös tutkijalle hyvin henkilökohtaista, ja voi siten olla vaikuttamassa sekä siihen, mitä asioita tutkittavat ovat keskusteluissa ottaneet esille ja toisaalta siihen, miten tutkimustuloksia on tulkittu. Aineiston analyysi on kuitenkin pyritty tekemään mahdollisimman objektiivisesti, ja se on käsitelty siten, että kaikki keskustelumateriaali on otettu tutkimukseen mukaan. Aineiston analyysissä on jatkuvasti tiedostettu laadulliseen tutkimukseen liittyvä subjektiivisuuden ongelma, ja pyritty tietoisesti minimoimaan tutkijan omat tulkinnat ja valikointi. Aineiston analyysiin valittiin kaikki ilmaukset, jotka selkeästi liittyvät luovan tanssin kurssilla tehtyihin harjoituksiin tai niistä heränneisiin tunteisiin. Aineistosta on poistettu ainoastaan ilmaukset, joilla ei ole merkitystä tämän tutkimuksen kannalta tai jotka saattaisivat paljastaa tutkittavien henkilöllisyyden.

9.1.2 Tutkimustulosten luotettavuus

Tutkimustulosten luotettavuuteen ja uskottavuuteen vaikuttavat tekijät tässä tutkimuksessa ovat pitkälti samoja, kuin aineiston keruuseen ja analyysiin vaikuttaneet tekijät. Tutkimustuloksiin ovat olleet vaikuttamassa paitsi tutkimusryhmän homogeenisyys henkisen- ja fyysisen hyvinvoinnin, liikunnallisuuden, aktiivisuuden, ilmaisukyvyyn ja kiinnostuksen osalta, mutta myös luovan tanssin kurssin ohjaajien persoonalla, kokemuksella, ohjaustyylillä ja henkilökohtaisella kiinnostuksella on ollut vaikutusta tutkimustuloksiin. Tutkimustulosten luotettavuutta arvioitaessa onkin otettava huomioon tähän tutkimukseen liittyvä erityislaatuinen piirre, että tutkija itse on ollut tutkimusta tehdessään sekä tanssinopettajan, kättilöopiskelijan, että tutkijan rooleissa. Tutkimustulosten sovellettavuutta ja pysyvyyttä arvioitaessa voidaankin pohtia, olisivatko tutkimustulokset samanlaisia, jos luovan tanssin kurssin ohjaajana olisi joku toinen henkilö, esimerkiksi henkilö, joka ei opiskele kättilöksi tai henkilö, jolla ei ole itsellään kokemusta synnyttäjänä. Toisaalta voidaan myös pohtia, olisivatko tutkimustulokset samansuuntaisia, jos tutkimusryhmä olisi heterogeenisempää, esimerkiksi siten, että kaikki äidit eivät olisi ryhmässä vapaaehtoisesti tai kaikki kurssille osallistuvat eivät kuuluisi matalan riskin synnyttäjiin. Tutkimustulokset tässä tutkimuksessa onkin nähtävä yksittäisenä tapauksena, ja tutkimustulosten sovellettavuuteen ja pysyvyyteen tulee suhtautua kriittisesti.

Arvioitaessa tutkimustulosten totuudellisuutta ja neutraalisuutta, palataan osittain samoihin ongelmiin tutkijan roolien moninaisuudesta. Tutkimuksen aineisto on ollut tutkijalle hyvin tuttua, henkilökohtaista ja läheistä, koska tutkija on ollut vaikuttamassa vahvasti luovan tanssin kurssin sisältöön, ollut ohjaajana kurssilla ja toiminut lisäksi keskusteluaineiston litteroijana. Toisaalta voidaan myös ajatella, että tämä on ollut vaikuttamassa tutkimustulosten luotettavuuteen siten, että tutkija tietää tarkalleen, mistä (harjoituksesta, elementistä, tapaamiskerrasta, tilanteesta) tutkittavat puhuvat. Tutkijan moninaiset roolit ovat myös mahdollistaneet sen, että tutkija on pystynyt kuvaamaan luovan tanssin kurssin sisältöä ja ulkoisia tekijöitä tarkasti tutkimusraporttiin.

Tutkimusaineisto oli hyvin runsas, rikas, laaja ja monitasoinen. Myös tutkimustulokset ovat täten rikkaita ja tutkimustuloksia ja tulosteemoja on paljon. Aineiston monitasoisuus toi myös ongelmia tutkimustulosten analysoimiseen ja järjestelemiseen. Monet naisten ilmaukset sisältävät useita eri tasoja ja tasojen huomiointi oli paikoin haastavaa.

Tutkimuksen tulokset on tehty puhtaasti kerätyn keskusteluaineiston pohjalta, ja aineisto on analysoitu niin objektiivisesti ja neutraalisti, kuin se on ollut mahdollista. Neutraalisuutta on pyritty huomioimaan muun muassa siten, että tutkijan omat tulkinnat tutkittavien ilmauksista on pyritty minimoimaan. Tutkimustulosten uskottavuutta, totuusarvoa ja neutraalisuutta on lisäksi pyritty vahvistamaan jättämällä tutkimustulosten yhteyteen aidot, tutkittavien henkilöiden alkuperäisilmaukset näkyville ja lukijoiden arvioitaviksi (liite 3). Voidaankin ajatella, että tutkimus on täten julkinen ja jokaisella lukijalla on mahdollisuus arvioida tutkimusten tuloksia. Tutkimushenkilöille annettiin mahdollisuus lukea tutkimustulokset, ja hyväksyä niiden oikeellisuus ja luotettavuus. Tutkimus lähetettiin tutkimushenkilöille sähköpostitse ja he saivat vapaasti kommentoida tutkimustuloksia ja niiden luotettavuutta. Kaikki kahdeksan tutkimushenkilöä lukivat tutkimustulokset ja hyväksyivät tulokset luo-

tettavina ja totuudellisina. Myös toinen kurssiohjaajista luki tutkimustulokset ja hyväksyi niiden totuudellisuuden ja luotettavuuden.

9.2 Tutkimustulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää raskaana olevien naisten kokemuksia luovan tanssin kurssista ja -prosessista synnytykseen valmentautumisen menetelmänä. Tutkimuksen tavoitteena oli tuoda esille uusia näkökulmia synnytysvalmennukseen, ja esitellä toiminnallinen menetelmä, jota voidaan hyödyntää kehitettäessä kättilötyön toiminnallisia hoitokäytäntöjä, jotka tähtäävät raskaana olevien naisen synnytykseen valmistautumiseen ja positiiviseen synnytyskokemukseen. Tutkimuksen tavoitteena oli lisäksi arvioida sitä, millaiset mahdollisuudet luovalla tanssilla on toimia osana jo olemassa olevia synnytykseen valmentautumisen käytäntöjä. Tutkimuskysymyksinä olivat: Miten raskaana olevat naiset kokevat luovan tanssin harjoitukset ja prosessin synnytykseen valmentautumisessa, ja millaisia mahdollisuuksia luovalla tanssilla on toimia osana jo olemassa olevia synnytykseen valmentautumisen menetelmiä?

Tutkimusprosessi osoitti taidelähtöisten menetelmien ja hoito- ja lääketieteellisen tiedon yhdistämisen olevan osin haastavaa. Tanssin sisäistä kokemusta ei pystytä koskaan tyhjentävästi sanallistamaan. Hoitotiede- ja lääketiede taas vaativat tarkkaa, näyttöön perustuvaa tietoa. Tähän tutkimukseen osallistuneet, raskaana olevat naiset heittäytyivät rohkeasti uuteen kokemukseen, ja kertoivat avoimesti ja selkeästi kokemuksistaan luovasta tanssista. Naisten osallistuminen tutkimukseen mahdollisti uuden, kokemuksellisen tiedon esiin nostamisen. Tutkimustulosten kautta on mahdollista osoittaa, että taidelähtöisten menetelmien, kuten luovan tanssin kautta, voidaan syventää ihmisten kokemusmaailmaa ja -vaikuttaa positiivisesti ihmisten aktiivisuuteen ja itsetuntemukseen, ja tätä kautta myös terveyteen. Tämä tutkimus vahvistaa käsitystä siitä, että taidelähtöisillä menetelmillä on paikkansa myös hoitotieteen kontekstissa.

Tutkimuksen kautta saatiin tietoa paitsi luovan tanssin harjoitusten ja -prosessin vaikuttavuudesta raskaana oleville, myös tietoa lasta odottavien naisten kokemusmaailmasta yleisemmällä tasolla. Tutkimustuloksena saatiin käsitekartta, jossa kuvataan raskaana olevien naisten keholliseen ja henkiseen synnytykseen valmentautumiseen liittyviä tekijöitä sekä harjoittelua estäviä ja edistäviä tekijöitä luovan tanssin kurssilla. Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää toiminnallisia synnytysvalmennuskäytäntöjä kehitettäessä.

Kehollinen valmentautuminen. Tutkimustulokset osoittivat, että luovan tanssin kurssin kautta, kurssille osallistuneiden, raskaana olevien naisten kehokokemukset olivat monipuolistuneet. Naiset olivat löytäneet uudenlaisia liikkumisen, äänenkäytön ja hengityksen tapoja, joita he aiemmin eivät olleet käyttäneet. Luovan tanssin kurssin kautta naiset olivat rohkaistuneet kokeilemaan ja ottamaan käyttöön uudenlaisia liikkumisen ja äänenkäytön tapoja sekä olivat oppineet tiedostamaan kehoaan uudella tavalla. Rohkeuden lisääntymisen ja kehollisen tiedostamisen kautta oli koettu vapautumista ja rentoutumista liikkeessä. Myös tietoisuus oman kehon mahdollisuuksista oli lisääntynyt.

Henkinen valmentautuminen. Tutkimustulokset osoittivat, että raskaana olevilla naisilla on tarve arjesta irrottautumiseen, rentoutumiseen ja ”omaan tilaan” pääsemiseen. Luovan tanssin kursseilla oli koettu monia tilanteita, joissa arjesta irrottautuminen, rentoutuminen ja ”omaan tilaan” pääseminen oli mahdollistunut erilaisten harjoitusten kautta. Harjoitukset olivat mahdollistaneet myös varhaisen vuorovaikutuksen toteutumisen ja yhteyden löytymisen kohdussa kasvavan vauvan kanssa.

Luovan tanssin kurssilta raskaana olevat naiset olivat kokeneet saaneensa erityisesti henkistä tukea ja hyötyä tulevaa synnytystä ajatellen. Naiset kokivat tulevan synnytyksen odotukseen tulleen lisää positiivisuutta, ja usko itseen aktiivisena ja liikkuvana synnyttäjänä oli vahvistunut. Luovan tanssin kurssin lähestymistapaa raskauteen ja synnytykseen oli pidetty erilaisena, mutta tarpeellisena suhteessa neuvolan antamaan synnytysvalmennukseen. Kurssille osallistuneet naiset olivat voimaantuneet ja saaneet itseluottamusta tulevaa synnytystä varten, kun neuvolassa oli keskitytty lähinnä tiedolliseen puoleen raskaudesta.

Naiset kokivat tärkeimpinä harjoituksina itselleen harjoitukset, joissa korostuivat rentoutuminen, hiljentymisen ja arjesta irtipäästäminen. Tällaisia harjoituksia olivat erilaiset rentoutusharjoitukset, mielikuvaharjoitukset, keinumisliikettä korostavat liikeharjoitukset sekä kosketukseen ja kontaktiin pohjautuvat harjoitukset. Toisaalta naiset kokivat tärkeiksi harjoitukset, jotka vähensivät hankaliksi koettuja, raskauteen tai erilaisiin vaivoihin liittyviä fyysisiä oireita, kuten astmaan tai flunssaan liittyviä hengitysvaikeuksia tai raskauteen liittyviä liitoskipuja. Näitä olivat liikeharjoitukset, jotka olivat avaavia ja venyttäviä sekä harjoitukset, joissa korostuivat syvähengityksen käyttö. Hankalimpina harjoituksina naiset kokivat harjoitukset, joissa käytettiin katsekontaktia. Tämä vahvistaa tutkimuksen tulosta siitä, että raskaana olevilla on tarve hiljentymiseen oman itsensä kanssa ja löytää olotila, jossa on mahdollista unohtaa aika ja paikka. Toisaalta tämä voi myös kertoa naisten itsekriittisyydestä sekä pelosta olla arvioinnin kohteena.

Harjoittelua estävät ja edistävät tekijät. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että raskaana olevilla naisilla on fyysisiä oireita, jotka he kokevat vapaan liikkumisen esteiksi. Näitä ovat mm. supistelutunteukset ja liitoskiput. Myös itsekriittisyys, koettu oman luovuuden puute sekä vertaaminen muihin, tulevat tutkimuksen tuloksissa esille, luovan tanssin harjoitukseen heittäytymisen esteinä. Rohkeutta ja vapautumista lisäävinä elementteinä naiset pitivät riittävää harjoittelua, harjoitusten toistoja, ryhmän tukea sekä ympäristön rauhallista, tuttua ja turvallista ilmapiiriä. Myös ryhmätoiminnan edut tulevat esille tutkimuksen tuloksissa. Ryhmän kautta harjoitukseen oli ollut mahdollista keskittyä paremmin ja harjoituksista saatu hyöty ja intensiteetti oli koettu paremmiksi.

Aineistossa naiset eivät itse ota esille vertaistukea ja sen merkitystä. Vertaistuella on kuitenkin ollut merkitystä ryhmän raskaana oleville naisille. Tästä kertoivat esimerkiksi vilkas keskustelu, jota naiset kävivät varsinaisen kurssitapaamisten päätteeksi. Ryhmän merkityksestä naisille kertoivat myös naisten toive tavata toisiaan vielä varsinaisen kurssin päättymisen jälkeen.

Tutkimustulosten päätelmänä voidaan esittää, että toiminnallisia synnytysvalmennuksia tulisi kehittää ryhmätoimintana, joissa mahdollistuvat kehollinen kokemuksellisuus, rentoutuminen, hiljentyminen, riittävä harjoittelu ja useat tapaamiskerrat. Harjoittelussa tulisi painottaa kehon ja mielen yhteyttä korostavia -, kosketusta ja kontaktia hyödyntäviä - ja liikkeen sekä hengityksen, mielikuvien ja äänen yhdistäviä harjoituksia. Näin synnytysvalmennuksen kautta, naisten olisi mahdollista saada, paitsi syvällistä tietoa omasta kehollisuudesta ja omista kehon- ja mielenhallintastrategioistaan, myös kohdata samassa elämäntilanteessa olevia naisia, ja jakaa kokemuksiaan raskaudesta ja tulevasta synnytyksestä. Synnytysvalmennusten tulisi toteutua ilmapiirissä ja ympäristössä, jossa mahdollistuvat aito kohtaaminen sekä tuttuuden ja turvallisuuden tunteen syntyminen.

Tutkimustulosten perusteella voidaan olettaa, että luovan tanssin kurssille osallistuneet naiset pysyivät hyödyntämään luovan tanssin kurssilta saatuja kokemuksiaan positiivisella tavalla hyödyksi myös synnytystapahtumassa. Tällaisia voisivat esimerkiksi olla, tutkimustuloksissa esiin nousseet teemat, kuten rohkeampi asentojen kokeilu, avaavien liikkeiden hyödyntäminen, voimauttaviksi koettujen mielikuvien hyödyntäminen, oman synnytysmusiikin hyödyntäminen, syvähengityksen tiedostaminen, rohkeampi äänenkäyttö sekä lisääntynyt keskittymiskyky ja sen avulla löytyneet ”omaan tilaan” pääsemisen helpottuminen sekä yhteyden löytyminen vauvaan. Tämä tutkimus ei kuitenkaan selvittänyt naisten synnytyskokemuksia luovan tanssin kurssin jälkeen. Jatkotutkimusehdotuksena, luovan tanssin kurssille osallistuneiden naisten synnytyskokemusten tutkiminen, olisikin mielenkiintoinen ja tarpeellinen. Tutkimalla naisten synnytyskokemuksia, olisi mahdollista arvioida luovan tanssin kurssilta saatuun kokemuksen hyödynnettävyyttä myös synnytyskivun hallinnassa.

Tämän tutkimuksen tuloksia arvioitaessa on otettava huomioon tutkimukseen kuuluneen luovan tanssin kurssin ohjaajien tausta, kokemus, persoona ja ohjaustyyli, jolla on ollut vaikutus saatuihin tuloksiin. Tämän tutkimuksen tulosten sovellettavuus ja pysyvyys voitaisiin mahdollisesti taata, mikäli luovan tanssin kurssin ohjaajalla/ohjaajilla olisi pitkä kokemus luovan tanssin ohjaamisesta, vankka tietopohja raskaudesta ja synnytyksestä, henkilökohtainen kokemus synnyttäjänä sekä aito kiinnostus ja usko luovan tanssin mahdollisuuksista synnytykseen valmentautumisessa. Myös ryhmään kuuluvien tulisi olla aktiivisia, matalan riskin synnyttäjiä. Täysin vastaavanlaisen luovan tanssin kurssin toteuttaminen voi kuitenkin olla haastavaa. Lisäksi on huomioitava luovan tanssin kurssiin liittyvät kustannuskysymykset. Tutkimukseen liittyvä luovan tanssin kurssi oli mahdollista toteuttaa lähes ilman kustannuksia. Todellisuudessa vastaavanlaisen kurssin toteuttaminen vaatisi rahallisia resursseja, joilla katettaisiin sekä kurssin ohjaajien palkkakustannuksia, että tilankäyttökustannuksia.

Kätilötyön yhtenä haasteena on luoda sellaisia hoitokäytäntöjä ja -menetelmiä, jotka edistävät naisen positiivisia synnytyskokemuksia. Tällaisia ovat menetelmät, jotka edistävät naisen kehon ja mielen hallintaa synnytyksessä, aktivoivat synnyttäjää osallistumaan ja vahvistavat hänen itseluottamustaan. Erilaiset toiminnalliset menetelmät nähdään mahdollisuutena positiivisten synnytyskokemusten syntymiselle. (Ryttyläinen 2005, 189.) Tästä tutkimuksesta saatuja tuloksia voidaan hyödyntää kehitettäessä kätilötyön toiminnallisia hoitokäytäntöjä, jotka tähtäävät raskaana olevan naisen synnytykseen valmistautumiseen sekä aktiiviseen ja positiiviseen synnytyksen odotukseen. Luovan tanssin kurssin sisältö- ja ohjauskuvaukset sekä tutkimuksen tulokset voivat antaa näkökulmia siihen, millai-

sia harjoituksia ja käytäntöjä toiminnallisissa synnytysvalmennuksissa tulisi ottaa käyttöön, millaisia asioita niiden toteuttamisessa tulisi ottaa huomioon, ja mitä asioita raskaana olevat naiset pitävät toiminnassa tärkeinä.

Sosiaali- ja terveysministeriön seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämisen toimintaohjelmassa (2007 – 2011) suositellaan, että perhevalmennuksessa tulisi käsitellä synnytykseen valmentautumista niin psyykkisesti, kuin harjoittelemallakin (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 62). Terveystieteiden ammattilaisten tulisi antaa raskaana oleville naisille tietoa synnytykseen valmentautumisen menetelmistä ja niiden vaikuttavuudesta. Raskaanaolevien naisten kanssa työskentelevillä ammattilaisilla tulisi myös olla riittävästi tietoa erilaisista synnytykseen valmentautumisen menetelmistä sekä kykyä perustella synnytykseen valmentautumisen merkitystä raskaana oleville. Myös terveydenhoitajien ja kätilöiden koulutuksessa tulisi ottaa huomioon tämä seikka. (Ryttyläinen 2005, 189.) Tämän tutkimuksen kautta terveydenhuollon ammattilaisten ja -opiskelijoiden on mahdollista lisätä tietoaan synnytykseen valmentautumisen merkityksistä ja mahdollisuuksista.

Synnytyksen valmentautumisessa tarvitaan sekä tiedollista, että kokemuksellista valmentautumista. Luovan tanssin kurssi ei voi korvata perhevalmennuksesta ja sairaalan synnytysvalmennuksesta saatua tiedollista informaatiota mm. synnytyksen kulusta, lääkkeellisistä kivunlievitysmenetelmistä, kätilötyössä käytettävistä lääkkeettömistä kivunlievitysmenetelmistä, synnytykseen liittyvistä riskeistä ja erityistapauksista eikä parisuhteesta, vanhemmuudesta ja vauvan hoitoon liittyvästä tiedosta. Jokaisella raskaana olevalla naisella tulisi kuitenkin olla oikeus ja mahdollisuus synnytykseen valmentautumiseen kehon- ja mielenhallintaa vahvistavien menetelmien kautta. Tällaisten menetelmien avulla synnyttäjän on mahdollista oppia luottamaan itseensä synnyttäjänä ja aktiivisena toimijana synnytyksessä, löytämään itselleen sopivia selviytymismekanismia synnytyskivun hallintaan sekä suhtautumaan synnytykseen positiivisemmin. Kokemuksellisuuteen sekä toiminnallisuuteen pohjautuvia synnytysvalmennuskäytäntöjä tulisi kehittää ja niiden toteuttamiseen tulisi suunnata taloudellisia resursseja.

Raskaana oleville naisille suunnatut luovan tanssin ryhmät voivat parhaimmillaan toimia hyvinä, kokemuksellisuutta, yhteisöllisyyttä, positiivisuutta ja naisen omaa aktiivisuutta korostavina synnytykseen valmentautumisen paikkoina, tietoa korostavien perhe- ja synnytysvalmennuksien rinnalla.

LÄHTEET

- Aaltonen, S. & Väisti, R. 2011. Synnytyspelon hoito synnytyspelkopoliklinikalla. *Kättilölehti* 2 – 3, 14 – 15.
- Ahonen, P. 2001. *Matalan ja korkean riskin synnyttäjillä erilaiset synnytyskokemukset*. Turun yliopisto, Hoitotieteen laitos, väitöskirjatiivistelmä. [verkkodokumentti] [viitattu 3.5.2013] Saatavissa: <http://domino.utu.fi/tiedotus/tiedotukset.nsf/0/6a3e855b15bdc696c2256a0300356230?OpenDocument>
- Anttila, E. & Jalkanen, T. 2005. Tanssin tuntemus. Teoksessa Kontunen, K. (toim.), *Tanssioppilaan kirja*. Helsinki: Opetushallitus, 117 – 132.
- Escott, D., Spiby, H. Salde, P. Fraser, B. R. 2004. The range of coping strategies women use to manage pain and anxiety prior to and during first experience of labour. *Midwifery* 20, 144 – 156.
- Escott, D., Slade, P. & Spiby, H. 2009. Preparation for pain management during childbirth: The psychological aspects of coping strategy development in antenatal education. *Clinical Psychology Review* 29, 617 – 622.
- Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri, synnytyssairaala 2013. *Uuden ihmisen tähden*. Lääkkeetön kivunlievennys. [Verkkodokumentti] [viitattu 18.3.2013] Saatavissa: http://www.epshp.org/kotisivut/synn/Virtuaalisynnytys/synnytyssali/hengittaminen_rentoutuminen_hieronta.asp
- Haapio, S. Koski, K. Koski, P. & Paavilainen, R. 2009. *Perhevalmennus*. Porvoo: Edita.
- Hawkins, A. 1991. *Moving from within: A New Method for Dance Making*. Chicago: A Capella books.
- Heimonen, K. 2005. Tanssi etsii paikkaansa yhteisössä. Teoksessa Ventola, M-R. & Renlund, M. (toim.), *Draamaa ja teatteria yhteisöissä*. Helsinki: Helsingin ammattikorkeakoulu Stadian julkaisuja, sarja B: Oppimateriaalit 5, 100 – 104.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.
- Hohenthal-Antin, L. 2006. *Kutkuttavaa taidetta*. Taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä. Juva: PS-kustannus.
- Holgeri, E. 2012. Lantion biomekaniikka synnytyksessä. *Kättilölehti* 4, 22.
- Hoppu, P. 2003. Tanssintutkimus tienhaarassa. Teoksessa Saarikoski, H. (toim.), *Tanssi tanssi. Kulttuureja, tulkintoja*. Tampere: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 19 – 51.
- Hämäläinen, S. 1999. *Koreografian opetus- ja oppimisprosesseista – kaksi opetusmallia oman liikkeen löytämiseksi ja tanssin muotoamiseksi*. Väitöskirja. Helsinki: Teatterikorkeakoulu. Tanssi- ja teatteripedagogiikan laitos.
- Kaltenbrunner, T. 2004. *Contact Improvisation*. UK: Meyer & Meyer Sport.
- Kananen, J. 2008. *KVALI – Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet*. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 93. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Koutonen, N. 2013. Sairaalan synnytysvalmennukseen kannattaa panostaa. *Kättilölehti* 1, 24 – 25.
- Kuula, A. & Tiitinen, S. 2010. Eettiset kysymykset ja haastattelujen jatkokäyttö. Teoksessa Ruusu-vuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (toim.), *Haastattelun analyysi*. Tampere: Vastapaino, 446 – 459.

- Lamminmäki, R. 2011. Musiikkia mukaan synnytykseen. Aktiivinen synnytys ry. *Sydänääni* 1, 12 – 13.
- Lampinen, A. 2011. Löydä oma sisäinen leijonasi – mistä voima synnyttää? Aktiivinen synnytys ry. *Sydänääni* 2, 6 – 7.
- Laukkanen, P. 2012. Synnytysvalmentajan näkökulmaa: Hyvä synnytysvalmennus voimaannuttaa naista. Aktiivinen synnytys ry. *Sydänääni* 2, 14 – 17.
- Liikanen, H-L. 2003. *Taide kohtaa elämän. Arts in Hospital – hanke ja kulttuuritoiminta itäsuomalaisen hoitoyksiköiden arjessa ja juhlassa*. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.
- Liikanen, H-L. 2004. Taide kuntoutumista edistävän hoitotyön ulottuvuutena. Teoksessa Heimonen, S. & Voutilainen, P. (toim.), *Dementoituvan ihmisen kuntoutuksen lupaus*. Helsinki: Tammi, 63 – 73.
- Liikanen, H-L. 2010. *Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia*. Ehdotus toimintaohjelmaksi 2010 - 2014. Opetusministeriön julkaisuja 2010:1. Helsinki: Opetusministeriö.
- Lundgren, I. & Dahlberg, K. 1998. Women`s experience of pain during childbirth. *Midwifery* 14, 105 – 110.
- Lundgren, I. 2002a. *Releasing and relieving encounters. Experiences of pregnancy and childbirth*. Väitöskirja. Uppsala University: Comprehensive Summaries of Uppsala Dissertations from the Faculty of Medicine, 1143.
- Lundgren, I. & Dahlberg, K. 2002b. Midwives` experience of the encounter with women and their pain during childbirth. *Midwifery* 18, 155 – 164.
- Melender, H-L. 2002. *Feelings of Fear and Secure Associated With Pregnancy and Childbirth*. Experiences Reported Before and After Childbirth. Akateeminen väitöskirja. Turku: Turun yliopisto.
- Miesvirta, M. 2010. Synnytyspelkoisten yksilöllinen psykofyysinen terapia. Teoksessa Martin, M., Seppä, M., Lehtinen, P., Törö, T. & Lillrank, B. (toim.) *Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tulkina*. Mediapinta, 108 – 109.
- Miettinen-Jaakkola, A. 1992. *Nainen naiselle. Luonnollinen syntymä*. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Monni, K. 2002. Merkityksellinen kohtaaminen. Teoksessa Houni, P. & Paavolainen, P. (toim.), *Teatteri ja tanssi toimintakulttuureina*. Helsinki: Teatterikorkeakoulu, 11 – 33.
- Monni, K. 2004. *Alexander – tekniikka ja Autenttinen liike – työskentely - Kaksi kehotietoisuuden harjoittamisen metodina*. Liite tanssitaiteen tohtorintutkimuksen kirjalliseen osioon: Olemisen poeettinen liike – Tanssin uuden paradigman taidefilosofisia tulkintoja Martin Heideggerin ajattelun valossa sekä taiteellinen työ vuosilta 1996 – 1999. Tanssitaiteen väitöskirja. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.
- Mäki-Kojola, T. 2009. *Naisten kokemuksia synnytyksestä ja vaihtoehtoisten hoitomuotojen käytöstä*. Pro-gradu -tutkielma. Tampere: Tampereen yliopisto, hoitotieteen laitos.
- Paavilainen, R. 2003. *Turvallisuutta ja varmuutta lapsen odotukseen*. Äitien ja isien kokemuksia raskaudesta ja äitiyshuollosta. Akateeminen väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto, hoitotieteen laitos.
- Palomäki, O. 2005. *Treatment of Labour Contractions and Pain*. Akateeminen väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto ja Tampereen yliopistollinen sairaala, Naistentautien ja synnytysten osasto.
- Payne, H. 1990. *Creative Movement & Dance in Groupwork*. UK: Speechmark Publishing Ltd.
- Preston-Dunlop, V. 1986. *A Handbook for Dance in Education*. Second edition. Englanti: Longman Group.
- Pylkkänen, L. 1998. *Psykologis-runollinen kirjoitelma muutoksesta*. Tanssitaiteen kandidaation opinnäytetyö. Helsinki: Teatterikorkeakoulu. Tanssitaiteen laitos.

- Pylkkänen, L. 1999. *Tanssija moraalisten kysymysten äärellä*. Tanssitaiteen maisterin lopputyö. Helsinki: Teatterikorkeakoulu. Tanssitaiteen laitos.
- Pylkkänen, L. 2004. *Mieleni minun tekevi – tanssi – ja musiikkiproduktio tanssialan ammatillisen osaamisen kokonaisuudessa*. Ammatillinen kehittämistyö. Jyväskylä: Jyväskylän ammatillinen opettajakorkeakoulu.
- Raussi-Lehto, E. 2009. Syntymän hoidon toteutus. Teoksessa Paananen, U., Pietiläinen, S., Raussi-Lehto, E., Väyrynen, P. & Äimälä, A-M. (toim.), *Kättilötyö*. Helsinki: Edita, 236 – 267.
- Rautaparta, M. 2008. Hengitys, raskaus ja synnytys. *Kättilölehti* 2, 61 – 63.
- Rautaparta, M. 2010. *Raskaus, synnytys, äitiys: Äidiksi omaa kehoa kuunnellen*. Porvoo: WSOY.
- Renvall, H. 2007. *Voiko hiipiminen olla tanssia?* – opas tanssitaiteen katsomiseen. Tanssin tiedotuskeskus. [verkkodokumentti] [viitattu 23.3.2013] Saatavissa: <http://www.danceinfo.fi/johdatus-tanssiin/voiko-hiipiminen-olla-tanssia-opas-tanssitaiteen-katsomiseen/>
- Robertson, E. 2008. Use of complementary, non-pharmacological pain reduction methods during childbirth among foreign-born and Swedish -born women. *Midwifery* 26, 442 – 449.
- Ryttyläinen, K. 2005. *Naisten arvioinnit hallinnasta raskauden seurannan ja synnytyksen hoidon aikana*. Naisspesifinen näkökulma. Väitöskirja. Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet 128. Kuopio: Kuopion yliopisto. Hoitotieteen laitos.
- Salo, S. 2011. Raskausvaiheen MIM-havainnointi. Teoksessa Salo, S. (toim.) *MIM-havainnointi varhaisen vuorovaikutuksen tukena. Raskaus- ja pikkulapsivaihe (0-2-v.)*. Jyväskylä: Psykologien kustannus Oy, 13 – 20.
- Sariola, A. & Tikkanen, M. 2011a. Normaali raskaus. Teoksessa Ylikorkala, O. & Tapanainen, J. (toim.), *Naistentaudit ja synnytykset*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 308 – 314.
- Sariola, A & Tikkanen, M. 2011b. Normaali synnytys. Teoksessa Ylikorkala, O. & Tapanainen, J. (toim.), *Naistentaudit ja synnytykset*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 315 – 325.
- Sarvela, J. & Nuutila, M. 2009. Synnytyskipu. *Duodecim*, 125, 1881 - 1888.
- Seppänen, S. 2012. Tanssien maailmaan. Aktiivinen synnytys ry. *Sydänääni* 2, 18 – 19.
- Sheldon, R. 2010. The Mama Bamba Way. *The Power and Pleasure of Natural Childbirth*. Scotland: Findhorn Press.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2006. *Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistäminen. Toimintaohjelma 2007 – 2010*. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2006:83. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2007. *Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistäminen. Toimintaohjelma 2007 – 2011*. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2007:17. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2009. *Edistämme potilasturvallisuutta yhdessä. Suomalainen potilasturvallisuus strategia 2009 – 2013*. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2009:3. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Spiby, H., Slade, P., Escott, D., Henderson, B. & Fraser, R. 2003. Selected Coping Strategies in Labour: An Investigation of Women's Experiences. *BIRTH* 3 (30), 189 – 194.
- Suomen Kättilöliitto. 2011. *Synnyttäjän hoito ponnistusvaiheessa – hoitotyön suositus välilihan reppämien ehkäisemiseksi*. Helsinki: Suomen Kättilöliitto.

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2010. *Synnyttäjät ja synnytystoimenpiteet sairaaloittain 2008 – 2009*. Tilastoraportti. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2011. *Terveyttä kulttuurista – verkosto*. [Verkkodokumentti]. [Viitattu 24.4.2011] Etusivu > Tutkimus ja kehittäminen > Hankkeet > Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia > Toimintaohjelma 2010-2014 > Toimijat > Terveyttä kulttuurista – verkosto. Saatavissa: <http://www.thl.fi>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2012. *Synnyttäjät ja synnytystoimenpiteet sairaaloittain 2010 - 2011*. Tilastoraportti. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013a. Kasvun kumppanit. Lasten hyvinvointia vahvistamassa. *Taidelähtöiset menetelmät*. [verkkodokumentti]. [Viitattu 10.5.2013] Saatavissa: http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/menetelmat/taidelahtoiset_menetelmat
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013b. *Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia*. [verkkodokumentti]. [Viitattu 10.5.2013] Saatavissa: http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/hankkeet/taiku
- Tiitinen, A. 2011. *Normaali synnytys*. [Verkkodokumentti]. [Viitattu 18.10.2011] Etusivu > Lääkärikirja Duodecim > Normaali synnytys. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00160&p_haku=synnytys
- Timlin, J. & Ukskoski, S. 2012. Sairaalan synnytysvalmennus – mitä ensisynnyttäjäperheet odottavat? *Kättilölehti* 5, 12 - 13.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tuominen, M. 2009. *Valmiina vanhemmuuteen. Perhevalmennuksen kehittäminen Turun sosiaali- ja terveystoimessa*. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Vallimies-Patomäki, M. 2009. Raskaus ja synnytys tutkimuksen valossa. Teoksessa Paananen, U., Pietiläinen, S., Raussi-Lehto, E., Väyrynen, P. & Äimälä, A-M. (toim.), *Kättilötyö*. Helsinki: Edita, 59 – 77.
- Valtonen, A. 2005. Ryhmäkeskustelut – millainen metodi? Teoksessa Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (toim.) *Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. Tampere: Vastapaino, 223 – 241.
- Vehviäinen-Julkunen, K. Lauri, S. Laine, T. Peni, R. Beaton, J. & Gupton, J. 1994. *Naisten synnytysodotukset ja synnytykseen valmistautuminen*. Pitkittäistutkimus naisten käsityksistä synnytyski-
vuista, tilanteen hallinnasta ja päätöksenteosta sekä saamastaan tuesta synnytyksessä. Turun yli-
opisto, hoitotieteen laitoksen julkaisuja, tutkimuksia ja raportteja. Sarja A6. Turku: Turun yliopisto.
- Ventola, M-R. 2005. Taide etsii paikkaansa. Teoksessa Ventola, R-M. & Renlund, M. (toim.) *Draamaa ja teatteria yhteisössä*. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadian julkaisuja. Sarja B. Oppimateriaalit. Helsinki: Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia.
- Vilkka, H. 2005. *Tutki ja kehitä*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- VireTori. 2010. *Mikä VireTori on?* [verkkodokumentti]. [Viitattu 28.11.2010.] VireTori > Tori > Sivukartta > Mikä VireTori on? Saatavissa: <http://www.viretori.fi>
- Vuori, H-L. & Laitinen, M. 2005. *Synnytyslaulu*. Rentouttava äänenkäyttö synnytyksessä ja raskau-
den aikana. Helsinki: Edita.
- Väyrynen, P. 2009a. Raskauden ajan muutokset. Teoksessa Paananen, U., Pietiläinen, S., Raussi-
Lehto, E., Väyrynen, P. & Äimälä, A-M. (toim.), *Kättilötyö*. Helsinki: Edita, 174 – 181.
- Väyrynen, P. 2009b. Raskauden toteaminen. Teoksessa Paananen, U., Pietiläinen, S., Raussi-Lehto,
E., Väyrynen, P. & Äimälä, A-M. (toim.), *Kättilötyö*. Helsinki: Edita, 170 – 174.

World Health Organization, 1996. *Care in Normal Birth. Practical Guide*. Geneva. Department of Reproductive Health & Research.

LIITE 1 KURSSI-ILMOITUS



Hei, odottava äiti!

Onko laskettuaikasi touko - heinäkuussa 2012?
Oletko kiinnostunut oppimaan luovaa kehonkäyttöä synnytystä varten?

Olen Savonia-ammattikorkeakoulun terveysalan kolmannen vuosikurssin kättilöopiskelija ja teen opinnäytetyötäni luovan tanssin käytöstä synnytykseen valmentautumisen menetelmänä. Opinnäytetyöni kartoittaa raskaana olevien äitien kokemuksia luovan tanssin harjoittamisesta. Olen aikaisemmalta ammatiltani luovantanssinopettaja.

Tule mukaan luovan tanssin kurssille ja kehittämistyöhön!

Luovan tanssin kurssi on kurssi odottaville äideille, joiden raskaus on edennyt normaalisti toiselle kolmannekselle. Kurssille hyväksytään äidit, jotka ovat perusterveitä, ja joilla on odotettavissa säännöllinen, matalan riskin synnytys. Kurssilla tehdään luovaan tanssiin pohjautuvia harjoituksia, joissa otetaan huomioon raskaus ja tuleva synnytys.

Kurssilla käsiteltäviä teemoja ovat:

- Kehon herkkyys ja hallinta
- Kehollinen luovuus ja sen hyödyntäminen
- Rentoutuminen liikkeessä
- Hengityksen, mielikuvien, äänen, musiikin, kontaktityöskentelyn ja tanssin dynaamisten elementtien hyödyntäminen liikkeessä

Kurssi sisältää keskusteluja harjoitusten herättämistä ajatuksista, joita käytän opinnäytetyöni aineistona. Kurssille otetaan 4-8 äitiä ilmoittautumisjärjestyksessä. Kurssi ei vaadi aiempaa kokemusta tanssista.

Tapaamiskerrat:

Ma 23.1.	klo 17-18.30	Ma 13.2.	klo 17-18.30
Ma 30.1.	klo 17-18.30	Ma 20.2.	klo 17-18.30
Ma 6.2.	klo 17-18.30	Ma 27.2.	klo 17-18.30

(Lisäksi yksi myöhemmin varmistuva tapaaminen synnytysten jälkeen)

Paikka: Savonian ammattikorkeakoulun fysioterapialuokka, Sairaalakatu 6-8, Kuopio.

Ohjaajat: Laura Lahti ja Johanna Jauhiainen

Ilmoittautumiset 12.1.2012 mennessä: VireTori Valkeinen, p. 044-785 6406 tai Viretori@savonia.fi

Kurssin hinta: 10 euroa

Lisätietoja antaa:

Laura Lahti
Kättilöopiskelija, Savonia-amk
Tanssitaiteen maisteri-pedagogi



LIITE 2 SOPIMUS

Savonia - ammattikorkeakoulu
VireTori Valkeinen

SOPIMUS SAVONIA AMMATTIKORKEAKOULUSSA TEHTÄVÄÄ OPINNÄYTETYÖTÄ VARTEN
Sopimuksen aihe: Osallistuminen luovan tanssin kurssille, keskustelujen äänitys ja äänitemateriaalin käsittely

Olen mukana kättilöopiskelija Laura Lahden opinnäytetyöhön liittyvällä luovan tanssin kurssilla, jossa tehdään luovaan tanssiin pohjautuvia harjoituksia. Harjoitukset on suunniteltu raskaus ja tuleva synnytys huomioiden.

Olen perusterve ja raskauteni on sujunut ongelmitta. Tiedän, että kurssiin liittyy fyysisiä harjoituksia, ja teen niitä oman vointini ja tuntemuksieni mukaan.

Tiedän myös, että kurssiin liittyy keskusteluja ja annan luvan äänittää nämä keskustelut. Äänitetyt keskustelut kirjoitetaan auki (litteroidaan) äänityksen jälkeen ja Laura Lahti käyttää niitä opinnäytetyönsä aineistona. Äänitykset sekä litteroidut tekstit hävitetään aineiston analyysin jälkeen. Äänitteet ja litteroidut tekstit käsitellään niin, että kurssille osallistuvien henkilöllisyys ei missään opinnäytetyön vaiheessa paljastu.

Paikka _____

Aika ___/___ _____

Kurssille osallistuvan allekirjoitus _____

Nimenselvennys _____

Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus _____

Laura Lahti

LIITE 3 ALKUPERÄISILMAUKSET JA PELKISTETYT ILMAUKSET

ALKUPERÄISILMAUKSET	PELKISTETTY ILMAUS
<p>1. <i>"Siis aluks mä aattelin, kun mä istuin tossa (toisen kurssilaisen) kanssa... et oonkohan mä ihan oikeessa paikassa, että mä oon ringettee pelannu aika kauan, semmosta eri tyylistä, mutta nyt kun sitten tossa tehtiin, minusta oli aika kiva ja semmonen... yllätti miten se kuitenkin tuntu silleen aika omalle."</i> (Th 6-1)</p>	<p>1. Yllätys "omalta" tunteemisesta, vaikka ei ole aiemmin tällaista tehnyt.</p>
<p>2. <i>"...siitä minä yllätyin, mitenkä niinku pysty niin keskittyä siihen juttuun, kun mulla on sellanen juttu... Aikasemmin se on ollu semmosta tekemistä, eikä oo silleen aatellu mitä tekee, mutta tää on ihan eritavalla..."</i> (Th 6-1)</p>	<p>2. Yllätys omasta kyvystä keskittyä.</p>
<p>3. <i>"mä kans olin, varsinkin just yllättynyt siitä, kuinka niiku pysty niiku sillai...meni ihan semmoseen omaan maailmaan ja sit mä tykkäsin siitä mielikuvasta, siitä lämpimästä vedestä, se tuntu niin ku rentouttavalta itsessään."</i> (Th 1-1)</p>	<p>3.a Yllätys kyvystä mennä omaan maailmaan. 3. b Lämpimän veden mielikuvasta rentoutuminen.</p>
<p>4. <i>"tuttuja tämmöset mielikuvaharjoitukset ja.. rentouttaa ja tulee semmosia ihania asioita.. ja pääsee vähän pois siitä arjen, arjen tota kiireestä..."</i> (Th 4-1)</p>	<p>4. Rentoutuminen ja arjesta poispääseminen mielikuvaharjoituksen kautta.</p>
<p>5. <i>"alkuun tuntu, että on vähän just jäykkyyksiä niskassa, hartioissa ja siellä.., et sit huomaa, että se hengitys sitten vähän autto silleen, että pikku hiljaa pääsee niistä lukoista, lukoista mitä kehossa on..."</i> (Th 4-1)</p>	<p>5. Kehossa olevista jäykkyyksistä ja lukoista vapautuminen hengityksen kautta.</p>
<p>6. <i>"Mut sit mulla on nyt...vissiin ikäänkin liittynen...niin verenpaine on aika-ajoin koholla, niin tuota sen tuntee tossa rinnassa kyllä et syke on välillä huipussa, vaikka ei mitään tekiskään...et hengen-</i></p>	<p>6. Sykkeen korkeus korkean verenpaineen vuoksi.</p>

<p><i>päälle käy.”(Th 8-1)</i></p>	
<p><i>7. ”se oli mukava, se just se vesijuttu...tuli semmonen lämmin olo siinä...kun katto aluksi, kun piti ottaa villasukat pois, että mulla on varpaat ihan siniset, mutta kyllä ne oli sitten jo saanut väriä, kun lopetettiin nämä harjotukset.” (Th 2-1)</i></p>	<p>7. Lämpimän olon aikaansaaminen vesimielikuvasta.</p>
<p><i>8. ”...sitte mulla on aina ollut vähä keskittymisen kanssa ongelmia, ni sillä tavalla yllätyin, että mitenkä niiku... hiljaa pysty...tai siis sillä tavalla niinku muutama jo sano, et mennä siihen omaan tilaan tai sillä tavalla, että unohtaa niiku kaiken muun ja ihan vaan olla.”(Th 5-1)</i></p>	<p>8. Yllätys kyvystä keskittyä ja mennä omaan tilaan, jossa voi unohtaa kaiken muun.</p>
<p><i>9. ”nii tulini kanssa sillai työpäivän jälkeen ja nopeesti kotona käytyäni ja vähän flunssaisena ja sillä tavalla niinku kaiken kiireen keskeltä, mutta sitten oli ihan yllättävää se, että, että pysty unohtamaan sen kaiken muun” (Th 3-1)</i></p>	<p>9. a Oli yllättävää, että työpäivästä ja flunssaisesta olosta huolimatta pystyi unohtamaan kaiken muun. 9. b Yllätys kaiken muun unohtamisesta.</p>
<p><i>10. ”ja sit myös mukavaa se, että jotenkin tuntuu, että toisen raskauden aikana on paljon vähemmän aikaa tavallaan sille masuasukille, että se elämä vaan niinku menee eteenpäin ja se toinen pieni siellä vie sen kaiken huomion ja sitten on mukava pysähtyä vähäksi aikaa (tämän lapsen kanssa).” (Th 3-1)</i></p>	<p>10. Pysähtyminen ja ajan antaminen masuasukille.</p>
<p><i>11. ”nyt sitä vähän niin kun herää siihen että, että hei hetkonen, että minulla on lantio, tuntuupas hyvältä, et mä luulen, että mä hyödyn ihan tosi paljon tästä kurssista ja sillä tavalla on tosi positiiviset fiilikset, että tulini tänne”(Th 7-1)</i></p>	<p>11. Oman kehon uudelleen löytäminen.</p>
<p><i>12. ”tuntuu, että vaikka on tehty tämmöstä tavallaan aika rauhallista, niin silti on semmonen virkistynyt olo”(Th 3-2)</i></p>	<p>12. Virkistyttyminen.</p>
<p><i>13. ”ne alun aurinkoterveykset tuntu tosi hyvältä, jotenkin se semmonen kehon venyttäminen, ni teki hyvää...ja tota, sitte tykkäsin siitä harjotteesta, missä aina sisään hengityksellä avattiin ja sitten taval-</i></p>	<p>13. Kehon avaamisen ja venyttämisen tuntuminen omalta ja hyvältä.</p>

<p><i>laan supistettiin taikka venytettiin johonki...se ehkä oli sitten semmosta ehkä semmosta omaaki tai omaa liikettä tavallaan jotenkin lähellä et se tuntuu tutulta, mutta sitten myös hyvältä et sai sitä kehoa avata ja sitte käyttää kuitenkin vähä niitä lihaksiäki” (Th3-2)</i></p>	
<p><i>14. ”sitte huomaa, että aika paljo sitä kuitenkin suunnittelee vähä niin ku sitä, että mihinkä seuraavaks menisi ja varsinkin sitte ku niitä asentoja etittiin nii sitte huomaa kans, että ehkä liikaakii niinku mietti, kun että antais vaan sen kehon sillä tavalla valita niitä paikkoja” (Th3-2)</i></p>	<p>14. a Liikaa suunnittelee ja miettii tekemistä, eikä anna kehon tehdä valintoja. 14. b Liika suunnittelu ja miettiminen.</p>
<p><i>15. ”äänenkäyttö on vaikeeta, mutta en...se helpotti kyllä jo ton harjotuksen aikana vaikei niinku kovin pitkästi sitä tehty, ehkä osin sen takia että oli tuo musiikki ja sitte ku kaikki vähä mumisee ni siitä tulee ikäänku sellanen yhtenäine musiikki, musiikki sitte, että sitä ei nii ajattele sitä omaa ääntään” (Th3-2)</i></p>	<p>15. a Äänenkäytön vaikeus ja helpottuminen. 15. b Ryhmän ja musiikin tuki.</p>
<p><i>16. ”Tällasista harjotuksista no...tässä kuosissa vähä vaikea saada sitä ääntä tulemaan sieltä, ku se ei meinaa tulla tässä normaalissa puheessakaan ulos ja, ja hengittäminen selällään nii aika mahotonta, että vähä harmi, että sattuu nytte tälle kerralle tämänöne olo.” (Th7-2)</i></p>	<p>16. Hankaluus flunssan vuoksi saada ääntä tulemaan ja hengittää selällään.</p>
<p><i>17. ”että kun on vaikka ollu alkuraskaudessa liitoskipuja tai, tai mitä vaan niin, niin se liike niinku tuntuu ja se asennon vaihtelu niin, ni tuntuu helpottavan siihen ja se tulee aika luonnostaan” (Th7-2)</i></p>	<p>17. a Asennon vaihtelut tulevat luonnostaan ja auttavat liitoskipuihin. 17. b Asentojen vaihtelun luonnollisuus ja apu kipuihin.</p>
<p><i>18. ”mutta sitte se että pitäis nyt tässä vaiheessa mielikuvaa jo rakentaa siitä että miltä tuntuu supistus ja että missä asennossa olis hyvä vastaanottaa supistus ni se tuntuu nii kauheen kaukaselta, kun mulla on niin kauheen kaukana vielä se laskettuaika” (Th7-2)</i></p>	<p>18. Supistusmielikuvan tuntuminen kaukaiselta.</p>

<p>19. <i>"tossa alussa just ni tuntu siltä, että ei silleen jaksa keskittyä, mutta sitte kun sitä vaan niinku mentiin eteenpäin ni sit tavallaan unohti sen muka kiireen mitä ei oikeesti edes ole."</i>(Th5-2)</p>	<p>19. a Alussa vaikea keskittyä, mutta harjoitusten kautta unohti kiireen. 19. b Vaikeus keskittyä. 19. c Kiireen unohtaminen.</p>
<p>20. <i>"Alkuun se tuntu mun mielestä omituiselta niinku mieltiä, että nyt sisään ja ulos, tunti olonsa vähän silleen hölmöksi, kun tarvi semmoseen keskittyä, mutta sitten kun se tavallaan alko varmaan mennä enemmän sitä happee kehoon, niin sit alko tulla semmonen tavallaan rennompia ja semmonen mukavampi olo... ihan ku ois tehny jotain paljo rankempaa, et tulee semmonen niinku hyvä olo kehoon, mutta en ajatellu että sen voi saada tolleen vaan huokailemalla ja hengittämällä."</i>(Th5-2)</p>	<p>20. a Alussa hengitykseen keskittyminen tuntui vaikealta, mutta toi lopulta rennon ja mukavan olon. 20. b Hengitykseen keskittymisen vaikeus. 20. c Hengityksen tuoma rentous ja mukava olo.</p>
<p>21. <i>"tuo äänenkäyttö, tuli nyt mieleen ni viimeks ku siitä oli puhetta ni sit mä mietin niinku itekseni ja on aikaa mieltii, et musta se tuntu tosi omistuiselta niinku silleen, että mä en kyllä varmasti ala täällä mitään huutamaan, mutta sitten niinku tossa ku tehtiin noita ja muuta... mutta sit se tuli niinku, vaikka ei niinku kyllä huudettukaan, ni se tuli silleen niinku yllättävän helposti eikä se tuntunu mitenkään kamalalta tai niinku nololta, häpeilevältä, ei sitä tarvinu silleen mieltiä siinä ku möngerti."</i>(Th5-2)</p>	<p>21. a Äänenkäyttö tuli yllättävän helposti ennakkoluuloista huolimatta. 21. b Ennakkoluulo äänenkäyttöä kohtaan. 21. c Yllätys äänenkäytön helpoudesta.</p>
<p>22. <i>"sitten toi hengitysharjoitus tuntu niinku hyvältä että tosiaan sitä vois hengittää silleen rauhallisesti että mikä on se mielikuva synnytyksestä että siellä on sellasta tiheää puhaltamista ja puhkumista".</i> (Th2-2)</p>	<p>22. a Hengitysharjoitus tuntui hyvältä ja antoi uudenlaisen mielikuvan synnytykseen. 22. b Hengityksen tuntuminen hyvältä. 22. c Uudenlaisen mielikuvan syntyminen.</p>
<p>23. <i>"ja sitten toisaalta sitten sai ehkä niinku rohkeutta ja eväitä siihen, että ei sitte tartte maata siellä vaan niinku jossain sängyssä ja odottaa, että aukeais ,sitä voi liikkua vapaasti ja hakea niitä eri asentoja, ei tartte maata vaan siinä paikallaan."</i> (Th2-2)</p>	<p>23. a Rohkeutta ja eväitä liikkua vapaasti ja hakea asentoja. 23. b Rohkeus hakea asentoja ja liikkua vapaasti.</p>

<p>24. <i>"Sit mä tykkäsin niistä siinä hengitysharjoituksessa että ku avauduttiin ja sitte puristettiin jostain, ku on hyvin staattisessa asennossa päivät et sai niinku liikettä."</i>(Th2-2)</p>	<p>24. a Avaava ja supistuva liike tuntui hyvältä. 24. b Avaavan ja supistuvan liikkeen tuntuminen hyvältä.</p>
<p>25. <i>"...mä hymisen ihan porukassa muutenkin, että yhtäkkiä päästää jonkun äänen, se ei liity mitenkään silleen, se oli helppo"</i> (Th2-2)</p>	<p>25. a Äänenkäyttö tuntui tutulta ja helpolta. 25. b Äänenkäytön tutuus ja helppous.</p>
<p>26. <i>"...mä tossa kun sä totesit että tunnin harjotus ni meinasin sanoo, että eikä ollu, että valehtelet, että ajantaju läksi niinku ihan täysin... et muutama tämänmön harjotus ni sehän on niinku jo lapsi maailmassa."</i>(Th8-2)</p>	<p>26. Ajantajun katoaminen.</p>
<p>27. <i>"mua ei oo kasvatettu niinku kauheen avoimeks ja lennokkaaks, vaikka toki avoimempi ja lennokkaampi olen kun moni muu, mutta tota kyl se tulee ajoittain sitten vastaan, että, et mitähän ne muut nyt aattelee ja siitä pitää päästä nyt ihan totaalisesti eroon"</i>(Th8-2)</p>	<p>27. a Häiritsevänä ajatus: Mitä muut ajattelevat? 27. b Itsekritiikki.</p>
<p>28. <i>"et fyysisesti mä oon voinu aivan helkkarin loistavasti, ei mitään pahoinvointeja, ei mitään kolotuksia missään vaiheessa, sit on tää henkinen puoli vähän tiukempi, mutta ehkä toi jotain lukkoja toi harjotus avas"</i> (Th8-2)</p>	<p>28. Henkisten lukkojen aukeaminen.</p>
<p>29. <i>"tossa harjoituksessa oikeestaan alussa, alussa tota niin tuntu semmonen hyvin pinnallinen, mulla on rasitusastma ja se on niinku tämmösellä pakkasella ni tosi semmonen, et ulkonaki ku liikkuu ni tota on semmosta tosi pinnallista, et joutuu sit sen kanssa paljon, paljon tota niin vähän niinku kamppailemaankin, mutta tota sitten kun päästiin vähän pidemmälle sitä harjotusta niin sit se alko, alko niinku tuntumaan paremmalle, tuli semmonen, semmonen tota niin jopa vähän semmosta heikotusta, heikotusta ja sellasta pyörrytystä"</i>(Th4-2)</p>	<p>29. a Hengityksen helpottuminen. 29. b Hengityksestä heikotusta ja pyörrytystä.</p>

<p>30. <i>"ei ajatellu mitään ulkopuolisia asioita, ihan vaan keskitty siihen, keskitty siihen ja anto itelleen vähän niinku aikaa rentoutua, rentoutua ja se tuntu että niinku vauvaki alko siellä heräilemään että just hegityksen ja muitten tahtiin"</i> (Th4-2)</p>	<p>30. a Rentoutuminen ja ajan antaminen itselle. 30. b Vauvan huomioiminen.</p>
<p>31. <i>"siinä alussa häiritsi hirveesti keskittymistä, kun mulla on välillä semmonen no just vaikee hengittää ja se oli siinä päällä siinä alussa ja sitte se, yleensä menee tosi nopeesti ohi, et mä vaan hetkeks vaik istun ja näin, mutta nyt se sit jäi vähän päälle, et ei vielä oikeen se aurinkotervehdyskään sillai lähteny meneen mut, sitten, sit ku se meni pois, se oli niin ihanaa ku pääsi taas siihe keskittyneeseen tilaan"</i> (Th1-2)</p>	<p>31. a Hengityksen helpottuminen hitaasti, mutta viimein keskittymisen löytyminen hengityksen avulla. 31. b Hengityksen helpottuminen harjoittelun kautta.</p>
<p>32. <i>"mulla ja se ajantaju, just mä olin ihan sama, et tunti, ei varmaan menny, et ihana ku häviää se niinku et ei tiedä missä on ja mitä kello on ja näin."</i> (Th1-2)</p>	<p>32. Ajantajun katoaminen.</p>
<p>33. <i>"niissä syvissä hengityksissä, on kyllä tullu aiemminkin, kun on jotain tommosta harjotusta tehny ni just se, et rupee pyörryttään ku hegittää oikeen tehokkaasti. Se on kyllä tosi, yllättävän rankkaa puuhaa."</i> (Th1-2)</p>	<p>33. a Hengitysharjoituksissa pyörrytystä. 33. b Hengitysharjoitusten rankkuus.</p>
<p>34. <i>"Mut taas sitte ku lähettiin liikkeelle ni tuntu kyllä tosi hyvälle kaikki"</i> (Th1-2)</p>	<p>34. a Liikkumisen tuntuminen hyvältä. 34. b Liikkeestä nauttiminen.</p>
<p>35. <i>"se äänenkäyttö niin, niinku mulla nytkin melkein puhuessaki toi ääni vähän meinaa särkyä, ni imulla oli ensin se et musta tuntu et musta ei niinku tuu sitä ääntä, se ei niinku vaan lähe sillai tasasesti, mut sit ku jompikumpi sano tosi hyvin että, et miettikää et kuinka paljon pitää ottaa sitä ilmaa sisään et ääntä tulee ulos niin sit mä sillä tavalla rohkaistuin, et sillä tavalla pikkasen tsemppiä tähän niin kyllähän sieltä nyt ääntä tulee"</i> (Th 1-2)</p>	<p>35. a Rohkaistuminen äänenkäyttöön. 35. b Äänenkäyttöön rohkaistuminen.</p>

<p>36. <i>"mutta semmoinen olo tuli, että ensin se tuntu vähä hassulta, mutta mä uskon niin et se on tosi hyödyllistä, et just mä aattelen kans et kun ryhmänä tota tekee ni siinä niinku rohkaistuu"</i>(Th1-2)</p>	<p>36. Ryhmänä tekemisen kautta rohkaistuminen.</p>
<p>37. <i>"Mulla oli ihan sama tuo just äänen, ton kanssa et mä en niinku tavallaan tienny et miten se tulee, et sit just jompikumpi sano et, sitä että mietä, mitenkä paljo pitää hengittää, sen jälkeen aattelin et ahaa, se siinä olikä, et en mä oookkaan ihan äänetön, mutta tota, tota se oli kyllä aluks tuntu tosi vaikeelta mutta kyllä se sitten vähä aikaa ku niinku keskitty siihen ni oli sit vähä niinku helpompaa."</i>(Th6-2)</p>	<p>37. Äänenkäytön helpottuminen keskittymisen kautta.</p>
<p>38. <i>"Mullakin se alku oli silleen tosi vaikee ja tuntu et mä katoen kelloo ja en voinu olla siinä asennossa missä ois pitäny, mut sit ku se meni se pahaolo pois vaan."</i>(Th6-2)</p>	<p>38. a Alussa vaikeus olla asennoissa. 38. b Keskittymisen vaikeus.</p>
<p>39. <i>"mä ainakin vaan niinku mietin sitä, että mihinkä sitä vois mennä ja siihen meni ehkä se, ja sitten jotenkin tuntu, että on siis silleen ihan mielikuvituseton, että ei niinku osaa mennä mihinkään muuhun ku istua ja seisoo, siis silleen mun mielestä se oli aika hankala."</i>(Th5-2)</p>	<p>39. Mielikuvituksettomuuden tunne.</p>
<p>40. <i>"Et välillä sit kattoo, et ai noi osaa noin hienosti."</i>(Th5-2)</p>	<p>40. Itsensä vertaaminen toisiin.</p>
<p>41. <i>"Ei siis jotenkin oo varmaan ikinä keskittyny eikä ees ajatellu että on tolleen ."</i>(Th5-2)</p>	<p>41. Yllätys uudesta liikkumisen tavasta.</p>
<p>42. <i>"Mulla oli varmaan ahaa elämys siinä että tota kun.. kun mä hakeuduun tuohon niinku mahalleen, kontalleen, ni mä niinku koin sellasen ahaa elämyksen et jumatsuka, että todennäköisesti tässä on niinku aivan autuaallinen olo ottaa vastaan niitä supistuksia"</i>(Th8-2)</p>	<p>42. Ahaa-elämys uudesta asennosta.</p>
<p>43. <i>"mä aattelin, et en mä haluu, et kukaan kattoo miten tyhmältä, tai siis sillä tavalla, kun on niin mie-</i></p>	<p>43. Tyhmyyden ja mielikuvituksettomuuden tunne.</p>

<p><i>likuvitukseton, että mä ainakin toivosin et kaikki pitää silmät kiinni ettei ne nää”(Th5-2)</i></p>	
<p><i>44. ”Kyllä mä mietin aika paljon sitä, että miltä minä näytän kun mä tuolla pyllistelen. Ei minua kiinnosta mitä työ ajattelette, minkä näkönen mä oon tai mitä ne kättilöt ajattelee, mut mä vaan pystyn niin kuvitteleen mun miehen nauramassa siellä”(Th7-2)</i></p>	<p>44. a Huoli, miltä itse näyttää miehen silmissä. 44. b tsekritiikki suhteessa mieheen.</p>
<p><i>45. ”Se on hyvä että näitä tehdään niinku monta kertaa samanlaista, että tän yhden kerran perusteella, että täällähän se on hyvä, kun kaikki tekee mukana”(Th2-2)</i></p>	<p>45. a Toiston tärkeys. 45. b Ryhmän yhdessä tekeminen.</p>
<p><i>46. ”Joo, tota kaikki tuntu tosi hyvältä ja mukavalta tänään kyllä. Ihanan semmone keskittyny fiilis koko ajan... et semmonen yleinen fiilis oli tosi hyvä”(Th1-3)</i></p>	<p>46. Keskittynyt ja positiivinen yleistunnelma.</p>
<p><i>47. ”ja se musiikki oli... ni mulle se teki ainakin semmosta aika, semmosen, just sitä omaa maailmaa ja semmosta, en kuuntele muuten tollasta musiikkia, nyt oli vähä sellanen transsimainen, se autto sitä, mulla ainaki sitä keskittymistä sillai, et teki vaan sitä mitä teki eikä miettinykkään mitään muuta”(Th1-3)</i></p>	<p>47. Musiikin apu keskittymiseen ja omaan tilaan pääsemiseen.</p>
<p><i>48. ”helpompi oli nytten tota ni ku viime kerralla jotenki kaikkiin näihin päästä sisälle.”(Th4-3)</i></p>	<p>48. Harjoituksiin ”sisään pääsemisen” helpottuminen.</p>
<p><i>49. ”se tuntu hyvälle että ei tarvinnu niin ajatella mitään, et oli niinku, et sai vaan, sai vaan katella ihan tyhjyyteen ja kaukasuuteen ja se että tota ni, vähän pyyhkiä niinku ihan semmosta jonneki roskakoriin kaikkia turhia stressin aiheita.”(Th4-3)</i></p>	<p>49. Sressaavien ajatusten tyhjentäminen.</p>
<p><i>50. ”mä oon niinku koko ajan aatellu että jotain ton tyyppistä musiikkia mä haluan sit synnytykseen, että se on niinku semmonen et siin ei tartte ruveta kuunteleen sanoja ja se ei oo liian sitten taas niinkun rytmistä, se seuraava biisi mikä tuli se, tää, tää, häsä (rytminen musiikki) ni sen aikana voisin kuvitel-</i></p>	<p>50. Oman synnytysmusiikin löytäminen.</p>

<p>la, että oisin valmis vetämään aviomiestäni turpaan siellä synnytystilanteessa, että ei sen tyyppistä musiikkia ollenkaan” (Th8-3)</p>	
<p>51. <i>”ja pallo oli ihana, siis mä en oo aikasemmin ikinä pallon kanssa mitään tehny ja sen mä kirjoitin tonne että se tulee, se tulee mukaan synnytykseen ihan ehottomasti.”</i> (Th8-3)</p>	<p>51. Pallolla liikkumisen kokeminen hyvänä.</p>
<p>52. <i>”No mä en tiä, alkoko tähän tavallaan tottua, että tästä tulee niinku sellanen rutiini vai mitenkä mutta, vai johtuko se siitä ku aluks vaan istuttiin ja oltiin hetki sillä tavalla tavallaan tekemättä mitään, mutta oli hirveen paljo helpompi keskittyä ku viime kerralla.”</i>(Th6-3)</p>	<p>52. Rutiinin ja tottumisen kautta keskittymisen helpottuminen.</p>
<p>53. <i>”se naaman vääntely – juttu, ku se oli aika hankala silleen niinku olla ajattelematta, miltä kukaki näyttää”</i>(Th6-3)</p>	<p>53. Toisten katsomisen vaikeus.</p>
<p>54. <i>”mulla oli just tossa ku käveltiin ja kateltiin toisiamme, ni hirveen vaikee, ku teki mieli kattoo kaikkia niinku silleen päästä varpasiin”</i>(Th5-3)</p>	<p>54. a Toisten katsomisen vaikeus. 54. b Toisten kritisoimisen tunne.</p>
<p>55. <i>”äänenkäyttöhomma oli musta tänään niinku paljon helpompaa ku viimeks.”</i>(Th5-3)</p>	<p>55. Äänenkäytön helpottuminen aiempaan verrattuna.</p>
<p>56. <i>”sitä niinku tuota oppi tuossaki niinku vaikka vaan niinku kuitenkin noin vähän aikaa harjoteltiin, niin oppii käyttämään ja niinku oppii siihen rytmiin ja, ja oppii tiedostamaan sitä, että käyttää niiku koko kehon ja keuhkojen kapasiteetin”</i>(Th7-3)</p>	<p>56. Rytmien ja kehon kapasiteetin tiedostamisen oppiminen.</p>
<p>57. <i>”mäkin rakastuin ihan tohon palloon, mä halluuton kottiin heti ens viikolla kyllä, niin ku että siinä on niin helppo, niinku siinä pysyy siinä liikkeessä niin luonnostaan ja sitte se, niinku ne liikemallit että mihin suuntaan menee ja mikä osa kehosta liikkuu ni, se on kiva.”</i>(Th7-3)</p>	<p>57. Pallon kokeminen luonnollisen liikkeen mahdollistajana.</p>

<p>58. <i>"viimeks ehkä vähä aatteli, että mulla ei oo mitään tarvetta mumista siellä synnytyksessä eikä mulla oo mitään tarvetta päästää ääntä eikä hengittää tällä tavalla, mutta nyt se tuntu enemmän tutulta, itse asiassa siitä voi lähteä ihan hyvä fiilis."</i> (Th7-3)</p>	<p>58. Äänenkäytön helpottuminen ja tuttuuden vahvistuminen.</p>
<p>59. <i>"Mä kirjoitin tänne ihan tämmösiä yksittäisiä sanoja, että rauha ja semmonen turvallisuus, semmonen jotenki vaan, aluks kun tulee tänne ni mä mietin jo tossa alussa, että mä haluan synnyttää täällä. Paikasta alkaa tulla jo semmonen, et kun tänne tulee ni, on vaan sellanen yym -olo, että jotenki sillai voi jo suhtautua, että voi olla oma ittensä ja tehdä sitä ääntä ja muuta, että on niinku mulla ainaki semmonen turvallinen olo niinku tuottaa sitä, että ei tunne itteensä mitenkään hölmöks, vaan voi silleen keskittyä siihen omaan"</i>(Th3-3)</p>	<p>59. a Kurssipaikan tuntuminen rauhalliselta ja turvaliselta. 59. b Omaan itseen keskittymisen mahdollistuminen.</p>
<p>60. <i>"kävelyharjotusta kans, itelle jäi kans vähä se olo siitä, että mitä tällä niinku haetaan tai tavallaan niinku, kun kaikki muu, mitä me oikeestaan tehhään ni on semmosta itseen kääntynyttä ollut, niin sitten se, yht äkkiä sitten ottaakin kontaktia tavallaan muihin"</i>(Th3-3)</p>	<p>60. Kontaktin ottamisen vaikeus.</p>
<p>61. <i>"edelleenkin nautin tästä hetkestä kahdestaan tämän masuasukin kanssa, jota ei sitte viikolla ehi niin hirveesti ajatellakaan aina. Tuntuu, että se tulee aina jotenkin konkreettisemmaks täällä, kun on vähän aikaa niinku miettiä sitä tulevaa synnytystä. "</i> (Th3-3)</p>	<p>61. a Yhteisestä hetkestä nauttiminen masuasukin kanssa. 61. b Synnytyksen tuleminen konkreettisemmaksi.</p>
<p>62. <i>"kun ei ehdi kautta muista kautta kerkee kautta no kokee tarpeelliseksi, mutta niin kun kaiken muun rinnalla vaan se oleminen ja kuuntelu ja tunnustelu niin se on vähän toisarvosta siinä arjessa, mutta kiva että sitä voi täällä tehdä"</i>(Th7-3)</p>	<p>62. Kuuntelun ja tunnustelun mahdollistuminen.</p>
<p>63. <i>"Mullakin se tuli varsinkin siinä alussa aika helposti kun se just liikahteli siellä, et se on sitten niin</i></p>	<p>63. Vauvan liikkeiden kautta löytyvä yhteys.</p>

<i>kokreettista..." (Th1-3)</i>	
64. <i>"No minulla oli tänään kyllä itellä tosi vaikee saaha itteeni niinku kasaan...tuo oli minusta hyvä tuo rentoutus juttu tossa heti aluks."</i> (Th5-4)	64. a Vaikeus saada itseään "kasaan". 64. b Alun rentoutumisen tärkeys.
65. <i>"nyt minusta tuntu tosi hyvälle ku tuossa oltiin silmät kiinni ja joku kävi aina niinku selästä tai jostain, ni minusta se tuntu tosi kivalta. Minä en tiää miks, minusta se on vähä...ihmettelin itekin sitä, että mitenkä se niinku oli niin kiva, vaikka en silleen tunne kaikkia täällä."</i> (Th5-4)	65. Vieraan antaman kosketuksen tuntuminen hyvältä.
66. <i>"No aluks musta tuntu tosi semmoselta rauhalliselta ja silleen, mutta sitte ku alettiin tehdä sitä keinnuntajuttua ni sitten aina ku pysähyttiin ni mua alko pyörryttää ihan hirveesti ja sitte se tavallaan niinku joka kerta katkes se juttu ni sitten ei päässy silleen siihen"</i> (Th6-4)	66. Pyörryttävän tunteen tuoma keskittymisen vaikeus.
67. <i>"Mullaki alussa oikeestaan oli vähän, tai just niinku tuntu sitä ahistusta kauheesti ja sit mä ryin koko tunnin, mutta tota ni se jotenkin sit siinä jossain vaiheessa ni sit niinku helpotti, et se oli toisaalta ihan kiva huomata et sit ei tarvi aina sitä piippua ottaa siihen semmoseen, et se ei niinku ylly se ahistus semmoseks että, ehkä ne hengitykset ja ne niin niinku autto"</i> (Th4-4)	67. Hengitysharjoitusten apu hengitysvaikeuksiin.
68. <i>"No se alun rentoutus oli toki ihana, mutta mul vaan toimii se rentoutuminen nykyään niin hyvin et mä sillain oon ihan valmis vaik nukahtaan saman tien ja sit siit on vaikee toipua, et sit oli hankala päästä alkuun tässä liikkuvassa osuudessa."</i> (Th1-4)	68. Liika rentoutuminen ja siitä toipumisen vaikeus.
69. <i>"Mul oli vaan se sama joo, et ku pysähdytään seisomaan ni silloin rupee helposti pyörryttämään että toisaalta, tossa just oikein mietin, semmonen ajatus tuli päähän siinä jossain kohtaa ku mä oon huomannu sen, että sitte ku, mä huomaan et se</i>	69. Pyörryttävän tunteen häviäminen liikkeen avulla.

<p><i>tulee luonnostaan se alun kaheksikko, et sitä rupee niinku tekeen sillain että, et se jotenkin menis pois ja se menee pois, jotenki se tuntu sit, niinku semmonen ihana ahaa-elämys, että se on jotenki tuolla sisällä jo se alun liike, et sitä rupee tekeen jos tuntu niinku tavallaan pahalta, niin mä pidin sitä hyvänä merkinä, et josko sitte, jos niitä supistuksiakin alkaa tuleen, vaik ne ois kuinka kivuliaita, ni jos se tosiaan sitten tulis tuolta selkärangasta tavallaan et rupee liikkeun eikä se, että vaan vetäis itteensä kasaan ja paikalleen ja makuuasentoon tai näin, et sinänsä aattelin et se on ihan hyvä juttu.”(Th1-4)</i></p>	
<p><i>70. ”et se ku kävi täältä selästä silittää, se oli jotenkin, siit tuli ihan semmonen, meni ihan niinku löysäks, et se tuntu tosi mukavalta.”(Th1-4)</i></p>	<p>70. Koskettamisen kautta tuleva rentous.</p>
<p><i>71. ”ihan paras fiilis nyt niinku kaikkien näitten tuntien jälkeen mitä on ollu. Jotenkin ehkä mä oon nyt tänään tuntenu ja nyt viikonloppuna niinku liikkeitä tosi paljon, niin ehkä siitäki on tullu semmonen fiilis, että täällä ihan oikeesti on elämää ja tällä on niinku jytää ollu tänäänki päällä, et sitte nyt kun on oikeen mietitty vielä sitä vatsaelättiä niin on sit joku semmonen yhteys mitä ei oo aikasemmilla kerroilla ehkä ollu”(Th8-4)</i></p>	<p>71. Vauvaan löytyvä yhteys.</p>
<p><i>72. ”alun rentoutus tuntu ihan tosi pahalta, voi olla ihan fyysiset syyt, että ku mulla on ollu sitä verenvainetta ni nyt ku mä nostin jalat ylös, ni mul tuntu koko ajan, et mulla on pumppu täällä niinku jyskää kurkussa ja sit tulee niinku verenvainetta niinku läpi täältä”(Th8-4)</i></p>	<p>72. Verenpaineoireet rentoutumisen esteenä.</p>
<p><i>73. ”taas se että kun joku kävi hivelemässä jalkoja ja näin nykkäästi niin se sitten puolestaan taas niinku helpotti sitä oloo hetkellisesti, että tykkään kovasti, kovasti et joku hieroo”(Th8-4)</i></p>	<p>73. Verenpaineoireiden helpottuminen kosketuksen avulla.</p>

<p>74. "sit ne kävelyt.. se oli jotenkin ihan nautinnollinen, että kun käveltiin ja sit jompikumpi teistä sano, et kattokaa muita, mut kattokaa salaa, kattokaa niin, ettei ne huomaa, ni siinä tuli mulla semmonen niinku, ihan semmonen poissaoleva, sivustatarkkailija fiilis, niinku et semmonen kokonaisvaltanen jotenki, et sillon meni niinku omaan maailmaan, et niinku ei kohdattu kenenkään katsetta, mut kuitenkin tietosesti katto ihmisiä ja näki vaan niinku sen liikkeen, et se oli aika jännä fiilis"(Th8-4)</p>	<p>74. Omaan maailmaan upputumisen mahdollisuus kävelyharjoituksen kautta.</p>
<p>75. "Joo, ne oli just ne rentoutukset ja hivelyt oli tosi mukavia"(Th2-4)</p>	<p>75. Kosketuksen tuntuminen mukavalta.</p>
<p>76. "sitte kuitenkin välistä huomaa, että hengittää ihan omaan tahtiin ja siinä, no ehkä välistä tuntu vähän että pitää vetää semmosia lisähengityksiä, että ei jaksanu sellasta hidasta hengitystä koko aikaa, että sitte piti vetää vähä nopeemmin siihen väliin happea ja sitte tuntu, että nytte liikku niin ahkerasti tämä ameeba täällä, että seki sitte vei sitä keskittymistä."(Th2-4)</p>	<p>76. a Hitaasti hengittämisen vaikeus. 76 b Keskittymisen herpaantuminen vauvan liikku- misen vuoksi.</p>
<p>77. "niissä hengitysjutuista ni sitte välillä tuli siinäki liikuttiin tähän keskelle ja sitte taaksepäin piti sitä niinku, sitä ääntä käytettiin ni sitte, tuli vähä semmonen, että joutu välistä hengittämään vähä sillain (huohottaen) ja sitte uuestaan, et varsinki huomasi, että varmaan sen verran siinä liikkeessä kuitenkin sit vielä hengästyy, vaikei se nyt iso oo ja kummonen liike sillai ollu, mutta, mutta et sitte tuntu jo niinku vähä raskaalta se hengitys, oli vaikee pysyä siinä rytmissä jossain vaiheessa"(Th3-4)</p>	<p>77. Hengityksen tuntuminen raskaalta ja hengästyminen.</p>
<p>78. "huomasin ite, että kun tänään en oo ollu töissä ennen tätä, ni oli ihan erilainen sillai olotila tehdä ja jotenkin paljo semmonen energisempi olo ja nautin siitä ja musta oli jotenki mukava että me liikuttiin tänään aika paljon tai ehkä enemmän kuin mitä muilla kerroilla, mutta tykkäsin myös siitä alun rentoutuksesta ja siitä jotenki siinä alussa varmaan se</p>	<p>78. a Aiempien päivän tapahtumien (työpäivän) vaikutus olotilaan. 78. b Rentoutumisen merkitys tyhjentämiseen päivän tapahtumista. 78. c Kosketuksen tuntuminen mukavalle ja sitä kautta rentoutuminen.</p>

<p><i>hiljentymisen on sillai paikallaan että kun kaikki varmaan tulee mistä tulee, niin sitte että sen hetken keskittyy siihen, että nyt ollaan täällä ja vähä just tyhjentää sitä mieltä ja ajattelin ite mielessäni, että oonkohan minä aino, joka, musta tuntuu ihanalle, kun joku käy jostakin vetämässä tai selkää silittämässä, mutta myös minusta se tuntuu tosi mukavalle ja jotenkin sitä rentoutuu”(Th3-4)</i></p>	
<p><i>79. ”Ja minusta tuntu ainaki niinku itestä, että se (hengitys) on niinku tavallaan vielä hidastunu nyt kun täällä on vielä käyny ja opetellu hengittämään, et varsinki sillon ekalla kerralla ne aurinkoterveykset ni musta tuntu, että vaikka hengitin viis kertaa ni joku sano, et kaks kertaa...”(Th5-4)</i></p>	79. Hengityksen hidastuminen harjoittelun kautta.
<p><i>80. ”Ja siinä se ehkä meni vielä niissä äänijutuissa mitkä tehtiin niinku enemmän siinä paikallaan, et siinä pystymässä mä ainakin huomasin, et vähän niinku isompaa liikettä ni sitte (joutuu ottamaan lisähengityksiä)... Et kai siinä sen verran hengästyy”(Th3-4)</i></p>	80. Hengästyminen ja lisähengityksien tarve isomassa liikkeessä.
<p><i>81. ”mä unohin äsken sanoo sitä, että musta oli niinku paljon helpompi nyt vaan kattoo sitä tavaltaan, mitä täällä tavallan tapahtuu ilman, että mä katon yhtään ketään. Must se oli paljon helpompi nyt kun viimeks, et viimeks sitä väkisin tuli semmonen, et minä tuijotan nyt tota ja katon vaan päästä varpasiin suunnilleen...”(Th5-4)</i></p>	81. Toisten neutraalin katsomisen helpottuminen.
<p><i>82. ”Siitä niiku hävis ihan kokonaan se ajatus (katsomisen vaikeus), vaikka ei oo niinku viikkoon tehny eikä ajatellu yhtään mitään ton suuntasta, mutta nytte ku sitä alko tekemään ni ei sitä paljo enää arvostellu.”(Th6-4)</i></p>	82. Toisten arvostelemisen vähentyminen.
<p><i>83. ”Hmm...Siinä, missä tehtiin niitä asentoja ja siirtymisiä, niin jotenkin seki alko tai alko tuntua semmoselle vielä niinku lunnollisemmalle tietysti var-</i></p>	83. a Luonnollisuuden lisääntyminen liikkeessä. 83. b Oppiminen liikkeen viemiseen.

<p><i>maan kun on nyt tehny sitä ni osas nyt ehkä enem- män antaa sen liikkeen viedä”(Th3-5)</i></p>	
<p><i>84. "ensin ajattelin kun sanoit sitä, että ottaa sitä katsetta mukaan, ni tuntu tosi vaikeelta avata silmiä, kun sitä on niin silleen jotenki niinku itelleen, mut sitten loppuen lopuks ku avas silmiä ei oikeen ees kattonu mitään, mutta sitten näki sen oman maise- man.. sitten siitä tuli yhtäkkiä semmonen tosi virkeä olo tai semmonen hyvä olo, että se jotenkin toi semmosta energiaa. Niin löysin siitäkin harjotuksesta mun mielestä tänään jotakin uutta.”(Th3-5)</i></p>	<p>84. a Oman maiseman näkeminen ja sitä kautta energisoituminen. 84. b Uuden löytäminen harjoituksista.</p>
<p><i>85. "tykkäsin tosta viimesestäki rentoutusjutusta ja uskon, että varmaan niinku sen oman tukihenkilön kanssa se varmaan toimiiki niinku ehkä paremmin, että varmaan nyt on vielä vaikee antaa sitä painoo sille toiselle kun ei tavallaan tunneta hirveen hyvin ja ei ehkä sillai luota ehkä kuitenkaan ihan täysin, että se toinen on siellä takana.”(Th3-5)</i></p>	<p>85. Painonantamisen vaikeus vieraammalle ihmisel- le.</p>
<p><i>86. "ei musta sillain tuntunu, että ois tehty vaan samaa vanhaa tai sillain että, jotenkin se oli kaikki edelleen tai taas tosi jotenki mielenkiintosta”(Th1-5)</i></p>	<p>86. Mielenkiinto aikaisemmin tehtyjä harjoituksia kohtaan.</p>
<p><i>87. "ja vähän jotain uskalsi ääntäki päästää vaikei tehtykään sillai samaa kaikki ohjatusti.” (Th1-5)</i></p>	<p>87. Rohkeus käyttää ääntä myös itsenäisemmin.</p>
<p><i>88. "se on kyllä helpottunu se äänen päästäminen.” (Th3-5)</i></p>	<p>88. Äänenkäytön helpottuminen.</p>
<p><i>89. "Se tuntuu niinku jo semmoselta luontevalta päästää jotain ääntäki”(Th1-5)</i></p>	<p>89. Äänenkäytön luonnollistuminen.</p>
<p><i>90. "varmaan niistä sitten löysi taas jotain uusia puolia tai kaikki tuntu vaan jotenki helpommalta, musta tuntu kyllä, jopa se silmien avaaminen siinä tai en mä tiä pidinkö mä siinä niitä sitten kiinni alun perinkään, mut ihan mietin sitä just että, että tota, jotenki sekin taas ehkä sitten toimi helpommin tai onnistu helpommin”(Th1-5)</i></p>	<p>90. a Uusien puolien löytyminen harjoituksista. 90. b Neutraalin katsomisen helpottuminen.</p>

<p>91. "se oli kans ehkä just ihan kiva kokea, et se ei niinku häirinny omaa sitä keskittymistä tai just se semmonen ihana transsitila ei niinku menny pois vaikka avaski silmät." (Th1-5)</p>	<p>91. Transsitilassa paremmin pysyminen.</p>
<p>92. "ihana oli huomata tällä kertaa miten niinku tutulta nämä kaikki jutut mitä ollaan täällä tehty ni tuntuu, sillä tavalla että, että joku se hengitys ja äänenkäyttö ja keinuminen on aivan ihanaa, niin niin, että ne ei tunnu ollenkaan ennää vieraalta ajatukselta käyttää" (Th7-5)</p>	<p>92. Harjoitusten (hengitys, äänenkäyttö, keinuminen) muuttuminen tutuiksi.</p>
<p>93. "Minusta oli ihana ku viime näkemästä mä oon ruvennu tunteen liikkeitä ja mulla on ihan semmonen olo, et se vauvaki niinku sillon ku liikkuu ni se ei tee mittään, mut sitten niinku oli vähä vaikee rentoutua, ku makas selällään ni se rupes rihumaan tuolla hulluna, mut mulla on vähä semmonen fiilis, et sekin tykkää kyllä, niin, niin kaikki oli kyllä tosi ihania harjoituksia, tykkäsin kovasti." (Th7-5)</p>	<p>93. a Keskittymisen vaikeus vauvan liikkeiden vuoksi. 93. b Vauvan nauttiminen liikkeestä.</p>
<p>94. "että ei tuu siellä sitä tilannetta että mitäs mää nyttien oikeen teen, et voi vaikka just lähtee niinku keinumaa tai pitämään ääntä, niinku että no miksei, että tätähä mä aina teen, jos tämä auttaa niin miksipäs ei." (Th 7-5)</p>	<p>94. Liikkumisen tuntuminen tutummalta ja itsestään selvemältä.</p>
<p>95. "oli ihan hyvä, että mentiin niitä vanhojaki liikkeitä, että sitte taas löysi ne niinku uudelleen" (Th2-5)</p>	<p>95. Uusien ulottuvuuksien löytyminen vanhoista liikkeistä.</p>
<p>96. "se kaheksikko siinä alussa ni se on semmonen rentouttava, se ei vaadi niin kauheesti, sitä ei tartte niin mieltä, että sitte kun lähtee heilumaan ees taas niin siinä tuntuu, että joutuu enemmän vähä keskittyä siihen liikkeeseen." (Th2-5)</p>	<p>96. a Kahdeksikko-liikkeen tuntuminen rentouttavalta. 96. b Suurempiin liikkeisiin joutuu keskittymään enemmän.</p>
<p>97. "No musta oli kans kiva huomata, että ne tavaltaan niinku, ei tarvi koko ajan ajatella sitä mitä tekee, että aino mulla oli se, että musta tuntu että</p>	<p>97. a Rytmisen liikkeen vaikeus. 97. b Oman liikkeen tuntuminen vapauttavammalta.</p>

<p><i>multa puuttuu rytmitaju niinku ihan kokonaan, että sillon ku tehtiin sitä, että laskettiin tai laskit tavallaan kolmeen et piti niinku liikkua ni se menee niinku paikallaan ihan ok , mutta sitten heti kun pitää niinku lähtee vaihtamaan tavallaan sitä, ni sitten se ajatus on kokoajan siinä, että voi hemmetti nyt meni väärin, voi hemmetti nyt meni väärin, mut sitten mä menin varmaan ihan omaan tahtiin, mutta sitte mä aattelin että se on ehkä kuitenkin kivempi tehdä silleen että miten se niinku itestä menee kun se että mitenkä sen pitäis mennä”(Th6-5)</i></p>	
<p><i>98. "sitten tuossa lopussa minun mielestä oli ihana siis vaikka se niinku, ei sillä tavalla et ei ois niinku luottanu siihen joka on siellä takana, mutta musta vaan tuntuu paljon kivemmalta semmonen niinku hellempi kosketus, kun semmonen niinku kova ja järeä hieronta”(Th6-5)</i></p>	<p>98. Hellän kosketuksen tuntuminen kivalta.</p>
<p><i>99. "musta tuntu, että paljo helpommin pääsee niinku tavallaan siihen niinku tunnelmaan tai siihen omaan juttuun kun on se alkurentoutus, se pitää niinku hiljentyä hetkes ja olla”(Th6-5)</i></p>	<p>99. Alkurentoutuksen kautta pääseminen omaan tilaan.</p>
<p><i>100. "Voi olla että pää täynnä kaikkia koulujuttuja ku saapuu, mut sit se rentoutus on siinä, ni nollautuu tosi hyvin.”(Th2-5)</i></p>	<p>100. Helppo nollautuminen.</p>
<p><i>101. "Mulla oli tänään jotenki ihan tosi semmonen hankala, hankala kerta, musta tuntu että mua supistelee sit oli kauheen pahaolo ja jotenkin semmonen et ei niinku pystyny hirveen silleen rentoutua”(Th5-5)</i></p>	<p>101. Supistelun ja pahanolon vuoksi vaikeus rentoutua.</p>
<p><i>102. "se kontallaan olo juttu, ku sitä lantioo heiluteltiin eessun taassun ni se oli kivaa”(Th5-5)</i></p>	<p>102. Kontallaan liikkumisen tuntuminen kivalta.</p>
<p><i>103. "mä oon edelleen yllätyny siitä, että se tuntuu niin hyvältä että joku niinku semmonen vieraampi koskee, koskee muhun ku mä en oo sitä niinku aikasemmin voinu sietää ni jotenkin, ja mitenkä sit taval-</i></p>	<p>103. a Yllätys vieraan ihmisen kosketuksen tunteista hyvältä. 103. b Luottamus vieraampaan ihmiseen.</p>

<p><i>laan iteki huomaa, et mitenkä paljo sitä sit oikeesti nojas sit siihen toiseen siinä vaiheessa ku piti nousta, nousta niiku ylös siitä, että jotenki ne kohat missä niinku pysty niinku ite rentoutuu ni tuntu niinku hyvältä”(Th5-5)</i></p>	
<p><i>104. ”hirveesti just semmosia häiritseviä tekijöitä niinku itellä, itessä, mitkä niinku ei, jotenkin, et ei ollu niinku semmonen hyvä olo.”(Th5-5)</i></p>	<p>104. Itsessä olevat häiritsevät tekijät.</p>
<p><i>105. ”puolet alusta niin, niin tuntu kauheesti et selkää särki, niinku liikkupa ihan minne vaan, et mulla on nyt ruvennu tosi paljo oleenki semmosta selkäsärkyä, et tuntuu että, et niinku välistä ku lähtee seisaaltaan näin liikkeelle kävelemään niin tuntuu ihan jäykältä koko tuo jalka ja lonkka ja nivel” (Th7-5)</i></p>	<p>105. Selkäsäryn tuoma liikkumisen vaikeus.</p>
<p><i>106. ”Ku se alussa tuntu vaan siltä, et se kiristyy entistä enemmän, mitä enemmän mä kokkeilen sitä liikuttaa tätä jalkaa ja mitä enemmän mä kokkeilen lantiota liikuttaa ni se vaan niinku tekee näin, mutta sitten jännä, että ku sitä niinkun keinu ja liikku ja pyöri täällä niin se rupes helpottamaan.”(Th7-5)</i></p>	<p>106. Keinumisen ja liikkumisen tuoma helpotus selkäräkyyn ja jäykkyyteen.</p>
<p><i>107. ”...mutta mä oon huomannu ainakin täällä ku ollaan siis tehty noita juttuja ni se (si-nivel vaiva) on ollu paljo parempi”(Th5-5)</i></p>	<p>107. Si-nivel vaivan helpottuminen liikkeen kautta.</p>
<p><i>108. ”et monesti saattaa olla sitä just, että vähä selkää särkee tai sit on jotain liitoskipuja ollu, mut sitte ku tulee tänne ni ei ne täällä niinku särje.” (Th3-5)</i></p>	<p>108. Selkäsäryn ja liitoskipujen helpottuminen liikkeen kautta.</p>
<p><i>109. ”Ja sit must on tuntunu monta päivää niinku tän jälkeenki, et vaikka mä oon kotonaki niinku yrittänyt sit tolleen kupertaa selkää ja mutta ei siihen varmaan keskity niin paljon ku sitä ei joku silleen koko ajan tai silleen ei oo kukaan sanomassa.” (Th5-5)</i></p>	<p>109. Ohjatun ryhmän tehokkuus.</p>

<p>110. <i>"Musta tuntuu ainaki, et mä oon niinku jotenki paljo rennompi ku tavallaan niinku miettii tarkemmin sen mitä tekee, kotona aina tulee joku niinku semmonen häiriötekijä mikä niinku aina katkasee sen. Täällä on se oma hetki ja oma aika tehdä sitä."</i> (Th6-5)</p>	<p>110. Ohjatun ryhmän tuoma rauha ja häiriöttömyys.</p>
<p>111. <i>"tämä, tämä juttu (kolmen tanssi-harjoitus) ni oli ehkä siisteintä, mitä ikinä oon tehny. Niinku, että vaikka se aluks tuntu niinku ihan kauheen vaikeelta ...tuntu kauheen kömpelöltä aluks, mut sitten kun siitä rupes nauttimaan ni tuntu ihan vaan sille, että ihan sama, tuntuu hyvälle"</i>(Th7-6)</p>	<p>111. Kontaktiharjoituksen kautta irtipäästäminen.</p>
<p>112. <i>"Ööm, joo. Tänään taas huomaa, että oli pitkää aikaa ollu töissä ennen tätä ja oli taas vaikeempi niinku siinä jotenkin alussa päästä tunnelmaan"</i>(Th3-6)</p>	<p>112. Työpäivän merkitys tunnelmaan pääsemiseen.</p>
<p>113. <i>"jotenki sillain se ehkä oma ajatus herpaantu tai sillä tavalla, että tai jotenki no en tiä vaikee oli välillä se, että yritti kuunnella sitä, mut sitten ehkä yritti välillä ite liikaa lähteä viemään taikka sitte just jotenki se hetkellisesti se keskittyminen se niinku menee johonkin muuhun ni sitten tuntu, että se oli jo vähän sillai tökkää tai muuta ja sitten, ja mutta loppua kohti ni jotenkin nautin kyllä siitä tekemisestä"</i>(Th3-6)</p>	<p>113. a Liika itsensä ja liikkumisensa kontrollointi. 113. b Harjoittelemisen kautta nauttiminen liikkeestä.</p>
<p>114. <i>"oli ihana tuossa ihan lopussa tehdä ihan omaa tanssia tai liikettä, se tuntu hyvältä"</i>(Th3-6)</p>	<p>114. Oman tanssimisen ja liikkeen tuntuminen hyvältä.</p>
<p>115. <i>"kun mietin tätä niinku koko kurssia ni tai mitä nyt on ollu näitä kertoja ni vaikee sanoo ainakaan tässä vaiheessa jotenkin sitä, että mitä on tavallaan semmosta konkreettista mitä sitten osaa aina hyödyntää siellä, kenties sitten siellä synnytyksessä. Ainakin itelle on taas sitten niinkun vahvistunu se ajatus siitä, että, että se liikkuminen, se on niinku</i></p>	<p>115. a Konkreettinen hyöty kurssista epäselvä. 115. b Liikkumisen tärkeyden vahvistuminen synnytystä ajatellen.</p>

<p><i>mun juttu sillai että varmasti sitä niinku sitte osaa ehkä ajatella siellä, sielläki sitten, että olen aina nauttinu siitä tanssimisesta ja miks sitä ei vois sitten sielläkin hyödyntää ja varmaan ehkä sitä hengitystä osaa paremmin käyttää, kun sillon ennen ku tää alko. Varmasti on hyötyä ollut.” (Th3-6)</i></p>	
<p><i>116. ”itelle jäi semmonen kuva, että tää oli niinku mukavin kerta, mitä on ollu ja toi (kontaktiharjoitus) oli tosi hauska”(Th5-6)</i></p>	<p>116. Kontaktiharjoituksen tuntuminen hauskalta ja mukavimmalta.</p>
<p><i>117. ”Ja sitte mitä niinku tästä silleen ihan oikeesti jäi käteen ni en mä osaa yhtään ajatella mitä se synnytys on, kun ei oo ikinä synnyttäny, niin sitten taas mun mielestä on ollu hirmu kiva kun täällä on niinku käyty sitä ihan eri tavalla läpi, kun mitä neuvolassa, että ei siellä oo niinkun vielä mun kohalla ainakaan , hyvä että ees puhuttu mitään, et esitieto-kaavake ollaan täytetty, ni sitten on tavallaan itelleki muodostunu semmonen niinku jonkinlainen kuva siitä tilanteesta, enkä mä mieti sitä niinku kotona enää ollenkaan, että tavallaan on päässy siitä, en mä osaa sanoo, että mä oon ikinä niinku pelänny tai silleen miettiny, mut jotenki se ajatusmaailma on niinku muuttunu sitä kohtaan, että mitä odottaa ja en tiä mitä näistä tulee käyttämään vai osaako sit-ten käyttää mitään, mutta on semmonen paljon rennompia olo odottaa sitä. Että en koe, että on mennyt niinku mitenkään hukkaan tämä.”(Th5-6)</i></p>	<p>117. a Erilainen tapa käydä synnytystä läpi. 117. b Ajatusmaailman muutos synnytystä kohtaan. 117. c Rentous synnytystä odottaessa. 117. d Konkreettisen hyödyn hahmottamisen vaikeus.</p>
<p><i>118. ”Musta tuntu taas alkuun ihan tosi vaikeelta ja musta tuntu, että mä en pysty istua tässä patjalla, mut sit sen rentoutuksen jälkeen ni ja ne aurinko-tervehykset tuntu tosi hyvältä”(Th6-6)</i></p>	<p>118. Rentoutumisen tärkeys.</p>
<p><i>119. ”tosta ryhmäjutusta tykkäsin tosi paljon, jotenkin se vaan huomaa, että nytkö se jo loppu tai silleen että musta ei tuntunu oleenkaan niinku vaikeelta, päinvastoin mä ehkä niinku yllätyin mitenkä niinku helposti tavallaan siihen lähti siihen liikkeeseen mukaan”(Th6-6)</i></p>	<p>119. Yllätys kontaktiharjoituksen kautta löytyneen liikkumisen helppoudesta.</p>

<p>120. "mä oon niinku aina aatellu, että en mä niinku mitään tällästä, et en mä pysty niinku keskittymään mihinkään tämmöseen, mitä ollaan täällä tehty, mutta nyt mä huomaan sen, että mä ihan oikeesti oon tykänny olla ja tykänny tehdä ja et vaan niinku tavallaan semmonen, et on joku semmonen uus ja erilainen juttu, mut se kuitenkin voi olla niinku ehkä osa mua sitten kuitenkin just siellä synnytyksessä" (Th6-6)</p>	<p>120. Yllätys oman keskittymiskyvyn kehittymisestä ja uudenlaisen jutun omaksumisesta.</p>
<p>121. "niinku jotenki et silleen rauhottunu ja rentoutunu ja semmonen niinku jotenki semmonen rauhallinen ja ehkä vähä semmonen seesteinen olo niinku, et paljon positiivisemmalla mielellä ootan niinku nytten kyllä" (Th6-6)</p>	<p>121. Rauhallisuuden ja positiivisuuden löytyminen synnytyksen odottamiseen.</p>
<p>123. "että mimmonen olo on siitä synnytyksestä nytten ni mullaki on joo semmonen jotenkin, jotenkin niinku rauhallisempi olo tai sillain että, et jotenki niin, vähän mitä mä sanoin varmaan jo viimekskin, et jotenkin nää jotkut jutut on jo sillain, kun niitä on tehty, vaik ei oo tän useampia kertoja, ni kuitenkin ne on jotenki sillai tullu semmosiks tutuiks ja turvalisiks" (Th1-6)</p>	<p>123. Harjoitusten tuttuuden kautta löytynyt rauhallisuus ja turvallisuus.</p>
<p>124. "musta oli kans kauheen hauska olla siinä toisten vietävänä ja varmaan mä olinkin sit koko ajan, musta tuntu mukavalta se, et mä niinku kuulostelen, et mihin ne ihmiset vie, et en mä missään vaiheessa ottanu sillain sitä, sitä niinku niitä ohjia käsiin, et mä oisin vieny itte, musta se oli tosi kiva olla siinä vaan ja niinku kattoo, että mitä tapahtuu" (Th1-6)</p>	<p>124. Kontaktiharjoituksen kautta löytynyt liikkeen kuuntelu ja antautuminen liikkeeseen.</p>
<p>125. "oli hauska huomata just miten se musiikki niinku tekee semmosen erilaisen fiiliksen, että tekee mieli tehdä vähä erilaista liikettä sitten erilaiseen musiikkiin" (Th1-6)</p>	<p>125. Erilaisen musiikin vaikutus liikkeeseen.</p>
<p>126. "toi lopun vedessä heiluminen oli taas aivan ihana kun mä kuvittelin itteni tonne meidän mökille, sinne rantaan ja miten niinku voikin tulla semmonen</p>	<p>126. Vesi-mielikuvan laajentuminen omaan mielikuvaan.</p>

<p><i>, et niin vahvasti osaa ittensä kuvitella johonki paikkaan, ni se oli kauheen hauska”(Th1-6)</i></p>	
<p><i>127. ”Joo, mullaki oli alussa oikeestaan siinä mielessä, on ollu nyt tämmöstä aika kiireistä ja touhukasta, touhukas vaihe taas, mut sit oli ihana kun saatto unohtaa sen, tuli vaan tänne ja sitten tota ni rentoutuu ja tyhjentää mielen”(Th4-6)</i></p>	<p>127. Rentoutuminen ja arjen kiireiden unohtaminen.</p>
<p><i>128. ”ite huomaa siinä kun keskellä oli niin, miten se musiikki vaikuttaa, tuntuu että sen kun antaa niin kun päästä, päästä silleen siihen semmoseen tiettyyn tunnetilaan, ni se on hirveen rentouttavaa, rentouttavaa se liike ja musiikki.”(Th4-6)</i></p>	<p>128. a Muusiikin vaikutus mielentilaan. 128. b Musiikin ja liikkeen rentouttava vaikutus.</p>
<p><i>129. ”vähän eri tavalla osaa nyt, nyt niin kun suhtautua siihen (synnytykseen), et mulla oli aikasemmin hyvinkin voimakas, ennen ensimmäistä lasta ni tota semmonen, että mä en ikinä tee lapsia, että mulla on ihan kammo, kammo ja tota ni, mut se oli ihan kuitenkin hyvä kokemus oli se ensimmäinen, mutta tota mä luulen, että nyt on ihan eri tavalla osaa olla, osaa niin kun olla rennompana, tietää, tietää sitten vähän mitä on tulossa ja hengitykset ja just toi musiikki, musiikki voi olla kans semmonen, mikä niin kun, luulen, että pystyy just vähän sitä mieltä tai ainakin tuntuu, että mulla oli ensimmäisessä vähän semmonen, mielessä semmonen lukko, et sitten niin kun ei pystyny niinkun täysin, et sithän se niin kun, ei edennykkään, että tota niin, nyt tuntuu, että pystyy sen sitten eri tavalla rentouttamaan.”(Th 4-6)</i></p>	<p>129. a Synnytykseen liittyvän kammon hälveneminen. 129. b Synnytykseen liittyvän lukon aukeaminen ja rentouden löytyminen.</p>
<p><i>130. ”suurin anti mulle on tästä kurssista se, mitä mä en usko, että mä oisin muuten saanu ni se oivalus, et mikä on niin kun ero tässä aikasempien synnytysten ja tämän tulevan välillä ni mun ajatusmaailma just tää joku lukko, sillon kun mä olin ihan teini tehdessäni nämä ensimmäiset lapset niin tota, mä suurin piirtein menin sinne synnytyssaliin, että sano-kaa mulle, mitä minun pitää tehdä ja nyt mä voin</i></p>	<p>130. a Synnytykseen liittyvän lukon aukeaminen. 130. b Asenteen muuttuminen synnytystä kohtaan. 130 c Luovuuteen ja omaan itseensä luottamisen lisääntyminen.</p>

<p><i>mennä sinne vähän tohon tyyliin, niin kun tossa oli toi yks biisi, että "Let me entertane you", et niin kun ihan oikeesti, että homma hallussa ja että te ootte sit niinku mua varten, et ihan pieni tämmönen asenne muutos. Eli siis se että synnytys voi olla luova ja, ja mä teen siitä semmosen niin kun musta hyvältä tuntuu."(Th 8-6)</i></p>	
<p><i>131. "tuli se mun valkkaama biisi niin mä kerta kaikkiaan niin kun upposin ja humahdin sinne fiilikseen ja mä, hmm, muistan vaan ajatelleeni vaan niin kun että, aivan loistava biisi valinta"(Th8-6)</i></p>	<p>131. Oman musiikkivalinnan tuntuminen oikealta.</p>
<p><i>132. "musta tuntuu, että tässä kurssissa on niin kun saanu jotain keinoja, mitä sitten voi niin kun käyttää siinä tilanteessa, että se ei oo vaan semmosta passiivista odottelua tai että pitää hyppiä tasajalkaa, että tule ulos niin päästään pois täältä, silleen on hyvä kurssi"(Th3-6)</i></p>	<p>132. a Keinojen löytyminen synnytystä ajatellen. 132. b Positiivisuuden löytyminen synnytyksen odottamiseen.</p>
<p><i>133. "hyvin tiivistetty toi, että tää kurssi on antanu just keinoja, tai tässä vaiheessa sitä ainakin niin kun elää siinä uskossa, että, että sitä niin kun sitten kun on siinä itse tilanteessa, siinä synnytyksessä, ni sitä luottaa omaan kehoonsa ja löytää niitä keinoja, että miten siinä niin kun pärjää ja että vaikka, vaikka nyt eläisinkin ihan väärässä uskossa, että sit onkin ihan avuton, ni nythän se on hirveen hyvä, että, että on niin kun positiiviset fiilikset ja sitten kun täällä on niin paljon liitetty positiivisia ajatuksia niin kun vauvaan ja raskauteen ja synnytykseen niin, niin henkinen valmistautuminen on sitten siinä niin kun sivussa ja sinnehän kannattaa mennä niin kun sillä mielellä, että onnistuu, eikä sillä pelolla, niin, niin se itsessään jo on niin kun kivunlievitysmenetelmä, se että on siitä niin kun positiiviset fiilikset."(Th7-6)</i></p>	<p>133. Positiivisten ajatusten lisääntyminen synnytystä kohtaan.</p>
<p><i>134. "mulla on avaava astmalääke, mutta tän kurssin aikana ei oo tarvinu käyttää kertaakaan, kun se</i></p>	<p>134.Hengitysharjoitusten positiivinen vaikutus astmalääkkeen käytön vähenemisen kautta.</p>

on niin kun riittäny, että on sitten vaan keskittyny siihen hengittämiseen ja kun en mä oo aikasemmin ees ajatellu mitenkä pinnallisesti sitä hengittää, mutta sitten aina kun on tuntunu siltä, että ois niin kun ottanu lääkettä tai silleen ni on riittäny kun on vaan hetken ollu ja hengitelly, että sillä tavalla mä koen, että tästä on ollu ihan hyötyä, vaikka ei sitä synnytystä ajattelekaan.”(Th 5-6)