

Heidi Ranta

Aistivirikkeet osana ikäihmisten kokemuksellisuutta

Aistivirikkeet osana ikäihmisten kokemuksellisuutta

Heidi Ranta
Opinnäytetyö
Kevät 2014
Tanssinopettajan koulutusohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Tanssinopettajan koulutusohjelma, seurataanssin suuntautumisvaihtoehto

Tekijä(t): Heidi Sinikka Ranta
Opinnäytetyön nimi: Aistivirikkeet osana ikäihmisten kokemuksellisuutta
Työn ohjaaja(t): Niina Susan Vahtola, Petri Hoppu
Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: kevät 2014
Sivumäärä: *esim.* 42 + 5

Aistivirikkeet osana ikäihmisten kokemuksellisuutta on opinnäytetyö, jonka tarkoituksena on tutkia kuinka aisteja virkistämällä ikäihmisten kehot liikkuisivat totutuista raameista poiketen. Tutkimuksen myötä kehittyi harjoituspaketti, joka on palvelukotien sekä muiden ikäihmisten kanssa työskentelevien hyödynnettävissä.

Opinnäytetyön aihe muotoutui minulle hitaasti vuosien 2012-2013 aikana, jolloin sain mahdollisuuden työskennellä valtakunnallisissa Eheä elämän ehto- sekä Musiikki elämään -hankkeissa ikäihmisten kanssa. Palvelukodeissa vieraillessani huomasin työntekijöiden tarpeen toiminnallisille harjoitustuokioille. Tutkimukseni suoritin Eheä elämän ehto -hankkeen kautta kempeläläisessä seniorikerhossa keväällä 2012 sekä syksyllä 2013. Kerhoon kokoontuu viikoittain 65-80 vuoden ikäisiä ikäihmisiä, ennen kaikkea yhteisöllisyyden vuoksi.

Tutkin ja hain keinoja kuinka saisin ikäihmiset kokemaan sisäisen liikkeen ulkoa ohjatun liikkeen sijaan. Pyrin tavoitteeseeni haju-, kuulo- ja tuntoaistia virkistämällä ja tätä kautta herättelemällä uusia tapoja tunnistaa liike sekä liikkua. Merkittäväksi osaksi tutkimustani nousivat keskustelut ikäihmisten kanssa aisteista sekä aistikokemuksista.

Tutkimukseni puitteissa sain työstettyä harjoituspaketin, jossa aisteja hyödynnetään. Harjoituspaketti olikin yhtenä motiivina tutkia ikäihmisten liikkumista ja kehon kuuntelemista. Harjoituspaketti vaatii vielä lisätyötä ja jatkotutkimusta, mutta on varmasti hyvä työkalu hyödynnettäväksi ikäihmisten kanssa työskenteleville. Toimintatutkimukseni tulokset ovat yhden kerhon jäsenten kokemuksista koostettu, joten tulokset eivät ole yleistettävissä.

Asiasanat: ikäihminen, aisti, liike, kokeminen, virike

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree programme in Dance Teacher Education, Option of Social Dance

Author(s): Heidi Ranta

Title of thesis: Senses as a part of older people experiential movement

Supervisor(s): Niinan Susan Vahtola, Petri Hoppu

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2014

Number of pages: 42 + 5 pages

The purpose of this theses is senses as a part of older people experiential movement. I wanted to explore how the senses refreshes older people movement and gives them a way to move outside from the used happits. The study will develop the training package, can be used in retirement and nursing homes.

Subject of the thesis became to me slowly during years 2012-2013. I had the opportunity to work with older people in the national projects Eheä elämän ehtoo and Musiikki elämään. I experienced working with them natural. During a visit to the nursing homes I saw a need for functional training sessions. I got the Eheä elämän ehtoo -project as a chance to work with elder people in Kempele in the spring of 2012 and autumn 2013. It was a senior club where they meet once a week. Older people were from 65 to 80 years old and they met there above all because of the community .

I studied and I got ways of how I could get the elderly to experience the inner movement from the outside rather than a controlled movement . I will try my goal with using three different sense, smell, hearing and sense of touch, to find the ways to refresh and wakeup their inner movement and sense of listening their body. A significant part of my research was conversations with older people.

During my research I build up the training package, in which the senses are utilized. Training Package had the motive to study the movement of older people and to listen to your body. Training package requires further work and research. Short-term study results are consistent with the experience of the members of the one senior club, so the results can not be generalized.

Keywords: sense, elderly people, movement

ALKUSANAT

Opinnäytetyöprosessi on ollut minulle matka itseeni ja opettajuuteeni. Olen ymmärtänyt tutkimisen tarkoituksen ja sen kehittävän merkityksen ammattialasta riippumatta. Keho ja sitä kautta elämä ovat kokemisen arvoisia juuri tässä ja nyt.

Haluan kiittää ohjaava opettajaani Niina Susan Vahtolaa, joka ohjaa joka solullaan meitä opiskelijoita. Ilman hänen viisaita sanojaan ja tietoista ”puskemista” en olisi päässyt näin pitkälle. Nöyrimmät ja rakkaimmat kiitokset kuuluvat korvaamattomalle aviomiehelleni, joka tuki ja antoi pyyteetöntä rakkauttaan minulle rankan syksyn 2013 aikana. Olen kiitollinen hänen rohkaisustaan hakeutua tanssinopetuslalle, ilman sitä etsisin yhä paikkaani tässä maailmassa.

Kempeleessä 13.5.2014

Heidi Ranta

SISÄLLYS

| | |
|--|----|
| 1 JOHDANTO | 7 |
| 2 TUTKIMUS | 10 |
| 2.1 Aiempi tutkimus sekä tutkimusmenetelmät | 10 |
| 2.2 Eheä elämän ehto sekä Musiikki elämään -hankkeet | 11 |
| 2.3 Toimintatutkimukseni vaiheet | 13 |
| 2.4 Erilaiset oppijat | 17 |
| 3 IKÄÄNTYVÄ KEHOMME | 19 |
| 3.1 Liike, liikunta | 20 |
| 3.2 Muisti ja muistijärjestelmät | 21 |
| 3.3 Aistit | 23 |
| 4 TUTKIMUSTULOKSET JA ANALYYSI | 31 |
| 4.1 Harjoitteet | 31 |
| 4.2 Analyysi | 37 |
| 5 POHDINTA | 40 |
| LÄHTEET | 43 |
| LIITE | |

1 JOHDANTO

Mitä tapahtuu kehollemme kun vanhenemme? Mitä tapahtuu, kun kehoni ei toimikaan enää, kuten olen sen olettanut toimivan? Miten minä reagoin muuttuviin elementteihin kehossani? Kuinka käy aistien, heikkenevien aistien, jotka ovat olleet iso osa jokapäiväistä elämäni? Aistit, jotka ovat olleet keinoni kokea maailma ympärilläni.

Hakiessani Ouluun ammattikorkeakouluun tanssinopettajalinjalle kirjoitin esseen, jossa puhuin tanssin eheyttävästä vaikutuksesta, siitä kuinka tanssia voisi käyttää hyödyksi mielenterveyskuntoutujien tervehtymisprosessissa ja kuinka voisin sitä erityisryhmien pariin. Sain opintojeni kautta mahdollisuuden tutustua erityisryhmiin ja niiden opettamiseen sekä yksin että yhdessä muiden taideaineiden opettajien ja fysioterapian ammattilaisten kanssa. Opetusharjoitteluni kautta sain mahdollisuuden työskennellä Oulun Tervaväylän erityiskoulun Lohipadon yksikössä sekä Kehitysvammaisten tuki ry:n kehitysvammaisten hiphop -ryhmässä tanssinopettajana. Ikäihmisten kanssa työskentelyn minulle mahdollistivat valtakunnalliset hankkeet, joissa Oulun ammattikorkeakoulu oli mukana. Eheä elämän ehto -hanke, jonka puitteissa työstin tämän tutkimuksen, sekä Musiikki elämään -hanke antoivat minulle mahdollisuuden kokeilla erilaisia tapoja työskennellä ikäihmisten parissa. Sain kokea joka kerta aidon läsnäolon ja vuorovaikutuksen. Koin sekä seniori- että erityistanssin omakseni heti alkutaipaleella. Tajusin, että erityisryhmien myötä minulle avautuisi täysin uusi ja erilainen tapa työskennellä tanssin parissa. Huomasin olevani aito ja aidosti oma itseni erilaisten ja erityisten ihmisten lähellä. Koin, että minulla olisi annettavaa ihmisenä ja opettajana näille ryhmille.

Tämän tutkimuksen tavoitteenani oli toteuttaa harjoituspaketti, jota palvelukodin työntekijät sekä muut ikäihmisten parissa työskentelevät henkilöt, voisivat käyttää löytääkseen uusia työskentelytapoja sekä piristääkseen ikäihmisten arkea. Halusin selkeän kokonaisuuden, jota olisi helppo lähestyä. Keskityin kohtaamaan ikääntyviä kehoja. Kokoonnuimme kevään 2012 aikana 9 kertaa. Teimme erilaisia harjoitteita liikkuen, tanssien sekä tutustuen koskettamisen merkityk-

seen. Kokosimme harjoituskerroilla kuvataideteosta, joka kuvasti aina kunkin kerran teemaa. Harjoituskertojen ja tutkimukseni kokonaisuus oli hajanainen enkä vielä tuolloin saanut tutkimukselleni vastauksia.

Keväällä 2013 aloin muodostaa käsityksen siitä, mikä voisi liikkeellisesti auttaa senioreita tunnistamaan sisäisen liikkeen, voimaan kehossaan paremmin, rentoutumaan sekä vapautumaan. Halusin edelleen toteuttaa harjoituspaketin, jonka harjoitukset toteutettaisiin eri aisteja hyödyntäen. Tutkimukseni pääsuuntaus oli kokeilla kuinka eri aisteja virkistämällä ja herättelemällä keho vapautuisi liikkumaan. Tutkin kesän 2013 aikana eri aisteja sekä sitä kuinka niitä hyödyntäen voisimme virkistää kehoa helpolla ja liikkeellisellä lähestymistavalla. Syksyllä 2013 toteutin lyhyen tutkimusjakson samaisessa kempeläläisessä seniorikerhossa. Tutkittuani eri aisteja päädyin rajaamaan aistit kolmeen eri aistiin: haju-, kuulo, tunto- tai kosketusaisti. Loogisen harjoituspaketin toteutuksen tulisi olla helposti lähestyttävä. Rajasin tutkimukseni näihin tiettyihin aisteihin ja toteutin tutkimukseni niiden resurssien puitteissa, mitä minulla syksyllä 2013 oli.

Suuri hyöty tutkimukseni toteuttamiselle oli kempeläläisen seniorikerhon koontumiset, mutta myös Musiikki Elämään -hankkeeseen osallistumisella. Pääsin hankkeen kautta työskentelemään musiikinohjaajaopiskelijan kanssa ja toteuttamaan yhdessä hänen kanssaan kahdeksan kerran kurssin palvelukotiin.

Seuraavassa luvussa esittelen tutkimukseni työtavat ja menetelmät, eli sen mitä haluan tutkimuksellani selvittää ja mitä sillä voi saada aikaiseksi ikäihmisten arjessa. Jotta ymmärrys ikääntyvästä kehosta avautuu lukijalla, olen kirjoittanut fyysisistä sekä psyykkisistä muutoksista ikääntyvässä kehossa lukuun kolme. Ikääntyvää kehoa tutkiessani koin myös tärkeäksi muistijärjestelmiin sekä niiden jatkuvaan muutokseen tutustumisen. En halunnut rajata tutkimustani muistisairaisiin vanhuksiin, mutta silti koen, että ikääntyvään kehoomme kuuluu olennaisena osana muistijärjestelmän muuttuminen. Samassa kappaleessa esittelen myös aistijärjestelmämme ja tarkemmin ne aistit joiden kautta pyrkimykseni oli aktivoita kehoa ja kehollista liikkumista. Lukuun neljä kirjoitin auki tutkimustulokset sekä analyysini harjoitteista sekä ikäihmisten kokemuksista. Harjoituspaketin tutkimuksessani käyttämistä aisteista löydät liitteenä tekstin lopusta. Luvun

viisi olen omistanut pohdinnalle. Missä onnistuin ja mitä minun tulee kehittää jatkossa?

2 TUTKIMUS

Uskon, että koulutukseni ja tuleva ammattini tanssinopettajana helpottaa minua kuuntelemaan kehoani keskivertoa herkemällä korvalla. Kokemukseni mukaan kehoaan aktiivisesti kuuntelevissa ammateissa, kuten esimerkiksi tanssinopettajan tai fysioterapeutin, näyttelijän, laulajan tai muusikon ammateissa työskentelevät henkilöt ovat tottuneet aukaisemaan aistit erityisille herkkyyksalueille. Herkkyyksalueiden kautta kehoa ja sen lähettämiä viestejä on helpompi kuunnella ja kenties myös tulkita. Miten on vähemmän keho-orientoituneiden ammattiedustajien laita? Elämme ja koemme ympäröivää maailmaamme kehomme kautta, toiset ihmiset keskittyneemmin kehon hyvinvointiin kuin toiset.

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää, voiko aisteja virkistämällä saada ikäihmisten kehoa liikkumaan opitut kaavat rikkoen. Tarkoituksena on myös saada tietoa siitä, mitä luovan liikkeen toteuttaminen ja oman kehon aktiivinen kuunteleminen liikettä tuottaessa voi tuoda ikäihmisten elämään ja kehon tuntemukseen. Halusin luoda myös konkreettisen harjoituspaketin, jota palvelukodit ja ikäihmisten kanssa työskentelevät ihmiset voisivat hyödyntää työssään. Pyrin tämän tutkimukseni kautta osoittamaan, että aisteja virkistämällä, ylläpitämällä ja kehittämällä voisimme antaa ikääntyvälle, ja miksei koko kansallemme mahdollisuuden kokea kenties jotain uutta omassa kehossaan. Toivon tutkimukseni antavan minulle vastauksia siihen kuinka saisin aisteja virkistämällä ikääntyvät ihmiset liikkumaan herkemmin kuunnellen omaa kehoaan sekä sen tarpeita.

2.1 Aiempi tutkimus sekä tutkimusmenetelmät

Ian Stuart-Hamilton kirjoittaa *Vanhenemisen psykologia* -kirjassaan ihmisen luonnollisesta vanhenemisestä. Hamilton selvittää kirjassaan, mitä vanheneminen tarkoittaa älyllisesti, kielellisesti, mitä se tekee muistillemme ja mitä tarkoittaa ikäihmisen dementia. Hän käy läpi vanhenemisen tuomat haasteet elämäntavoissa ja persoonallisuudessa. Vanhenemisestä ja sen tuomista muutoksista

kirjoittavat myös Antti Korhonen, Pertti Pohjolainen sekä Kari A. Kuure *Vanhene viisaasti* –kirjassaan, jossa he lähestyvät vanhenemista muun muassa biologisesta näkökulmasta. Molemmat tutkimukset avasivat minulle käytännön kokemuksen lisäksi ikäihmisten elämän liittyviä lainalaisuuksia.

Kirjoittaessani tätä opinnäytetyötä kävin lyhyen Sherborne -koulutuksen, jossa näin paljon hyödynnettäviä asioita myös ikäihmisten motoriikan kehittämiseen, oman kehon tuntemiseen sekä eri aistikanavien virkistämiseen. Veronica Sherborne kehitteli liikunnallisen harjoitusmenetelmän, erityisesti kehitysvammaisten lasten ja aikuisten tarpeisiin. SDM -menetelmän (Sherborne Development Movement) tarkoituksena on tukea kokonaisvaltaisesti motoriikan ja sosiaalisten taitojen kehittymistä. Nykyään SDM -menetelmää käytetään laajalti yleis- ja erityisopetuksessa, päivähoitoryhmissä sekä erilaisissa vapaa-ajan kerhoissa. SDM -harjoitusten tavoitteena on auttaa lasta erottelemaan ja yhdistelemään eri aistihavaintoja, kehittää lapsen sosiaalisia taitoja, vahvistaa itsetuntoa sekä edistää kykyä toimia vuorovaikutustilanteissa. (Suomen vammaisurheilu ja -liikunta 2009, 24.01.2014). Kaikki edellä mainitut tavoitteet olivat osa tutkimustani ja pätevät yhtä hyvin lasten, kehitysvammaisten kuin myös ikäihmisten itsetutkiskelun ja kehotuntemisen lähteenä.

2.2 Eheä elämän ehto sekä Musiikki elämään -hankkeet

Eheä elämän ehto on kolmivuotinen (1.1.2011–31.12.2013) hanke, jonka tarkoituksena on luoda ikääntyvän väestön terveyttä, hyvinvointia ja omaehtoista pärjäämistä parantavia ratkaisuja. Hankkeen yhtenä tavoitteena on parantaa vanhuspalveluiden laatua. Hankkeen pääkoordinoija on Oulun ammattikorkeakoulu. Rahoittajina toimivat Euroopan sosiaalirahasto sekä Ely -keskus. Ikääntyvän väestön myötä, niin Suomessa kuin myös muualla Euroopassa, tarvitaan yhä enemmän motivoitunutta henkilökuntaa vanhustyöhön sekä innovatiivisia ja monipuolisia vanhustyön ratkaisuja. Hankkeen tarkoituksena on luoda vanhuk- sia palvelevia toimintamalleja sekä edistää vanhusten hyvinvointia ja heidän selviytymistään päivittäisistä toiminnoista. (Oulun ammattikorkeakoulu 2012, 17.3.2014.) Tutkimukseni vastaa uusiin innovatiivisiin ratkaisuihin palveluko-

deissa sekä ikääntyvän väestön toiminnallisiin, mutta tavoitteellisiin tarpeisiin. Harjoituspaketin avulla, voidaan virkistää palvelukotien arkea samalla harjoittamalla motorisia perustaitoja ja kehontuntemusta sekä parantaa liikkuvuutta. Harjoitteiden avulla on mahdollista luoda sosiaalisia taitoja parantavia keinoja tukea yhteisöllisyyttä.

Eheä elämän ehto -hanke mahdollisti minulle tilaisuuden tarttua ikäihmisten hyvinvointia kohottavaan aiheeseen. Tutustuin Kempeleläiseen seniorikerhoon vuonna 2012. Ryhmä kokoontuu säännöllisesti viikoittain maanantaisin kello 9-11 kahvitellen ja seurustellen. Ryhmässä käy 10-15 senioria viikoittain. Kaikki seniorit ovat eläkeläisiä, noin 70-80 vuoden ikäisiä, joista suurin osa yksineläjiä. He ovat hyvässä fyysisessä kunnossa sekä mieleltään vireitä. Joukossa on yksi pariskunta ja yksi näkövammaisen henkilö. Kerho on Kempeleen kunnan vanhuspalveluiden ylläpitämää viikoittaista ohjelmaa, jonne ovat tervetulleita kaikki Kempeleen kunnan ikäihmiset. Kempeleen kunnan kotipalveluohjaaja Helena Lehtosaari on vastuussa kerhon ohjelmasta. Hän pyrkii rakentamaan ohjelman vierailevien ohjaajien varaan. Vierailevina opettajina voivat olla muun muassa fysioterapeutit, toimintaterapeutit sekä terveydenhoitoalan opiskelijat tai eri järjestöjen edustajat.

Tapasin ryhmän ensimmäisen kerran keväällä 2012. Tuona aikana teettämäni harjoitukset eivät päätyneet lopulliseen harjoituspakettiin aistien virkistämisestä. Sain kuitenkin harjoituskerroista arvokasta kokemusta ikäihmisten kanssa työskentelemisestä sekä opin senioreiden tavoista olla ryhmässä ja omassa kehossaan. Sosiaalisuus ja yhteisöllisyys merkitsevät ikääntyvälle seniorille paljon. Kerhoon tullaan ennen kaikkea yhteisön vuoksi jolloin kerhon sisällöllä ei ole heille juurikaan merkitystä. Sain kokea, että totuttuihin tapoihin ja tottumuksiin on vaikea ulkopuolisen puuttua.

Musiikki elämään -hanke (Hartikainen & Munter-Mäkeläinen 2011, 18.3.2014) toteutettiin edistämään taiteen käyttöä sosiaalisen hyvinvoinnin välineenä. Hankkeen tarkoituksena kehittää kolmannen sektorin yhdistysten ja järjestöjen valmiuksia tuottaa osallistavan musiikkitoiminnan malleja. Hankkeen pääkoordinoijana toimii Metropolia Ammattikorkeakoulu ja Oulun Ammattikorkeakoulu on yk-

si alueellinen osatoteuttaja. Musiikki elämään -hankkeen kautta ammattikorkeakoulujen opiskelijoilla on mahdollisuus ideoida ja toteuttaa kulttuurisia palvelutuotteita yhteistyössä paikallisten kolmannen sektorin toimijoiden kanssa.

Hankeen tavoitteena olivat osallistavan ja taiteellisen toiminnan lisäksi merkitykselliset kokemukset ja niiden jakaminen. (Hartikainen & Munter-Mäkeläinen. 2011, 18.3.2014) Hankkeen kautta Oulun ammattikorkeakoulun tanssinopettajaopiskelijat sekä musiikinohjaajaopiskelijat yhdistivät voimansa ja jalkautuivat Oululaisiin palvelutaloihin Uutta virtaa elämään -tuokioiden myötä. Toteutin yhdessä musiikinohjaajaopiskelija Johanna Fiskaalin kanssa Oululaiseen palvelukotiin 8 kerran kurssin, jossa pääpaino oli yhteisöllisyydellä elävän musiikin sekä tanssin avulla. Sain arvokasta tietoa palvelukodista asuinympäristönä sekä ikäihmisten kanssa työskentelystä. Työskentelimme dementoituneiden ikäihmisten kanssa, mikä loi omat haasteensa tuokioihin. Musiikki elämään -hankkeen kautta havaitsin palvelukotien hoitajien tarpeen harjoituspaketille, jonka avulla he voisivat järjestää rentouttavia, yhteisöllisiä, mutta liikunnallisesti tavoitteellisia tuokioita asukkailleen.

2.3 Toimintatutkimukseni vaiheet

Ihmisten kehot ovat tottuneet toistamaan asioita sovitulla tavalla. Sain ikäihmisten puheista käsityksen, että keho oli työväline, jolle ei annettu armoa kuin lauantaisaunassa. Heidän nuoruudessaan asioita sai harvoin tehdä oman kehontuntemuksen mukaan, vaan asiat puskettiin läpi. Halusin tutkia ja tunnustella, voisiko aisteja virkistämällä saada kehoon eloa ja liikettä; liikettä, jota ei ole ennalta sovittu tai edestä näytetty. Miten ikääntyvä keho reagoi erilaisiin aistiärsykkeisiin? Voivatko eri aistiärsykkeet nostaa pintaan liikkeitä, jotka tuntuvat kehoystävällisemmiltä tai tutuimmilta? Näiden aistiärsykeharjoitteiden myötä halusin luoda ikäihmisten kanssa toimiville harjoituspaketin, jonka avulla keho saadaan liikkeelle ja mieli virkeäksi. Tutkimukseni on toimintatutkimus, sillä se tuntui parhaiten toimivan yhteisössä, jossa olen aktiivisesti koko ajan läsnä ja johdan tilannetta. Toimintatutkimuksessa minulla on mahdollisuus tekemisen

kautta tutkia kuinka aistit voivat vaikuttaa ikäihmisten liikkumiseen ja kehontuntemiseen.

Toimintatutkimuksella puututaan todellisiin elämän tapahtumiin pehmeitä arvoja kunnioittaen. Painopisteenä on saada täsmällistä tietoa tiettyä tilannetta ja tarkoitusta varten sekä kehittää uusia taitoja tai uutta lähestymistapaa johonkin tiettyyn asiaan ja ratkaista ongelmia, joilla on suora yhteys johonkin käytännölliseen toimintaan. Toimintatutkimuksessa on nimensä mukaisesti mukana toiminta ja tutkimus samanaikaisesti. Samanaikaisesti, kun hankitaan tietoa, ohjataan käytäntöä muuntelemalla jotakin tiettyä tutkimusprosessissa mukana olevaa todellisuutta. Toimintatutkimuksessa pyritään toiminnan avulla muuttamaan jotakin ja samanaikaisesti lisäämään sekä ymmärrystä että tietoa muutosta kohtaan.

Toimintatutkimukselle on ominaista se, että se on käytännöllisesti ja suoraan yhteydessä työ- ja toimintatilanteeseen ja tarjoaa järjestelmällisen kehyksen ongelmaratkaisutilanteeseen sekä uusiin kehittämishankkeisiin. Se liittyy kokeneilijöiden ”tässä ja nyt” -kokemuksiin ja on joustava sekä mukautuva, koska se sallii muutoksen tutkimusvaiheessa. Toimintatutkimuksella ei tavoitella yleistettäviä totuuksia, vaan sen tuloksilla on merkitystä vain asianomaiselle kohteelle ja sen tavoitteet liittyvät tiettyyn tilanteeseen. Tutkimusaineistoa voidaan kerätä kyselyllä, haastattelulla tai havainnoimalla. Toimintatutkimuksen keskeinen menetelmä on yhteisesti hyväksytyihin näkemyksiin perustuva keskustelu, diskurssi. (Anttila 2006, 439–444)

Toimintatutkimuksen prosessissa tutkittavat eli seniorikerhon jäsenet ovat aktiivisia osallistujia. Yhteistyö ja yhteinen osallistuminen ovat tutkijan ja tutkittavien suhteen perustana. Ohjaaja on aktiivinen ja ohjaa tilannetta hallitusti ja johtaa keskustelua. Toimintatutkimus on ongelmakeskeistä ja suuntautuu käytäntöön. Tutkimusprosessi on syklinen, jossa valitaan päämäärä, tutkitaan, kokeillaan käytännön mahdollisuuksia edetä päämääriin. Tämän jälkeen arvioidaan ensiaskelia ja muotoillaan sekä tarkennetaan päämääriä, tehdään käytännön kokeiluja sekä arvioidaan näitä. Tutkimusprosessissa vuorottelevat suunnittelu, toiminta ja toiminnan arviointi. (Anttila 2006, 439–444) Alla olevaan taulukkoon

1 olen kuvannut toimintaprosessinvaiheet sekä oman tutkimukseni vaiheet ja tavoitteet.

TAULUKKO 1: Toimintatutkimuksen vaiheet ja tavoitteet.

(Anttila P. 2006, 443)

| | |
|---|---|
| <p>Asetetaan tavoitteet ja määritellään ongelma</p> | <p>Tutkin voiko aisteja hyödyntämällä saada ikäihmiset liikkumaan kuunnellen kehoaan ja voivatko he vapautua perinteistä tavoista liikkua. Tavoitteeni on luoda ikäihmisten liikkumiseen harjoituspaketti, hyödyntämällä eri aisteja.</p> |
| <p>Etsitään tietoa aiemmin luoduista tutkimuksista ja tutustutaan niihin. Määritellään testattavat ongelmat tai lähestymistavat tarpeeksi selvästi ja tarkasti sekä käytännöllisesti.</p> | <p>Tutkin eri aisteja ja hain tietoa sekä lasten että kehitysvammaisten motorikan harjoittamisesta. Tutkimuksen kohteena on saada ihminen ja keho liikkumaan aistivirikkeitä tarjoamalla. Kokeilen aistiharjoitteita kempeläläisen seniorikerhon jäsenten kanssa.</p> |
| <p>Määritellään toimintatutkimukseen tarvittavat prosessit ja olosuhteet sekä suunnitellaan tutkimuksen asetelma.</p> | <p>Toimin tutkimukseni puitteissa kempeläläisessä seniorikerhossa liikuttaen heitä aisteja virkistäen. Kerhotapaaminen koostuu, kerrallaan yhtä aistia virkistäen. Keskitytään erityisesti aistin kautta välittyvän sisäisen liikkeen kuuntelemiseen. Kerhotapaamiseen ja tutkimukseeni liittyy olennaisesti keskustelut ikäihmisten kanssa päivän aistista sekä harjoitteista heränneiden tunteiden sekä tuntemusten</p> |

| | |
|---|--|
| | purkaminen. Keskustelutilanteissa minä ohjaan ja tarkkailen tilannetta, sekä johdan keskustelu osuudet. |
| Määritellään arviointikriteerit, mitausmenetelmät ja muut tarvittavat palautteen saamisen muodot. | Arvioin tarkkaillen heidän kehojaan sekä reagointia jokaiseen tehtävään. Keskustelen kerhönjäsenten kanssa ennen ja jälkeen harjoitteiden. Nauhoitan ja puran keskusteluiden tulokset. |
| Analysoidaan tietoaines ja evaluoidaan tulokset. | Puran keskustelut jokaisen kerhotapaamisen jälkeen. Kirjoitan päiväkirjaa ihmisten kehollisista reaktioista ja arvioin harjoitteiden onnistumisen. |

Toimintatutkimukseni koostui käytännönharjoitteiden lisäksi havainnoinnista sekä aktiivisesta keskustelusta ikäihmisten kanssa. Tilanteen havainnoinnin tulee kohdistua todellisiin tapahtumiin, ihmisiin sekä heidän käyttäytymiseensä. Havainnot voivat kohdistua siihen, mitä ihmiset tekevät tai sanovat ja ennen kaikkea siihen miten he sen sanovat. Havainnot tulee tehdä systemaattisesti tarkasti valikoitujen ennakkosuunnitelmien pohjalta. Havainnoijan aistit ovat arkitalanteita herkemässä tilassa vastaanottamaan kaiken informaation, jota hän saa havainnoimiltaan henkilöiltä. Havaintojen tekeminen ei kohdistu pelkästään sanalliseen ilmaisuun vaan mukaan luetaan myös liikkeet, eleet, ilmeet, asennot ja liikehdintä toisin sanoen kehonkieli eli *body language*. (Anttila 2006, 189.) Tekemäni havainnot tutkimukseni aikana kohdistuivat ennen kaikkea Anttilan mainitsemaan kehonkieleen ja ennen kaikkea kehon liikehdintään. Ikäihmisten oli vaikea kuunnella sitä, mitä aistiärsyke heissä herätti, mutta aistiärsykkeen ollessa tarpeeksi voimakas oli kehollinen reaktio selvästi nähtävissä.

Syksyllä 2013 tapasimme 3 kertaa. Harjoituskerran aluksi keskustelimme päivän aiheesta. Mitä kyseisen aamun aihe, sillä kertaa aiheena oleva aisti heille merkitsee? Mitä kyseinen aisti merkitsee keholle, kehollisuudelle sekä mielelle?

Keskustelusta siirryimme harjoittamaan vuorossa ollutta aistia. Kuunnellen kehoa haimme kehollista muistoa, tuntemusta tai havaintoa. Pyrkimykseni oli saada ryhmäläiset sekä aistimaan että havainnoimaan kehossa syntyvää tuntemusta mahdollisimman tarkasti itseään kuunnellen. Harjoitteiden ja aistikokemusten jälkeen keskustelimme havainnoista, mitä kyseinen aistikokemus aiheutti, mitä tunteita tai tuntemuksia nousi pintaan? Keskustelun jälkeen annoin heille mahdollisuuden kokea uudelleen saman aistikokemuksen. Edelläkäydyn keskustelun sekä kehon kuuntelemisen perusteella ikäihmiset pyrkivät löytämään aistikokemukseen sopivan liikkeen. Valitsimme yhdessä sopivimman liikkeen kyseiseen aistikokemukseen, ja käytimme sitä yhtenä liikkeenä lopputanssissamme. Toistimme harjoituksen samaan aistiin eri ärsykeillä muutamaan kertaan ja kokosimme aistiliikkeet yhteiseksi tanssisarjaksi. Harjoitteiden lomassa erittäin tärkeäksi osaksi aamutuokiotamme nousi kyseisestä aistista keskusteleminen.

Harjoituskerran jälkeen kuuntelin ja purin keskustelut. Tein merkintöjä onnistumisista ja kehitysideoista. Mietin ja tutkin kuinka voisin huomioida kaikki kerhollaiset osallistumaan tuokioon omista lähtökohdistaan.

2.4 Erilaiset oppijat

Timo Jaakkola kertoo kirjassaan *Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu* erilaisista oppijoista ja oppimistyyleistä. Jaakkola on erikoistunut liikuntatieteiden tohtori ja toimii liikuntapedagogiikan lehtorina Jyväskylän yliopiston liikuntatieteiden laitoksella. Jaakkolan mukaan oppimistyyleillä tarkoitetaan tapoja hankkia ja käsitellä tietoa ja havaintokanavina toimivat eri aistit. Hän jakaa liikuntataitojen oppimisen visuaalisiin, auditiivisiin sekä kinesteettisiin tasoihin. Visuaaliset oppijat oppivat näkemällä, heidän voi olla vaikea seurata sanallisia ohjeita. He mieluummin havainnoivat, kuin puhuvat tai toimivat. Auditiivisesti suuntautuneet oppijat puolestaan mieluummin puhuvat ja selittävät, kuin kuuntelevat. He kiinnittävät huomionsa ohjaajan/opettajan näyttämästä mallista keholliseen rytmiin, jonka opettaja toistaa esimerkiksi jaloillaan. Auditiivista oppijaa on syytä kannustaa itsepuheluun ja ongelmaratkaisuun. Kinesteettiset oppijat ovat puolestaan liikkujia. He oppivat parhaiten tekemällä, kokemalla ja kokeile-

malla. Vaikka liikuntataitojen oppiminen on aina kinesteettistä, on kinesteettiselle keho ja kehollisuus erityisen tärkeää. Heille harjoittelun konkreettisuus on avainasemassa, sekä se, että harjoittelu on mielekästä ja mukavaa. (Jaakkola. 2000, 18–19.)

Yhdyn Jaakkolaan erilaisista oppimistyyleistä, mutta viimeisimmät tutkimustulokset, kuten Daniel Willinghamin havainnot, ovat antaneet ymmärtää, kukaan meistä ei opi hyödyntämällä ainoastaan yhtä havaintokanavaa (Daniel Willingham, 22.3.2014.) Ikääntyessämme havaintokanavat ja aistit heikkenevät, joten työskennellessä heidän kanssaan on otettava erityisesti huomioon selkeät ja kuuluvat sanalliset ohjeet, rauhallinen kehollinen esimerkki sekä annettava tilaa esiin nousseille kysymyksille ja kommenteille.

Hervosen, Pohjolaisen ja Kuuren mielestä, elinikäinen oppiminen on mahdollista, jos henkistä vireystilaa pidetään yllä jatkuvasti. Jotta työmuisti pysyisi auki, on sille annettava mielekästä tekemistä. Ikäihmisellä, kuten muillakin aikuisopiskelijoilla, tulee olla jokin henkilökohtainen lähtökohta opeteltavaan asiaan. Ohjatessa onkin otettava huomioon ikäihmisen luontaiset vaikeudet: hitaus ja mieleen palauttamien vaikeus. (Hervosen, Pohjolaisen & Kuure. 1998, 108–109.) Ikäihmisten kanssa työskenneltäessä on hidastettava ohjaajan omaa rytmää, jotta kaikki ehtivät reagoida muuttuvaan oppimistilanteeseen.

3 IKÄÄNTYVÄ KEHOMME

Vanhenemisesta on tullut viimeisen sadan vuoden aikana länsimaisessa kulttuurissa yleinen ilmiö. Jaana Parviaisen on filosofian professori, joka tutkii erityisesti liikkeen filosofiaa (Tampereen yliopisto 2011, 22.3.2014). Hänen esittämien arvioiden mukaan esihistoriallisena aikana kukaan ei pysynyt hengissä vanhuuteen asti. Nykyisin länsimaisesta väestöstä noin 12 prosenttia on iäkkäitä. Voimakkaimmin vanhuuden kokevat naiset, joiden eliniän odote on keskimäärin suurempi kuin miesten. Tätä on selitetty useilla eri tavoilla, kuten miesten fyysisesti raskaimmilla työnkuvilla. On haasteellista määritellä kuka on vanha tai iäkäs. Määrittelyyn on olemassa useita eri tapoja. **Primaariseen vanhenemiseen** kuuluvat iän tuomat ruumiin muutokset, kuten ryppyinen iho. **Sekundaarisen vanhenemiseen** kuuluvat muutokset, joita esiintyy vanhuudessa usein, mutta ei väistämättä, kuten niveltulehdus. Yksi yleisesti käytetty vanhenemisen mittari on sosiaalinen ikä, joka tarkoittaa yhteiskunnan odotuksia siitä, miten ihmisen tulisi käyttäytyä tietyssä iässä. (Stuart-Hamilton 1996,17–18.)

Synnymme aina keskeneräisinä valmiiseen maailmaan. Ihmisen olemus muovautuu häntä ympäröivän maailman mukaan, kulttuurin ja sen tilanteen aikaansaannoksesta. Tietoinen ymmärrys maailmasta välittyy kielen kautta, mutta suurin osa tavastamme olla on tiedostamattomasti opittua, ja tämä tiedostamaton oppiminen koskee yleensä kehollisuuden aluetta. Ymmärryksemme omasta kehostamme muovautuu kulttuurikonventioiden muokkaamana ja suuntaamana.

Erilaiset ihmisihanteet vaikuttavat kehon taustoihin, kuten se että poikien itkemistä pidettiin aiemmin heikkouden merkinä tai surun ja vihan ilmaisemisen ei ollut sopivaa. Näiden johdosta omien tuntemusten kokemisesta voi tulla pidättyväistä ja kontrolloitua, mikä johtaa siihen, että ensin reflektoidaan omaa tekemistä ja sen jälkeen vasta reagoidaan tilanteeseen. Itsereflektio peittää alleen läsnäolemisen kyvyn, jossa ihminen kykenisi spontaanisti olemaan yhteydessä muuhun maailmaan. Kaikkina aikoina kehoa on aktiivisesti manipuloitu ja pakotettu tietyn ihanteen mukaiseen muotoon. (Parviainen 1994, 57–59.) Tutkimukseni kautta tai sen avulla etsin vastauksia Parviaisen mainitseman tietyn ihan-

teen mukaisen muodon välttämiseen tai siitä poisoppimiseen. Mielestäni ihmisten olisi hyvä oppia kunnioittamaan, mutta ennen kaikkea kuuntelemaan kehoaan ja toimimaan sen mukaan. Tutkimukseni kautta toivon löytäväni väyliä opettaa ikäihmisille sisäisen liikkeen kuuntelemisen taitoa ja sitä kautta itsetunnon kohottamista sekä oman kehon kunnioittamista.

Parviainen puhuu kehon muistojen laadullisesta tiheydestä ja niiden painosta. Hänen mukaansa kehon muistot ovat vaikeasti ilmaistavissa verbaalisesti. Niiden rakenteita on vaikea tuoda esiin, sillä ne ovat merkityksellisiä, mutta mykkiä. Kehomuistiin painautunut muoto toistaa itseään samankaltaisena, minkä vuoksi joistakin pinttyneistä tavoista voi olla vaikea päästä eroon. Keho toistaa itseään liikkeinä, joista ihminen ei välttämättä ole edes tietoinen. Toisaalta kehon muistot voivat muokkautua uudelleen uudessa tilanteessa. (Parviainen 1994, 53.) Parviaisen ajatukset kehon muistoista ja niiden jäljistä kehomuistissa tulivat tutkimukseni kautta minulle hyvin selviksi. Hän sanoo, että ihmisten on vaikea päästää totutuista tavoista irti, mikä pitää mielestäni täysin paikkaansa ja mille sain tutkimukseni kautta myös vahvistuksen. Tartuin hänen ajatukseen kehon muistojen uudelleen muovautumisesta uusissa tilanteissa, sillä juuri tällä tiedolla vaikuttaisi olevan suuri painoarvo tutkimukseni onnistumisen kannalta.

3.1 Liike, liikunta

Liikunnan vaikutukset kehoon voidaan jakaa välittömiin ja pitkäaikaisiin vaikutuksiin. Lyhytaikaisia vaikutuksia ovat mm. verensokerin säätely ja parempi unen laatu. Pitkäaikaisia fysiologisia vaikutuksia liikunnasta ovat mm. sydän- ja verenkiertojärjestelmän paraneminen, lihasvoiman lisääntyminen ja liikkuvuuden paraneminen, sekä tasapainon ja koordinaatiokyvyn säilyminen. Liikunta vaikuttaa myös ihmiseen psyykkisesti. Lyhytaikaisia vaikutuksia ovat mm. rentoutuminen, stressin ja ahdistuksen väheneminen sekä mielialan paraneminen. Pitkäkestoisia vaikutuksia ovat mm. yleinen hyvinvointi ja henkisen vireen säilyminen. Säännöllinen liikunta vaikuttaa myös ihmisen hieno- ja karkeamotoristen toimintojen heikkenemistä hidastavasti. Liikunnan avulla voidaan edistää terveyttä psyykkisten ja sosiaalisten vaikutusten kautta. Vanhojen ihmisten lii-

kunnan tavoitteena tulisi olla yleisen toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen sekä päivittäisistä toiminnoista selviytyminen. Mutta myös psykomotoristen toimintojen, joita ovat tasapaino, koordinaatiokyky, ketteryys, reaktionopeus, kehittäminen ja ylläpitäminen ovat tärkeitä. Toisaalta on muistettava, että näiden vaikutusten ylläpitäminen vaatii liikunnan säännöllistä harrastamista. Ensiarvoisen tärkeää on liikunnan monipuolisuus, sillä vanheneminen vaikuttaa haitallisesti moniin elimistön rakenteisiin ja toimintoihin. (Hervonen, Pohjolainen & Kuure 1998, 144–147).

3.2 Muisti ja muistijärjestelmät

Kognitiivisten eli tiedollisten, tajunnan sisältöön kuuluvien ikääntymismuutosten suuri yhteinen nimittäjä on hidastuminen, joka heijastaa muutoksia keskushermoston tiedon käsittelyn nopeudessa. Huonompikuntoisten ja sairaiden vanhus-ten muistin suorituskyky hidastuu nopeammin kuin fyysisesti hyväkuntoisten terveiden vanhus-ten, mutta myös älykkyydosamäärällä ja lahjakkuudella näyttää olevan merkitystä. Tiedonkäsittelyn hitaus korostuu vaikeimpia tehtäviä suorittaessa. Monimutkaiset tehtävät vaativat useita käsittelyoperaatioita ja jos iä-käs jää jälkeen niissä kaikissa, se kertautuu lopputuloksessa. (Hervonen, Pohjolainen & Kuure 1998, 104.) Tämä on yksi syy siihen miksi, vanhusten ohjaamisessa on ensiarvoisen tärkeää artikuloida selkeästi ja rauhallisesti, antaa ohjeita myös demonstroiden. Ohjeiden tulee olla tarpeeksi lyhyitä sekä selkeitä. Alla olevaan taulukkoon 2 olen koonnut muistijärjestelmien toimintaperiaatteet.

TAULUKKO 2: Muistijärjestelmien toimintaperiaatteet.

(Hervonen, Pohjolainen, Kuure 1998, 105)

| Lyhytkestoinen työmuisti | Pitkäkestoinen muisti | Aistimuisti |
|---|---|---|
| Vastaanottaa tietoa lyhyessä ajassa | Tiedon taltiointi, vastaanottaminen vie melko pitkän ajan | Vastaanottaa tietoa hyvin lyhyessä ajassa |
| Kapasiteetti rajallinen | Kapasiteetti rajaton, tietomäärä ei määritelty | Tieto määrä suuri |
| Tieto säilyy lyhyehkön ajan (sekunteja) | Tieto säilyy rajattoman ajan | Säilytysaika hyvin lyhyt (millisekunteja) |
| Tieto häviää noin 20 sekunnissa, mikäli sitä ei pidetä aktiivisena | Tieto on pitkälle jäsentynyt, muistihaku edellyttää hakuvihjeitä | |
| Sisältää tiedon käsittelyssä tärkeitä kontrollitoimintoja mm. kertaaminen, koodaus, päätöksenteko, muistihakustrategiat | Sisältää erilaisia toimintaohjeita ja ohjelmia, sisäisiä malleja, joiden avulla ihminen ohjaa omaa toimintaansa eri tilanteissa | |

Lyhytkestoinen muisti eli työmuisti on aivojen ikkuna tähän hetkeen ja ympäröivään maailmaan. Työmuistin kapasiteetti on rajallinen, siellä voi olla yhtä aikaa vain noin 5-10 erillistä sanaa, lukua tai muuta muistamisen kohdetta. Työmuistin kesto on parhaimmillaan vain noin 30 sekuntia. Iän myötä työmuistin kapasiteetti supistuu entisestään ja etenkin kyky käsitellä eri asioita yhtä aikaa heikkenee. Jotta uusi opeteltava aineisto saadaan painettua pitkäkestoiseen muistiin, on sitä opeteltava ja kerrattava useita kertoja. (Hervonen, Pohjolainen, Kuure 1998, 105–109.)

Pitkäkestoisen muistin varasto on käytännössä rajaton, eikä sen kestolla näytä olevan ylärajaa. Kaiken muistamisen ydin onkin mieleen painaminen ja mieleen palauttaminen. Iän myötä väylä työmuistin ja pysyvän muistin välillä tukkeutuu, mikä näkyy jokaisella ikääntyvällä oppimisen (mieleen painamisen) vaikeutumisena sekä muistista löytämisen hidastumisena (nimimuisti). Uuden oppimisen taito säilyy korkeaan ikään asti, tosin uuden oppiminen vaatii suurempaa ponnistelua ikäihmiseltä kuin nuorelta oppijalta. Työmuistin ympärillä olevat suodattimet pysyvät parhaiten auki kun niitä ylläpidetään ja työmuistia harjoitetaan. Ikäihmisten oppimistilanteen tulee olla aktivoiva ja opetuksen tavoitteiltaan selkeää ja sisällöltään systemaattista. Opeteltavan asian tulee liittyä mielekkäällä tavalla ikäihmisen elämäntilanteeseen. (Hervonen, Pohjolainen, Kuure 1998. 105–109.)

”Muisti on ihminen itse, kokemuksineen, tietoineen, taitoineen, persoonallisuuden piirteineen, hyveineen ja paheineen, iloineen ja suruineen. Kaikesta on jäänyt muistijälki aivojen uumeniin, hermosolujen verkostoon.” Hervonen, Pohjolainen, Kuure 1998. 105–109).

Ihmisen muistilla on siis paljon muutakin käyttöä kuin vain tietojen tallettaminen tai jokapäiväisestä elämästä selviäminen. (Hervonen, Pohjolainen, Kuure 1998. 105–109).

3.3 Aistit

Pienten lasten aistien kehittymisestä kerrotaan muun muassa Lehtisen, Haapalan ja Dahlströmin kirjassa *Aistien avulla oppimaan*. He puhuvat siitä, kuinka aistit kehittyvät lapselle jo kohdussa odotusaikana ja kuinka ne ovat lapsen ensimmäinen kosketus ympäröivään maailmaan syntymän jälkeen. Lapsen kehitys ja tietoisuus maailmasta avautuu aistien avulla. Hän oppii haistamalla, maistamalla, kokeilemalla, tunnustelemalla, näkemällä ja tätä kautta kokemalla. Hänen tasapainonsa kehittyy kiipeilemällä ja kaatumalla. (Lehtinen, Haapala &

Dahlström 1993, 10). Erityistä tukea tarvitsevien lasten keskuudessa aistien virkistäminen aktiivisesti auttaa heitä kokemaan ja ymmärtämään omaa kehoaan sekä ympäröivää maailmaa. Aistien ja sitä kautta kommunikaation kehittämiseen on useita eri keinoja. Kirjallisuutta ja tutkimustietoa löytyy myös muistisairaiden vanhusten aistien herkistämiseksi. Suoritus keskeisen sekä kiireisen elämänrytmin vuoksi saatamme unohtaa aistien herkistämisen, joka liittyy olennaisesti myös rauhoittumiseen ja hetkessä elämiseen. Harvemmin arjen keskellä muistamme hiljentää tahtia ja keskittyä aistein kuuntelemaan ympäröivää maailmaa.

Ihmisen herkkyys ottaa vastaan sensorisia ärsykeitä, kehittyy jo kauan ennen syntymää. Syntymän jälkeen nämä aistit kehittyvät kypsymisen sekä vuorovaihtuksen tuloksena. Ihmisen aistit kehittyvät ensimmäisien kuukausien aikana erillisinä, minkä jälkeen eri aistialueet alkavat toimimaan yhä enemmän yhdessä. (Lehtinen, Haapala & Dahlström 1993, 10.) Aistien heikkeneminen vaikuttaa aivojen toimintaa, sillä ne ovat aivojen keino olla yhteydessä ympäröivään maailmaan. Havaintojen heikkeneminen iän myötä estää aivoja kokemasta maailmaa täydesti. On harhaluulo, että ruumiin muutokset alkavat vanhuusiällä. Aistien, kuten monien muidenkin ruumiintoimintojen, heikkeneminen alkaa jo varhain aikuisiällä.

Hajuaisti

Hajuaistilla ei ole läheskään niin suurta merkitystä ihmiselle kuin useille eläinlajeille. Ihmiselle suurin hajuaistin merkitys on siinä, että se kertoo hengitettävän ilman ja syötävän ruuan laadusta. (Lehtinen, Haapala, Dahlström 1993. 12-13). Tutkimukseni yhteydessä tehdyissä haastatteluissa kävi selvästi ilmi juuri hajuaistin merkitys ruuan pilaantumisen suhteen. 1900 -luvun alkupuolella syntyneet ihmiset kokevat hajuaistin parhaaksi keinoksi arvioimaan ruuan laatua. Hajuaistin tuomat kokemukset liitettiin usein mielihyvän tunteeseen, raikkauteen ja puhtauteen sekä positiivisiin kokemuksiin. Haastatteluvaiheessa hajuaistin tuomat muistot ja kokemukset olivat 90 prosenttisesti myönteisiä. Puhtauden tuoksi koettiin myös hyvinvoinnin merkinä. Lehtinen, Haapala ja Dahlström kirjoittavat *Aistien avulla oppimaan* -kirjassaan hajuaistin suuresta emotionaalisesta merki-

tyksestä. Heidän mukaan hajut koetaan selvästi joko miellyttävinä eli myönteisinä tai epämiellyttävinä eli kielteisinä. Emotionaaliseen merkitykseen liittyy myös pienen lapsen kyky pystyä nopeasti syntymänsä jälkeen aistimaan hajuja, esimerkiksi äidinmaidon tuoksua. (Lehtinen, Haapala & Dahlström 1993, 12–13.) Puhtaat luonnonmukaiset tuoksut ja niiden tuomat mielihyvän tunteet nousivat tutkimukseni ikäihmisillä päällimmäisenä pintaan. Esiin nousivat esimerkiksi toisen ihmisen tuoksu, oman miehen miehinen tuoksu, tuoreet koivun versot saateen jälkeen tai yleensäkin luonnon tuoksu. Aina emme pysty nimeämään kaikkia hajuja, mutta pystymme kyllä kuvaamaan, että millaisia tuntemuksia ne meissä herättävät.

Emme pysty puhumaan hajuaistista ilman, että mainitsemme makuaistin. Ilman hajuaistia ihminen ei pysty tarkkaan erottamaan makuja. Molemmat aistit tarvitsevat toimiakseen aktiivisen tapahtuman. Saadaksemme hajuaistimuksen meidän on hengitettävä ilmaa nenäämme ja aistiaksemme tietyn maun meidän on hienonnettava ruokaa ja liuotettava se syljen avulla. Hajuaistin tavoin makuaisti voi aiheuttaa voimakkaita emotionaalisia kokemuksia. (Lehtinen, Haapala & Dahlström 1993, 12–13).

Kuulo

Kuuloaistin avulla ihminen kykenee erottamaan ja vastaanottamaan erilaisia ääniä, mutta sen tärkein merkitys on auttaa kommunikoinnissa. Ääni saa ilman värähtelemään, ja korva ottaa vastaan ääniaaltoja näin ihminen pystyy määrittelemään ääntä tuottavan kohteen suunnan sekä etäisyyden saaden tietoa ympäröivästä tilasta. (Lehtinen, Haapala & Dahlström 1993, 13.)

Kuulo heikkenee hitaasti koko aikuisuuden ajan, mihin voi vaikuttaa ympäristön olosuhteet. Koska miehet ovat yleensä työskennelleet meluisemmilla työpaikoilla kuin naiset, on todennäköisempää, että miesten kuulon heikkeneminen on suurempaa kuin naisten. Yleisesti ottaen on vaikea todistaa kuinka suuri osuus kuulon heikkenemisestä johtuu ympäristön vaikutuksista ja kuinka suuri osuus vanhenemisestä. Yleinen huonokuuloisuuteen liittyvä väärinkäsitys on, että kaikkia ääniä olisi vaikeampi kuulla ja että kaikki äänet kuultaisiin heikompina.

Lievänkin kuulon heikkeneminen voi haitata paljon vanhuksen sosiaalista elämää. Kuulon heikkeneminen vaikuttaa eniten puheen selkeään kuulemiseen. (Stuart-Hamilton 1994, 27–29.) Tutkimusryhmäni ikäihmiset todistivat Stuart-Hamiltonin sanat todeksi mainitsemalla puheen puuroutumisen jos useampi henkilö keskustelee yhtä aikaa. Kuulon heikentymisen myötä ikäihmiset keskittyvät seuraamaan tarkemmin puhujan suun liikkeitä ja keskittyvät kuuntelemaan tarkemmin. Stuart-Hamilton vahvistaa ikäihmisten kokemuksen, sillä puhe kulkee useilla eri sävelkorkeuksilla korkeasta matalaan. Korkealla kulkevien äänten kuuleminen heikkenee matalataajuisia ääniä enemmän, jolloin esimerkiksi konsonanttien kuuleminen puheesta heikkenee. Puheen erottaminen esimerkiksi taustahälystä voi tuottaa vanhuksille haasteita. Tämä voi johtaa mielikuvaan, että puheen puuroutumisesta kärsivä henkilö on välinpitämätön muita keskustelijoita kohtaan tai hiljainen sekä syrjäänvetäytyvä.

Kuuroja on syrjitty historian aikana enemmän kuin sokeita. Tämä johtunee siitä, että kuuroilla on katkennut yhteys ihmisiin ja sokeilta asioihin. Heikentyneestä kuulosta johtuva sosiaalisesta kanssakäymisestä eroon joutuminen voi aiheuttaa vanhuksille syrjäytymisestä ja masentumista. (Stuart-Hamilton 1994, 27–29.) Tutkimusryhmässäni oli mukana yksi iän myötä sokeutunut nainen, jolle kuulo ja kuuleminen merkitsivät hänen omien sanojensa mukaan kaikkea. Se oli hänen yhteytensä muihin ihmisiin, aivan kuten Stuart-Hamilton mainitsikin kuurojen ihmisten yhteyden katkenneen ihmisiin ja sokeiden asioihin.

Fysikaalisesti ajatellen musiikki on akustista värähtelyä, toisaalta luonnonäänet, kuten linnunlaulu, meren pauhu voi olla musiikkia korvillemme. Musiikkia on verrattu myös kieleen, ainakin se vaikuttaa yli kielirajojen herättäen tunteita ja tuoden esiin erilaisia asioita. Musiikin ilmaisutapa on kuitenkin välittömämpi kuin kielen, sitä voidaan pitää kehon kielenä. Musiikkia on helppo yhdistellä eri toimintoihin, joko suunnitelmallisesti tai spontaanisti. Musiikin on todettu vaikuttavan fysiologisiin reaktioihin, vaikka sitä ei kuunneltaisi tietoisesti. Tutkijat ovat todenneet sen tekevän muutoksia muun muassa verenpaineessa, hengityksessä, pulssissa, yleisessä motorisessa aktiviteetissa ja lihasjännityksessä. Musiikki koetaan ja havaitaan hyvin yksilöllisesti, eri henkilöt saattavat kokea samat

äänet hyvin eri tavoin. Sama musiikki voi eri kerroilla kuunneltuna vaikuttaa eri tavoin, joihin vaikuttavat muun muassa taulukko 3:ssa esitetyt seikat.

TAULUKKO 3: Musiikin kokemuksellisuuteen vaikuttavia osatekijöitä.

(Lehtinen, Haapala & Dahlström 199, 98–99.)

| | |
|--------------------------------|--|
| Aikaisemmat kokemukset | Aiemmin kuultu musiikki vaikuttaa eri tavoin kuin musiikki, jota kuullaan ensi kertaa |
| Asiayhteys | Miellyttävässä tilanteessa kuultu musiikki aiheuttaa toisenlaisia reaktioita, kuin sellainen joka on kuultu negatiivisessa tilanteessa. |
| Persoonallisuus | Ihmisen henkilökohtainen emotionaalisuus, uteliaisuus, älykkyys ja yksilön kehitysvaihe vaikuttavat siihen, miten musiikki havaitaan. |
| Odotukset | Odotuksiin voivat vaikuttaa aiemmat kokemukset sekä henkilön persoonallisuus, mutta odotuksilla on keskeinen sija musiikin kokemisessa. |
| Samanaikaiset ärsykkeet | Ääni melodia ja rytmi vaikuttavat erilaisilta eri ympäristössä. Sama tempo vaikuttaa hitaammalta tai nopeammalta erilaisten kulkujen kanssa samanaikaisesti esitettynä. Äänen korkeus voi tuntua soinnussa toiselta kuin yksittäisenä äänenä kuultuna. |
| Valaistus | Musiikki saattaa vaikuttaa toisenlaiselta pimeässä kuin valossa esitettynä. |

Tunto

Tuntoaisti liittyy selvimmin ihmisen omaan toimintaan ja tuntoaistimukset vaativat kehon ja sen osien aktiivista liikettä. Tuntoaistilla on ollut lajikehityksessä selvä elämän säilyttämiseen tähtäävä tehtävä, jossa vastasyntyneellä suu näyttelee isoa roolia. Kehityksen edetessä ihminen oppii koskettelemaan uusia esineitä käsin, mutta suu on tässä tutkimisessa vielä melko pitkään apuna. Lapsena konkreettinen koskettelu ja tunnustelu ovat ihmiselle pitkään ensisijainen tapa saada tietoa uudesta esineestä tai asiasta, tätä tiedon hankkimista käyttäsimme varmasti aikuisenakin enemmän, ellei siitä olisi määritelty meidän kulttuurissamme jollain tapaa sopimattomaksi. (Lehtinen, Haapala & Dahlström 1993, 11–12.)

Syntymän jälkeen kosketus merkitsee paljon ihmisen koko tulevalle kehitykselle. **Kosketusaistin** kautta ihminen saa ensimmäiset aistimukset ympäröivästä maailmasta, se kertoo, ettemme ole yksin ja luo pohjaa kommunikaation kehitykselle edelleen. Fyysisen kosketuksen tarve säilyy läpi ihmisiän. Lapsuudessa aikuisen ja lapsen välinen koskettaminen on kulttuurissamme luontevaa, mutta myöhemmässä elämänvaiheessa koskettamisesta tulee normisidonnainen tapahtuma ja koskettaminen vähenee. (Lehtinen, Haapala & Dahlström 1993, 74–75) Kempeleläiset ikäihmiset pitivät koskettamista tärkeänä läheisyyden ja hyvänolon merkinä, niin psyykkisesti kuin fyysisestikin. He kokivat, että nykyaikana koskettaminen on mennyt kylmäksi, ja nuoret leimautuvat heti homoseksuaaleiksi, jos koskettavat tai halaavat toisiaan enemmän. Tutkimusryhmäni kokemusten mukaan heidän nuoruudessaan oli luontevampaa kulkea tyttöjenkin käsikynkässä, kuin tämän päivän maailmassa. Heidän mielestään nuoret pojat leimataan heti homoiksi, jos he kulkevat mökkireissuilla yhdessä.

”Ennen oli helpompaa, kun ei ollut nimityksiä ja homot olivat piilossa.” kommentoitiin tutkimusryhmässä homokeskustelua.

Minun intuitiivinen kokemukseni tilanteesta oli, että todellisuudessa ikäihmiset itse keskustelevat koskettamisen merkityksestä sekä koskettamisen liittämisestä homoseksuaaliin negatiivisessa sävyssä, vaikka todellisuus nuorten kesken on

mahdollisesti toinen. Koskettaminen liitettiin keskustelussa voimakkaasti homo-seksuaalisuuteen sekä hyväksikäyttöön.

Iho toimii sisäisen ja ulkoisen ympäristön erottajana ihmisellä ja siksi ihon merkitys on oleellinen minäkuvan ja erityisesti oman kehonkuvan hahmottumisessa. Kosketusaisti auttaa ihmistä kokemaan itsensä ja muun maailman kolmiulotteisena. Kosketusaistia voidaan pitää tuntoaistin passiivisena osatekijänä, joka heijastaa organismin herkkyyttä tässä vuorovaikutuksessa vastaten paineen vaihteluihin. Tuntoaisti puolestaan välittää tiedon niiden esineiden muodosta, koosta ja pinnasta joiden kanssa ihminen on tekemisissä. (Lehtinen, Haapala & Dahlström 1993, 12.)

Koskettamisen ja hieromisen on todettu auttavan jo dementoituneiden ihmisten muistamista. Hieronnalla ja koskettamisella on kuitenkin eronsa. Hieromisella on tarkoitus rentouttaa lievittää kipua lihaksissa, hoitaa fyysistä vaivaa, kun taas koskettamisella pyritään herättämään ja kehittämään kosketusaistimusten vastaanottoa, kommunikaatiota ja kehon hahmotusta. (Lehtinen, Haapala & Dahlström 1993, 74–75)

Aistit tutkimuksen ulkopuolelta

Makuaisti liittyy olennaisesti hajuaistiin, sillä ihminen ei pysty erottamaan selkeästi makuja ilman yhteistoimintaa hajuaistin kanssa. Ihminen pystyy jo muutamien viikojen ikäisenä erottamaan eri makuja, joista hapan, suolainen ja kitkerä tuottavat kielteisen makuelämyksen ja näin ollen osoittaa, että pieni lapsi erottaa ne makeasta mausta. (Lehtinen, Haapala & Dahlström 1993, 13).

Ihmisen maistamat maut voidaan jakaa neljään eri päätyyppiin: makea, hapan, suolainen ja kitkerä. (Stuart-Hamilton 1994, 30.)

Näköaisti välittää ihmiselle paljon tarkkaa tietoa ympäröivästä maailmasta. Näköhavainnot ovat ehkä vähiten emotionaalisesti sävyttyneitä ja siksi niillä on keskeinen merkitys tajunnan ja toiminnan kehittymiselle. (Lehtinen, Haapala & Dahlström 1993, 13.) Iän myötä ihmisen näkö heikkenee, eikä näkemisen taso ole sitä mihin henkilö on tottunut. Kyky kohdentaa katse eri etäisyyksille heiken-

tyy. Tämä johtuu luultavasti siitä, että mykiö ikääntyessään menettää joustavuutta eli siis kohdentamisvoimaansa. Kenties vakavin näköön kohdistuva haitta on näöntarkkuuden heikentyminen eli kyky nähdä tarkasti matkan päähän. Ikä vaikuttaa myös valovoimakkuuksien havaitsemiseen, mikä johtuu pupillien suurimman laajeneman vähenemisestä ja reseptorisolujen huonommasta aineenvaihdunnasta. Tämä vaikuttaa ihmisen kykyyn sopeutua heikkoihin valaistusolosuhteisiin ja kykyyn palautua hämärästä valaistuksesta. Vanhemmat ihmiset näkevät maailman keltaisempana. Iäkkäät ihmiset prosessoivat hitaammin näköärsyksiä. Jotta he voivat tunnistaa näkemänsä kohteen, on heidän nähtävä sitä kauemmin. (Stuart-Hamilton 1994, 24–26.)

Tasapainoaiisti eli vestibulaariaisti sijaitsee sisäkorvassa. Se kehittyy vauvalla yleensä luonnollisessa kanssakäymisessä lasta hoitavien aikuisten kanssa, kun hän saa kokea erilaisia asentojen muutoksia. Tasapainoaiisti kehittyy rinta-rinnan lapsen motoriikan sekä näköaistin kehittymisen kanssa. Tasapainoaiisti antaa ennemminkin tietoa koko kehon kuin yksittäisten jäsenten liikkeistä ja tilasta ja se vastaa elimistön oman liikkeen suunnan ja vauhdin muutoksiin. (Lehtinen, Haapala & Dahlström 1993, 14.)

4 TUTKIMUSTULOKSET JA ANALYYSI

Yleensä ottaen kerholaiset pitivät aisteja hyvin tärkeinä. Koin ikäihmisten keskittyvän jopa enemmän aisteihin ja niiden välittämään informaatioon kuin ihmiset yleensä. Aistien voiman heikkenemistä he harmittelivat, mikä on aivan ymmärrettävää. Keholliset kokemukset olivat heille hyvin konkreettisia.

Tutkimukseni tavoitteena oli saada selville voiko aisteja virkistämällä saada ikäihmiset liikkumaan kehon aistimuksia kuunnellen ja niitä myötäillen. Konkreettisenä tavoitteena oli luoda harjoituspaketti käytettäväksi palvelukodeissa sekä ikäihmisten kanssa työskenteleville. Harjoituspaketin tarkoituksena on antaa seniori-ikäisten ohjaamiseen uusia näkökulmia ja työkaluja. Liitteenä olevasta harjoituspaketista löydät harjoitteet tutkimuksessa mukana olleille haju-, kuulo- ja tuntoaistille. Yhden aistin ympärillä voi viettää 15 minuutista 60 minuuttiin, riippuen ryhmän koosta ja henkilöiden keskusteluvireydestä.

4.1 Harjoitteet

Tiesin keväällä 2012 saadun arvokkaan kokemukseni perusteella, että oman liikkeen tuottaminen ikäihmisille on vaikeaa. He ovat ikäpolvea, joka on tottunut tekemään asioita toisen käskystä tai kehotuksesta. Koko prosessin aikana minulle on käynyt selväksi, että aistien herkistäminen voi helpottaa liikkeelle lähtemistä, mutta omasta kehosta vapaasti irtoavaan liikkeeseen emme vielä näin vähäisillä harjoituskerroilla pääse. Harjoituskertoja oli vähän, mutta sain kuvan siitä kuinka aistien herkistämistä liikkeen ja oman kehon tuntemisessa tulisi lähestyä. Onko yleensäkin mahdollista yli 70 vuoden iässä vapautua omaan kehoon sisään ja irrottautua totutuista tavoista edes hetkellisesti irti.

Keskustelulla oli suuri merkitys, niin minulle tutkimusta tehdessäni, kuin ryhmällekin. Kuten jo aiemmin mainitsin, ryhmä kokoontuu myös selkeästi yhteisöllisistä syistä. He kokoontuvat yhdessä keskustelemaan ja kuuntelemaan toisiaan, näin myös yksinäinen ikäihminen sai osan sosiaalisuuden tarpeestaan tyydytet-

tyä. Keskustelu avaa mielen tuleville harjoitteille ja luo yhteisöllisyyden tunnetta ryhmässä. Kokemukseni mukaan, ohjaajan ei tarvitse kuin aloittaa keskustelu ja ohjata sitä välillä.

Kempeleläisessä seniorikerhossa kokeilimme 3 eri aistia (haju-, kuulo- ja tuntoaisti), joiden harjoitukset löydät liitteestä 3. Harjoitteita tehdessä ei pidä unohtaa keskustelun merkitystä prosessissa. Yhteisöllisyys sekä yhdessä tekeminen koettiin tutkimukseni edetessä erittäin tärkeiksi elementeiksi osana liiketuokiota.

Harjoitus- ja virkistystuokion kaava:

1. Kehollinen virittäytyminen
2. Alustuskeskustelu
3. Aistiärsyke ja kehotuntemus
4. Ärsykkeestä keskusteleminen
5. Sama aistiärsyke uudestaan
6. Aistiärsyksen liikkeellinen tuotos, josta valitaan yhteiseen lopputanssiin 1-2 liikettä
7. Kierros alusta uuden aistiärsyksen kanssa
8. Valittujen liikkeiden kerääminen yhteiseksi tanssiksi'

Harjoitteet aisteittain

Hajuaistin kautta pyritään saattamaan keho muistoihin tai kokemuksiin, joita kyseinen tuoksu tai haju on aiheuttanut. Liikkeen motiivina voi olla myös tuoksu itse, eli jo pelkkä tuoksu tai haistaminen voi aiheuttaa fyysisen kehollisen reaktion.

Alkuun keskustelimme ryhmässä hajuaistista ja sen merkityksestä, minkä jälkeen keskityimme tuoksujen maailmaan ja niiden pintaan nostamiin kehoreaktioihin. Tuoksuista nousseiden kehollisten liikkeiden sekä keskustelujen pohjalta poimimme yhdessä liikkeitä, jotka kuvastivat niitä muistoja tai tuntemuksia, joita kyseinen tuoksu aiheutti. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla päivän teemana oli hajuaisti ja ensimmäinen tuoksu oli kaneli. Kanelin tuoksu ei yllättäen ollut-

kaan kaikille itsestään selvä. Asiat, jotka kanelista tulivat mieleen, olivat muun muassa, riisipuuro joulu ja pullan tuoksu. Pääasiassa kaneli tuotti kehoon hyvän mielen ja kanelin tuoksusta esiin nousseet muistot olivat positiivisia.

Toinen tuoksu oli tärpähti, joka pistävyydellään sai kehon kokemaan täysin erilaisia muistoja. Tärpähti nosti esiin mm. tankkaamisen ja lamppuöljyn täyttämisen. Kehoon tärpähti sai aikaa yököttävän pahan olon tunteen. Tärpähti oli ainoa tuoksu, joka sai aikaan automaattisesti selkeän kehollisen reaktion. Kolmantena ja viimeisenä tuoksuna haistoimme kahvia, joka oli tutuin näistä kolmesta tuoksusta. Kahvin tuoksu sai hyvälle mielelle. Keho palautui tärpähtin voimakkaasta tuoksusta ja mieleen jäi positiivinen kokemus. Kahvi liitettiin yhteisiin hetkiin ystävien ja perheen kanssa sekä juhliin. Hajuaistin koettiin olevan merkityksellisempi nykyään kuin ennen.

”Ennen ei ollut aikaa jäädä haisteleman, vaikka syksyä, sillä lapset oli huolehdittava ja kiirehdittävä päivän askareihin.”

Vuoden aikojen tuoksut nousivat voimakkaasti esiin ja ne koettiin hyvin yksilöllisesti. Toiselle tuore ruoho keväällä oli se ihanin ja merkityksellisin tuoksu, kun taas toiselle syksyn sateet ja viileä tuuli rauhoitti mielen. Keskittyminen ympärillä leijailevin tuoksuihin oli heille helpompaa nykyään, hajuaistin heikkenemisestä huolimatta, sillä aikaa on enemmän. Ennen kaikkea he kokivat hajuaistin varoittimena. Keskustelun myötä kävi ilmi, että hajuaisti voi saada kehon voimaan paremmin. Ulkonakuivattujen vaatteiden, puhtaiden petivaatteiden ja mäntysuovan tuoksu sai mielen virkeäksi ja kehon voimaan hyvin. Puhtauden tuoksusta koettiin saavan voimakasta mielihyvän tunnetta.

Harjoitteiden myötä kehollisia muistoja tuli verrattain vähän. Tuntemukset olivat enemmän sen hetken aistimuksia, mutta koin tutkimukseni sekä heidän kokemuksen kannalta tärkeäksi, että kehot kuitenkin kokivat jotain. Vaikka keho sai selvän impulssin, jota seurata, oli mielen vaikea päästää irti karmeista joissa se itsepintaisesti roikkuu. Liikkeet, joita tuoksut herättivät, olivat hyvin arkipäiväisiä. Kanelista mieleen tuli leipominen ja kahvista kahvin juonti. Saimme näistä arki-
liikkeistä kasattua helpon ja mukaansatempaavan yhteisentsinnin, jota oli help-

po toistaa. Ihmisillä oli mielikuva miksi mikäkin liike tanssissa oli, joten saavutimme liikkeellisen tavoitteeni. Ihmisillä oli kiva tanssia, kun liikkeet olivat tutut ja niille oli asiayhteys. Olin tyytyväinen hajuainin avulla luomaamme tanssiin ja ihmisten intoon.

Kuuloainin harjoittamiseen ikäihmisten kanssa käytin erilaisia musiikkeja, mikä avulla pääsin käyttämään heidän ikäpolvelleen epämiellyttävää musiikkia. Musiikin soidessa pääsin havainnoimaan heidän kehojaan. Ennen musiikkien kuuntelemista keskustelimme kuuloainin merkityksestä ja etenimme harjoituskaavan mukaan. Kuuloaini merkitsee ikäihmisille paljon. Kuulon heikentyminen vaikuttaa arkipäiväisten asioiden tekemiseen. Toisen ihmisen puheen kuuntelemiseen tulee keskittyä paremmin ja tarkemmin kuin ennen. Puheen kuuntelemisessa suun ja huulten liikkeet ovat ikäihmisille merkitseviä. Kuunteleminen ja kuuleminen tarkoittavat seniorille myös seuraa. Radio on useille se ainoa äänen-, sekä toisen ihmisen, puheenlähde päivän aikana. Kuulon huononeminen merkitsi heille myös väärää merkityksiä tai informaatiota. Huonokuuloinen ei tarkoituksella ole epäkohtelias eikä vastaa kysymykseen, tämä vain joskus ymmärretään väärin. Huonokuuloisia pidettiin myös puheliaampina, kuin hyvin kuulevia. Hiljaisuuden kuunteleminen nousee iän myötä merkityksellisemmäksi.

Äänet ja kuuleminen merkitsivät myös ikäviä tunteita, joista voimakkaimmin esiin nousi ukkonen ja sen äänet. Äänet yhdistettiin automaattisesti johonkin konkreettiseen asiaan. Ryhmän näkövammaiselle kuulo merkitsi enemmän kuin muille. Kuulon ja radion äänen avulla hän pystyi paikallistamaan kotonaan oman sijaintinsa. Kuuleminen ja koskettaminen merkitsivät hänelle kaikkea yhteydenpitoa muihin ihmisiin ja yhteiskuntaan.

Musiikin kuuntelemisen myötä kehollisia kommentteja tuli edelleen vähän, mutta heidän kehonsa kertoi tilanteesta enemmän kuin sanat. Toimin kuuloainin harjoitteiden kanssa samoilla periaatteilla kuin hajuainin kanssa. Ensimmäinen musiikki oli rauhallista, lyyristä musiikkia, jonka aikana ikäihmisten vartalo rentoutui ja näytti kuin he olisivat painuneet mietteisiinsä. Musiikinäytteen jälkeen ryhmä oli täysin hiljainen, kunnes minä rikoin hiljaisuuden. Musiikista heillä tuli mieleen nukahtaminen ja terapia. Mitään kehollista kokemusta he eivät sano-

neet ääneen. On ohjaajan, opettajan, terapeutin mieltä hivelevää nähdä, kehollista vapautumista ja reagoitua tilanteeseen. Usein ei tarvita sanoja tunteiden ja tunteiden ilmaisemiseen.

Toinen käyttämäni musiikki oli rankkaa rokkia, monipuolista musiikkia, jossa instrumenteilla leikitään. Volyymit ovat kovat eikä musiikin melodiaa ole helppo seurata. Näin heti heidän vartaloistaan vasta reaktion, jota seurasi heti musiikinäytteen päälle puheensorina. He kokivat musiikin repivänä, ja mieleen nousi nyrkkeily. Musiikki kuulosti heidän mielestään yksinkertaisesti pahalta. Liike, joka musiikin kuuntelun toisessa vaiheessa tästä kyseisestä kappaleesta nousi, oli oksennusrefleksi.

Kolmas musiikki oli rytmikästä, maailman musiikkia, joka menee helposti usealla ihmiselle ”jalan alle”. Se näkyi heti myös ikäihmisissä. He menivät musiikin myötä tummien ihmisten pariin festivaaleille, kirkkoon ja kaduille tanssimaan. Heidän kehoissaan näkyi rytmi. Liike, joka tästä musiikista nousi, oli rytmikästä rummuttelua ja jaloilla tömistelyä.

Neljännellä ja viimeisellä musiikinäytteellä halusin antaa heille kokemuksen jostain tutusta, ja palasimme suomalaisen iskelmämusiikin pariin. Odessan humpasta ainoa asia mikä heillä tuli mieleen oli tanssit. Musiikin alkaessa heissä näkyi valo ja hyvä mieli.

Päädyn käyttämään pelkästään musiikkeja äänientuottamiseen tilaongelmallisista syistä. Erilaiset äänimaailmat tuotettuina soittimilla, olisi voinut avata kuo- loaistin maailmaa ryhmäläisille herkemäksi. Tila ei ollut missään nimessä otollinen tutkimukseni tekemiselle. Tila oli esimerkiksi palvelukotien tiloja vastaava, joten näin ollen hyvin lähellä harjoituspaketin loppukäyttäjän reaalitilaa ja -tilannetta.

Koskettamista lähestyimme edelliskertojen tapaan ensin virittäytymällä läsnäoloon, omaan kehoon ja lämmittelyyn. Kehollisen virittäytymisen jälkeen keskustelimme koskettamisesta sekä koskettamisen kulttuurista heidän elämässään. Keskustelun jälkeen lähestyimme koskettamista koskettamalla ja tunnus-

telemalla ensin omaa kehoa. Oman kehon koskettamisen jälkeen siirryimme varovasti koskettamaan myös vierustoveria. Koska tutkimusryhmälleni koskettaminen on vaikeaa, vaikeasti lähestyttävää sekä jollain tapaa epänormaalia, päädyin viimeisenä harjoitteen yhdistämään koskettamisen muistoon. Johdatte-
lin heidät muistoon, jossa heillä on vahva kokemus koskettamisesta, ja joka toimi tällä kertaa lopputanssista.

Koskettamisen kokemukset olivat hyvin henkilökohtaisia, ja kokemukset tutkimusryhmässä olivat hyvin vaihtelevat. Osa koki koskettamisen elintärkeäksi kun taas osalle koskettaminen, eritoten vieraan henkilön koskettaminen, saattoi merkitä voimakkaasti oman reviirin rikkomista. Osa koki jopa viikoittaisen kerhokaverin koskettamisen vaikeaksi ja vieraaksi. Tuntoreseptorit sijaitsevat ihossa, niinpä olisikin yllättävää jos iäkkään ihmisen ihon oheneminen ei vaikuttaisi tuntoherkkyyteen. Itse asiassa iäkkäillä ihmisillä on korkeampi tuntokynnys ärsyksen havaitsemiseksi iholla, mutta herkkyys havaita kohteiden lämpötiloja vähenee. Muutokset tunnossa ovat kuitenkin yksilöllisiä. Toisaalta koskettaminen sai esiin ryhmässä hyvin arkipäiväisiä kokemuksia. Sitä pidettiin tärkeänä, mutta suurimman osan elämään koskettaminen ei kuulunut luonnollisena osana arkipäivää ja toisen ihmisen koskettaminen koettiin vahvasti yksityisyyden menettämisenä. Koskettaminen liitettiin kättelyyn, lapsien ja lastenlasten tapaamiseen sekä osanottoon kun jotain ikävää on sattunut, jolloin halaus kertoi enemmän kuin tuhat sanaa.

Kempeleläisen seniorikerhon jäsenten mielestä täytyi olla jokin selkeä syy, jotta voi mennä ihmisen lähelle ja koskettaa. Toisen henkilön koskettaminen oli heille erityisen vaikeaa ja osalle jopa vastenmielistä. He, joille koskettaminen oli luonnollista, koskettivat avoimesti ja pitivät halaamista tärkeänä. Osan tutkimusryhmän jäsenten mielestä kahden samaa sukupuolta olevan halaaminen tai koskettaminen leimataan nykypäivänä homoseksuaalisuudeksi. He kokivat, että heidän nuoruudessaan oli helpompaa ja luonnollisempaa kulkea käsikynkässä tyttökavereiden kanssa. Ryhmä koki, että homoseksuaalisuudesta puhutaan nykyaikana enemmän eri viestintä välineissä ja tämä heidän mielestään estää nuoria tyttöjä halaamasta vilpittömästi toisiaan. Nykyaikana pelko leimautua on suurempi. Keskustelun myötä koskettaminen ajautuikin vahvasti homouskes-

kusteluun ja ihmisten leimaamiseen. Heidän mielestään oli helpompi elää, kun koko termistä ei tiedetty mitään.

Ikäihmiset pitivät erityisesti alkulämmittelystä sekä harjoitteista, joissa kosketus kohdistettiin omaan kehoon. Käytimme erilaisia voimakkuuksia koskettamisessa, mikä sai kehon tuntumaan eloisalta, lämpimältä. Minulle jäi tunne, että aivan kuin he olisivat ymmärtäneet oman kehon koskettamisen voiman arjessa ja kehon hyvinvoinnissa. He piristyivät silmin nähden ja nauttivat kehollisesta tunteesta kekokosketusten jälkeen.

4.2 Analyysi

Lähestyin ryhmän kanssa tuoksuja väärästä suunnasta. Pyysin heitä haistamaan tuoksua ja kehotin heitä miettimään, nostaako se mitään muistoa mieleen. Keskustelimme juuri haistetusta tuoksusta, jonka jälkeen kerroin mikä tuoksu oli kyseessä. Tämän jälkeen haistoin tuoksua uudestaan ja pyysin heitä miettimään, kuinka heidän kehonsa reagoi tuoksuun. Minun olisi ollut syytä kysyä ennen tuoksun paljastamista ja keskustelua kehollinen kokemus tuoksusta, sillä kun he olivat varmoja tuoksusta, olivat liikkeet juuri sitä mitä oletinkin, arkipäiväisiä. Kaikille ikäihmisille ei kahvin tai kanelin tuoksu ollut tarpeeksi voimakas. Tuoksu ei uponnut kehoon asti, joten on syytä varmistaa, että tuoksut tavoittavat suurimman osan tuokioon osallistujista. Ennen kaikkea tästä johtuen jouduin paljastamaan tuoksun lähteen, jotta henkilöt joilla on heikompi haistua pystyvät osallistumaan liikkeen tuottamiseen.

Vaikka ryhmä on kokoontunut säännöllisesti usean vuoden ajan ja ydinryhmä on pysynyt samana, oli liikkeen julkinen tuottaminen hankalaa ja vaivaloista. Asiaa voisi helpottaa jos jokainen saisi haistaa tuoksua yhtä aikaa ja silmät kiinni, jolloin oman rehellisen liikkeen tuottaminen voisi tuntua helpommalta. Oma keho tuntui olevan vieras, se on ollut työväline niin arjessa kuin työssä. Liikunta on ollut ennalta ohjattua tai selkeästi suoritettavaa lajia. En väitä, ettei sellaisesta urheilusta nauttisi, mutta oman kehon kuunteleminen ja sisäisen liikkeen tarpeen tunnistaminen on ollut täysin vierasta heidän sukupolvelleen. Tutkimus-

ryhmäni jäsenten oli vaikea ja jopa jossain määrin epämiellyttävää antautua liikkeen vietäväksi. He olisivat toivoneet liikkeitä, jotka on ohjaajan toimesta edessä näytetty. Pyytäessäni aistiärsyksen jälkeen siitä kumpuavaa liikettä oli vastaus, ”No vaikka, tällainen liike. ”, jota seurasi liikkeen näyttäminen. Hajuais-tista liikkeelle lähteminen ei liene myöskään paras vaihtoehto, jos oman liikkeen tuottaminen on haastavaa ja jokaisen on haistettava tuoksua erikseen ja yksin.

Koskettamiseen liittyvät harjoitteet tuottivat positiivisia sekä negatiivisia tuntemuksia ikäihmisissä. Tutustuimme koskettamisen maailmaan oman kehon kautta. Itsensä silittely, halaaminen, puristelu ja rutistelu toivat heille uuden tavan nähdä ja kokea oman keho. Ikäihmiset kokivat piristyvänään ja saavansa uutta energiaa. Kehon lämpenemisen myötä verenkierto vilkastuu ja antaa uutta virtaa. Siirtyessämme koskettamaan toista henkilöä, olivat tuntemukset täysin toiset. Vaikka ihokosketuksen välissä olisi ollut esine esim. pensseli, oli toisen koskettaminen haastavaa.

Keväällä 2014 käymäni Sherborne -koulutuksen myötä ymmärrän, että toisen ihmisen koskettamiseen tulee lähteä vielä kauempaa. On otettava huomioon toiseen ihmiseen lähestyminen, ennen koskettamista. Lähestyä lähestymistä, harjoitella koskettamista ja kosketetuksi tulemista, jonka jälkeen vasta pääsemme oikeasti toista ihmistä lähelle. Tämä tarkoittaa tutkimukseni jatkon kannalta myös sitä, että harjoituskertoja koskettamiseen tulee olla suhteessa enemmän. Koskettamista olisi hyvä lähestyä pieni palanen kerrallaan, vaikka osana muiden aistien harjoituksia. Koemme elämämme kehomme kautta. Keho on henkilökohtaisinta mitä meillä on ja unohdin kunnioittaa sitä tarpeeksi. Kempeleläisten ikäihmisten kanssa tärkeintä minulle oli, tutkimustulosten lisäksi, että he aikoivat silitellä ja rutistella itseään useammin.

Tanssinopettajan silmin kerhotila oli ongelmallinen. Kokoonnuimme toimistotilojen yhteydessä olevaan yhdistettyyn keittiö- ja aulatilaan. Tilassa istuimme ison pöydän ääressä, jossa aamupala nautittiin ennen liikkeellistä tuokiotamme. Siirsimme pöydät sivummalle ja pyrimme asettamaan tuolit tilaan pyöreään muotoon, mikä osoittautui haastavaksi suorakaiteen muotoisessa kapeassa tilassa.

Olisin ehdottomasti halunnut meidän olevan piirissä, jossa jokainen näkee toisensa, sosiaalisuuden ja yhteisöllisyyden vuoksi. Tilassa oli ahtauden tuntua. Viereisessä rakennuksessa olisi ollut tanssisali, mutta asenteet siirtyä toiseen tilaan olivat erittäin vastahakoiset. Keskittymistä häiritsi myös tilassa tapahtuva liikenne muihin toimistotiloihin. Tutkimusta tehdessäni tulin tulokseen, että tanssisali, jossa kukaan ei ole erityisesti kenenkään silmien edessä, olisi voinut luoda turvallisemman ilmapiirin liikkeen tuottamiselle.

Ongelmallinen tila tuli erittäin hyvin esille koskettamista vaativissa harjoitteissa. Koskettaminen, erityisesti toisen ihmisen koskettaminen, vaatisi rauhallisen ja tilavan tilan. Kokemukseni mukaan ikäihmisillä on tarve puhua tekemänsä asiat ääneen, mikä tuli pienessä ja ahtaassa tilassa erityisen hyvin esille. Parien välillä syntyneet keskustelut vaikuttivat, jokaisen keskittymiseen. Isommassa tilassa olisimme välttyneet tältä turhalta häiriötekijältä.

Haluan painotta, että tutkimukseni on akuuttitutkimus hyvin lyhyellä ajanjaksolla toteutettuna yhden ryhmän kanssa. Haluaisin tietää lisää, että miten aisteja voisi hyödyntää entistä enemmän ikäihmisten liikkumisessa? Miten se vaikuttaa myös mieleen ja muistiin? Tutkimukseni avulla sain arvokasta tietoa ikäihmisten tavoista suhtautua omaan sekä vieraaseen kehoon. Tulokseni ja päätelmäni eivät ole yleistettävissä, vaan yhden ryhmän kokemuksia sekä ajatuksia kyseisistä aisteista ja harjoitteista. Vaikka lopullinen tutkimus suoritettiin lyhyessä ajassa, näyttelivät aiemmin saamani kokemukset suurta roolia tämän tutkimuksen kirjoitusvaiheessa. Minulla oli kokemusta useammasta eri ryhmästä pidemmältä aikaväliltä. Minun oli helppo peilata syksyllä 2013 tekemiäni havaintoja aiempiin kokemuksiini ikäihmisten kanssa.

5 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa palvelukoteihin harjoituspaketti, jossa aisteja hyödyntämällä tai niiden avulla ikäihmiset kokeilisivat omia liikkumisen rajojaan. Harjoitteiden avulla ikäihmisten olisi mahdollisuus etsiä sisältäpäin kumpuavaa liikettä ja kuunnella omaa kehoaan tarkemmin. Harjoitteissa hyödynnettäviksi aisteiksi olin valinnut tutkimukseeni kolme eri aistia; haju-, kuulo-, sekä tuntoaisti.

Tutkimus on tehty toimintatutkimuksena Kempeleessä toimivassa ja viikoittain kokoontuvassa seniorikerhossa. Harjoitteisiin kuuluvat keskustelut ikäihmisten kanssa osoittautuivat tutkimukseni kannalta harjoitteiden luomistakin arvokkaammaksi. Keskustelut avasivat minulle uuden maailman heidän ikäpolvensa ajatusmallista sekä näkökulmista elämään, yhteisöön ja omaan kehoon. Harjoitteet, haastattelumateriaali sekä omat muistiinpanoni loivat pohjan tutkimukseni tuloksille.

Tutkimusta aloittaessani ja sitä tehdessäni sukelsin maailmaan, josta minulla ei ollut käsitystä eikä ennakkokokemuksia. Kuvittelin tutkimuksen tippuvan taivaalta, mikä hyvin nopeasti osoittautui vääräksi luuloksi. Ilman jatkokehittelyä ja tarkempaa tutkiskelua aiheen parissa en näe, että harjoituspaketillani on tulevaisuutta. Idea on hyvä ja seison sen takana, mutta ajatus on vielä kehitysvaiheessa.

Harjoituspaketin tuntirakennetta tulisi miettiä pidemmälle. Sisällön tulee olla niin yksinkertainen ja helposti ohjaajan omaksuttavissa, että siitä on suoraa hyötyä hoivakotien ohjaajille. Harjoitteiden tulee olla hyödynnettävissä myös yksittäisinä harjoitteina, vaikka osana päiväkahvihetkeä.

Kerroin tekstin alussa tutkielman synnyn historiasta ja yksi haasteista onkin ollut tutkimukseni pitkäkestoisuus. Kun sain tutkimuskysymyksen juuresta kiinni, alkoivat pyörät pyöriä. Toisaalta pitkä tutkimusaika oli tutkimuksen tekeminen taitojeni kehittymisen kannalta tarpeellinen ja hyödyllinen. Opin tutkimukseni aikana paljon myös itsestäni.

Olen tyytyväinen saamaani oppiin ikäihmisten arvomaailmasta ja heidän suhtautumisestaan omaan kehoon ja kehonkuvaan. Se kiehtoo minua nyt, jopa enemmän kuin ennen tätä tutkimusta. Olen iloinen antamastani yhteisöllisestä panoksesta kempeläläiselle seniorikerholle, vaikka se ei ollutkaan tutkimukseni pääteema. Minut otettiin ryhmässä vastaan lämpimästi ja ymmärtäen. Sain kokea herkkiä hetkiä, jotka saivat niin minut kuin ryhmäläisetkin kyyneliin. Tutkimukseni kautta löysin itsestäni opettajapuolen, jota kehittämällä tulen löytämään vielä paljon niin itsestäni kuin maailmastakin.

Analysoidessani materiaalia ja käydessäni keskusteluja läpi ymmärrän mitä minun olisi kannattanut tehdä toisin ja miksi olisin tarvinnut enemmän aikaa tutkimukseni tekemiseen. Nyt tulokset ovat hyvin marginaalisia ja yhden tutkimusryhmän mielipiteitä. Tarkempi sekä laajempi tutkimus ja perehtyminen asiaan, lisäämättä tutkimuskohteiden määrää, olisi vaatinut useamman tapaamiskerran eri tutkimusryhmien kanssa. Harjoitteet ja tuntirakenne olisi selkiytynyt ja olisin päässyt kokeilemaan uusia muotoja harjoitteista käytännössä. Nyt kehitysideat jäävät suunnitelmantasolle. Kuvittelin, että voisin tutkia myös ikäihmisten sisältä kumpuavan liikkeen mahdollisuuksia, ja vaikka sain kehon sisäisen liikkeen kumpuamisesta mielenkiintoisia näkökulmia tanssittaessani ikäihmisiä, en voinut tällä kertaa keskittää tutkimustani siihen.

Uskon edelleen aistien virkistämällä ja sitä kautta liikkumaan lähtemisellä olevan vaikutusta ikäihmisten kehontuntemukseen ja sisäisen liikkeen synnyttämiseen. Jo alkulämmittelyharjoitteet, joissa kosketetaan kehoa, paljastivat senioreiden nauttivan kehon kokonaisuudesta tunteesta. Keho kasvoi lämmittelyn aikana ehyeksi ja sille pystyi antamaan erityyppisiä liikeimpulsseja, kuin mihin se oli tottunut. Aistiärsykeharjoitteiden myötä ikäihmisten olisi mahdollista pitää yllä, ja jopa kehittää aisteja. Ennen kaikkea koen harjoitteiden avaavan uuden kehollisenmaailman ikäihmisille.

Koin itselleni ja tutkijapersonoilleni hyödylliseksi että tutkimusmatkani aiheeseen oli näin pitkä. Aloitin tutkimukseni keväällä 2012, ilman selkeää päämäärää. Jälkeenpäin ajateltuna ohjaajani Niina Susan Vahtola pyrki johdattamaan

minua selkeiden tutkimuskysymysten maailmaan ja selkiyttämään tutkimukseni perimmäisen syyn ensin itselleni. Nopeana ”kaikki tänne heti” -tyyppisenä henkilönä en siihen kyennyt ja rämmin läpi pitkän ja päämäärättömän tien, ennen kuin opin tutkimuksen tekemisen tarkoituksen. Mitä tutkin, miten aion tutkimukseni toteuttaa, miten saan tulokset selville, sekä miten aion sen analysoida? Olen onnellinen, että en saanut vastauksia ilmaiseksi, vaikka tutkimuksen tekeminen, kirjoittaminen ja puurtaminen ovat olleet osittain minulle työläs prosessi. Tutkimusprosessini aikana opin paljon itsestäni ja tavastani työskennellä. Opin, mitä teen seuraavalla kerralla toisin tutkimusta tehdessäni. Tutkimukseni avulla sain luotua harjoitustuokiot näille kolmelle aistille (haju-, kuulo, tuntoaisti), mutta ne selkeästi vaativat vielä jatkotutkimusta sekä lisäkokeiluja.

Opettajana onnistun luomaan kevyen ja miellyttävän tilanteen oppijoille/kurssilaisille. Olen helposti lähestyttävä. Koen, että ominaispiirteeni opettajana luo oppijoille miellyttävän ilmapiirin kokeilla rajojaan ja oppia uutta. Kempeleläiset ikäihmiset ottivat ennakkoluulottomasti vastaan harjoitteeni, ja toteuttivat ne heille sopivimmalla tavalla.

Ajatus aistiärsykkeiden avulla kohti vapaata ja kehoystävällistä liikkumista olisi tullut rakentaa pienemmistä palasista, vähitellen ryhmää siihen totutellen. Toisaalta harjoituspaketti, hoivakoteja ajatellen, toimisi jo nykymuodossaan, mutta se vaatii aistiärsyketuokion ohjaajalta itseohjautuvuutta ja selkeitä ryhmänjohtamistaitoja sekä improvisaatiokykyjä.

Tutkimukseni myötä olen saanut luotua aistiaihion, jota on helppo lähteä kehittämään. Elämä on aina uuden oppimista ja siihen reagoimista. Tutkimusmatka jatkuu.

LÄHTEET

Anttila, P. 2006. Tutkiva toiminta ja ilmaisu, teos, tekeminen. Hamina: AKATIIMI

Heronen, A. Pohjolainen, P., Kuure, K. 1998. Vanhene viisaasti. Porvoo: Wsoy.

Jaakkola, T. 2000. Liikuntataitojen oppiminen ja taitojen harjoittelu. Juva: Ps-Kustannus.

Lehtinen, U. Haapala M. & Dahlström, R-M. 1993, Aistien avulla oppimaan. Tampere: Lehtinen, M. Haapala, R-M. Dahlström sekä Kirjayhtymä.

Parviainen, J. 1994, Tanssi ihmisen eksistenssissä. Filosofinen tutkielma tanssista. Tampere: Tampereen yliopisto.

Stuart-Hamilton I. 1994 suom. Toppi A. 1996. Kuopio: Kustannusosakeyhtiö Puijo

ELEKTRONISET LÄHTEET

Daniel Willingham, Hakupäivä 22.3.2014
<http://www.danielwillingham.com/learning-styles-faq.html>

Hartikainen S. & Munter- Mäkeläinen S. Musiikki elämään. Hakupäivä 18.3.2014 <http://www.musiikkielamaan.fi/?a=case-esimerkit>

Oulun ammattikorkeakoulu. 2012. Hakupäivä 17.3.2014.
<http://www.oamk.fi/hankkeet/eee/>

Oulun ammattikorkeakoulu 2012. Hakupäivä 17.3.2014
<http://www.oamk.fi/hankkeet/eee/tausta/>

Suomen vammaisurheilu ja -liikunta VAA ry. 2009 Hakupäivä (24.01.2014)
<http://www.vammaisurheilu.fi/fin/koulutus/sherborne/>

Tampereen yliopisto 2011. Hakupäivä 22.3.2014
http://www.uta.fi/yky/fil/yhteystiedot/Jaana_Parviainen.html

Harjoituspaketti

1. Lämmittely/virittäytyminen

Virittäytyminen kehoon, tilaan ja hetkeen voi olla mitä vain ohjaaja kokee omakseen. Helpoin ja kannattavin keino on yhdistää lempeään keholliseen liikkeeseen hengitys. Jo itse hengitykseen keskittyminen saa kehomme lämpiämään. Kehollisessa virittäytymisessä keskitytään vain omaan kehoon ja sen lämmittämiseen. Ensiarvoisen tärkeää on virittäytyä tilaan myös henkisesti, tarkastellen ja tutustuen ketä muita on tullut paikalle.

Tavoite: Lämmittää keho fyysiseen liikkeeseen, avata mieli liikkumiselle, toisten ihmisten kohtaamiselle, sekä avoimelle suhtautumiselle liikkeeseen ja omaan kehoon.

Aika: 5-10 minuuttia

Avain asioita: Keho on hyvä valmistaa liikkumaan ja keskittymällä hiukan ensin itseensä, jotta voi avautua ryhmälle.

Harjoitteen kulku:

- Pyydetään ryhmää painamaan silmät kiinni, mutta annetaan myös mahdollisuus olla silmät auki.
- Hengitetään rauhassa sisään ja ulos, ohjaajan ohjeiden mukaan. Annetaan hengityksen virrata ja keskitytään vain itseensä. Asetetaan kädet vatsan päälle ja keskitytään hengittämään vasten käsiä. Käsien paikkaa muuttamalla esimerkiksi kylkiin, alaselkään saadaan ohjattua hengitystä eri paikkoihin ja lämmitettyä kehoa laajemmin.
- Ohjaajan ohjeiden mukaan silitellään omaa kehoa alkaen polvista ja siirtyen vatsan kautta rintakehään sekä käsiin ja sieltä niskan kautta päähän ja kasvoihin. Silitellään, hierotaan ja puristellaan omaa kehoa ja ihoa.
- Lämpö nousee kehossa kosketuksen sekä hengityksen voimasta. Samalla, kun keskitytään itseemme, saamme silmät kiinni ollessamme arvokasta kosketusta kehollemme ja mielellemme.

- Palautetaan ryhmäläiset pikkuhiljaa lämmittelystä takaisin yhteiseen tilaan ja tuokioon. Musiikkina voi käyttää rauhallista musiikkia, joka antaa tilaa hengitykselle ja keskittymiselle.

2. Aistikeskustelu

Keskustellaan ikäihmisten kanssa päivän aistista. Keskustelun tarkoituksena on avata mieli päivän aistille, herkistää aisti keskustelun kautta virittyneeseen tilaan. Keskustelut etenevät ja muovautuvat kunkin ryhmän mukaan ja näissä keskusteluissa ohjaajalla on suuri merkitys. Ohjaajan tulee antaa tilaa vapaalle keskustelulle, mutta samalla viedä keskustelua eteenpäin ja huolehtia keskustelun tasapuolisudesta.

Tavoite: Avata mieli päivän aistille

Aika: noin 5 minuuttia

Avainsanat: yhteisöllisyys

Harjoituksen kulku:

- Ohjaaja avaa keskustelun.
- Ohjaaja ohjaa keskustelua pyrkien viemään sitä eteenpäin lisäkysymyksillä.
- Ohjaaja hakee päätöksen keskustelulle kokoamalla ryhmän ajatukset yhteen.

Apukysymyksiä keskustelulle:

- Mitä kyseinen aisti merkitsee heille?
- Onko se muuttunut iän myötä? Miten?
- Jatkokysymyksiä: Mistä tuntemukset kumpuavat Onko muilla samankaltaisia kokemuksia?

3. Aistiärsyke nro 1

Ohjaaja antaa ensimmäisen kokemuksen aistiärsykkeestä. Pyydetään ryhmäläisiä keskittymään aistiärsykkeeseen ja huomioimaan keholliset reaktiot aistiärsykkeeseen.

Tavoite: saada kokemus kehoon aistiärsykkeestä

Aika: Alle 5 minuuttia

Avainsanat: ärsyke, kokeminen, kokemus, tunne, tunteminen

Harjoitteen kulku

- Ohjaaja antaa ryhmälle ensimmäisen aistiärsyksen, joko haistamalla tuoksua, kuuntelemalla musiikinäytettä tai kokemalla kosketus kehossa.
- Ikäihmiset keskittyvät kokemaan aistiärsyksen tuoman tunteen tai tuntemuksen kehossaan.
- Ohjaaja kannustaa ryhmäläisiä tuottamaan mahdollisen kehollisen reaktion kehossaan vapaasti.

4. Aistiärsyke keskustelu

Keskustellaan vapaasti aistiärsyksen tuottamasta tunteesta. Ohjaajan on tärkeää pitää keskustelu hallinnassa ja jakaa puheenvuoroja. Jos aistiärsyke ei ole itsestään selvä pyydetään se pitämään vielä salassa, kunnes kehollisista kokemuksista on ensin keskusteltu yhdessä. Keskustelun päätteeksi paljastetaan aistiärsyksen lähde.

Tavoite: Jakaa aistiärsykkeestä saatu kokemus muulle ryhmälle ja paljastaa aistiärsyksen lähde.

Aika: noin 5 minuuttia

Avainsanat: jakaminen, yhteisö, sosiaalisuus

- Keskustellaan ikäihmisten kanssa aistiärsyksen tuomasta tuntemuksesta kehossa.
- Miltä tuntui? Mitä muistui mieleen? Mitä keho sanoi? Kumpusiko tuntemuksesta liike?
- Keskustelua mikä voisi olla aistiärsyksen lähde ja paljastetaan se.

5. Aistiärsyke nro 2

Koetaan sama aistiärsyke uudestaan, erona ensimmäiseen kertaan on vain se, että ärsykkeen lähde on nyt kaikkien tiedossa. Toisella aistiärsykekierröksellä keskitytään erityisesti liikkeen tuottamiseen.

Tavoite: Keskittyminen henkilökohtaiseen keholliseen kokemukseen.

Aika: Alle 5 minuuttia

Avainsanat: keho, kokemus, kokeminen, kehon kuunteleminen

(vaiheen voi halutessaan jättää pois jos alla olevat kohdat toteutuvat hyvin jo aistiärsyke nro 1:ssä)

Harjoituksen kulku

- Toteutetaan aistiärsyke uudestaan uudella ärsykkeellä. Pyritään keskittymään erityisesti aistiärsykkeen tuottamaan keholliseen reaktioon

6. Aistiärsykkeen liikkeellinen tuotos

Jokainen saa vuorolla tai yhtä aikaa toistaa liikettä, jonka aistiärsyke nosti pintaan. Valitaan liikkeistä yhdessä 1-2 liikettä, jotka liitetään muihin aistiärsykkeistä saatuihin liikkeisiin ja lopuksi lopputanssiin.

Tavoite: Jakaa muulle ryhmälle oma kehollinen kokemus aistiärsykkeestä

Aika: Noin 5 minuuttia

Avainsanat: Jakaminen, liike, liikkuminen, yhteisöllisyys

- Näytetään ryhmälle aistiärsykkeestä nousut omaliike. Tai liikutaan kaikki yhtä aikaa, josta ohjaaja poimii mieleisensä.
- Harjoitellaan ja toistetaan kaikki valittua liikettä.

Aistiärsykekierrös alusta

Tavoite: Saada useampi kokemus samalle aistille

Aika: noin 20-30 minuuttia

Avainsana: monipuolisuus

- Toteutetaan samat harjoitteet samaan aistiin, mutta uudella ärsykkeellä
- Vaiheen voi toistaa 3-5 kertaan, ajan ja ryhmän voimien mukaan.

7. Aistiärsykeliikesarja

Muistellaan kuhunkin aistiärsyккеeseen liittyvät liikkeet ja yhdistetään ne ohjaajajohtoisesti yhteiseksi tanssiksi. Tanssi voi koostua esimerkiksi 3 eri ärsyккеen 6 eri liikkeestä jota kutakin tehdään 8 musiikin iskun ajan.

Tavoite: Yhteisöllisyys, yhdessä tekeminen, kuntoilu, lopputuloksen näkeminen, tanssikoreografia

Aika: 5-10 minuuttia

Avainsanat: liikkuminen, tanssi, punainen lanka, yhteisöllisyys

Muistellaan kuhunkin aistiärsyккеeseen liittyvä liike tai liikkeet ja liitetään valitut sekä opitut liikkeet yhteiseksi tanssiksi. Jokaista liikettä voi toistaa 8 tai 16 musiikin iskun sarjoissa. Musiikki valinnassa on hyvä ottaa huomioon ryhmän ikä ja musiikkimaku.