

Elina Peltoperä

TUTKIVA MIELI, TUNTEVA KEHO

Lattialiikkuminen osana tanssijan kehollista tietoisuutta

TUTKIVA MIELI, TUNTEVA KEHO

Lattialiikkuminen osana tanssijan kehollista tietoisuutta

Elina Peltoperä
Opinnäytetyö
Kevät 2015
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma

Tekijä: Elina Peltoperä

Opinnäytetyön nimi: Tutkiva mieli, tunteva keho – lattialiikkuminen osana tanssijan kehollista tietoisuutta

Työn ohjaaja: Anni Heikkinen, Petri Hoppu

Työn valmistumislukukausi- ja vuosi: Kevät 2015

Sivumäärä: 57

Tässä opinnäytetyössä tutkin lattialiikkumista ja sen opettamista tanssijan kehollisen tietoisuuden etsimisen ja havainnoimisen yhteydessä. Tarkastelun kohteena olivat metodit, joiden avulla tanssija voi tarkastella omaa kehoaan tuntemusten ja kokemusten kautta. Lisäksi opinnäytetyössä pohdin lattialiikkumisen erilaisia mekanikoita ja niiden mahdollisuuksia tukea tanssijan liikkumista.

Tutkimukseni aihe lähti liikkeelle omasta mielenkiinnostani hyödyntää lattiaa tanssinopetuksessa. Tutkimusta tehdessäni huomasin, että lattian käytöstä tanssinopetuksessa on suhteellisen vähän teoreettista pohjaa. Tutkimukseni yhdistää kehon kuuntelusta olevia erilaisia teoreettisia kehyksiä tanssijan käytännönharjoitteluun, kuten erilaisiin kehotekniikoihin perehtymistä. Tutkimuksessani perehdyin kehotietoisuudesta oleviin teorioihin, jotta voin paremmin ymmärtää liikkeen ja mielen merkitystä suhteessa toisiinsa.

Tutkimukseni oli empiirinen tutkimus. Tanssitunnilla oppimismetodina toimi yhteistoiminnallinen oppiminen, ja opetusmetodeina käytin liikkeen mielikuvia, improvisaatiota sekä mekaanisia lainalaisuuksia tukemaan lattialiikkumista sekä tietoisuuden ymmärtämistä liikkeen aikana. Tutkimuksen tulokset ovat tanssijoiden haastatteluiden, omien havaintojeni sekä videoanalyysien pohjalta tehtyjä päätelmiä. Teoriaosuudessa tutustuin erilaisiin internet- ja kirjalähteisiin. Näiden lisäksi tein sähköpostihaastattelun kahdelle tanssinopettajalle. Teoriatietoja yhdistin aikaisempiin havaintoihini sekä kokemuksiini tanssinopetuksesta. Tanssitunnit pidin Oulussa kolmelle tanssinopettajalle sekä kolmelle tanssinopettajaksi opiskelevalle henkilölle. Tanssitunteja oli yhteensä kymmenen kahden viikon aikana.

Tutkimuksen pohjalta voin todeta että tanssijalla on mahdollisuus tarkkailla kehollisten tuntemusten avulla liikkeen laatuja. Opettajalla on mahdollisuus herkistää tanssijoita tutkivaan asenteeseen tunteilanteessa. Lisäksi tunneilla on hyvä käydä mekaanisia lainalaisuuksia ja metodeja. Niiden avulla tanssija voi tarkkailla kehollista liikettään suhteessa kehoon ja lattiaan.

Työni keskeinen tarkoitus on tanssijoiden kehollisen tietoisuuden ymmärtäminen liikkeen aikana sekä tanssijan asenne kehoaan kohtaan tutkivana ja kuuntelevana tanssijana. Tutkimukseni tarkoitus on avartaa tanssijoille sekä tanssinopettajille uusia näkemyksiä liikkeen tuntemiseen sekä luoda kuvaa lattialiikkumisen mahdollisuuksista – liikkeen tekemisestä, liikkeen tutkimiseen.

Asiasanat: Kehotietoisuus, lattialiikkuminen, yhteistoiminnallinen oppiminen

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences

Author: Elina Peltoperä

Title of thesis: Tutkiva mieli, tunteva keho – lattialiikkuminen osana tanssijan kehollista tietoisuutta

Supervisor(s): Anni Heikkinen, Petri Hoppu

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2015

Number of pages: 57

In this thesis I have studied floor work's teaching linked with dancer's body awareness and its development. I have studied different methods which will help dancers become closer with their body sensations. I have also studied different kinds of floor work techniques which will ease dancer's movement on the floor.

I started to study this topic mostly because I wanted to learn how to utilize different kinds of floor work techniques in my teaching. When I started to do this study I noticed that there is not much theoretical information about floor techniques in dance teaching. My study links different theoretical frames from body listening to dancer's practical rehearsing. I have also acquainted myself with different theories about body awareness in order to understand body's and mind's relation to each other.

This study is an empirical study. In my dance lessons I have used cooperative learning as a learning method. As a teaching method I have used improvisation, visualization and mechanical exercises on the floor. This study's results are my own deductions gathered from dancers' interviews, video analysis and my own observations. The theoretical part I have compiled from literature, different internet sources and from email correspondence with two different dance teachers. I have combined the theories to my own previous observations and experiences as a dance teacher. I held the dance lessons in Oulu to three dance teachers and to three dance teacher students. Altogether there were ten dance lessons in two weeks time.

Based on my study I can state that dancers can observe movement qualities with the help of their body sensations. A dance teacher has the possibility to make dancers more sensitive to gain an investigating attitude in lessons. It is also important to do mechanical exercises and methods in the lessons because they will help dancers to observe body movements in relation to their body and floor.

This study emphasizes that it is important for dancers to understand body awareness and to have a respectful attitude towards their bodies. The purpose of my study is to broaden dancers and dance teacher's horizons about the importance of body awareness and sensing the movements - from doing a movement to studying the movement.

Keywords: body awareness, floor work, cooperative learning

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	7
2	TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT	9
	2.1 Yhteistoiminnallinen oppiminen	9
	2.2 Empiirinen kokeilu	10
	2.3 Mielikuvat	12
	2.4 Improvisaatio	13
3	LATTIALIIKKUMISEN LAINALAISUUDET	18
	3.1 Rentous.....	20
	3.2 Voima ja jännitys	20
	3.3 Liikeradat.....	22
	3.4 Painopiste ja painovoima.....	23
	3.5 Kehonkeskipiste	24
	3.6 Tukipiste.....	25
4	KEHOLLISUUS	27
	4.1 Keholliset aistit	27
	4.2 Kehonkaava	29
	4.3 Tietoinen ruumis vai tietoinen keho?	31
	4.4 Kehotietoisuus.....	33
5	KEHOTEKNIIKAT	35
	5.1 Epäsuora, suora ja suljettu tekniikka	35
	5.2 Tekniikat lattialiikumisessa	36
	5.3 Kinesteettinen kartta.....	38
	5.4 Kehotietoisuus liikkeellisen ilmaisun tukena	41
	5.5 Tietoisuuden tasot liikkeessä.....	42
6	TUTKIMUKSEN TULOKSET	45
	6.1 Tahtova oppija.....	45
	6.2 Kyky sanallistaa.....	46
	6.3 Opettajan merkitys tunteilanteessa.....	47
	6.4 Sanojen valinta tunteilanteessa	48
	6.5 Mekaaniset välttämättömyydet	49
	6.6 Tieto ja kokeminen	53

7	YHTEENVETO	54
8	LÄHTEET	56

1 JOHDANTO

Lattia on sanana ja elementtinä tuttu kaikille. Se on mukana jokapäiväisessä elämässä. Ihminen liikkuu, tanssii, pelaa ja tekee arkipäiväisiä asioita sen yllä. Varpaat ja jalkapohjat ovat tutustuneet lattiaan ja maahan jo siitä saakka, kun ihminen on oppinut kävelemään. Jalkapohjat tietävät ja tuntevat, miten lattia käyttäytyy ja miltä se tuntuu, jopa niin hyvin, että sitä ei enää ajatella normaalissa arjessa. Ihminen voi olla hetkellisesti irti lattiasta, mutta palaa aina takaisin. Lattiasta tuleva tuki- ja kontaktipinta sekä maanvetovoima pitävät ihmisen pystyssä ja antavat mahdollisuuden tasapainoiseen asentoon.

Opinnäytetyössäni tutkin sitä, millaiset lattialiikkumisen mekaniikat helpottavat tanssijan lattialla liikkumista sekä kuinka kehollisesti tietoinen ihminen pystyy hyödyntämään lattian ja kehon välillä olevia signaaleja oppimaansa. Tarkastelen sitä, kuinka tietoinen kehollinen liike voi avartaa tanssijan näkökulmia sekä ymmärrystä lattialiikkumisen hallitsemiseen? Lisäksi pohdin niitä keinoja ja metodeja, jotka auttavat tanssijaa ymmärtämään lattiasta ja ympäristöstä tulevia lainalaisuuksia. Lisäksi tutkin sitä, mitkä nousevat avainasioiksi tanssijan antautumiselle lattian vietäväksi.

Lattia voi olla monen tanssijan vihollinen, kun puhutaan lattialle menemisestä tai siellä liikkumisesta. Se on kova eikä se anna periksi. Tällöin pehmeä keho jää usein toiseksi. Lattiasta tulee voimakkaampi osapuoli, ja kehon tulee myöntyä lattian voimaan sekä kovuuteen. Lattia on tuttu elementti pienelle alueelle kehossa, sillä ihminen on siihen kosketuksissa päivittäin jalkojen kautta. Mutta voisiko koko keho tutustua lattiaan hieman tarkemmin? Voisiko tanssijat hyödyntää lattian voimaa ja tuota kovuutta tutustumalla sen ja kehon ehdoilla kehollisiin toimintoihin ja näin ollen tuntea kehon antamat signaalit tietoisella tasolla?

Tutkimukseni lähtökohtana on henkilökohtainen kiinnostukseni lattiatyöskentelyn monipuolisuuden ja sen vaikutukseen tanssijan kehoon. Tarkastelen, auttavatko konkreettiset kontaktipinnat havainnoimaan ja jäsentämään kehoa toisin. Tarkastelen, mitkä asiat tuntuvat haasteellisilta tai helpoilta lattiatyöskentelyssä ja minkä vuoksi.

Työni tarkoituksena on lattian mekaanisten välttämättömyyksien lisäksi perehtyä kehon kuuntelun merkitykseen tanssinopetuksessa. On olemassa tanssitekniikoita, jotka hyödyntävät lattian pintaa ja opettajien sekä koreografien joukossa henkilöitä, jotka käyttävät lattiaa hyödyksi opetuksessaan

ja teoksissaan. Kuitenkin varsinaista teorian tietoutta on vähän. Lattian hyödyistä ja sen käyttömahdollisuuksista on vaikeaa löytää tarpeellista sekä selkeää tietoa siitä, miksi lattia on hyvä elementti kehon kokonaisvaltaiseen liikuttamiseen ja tuntemiseen. Tämän myötä esille nousevatkin tärkeänä osana tanssijoiden kokemukset sekä minun omat havaintoni ja kokemukset aiheesta.

Keskeiseksi osaksi tutkimusta nousi kehotietoisuus, kehon kuunteleminen sekä kinesteettinen liike ja sen havainnointi. Kehotietoisuuteen sisältyy tanssijoiden mahdollisuus siirtää tekniset välttämättömyydet tietoiselle tasolle. Tanssijoiden kykyä siirtyä liikkeen demonstroimisesta, liikkeen hahmottamiseen ja tuntemiseen sekä kehollisten aistien avulla tapahtuvaan liikkeen tutkimiseen: liikeratojen, sekä kehollisten ja fyysisten mekanismien vaikutus lattialiikkeiden kvaliteettien (=liikelaatu) ymmärtämiseen.

Tutkimukseni yhdistää kehon kuuntelusta olevia erilaisia teoreettisia kehyksiä tanssijan käytännön harjoitteluun. Tutkimukseni on empiirinen tutkimus, ja oppimismetodina toimi yhteistoiminnallinen oppiminen. Teoriapohja koostuu omista kokemuksistani, pitämistäni opetustunneista sekä erinäistä kirja- ja internetlähteistä. Näiden lisäksi teetin kyselyn kahdelle tanssinopettajalle, jotka käyttävät lattiaa hyödyksi omissa opetuksissaan. Opetustunneillani työvälineinä toimivat mielikuvien käyttö, lattiamekanismit sekä oppilaiden henkilökohtainen kehontutkimus ja improvisaatio. Tuntimateriaalina käytin omia kokemuksiani sekä perehtymistä erilaisiin verkko- ja videomateriaaleihin.

Yhteenveto perustuu tutkimuksessa mukana olleiden tanssijoiden kanssa käytyihin keskusteluihin sekä havainnointeihin tutkimusta tehdessä. Mukana on myös tanssituntien kulusta tehtyjen videomateriaalien sekä raporttipäiväkirjaan pohjautuvien merkintöjen analysointia.

2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Yhteistoiminnallinen oppiminen

Yhtenä oppimismetodinä empiirisessä tutkimuksessa hyödynsin yhteistoiminnallista oppimista. Yhteistoiminnallinen oppiminen on menetelmä, jossa hyödynnetään jokaisen ryhmässä olevan tietämystä, tällä tarkoitetaan ryhmän yhteenkuuluvuuden vahvistamista, niin että oppijat kokevat tarvitsevänsä toisiaan tunti-ilanteessa. Tarkoituksena ei ole oppia paljon ja nopeasti vaan oppimisentarcoitus on sisältää asioita mielekkäämmiin sekä syvemmin. Yhteistoiminnallisessa oppimisessä korostuu oppimisen kokonaisuus ja aktiivinen prosessi, eikä opetettavan asian lopputulos. Oppilaat jakavat tietoa toisilleen sekä keskustelevat avoimesti aiemmin opituista asioista sekä uusien opetettavien asioiden yhteyksistä. Yhteistoiminnallinen oppiminen pyrkii luomaan ympäristön, jossa jokaisella on mahdollisuus osallistua turvallisesti ja vapaasti asioiden käsittelyyn. Ryhmän sisäinen pohdinta ja reflektointi ovat osa yhteistoiminnallista oppimista ja oman oppimisen analysointi auttaa oppilaita ymmärtämään omaa oppimistaan. (Sahlberg & Leppilampi 1994, 67–76.)

Tutkimukseni empiirisen osan toteutin yhteistoiminnallisen oppimisen mukaisesti. Prosessi eteni oppilaiden mukaisella tasolla, ja prosessin tärkein tapahtuma oli oppilaiden itsenäinen työskentely, vastuu omasta oppimisesta ja tutustuminen omiin ongelmaratkaisutaitoihin kehollisten viestien avulla. Tunti-ilanteen eläminen ja sen muovaaminen oppilaiden mukaiseen aikatauluun vaatii opettajalta kykyä muokkautua oppilaiden tapaan työskennellä ja käsitellä asioita.

Liikkumisen tarkoitus ei ole se, että tanssijat pyrkivät suorittamaan liikkeet vain ja ainoastaan mallioppimisen myötä, vaan syvempi tutustuminen oman kehon mahdollisuuksiin sekä tanssijoiden sisäisten motiiveiden vahvistaminen ja itsetuntemuksen avartaminen. Vaikka tutkimukseni yksi päämäärä on liikkeellisten välttämättömyyksien eli mekaanisten asioiden tiedostaminen, haluan painottaa myös liikkeen ymmärtämisen tärkeyttä. Pehdyin tutkimuksessani erilaisiin tekniikoihin, kuten suora tekniikka, epäsuora tekniikka ja suljettu tekniikka. Pohdin myös sitä, mihin tekniikkaan omat harjoitukseni pohjautuivat empiirisen kokeilun aikana.

2.2 Empiirinen kokeilu

Opinnäytetyöni empiirinen osuuden toteutin kuuden alaa opiskelevan tai jo valmistuneen tanssinopettajan kanssa. He ovat ammattinsa puolesta joutuneet miettimään kehollisia toimintojaan tarkasti. Tanssijoiden tuomat näkökulmat sekä kyky tutkia kehoa monista näkökulmista, toivat tutkimukselleni tärkeän pohjan. Tutkimuksessa mukana olleiden tanssijoiden ammatillinen tausta on luonut heille vahvan tarkastelutavan oman kehollisen topografian kautta.

Opetustilana toimi oululaisen Tanssikeskus Citydancen tilat. Kurssin kesto oli 10 opetustuntia, jotka toteutettiin kahden viikon aikana. Tunnit sijoituivat aamulle, sillä se oli ainoa ajankohta, joka sopi tanssijoille. Ongelmia tutkimuksen alussa tuotti kaikille sopivan ajankohdan löytyminen.

Kurssi aloitettiin pienellä haastattelukierroksella ja ryhmäkeskustelulla. Aluksi kartoitin, mikä on tanssijoiden mielestä haasteellista lattialla liikkumisessa ja mitkä liikkeet taas tuntuvat mukavilta ja helpoilta. Halusin selvittää myös, kuinka paljon tanssijat ovat työskennelleet lattialla ja mitä halusivat kurssin aikana oppia. Oman topografisen ajattelun avulla tanssijat siirtyivät pohtimaan aikaisempia kokemuksiaan sekä keskittämään huomio kehollisiin tuntemuksiin.

Kehon topografialla tarkoitetaan kehon kokemusta maastona, jossa tuntemukset nousevat esiin. Omitut tekniikat ja taidot, moraaliset koodit, tottumukset ja tavat muovaavat tätä maastoa. Kehossa on maastona erilaisia kohtia, paikkoja sekä reittejä, joiden muutoksia voi seurata ja tunnistaa. Kehon topografiaan tutustuminen auttaa ymmärtämään sitä, miten opimme ja sisällytämme keuhomme omitut asiat. (Parviainen 2006, 87.)

Ensimmäisellä tunnilla jokainen tanssija sai vuorollaan kertoa omia ajatuksiaan sekä kokemuksiaan lattialla liikkumisesta. Muut saivat kommentoida vapaasti, mikäli toisen tanssijan kommentti herätti ajatuksia itsessään. Samanlaisia ajatuksia ja mietteitä heräsikin tanssijoiden kesken keskustelun aikana. Etenkin kehon jännitys-rentous suhde nousi vahvasti esille.

Haluaisin löytää jännitys-rentous suhteen, muussakin kuin pyllypiruetissa, tai selän ympärillä menemisessä (Tanssija 1, ryhmähaastattelu 26. 2 2015).

Sen rentouden löytäminen, että ei aina tarvitse käyttää niin paljon sitä voimaa kuitenkaan. Pääasiassa sellainen, rentouden ja jännityksen kanssa pelaaminen oikeassa suhteessa. (Tanssija 2, ryhmähaastattelu 26.2 2015.)

Myös lattiatyöskentelyssä tapahtuvien liikesarjojen opettelu sekä muistaminen ja epäonnistumisen pelko sai keskustelussa osaa:

Pitäis mennä enemmän sitä kautta, että etsimisen ja löytämisen kautta...että saat ihan kolistia, ja antaa sitä kautta löytää. Ongelma on musta se että sitä oiotaan, ehkä se että joku selittää, mutta ethän sää voi oppii ennen ku kokeilet. Sitten meet lattialle sillain, pelkää sitä että koliset ja sithän sää koliset koska meet lattialla näin (näyttää jännittyntä kehoa). (Tanssija 4, ryhmähaastattelu 27.2 2015.)

Mää en tykkää lattiatyöskentelyssä, että siinä on se, ei siis aina, mutta että: "tää on nyt oikein". Tai totta kai siinä on se oikein, se on orgaanisempaa ku se on pehmeämpää, ja niin, mutta onhan se paljon muutakin, jotenkin että ehkä sitä pitäis vähän avata... sää et oo koskaan menny sinne (lattialle), ja sää pelkää niin paljon että se tekee sen blogin. (Tanssija 4, ryhmähaastattelu 27.2. 2015.)

Se että uskaltais laittaa käsille painoa. Siitähän se kehittyy se voima, kun uskaltais vaan tehdä (Tanssija 3. ryhmähaastattelu 28.2 2015).

Lattialiikkumisen mukavuutta ja helppoutta kommentoitiin seuraavasti:

Venyttäminen on alkanut löytymään lattialla, kun on joutunut omaa kautta, etsimään lattiatuottoja opetuksiin, niin on löytynyt lattia-venytykset (Tanssija 1. ryhmähaastattelu 26.1. 2015).

Lattia-akrobatia jutut on minulle ominaista... jossa saa käyttää voimaa (Tanssija 6, ryhmähaastattelu 26.2. 2015).

Osa tanssijoista koki lattialle menemisen ja sieltä tulemisen takaisin pystytilaan suhteellisen helppoksi, mutta lattiatasossa liikkumisen eli kehon liikuttaminen ja kehollisen rentouden säilyttäminen myös lattialla ollessa tuottivat vaikeuksia. Myös liikkeiden suuntaaminen, tilan ja kehon hahmotus pää alaspäin, oli osalle tanssijoista hankalia asioita käsittää.

Tanssijat mainitsivat tekemässäni alkuhaastattelussa siitä, kuinka lattialle uskaltautuminen on vaikeaa, koska heti vaaditaan sulavaa ja oikeaoppista liikettä. Tämä laittaa tanssijan sellaiseen asemaan, jossa keho ei ole kykenevä toimimaan vapautuneessa tilassa luonnollisesti ja rennosti. Yleinen malli tanssitunneilla on mallioppiminen, jonka myötä tanssija pyrkiikin suorittamaan liikkeit

opettajan näyttämällä tavalla perehtymättä juuri laisinkaan siihen, miltä liike tuntuu omassa kehossaan. Ajatellaan, että oikein oppiminen on tapahtunut, kun tanssija on kyennyt suorittamaan liikkeen visuaalisesti vaaditulla tavalla. Tämä saattaa tuoda oppilaille paineita sekä pelon tunteen epäonnistumisesta. Keho reagoi tilanteeseen jännittyneesti, mikä näkyy myös liikettä suorittaessa.

Opinnäytetyöni tutkimuskohteena on fysikaalisten lakien yhdistäminen keholliseen tietoisuuteen ja uskallus hyödyntää omia tuntemuksia liikkeen aikana. Tämä tarkoittaa tanssijan tietoista toimintaa ja mekaanisten asioiden ymmärtämistä välttämättömyyksien sekä omien kehollisten tuntemuksien kautta. Lattialiikkuminen on siitä oiva tapa, että esimerkiksi oman kehon löytymistä suhteessa painovoimaan on vaikeaa demonstroida. Jokaisen tanssijan tulee löytää liikkeen tunteminen itse, jotta liikkeellinen mahdollisuus onnistuu. Tässä nousevat esille tanssijan tuntemukset liikkeen oikein tekemisestä liikkeen tuntemiseen.

Kahdelle tanssinopettajalle tehdyn sähköpostihaastattelun perusteella tarkoitukseni on selvittää, mikä suhde kyseisillä opettajilla on lattiaan ja miksi he hyödyntävät sitä tunneillaan. Tarkastelen myös, mitä metodeja he ovat hyödyntäneet lattialla liikkumisen opettamiseen. Vastaukset täydensivät paljon omaa ajatusmaailmaani lattiatyöskentelystä ja sen opetusmetodeista.

2.3 Mielikuvat

Mielikuvat ja symbolit ankkuroituvat ihmisen keholliseen ja fysiologisiin peruskokemuksiin eli aistimuskieleen. Kuvallisuus on ihmisen ruumiinkielen yksi ominaisuus, josta esimerkkinä voivat olla lapsuudenaikaiset kokemukset, ruumiilliset muistijäljet, jotka muodostavat varhaisimmat mielikuvat ja ovat sisäisiä. Ihmisellä on kyky säilyttää aistimuskieli eli ko-eneesteettinen ajattelu ja kyky myös palata tähän tilaan tarpeeksi rentoutuneena, esimerkiksi unissa tai luovissa prosesseissa. Ihminen voi tällä tavoin käyttää arkaaisia mielikuviaan luomistyön välineenä. (Wennström 1999, 56 – 57.)

Empiirisessä osuudessa käytin mielikuvaharjoitusta, jossa tanssijoiden tuli liukua lattiaa pitkin. Mielikuvaksi valitsin ajatuksen lasten leikkimisestä liukkaalla mäellä: ”Kuvittele että liu’ut mäkeä alas niin pitkälle kuin vauhti antaa viedä”. Tässä harjoituksessa ei ollut tarkoitus sulava liikkuminen, vaan oppilas sai kolistaa ja antaa kehon reagoida lattialle menemiseen niin kuin se sillä hetkellä

reagoi. Myös pehmeälle ja pörröiselle tyynylle kaatuminen tapahtui samassa harjoituksessa. Tämän harjoituksen tarkoituksena oli tuntea kuinka tyyny ottaa tanssijan pehmeästi ja hiljaa vastaan ilman että kehot kolisevat. Harjoitusten yhteinen tarkoitus oli luoda erilaisia tapoja lattialle menemiseen: liukumisesta, kolisemiseen ja pehmeään laskuun. Erilaiset tavat liikkua ovat sallittuja, mutta niiden tiedostaminen tekee liikkeestä hallitun.

Toinen mielikuvien avulla tapahtuva harjoitus kulki nimellä ”Koira ja omistaja”. Tanssijat jakautuivat pareihin, joista toinen oli koira ja toinen omistaja. Tanssijat eläytyivät koiralle ominaiseen tapaan liikkua. Koira liikkuu neljällä raajalla ja sillä on paino vuorollaan kunkin raajan päällä. Tanssijat myös kierivät lattialla ja hyppäsivät pallon kiinni, ja valuivat hypystä lattialle selälleen. Omistaja oli liikkeiden johtaja, jota koira seurasi tarkoin. Tarkoituksena oli pysyä koko ajan omistajan etupuolella. Omistaja antoi koiralle käskyt, joihin koiran tuli reagoida mahdollisimman nopeasti. Harjoitus toimi hyvänä lämmittely-, koordinaatio- sekä tilanhahmotusharjoituksena.

Tanssija 6 kommentoi harjoitusta seuraavasti:

Tämä toimii hyvin lämmittelyharjoituksena kaiken ikäisille ja tuli kuuma. Tätä voisi kokeilla lasten opetuksessakin (Tanssija 6, videoanalyysi 27.2 2015).

2.4 Improvisaatio

Improvisaatio oli yksi metodeista, joita käytin lattiatyöskentelyharjoituksissa. Liikkeiden löytäminen omien reittien kautta on hyvä tapa tutustua omaan kehoon sekä siihen, miten keho pyrkii toimimaan luonnollisesti. Lattialla liikkuminen vaatii myös osaksi lihasten rentouttamista, jotta liike on pehmeää eivätkä lihakset jännitä turhaan vastaan. Silloin tanssijan keho on kykeneväinen vastaanottamaan uutta informaatiota ja päästämään keho liikkeen virtaan.

Veronica Sherborne on liikunnanopettaja ja fysioterapeutti, joka on kirjoittanut kirjan ”Lasten kokonaiskehitystä tukeva liikunta”. Hän mainitsee kirjassaan kehon rentoudesta ja kertoo lasten oppimisen kyvystä liikkeen mukautumisen avulla. Hänen näkemyksensä on, että liikettä myötäilevä keho on vastaanottavaisempi uudelle informaatiolle, kun taas jäykkä keho laittaa liikkeelle vastaan eikä toimi yhtä herkästi liikkeen antamaa informaatiota kohtaan. (1997, 47).

Improvisaatiossa keskittyminen ei mene opeteltavien liikkeellisten liikesarjojen harjoitteluun vaan itse läsnäoloon niin liikkeessä kuin siinä miltä kehossa tuntuu. Tanssija pohtii ja tutkii liikkeen aikana itseään ja omia kehollisia toimintojaan eikä suuntaa huomiota ulkopäin tuleviin vaatimuksiin. Ensisijaisesti tärkeintä on itse tapahtuma, tulos tulee vasta toissijaisena. (Viitala 1998, 16–17). Koen, että luovuuden saavuttamiseksi tanssijan on oltava läsnä liikkeessä, tämän vuoksi luovuus ja läsnä oleminen sekä kehollinen tietoisuus ovat lähellä toisiaan. Tanssijan uskallus toteuttaa omasta kehosta lähtevää liikettä mahdollistaa tanssijoille uusia mahdollisuuksia avartaa liikettä ja tuntemuksia.

Sähköpostikyselyyn vastannut tanssinopettaja 1 käyttää myös metodia, jossa tanssijat tutustuvat kehoon oman liikkeen avulla. Hänen mielestään on kuitenkin tärkeää, että tanssijoilla tulisi olla tietyt liikkeelliset lainalaisuudet jo hallussa.

Jatkotason oppijoille lähden opettamaan vielä vahvemmin heidän oman kehon kautta (kun tietyt lainalaisuudet ovat hallussa), joka tarkoittaa improvisoitua liikettä. Heidän on hyvä oppia omasta kehosta ilman opettajan kehoa (koreografiaa), jotta tietty mielikuva liikkeistä hälväisi ja he oppisivat tanssimaan omalla tavalla ja hakemaan omalle keholle uusia liikeratoja. Annan myös ihan liikesarjoja, mutta koreografoidunkin liikkeen perustana on löytää oma tapa toteuttaa asioita- ”kenelläkään ei ole samanlaista kehoa kuin minulla”- periaattella. (Tanssinopettaja 1, sähköpostihaastattelu 7.3. 2015.)

Tanssinopettaja 1 mainitsee myös uskalaisuuden rikkoa liikkeen sulavuutta, joka kuvaa sitä, että tanssijat uskaltautuisivat heittäytyä lattialle, rikkoa omia manereja sekä kokeilla uusia reittejä, pelkäämättä epäonnistumista ja liikkeen rehellistä tuntemista.

Jatkotason oppijoilta on myös mielenkiintoista rikkoa sulavuus, silloin yleensä he saavat uusia elämyksiä esim. miten mennä lattialle. Huom. Sulavuus on minulle eri kuin ergonomisuus : lattialle voi mätkähtää ergonomisesta sen olematta sulavaa (Tanssinopettaja 1, sähköpostihaastattelu 9.3 2015).

Tanssijat saattavat kokea tämän edellä mainitun tilanteen hankalaksi. Heillä on yleinen tarve saada liike onnistumaan tavalla, jota odotetaan ulkopuolelta tulevan palautteen perusteella. Kuten alkuhaastattelussa tanssijat mainitsivat, heidän käsityksensä oikeaoppisesta lattialiikkumisesta on sulavuus, johon heidän tulisi omasta mielestään pyrkiä ja jota opettajat vaativat heiltä.

Useiden tutkimusten mukaan on todettu, että ihminen on herkimmillään toimiessaan luovassa tilassa. Ihmisen käyttäessä luovuttaa omien kykyjen ja mahdollisuuksien mukaisesti sekä oppiessa uutta kokemuksen kautta, ihminen on vastaanottavaisempi uusille oivalluksille ja kokemuksille.

Luova työskentely laajentaa omien totuttujen rajojen ylittämistä ja niiden kokemuksia. (Csikszentmihalyi 2005, 46–73.)

Kokeellisessa tutkimuksessani käytin improvisaatiota osana harjoituksia. Kuten aikaisemmin tekstissä mainitsin, luova keho on vastaanottavainen uusille kokemuksille ja rentouden löytymiselle. Tähän tarvitaan kuitenkin turvallinen ilmapiiri, jotta tanssijan on helppo heittäytyä luovuuteen mukaan. Liiallinen jännittäminen myös improvisaatioharjoituksissa voi laittaa kehon jännittyneeseen tilaan. Tästä keskustelimme myös tanssijoiden kanssa.

Jos menee yhtään liian monimutkaseksi, niin tulee olo että nyt pitäis mennä jo (Tanssija 1, videoanalyysi 27.1. 2015).

Haluaisin päästä siitä omasta asenteesta improvisaatiota kohtaan - vastenmielinen on aika jyrkkä sana, mutta koen sen ” mää en kyllä osaa, mää en kyllä osaa mennä jonnekin hienosti ja tuosta vaan. ” -- Olisi hyvä löytää työskentelytapa, että anna mennä vaan, mutta pystyisi keskittymään kuitenkin siihen kehollisuuteenkin. (Tanssija 1, ryhmäkeskustelu 27.1 2015.)

Yritin ottaa tutkimustilanteessa huomioon turvallisen ilmapiirin luomisen sekä tiettyjen raamien ja rajojen asettamisen. Rajatun improvisaatioharjoituksen sisällä oppilaalla on turvalliset raamit, joihin voi aina palata mutta mahdollisuus toimia samalla luovasti ja itsenäisesti. Tutkimukseni aikana halusin tutustuttaa tanssijat rennoin ottein omaan luovaan työskentelyynsä. Käyttämäni improvisaatio kulki tutkimuksen aikana nimellä ”Linja”. Tanssijat merkitsivät lattiaan oman paikkansa teipillä, joka oli rastin muotoinen. Paikka oli heidän kosketuspintansa lattiaa vasten sekä suunnanantaja ja turvapaikka. Teippi toimi hyvänä tuntopintana. Tanssijat tunsivat teipin pinnan konkreettisesti ja samalla hahmottivat, miten päin ovat suhteessa tilaan.

Harjoitus oli monivaiheinen. Ensimmäisenä tutkittiin linjan mukaisesti käsien asentoa: kuinka käsi voidaan sijoittaa linjaan ja miten voimme liikkua käden asettamien rajojen mukaisesti suhteessa rastiin. Seuraavaksi siirryimme kokonaisvaltaiseen kehon käyttöön. Keho tuli siirtää lattialle linjan antamien määreiden mukaan (rastin antamien sakaroiden mukaisesti). Tutkimme, miten eri keinoin kykenemme liikkumaan lattialla, jotta lopputulos olisi aina niin, että keho on sijoitettu johonkin sakaroiden antamaan suuntaan.

Harjoituksen edetessä pidemmälle ja tanssijoiden tutustuessa tarkemmin suuntiin, lisäsimme liikumiseen fysikaalisia lainalaisuuksia: työntö ja vetovoiman tutkimista sekä tukipisteen siirtämistä eri kehonosiin. Rasti oli edelleen mukana harjoituksessa. Kehonosa, joka oli sillä hetkellä sijoitettu rastin ylle, toimi kehon tukipisteenä tai pisteenä, joka työnsi ja veti kehoa lattialla. Asteittain lisäsimme uusia tutkimisen aiheita, ja oppilaat saivat lisää mahdollisuuksia liikuttaa kehoa eri tavoin. Harjoituksen edetessä huomasin, kuinka oppilaiden liikkuminen alkoi muodostamaan uudenlaisia reittejä ikään kuin vahingossa ja kehollisia vapauksia alkoi löytyä. Tanssijat kokivat improvisaation kerroksellisuuden mielekkäänä ja toimivana sekä rajojen asettamisen harjoituksen alussa helpotavaksi tekijäksi. Myös liikkeiden kokeilu ja omaehtoinen miettiminen oli tanssijoista tärkeää.

Tämä oli silleen hyödyllinen että nyt saa vaan tehdä ja mennä, vaikka ei koekkaan sitä täydellistä kokemisen onnistumista, niin pääsee siihen tekemisen makuun. Sitä niinku jauhetaan ja jauhetaan ja vähän lisätään käsiä ja jalkoja, lisätään kerroksia, että nyt veto ja työntö, mutta pyöritään kuitenkin siinä yhen asian ympärillä. (Tanssija 1, videoanalyysi 27.1. 2015.)

Oli hyvä että, tässä on raksi, tässä on käsi, menen ja kokeilen, aha ” ei näin”. Se että epäonnistu ja palaa takaisin - hyvä että joutuu vähän analysoida tekemistään, sen tietyn rajan sisällä, mutta sai myös omilla ehdoilla tehdä. (Tanssija 2, videoanalyysi 27.1. 2015.)

Mulle aloittelijalle oli tosi tärkeää, että oli selkeet rajata, jos olis vaan niin, että tuossa on rasti ja läheppä sen päälle, en mää niin ku keksi, joten hyvä että oli selkeet rajat (Tanssija 5, videoanalyysi 26.1. 2015).

Oli hyvä ja selkeä harjoitus, teippi oli konkreettisesti lattiassa, sää näät sen ja tunnet sen eri kehon osilla, monta aistia mukana (Tanssija 2, videoanalyysi 26.1. 2015).

Toinen improvisaatioharjoitus, oli ”yhden raajan sulkeminen ulkopuolelle”. Tanssijat liikkuvat tilassa ensiksi kädet liimattuina kylkiin kiinni. Tarkoituksena oli huomioida kehon eri pinnat ja osat lattiaa vasten. Kun kädet eivät saaneet toimia, oli jalkojen jäsentäminen välttämätöntä, jotta tanssija kykeni liikkumaan tilassa. Mielenkiintoista oli se, että mitä rajallisemmaksi liikkuminen meni, sitä monimuotoisempia liikkumisen reittejä alkoi löytyä.

Jalkojen on pakko tehdä enemmän töitä, ja mukautua eri tavalla lattiaan jotta pystyn nousemaan ylös ja menemään alas (Tanssija 4, videoanalyysi 28.1. 2015).

Selän ja kyljen työntöpinta nousi myös yhdeksi huomioksi, kyseisessä kehon osien rajaamisharjoituksessa.

En edes tajunnut kuinka paljon voin hyödyntää lattialla selkää ja olkapäitä (Tanssija 3, videoanalyysi 9.2. 2015).

3 LATTIALIIKKUMISEN LAINALAISUUDET

Tutkimukseni kokeiluosan aikana nousi esille muutamia tärkeitä lattialiikkumisen mekaanisia asioita, jotka helpottivat huomattavasti tanssijan kykyä toimia lattialla. Kun tanssija on kykenevä siirtämään nämä fysiologiset huomiot sekä ympäristöstä tulevat lainalaisuudet kehoonsa, hänellä on kyky päästä lähemmäs oman kehon toimintaa ja tuntemusta sekä vapaus toimia rennosti ja hallitusti, mutta silti tiedostaen, mitä liike saa kehossa aikaan. Huomio siirrettiin liikkeen etenemiseen, siihen mistä liike saa alkunsa ja mitä kaikkea ympäristön ja kehon välillä tapahtuu, jotta liikkeen on mahdollista tapahtua.

Ihmisen liikkumista on tutkittu biomekaniikassa, joka perustuu fysiikan perusmääreille. Luonnonlakeja on käytetty apuna selvittämään sitä, miten ihminen liikkuu. Luonnossa ilmenevät lait, mekaniikan lait, ovat lahjomattomia, joten niitä voidaan luotettavuutensa ansiosta käyttää kaikenlaisen liikkeen analysoinnissa. (Sandström & Ahonen 2011, 157.) Siksi otan tutkimuksessani esille erilaisia fysiikan lainalaisuuksia, jotka pätevät myös lattialla liikkumiseen ja toimivat pohjana tanssijan työskentelylle lattiatasossa.

Tanssinopettaja 1 näkemys lattialiikkumisen opettamisesta alkeisoppilaille on seuraavanlainen:

Alkeisoppilaille opetan ensin ergonomisen tavan siirtyä lattialle, liikkua lattialla, nousta lattialta. Näitä tutkimme mm: miten käyttää mahdollisimman vähän energiaa asioihin: uskallus rentouttaa kehoa (varsinkin niska/ pää), nousuissa ja laskuissa alaraajojen suhde lantioon - keskustan suhde reiteen (maha reiteen) : sulavuus. Painon siirto neljälle raajalle. (Tanssinopettaja 1, sähköpostiaastattelu, 9.3. 2015.)

Tanssinopettaja 1 painottaa ergonomista liikkeen käyttöä lattialle menemiseen, siellä liikkumiseen sekä lattialta nousemiseen. Toisin sanoen ergonominen liikkuminen on tarpeellista energian käyttöä ja hyödyntämistä sekä kehon osien suhdetta toisiinsa. Hän keskittää harjoitukset perusliikkumiseen – ryömimiset ja käsien päällä olevat liikkeet, jotka vahvistavat tanssijan itseluottamusta omaan tekemiseen sekä itseensä.

Teetän oppimistasoille paljon kehon painoa hyödyntäviä perusliikkeitä (ryömimiset, erilaiset käsivedot yms.), jotka vahvistavat kehoa, mutta antavat myös luottamuksen omaan

kehoon (uskaltaa käydä käsien varassa ym.) (Tanssinopettaja 1, sähköpostihaastattelu 9.3. 2015).

Tanssinopettaja 2 pitää mielenkiintoisena kehon jäsentämistä lattialla, sekä kokonaisvaltaista kehon tutkimista ja painon käyttäytymistä lattian kontaktipintaa vasten.

Mielenkiintoista itselleni lattiatyöskentelyssä on juuri nivelten järjestäytyminen ja kehonkäytön tutkiminen ja kuinka sen paino käyttäytyy kehon kontaktipinnan muuttuessa suhteessa juuri tähän lattiapintaan (Tanssinopettaja 2, sähköpostihaastattelu 19.2. 2015).

Oppilaiden haaste on tanssinopettaja 2 mukaan suuntien hahmottamisen, sekä oman painon löytämisen vaikeus. Liiallisen voiman käytön hän mainitsee myös yhdeksi ”ongelmaksi”, joten kehon rentous jää usein puuttumaan.

Opettaessani tanssia olen huomannut oppilaille haasteelliseksi lattiatyöskentelyssä heidän kehon suuntien hahmottamisen ja oman painon käsittelyn suhteessa lattiaan. Kun lähestymme lattiaa eri kehollisin orientaatioin olen huomannut, että voima on ensimmäinen luonnollinen lähestymistapa, vaikka kehon luonnollinen järjestäytyminen nivelten kautta voisi olla taloudellisempi tapa kohdata lattia. Rentouden löytäminen ja liike-energian ymmärtäminen sekä taloudellinen käyttö (jonka liitän juuri työskentelyyn ja yhteyteen lantion painon ja lattian pinnan kanssa) tuottavat usein ensin vaikeuksia (Tanssinopettaja 2, sähköpostihaastattelu 19.2. 2015.)

Tanssinopettaja 2 mainitsee myös kehon fyysiset heikkoudet, jotka saattavat heikentää tanssijan mahdollisuuksia toimia lattialla.

Lisäksi kehon fyysiset ominaisuudet eli voima ja liikkuvuus voivat olla kehittymättömiä tiettyihin lattialla tehtäviin liikkeisiin, joten niiden kehittäminen ensin voi lopulta helpottaa oppilaan voiman suhteuttamista lattiatyöskentelyssä (Tanssinopettaja 2, sähköpostihaastattelu 19.2. 2015).

Tanssinopettajien kommentoissa tuli ilmi mekaanisia lainalaisuuksia kuten, rentous, voima ja jännitys, liikeradat, painopiste ja painovoima sekä tukipiste. Seuraavaksi käsittelem näitä hieman tarkemmin.

3.1 Rentous

Lattiaa hyödyntäen tanssijalla on mahdollisuus rentouttaa kehonsa, sillä pystyasennossa kehoa kannattelevat lihakset ovat jatkuvasti työssä. Lattialla tämä ei ole koko ajan välttämätöntä, sillä tanssija voi vapauttaa lihasjännityksen ja antaa kehon vain maata. Keho jakautuu lattianpintaan laajemmalle alueelle, joten aistiminen ja lattialla liikkuminen helpottuvat kun tukipinta suurenee. (Vainio 2013, 21–22.)

Empiirisenkokeilun aikana tekemäni huomion mukaan, rentouden löytyminen tapahtuu etenkin silloin, kun tanssija on itseensä luottavainen ja tietoinen tekemisestään. Liian vaikeat liikkeet sekä tietämättömyys ja epävarmuus saavat tanssijan usein jännittämään lihaksia ja taistelemaan rentoutta vastaan. Rentous antaa tanssijoille mahdollisuuden toimia luonnollisessa tilassa, ja näin keho on vastaanottavainen uutta informaatiota kohtaan. Rentouden avulla tanssijalla on mahdollisuus antaa liikkeen virrata, tuottaa luonnollista liikettä omasta kehostaan, uskaltaa syöksyä liikkeestä liikkeeseen ja antaa kehon mukautua liikkeen virralle. Rentouteen vaikuttaa myös hengityksen tietoinen siirtäminen liikkeeseen. Lihasten pehmeys vaikuttaa liikkeeseen. Liian kipeät tai raskuudesta jännittyneet lihakset tuntuvat kovilta ja saattavat vaikeuttaa tanssijan elastisuutta ja rentoutta. Lämmittely auttaa tanssijoita pääsemään kehollisesti rennompaan tilaan.

Jos on yhtään jumissa, tai kylmä, niin on tosi vaikee rullata esim. selkää lattiaa pitkin. Se tuntuu tosi jäykältä (Tanssija 3, videoanalyysi. 9.3. 2015).

3.2 Voima ja jännitys

Voiman ja jännityksen tarpeellinen käyttö auttaa tanssijoita kannattelemaan itseään sekä liikuttamaan kehoa lattialla. Näiden elementtien käytössä haasteellisuus on siinä, kuinka paljon voimaa tulisi käyttää ja mihin kehonosaan voimaa tulisi suunnata. Tanssijoilla on usein tapana laittaa kaikki peliin, sillä asiat halutaan tehdä oikein ja tosissaan. Liiallinen voimankäyttö on usein kuitenkin tarpeetonta ja saattaa vähentää tanssijan ymmärrystä rentoudesta.

Voiman kohdistaminen liikkeeseen oikeaan aikaan, oikeisiin lihaksiin sekä tietyllä energian määrällä auttavat tanssijoita ymmärtämään kehollista voiman käyttöä liikkeen aikana. Kehon massan

keskipisteiden tiedostaminen auttaa tanssijoita käyttämään voimaa suhteellisesti liikuttaessa kehoa. Tietoisuus siitä, miten liike käyttäytyy voiman avulla, voi avartaa tanssijan energian käyttöä liikkeessä lattiatasolla. Tässä tutkimuksessa koen tarpeelliseksi käydä tarkemmin läpi mekaniikan lakeja, jotka selvittävät sitä miten ”kappale” pyrkii liikkumaan, ja miten voima vaikuttaa kappaleen liikuttamiseen.

Ensimmäisenä tarkastelen mekaniikan 1 lakia, joka on jatkuvuuden laki. Sandström ja Ahonen (2011, 157–158) kuvailevat kyseistä lakia seuraavasti: ”Kappale pyrkii jatkamaan liikettään jos kappaleeseen ei vaikuta mitään voimia”. Kävelevä ihminen käyttää liikkumiseen monen energian summaa. Painovoima sekä inertia (hitausvoima) ovat pääosassa kävelemisen liikkeelle. Eteenpäin menevä liike jatkuu omaan suuntaansa hyvin pienellä ihmisen energialla ja kulutuksella. Jos jokin ulkoinen voima törmää ihmiseen, niin painavampi voima pyrkii työntämään kevyemmän pois liikeradaltaan eli kappaleen liiketila muuttuu.

Toista mekaniikan lakia Sandström ja Ahonen kuvailevat seuraavasti: ”Kun ulkoinen voima vaikuttaa kappaleeseen, sen liiketila muuttuu”. Laki on mekaniikan laki 2 eli dynamiikan peruslaki. Jos ulkoinen voima vaikuttaa kappaleeseen, niin se lähtee liikkeelle. Jos kappale on jo liikkeessä, sen nopeus muuttuu. Mitä suurempi voima on ja mitä pienempi on liikkuvan kappaleen massa, niin sitä suurempi on kiihtyvyyden muutos. (2011, 157–158.)

Mekaniikan laki 3 on voiman ja vastavoiman laki eli Newton III laki: ”Jokaisella voimalla on vasta-voima, joka on yhtä suuri kuin alkuperäinen voima, mutta vastakkaisuuntainen”. Sandström ja Ahonen kuvailevat mekaniikan kolmatta lakia ihmiseen sovellettuna seuraavanlaisesti: Jos ihminen työntää itseään seinää vasten, seinä ei liiku eteenpäin vaan työntää ihmistä vasten. Ihmisen ja seinän välinen voima kumoaa toisensa, joten molemmat kappaleet pysyvät paikoillaan. Jos kuitenkin kitka katoaa työntävän ihmisen jalkojen alta, on seinästä tuleva voima suurempi ja ihminen kaatuu. (2011, 157–158.)

Liikkumisen mahdollisuus tapahtuu Newtonin III ja Newtonin II lain mukaan. Sandström ja Ahonen ottavat esimerkiksi kävelevän ihmisen. Kävellessä ihminen työntää lattiaa taaksepäin ja lattia työntää kävelijää eteenpäin yhtä suurella voimalla. Maa kohdistaa ihmiseen voiman, joka taas kiihdyttää liikettä Newtonin II lain mukaan. Esimerkkejä voidaan esittää kaikista ihmisen suorittamista liikkeistä (2011, 159.) Näkemykseni mukaan, Sandströmin ja Ahosen mainitsema laki pätevät myös koko kehon liikuttamiseen lattiatasossa. Ihmisen liikkeessä lattialla hän työntää lattiaa taaksepäin

ja lattia työntää liikkujaa eteenpäin. Sandströmin ja Ahosen mukaan on tärkeää esittää liikkeitä oikeilla termeillä, jotta harjoittelija ymmärtää mihin suuntaan voimaa pitää tuottaa, ja liikemallit voidaan oppia hyvin ja tehokkaasti samalla kuitenkin energiaa säästäen ja taloudellisesti (2011, 159).

Nelinkontin asento on hyvä esimerkki voimasta ja vastavoimasta. Kun lapatukilihakset eivät ole aktiivisesti käytössä, rintakehä pääsee valahtamaan käsivarsien välistä alaspäin ja koko selkärangan kannatus häviää. Kun tanssija ymmärtää työntää aktiivisesti käsiä lattian läpi, alustasta välittyvä vastakkaissuuntainen voima nostaa vartalon kannatettuun asentoon. (Sandström & Ahonen 2011, 158.) Koen, että voiman suuntaaminen oikeaan kohtaan auttaa tanssijoiden koko kehon hallinnassa. Uskon, että sanallisten neuvojen antaminen on suuressa osassa. Jos opettaja antaa liikkujalle ohjeen jännittää vinoja vatsalihaksia (jota myös kyseisessä liikkeessä tarvitaan), mutta käsien työntö jätetään huomioimatta, jännitys kohdistuu vatsan seudulle, joten työntövoima ja lattian tuoma automaattinen informaatio jää puuttumaan. Keho jännittyy ja liikkeen työstäminen ei saavuta rentoutta.

3.3 Liikeradat

Lattiatyöskentelylle ovat ominaista kaaret ja liikeradat. Ne helpottavat tanssijan kehollista toimintaa sekä jättävät kehon rentoon tilaan. Tämä johtuu siitä, että liikkeen annetaan jatkaa suuntaan, minne voima on sen lähettänyt. Keskipakoisvoima on voima, joka vaikuttaa liikkajaan pyörimisliikkeessä. Keskipakoisvoima on ikään kuin näennäinen voima, joka johtuu kappaleen kiihtyvyydestä. Tämä johtuu Newtonin jatkuvuuden laista. Keho pyrkii pois liikkeen keskipisteestä, luo vain tunteen, sillä liike pyrkii jatkamaan matkaansa sinne minne se on lähetetty alkupisteestään. (Sandström & Ahonen 2011, 157–160.) Tanssijoilla on huomioni mukaan tarve joskus taistella tätä kyseistä voimaa vastaan. On totuttu ajatukseen, että liike tulisi tehdä ja tuntea lihastyön avulla. Tanssijat eivät tällöin uskalla antautua liikkeen virtaan.

Edellä mainituista syistä kaarien ymmärrys on tärkeä osa lattialla liikkumisessa. Jos liikkeen annetaan jatkaa matkaa esimerkiksi lattian pintaa pitkin, ei tapahdu ikään kuin törmäysvoimaa lattian ja kehon välille. Liike ja keho liukuvat pintaa pitkin eikä pääse kuolemaan. Jos halutaan säilyttää liikkeen matka pysähtymättömänä, kaarien tunnistaminen ja liikkeen suunta tulisi hallita. Tähän vaikuttavat myös kehon jäsentäminen lattialle aina uudestaan ja uudestaan, eli kehon massan keskipisteiden siirtämistä uuden tarvittavan tukipisteen päälle, jotta matka voi jatkua liikkeestä toiseen.

3.4 Painopiste ja painovoima

Kaikkien kappaleiden pyrkimys on maata kohti painovoimalain seurauksena. Kehon osat ihmisessä liikkuvat kohti maata kiihtyvällä nopeudella. Kun käsi nostetaan ylös pään yläpuolelle ja tiputetaan rennosti alas, sen kiihtyvyys lopussa on jo melkoinen. (Sandström & Ahonen 2011, 164–165.)

Keskivartalon massakeskipiste (painopiste) sijaitsee 185 sentin pituisella, normaalirakenteisella ihmisellä, 33 senttiä lonkkanivelten yläpuolella keskilinjassa. Sagittaalisen tasapainon ylläpitämisessä ylävartalon tulee kulkea lantion päällä liikkeen aikana. Koko kehon massakeskipiste sijaitsee ihmisen keskilinjassa pari senttimetriä ristiluun etupuolella. Kehon taipuessa eri liikkeisiin ja muotoihin massakeskipiste vaihtaa paikkaa. (Sandström & Ahonen 2011, 164–165.)

Painopiste kehossa jakautuu lattiaan sen mukaan, missä asennossa keho on. Muut kehon osat, jotka eivät ole lattiassa kiinni, määräytyvät sen mukaan miten voivat liikkua. (Rouhiainen 1999, 109.) Tämä osoittaa sen, että lattia määrää kehon asentojen hahmottamisen ja muotoutumisen painopisteen avulla.

Liikkeen aikana keskipisteen (massakeskipiste) tärkeys tulee esille. Koen, että liikkuminen eteenpäin tarvitsee keskipisteen sijoittamisen oikeaan suuntaan ja tukipisteen päälle, jotta tanssija kykenee liikuttamaan kehoa mahdollisimman vähällä voimalla. Lattiatyöskentelyssä massakeskipistettä voidaan hyödyntää esimerkiksi jalkojen päällä slaidatessa. Kehoa ja massakeskipistettä liikutetaan eteenpäin painovoiman sekä käden ja lattian välillä tulevaa voimaa ja vastavoimaa hyödyntäen. Tähän vaikuttavat myös tukipisteen eli tasapainoalueen hallinta sekä vartalon tiedostaminen.

Vartalon keskiosa on vaikeasti hahmotettavaa aluetta. Tanssioppilaille, joille ei ole kehittynyt kokonaisvaltaista liikkumisen tunnetta tai käsitystä vartalosta, näkyy kehon hallinta usein epätarkoituksemukaisella ja jäsentymättömällä tavalla, kun taas tanssijat ja lapset, jotka tiedostavat vartalon, liikkuvat jouhevasti hyödyntäen painovoiman lakeja suhteessa kehoonsa. Vartalon tiedostamista voidaan tarkkailla, kun lapset siirtävät painopistettään telmiessään, kaatuessaan tai kieriessään. Jos lapsen tai tanssijan kehon keskiosa liikkuu herkästi ja on liikkuva, on oppilas oppinut tuntemaan kehoaan ja hyödyntää kehonsa välityksellä tulevia tietoja. (Sherborne 1997, 47.)

Veronica Sherborne puhuu kirjassaan myös lonkkien löytämisestä. Hänen mukaansa lonkkien tiedostaminen on haasteellista, sillä lonkat sijaitsevat kehon keskiosassa ja niitä on vaikea nähdä. Lasten kanssa lonkkien tiedostamista voidaan harjoitella esimerkiksi kuperkeikkojen avulla, minkä loppuvaiheessa selkärangan pyöreys avautuu lattiaa vasten. (1997, 46.) Omien havainnointieni mukaan, jos tanssija ei tiedosta lonkkien sijaintia, näkyy se usein erilaisissa käsien päällä käyneissä ja harjoituksissa, kuten jänis- ja kyykkyhyppyissä. Paino tulisi viedä käsien päälle ja lantion tulisi kohota ylös vastustaen painovoimaa hetkellisesti. Tanssija joka ei luota itseensä eikä tiedosta lonkkien ja lantion sijaintia, näyttää liike havainnointieni mukaan varovaiselta ja raskaalta liikkumiselta, myös tilassa liikkuminen jää pienelle alueelle, sillä kehoa yritetään liikuttaa vain sen ääreisosilla: jalkoja tai käsiä siirtäen. Lantion alueella sijaitseekin aikaisemmin mainitsemani koko kehon massakeskipiste, jolla on tärkeä osa koko kehon liikuttamiselle. Sherborne mainitsee erilaiset selinmakuullaan harjoitukset, kuten polvien vetäminen koukkuun, lantion nosto lattiasta ja tasapainoilu hartioiden päällä, jotka auttavat lonkkien hahmottamista. (1997, 46.) Tällaisia selinmakuullaan tapahtuvia lantionnostoharjoituksia toteutimme myös empiirisessä tutkimuksessani aikuisten tanssijoiden kanssa.

3.5 Kehonkeskipiste

Kehonkeskipisteellä tarkoitetaan ihmisvartalon keskellä sijaitsevaa aluetta, jonka ympärille tanssija voi käpertyä. Käpertymisen taito on tärkeämpi kuin tyhjäan tilaan ojentuminen. Tanssiessa usein huomataan, kuinka jäsentymättömästi ja ei-tarkoituksenmukaisesti etenkin lapsi voi liikkua. Liikkuminen on periferialista eli tapahtuu raajojen ääreisosilla eikä synny kehon keskiosasta. Kun oppilas on oppinut kokemaan kehonkeskipisteensä, saa hän tilaan ulottuvaan liikkeeseen merkityksen. (Sherborne 1997, 47–48.) Kehon käpertymisen avulla tanssija osaa havainnoida vastakkaisliikkeen eli kippurasta ulospäin suuntautuvat liikkeet, kuten erilaiset venyttämiset ja laajenemiset. Pään ja hännän (ristiluun) yhteys kehittää tanssijoiden kehollista ymmärrystä laajenevana oliona, mutta myös itsetuntemuksen kehittäjänä. Tanssija on lähellä itseään ollessaan kerällä.

Pään ja hännän löytäminen mahdollistavat myös erilaisia lattialla liikkumisen tapahtumia, joissa avainosana on kerälle menemiset ja sieltä avautumiset, kuten meritähti ja kyljen rutistusliikkeet.

Keskipisteen löytäminen mahdollistaa tanssijoille myös tuntemuksen omasta keskivartalostaan sekä lantiosta.

3.6 Tukipiste

Tukipisteellä tarkoitan aluetta, jonka varassa ihminen tukee kehoaan lattiaa vasten. Lattiatyöskentelyssä tukipiste voi sijoittua yhden kehon osan varaan tai vastaavasti tukipiste voi laajentua. Käsien päällä tasapainoilla tukipiste on kämmenen ja ranteen risteyskohdassa. Käden päällä tasapainoilla tukipiste on sitä vakaampi, mitä tukevampi on tanssijan hartialinja. Myös keskivartalon ja koko kehon massakeskipisteen sijoittaminen tukipisteen, ranteen, hartian ja kämmenen päälle suorana linjana keventää tanssijan painoa. Esimerkkinä tästä voi olla käsillä seisonta tai erilaiset variaatiot käsillä käynneistä.

Tukipiste on suhteessa tasapainoon. Tasapaino voidaan jakaa kolmeen kategoriaan. Stabiili on vakaa, labiili on epävakaa ja indifferentti on epämääräinen. Stabiilissa kappale on tuettuna tukipintaan alapäin ja kappaleen massakeskipiste on suoraan tämän tukipisteen alla. Tähän tilanteeseen vaaditaan ulkoinen voima, jotta tilan tasapaino herpaantuu. Käden heiluriliike ja osittain voima laittavat käden liikkeelle. Liikkeen loppuessa kehonosa palautuu takaisin sen normaaliin olotilaan. Labiili on epävakaa tasapainotila. Massakeskipiste on suoraan tukipisteen tai tasapainoalueen päällä. Kappale pysyy tässä tilassa niin kauan kuin tämä tila jatkuu. Pienikin muutos tilassa saa kohteen jatkamaan suuntaa kohti alustaa. Indifferentissä tasapainon tilassa kappaleen massakeskipiste sekä tukipiste ovat samassa paikassa. Kun liikkeen energia loppuu, kappale pysähtyy sattumanvaraisesti johonkin asentoon. Ihmiseen sovellettuna käden olkavarren lihasten sisä- ja ulkokierto kuvaa tätä tapahtumaa. Kun lihasvoima lakkaa vaikuttamasta, käsivarsi palaa asentoon, johon sen rakenne on luotu ja johon pehmytkudosten veto sitä ohjaa. Myös tanssijan piruetti tai lattialla tapahtuva liikkeellinen pyöriminen loppuu sattumanvaraisesti siihen paikkaan, ellei tanssija lopeta liikettä aikaisemmin tietoisesti. (Sandström & Ahonen 2011, 166–169.)

Tanssiessa tanssija uhmaa painovoiman lakia. Kehon massakeskipiste on pitkiä aikoja poissa tukipisteen päältä luotisuoraan nähden. Tällöin ihminen luottaa toiseen luonnonlakiin eli keskipakovoimaan. (Sandström & Ahonen 2011, 169.) Koen, että painovoiman ymmärtäminen on osa liikkeen ymmärtämistä. Tanssija kykenee joko hyödyntämään tai taistelemaan sitä vastaan. Tämä koskee niin pystyasennossa tanssimista kuin lattialla olemista.

Näkemykseni mukaan, edellä mainitut mekaaniset asiat helpottavat tanssijoita ymmärtämään kehollista liikettä. Rentous antaa tanssijan keholle mahdollisuuden muokkautua lattiapintaa vasten. Kehon nivelten jäsentyminen tapahtuu orgaanisesti, voima kuljettaa tanssijaa liikkeeseen, tukipisteiden ymmärtäminen antaa tanssijalle tuen sekä mahdollisuuden siirtää massakeskipistettä erinäisiin asentoihin ja liikkeisiin. Keskipiste auttaa tanssijoita havainnoimaan kehon keskiosasta tapahtuvia liikkeitä sekä tiedostamaan keskivartalon sijainnin. Kehon ja lattian välinen konkreettisen kontaktipinnan kokonaisvaltainen käyttö moninaistaa tanssijan kykyä hyödyntää lattiaa liikkumisen apuna. Liikeradat kertovat tanssijalle sen, mihin keho on liikkeen aikana matkalla. Painovoiman ymmärtäminen on kuitenkin kaiken liikkumisen alku ja juuri. Se antaa tanssijan keholle mahdollisuuden toteuttaa liikettä. Näiden kaikkien lakien yhteisymmärrys auttaa tanssijaa liikkumaan ympäristössä mahdollisimman harmonisesti ja orgaanisesti.

Kun tiedostetaan keholliset mahdollisuudet suhteessa fysiikan lakeihin, voidaan ymmärtää myös keholliset tuntemukset paremmin liikuessa. Tiedostaminen on lähtökohta liikkeen ymmärtämiselle ja sisäistämiseksi, mutta kehollisten tuntemusten ymmärtäminen liikkeessä syventää myös tanssijan tietoutta itseensä sekä omiin mahdollisuuksiinsa. Näin syntyy harmoninen tasapaino kehon ja liikkeen välille ja liikkuminen voi tuottaa uusia tuntemuksia sekä näkemyksiä.

4 KEHOLLISUUS

4.1 Keholliset aistit

Ihminen aistii, toimii ja havaitsee erilaisissa ympäristöissä. Aistit ovat mukana jokapäiväisessä elämässä niin tiedostamatta kuin tietoisestikin. Aistien avulla ihminen toimii elämämme eri tilanteissa. Uskotaan, että ihmisellä on kehonkaava, joka ohjaa moniaistisesti ihmisen toimintaa tiedostamattomalla tasolla. Tähän abstraktiin malliin tietoa syöttävät: näköjärjestelmä, tasapainoelin, asento- ja liikeaisti sekä ihon kosketus- ja painereseptorit. (Sandström & Ahonen 2011, 21–23.) Ihminen on siis kokonaisvaltainen ja toimiva olio, joka toimii pääsääntöisesti aistiensa varassa. Aistien avulla oppiminen ja toimiminen on luonnollinen tapa oppia ja ottaa vastaan tietoa.

Iho on kehon suurin elin ja se muodostaa kehon laajimman aistipinnan. Iho vastaanottaa monenlaisia ärsykeitä, kuten kosketus- ja paineärsykeitä sekä elimistölle haitallisia ärsykeitä. Se rajaa ihmiskehon tilan, kun sen reseptoreiden välittämät aistimukset auttavat yksilöä erottamaan itsensä rakenteista ja ympäristöstä. Ihon reseptorit sekä karvatuppireseptorit lähettävät taktiilia (tuntoaisti) tietoa, joka edesauttaa kehontilan hahmottamista. (Sandström & Ahonen 2011, 38, 45.)

Heimonen viittaa Antropologi Ashely Montaguun, joka kirjoittaa ihon merkityksestä seuraavaa: ”Iho on sekä herkkä että tehokas suoja, iho on aistiemme äiti, se kehittyi ensimmäisenä sikiöllä. Se on myös ensimmäinen kommunikaatioväline ” (Heimonen 2009, 200).

Lattiatyöskentely on moniosainen tapa kehon rajapintojen hahmottamiseen. Se kehittää kehollisia tuntoaisteja ihon avulla. Lattia mahdollistaa kehon kolmiulotteisuuden ja hahmottamisen eri aistien kautta. Tanssinopettaja 2 kuvailee kehollisten aistien sekä lattian suhdetta seuraavasti:

Se (lattia) kehittää erinomaisesti kehon tuntoaisteja, kun käytämme kehoa eri tavoin sitä vasten. Se on apuväline ja myös tukemme ja kiinnityspintamme tanssiessamme ja eläessämme täällä maailmassa. Sen monipuolinen käyttö mahdollistaa kehon monimuotoisen järjestäytymisen ja myös liike-energian tutkimisen. Lisäksi se kehittää useilla eri funktio-naalisilla tavoilla voimaa, liikkuvuutta ja auttaa ymmärtämään kehomme käyttäytymistä liikkuessamme. (Tanssinopettaja 2, sähköpostihaastattelu 19.2. 2015.)

Lattian pinta todentaa tanssijan tähän maailmaan. Se voi antaa tanssijoille tunteen ”tässä ja nyt” tilanteesta sekä auttaa tanssijoita ymmärtämään omia kehollisia tuntemuksiaan ympäristön kautta.

Lattia on pinta, jota vasten kehomme järjestäytyy ja myös kiinnityskohta, jolla olemme yhteydessä maan vetovoiman kautta tähän maailmaan. - Sen monipuolinen käyttö tunneilla auttaa mielestäni oppilasta erityisesti tuntemaan ympäristön kautta omaa kehoaan, koska se on niin konkreettinen pinta, johon kehollisesti järjestäydymme. (Tanssinopettaja 2, sähköpostihaastattelu 19.2.2015.)

Ihmisen kehossa on proprioseptoreita, jotka mittaavat kudosten venymistä poikkijuovaisissa lihaksissa, jänteissä, ligamenteissa, sidekudoksissa sekä nivelpussin seinämissä. Silmien ollessa kiinni tai tilassa milloin kehoa ei havaita näköaistilla, raajojen asennot ja niiden sijainti toisiinsa nähden aistitaan proprioseptoreiden avulla. (Sandström 2011 & Ahonen, 34–39.) Näiden reseptoreiden toiminta on tärkeässä roolissa lattiatyöskentelyssä. Lattialla tanssija ei näe itseään peilistä ja keho voi pyöriä 360 astetta ympäri. Tanssijan työskennellessä lattialla reseptorit työskentelevät aktiivisesti ja informaatio kehosta välittyy kokonaisvaltaisesti muiden aistien kautta.

Peili olisi hyvä sulkea joskus tunnin ulkopuolelle myös liike-empatian kehittymisen kannalta. Liike-empatian avulla voidaan olla vuorovaikutuksessa toisemme kanssa. Ihminen tulee tietoiseksi omista liikkeistään sekä myös toisten liikkeistä. Liike-empatian avulla ihminen kykenee viestittämään kehollaan sekä tulee tietoisiksi toisten kehollisista viesteistä. (Ikonen, Moisala & Tikkanen 2010, 19–21).

Lattialla liikkuminen on hyvä keino visuaalisten elementtien hetkelliseen poissulkemiseen. Liikkumiseen liittyvät aistimukset siirtyvät näin ollen oman kehon kokemuksiin sekä aistimiseen niin itseensä kuin tilallisesti muihinkin sekä ympärillä olevaan ympäristöön. Tutkimukseni aikana tämä huomio tuli myös oppilailtani:

En kerkeä katsoa itseä peilistä, enkä juurikaan kiinnitä siihen huomiota, sillä keskittyminen menee itse liikkeeseen. En edes näe peiliä, sillä pääni on aina johonkin eri suuntaan. (Tanssija 3, videoanalyysi 2.2.2015.)

Vaikka mainitsinkin aikaisemmin peilin sulkemisesta tunnin ulkopuolelle, eri aistikanavia ei tulisi kuitenkaan sulkea kokonaan pois, sillä niiden keskinäistä toimimista voidaan vuorotella. Jokainen

aisti tukee toistaan, olemmehan yhtenäinen ja tuntevainen keho, joka toimii aistikenttäkokonaisuutena. Erilaisia aisteja tulisi kuitenkin harjoittaa sillä näin aistit oppivat herkistymään pienistäkin ärsykkeistä.

Kehollisten toimintojen avulla ihminen suhteuttaa itsensä ympäristöön muokaten ruumistaan tilallisiin vaatimuksiin. Edellä olevat kuvaukset ovat biologisia ja fysiologisia välttämättömyyksiä. Ne ovat yksi osa kehon toiminnan edellytyksistä. Tuntoaistien varassa elämisen uskotaan olevan automaattista toimintaa. Nykyään ajatellaan kuitenkin siten, että kehonkaava on myös tietoista havainnointia, missä ihmisen keho on suhteessa toimintatilaan. Kehonkaavaa voisi kutsua asentomalliksi, joka ohjaa kehoa ympäröivässä maailmassa. Kehonkaava antaa myös mahdollisuuden motoristen päämäärien saavuttamiseen ja toimimiseen. (Sandström & Ahonen 2011, 21–22.)

Ihminen siis elää aistiensa kautta, mikä on olennaista elämiselle, mutta myös tanssimiselle. Ihmiset tuntevat eri tavalla, sillä jokainen ihminen on yksilö. Voimmeko hyödyntää sekä tuntemuksiamme että aistejamme oppiessa ja syventäessä informaatiotulvaa ruumiistamme?

Kittin mukaan tunto on muutakin kuin mekaanista reagoitua. Tunto on kokemuksellisuutta ja tajuntaa laajassa merkityksessä eli todentavaa ja tiedostavaa. Tuntomme on osa järkeämme. Tuntuman saaminen liiketapahtumaan edistää koordinaatiota ja auttaa ymmärtämään sen hetkisen liikkeen tajuamista. (Kitti 1999, 193.)

Tarvitaan syvempää ja tarkempaa perehtymistä niin kehonkaavaan kuin kinesteettiseen kartan tarkkailuun, jotta voidaan ymmärtää tietoisuuden merkitys liikkeessä. Herää myös kysymys, onko elementti, jota liikutamme, ainoastaan ruumis, joka toimii automaattisesti ympäristössä vai onko se elävä ja kokeva keho?

4.2 Kehonkaava

Sandström viittaa kirjassaan tutkijoiden Headin ja Holmesin tuloksiin siitä, että ihminen ei voi toimia ilman kehon ja ulkomaailman sisäisiä edustuksia. Nämä edustukset tukevatkin hyvin kehollisen ja ruumiillisuuden toistensa täydentämistä. Heidän mallinsa mukaan ihmisen aivoissa on kehon edustus eli kehonkaava. Kehonkaavaan kuuluvat kolme edustusta: posturaalinen edustus, malli kehon rajanpinnoista sekä ruumiinkuva. (Sandström 2010, 23–24.)

Posturaalinen edustus on joka hetkellä ja ajan tasalla olevat sisäiset kehon tuntemukset, jotka ihminen tulkitsee, ennen kuin tiedostaa. Tämä malli rakentuu tiedoista, joita lihassukkulat, nivelreseptorit ja Golgin jänne-elimet viestivät. Posturaalinen malli on vuorovaikutuksessa liikejärjestelmien kanssa ja ohjaa ihmisen liikkumista. Kehon rajapinnan mallia voidaan kutsua topografiseksi edustukseksi, joka mahdollistaa ihoon kohdistuvien ärsykkeiden paikantamisen eli ulkoapäin tulevat ärsykkeet suhteessa kehoon. Ruumiin kuva on ihmisen mielessä oleva edustus, jonka avulla syntyvät tietoiset kokemukset kehollisista näkö-, kosketus- ja liikeaistimuksista. Edustukset ovat myös plastisia eli muovautumiskykyisiä. Ihminen voi yhdistää oman kehon jatkeeksi paljon käytetyt mailat ja pelivälineet. Jostakin kehon ulkopuolisesta objektista tulee yksi osa kehoa. (Sandström 2010, 22–24.) Itse näen tämän saman vision tanssijan ollessa lattialla. Tanssija mukautuu plastisesti kehollaan lattiaa vasten. Hän mukautuu lattian vaativiin rajallisuuksiin ja mukauttaa ruumistaan siitä tulevien lainalaisuuksien mukaan.

Tutkijoiden kesken on syntynyt paljon keskustelua siitä, onko kehon yleinen malli peritty vai tarvitaanko siihen oppimista. Osa tutkijoista on sitä mieltä, että kehonkaava on peritty. Ihmisellä on taipumus tuottaa havaitut liikkeet, mikä ei edellytä ilmeiden tai eleiden merkityksen ymmärtämistä, mutta joka sisältää tiedon siitä, että toinen on minun kaltaiseni. Tätä on verrattu aikuisiin neurologisiin potilaisiin, joilla täytyy olla kehonkaava, jotta he kykenevät jäljittelemään. (Sandström 2010, 23–27.)

Kuten aikaisemmin mainitsin, aistit ovat luonnollinen tapa oppia ja elää ympäristössä. Aistit ovat mukana näissä tapahtumissa. Ihminen voi tietoisesti tiedostaa aistien kautta tulevaa tietoa, mutta keho myös luonnollisesti reagoi aistien informaation. Miksi emme siis käyttäisi näitä apuna oppiessa ja opettaessa esimerkiksi lattialiikkumista?

4.3 Tietoinen ruumis vai tietoinen keho?

Onko ruumis tietoinen toiminnoistaan, vai tarvitaanko siihen jokin muu elementti, joka toimittaa tiedon tietoisuuteen. Ruumiin ja kehon erottelun myötä avartuu kaksi tietämisen näkökulmaa: keholinen tieto ja ruumiista koskeva tieto (Parviainen 2006, 72).

Parviaisen mukaan kehon liikkeet eivät ole ulkoisia vaan ihminen kykenee yhtä aikaa liikkumaan ja olemaan tietoinen asennoista sekä liikkeistä tilassa. Sanana keho viittaa elävään ruumiiseen, jossa ihmiset ovat kokevaisia sekä eläväisiä. Keho muistaa, havaitsee ja sen avulla voi tulla taitavaksi. Keho on myös kykenevä muodostamaan tietoa toiminnasta. Ilman tuntemuksia jää jäljelle vain tyhjä ruumis eli raamit. (2006, 27–32, 70–76.)

Ruumis taas toimii tahdosta ja halusta riippumatta, kuten vaikkapa sydämensyke tai hengitys. Ihminen voi kuitenkin säädellä näitä ruumiin toimintoja esimerkiksi siirtämällä ajatus hengitykseen, nopeuttaa sitä tai hidastaa. Nämä ovat jollain tavalla tietoisesti tehtyjä muutoksia kehon tilasta, mutta toimivat myös ilman tietoista aktia. (Parviainen 2006, 76–78.)

Rouhiainen tarkastelee kirjoituksessaan Merleau-Pontyn näkemyksiä ruumiista ja liikkeestä. Ponty käsittelee ruumiista "ruumis-subjektina" ja hänen käsityksensä on, että ruumiin voimat ja sen suhde ympäristöön ovat alkuperäisempää kuin ihmisen itsetietoisuus. Ihmisellä on niin sanotut esi-reflektiiviset kokemukset ruumiista. Ne ovat yleisiä olemassaolon tunteita, joita ihminen ei käsittele tai ota persoonallisen tarkastelun kohteeksi ja ymmärrä jonakin. Merleau-Pontyn mukaan ruumiin osat organisoituvat kokonaisuudeksi, joka koetaan fenomenaalilla (tietoisella) tasolla omaksi ja josta ihmisen persoonallinen olemus ei voi olla kuitenkaan täysin irtaantunut, tätä hän kutsuu ruumiin skeemaksi. (Rouhiainen 1999, 107.)

Vaikka Merleau-Ponty käyttää sanaa "ruumis", hän kanavoittaa ruumiin siksi kanavaksi, jonka avulla ihminen tarkastelee maailmaa sekä maailman välityksellä itseä, jolloin koen että mukaan astuu "kehollinen tietoisuus".

Merleau-Pontyn kuvailema esimerkki ruumiin toiminnasta lattialla esireflektiivisen käsityksen kautta:

Tanssijan tanssiessa tanssisalissa lattia on yksi kiintopiste, jonka mukaan hänen ruumiinsa on läsnä tanssimisen tapahtumassa. Lattia on tuki, johon tanssija tietyllä ruumiinosilla nojaa liikkeessaan. Painovoiman seurauksena, tanssija voi hetkellisesti olla irti tästä tuesta. Lattian tarjotessa tukensa asettaa se näin ruumiille tiettyjä ehtoja. Tanssijan ruumiin on suhteutettava toimintansa tähän pintaan ja sen laatuihin: kovuuteen ja liukkauteen.

Tanssijan ruumis ei myöskään pääse tunkeutumaan lattian läpi. Yksinkertaisesti tanssijan antaessa painonsa lattialle, hänen ruumiinsa tila muuttuu automaattisesti muotoaan. Kun tanssija makaa selälleen lattialla, hänen ruumiinsa painosta selkärangan kaaret ojentuvat. Sen lisäksi, että kehon tila muuttuu muotoaan, ne myös määrittelevät sitä, miten muun ruumiin osien on mahdollista hahmottua ja toimia. (Rouhiainen 1999, 109.)

Lattiapinta toimii siis laadullisena elementtinä, johon ruumiin hahmo organisoituu tiedostamattaan. Nämä välttämättömyydet ovat mukana ihmisen liikkumisessa. Kysymys onkin näiden tapahtumien tiedostamisesta, jotta ihminen kykenee hyödyntämään lattian ominaisuuksia liikkeessaan.

Mielestäni nämä kaksi sanaa, ruumis ja keho, eivät sulje toisiaan ulkopuolelle. Ihminen mukautuu tiettyjen välttämättömyyksien kautta ympäristöön, mutta ihminen voi myös tietoisesti muuttaa asentoaan ja tarpeitaan ympäristöstä tulevien informaatioiden myötä. Jotta tanssija kykenee liikkeessä havainnoimaan sen, mitä ruumiillisia muutoksia tapahtuu, tulee tanssijoiden suunnata motivoitunut huomio niihin tapahtumiin, joita haluamme tarkastella ja tuntea. Tärkeäksi asiaksi nousee tanssijoiden kyky tiedostaa kehollinen muutos suhteessa ympäristöön tai mekaanisiin välttämättömyyksiin. Miten kehon toimintaa voidaan tarkkailla, jos tanssija ei ole tietoinen myös ulkopuolelta tulevista välttämättömyyksistä?

Koen, että käsitteet ruumis ja keho eroavat toisistaan silloin, kun niitä tarkastellaan eri näkökulmista. Voimme tarkastella kehoa ympäristöstä tulevana ruumiin muutostilana (Merlau-Pontyn esimerkki) tai tietoisella tasolla tapahtuva kehollisen muutoksen havainnointi ja ymmärrys sekä tietoinen asennon tai liikkeen muutos kuten Parviaisen näkemyksessä.

Parviainen käsittelee kirjassaan kehoa ja ruumista sellaisesta näkökulmasta käsin, miten itse koen ruumiin ja kehon. Ruumiin toiminta ei paljastu meille ja harvoin olemme tietoisia siitä, mitä prosesseja kehossamme käydään läpi. Ruumiin toiminta on kykymme nähdä ja kehon toimintaa on katsominen. Kehollisuuteen Parviainen kiteyttää kaiken sen, minkä ihminen on kyvykäs kokemaan ruumiin kautta. Keho on psykosomaattinen, aktiivinen, psykofyysinen ja muuttuva kokonaisuus. Se toimii reflektiivisesti yhdessä maailman kanssa, ja ruumis tunnistetaan vain kehon kautta. (2006, 70–76.)

Käytän itse tutkimuksessani sanaa keho, kun tarkastelen ihmistä kehollisen tietoisuuden tutkimisen kautta. Koen, että "keho" tukee tutkimukseni tarkoitusta tarkastella ihmistä kehon ja tiedollisen tiedostamisen kokonaisuutena ja ymmärtäjänä. Ruumis-sanaa käytän silloin, kun puhun kehollisista välttämättömyyksistä, kuten Merlau-Pontyn esimerkissä esitetään. Koen, että ainoastaan ruumis-sanan käyttö sulkee pois tietoiset tuntemukset. Keho taas keskittää huomion aktiivisesti tietoiisiin tapahtumiin, vaikka ruumis reagoi myös automaattisesti ärsykkeisiin, kuten lattian pinnan antamiin vaatimuksiin. Nämä ovat järkeenkäyviä teorioita ja tukevat mielestäni toisiaan, joten haluan pitää molemmat näkökulmat osana tutkimustani. Tästä nouseekin esille yksi tutkimuskysymykseni: Mitä tarvitsemme, jotta voimme ymmärtää ruumiin toimintoja?

4.4 Kehotietoisuus

Tietoisuus on edellytys kaikelle sille miten ihminen toimii ympäristössään. Se yhdistää ihmisen elämisen tasot toisiinsa. Aistien kautta tietoisuutemme kommunikoi sekä vastaanottaa ja kokee ympäristöstä tulevaa informaatiota. (Roxendal & Windberg 2003, 41, 53.)

Ruumis on edellytys sille, että ihminen pystyy toimimaan ympäröivässä maailmassa. Se on tietoisuuden kanava, jonka avulla ihminen kykenee kokemaan asioita ja jonka avulla ihminen pystyy havainnoimaan tietoisuuttaan. Ruumis on todellinen, joka välittää meille tietoa aisteista, tuntemuksia liikkeistä ja kaikesta kokemastamme. Ruumilla on kaksi ulottuvuutta: yksi jossa koetaan asiat ja toinen jossa suoritetaan liikkeet. Kehotietoisuus on termi, joka kattaa nämä molemmat ulottuvuudet. Kokemusulottuvuuteen kuuluu ruumiillisten kokemusten lisäksi ruumiista saatu koettu tieto. Liikeulottuvuuteen kuuluu kyky hallita ruumiista ja sen liikkeellisiä kaavoja. (Roxendal & Windberg 2003, 41, 53.)

Kehollinen tietoisuus itsestään tekee mahdolliseksi kaksipuoleisuuden. Parviainen viittaa tutkija Merleau-Pontyyn, joka kutsuu kehon kaksipuoleisuutta havainnon ja havaitun käännettävyydeksi. Koskettaminen ja kosketus ovat sidoksissa toisiinsa, mutta silti risteyskohta kääntää ne erillisiksi ja vieraisiksi toisilleen. Tällä tarkoitetaan sitä, että koskeminen ei ole täysin sama asia kuin kosketus.

Koskettamista ei voi kuitenkaan olla ilman kosketuksi tulemista. Keho löytää itsensä kahdelta puolelta, vaikka onkin oikeasti "yksi". Toisin sanoen kehossamme on useampi puoli kehomme tietoisuudessa, vaikka olemmekin ruumiillisesti yksi kokonaisuus. (Parviainen 2006, 72.)

Vaikka ruumis ottaa vastaan automaattisesti ympärillä tulevia ärsykeitä, voimme antaa keholle rikkauden tuntea liikkeen sekä kehon tuntemukset värikkäämmin sekä aistikkaammin. Tämä tuo meidät lähemmäs liikkeettä ja tuntemista. Kehon tekniikoilla voimme laajentaa kehomme alueita ruumiissa, jotka ovat aikaisemmin jääneet meille tavoittamattomiksi. Kehotekniikoihin palaankin myöhemmässä vaiheessa tutkimustani.

Kehotietoisuus on siis kokonaisvaltaista ja syvää itsensä havainnointia, tiedostamista, hahmottamista, ymmärrystä ja hallintaa (Ikonen, Moisala & Tikkala 2010,1). Se, että ihminen on tietoinen toimintoistaan ja on kykeneväinen tiedostavaan tarkasteluun, ohjaa havainnoimaan itseä sisältä ja ulkoa päin. Se ohjaa erottelemaan ruumiin ja kehon erot. Joillekin kehon topografia on tuttu ja he pystyvät erittelemään kehon tuntemuksia, liikkeiden yksityiskohtia, eri värejä ja vivahteita, mutta myös kehon ajallisuutta. Näitä voivat olla esimerkiksi lapsuudesta saadut kerrostumat tai iän ja kokemusten mukanaan tuomat muutokset. Jotkut taas vain liikuttavat ruumistaan. Heille kehon topografia on hämärä, aivan kuin tuntematonta maastoa, eriytymätön ja jopa pelottava. (Parviainen 2006, 70, 87.) Ruumiin kokeminen kehona omaksi erilliseksi muista ihmisistä, itsensä ilmentäjäksi ja toimijaksi viestii sitä, miten ihminen suhtautuu kehoonsa ja itseensä (Helinä, Kahrola & Sandström 2008, 35).

5 KEHOTEKNIIKAT

5.1 Epäsuora, suora ja suljettu tekniikka

Epäsuorat tekniikat kehittävät Parviaisen (2006, 109–110, 223) mukaan tanssijoita keskittymään kinestesian (liikkeen) tunnistamiseen ennen kuin siirrytään keskittymään visuaalisen muodon hallintaan liikkeessä. Tekniikka ei ole päämäärä eikä pelkästään väline, vaan erilaisten liikeimprovisaatioiden kenttä, jolla opiskelija tutustuu oman kehonsa topografiaan ja oppii erottelemaan erilaisia kinesteettisiä laatuja. Harjoitukset ohjaavat liikkujaa tunnistamaan omasta kehostaan piirteitä, joita ei voi tavoittaa jäljittelemällä pelkästään muiden liikkujien liikettä visuaalisesti, vaan tärkeäksi osaksi nousee liikkeen sisällä asuminen. Työskentelyllä on tietyt ohjeet, mutta ohjeiden puitteissa tanssijat kokeilevat ja etenevät omaan suuntaansa. Harjoittelun myötä opiskelija oppii tutkimaan kehoaan niin, että hän huomaa esimerkiksi sen, kuinka kehon rentous vaikuttaa painonkäyttöön kehossa liikkeen kuljetuksen aikana.

1990-luvulta alkaen suomalaisessa nykytanssin opiskelussa on alettu korostaa kehon topografian tuntemisen tärkeyttä. Esiin nousevat kontakti -improvisaatio sekä release-tekniikka, joiden avulla tanssijoiden kehon itsetuntemus edellyttää tanssijan ammattitaitoa. Näitä voisikin kutsua kehon "epäsuoriksi tekniikoiksi". (Parviainen 2006,109.)

Edellä mainituissa lajeissa korostuvat kehon yksityiskohtaisten liikkeiden ja perusteiden tuntemus ja kehon topografialle altistuminen. Ei riitä, että tanssija kykenee suorittamaan ainoastaan tiettyjä liikkeitä ja liikkeellisiä kombonaatteja, vaan huomio tulee suunnata kehollisiin tuntemuksiin, jotta tanssija ymmärtää liikkeen aikana tapahtuvan merkityksen. Nämä sisäiset fokukset kuitenkin avaa-
vat usein suunnan, sekundaarisille (toissijaiselle) liikkeille, kehon linjaukselle ja liikkeen tarkan ulkoisen muodon hahmottamiselle. Ilman asumista liikkeen sisällä tanssijat oppivat tanssitekniikkaa, mutta käyttävät kehoaan ikään kuin välineenä päämäärän saavuttamiseen. He ovat taitavia, mutta tiedollinen taito jää puutteelliseksi. (Parviainen 2006, 223.)

Harjoitusmuotoja, jossa pyritään selvittämään tietty päämäärä tarkasti sekä tarkka syy-seuraus-suhde, voidaan kutsua ”suoriksi tekniikoiksi”. Tärkeintä on päästä päämäärään, ja kehoa muokataan sen mukaisesti mitä se vaatii, jotta tavoite saavutetaan. Suorilla tekniikoilla on usein välineellinen tavoite. Urheilussa, jossa on tarkoitus menestyä sekä muokata kehoa menestyksen ja tuloksien vaatimiin tasoihin, hyödynnetään kyseistä tekniikkaa. Urheilija keskittyy ja hioo ideaalisuorustaan tarkoin määrättyllä tavalla sen kummemmin analysoimatta liikkeen muita elementtejä. (Parviainen 2006, 184–185.)

Parviainen (2006, 184–185) erottelee suljetun tekniikan niin, että siinä ei ole tarkkaan aseteltua päämäärää. Kyseisen tekniikan syy-seuraus-suhde ei ole yhtä selkä eikä välineellinen kuin suorissa tekniikoissa. Päämäärää ei tiedetä tai päämäärää ei ole asetettu ennalta. Tekniikassa liikkuja kuitenkin kuulostelelee, tarkkailee ja havaitsee kehonsa muutoksia suljetun harjoituksen sisällä ja suhteessa siihen. Kyseinen kehotekniikka on asennoiltaan, hengitykseltään ja liikkeiltään tarkoin koordinoituja, liikkeet on tarkoin säännöstelty eikä niihin saa tehdä omia muutoksia ja ne opetellaan jäljittelemällä opettajan liikkeitä. Näihin voidaan asettaa aasialaiset tekniikkalajit kuten astanga-jooja ja taji. Myös baletin liikkeitä voidaan kutsua taidetanssin piirissä suljetuiksi tekniikoiksi. Baletti variaatiot vaativat tiettyä tekniikan osaamista, jotta tanssija on kykenevä esittämään sen vaaditulla tavalla.

5.2 Tekniikat lattialiikkumisessa

Lattiatyöskentely on yhdenlaista kontakti-improvisaatiota suhteessa lattian pintaan. Aikaisemmin mainitsin Merlau-Pontyn esimerkin ihmisen muovautumisesta lattiaa vasten, jossa keho on kontaktissa ympäristöön ja sen vaativiin lainalaisuuksiin. Tanssijan tulee muuttaa liikkumistaan lattian liukauden ja kovuuden vuoksi, olla herkillä ja kuunnella kehon ja lattian antamaa informaatioita sekä reagoida siihen.

Lattialiikkumisen opettamisessa tulisi voida hyödyntää näitä kaikkia kehontekniikan lajeja. Tällä tarkoitan sitä, että eri tekniikat täydentävät toisiaan. Parviaisen mukaan taitava tanssinopettaja kykenee näkemään erilaisten tekniikoiden erilaiset vaikutukset ja käyttämään tilanteessa sopivia harjoituksia omissa opetuksissaan (2006, 187). Empiirisen tutkimukseni aikana nousi kuitenkin vahvasti esille epäsuora tekniikka. Epäsuorat tekniikat ovat ikään kuin eräänlaisia tutkimustilanteita niin oppilaille kuin opettajillekin. Epäsuorientekniikoiden hyödyntäminen tunneilla, on itsessään

keino, joka saa tanssijat perehtymään liikkeeseen ja ymmärtämään sen sisäisiä tuntemuksia. Heillä on mahdollisuus antaa merkityksiä kokemistaan liikkeistä ja tuntemuksista sekä mahdollisuus tutkia omia kehollisia toimintoja ja mahdollisuuksia. Parviaisen (2006, 206) mukaan, epäsuorissa tekniikoissa tavoiteltavia tuloksia ei ole tarkoin ennalta määritelty, joten liikkujalta vaaditaan jatkuvasti omaa reflektointia toiminnan mielekkyydestä, suunnista ja päämääristä.

Tutkimukseni yksi opetusmetodeista oli yhteistoiminnallinen oppiminen, joka tukee epäsuoria tekniikoita ja niiden käyttöä tuntitilanteessa. Epäsuorissa tekniikoissa työ on usein itsenäistä ja itseohjautuvaa, mutta myös ohjaajan ja opiskelijoiden keskinäistä vuoropuhelua. Tuntitilanteessa, niin oppilailla kuin opettajillakin on mahdollisuus esittää omia näkemyksiään opeteltavasta asiasta.

Koen, että lattiatyöskentelyssä opettajien tulisi keskittyä huolellisesti tuntien suunnitteluun ja opettajilla tulisi olla kykyä ohjata tuntia siihen suuntaan, mihin se tunnin ja tilanteen aikana kuljettaa, jotta työskentely olisi sujuvaa. Opettajan rooli on suunnata huomio niihin tapahtumiin, mitä hän haluaa harjoituksissaan kehittää. Vaikka tanssijan on oltava itse tutkiskeleva sekä itsenäinen tarkkailija suhteessa lattiaan, opettaja rajaa informaatiotulvan ruumiista sekä ympäristöstä niihin kehollisiin toimintoihin, joihin on tarkoitus kiinnittää juuri sillä hetkellä huomiota. Tärkeää on kuitenkin jättää tanssijan itsenäiselle tutkimiselle tilaa.

Suorat ja suljetut tekniikat antavat tanssijoille mahdollisuuden saavuttaa tietyt päämäärät ja kehittää kehollisia ja fysiologisia toimintojaan, jotta he ovat kykeneviä toimimaan kehollaan vahvasti ja hallitusti. Näitä voivat olla voiman kehittäminen tai käsien tiettyjen asentojen hallinta. Koen kuitenkin, että nämä elementit kehittyvät tanssijoilla itsestään, kun he suuntaavat huomion kehollisiin aisteihin ja tuntemuksiin. En perehdy sen tarkemmin suorien ja suljettujen tekniikoiden hyötyihin lattialla, sillä koen tärkeämmäksi tarkastella kehollista vapautta ja tuntemista tanssijan kehossa, jota edellä mainittu epäsuoratekniikkaa tukee.

Seuraavassa luvussa perehdyn kehon kinesteettiseen karttaan, jonka ymmärtäminen auttaa tanssijoita havainnoimaan omaa kehoaan suhteessa liikkeeseen. Liikkeiden tiedostaminen, tutkiminen ja kuunteleminen mahdollistavat tanssijoille tietoa ja taitoa sekä näiden kahden keskinäistä harmoniaa.

5.3 Kinesteettinen kartta

Parviaisen (2006, 92–94) näkemys on, että tanssissa aikaa vievin asia on oman kinesteettisen kartan ja älykkyyden ymmärtäminen. Kinesteettinen kartta ja älykkyys kehittyvät liikkumisen ja sen reflektion avulla. Kinesteettinen kartta on tila, jossa liikkuja harjoittaa, hioo ja kehittää liikkumisen taitoaan. Liikkuja ei hahmota kinesteettisiä taitoja ainoastaan oman toiminnan ja kokemuksen myötä, vaan hän suhteuttaa tekemisensä kuuntelemalla ja lukemalla muiden kokemuksia. Ihmisillä on mahdollisuus avartaa oman kinesteettisen kentän ymmärrystä. Keho on se, joka tuo tietoa kinesteettisistä kentistä myös kehon ulkopuolelta.

Suoritukseen tähtäävät urheilijat tai tanssijat sivuttavat Parviaisen (2006, 94) mukaan tämän kinesteettiseen karttaan perehtyvän tiedostamisen ja aikaa vaativan prosessin sekä siitä syntyvän tiedonmuutoksen. Kun harjoittelu, työstäminen ja toimintatapa rajoittuvat vain tiettyjen asioiden ylläpitämiseen ja tarkkojen teknisten kontrollien rajoihin, jää kehon kartoitus puutteelliseksi. Tämä tarkoittaa sitä, että liikkuja joka on teknisesti taitava, ei välttämättä omaa kinesteettistä tietoa taidoistaan.

Parviainen mainitsee myös, että taiteellisten alojen tavoitteita ei voi asettaa päämäärälähtöisesti kuten urheilussa, joten oletettavasti kinesteettisellä tiedolla ja kartalla on keskeisempi asema taiteessa kuin urheilussa. Näin ollen monet liikuntamuodot jotka perustuvat ruumiin tiedolle tähtäävät liiketaloudellisesti tehokkaaseen suoritukseen joskus jopa ehkäisten liikkuja keskittymästä kehon topografiaan. Itse asiassa harva liikunta- tai urheiluharjoite kehittää liikkujan omaa kehon tunteesta sekä kinesteettisen kartan hahmottamista. Nämä ovat lähinnä ruumiillisen kehon muokkamista tiettyyn päämäärään ja saavutukseen. (2006, 94.)

Parviainen lainaa kirjassaan tanssiantropologi Maarit Ylösen ajatusta, miten tanssimisen kautta tai sen avulla voitaisiin tulla enemmän tietoiseksi kehon moraalista, muistoista, tottumuksista, taidoista ja tavoista, joita kehossa kannetaan. Ylösen mielestä ymmärrys kehon topografiasta syntyy, kun asetumme dialogiin toisen kanssa ja ylitämme omat rajamme toiminnallisesti. Dialogilla hän tarkoittaa tässä tapauksessa toisen kanssa käytävää liikkeellistä improvisaatiota. Oikean tavan toimia moraalisesti voi tunnistaa, kun astuu toiminnallisesti rajan ulkopuolelle, eli tunnistaa väärän tavan. (Parviainen 2006, 87.)

Parviaisen mukaan tavat ja tottumukset ovat kerrostuneet kehoomme vähitellen. Osa kehollisista taidoistamme ovat sellaisia, jotka olemme opetelleet päämäärätietoisella tavalla. Taidot eivät kehity kehossamme sattumalta, vaan vaativat harjoittelua. Osa opituista taidoista on kuitenkin vaikea unohtaa, kuten pyörällä ajaminen. Osa taidoista taas "ruostuu" ja "rappeutuu". Tanssija joutuu harjoittelemaan pitääkseen yllä tanssitaitoaan. Osa taidoista on toisistaan riippumattomia, mutta osa taidoista toimii ikään kuin rinnakkain, toisiaan muuttaen tai tukien. (Parviainen 2006, 87–89.) Esitelen muutaman esimerkin, jonka olen soveltanut Parviaisen taidon oppimisen teorian pohjalta.

Esimerkki 1

Balettitanssija, joka on tottunut liikkumaan ylhäällä sekä taistelemaan ikään kuin maan veto- ja painovoimaa vastaan, opettelee hyödyntämään lattialla kehon keskivartalon hallintaa hyödyntäen lattian tuomaa vastusta. Tällöin ylhäällä sekä alhaalla tapahtuvat toiminnot ovat lähekkäisiä ja toimivat toistensa tukena, vaikka harjoitusmenetelmät ovat erilaiset.

Esimerkki 2

Tanssijan uuden hyppytekniikan harjoittelussa, vanha tekniikka ikään kuin luisuu ajan myötä uuteen tekniikkaan. Vanhaa tekniikkaa on vaikea palauttaa uuden tekniikan syövereistä. Tässä tapahtuu kehon tilan muutos tietoisesti.

Parviainen lajittelee kinesteettiset taidot ja niiden harjoittamisen kolmeen eri alueeseen. Ne ovat kerroksellinen eli asteittain etenevä harjoittelu, rinnakkainen harjoittelu (esimerkki 1) sekä korvautuva harjoittelu (esimerkki 2). Ihmisen keho on siis muutoksille altis. Jatkuva ja intensiivinen harjoittelu muokkaa liikkujan kehoa ja vaikuttaa siten ihmisen kinesteettisiin aistimuksiin. Ihmisen ruumis myös mukautuu iän ja vammautumisen myötä. (Parviainen 2006, 87, 90–91.) Siksi onkin tärkeää, että ihminen on kykenevä tulkitsemaan ruumiillisia muutoksiaan kehollisesti, jolloin hän pysyy ruumiissaan kiinni. Ymmärrys ja harmonia ruumiillisen sekä tietoisuuden tasolla pysyy sopusoinnussa. Jotta olemme kykeneväisiä kartoittamaan omaa kinesteettistä karttaa, tulee tanssijan olla "kuuntelevainen" kehoaan kohtaan. Tanssijalla tulisi olla sekä tunnusteleva että herkistyvä asenne liikkeeseen ja liikkeen kvaliteetteja (laatua) kohtaan.

Tanssijoilla, joilla on kyky havainnoida omaa kehon kinesteettistä karttaa, on myös kyky nähdä toisten ihmisten luonnollista kinestesiaa. Seuratessaan muiden ihmisten liikkeitä kadulla heillä on

usein herkkyys huomata ihmisistä se, mitä he tekevät, mitä harrastavat ja mitä kehonkieli heistä kertoo. Tätä voidaan kutsua liikkeelliseksi empatiaksi. (Parviainen 2006, 112.)

Parviainen (2006, 112) vertaa tanssitutkija Susan Fosterin käsitystä kinesteettisen tietoisuuden vahvistumisesta omaan näkemykseensä. Fosterin mukaan tanssijoiden kinesteettinen tietoisuus voimistuu, koska nämä katsovat itseään peilistä ja seuraavat sitä kautta omaa liikkumistaan. Parviainen kumoaa tämän väitteen. Hänen mielestään peilistä katsominen keskittyy vain visuaaliseen linjaukseen kehossa kehonkinesteettisen tuntemuksen kustannuksella. Hän perustelee väitteensä sillä, että nykytanssijat käyttävät harvoin peilejä hyödyksi.

Epäsuorissa tekniikoissa, joita tanssijat käyttävät harjoittaessaan oman kinesteettisen kentän hahmottamista, liikkuja ei voi tarrautua ulkoihin muotoihin, sillä esimerkiksi oman painon löytäminen on vaikea demonstroida, vaan sitä tulee etsiä ja se pitää löytää itse. Puhtaasti mallioppimiseen ja jäljittelyyn perustuvaa opetusta on pyritty välttämään taiteen opettamisessa, sillä harva opettaja tai taiteen parissa työskentelevä ei halua asettaa omaa tyyliään, työskentelyään tai taiteen tekemisen tapansa tärkeimmäksi oppilaiden päämääräksi. (Parviainen 2006, 94, 108–109, 1821–86, 112.) Oppiminen saattaa olla pintapuolista eikä se saa syvempää merkitystä. Tämä ei kasvata taiteenopiskelijaa tai tanssijaa ymmärtämään itseään ja omia mahdollisuuksiaan.

Menetelmiä, kuten tekemällä oppimisen työskentelytapaa on alettu hyödyntää paljon tanssinopiskelussa, kuten kontakti-improvisaatiossa. Tekemällä oppimisen työskentelytapa mahdollistaa sen, että oppilas oivaltaa liikkeiden laatuja ja lainalaisuuksia, etsii myös omaa työskentelytapansa ja rytmii sekä asettaa omia liikkeellisiä päämääriä ja tavoitteita. Tekemällä oppimisen metodeissa peili on usein suljettu harjoitusten ulkopuolelle. (Parviainen 2006, 92, 112.) Improvisaatio oli omassa empiirisessä tutkimuksessani mukana juuri näiden menetelmien ja mahdollisuuksien myötä.

Aikaisemmin mainittu kehotietoisuuden merkitys nousee vahvasti esille, kun haluamme tuottaa liikettä, joka ei ole aikaisemmin mainitsemani mallioppimisen ja jäljittelyn tuottaman tuloksen tarkoitus. Lähestyessä liikettä ja tanssia enemmän kehotietoisuuden kautta liikkumisen päämääränä ei ole tuottaa tiettyyn lopputulokseen päätyvää liikettä. Kehotietoisuuteen keskittyessä liikkeen pääperiaate ei ole visuaalinen tai esteettinen näkökulma. Tekemällä oppimisen ja tuntemisen tarkoitus

on lähinnä oppia tuntemaan liikkeen tuottamat sävyt, värähtelyt ja tuntemukset sekä liikkeen välttämättömät lainalaisuudet suhteessa ympäristöön liikkumisen prosessin aikana. Näitä asioita latiatyöskentely tukee parhaimmillaan.

On kuitenkin väärin väittää, että jäljittely olisi huono opetusmetodi. Samalla kannalla on myös Parviainen. Kinesteettisen laadun tai tuntemisen voi houkutella esille erilaisten visuaalisten keinojen avulla. Kuitenkin sellaisten liikuntamuotojen harjoittelu, joka keskittyy vain ja ainoastaan visuaalisten keinojen, mallioppimisen ja liikkeen jäljittelyn varaan, jää yleensä vain liikkeen visualisointiin. (Parviainen 2006, 113.) Koen, että visuaalisten elementtien painottamisen myötä liikkeen syvällisempää ymmärrystä ei löydy. Näissä opetusmenetelmissä opettaja ja tanssija itsekin edellyttävät liikkeitä suorittaessaan, että tärkeintä on suorittaa liikkeelliset muodot mahdollisimman tarkasti. Opettaja arvioi myös liikettä mahdollisimman visuaalisesti eikä osaa asettua oppilaiden liikkeiden tuntemuksiin oman kinesteettisen karttansa ja tuntemustensa kautta.

5.4 Kehotietoisuus liikkeellisen ilmaisun tukena

Tässä kohtaa voisin ottaa esille ilmaisun, jolla en tarkoita tanssijan ilmailullisia maneeereja ja haluttujen tunteiden esille tuomista. Puhun liikkeellisestä ilmaisusta, joka on suhteessa liikkeen tuntemiseen. Näkemykseni tanssillisesta ilmaisusta on se, että sen jälkeen kun tanssija on saanut kehoonsa tarpeellisen tiedon ja taidon kyseisistä tanssiliikesarjoista mitä opettaja tai koreografi on halunnut luoda, liitetään mukaan jälkikäteen tunne ja ilmaisu. Nämä ovat lähinnä halutun teeman tuomia visuaalisia ilmaisukeinoja ja vahvistavat liikkeellistä kontrastia. Kittin mukaan: ”Liikkeellinen ilmaisu voi olla liikkeen sisäistämistä, sen laadun ja ideamaailman tuottamana” (1999, 195).

Parviainen (2006, 227) kirjoittaa liikkeen demonstroimisesta sekä erinäisten tuntemuksien ulkoistamisesta tunti-ilanteesta. Hänen mukaansa tanssiminen usein perustuu jatkuvalla matkimiselle, jossa tanssija toteuttaa itselleen ja toisille pyydetyn liikesuorituksen ja tunteen. Oppimisen perusta on usein eräänlainen ehdollistuminen. Hyvä suoritus on palkitseva ja huono suoritus saa moitteet. Voitaisiin sanoa, että liikkujat pyrkii toteuttamaan opettajan antaman demonstraation mahdollisimman tarkkaan ja opettajan vaatimalla tavalla.

Harjoituksissa kielteiset tunteet torjutaan kokonaan mielestä. Tanssija voi harjoituksen aikana sie-tää kovaakin kipua, tuskaa ja kärsimystä, koska hän kokee ne omiksi henkilökohtaisiksi ongelmik-seen, eikä niiden kuuluisi häiritä hänen suoritustaan. Tanssijat siirtävät turhautumisen, motivaation sekä ikävät kokemukset tanssitunnin ulkopuolelle häiritsemästä tunnin kulkua ja keskittyvät vain ”oikein oppimisen suorittamiseen” välittämättä kehollisista signaaleista. Näin toimiessaan, tanssijat eivät käy kinesteettisesti läpi turhautumista, raivon, epätoivon, itsesäälin ja aggression kokemuk-sia. Tanssijan liikkeestä on poistettu emotionaalinen ulottuvuus, jota klassisen liike mekaniikan kä-sitys edellyttää. Tunteet liittyvät mukaan vasta tekniikan jälkeen. Näin ollen tanssijat eivät välttä-mättä koskaan löydä suoraa yhteyttä kinestesian ja emotionin välille eli emotionaalista kinestesiaa. (Parviainen 2006, 224–226.)

Liikkeen hyväksyminen tunteineen voisi antaa tanssijoille uudenlaisen näkökulman tanssimisen tuntemiselle, joka taas luo liikkeelle uuden merkityksen. Liike tuntuu joltakin ja liikkeen tuomat ag-gressiot tai hyvän olon tunteet voisivat välittyä liikkeen aikana. Ne ovat sallittuja ja niiden suhteen voisimme pyrkiä olemaan rehellisiä. Ilmaisun ja liikkeiden harjoittamisen ei tarvitse olla erillisiä toi-sistaan. Ilmaisun voi olla liikkeiden myötä tulevien tunteiden hyväksyminen.

5.5 Tietoisuuden tasot liikkeessä

Päästäkseen lähemmäs kehollisten toimintojen ja liikkeiden tajuntaa tanssijan tulee siirtää tietoinen ajattelu sekä havainnointi liikkeeseen ja kehollisiin tuntemuksiin liikkeen aikana. Tanssijan tulee myös ymmärtää mitä liikkeellinen tietoisuus on ja kuinka sitä voi kehittää. Klemola (2004, viitattu 24.2.2015) kiteyttää liikkeellisen tietoisuuden teoriaansa lähes kaikkia niitä välttämättömyyksiä, mitä olen käynyt aikaisemmissa luvuissa läpi. Näitä ovat tiedostamaton liikkuminen, tietoinen liik-kuminen, liikkeen ja kehon harmonia, ympäristön ja fysikaalisten välttämättömyyksien ymmärtämi-nen sekä kehotietoisuus.

Tietoisuus liikkeessä voidaan jaotella Timo Klemolan mukaan (2004, viitattu 24.2.2015) kahdek-saan eri kohtaan tietoisuuden ja tahdonponnistuksen kautta. Ryhmittelyt eivät ole välttämättä pe-räkkäisiä vaan usein päällekkäisiä. Mainitsen tässä kuusi eri kohtaa, jotka vastaavat omaa ajatus-tani kehollisesta tietoisuudesta liikkeen aikana ja jotka tukevat tutkimustani.

1. Lähtökohta liikkeeseen, josta emme ole tietoisia tai olemme tietoisia hyvin heikosti. Jokapäiväinen rutiininomainen liikkeemme kuuluu tälle tasolle.

a) Liikun, mutta en itse liikuta itseäni. Joku törmää minuun tai saan kehollisen tahdottoman liikkumisen, esimerkiksi kylmänväristyksen, joka on tahdotonta.

b) Liikun tottumuksesta, mutta en kontrolloi liikettäni tietoisesti. Tiedostamaton tahdon akti mukana. Tästä on esimerkkinä suunnan vaihtaminen kävelyn aikana. Tätäkin on periaatteessa tahdottava, mutta siihen ei välttämättä kiinnitä huomiota tiedollisesti tiedostaen.

c) Kontrolloin tietoisesti kehollisia liikkeitäni. Tahdon akti on tässä mukana. (Klemola 2004, viitattu 24.2.2015.)

2. Liikkeen tuominen kehoon objektikehon kautta

Tämä tarkoittaa liikkeen kontrolloimista jonkin ulkoisen objektin avulla, kuten peilin avulla tanssiminen. Tarkastelun alla on keho objektista käsin. Kuva ihmisen kehosta, organismina joka toimii mekaanisesti. (Klemola 2004, viitattu 24.2.2015.)

3. Liikkeen kuunteleminen kehotietoisuuden avulla

Tällä tasolla kehoa siirrytään kuuntelemaan sisältä tulevien tuntemusten avulla. Liikumme alueella, jota voidaan kutsua koetuksi kehoksi. Kohdistamme tietoisin fokuksen kehon sisäiseen tilaan ja "avaruuteen" sekä kuuntelemme siinä tapahtuvia muutoksia. Tämä vaatii asenteen muuttamista: katsovasta tavasta kehoa kuuntelemaan tyyliin.

Tämä tarkastelu paljastaa myös kehon sisäisiä kokemuslaatuja, kuten keskusta ja keskilinja, läsnäolo, virittyneisyys tunteina. Tämän tasoisen tietoisuuden harjoituksissa apuna käytetään hengitystä ja mielikuvia. Tietoinen hengitys avaa liikkujan sisäisen keskustan ja siihen liittyviä laatuja kokemuksellisuuteen. Mielikuvat ovat avuksi tietoisesti mielen suuntaamiseen. Mielikuvissa on monia tasoja: visuaalisesta mielikuvasta kehon proprioseptiseen mielikuvan tarkkailuun eli asento ja liikeaisti mielikuviiin. (Klemola 2004, viitattu 24.2.2015.)

4. Liikkeen ja hengityksen rytmittäminen

Tämä taso on kehon kuuntelemista kehotietoisuuden avulla. Liitämme liikkeemme sekä hengityksen rytmin toisiinsa. Hengitys kantaa liikettä. Koska tietoisuus on kuuntelevainen liikkeelle, on kyse liikkeen, hengityksen ja mielen sopusoinnun etsimisestä eli hengityksen, mielen ja liikkeen keskinäisestä harmoniasta. (Klemola 2004, viitattu 24.2.2015.)

5. Kehonlaajuinen harmoninen liike

Tällä tasolla liikkeen etsiminen on kokonaisvaltainen kehon liikkuminen, eli jos yksi kehon kohta liikkuu, sen jokainen kohta liikkuu. Kyse on sisäisestä liikkeen mekanismista, jossa keho koetaan pallona, joka on sulkeutuva ja avautuva ja jonka keskustana toimii sama kuin hengityksen keskusta. Harmonia kehon ja mielen välillä syvenee tämän tietoisuuden tasolla, ja liikekokemuksena on kehon kokonaisuudenliike. Tämä synnyttää myös kokemuksen kehon sisäisestä voimasta ja voimakkaasta pystysuorasta rakenteesta, joka kannattelee kehomme kaikkia rakenteita. (Klemola 2004, viitattu 24.2.2015.)

6. Kehotietoisuuden suhde ympäristöön: painovoiman, maan, ilmakehän sekä toisten ihmisten tiedostaminen suhteessa omaan kehoon

Tietoisuus hengittävästä elävästä liikkeestä yhdistyy tietoisuus oman painopisteen ja maan suhteesta sekä liikkeen ja sitä ympäröivän ympäristön tiedostaminen suhteessa sitä ympäröivään ilmakehään. Tässä on kyse ikään kuin oman sisäisen kehotietoisuuden laajentamisesta pidemmälle ympäristöön. Jos liikkumiseen kuuluu myös useampi henkilö, tietoisuus laajenee myös kuuntelemaan heidän ympärillä olevien liikettään, josta on mahdollisuus löytää sekä oman liikkeen että toisen liikkujan liikkeen yhteinen harmonia. (Klemola 2004, viitattu 24.2.2015.)

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Kehollisesti tietoinen ihminen pystyy tarkkailemaan ja tutkimaan omaa fyysistä olemustaan sisältäpäin hyvinkin tarkasti. Parhaimmillaan se johtaa siihen, että yksilö pystyy havainnoimaan omassa kehossaan tapahtuvia muutoksia ja ilmiöitä ikään kuin tutkijan näkökulmasta. Se ilmenee yksilön kykyinä kuunnella kehoaan hetkessä – tässä ja nyt. Kehon tuottama informaatio kertoo tanssijalle valtavasti sisäistä ja ulkoista tietoa. Tanssija, joka kykenee analysoimaan informaatiovirtaa, pystyy helpommin toimimaan saadun kehollisen tiedon pohjalta. Keskeistä on myös näihin tuntemuksiin reagoiminen sen hetkisen tilanteen mukaan. Lattialiikkumisen opetustilanteessa opettajan luoma tuntitilanteen suuntaus on tärkeässä roolissa siihen, miten liikkumista tarkkaillaan tunnilla ja miten siihen suhtaudutaan.

6.1 Tahtova oppija

Sisäisesti motivoitunut oppija tulkitsee kehoaan herkemmin ja kykenee ohjaamaan omaa oppimistaan liikkeellisten tuntemusten kautta. Hän tarkastelee liikkeellisiä toimintojaan aktiivisina prosesseina ja luottaa omiin havaintoihinsa. Tärkeintä ei ole liikkeen lopputulos vaan sen kokonaisvaikutus tekijälle itselleen tunteiden, tuntemusten ja oman kehollisen viestinnän kautta. Tutkimuksessani pohdin näitä yhteistoiminnallisen oppimisen näkemyksiä, sillä ne tukevat vahvasti omaa näkemystäni oppimistilanteesta.

Havainnointini mukaan tällainen opetusmetodi tukee hyvin lattiatyöskentelyn pedagogiikkaa. Jotta tanssija on kykenevä tulkitsemaan omia tuntemuksia sekä toimimaan itsenäisesti ja itseohjautuvasti, olisi tuntitilanteen luonne oltava tutkimuksenomainen.

Kokemuksieni mukaan yleinen tanssitunti koostuu oppilas ja opettaja – asetelmasta: opettaja opettaa ja oppilas toteuttaa. Tilanne voi näyttää samankaltaiselta myös yhteistoiminnallisessa oppimisessä, mutta opettajan tehtävä on olla enemmänkin suunnanantaja. Opettaja antaa oppilaille kartan ja oppilaan tehtävänä on tutkia omia kehollisia reittejään. Tällainen avoin oppimistilanne tuottaa herkemmin kysymyksiä ja vastauksia ja on hedelmällisempi kuin pelkkä opettajälähtöinen luennointi. Tahtova oppija suuntaa huomion omaan liikkeen tuntemiseen ja tutkimiseen. Hän on sisäistänyt lattialiikkumisen päämäärän: oppia prosessin kokonaisuudesta syvempää tietoa kehoonsa

eikä tyydy liikkeen suorittamiseen mahdollisimman puhtaasti ja visuaalisesti. Tanssijat kokivat latialiikkumisen tutkimisen mielenkiintoiseksi, sillä heidän mukaan jokainen asia on jollain tavalla suhteessa toisiinsa ja heillä on mahdollisuus tutkia kehoa monien asioiden summana.

Tuntuu että kaikkea voisi jäädä vain pohtimaan ja miettimään- että mikä on esim. se ergonomisin tapa. Miten tarvis käyttää vähiten energiaa ja niin. Ja aina huomaa jotain uutta, vaikka semmonen että: mää pääsenki nyt helpommin ylös, kun ajattelen tätä ja tätä. Tai jos nyt siirrän huomion kylkeen, niin se vaikuttaa tähän liikkeeseen tällä tavalla. (Tanssija 6, ryhmäkeskustelu 9.2.2015.)

6.2 Kyky sanallistaa

Huomasin empiirisen tutkimukseni aikana, että tanssijoilla oli halu sanallistaa kehollisia kokemuksiaan sekä käydä niistä dialogia. Kysymysten ja vastauksien miettiminen omista kehollisista näkökulmista nähden tarvitsee kuitenkin usein vastakkaisen dialogin. Oppijalla joka sisäistää tietoa, on tarve saada kysymyksille jonkinlaisen vastaus tai ainakin mahdollisuus pohtia. Tuntutilanteen itsessään on valmius toimia avoimena keskusteluna, joka avartaa tanssijalle omia näkemyksiä liikkeestä, mutta myös muiden tanssijoiden tuntemuksista.

Kinesteettinen empatia pääsee valloilleen ja tanssijoilla on mahdollisuus samaistua kanssatanssijoiden tuntemuksiin avartaan myös omien tuntemusten karttaa. Mielenkiintoista oli myös se, kuinka tutkimuksen edetessä tanssijoiden kyky sanallistaa kehollisia kokemuksia vahvistui. Tutkimukseni alussa mainitsemani improvisaatio ja sen tuoma luovuuden tila siirsi tanssijan aistimisen taidot ja aistikokemuksien kuvailun näkyväksi, etenkin improvisaatio-osuudessa tanssijoiden ollessa kontaktissa lattiaan. Toisin sanoen tanssijoilla oli kyky tuottaa sanallisesti tarkempia kokemuksia kehostaan, miltä milläkin hetkellä tuntui ja mitä tuntemuksia liike sai heissä aikaan. ”En tiedä”-virrkeistä he pystyivät laajentamaan kehollisia kuvailuja pidempiin virkkeisiin, jotka sisälsivät enemmän tanssijoiden kehollisiin tuntemuksiin pohjautuvaa pohdintaa ja informaation tuottamaa merkityksen etsimistä.

Ja seuraava ongelmakohta tuli mulla siinä, kun tuli se, että jalka tonne, niin kaikki tommonen liike missä ollaan tämmöisessä asennossa (kyykkyasento), on mulle tosi hankalaa. Mulla rutisee aina vähän polvet niissä, niin se tuntuu tosi epämiellyttävälle. (Tanssija 2, ryhmäkeskustelu 28.1.2015.)

6.3 Opettajan merkitys tunti-ilanteessa

Lattialla liikkuva tanssija on itsenäinen ja omia tuntemuksia pohtiva yksilö. Kuitenkin opettajan merkitys ja tunti-ilanteen luominen tutkivaksi on tärkeä osa tanssijan liikkeellisen tuntemisen sekä liikkeellisen havainnoimisen kannalta. Kyselyihin vastanneiden tanssinopettajien lähestymistapa opettamiseen oli myös tutkimisen omainen. He mainitsivat useaan otteeseen liikkeellisten keinojen tutkimisen yhdessä oppilaiden kanssa. Heidän tapansa puhua lattialiikkumisen opettamisesta, ei sisältänyt juurikaan opettamisen sanaa. Oma tapani toteuttaa tutkimus pohjautui myös tarkoin liikkeiden tutkimiseen. Sanavalinnoilla sekä opettajan tavalla opettaa on mahdollisuus luoda tutkiva näkökulma tunnille. Opettajan tulee suunnata huomio kehollisiin tuntemuksiin, kuten eri kehonosien tiedostamiseen lattiaa vasten tai huomion siirtäminen tiettyihin elementteihin ja kehon osiin. Opettajalla tulee olla valmiutta ja kykyä suunnata tuntemuksia liikkeeseen. Tämä edellyttää opettajana oman liikkeellisten tuntemusten ymmärtämistä (topografinen kartta ja kinesteettinen kartta), jotta osaa valita harjoituksiin sopivia mielikuvia ja harjoituksia.

Vältin tutkimistilanteen aikana liiallista liikkeiden näyttämistä. Tämä oli tietoinen valinta, sillä tarkoitukseni ei ollut se, että tanssijat olisivat visuaalisesti pyrkineet imitoimaan minun tuottamiani liikkeitä. Sanalliset valinnat pohjautuivat paljolti tuntemiseen: niin kehollisesti kuin liikkeellisesti. Apuna käytin erinäisiä tuntemisen ja liikkeen mielikuvia. Mielikuvat toimivat hyvin opetustilanteessa liikkeellisen suunnan antajana säilyttäen kehollisen tuntemisen ja tanssijan aikaisemmat kokemukset sekä miellelyhtymät mukana. Tanssijalla on mahdollisuus syventyä omiin aikaisempiin kokemuksiin, siirtäen tunteen ”nyt hetkeen” ja liikkeeseen. Tämän vuoksi käytin myös improvisaatioharjoituksia, jotta tanssijoilla olisi mahdollisuus löytää omia henkilökohtaisia tulkintoja liikkeestä.

Turvallisen ilmapiirin luominen improvisaatioharjoitukseen oli tärkeää. Tämä edellytti sitä, että harjoitukset oli tarkoin rajattu. Näin tanssijalla oli uskallusta kokeilla rajojaan. Raamit toimivat suunnan antajana, ja niitä aukaistiin vähitellen. Kun tarpeeksi turvallinen ilmapiiri oli luotu, oppilaat kertoivat improvisaation helpottuvan.

Jos tänään oltais tehty vielä se alkukurssin raksi juttu, niin uskon että keho olisi ollut paljon rennompj, alussa se tuntu kolahtelulta. Rentouden ja uskalluksen huomasin kyllä muissakin improvisaatioharjoituksissa mitä tehtiin tänään. (Tanssija 2, ryhmähaastattelu 9.2.2015.)

Turvallisen ilmapiirin rakentaminen muihinkin harjoituksiin oli tärkeää. Yritin painottaa oppilaille tun-
tien aikana sitä, että he ovat yksilöitä ja heillä on mahdollisuus sekä oikeus kokea liikkeit omalla
tavallaan. Tanssijan tapa käsitellä liikettä ulkopäin tulevan palautteen myötä näkyi vielä vahvasti
kurssin alussa.

*Alussa ku tehtiin sitä että keholla suuntia, niin tuli muutamia uusia reittejä, jotain jäin sitten
toistamaan, jota voisin tunnilla esim. opettaa, joka tuntu hyvältä, sitten toistin sitä useamman
kerran että se jäis sinne jonnekin. mietin vaan että jos se sulle näytti siltä että tuo tekee
tuota samaa vaan (Tanssija 2, ryhmähaastattelu 26.1.2015.)*

Huomasin antavani enemmän vapauksia liikkeen kokeilulle kuin yleensä tanssitunneillani. Tämä
tuntui luonnolliselta tavalta toimia kyseisessä tilanteessa. Vapauksien antamisella tarkoitan aikaa,
jolloin tanssijat saivat rauhassa pohtia ja miettiä liikettä itsenäisesti tai yhdessä ryhmän kanssa,
vaikka se ei olisikaan täysin toteuttanut minun liikkeellistä ajatustani. Harjoitukset veivät yksinään
paljon aikaa, sillä halusin antaa oppilaille mahdollisuuden tutustua liikkeen erilaisiin kokemuksiin ja
variaatioihin heidän omista tuntemuksista käsin.

6.4 Sanojen valinta tuntitilanteessa

Kartoin sanaa sulavuus ja sen käyttöä, vaikka tämä on mielestäni lattialiikkumisen osalta yksi tär-
keimmistä asioista. Kehon mahdollisuus liikkua lattialla ilman liikkeen katkeamista edellyttää kehon
suhteuttamista ympärillä oleviin lainalaisuuksiin, ikään kuin flow- tilaan pääsemistä. Tähän tilaan
pääseminen vaatii tanssijalta kuitenkin omien reittien etsimistä ja oman kehon kuuntelua. Mätkäh-
tely ja uskallus epäonnistua opettivat tanssijoita enemmän kuin heti sulavasti ja ymmärretysti ti-
lassa liikkuminen. Näkemykseni on, että erehdyksien kautta keho on kykenevä muuttamaan liikettä,
kun on kokeillut myös epämukavan version. Tanssijat kokivat tällaisen mielekkäänä.

*Minusta oli ihanaa, kun painotit sitä, että ei haittaa mitään että tömisee ja mätkähtelee, ja sitä että
sai miettiä liikettä omasta kehosta ja sen tuntemuksista (Tanssija 2, ryhmäkeskustelu 9.2. 2015).*

Pyrkimykseni oli myös sanallistaa ohjeita erilaisista näkökulmista käsin. Osa koki sanan ”kokeile”
tärkeäksi. Heidän mielestään sana antoi heille luvan kokeilla, mutta myös epäonnistua. Sana ”mieti”

oli osan mielestä hankala sana ja sen ohjeistamana oli vaikea toteuttaa liikkeitä vapaasti. Miettiminen sulkee tanssijan liiallisen pohtimisen maailmaan, vaikka kehollisesti kokeilu olisi tärkeämpi päämäärä. Myös sanalliset ilmasut kuten ”katso” ja ”liike näyttää tältä” olivat hyvin vähäisiä kursilla käytettyjä ilmaisuja. Liikkeelleen sanallinen ilmaisu tapahtui lähinnä mielikuvien avulla tai kohdistettuna tiettyyn tuntemukseen ja kehon osan toimintaan.

6.5 Mekaaniset välttämättömyydet

Improvisaatio oli osana kurssia, mutta niin olivat myös mekaanisten asioiden läpikäyminen ja tutkiminen. Tämä antoi tanssijoille turvaa siihen, että heillä on käsitys siitä miten heillä on mahdollisuus kehoaan hyödyntää ja mihin heidän kehonsa on kykenevä. Toisin sanoen tiedon ja taidon yhtenäisen kehittyminen oli tärkeää.

Minusta oli mahtavaa, että kävimme kuitenkin asioita läpi, vaikka ne pohjautuivatkin paljon omaan keholliseen kokemukseen, mutta lähinnä tällainen asioiden yhteinen pohtiminen. Oon aina vaan tehnyt, mutta nyt ku niitä on käyty läpi: kuten kaaret, painonpisteen hallintaa, niin ehkä jotenki osaa nyt tietoisesti toimia (Tanssija 3, ryhmäkeskustelu 9. 2. 2015.)

Liikkumista helpottavia mekaanisia välttämättömyyksiä joita tutkimustilanteessa nousi esille, olivat kaarien löytyminen sekä painonpisteen hyödyntäminen liikkeen aikana. Kehon keskipisteen ja vartalon tiedostaminen suhteessa muuhun kehoon sekä voiman hyödyntäminen liikkeen aikana olivat oleellisia asioita tanssijan kehon liikuttamisessa. Rentoutta taas edisti tanssijoiden kyky heittäytyä ja luottaa itseensä sekä hengityksen rytmittäminen liikkeen aikana.

Kaaret! Ne olivat jotenki se juttu, miten ymmärsin liikettä lattialla enemmän. Kaarissa ikään kuin tuli se vauhti, joka luonnollisesti vähensi kehon jännittämistä (Tanssija 3, ryhmäkeskustelu 9.2.2015.)

Kaarien löytyminen auttoi tanssijoita käyttämään lattiapintaa laajemmin hyödyksi. Kaarien avulla myös kehon eri osat ottivat luonnollisesti kontaktia lattiaan. Kehon jäsentäminen lattian pintaan tapahtui vaihe vaiheelta, joten turhien lihaksien käyttö jäi vähäisemmäksi. Itse tulkitseen kaarien ymmärtämisen osana painovoiman ymmärtämistä ja sen tiedostamista. Tanssija uskaltaa päästää

kehon rentoon tilaan eikä taistele lihaksillaan vastaan vaan antautuu painovoiman vietäväksi. Tukipisteen löytyminen auttoi tanssijoita antautumaan painovoimalle. Tämän avulla tanssijalla oli mahdollisuus siirtää itseään korkeammalle sekä eri asentoihin lattiatasossa, joten liikkeen vapauttaminen tukipisteen päältä pois sai aikaiseksi kehon suuntautumisen kohti lattiaa ja liike sai uuden suunnan.

Liikkeen suuntaaminen tilassa näkyi tanssijoilla usein käsien ja jalkojen kovalla työllä ja voimalla, joten keskivartalon merkitys sekä massakeskipisteen tiedostaminen unohtui. Empiirisen kokeilun alussa tanssijat yrittivät voiman avulla siirtää erikseen ylä- ja alavartaloa, vaikka lantion painon tiedostaminen olisi avittanut liikkeen suuntaamista ja keventänyt tanssijoiden työtä. Tällä tarkoitan etenkin käsien päällä tapahtuvia liikkeitä. Tanssijat havaitsivat helposti kädet sekä jalat, sillä ne ovat kehon ääreisraajoja ja ne voidaan havaita näköhermoilla. Empiirisen kokeilun alussa, tanssijoiden liikkuminen tapahtui lähinnä käsien ja jalkojen toimintana ja tanssijat unohtivat keskivartalossa olevan voiman ja painon hyödyntämisen ja havaitsemisen.

Tutkimuksen aikana yritin painottaa tanssijoille kehon kokonaisvaltaista liikuttamista sekä huomion siirtämistä yhtenäiseen pakettiin. Tanssijalle, joka ymmärsi lantion ja kehon massakeskipisteen merkityksen, oli helpompi siirtää kehoa tilassa. Teimme myös harjoituksia, jossa suuntasimme huomion lantion alueelle. Näitä olivat esimerkiksi lantion nosto niska-hartia seudun varaan sekä lantion työntäminen eteen ja taakse jalkapohjien ja selän avulla. Myös erilaiset lantion keinuttamisharjoitukset auttoivat tanssijoita tiedostamaan lantion painon ja lantion sijainnin kehossa.

Voiman käyttöön helpotti tanssijoiden ymmärrys vetämisestä ja työntämisestä. Tieto ja tiedostaminen siitä milloin kehon osa työntää ja milloin kehon osa vetää sekä mitkä kehon osat tekevät työntö- ja vetämisvaiheessa töitä, auttoivat.

Se työntö ja vetämis juttu oli hyvä juttu, siinä jotenki tajus sen, että myös muussaki tanssissa voi tapahtua tämä sama: ilmaakin voi työntää (Tanssija 3, ryhmäkeskustelu 9.2.2015.)

Se tuntui jotenki kivalta, se vetämisjuttu, jäin vain toistelemaan ja tutkimaan sitä. Tein uudestaan ja uudestaan sitä samaa liikettä” (Tanssija 2, ryhmäkeskustelu 27.1. 2015.)

Tanssijat itse kokivat keskivartalonhallinnan erittäin tärkeäksi huomioksi tunnilla. Tämä tulikin esille heidän kommenteissaan tuntitilanteen sekä ryhmäkeskustelun aikana:

Kun osas siirtää huomioon oikeaan kohtaan, niin sitä ihan huomaa kuinka ihan turhaan jännitti jotaki lihasta mitä ei tarvinu. Keskivartalosta lähtee jotenki se kevennys. Sinne ku suuntaan sellasen pienen kevennyksen niin helpottaa monessa liikkeessä. Etenki ku tehtiin sitä jalkojen päällä olevaa, eli kyykkyasennossa tapahtuvaa liikkumista. Huomasin kuinka paljon pitikin käyttää keskivartaloa. Kädet ja jalat toimi lähinnä itsestään, ku vaan muisti suunnata huomion keskukseen. (Tanssija 2, ryhmäkeskustelu 9.2. 2015.)

Joo, jos ei kannatellut itseensä keskivartalosta, niin sen kaiken työn teki kyllä muilla lihaksilla (Tanssija 1, ryhmäkeskustelu 9.2. 2015).

Hengityksen lisääminen liikkeeseen sai tanssijoille lisää kapasiteettia ja kykyä rytmittää kehon liikettä lattiaa vasten. Harmikseni emme ehtineet käydä hengitystä ja sen liittämistä liikkeeseen tarpeeksi, vähäisen tuntimäärän takia. Keskityimme hengityksen rytmittämiseen kahdella viimeisellä tunnilla. Tämän oppilaat kuitenkin kokivat erittäin hyödylliseksi.

Hengityksen suuntaaminen auttoi minua liikkeen tuottamisessa (Tanssija 2, ryhmähaastattelu 9.2. 2015.)

Joo, se auttoi, kuhan sen muisti (Tanssija 3, ryhmähaastattelu 9.2. 2015.)

Jos olisimme keskittyneet hengitykseen ja sen avulla tapahtuvaan liikkeeseen enemmän, olisi siitä mahdollisesti tullut tanssijoille automaatio ajan myötä. Koen, että hengitys auttaa liikkeessä, jos siihen keskittää huomion, mutta kuitenkin pyrkimyksenä säilyttää siinä luonnollisuus. Luonnollisuuden saavuttaa silloin, kun siihen ei kiinnitä lopuksi enää huomiota, vaan se on osana liikkeen kvaliteettia.

Liikkeiden ja mekaanisten välttämättömyyksien läpikäyminen ja suuntaaminen tietoisuuteen kasvatti tuntitilanteen tehtyjen havainnointien perusteella tanssijan kykyä siirtää tiedollinen tieto myös improvisaatioon, kuitenkin pois sulkematta tanssijoiden luovuuden tilaa. Luovuuden tilan koen tilaksi, missä tanssija toteuttaa liikettä liikkeen antamien sekä tuntemusten perusteella intuitiivisesti, miettimättä kuitenkaan liikkeen päämäärää ja lopputulosta.

Tämä luova tila näkyi rentona etenemisenä lattialla hallitusti ja kokeilevasti, mutta ei kuitenkaan tanssijoiden kontrolloimattomana tai ei-hallittuna liikkeenä. Vaikka tanssija mätkähtelikin lattialla,

se oli jollain tasolla tiedostettua. Tanssijoiden tapa hyväksyä mätkähtely ja epäonnistuminen säilyttivät tanssijat rauhallisina ja tietoisina sen hetkisen tilanteen tapahtumista. He palasivat uudestaan kokeilemaan liikettä tai jatkoivat harjoitusta antamatta edellisen liikkeen vaikuttaa seuraavaan. Tämä oli tutkijan silmään mielelön kasvu.

Kurssin alussa tuottamat epäonnistumisen merkit: kuten erilaiset ääntelyt, liikkeen pysäyttäminen ja lukkoon meneminen olivat loppukurssista lähes kokonaan poissa. Tanssijoilla ei ollut tarvetta näyttää sitä, että he epäonnistuivat liikkeessä eikä heillä ollut tarvetta saada minulta hyväksyntää siihen. Tanssijat olivat varmempia ja he luottivat omaan liikkeeseensä ja tunteeseensa tehdä. Tanssijoiden keskittyminen itse liikkeeseen ja sen mahdollistamiin reitteihin ja tuntemuksiin oli huipussaan kurssin viimeisillä tunteilla. Ulkopuoliset asiat, kuten opettajan seuraaminen tai muihin tanssijoihin vertaaminen eivät olleet enää tärkeässä osassa. Tanssijoiden intensiivisyys liikkeessä näkyi vahvana. Liikkeiden työstäminen kehollisten tuntemusten avulla näkyi myös tapana liikkua lattiaa vasten. Kehon pintojen hyödyntäminen suhteessa lattiaan moninaistui ja liikkeelliset elementit näyttivät konkreettisilta. Liikkuminen ei tapahtunut näennäisesti kehon ääreisosilla, vaan tanssijat olivat kuin kokonaisia liikkuvia oliota. Kehon keskiosan liikkuminen oli vapaata. Kädet, jalat, selkä, lantio työskentelivät vuoronperään auttaen tanssijaa liikkumaan tilassa kokonaisvaltaisesti.

Lattialla liikkuminen on mielestäni oiva tapa lähestyä kehon kokemisen ja tuntemisen välistä suhdetta. Liikkuminen lattialla itsessään on perusta kokeilulle sekä keholliselle havainnoimiselle. Mekaanisia asioita on vaikea sanallistaa ja opettaa liikkeen lopputuloksen ja liikkeellisen visualisoinnin mukaan. Opetustyylit ikään kuin automaattisesti liukuvat mielikuvien ja kehontuntemusten alueelle.

Oma tarkoitukseni oli tutkimuksen alussa opettaa enemmän liikkeellisiä sarjoja tunteilla sekä selvittää, mitä kaikkea lattialla voidaan tehdä. Olin tarkoin pyrkinyt miettimään, miten opetan kyseiset liikkeet, kuten mihin käsi tulee sijoittaa ja miltä liikkeen tulisi näyttää. Nämä olivat lähinnä fyysisiä elementtejä. Jo ensimmäisen päivän aikana huomasin tämän olevan turhaa. Tutkimukseni eteni päivä päivältä enemmän ja enemmän kehollisiin tuntemuksiin. Koin näiden keinojen avartavan tanssijoille enemmän tietoa lattiasta kuin visuaalisesti liikkeiden opettaminen ja mallioppimisen käyttäminen tuntitilanteessa. Tämän myötä tutkimukseni sai uuden näkökulman.

6.6 Tieto ja kokeminen

Tietoiseen tilaan pääseminen vaatii sitä, että tanssijalla on pohjatietoa liikkeellisistä mekaaneista eli siitä, miten keho on kykenevä liikkumaan erilaisten lainalaisuuksien mukaan. Tietoiseen tilaan pääseminen vaatii kuitenkin myös kykyä löytää kokemisen tunne liikkeessä. Tanssijan on hyvä tietää, miten ympäristöstä tulevat lainalaisuudet käyttäytyvät ja miten oma keho käyttäytyy milläkin hetkellä. Liikkeen tunteminen vaatii tietoa, taitoa ja kokeilua. Liikkeen tunteminen vaatii epäonnistumista, mutta myös onnistumista. Tanssijan tulisi olla rehellinen omia tuntemuksiaan kohtaan, jotta hän on kykeneväinen hyväksymään oman yksilöllisyytensä ja pääsee lähemmäs omaa itsetietoisuutta. Luovuuden harjoittelu osana lattialiikkumisen tuntia lähentää tanssijaa omaan kehoonsa ja mahdollistaa tanssijalle myös vapaata tutkimista kehoaan kohtaan. Mekaaniset asiat lähentävät tanssijaa tiedollisen tiedon juurelle ja tuovat tanssijoille kykyä sisällyttää nämä myös luovaan toimintaan.

Turvallisen ilmapiirin luominen tunnille ja tuntemusten rehellisyyden painottaminen vapautti tanssijoita kokeilemaan omia rajojaan. Turhautumisesta syntyi uusia ideoita sekä kokeilun halua onnistua ja suorittaa liike niin, että se tuotti onnistumisen kokemuksia ja etenkin tuntui hyvältä kehossa. Tanssijat kuvailivat improvisaatiossa tapahtuvaa tunnetta transsiksi.

Pääsin ikään kuin transsiin, kun antoi vain mennä, eikä pelännyt liikettä. Voisin sanoa että ihan semmonen kehollinen terapeutin kokemus, vaikka en mä tiiä osasinko siltikkään mitään (Tanssija 1, ryhmäkeskustelu 9.3.2015.)

Ensin meni tavallaan läpi ne reitit, mitkä oli helppoja juttuja. Mutta siinä tuli eka se turhautuminen, kun en pääse mihinkään muualle, ja ärsyttää ku ei mukames löydä mitään, ja sitten siitä tavallaan pääsi yli ja ku sai ottaa sitä takapuolta mukaan, niin oli että ”joo, joo” (Tanssija 2, ryhmäkeskustelu 9.3. 2015.)

7 YHTEENVETO

Tutkimukseni tarkoitus oli selvittää lattian tuomien välttämättömyyksien tiedostaminen kehollisesti. Tutkin työskentelytapoja ja metodeita, jotka kehittävät tanssijoiden itsetietoisuutta liikkeen aikana sekä sitä, miten lattiaa voidaan hyödyntää kehollisten tuntemusten avulla. Tanssijoiden haastattelujen, videoiden analysoinnin sekä omien havaintojeni perusteella sain selville että lattialla liikkuminen on kokonaisvaltaista liikkumista. Jotta tanssija on kykenevä ymmärtämään omia kehollisia toimintojaan sekä liikettä, on tunteilanteen merkitys tärkeä. Tutkivan ilmapiirin luominen vapauttaa tanssijat avautumaan sekä pohtimaan liikkeellisiä merkityksiä tarkemmin. Yhteistoiminnallisen oppimisen menetelmät sekä epäsuorien tekniikoiden hyödyntäminen tukee lattialiikkumisen opetusta. Tanssija on myös kykenevä yhdistämään omaan liikkeensä etsimiseen tieto-taitoa, mikä tarkoittaa mekaanisten asioiden siirtämistä oman liikkeen etsimiseen ja sen avulla omien liikeratojen löytymiseen lattialla.

Esiin nousi myös tärkeitä liikkeellisiä lainalaisuuksia, jotka helpottivat huomattavasti tanssijan liikkumista lattialla. Näitä ovat rentous, painovoima, tukipiste, liikkeen suuntaaminen eli kaaret, kehon keskipiste ja voiman suhteellinen käyttö. Lattialla eteneminen on kehollisten aistien tiedostamista sekä sisäisten tuntemusten ja havaintojen tarkkailemista, mutta myös kehon ehdoilla toimimista suhteessa ympäristöön. Lattialla työskentely on oiva tapa lähestyä liikkumista ja kehoa tutkimisen ja tunnustelemaan asenteen kautta. Tunne kehosta lattiaa vasten on konkreettinen. Mallioppimista ei voi sulkea täysin ulkopuolelle, mutta lattialla työskennellessä tanssijat joutuvat paneutumaan kehollisiin toimintoihin, rakenteisiin ja tuntemuksiin kuin itsestään. Esimerkiksi painovoiman tunteminen vaatii tanssijoilta omakohtaista kokemusta, jotta sen voi ymmärtää ja käsittää. Sitä on vaikea selittää ja sitä on vaikea toteuttaa ilman kehollista ymmärrystä. Lattialla tanssija voi liikkua 360 astetta, jolloin kehon eri aistit heräävät. Pään ollessa alaspäin tai poispäin peilistä ja opettajasta tanssija joutuu tekemään omia ratkaisuja liikkeellisesti, joten visuaalinen demonstroiminen jää vähemmälle.

Tutkimuksen aikana sain itselleni uuden ajatussuunnan yleisesti opettamiseen ja opettajan vaikutukseen tunteilanteen ilmapiiriin. Minulla heräsi paljon ajatuksia tanssimisen päämäärästä ja siitä, mihin suuntaan tanssijoiden käsitystä liikkeestä tulisi suunnata.

Koen, että tanssijan yhdeksi tärkeimmäksi oppimisen päämääräksi lattialiikkumisen tukemiseen, nousi tuntemusten tiedostaminen sekä kehossa tapahtuvien tunteiden ja muutosten hyväksyminen. Liikkeen tunteminen, tiedostaminen ja hyväksyminen antavat liikkeelle ja tanssille uudenlaisen näkökulman. Se ei ole vain liikettä liikkeen vuoksi, vaan sillä on jokin merkitys. Liike lähtee jostakin, liike saavuttaa jotakin, liike tuntee jotakin. Liike on tunteva ja elävä, joka tapahtuu kehon avulla. Tanssijalla on mahdollisuus toteuttaa liikkeen tapahtuma. Tanssija voi tehdä siitä tietoisien toiminnan, jota voidaan harjoittaa konkreettisesti lattian antamien informaatioiden, tunti-ilanteen ja opettajan antaman suunnan avulla. Lattian pinta voi lähentää tanssijoita itse tanssin tapahtumaan, jos sitä osataan hyödyntää järkevästi ja tietoisesti. Tanssija voi olla liikkeellisesti tässä ja nyt, tuntee painon, tuntee kovuuden, tuntee keholliset toiminnat, tuntee ympäristöstä tulevat välttämättömyydet sekä mielen sisäiset tunteet. Tanssija voi oppia tuntemaan itseään ja omia ajatuksiaan liikkeen aikana ja sen jälkeen.

Tutkimuksen suppeaksi osuudeksi jäi hengityksen vaikutus lattiatasossa työskentelyyn. Hengitys on kuitenkin yksi oleellinen asia myös omien sisäisten tuntemusten tutkimiselle, sillä hengitys auttaa kehoa rentoutumaan sekä lähentää tanssijoita vielä enemmän omien sisäisten tuntemusten tarkkailuun.

Ongelmana koin myös tutkimuksen empiirisen osuuden analysoinnin. Analysointi pohjautui lähinnä tanssijoiden kokemuksiin ja sanallisiin ilmaisuihin tunti-ilanteen aikana sekä minun tekemiin havaintoihin ja päätelmiin. Lattialla liikkumisessa painotan tanssijan yksilöllisyyttä ja omien kokemusten tiedostamista ja tuntemusta. Sivusta havainnoitsijana en voi kokea tanssijan kehoa enkä pääse tanssijan sisäisiin tuntemuksiin kiinni. Ainoa väline ymmärtää tanssijoiden tuntemuksia pohjautui lähinnä kielellisiin ilmaisuihin ja minun tulkintoihini tanssijoiden kehollisista muutoksista. Seuraavan tutkimuksen aiheena voisi olla, kuinka luotettavia tanssijoiden sanalliset ilmaisut ovat ja voivatko tanssijat sanallistaa kehokokemuksiaan juuri niin kuin he tuntevat. Mielenkiintoista olisi myös tutkia, voiko kokemusta koskaan kääntää täysin kielelliseksi.

8 LÄHTEET

Csikszentmihalyi, M. 2005. Flow elämän virta - tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu Suom. Helsten R. Helsinki: Rasalas.

Heimonen, K. 2009. Sukellus liikkeeseen- liikeimprovisaatio tanssimisen ja kirjoittamisen lähteenä. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Herrala, H., Kahrola, T. & Sandström, M. 2008. Psykofyysinen ihminen. Helsinki: WSOY oppimateriaalit.

Ikonen, M., Moisala, J. & Tikkanen, T. 2010. Kehon kokemusta sanoittamassa. Metropolian Ammattikorkeakoulu. Esittävän taiteen koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Tanssin suuntautumisvaihtoehto.

Kitti, T. 1999. Muistiinpanoja tanssin itsenäisyydestä. Teoksessa Pakkanen, P., Parviainen, J., Rouhiainen, L. & Tudeer, A. Askelmerkkejä tanssin historiasta ja sukupuolesta. Helsinki: Taiteen keskustoimikunta. 192–197

Klemola, T. 2004. Esitelmä. Taidon filosofia - filosofin taito. Tampereen Yliopistopainos. Viitattu 24.2.2015 <http://files.kotisivukone.com/finevision.kotisivukone.com/tiedostot/kehotietoisuus.pdf>.

Parviainen, J. 2006. Meduusan liike- mobiiliajan tiedonmuodostuksen filosofiaa. Helsinki: Gaudemus.

Rouhiainen, L. 1999. Liike, yhdentyminen ja mielihyvä - erään tanssimisen kokemuksen fenomenologista hahmotusta. Teoksessa Pakkanen, P., Parviainen, J., Rouhiainen, L. & Tudeer, A. Askelmerkkejä tanssin historiasta ruumiista ja sukupuolesta. Helsinki: Taiteen keskustoimikunta. 98–123

Roxendal, G. & Windberg, A. 2003. Levände människä. Basal kroppskänedom för rörelse och vila. Stocholm: Natur oc kultur.

Sahlberg, P. & Leppilampi, A. 1994. Yksinään vai yhteisvoimin? – Yhdessäoppimisen mahdollisuuksia etsimässä. Helsingin yliopisto. Vantaan täydennyskoulutuslaitos.

Sandström, M. 2010. Psykyke ja aivotoiminta - neurofysiologinen näkökulma. Helsinki: WSOYpro.

Sandström, M. & Ahonen, J. 2011. Liikkuva ihminen - aivot, fysiologinen ihminen ja sovellettu biomekaniikka. Lahti: VK-kustannus.

Sherborne, V. 1997. Lasten kokonaiskehitystä tukeva liikunta - Yleisopetus, erityisryhmät ja esiopetus. Suom. Valve, M. Helsinki: Kehitysvammaliitto.

Vainio, S. 2013. Läsnaolon merkitys tanssijalle - tanssijan läsnäolo esitystilanteessa. Turun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Esitettävän taiteen koulutusohjelma.

Viitala, M. 1998. Tanssia elämyksen ehdoilla – Lasten ja nuorten tanssin luovia prosesseja (Dance as an art experience – Creative processes in children's dance). Helsinki: Svoli-palvelu.

Wennström, M. 1999. Tyttö, tunne ja tanssi- mikä tanssissa liikuttaa?. Teoksessa Pakkanen, P., Parviainen, J., Rouhiainen, L. & Tudeer, A. Askelmerkkejä tanssin historiasta ruumiista ja sukupuolesta. Helsinki: Taiteen keskustoimikunta. 48–63