



Anna-Kristiina Oja

ERGONOMIA KANSANTANSSISSA
Tanssiasennon merkitys laatuun ja terveyteen

ERGONOMIA KANSANTANSSISSA

Tanssiasennon merkitys laatuun ja terveyteen

Anna-Kristiina Oja
Opinnäytetyö
Kevät 2014
Tanssinopettajan koulutusohjelma
Oulun Seudun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun Seudun ammattikorkeakoulu
Tanssinopettajan koulutusohjelma, kansantanssin suuntautumisvaihtoehto

Tekijä: Anna-Kristiina Oja
Opinnäytetyön nimi: Ergonomia kansantanssissa – tanssiasennon merkitys laatuun ja terveyteen
Työn ohjaaja(t): Pirjo Orell, Petri Hoppu
Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: kevät 2014
Sivumäärä: 45 + 3 liitettä

Tämän työn tarkoituksena on tutkia ergonomista tanssiasentoa kansantanssin kontekstissa. Mitä ergonominen tanssiasento tarkoittaa kansantanssista puhuttaessa, ja mikä sen merkitys on tanssijalle. Olen myös kiinnostunut siitä, miten tanssijat kokevat tanssiasentoa painottavan opetuksen.

Tässä työssä tutustutaan tanssiasentoon liittyviin käsitteisiin ja avataan hieman niiden sisältöä pohtien, miten tämä näkyy kansantanssissa. Aineistoa työhön on hankittu kirjallisuudesta, kursseilta ja luennoilta sekä tanssijoiden täyttämällä kyselylomakkeilla.

Tämä raportti perustuu ensin tehtyyn pohjatyöhön, pedagogiseen kokeiluun ja kokeilun analysointiin. Pohjatyö sisälsi sekä tietopohjan rakentamista aineistojen avulla että tiedon soveltamista käytäntöön pienimuotoisesti kokeillen. Pedagoginen osuus on suoritettu syyskaudella 2012 ja viimeinen kysely on tehty oppijoille helmikuussa 2013. Analysointi on tapahtunut sekä prosessin aikana että viimeisen kyselyn jälkeen keväällä 2013.

Aineiston perusteella voin todeta ergonomisen tanssiasennon keskeiseksi asiaksi kansantanssin opetuksessa sekä terveyden että tanssiteknisen kehittymisen kannalta. Hyvä tanssiasento mahdollistaa kehon turvallisen ja monipuolisen käytön antaen tekemiseen rauhaa ja tarkkuutta. Tähän päätelmään johtivat tanssijoiden omat kokemukset, jotka kävivät ilmi sekä kyselyistä, että tanssitunneilla käydyistä keskusteluista. Päätelmään johti myös oma arviointini ryhmän kehityksestä ja sen tukena ulkopuolinen arviointi aikuisten kansantanssiryhmien luokittelun tuomaristolta huhtikuussa 2013.

Tutkimuksen aikana kävi myös ilmi, että ryhti ja kehonkannatukseen liittyvät käsitteet ovat olleet osittain Katrillille entuudestaan tuttuja, mutta niiden merkitys ja sisältö ovat jääneet vieraisiksi. Samanlainen tilanne oli myös monella muulla kansantanssiryhmällä, joiden kanssa työskentelin prosessin aikana. Ajatus ryhdistä on tuttu, mutta toteutus jää tiedon puutteen vuoksi heikoksi. Tämä vahvisti ajatustani, että tarve sekä tiedolle että käytännön työlle on olemassa.

Asiasanat: Tanssiasento, ryhti, kansantanssi

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Dance Teacher Education, Option of Folk Dance

Author: Anna-Kristiina Oja

Title of thesis: Ergonomics in folk dance – meaning of dance posture in quality and health

Supervisors: Pirjo Orell, Petri Hoppu

Term and year when the thesis was submitted: spring 2014

Number of pages: 45 + 3 appendices

The purpose of this work is to study the ergonomic dance posture in the context of folk dance. The meaning of ergonomic dance posture and the importance to a dancer is studied. I am also interested in how dancers experience a dance class when the dance posture is weighted.

This work dives into the concepts of dance posture and shows how it manifests in folk dancing. The source material originates from literature, courses, lectures and questionnaires filled by dancers.

The report is based on foundation, pedagogic experimentation and analysis of the experiment. The foundation consists of built basic knowledge and practical application in a small scale. The pedagogic part was executed in fall 2012 and the last questionnaire was issued in February 2013. The analysis of the experiment was done during the whole process and also after the final questionnaire during Spring 2013.

From the material I can state that the ergonomic dance posture is essential in both teaching folk dancing and the generic health and development of a dancer. Good dance posture establishes safe and diverse execution that results in a calm and accurate movement. The conclusion was made from the experiences of the dancers based on conversations during classes and from the questionnaires. The estimation of my own and of an external review by the adult folk dance review board during April 2013 of the groups development led to this conclusion as well.

During the study it was noted that the concepts of a posture and body support was partly familiar to Katrilli but the real meaning and content was unknown. The same was experienced with many other groups that I worked with. The concept of a posture was known but the execution lacked due to insufficient knowledge. The study has emphasized my thoughts of the need for knowledge and practical work.

Keywords: Dance posture, posture, folk dance

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 TYÖN LÄHTÖKOHDAT, MENETELMÄT JA KÄSITTEET	9
2.1 Lähtökohdat ja tutkimusongelma	9
2.2 Tutkimusmenetelmät	10
2.3 Keskeisiä käsitteitä	12
3 RYHTI JA SEN PERUSELEMENTIT	15
3.1 Ryhdin vaikutukset	16
3.2 Ydintuki	17
3.3 Alaraajan ryhti	20
3.4 Lapatuki	24
3.5 Hengitys osana ryhtiä	26
3.6 Maakontakti ja Pull up eli ylösveo	28
3.7 Luotisuora	30
4 RYHTIÄ KATRILLIIN	32
4.1 Lähtötilanne	32
4.2 Teoriasta käytäntöön	33
5 PÄÄTELMÄT	42
6 POHDINTAA	45
6.1 Mitä tekisin toisin	46
6.2 Tulevaisuuden kuvia	47
LÄHTEET	48
LIITTEET	51

1 JOHDANTO

Tässä työssä tutkimuksen kohteena on ryhti kansantanssin kautta tarkastellen. Terveysten edistäminen on myös tärkeä osa liikunnallista harrastusta ja työtä, joten ergonominen näkökulma on työssä mukana.

Kaikilla on ryhti. Toisilla huono, toisilla hyvä. Huonous tai hyvyys riippu tilanteesta, mutta kaikilla on ryhti. Samoin jonkinlainen käsitys siitä, mitä tällä termillä tarkoitetaan. Kaikilla ei kuitenkaan ole käsitystä, millä tavalla he voisivat hyötyä hyvästä ryhdistä, tai toisaalta siitä, miksi huono ryhti on haitallinen.

Tanssiessa kehoa käytetään ääriasennoissa, siihen kohdistuu kovia iskuja muun muassa hyppyjen alastuloissa, oman painon lisäksi kannateltavana voi olla toisen ihmisen paino ja niin edelleen, eli keho voi olla lähes ääri rajoilla toistuvasti. Syytä on myös muistaa, että vaikka kehoa ei veisi ääri rajoille asti, myös tasainen rasitus, jopa vuosia toistuessaan, edellyttää kunnossa olevia peruselementtejä.

Kansantanssissa korostuu erityisesti juuri pitkäaikainen rasitus, eivät niinkään ääritilanteet, vaikka niitäkin löytyy. Kansantanssille ominainen omaa persoonaa korostava tyyli myös sallii liikkeiden oman tulkinnan eli tekemisen omalla tavalla tietyn viitekehysten sisällä. Tämän takia kansantanssissa voi edistyä pitkälle keskittymättä erikseen kehon linjaukseen ja tarkkaan liikehallintaan. Voidaan ottaa vertailukohtaksi vaikka klassinen baletti, jossa taas korostuvat ääritilanteet muun muassa isoissa hypyissä, vaativissa pyörinöissä ja varpaiden kärjillä tanssimisessa. Nämä eivät ole edes mahdollisia etsimättä keholle optimaalista asentoa.

Vaikka kansantanssin liikemateriaali, ainakin perinteisessä muodossa, onkin mahdollista toteuttaa ilman tarkempaa analyysiä kehon linjauksesta, se ei tee siitä turvallista tai tarkoita, että tanssi sujuisi ongelmitta. Polkan jatkuva hyppely, ripaska, parin painon kannattelu paritanssissa ja muut vastaavat tilanteet kuluttavat kehoa ilman riittävää voimaa ja oikeanlaista linjausta aiheuttaen

kipuja ja jopa rasitusvammoja, puhumattakaan vaikutuksista liikkeen esteettisyyteen ja helppouteen. Mielestäni opettaja tai ohjaaja tekee suuren valinnan tanssijoiden tulevaisuuden suhteen valitessaan, ohjaako kehon ergonomiseen käyttöön. Kaikilla ei välttämättä ole riittävästi tietoa asiasta, että voisi jakaa tietoa eteenpäin ja opettaa tanssijat käyttämään kehoaan mahdollisimman optimaalisesti, mikä on mielestäni huolestuttavaa.

Tanssi on näyttämölaji, ja myös monien kansantanssiryhmien toiminta tähtää nykyään esiintymiseen. Tällöin ei voi jättää huomioimatta esteettisyyttä, joka tulee muun muassa liikkeiden sulavasta sitomisesta yhteen, käsien vahvasta käytöstä, tanssijoiden kehoista ja ilmaisusta. Hiukset, vaatteet ja mahdolliset lavasteet ovat yleensä huoliteltuja, mutta pääasia, tanssija itse, saattaa unohtua.

Oman haasteensa luovat uudet kansantanssikoreografiat, jotka lainaavat liikemateriaalia nykytanssin, klassisen baletin ja muiden taidetanssien liikemaailmasta. Tämä luo uudenlaisen haasteen kansatanssin harjoitteluun, jossa ei ole sisäänrakennettuna kehon linjauksen ja vahvistamisen rutiinia, kuten edellä mainituissa lajeissa.

Oma kiinnostukseni ryhtiin syntyi heti kansatanssiharrastukseni alussa oman ohjaajani vaikutuksesta, sillä hän oli tarkka siitä, missä asennossa tanssittiin tai jopa seistiin harjoituksissa. Tietoni lisääntyessä ammattikoulutuksen myötä kiinnostukseni syveni ja samalla otin myös huolekseni saada muut ymmärtämään tanssiasennon merkitys. En voinut ymmärtää, miten joku saattoi jättää huomiotta niinkin tärkeän asian: eivätkö he ymmärrä, että kyse on myös terveydestä? Opinnäytetyöni aihe on siis ollut olemassa vuosia ennen kuin se tuli ajankohtaiseksi.

Tässä pedagogisessa opinnäytetyössäni olenkin pureutunut tanssiasentoon kansantanssissa. Mitä tanssiasento tarkoittaa kansantanssin kontekstissa ja millaisia vaikutuksia sillä on tanssiin? Työ on tehty yhteistyössä helsinkiläisen nuorisoseura Katrillin aikuisryhmän kanssa, jonka tanssijat ovat 25-vuotiaasta

ylöspäin ja kokemusta kansantanssista on ehtinyt kertyä 10–40 vuotta tanssijasta riippuen.

Olen pyrkinyt löytämään vastaukseen seuraaviin tutkimusongelmiin prosessin aikana:

- Mitä tarkoittaa ryhti ja millaisia osa-alueita siitä voidaan erotella?
- Mikä on ryhdin merkitys kansantanssissa?
- Miten ryhtiä ja sen käyttöä voidaan opettaa?
- Kuinka motivoin pitkän linjan tanssijoita haastamaan itsensä uudesta näkökulmasta?
- Pitkällä tähtäimellä, kuinka koko kansantanssikenttä ohjaajien ja opettajien kautta saadaan ajattelemaan ryhtiä merkityksellisenä asiana?
- Miten tämä tutkimus vahvistaa ammattitaitoani ja muokkaa ammatti-identiteettiäni?

Syyskauden ajan olen opettanut Katrillia kerran viikossa kaksi tuntia kerrallaan, ja keskityimme erityisesti ryhtiin ja kehon linjaukseen erilaisten tanssillisten sekä lihaskunnollisten harjoitteiden muodossa samalla siirtäen näistä opittua tietoa esitettävään ohjelmistoon. Prosessi on tietysti elinikäinen koko ajan muuttuvan kehon kanssa. Ei siis voi sanoa, että lopullinen tulos on nyt tässä, vaan pääsimme hyvään alkuun uudenlaisessa kehon käytössä. Sain tanssijoilta paljon uutta ajateltavaa kysymysten ja heidän kehojensa tarkkailun kautta ja pyrin reagoimaan näihin myös tässä kirjallisessa raportissani.

2 TYÖN LÄHTÖKOHDAT, MENETELMÄT JA KÄSITTEET

Tässä luvussa esittelen työni lähtökohdat ja valitsemani tutkimusmenetelmät sekä avaan keskeisiä käsitteitä.

2.1 Lähtökohdat ja tutkimusongelma

Aloitin kansantanssin kymmenenvuotiaana harrastusryhmässä, jolla oli harrastusohjaaja. Hän oli kuitenkin varsin valveutunut ja vaativa ohjaaja, joka sai tanssijatkin motivoitumaan tarkasta tekemisestä. Yksi hänelle tärkeä osa-alue oli ryhti niin tanssiessa, kuin vain seistessäkin ohjeita kuunnellen. Hän osasi perustella hyvin, miksi vaati tietynlaista asentoa, ja osasi ohjata oppijan itse kiinnittämään huomiota asiaan. Muistan, että olemme yhdessä myös keskustelleet näkemistämme esityksistä ja tanssijoiden ryhdistä sekä ryhdin vaikutuksesta esitykseen. Kiinnostukseni ryhtiin on siis herätetty jo heti tanssitieni alkuvaiheessa.

Tuosta alusta lähtien olen kerännyt pikkuhiljaa tietoa ryhdistä ja kehon linjauksesta. Ensimmäinen suuri sysäys eteenpäin tuli, kun aloitin tanssijan ammattiopinnot, jossa oli ihan oma oppiaineena tälle aiheelle ja jouduin työstämään asiaa kehossani päivittäin. Eikä kehoa valitettavasti voinut jättää kouluun odottamaan, vaan työstö jatkui myös vapaa-aikana. Opiskelukin alkoi heti ryhtianalyysillä ja oman kehon haasteiden kartoittamisella. Palaute epäoptimaalisesta asennosta tuli välittömästi niin opettajilta, kanssaopiskelijoilta kuin omalta keholtakin. Yritin myös ottaa vastuun muiden kehojen linjaamisesta, onneksi he eivät tätä vastuuta minulle antaneet.

Tanssinopettajaopintoni alkoivat vuorostaan rasituksen takia murtuneella sääriluulla, jonka takia istuin ja tarkkailin muita kokonaisen lukuvuoden ajan. Koin itse siis hyvin konkreettisesti, mitä väärä linjaus voi tuoda, mutta pääsin seuraamaan opiskelukaverieni kehitystä opettajaopintojen ensimmäisen vuoden ajan, jolloin kehityskin on ehkä nopeinta. Tämä oli hyvin antoisaa ja silmiä

avaavaa, kiitos tästä valaistuksesta heille! Viimeistään tämän observointivuoden aikana mielessäni muotoutui selvä tarve tanssiasennon tutkimisesta ja sen avaamisesta kansantanssikentälle. Muitakin aiheita mielessäni käväisi, mutta vain tämä on pysynyt kirkkaana ja ajankohtaisena, samalla myös sydämen asiana minulle.

Tutkimusongelmani on siis huonon ryhdin tuomat ongelmat tai mielummin hyvän ryhdin tarjoamat mahdollisuudet. Olen pyrkinyt löytämään vastaukset siihen, mitä hyvä ryhti tarkoittaa kansantanssin kontekstissa ja miten se vaikuttaa tanssiin sekä tanssiijaan.

2.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimusprosessini pedagogisen osuuden tein yhteistyössä nuorisoseura Katrillin aikuisryhmän kanssa syyskaudella 2012 (16.8.-20.12.2012). Myös ryhmän nimi on Katrilli. ja käytän nimeä tutkielmassani tästä eteenpäin. Tanssijat ovat iältään yli 25-vuotiaita, vanhin 50-vuotias, ja tanssikokemusta heiltä löytyy tanssijasta riippuen 10-40-vuotta. Ryhmässä on 15 tanssijaa, joista 10 kävi säännöllisesti pitämässäni harjoituksissa torstaisin ja toisen opettajan pitämässä harjoituksissa tiistaisin. Neljä tanssijaa kävi vain tiistaisin toisen opettajan harjoituksissa ja yksi hyvin epäsäännöllisesti molemmissa. Tutkimuksen kohteena ovat siis olleet nämä ”torstailaiset” sekä kaksi ”tiistailaista”, jotka osallistuivat pitämiini viikonloppuharjoituksiin, sekä kauden ensimmäisiin ja viimeisiin torstaiharjoituksiin, minkä ansiosta päätyivät myös mukaan tutkimusaineistoon. Yhteensä tarkasteluni kohteena oli siis 12 tanssijaa.

Tanssijat täyttivät ennen ensimmäistä yhteistä tuntiamme kyselyn (liite 1), jossa kartoitin tiedollista ja asenteellista lähtötilannetta. Samantyyppisen kyselyn (liite 2) he täyttivät myös kauden viimeisellä tunnilla. Pyrin selvittämään kyselyllä muutoksia tiedossa, ajattelussa ja kehon kokemuksessa. Teetin vielä hieman myöhemmin lisäkyselyn, koska halusin heidän itse prosessoivan asiaa oppimisensa tueksi, mutta sain tästä tietysti myös itselleni aineistoa. Tämän koin tarpeelliseksi myös siksi, että juuri alkuvuoden aikana kehossa oli

tapahtunut todella paljon kehitystä, mitä ei vielä syksyn lopussa näkynyt. Tieto on aikanut siirtyä käytäntöön. Ohjelmistoon valitsin tanssin, joka vaati keholta uudenlaista, totuttua tarkempaa jäsentämistä ja tähän valmistavia harjotteita. Tällä toivoin pääseväni tilanteeseen, jossa tanssijat ovat kauempana tutusta ja uutta tietoa on helpompi ottaa vastaan ja siirtää käytäntöön. Varsinaiset tulokset on siis kerätty tanssijoiden subjektiivisista kokemuksista omasta tanssistaan ja kehostaan, sekä minun observointini pohjalta eli oman subjektiivisen näkemykseni pohjalta. Observoinnin tueksi kuvasimme saman sarjan syyskauden alkupuolella ja lopussa. Kaksi ”tiistailaista” ovat olleet itselleni hyviä vertailukohtia heidän säilyttäessään suurin piirtein saman tanssiasennon koko tutkimuksen ajan.

Olisimme voineet tehdä jonkinlaisen fyysisen testin tutkimuksen aluksi ja lopuksi. Koin kuitenkin, että se ei paljasta paljoa näin lyhyessä ajassa ja harvalla harjoitustaajuudella, eikä tuo varsinkaan esteettiselle puolelle lisäarvoa. Päätin jättää sen pois.

Pedagogisen osuuden lisäksi olen koonnut teoriaosuuden, jonka pohjalta olen koostanut varsinaisen opetussisällön. Tällä teoriaosuudella olen lisännyt omaa tietouttani asiassa ja samalla löytänyt uusia näkökulmia ja lähestymistapoja ajatella sekä opettaa näitä asioita. Teoriaosuus on suppea, mutta olen pyrkinyt sisällyttämään siihen asiat, jotka mielestäni ohjaajan tai opettajan ja tanssijan on hyvä tietää.

2.3 Keskeisiä käsitteitä

Kansantanssi

Kansantanssilla tarkoitan lähinnä suomalaista kansantanssia sekä sen perinteisessä, että uudemmassa, muiden lajien vaikutteiden kanssa fuusioituneessa muodossa.

Ryhti

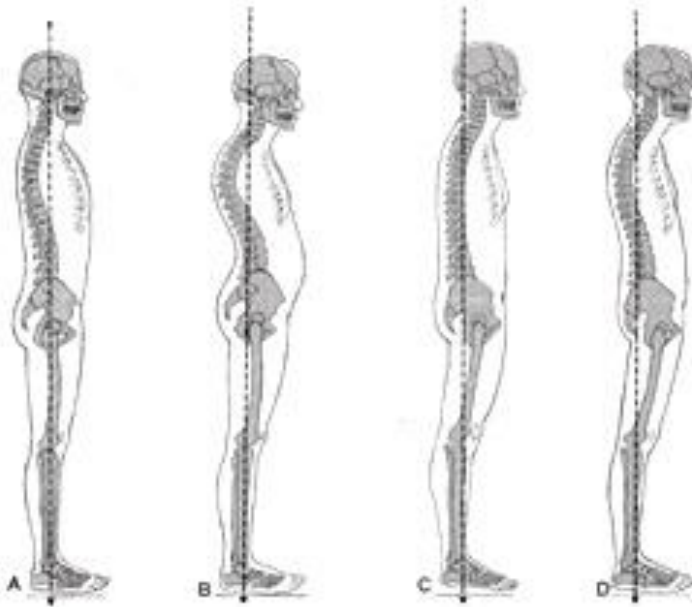
Termejä ryhti, kehon kannatus ja tanssiasento käytän synonyymeinä työssäni. Ryhtiin vaikuttaa monta osatekijää, kuten päivittäiset liikkumistavat, henkinen tila ja fyysinen kunto. (Nymann & Paarup 2004, 30.) Ryhdillä tarkoitetaan kehon olemusta päästä varpasiin sen eri asennoissa, ja optimaalinen sijoitus riippuukin juuri tarkasteltavasta asennosta ja kehon käyttötarkoituksesta. Tämä muodostuu lihasten, luiden ja nivelten yhteistoiminnalla. Ryhti on myös olennainen osa kehonkieltä niin lavalla kuin arkielämässä. Nykyisen tutkimuksen valossa hyvälle ryhdille on selkeä määritelmä, jonka keskeinen ajatus on, että jokainen nivel, läpi koko kineettisen ketjun, toimii omalla neutraalilla alueellaan välttämällä ääriasentoja. Tämä tuottaa sen, että kehon osat ovat suorassa linjassa keskenään asettaen kuormitusvektorin kulkemaan keskeltä kehoa keskelle jalkojen muodostamaa tukialuetta. Ryhti perustuu aina mahdollisimman suureen rentouteen, ja oleellisessa osassa tässä ovat syvät, ryhtiä ylläpitävät (posturaaliset) lihakset. Ryhdin englanninkieliset vastineet ovat posture, attitude, carriage, pose ja stance. (Ahonen ja Sandström 2011, 175-177, 341.)

Kineettinen ketju

Ihmiskehon liike ja toiminnot tapahtuvat liikeketjuna, jota kutsutaan kineettiseksi ketjuksi. Koko keho on yhtä kineettistä ketjua, mutta sitä voidaan tarkastella myös useampana, pienempänä ketjuna pitäen kuitenkin mielessä, että jokaisen nivelen liike vaikuttaa kaikkiin muihinkin niveliin. (Terveyskirjasto.fi, hakupäivä

30.1.2013; sekä Orell, P. 2010, kinesiologian luentomateriaali) Kineettisestä ketjusta tulee sujettu, kun se on kuormitettu eli siihen kohdistuu paine, esimerkiksi kädellä seinään nojatessa. Avoin ketju on silloin, kun ketjuun ei kohdistu painetta, esimerkiksi käden roikkuessa vapaana. (Pirjo Orell) Kineettisen ketjun vaikutuksesta poikkeamat ryhdissä yhdellä alueella aiheuttavat kompensaation toisaalla. Tämän ansiosta kehomme pystyy toimimaan poikkeamista huolimatta, mutta jo pieni virheasento voi aiheuttaa, etenkin pitkään jatkuessaan, ongelmia koko kehossa. (Ahonen & Sandström

2011, 225)



Kuva 1: Anatomian ja kinesiologian luentomateriaali, Pirjo Orell

Kuvassa 1 (Orell, P. 2010. Kinesiologian luentomateriaali) neljä tyypillistä ryhtiä. Näistä on helppo huomata kineettisen ketjun vaikutus.

- A. Normaali selkä eli luotisuora ryhti. Selkäranka on edestä ja takaapäin katsoen suora, sivusta katsoen rangassa näkyvät 3 kaarta: kaularangassa lordoosi eli kaari sissäänpäin, rintarangassa kyfoosi eli kaari ulospäin ja lannerangassa lordoosi eli kaari sisäänpäin. Pää asettuu täsmälleen selkärangan yläpuolelle.
- B. Notkoselkä. Lannerangan kaaren suurentuessa takapuoli työntyy taakse ja vatsa pullistuu eteen. Polvet yliojentuvat ja pää sekä olkapäät työntyvät eteenpäin.

- C. Köyryselkä. Lantio on kallistunut taaksepäin suoristaen alaselän kaaren ja työntäen alaruumista eteenpäin, jolloin polvet joutuvat yliojennukseen. Yläselän kaari korostuu ja olkapäät työntyvät eteenpäin. Painopiste normaalia taaempänä.
- D. Lautaselkä. Lantio on kallistunut taaksepäin suoristaen alaselänkaaren. (Nymann, Paarup 2004, 30-31)

Neutraali alue tai neutraali asento

Neutraalilla asennolla tarkoitetaan nivelen tai kehonosan keskiasentoa, jossa mahdollisimman moni lihas pystyy olemaan rentona. Kineettisen ketjun periaatteen mukaisesti jokainen muutos pois neutraalialueelta aiheuttaa muutoksen muualla kehossa kineettisen ketjun ollessa suljettu. Tämän työn kannalta on tärkeää ymmärtää selkärangan neutraali asento, jonka perusta on lantion neutraali asento. Tässä asennossa selkärangan nikamat ovat optimaalisesti päällekkäin, jolloin rasitus jakautuu tasaisesti kaikille selkärangan välilevyille. (Nyman ja Paarup 2004, 25, Ahonen ja Sandström 2011, 225)

3 RYHTI JA SEN PERUSELEMENTIT

Ryhdyllä tarkoitetaan usein asentoa, ei toimintaa, mutta tämä käsite on saanut uuden merkityksen uuden tutkimuksen myötä. Se on asennon, toiminnan ja koordinaation eli liikkeen hallinnan yhteistulos.

Ryhti on nykyisten tutkimusten mukaan hyvin selvä: läpi koko kineettisen ketjun nivelet asettuvat neutraalille alueelle suhteessa omaan liikerataansa ääriasentoja välttäen. Tämä poistaa lihaksilta turhan työn ja mahdollistaa mahdollisimman suuren rentouden. Ulkopuolelta ryhtiä tarkastellessa on otettava huomioon, että kehomme ovat erilaisia rakenteeltaan, mikä vaikuttaa ulospäin näyttäytyvään kuvaan. (Ahonen & Sandström 2011, 176-178)

Ryhti rakentuu kineettisen ketjun kautta koko kehomme läpi jalkapohjasta päälakeen, ja jokainen poikkeama vaikuttaa koko muuhun kehoon. Ryhtimme koostuu koko kehon lihaksiston, luisen rakenteen ja nivelten yhteisestä toiminnasta, ja siihen vaikuttaa muun muassa mielentilamme, fyysinen tilamme, ympäristömme, kehomme rakenne, kehon käyttötottumuksemme ja senhetkinen asentomme.

Oleellista ryhdissä on kehonosien välinen tasapaino, joka mahdollistuu lihasten keskenäisen tasapainon ansiosta. Voiman ja venyvyyden pitää olla tasapainossa, samoin vastavaikuttajalihasten, esimerkiksi vatsalihasten ja selkälihasten voimasuhteet. Tämä mahdollistaa sen, että luut asettuvat oikeaan kulmaan suhteessa toisiinsa tehden nivelten kuormituksen optimaaliseksi. Vasta tässä tilanteessa lihaksilla on mahdollisuus aktivoitua oikeassa järjestyksessä taaten liikkeen tai asennon turvallisuuden. (Putkisto 2006, 20-21)

Asentojen ja liikkeiden hallinnan parantaminen, jotka ovat ryhdin korjauksen tavoitteita, vievät paljon aikaa ja vaativat vahvaa sitoutumista. Aivojen liikemallien muutos on hidasta, ja sitä vielä pidentää aika, kun oivallettu asia siirretään kehoon.

Ryhdin korjaus ei suinkaan ole vain aikuisten asia, vaan vaikutukset alkavat näkyä jo varhain lapsuudessa ja nuoruudessa. Siksi onkin tärkeää opettaa ryhdin- ja kehonhallintaa lapsesta lähtien, etteivät ongelmat ehdi kulminoitua ja huonot tavat pinttyä. Näin ei synny tarvetta ryhdin korjaamiselle. (Ahonen ja Sandström 2011, 176)

3.1 Ryhdin vaikutukset

Ryhdillä on monenlaisia vaikutuksia kehon hyvinvointiin, muun muassa aineenvaihdunta toimii normaalisti, lihakset säilyvät elastisina ja palautuvat rasituksesta nopeammin. Hyvän ryhdin avulla lantion ja rintakehän väliin jää riittävä välimatka, jolloin sisäelimillä ja pallealla on tilaa toimia normaalisti.

Ihmisen synnynnäinen rakenne ja päivittäinen kehonkäyttötapa on harvoin täydellistä. Tämän takia ryhtiä ja sitä ylläpitävien lihasten harjoittaminen on tärkeää. Selkäranka on herkkä rakenne ja virheelliset asennot vaurioittavat sitä. Jokaista nikamaosuutta rangassa hermottaa vain yksi hermopari ja pitkään väärässä asennossa käytettynä, osa selkärangan lihaksista ei enää hermotu oikein ja kineettisen ketjun kautta kaikkien liikkeiden hermottuminen häiriintyy. (Putkisto 2006, 20)

Tanssissa ryhdin välitön vaikutus näkyy myös muun muassa liikkeiden hallinnassa, lihasten kyvyssä tuottaa voimaa sekä mahdollistaa kehon koko liikelaajuuden käyttöön saamisen. Yhdessä nämä osa-alueet vähentävät vammariskiä. (Tervekoululainen.fi hakupäivä: 24.2.2013) Ryhti tuo erittäin tärkeän osan myös lavaolemukseemme ja ilmaisuun ollessaan osa kehomme kieltä. Kokemukseni mukaan jo pienikin lapsi osaa näyttää miltä näyttää ujon tai surullisen ihmisen keho, miltä taas itsevarman ja iloisen ihmisen keho. Tanssissa suurin osa viestinnästä yleisölle on nonverbaalista (ilman sanoja tapahtuvaa), jonka keskeinen osa on kehon asento. Arkipäivän tilanteessa nonverbaalisen ja verbaalisen viestinnän ollessa ristiriidassa, uskomme helpommin nonverbaalista viestiä. (Aalto-yliopisto, viestinnän tietoaimes, hakupäivä 30.1.2013.) Eräiden tutkimusten mukaan viestinnästä jopa 80% on nonverbaalista (Turku.fi, hakupäivä 30.1.2013). Jos tanssiessa pyrimme usein

imitoimaan arkielämän tilanteita, miksi jättäisimme näin tärkeä osan huomiotta myöskään tilanteessa, jossa ilmaisu perustuu hetkittäin vain nonverbaaliseen viestintään. (Aalto-yliopisto, viestinnän tietoaimes, hakupäivä 24.2.2013.)

Liikkeen esteettisyyttä lisää ryhdin ja kehonhallinnan parantuessa pois jäävät turhat liikkeet, liikeradat selkiytyvät ja liikkumisesta tulee tarkoituksenmukaisempaa. Hyväryhtisen ihmisen olemus on sulava linjainen, kannatus näyttää helpolta ja hengittäminen on vapaata. (Putkisto 2000, 35.)

Kansantanssia erityisesti ajatellen usein keskitytään nimenomaan alaraajojen linjaukseen ja unohdetaan yläkeho, kenties kansantanssin näennäisen jalkakeskeisyyden vuoksi. Näennäisen siksi, että kansantanssi sisältää toki esteettisistä syistä tehtyjä käsien liikkeitä, mutta erityisen paljon käsiotteita, joilla ollaan yhteydessä joko omaan pariin tai useampaan ihmiseen kerralla mikä tuo käsien ja yläkehon kannateltavaksi joko osittain tai kokonaan toisen ihmisen painon.

Äärimmäinen, mutta ei ollenkaan harvinainen, tilanne ovat nostot, jolloin nostettavan paino on kokonaan nostajan kehon varassa. Nostettava pystyy auttamaan nostajaa ylöspääsemisessä sekä siellä pysymisessä, mutta maakontakti on ainoastaan nostajan kehon kautta, jolloin koko kehon kineettinen ketju on suljettu ja turvallinen ainoastaan oikein linjattuna. Oikea linjaus on myös ainoa tapa saada paras mahdollinen voimantuotto aikaiseksi. (Ahonen ja Sandström 2011, 246)

Liike koostuu asennoista toisiinsa sidottuina ja kehomme pitää pystyä alati muokkaamaan jokaisen osasen ryhdistä sen hetkisen tarpeen mukaan. Tätä mukautumista helpottamaan olen jäsentänyt muutaman peruseriaatteen muun muassa pilates-metodia mukailien, joita voi pitää lähtökohtana tai perustana kehossa. Tässä kappaleessa käsittelen näitä yksi kerrallaan ja samalla siihen liittyviä alueita.

3.2 Ydintuki

”Keho on tuettu oikein, kun kehon keskusta toimii tukivoimapisteenä kaikille liikkeille, myös hengitykselle” – Marja Putkisto

Ryhdin perustana toimii selkärangan ja lantion asento. Lantio on selkärangan alusta ja sen neutraali asento mahdollistaa myös selkärangan neutraalit kaaret. Lantion asennon perustan muodostavat jalat.

Ryhdin ulkoinen tarkastelu aiheuttaa helposti ryhdin ”korjausta” pinnallisilla lihaksilla ja lisää näin lihasjännitystä, joka ei ole täysin ongelmaton. Ryhti tulisikin opettaa sisäisen tuntemuksen kautta rentoutta lisäämällä. (Ahonen ja Sandström 2011, 176) Tästä pääsemmekin ydintuen käsitteeseen.

Method putkisto määrittelee ydintuen seuraavasti: ”Kutsumme Method Putkistossa keskivartalon ympärille sijoittuvaa sisempää lihasten muodostamaa tukirengasta ydintueksi. Se muodostuu syvän vatsalihaksen (poikittainen vatsalihas musculus Transversus abdominis), selkäätukevien multifiduslihasten, ja lantionpohjan lihasten yhteistyöstä pallean kanssa.” (Putkisto 2006, 22) Putkisto lisää vielä, että ydintuen tehtävä ei ole liikuttaa, vaan tukea selkää, sisäelimiä ja lantiota, minkä takia sen tulisikin aktivoitua kaikissa liikkeissä ensimmäisenä ja toimia aktiivisesti koko päivän. Käytännössä siis ydintuki koostuu syvistä lannerankaa stabiloivista lihaksista, joiden on aktivoitettava ennen pinnallisempien, vahvempien lihasten aktivoitumista. (Ahonen ja Sandström 2011, 225-226)

Ydintuki voidaan käsittää myös kehon keskellä, jalkojen sisäpinnasta päähän asti, kulkevana keskuslinjana. (Petri Kauppinen, Laban)

Ydintuen ollessa käytössä, rangan ja lantion asennon hallinta mahdollistuu, samoin raajojen vapaa, mutta hallittu käyttö. Osaksi ydintukea voidaan laskea myös lantion asentoon vaikuttavat lapatuki ja alaraajalinjaus. (Niemistö ja Oksman 2013, 6, Ahonen ja Sandström 2011, 240) Käsittelen näitä kuitenkin erikseen.

Kun ydintukeen tarvitaan syviä, asentoa tukevia lihaksia, keskivartalon kannatuksessa käytetään pinnallisia vatsa- ja selkälihaksia. Ne ovat liikettä tuottavia lihaksia joita tarvitaan käytännössä kaikessa liikkumisessa tukemaan

ja turvaamaan selkärankaa ydintuen ohella, mutta myös tuottamaan liikettä. Kun ydintuki aktivoituu ensimmäisenä, heti seuraavana on vuorossa keskivartalon kannatus. (Ahonen ja Sandström 2011, 226) Ydintuki ja keskivartalon kannatus ovat siis hyvin läheisessä yhteydessä toisiinsa, jopa erottamattomat.

Keskivartalon kannatus terminä on mielestäni hyvin kuvaava ja käyttökelpoinen helpon ymmärrettävyytensä takia, vaikka en juuri tätä nimitystä tälle asialle ole lähteistäni löytänytkään. Käsite on minulle tuttu jo lapsuudesta ja monet tanssinopettajat käyttävät juuri kyseistä ilmaisua.

Selkäranka on kehomme ydinrakenne (Putkisto 2006, 20) moninaisten tehtäviensä kanssa. Yksi merkittävimmistä on kannatella pään, hartiarenkään ja rintakehän painoa sekä yhdistää ne lantioon tuoden samalla näiden painon lantion kannateltavaksi. (Grieg 1994, 15) Selkärangan tehtävänä on myös suojella sen sisällä kulkevaa selkäydintä, joka on osa keskushermostoa. (Putkisto 2000, 16)

Ryhdin kannalta olennaista on ymmärtää sen oikea, neutraali asento niin sanottu neutral spine. Selkäranka jakautuu kolmeen osaan: kaularankaan, rintarankaan ja lannerankaan. Ne koostuvat selkänikamista ja nikamien välissä olevista, iskuja pehmentävistä välilevyistä. Selkärankaan lasketaan myös lannerangan jatkona olevat yhteenluutuneet nikamat eli ristiluu sekä häntäluu. Ryhdin kannalta tähän rakenteeseen voidaan laskea myös selkärangan lihaksisto sekä nivelsiteet eli ligamentit. Takaa katsottuna pystyasennossa normaali selkäranka on suora viiva. Sen sijaan sivulta katsottuna selkäranka ei ole luonnostaan suora, vaan ikäänkuin kahden loivan S-kirjaimen muotoinen, sisältäen neljä kaarta: kaularangassa eteen kaartuva lordoosi, rintarangassa taakse kaartuva kyfoosi, lannerangassa jälleen eteen kaartuva lordoosi ja risti- sekä häntäluussa taakse kaartuva kyfoosi. (Ahonen ja Sandström 2011, 196, Staugaard-Jones 2010, 29-37)

Selkäranka on hyvin liikkuva rakenne, vaikka yksittäisen nikaman liike ei ole suuri. Selän liikkuvuus perustuukin useiden nikamien yhteiseen liikkeeseen,

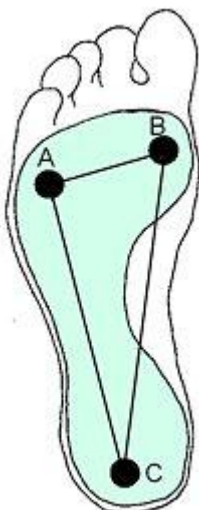
sopivanlaiseen lihastyöhön ja tietysti liikkeen hallintaan eli koordinaatioon. Tärkeää on muistaa kunnioittaa selän luonnollisia kaaria ja pitää huolta sen liikkuvuudesta ja voimasta. (Kouri 2008, 168, 170)

Selkärangan perustana toimii lantio, jonka asento lannerangan kautta määrittää koko selkärangan asennon. Lannerangan perusta on lantion asennon hallinta. Lantio jakaa ylävartalon painon jaloille ja on tärkeässä roolissa selän sekä jalkojen liikkeissä. (Putkisto 2006, 20, Grieg 1994, 36, Ahonen ja Sandström 2011, 225) Lantion alueella sijaitsee kehomme massan keskipiste normaalissa seisoma-asennossa ja kehomme suurimmat sekä vahvimmat lihakset. Se toimii ylä- ja alakehon lihasten ja voiman risteyspaikkana, mikä asettaa lantiolle ja sen asennolle suuret vaatimukset. Perustana lantion asennolle on alaraajalinjaus sekä hyvä alaraajojen lihasten hallinta. (Niemistö ja Oksman 2013, 6, Putkisto 2000, 31, Ahonen ja Sandström 2011, 164-166)

Lantion ollessa neutraalissa asennossa lannerangassa nikamat asettuvat keskiasentoon ja muodostavat loivan kaaren, lannelordoosin. Kaikki liikkeet pyritään aloittamaan tästä asennosta. Joissakin liikkeissä neutraalista asennosta on hetkellisesti luovuttava, mutta neutraaliin pyritään palaamaan heti, kun se on jälleen mahdollista, jotta lannerankaa tukeva lihaksisto voi toimia oikein. Lantio tietysti liikkuu ihmisen liikkeessä, koska on koko kehon liikkeen keskus. (Ahonen ja Sandström 2011, 192, 225)

3.3 Alaraajan ryhti

Jalan ja jalkaterän ryhti, tai alaraajalinjaus, on optimaalinen, kun luinen rakenne ja lihastasapaino sen mahdollistavat. Näiden lisäksi hallinnan on oltava hyvä. Jalkojen asento on perustana lantion asennolle, kuin talon kivijalka koko talolle. (Ahonen ja Sandström 2011, 277-278)



Kuva: tanssifysioterapia.fi,
hakupäivä 24.2.2013

Jalkaterässä on yhteensä 28 luuta ja jokaisen luun välillä on nivel. Nämä jalkaterän nivelet toimivat aina yhdessä mahdollistavat valtavan määrän erilaisia liikkeitä.

Jalkaterä koostuu useista toiminnallisista kaarirakenteista, jotka muodostuvat paitsi luista, myös toiminnallisista rakenteista kuten lihaksista, kalvoista ja nivelsiteistä. Kaarien tarkoitus on tuoda jalkaterään joustoa ja tukevuutta. Nämä kaaret muodostuvat kuvassa näkyvien kolmen pisteen välille, joille pitäisi myös kehon painon jakautua.

Huomionarvoinen näistä on sisempi pitkittäinen kaari, ns. holvikaari, joka sijaitsee jalkaterän sisäsyrjässä pisteiden B ja C välissä. Tämän kaaren normaalikorkeus on noin 15-18mm ja se mahdollistuu painon jakautuessa normaalisti kolmelle pisteelle. (tanssifysioterapia.fi, hakupäivä 24.2.2013) Normaalisessa tilanteessa puolet painosta on kahdella etupisteellä ja puolet takapisteellä. (Orell 2010)

Takaapäin katsottuna kannattaa kiinnittää huomiota akillesjänteen ja kantaluun asentoon. Kun linja on suora, keskellä olevan kuvan mukainen, jalkaterän asento on normaali.



Kuva: orthotics-finland.com, hakupäivä 24.2.2013

Nilkassa on 2 niveltä: ylempi ja alempi nilkkanivel. Ylempi nilkkanivel tuottaa lähinnä ojennus- ja koukistusliikkeet (plantaari- ja dorsiflexio). Alempi nilkkanivel puolestaan säätelee jalkaterän nivelten liikkeitä, stabiloi jalkaa ja toimii vaimentajana astuessa. (tanssifysioterapia.fi, hakupäivä 24.2.2013)

Jalkaterä on voiman ja tuen lähde. Se toimii iskunvaimentimena ja koko kehon asennon havainnointiapuna. Sanotaan jopa, että tanssijan liikelaatu on suoraan verrannollinen hänen herkkyyteensä jalkaterän käytössä. (Grieg 1994, 95)

Jalkaterän tärkeyden koko kehon asentoon ja liikkeeseen huomioiden olisi tärkeää, että jokaisella tanssitunnilla liikuttaisi ilman kenkiä, jotta jalkaterän lihaksisto ja herkkyyys pääsee kehittymään.

Oikein linjattuna kuormituslinja kulkee suorana viivana keskeltä lonkkaniveltä, jatkuen polvi- ja nilkkanivelen keskeltä isovarpaan ja toisen varpaan tyvinivelten väliin. (Ahonen ja Sandström 2011, 185, Pirjo Orell 2010) Polven linjaus on riippuvainen sekä lantion, että jalkaterän linjauksesta. Liikkuessa on huolehdittava, että tämä linja säilyy koko ajan: ”polvet ja varpaat päällekin samaan suuntaan”. (Grieg 1994, 83, 90)

Polvinivel on kehomme suurin ja monimutkaisin nivel. Periaatteessa se on sarananivel, jonka liikesuunnat ovat suoristus eli ekstensio ja koukistus eli flexio, mutta todellisuudessa polvessa on olemassa myös kiertosuuntaan liikettä sekä liukumista. Polvessa on vahva lihaksista, nivelsiteistä ja jänteistä rakentunut tukijärjestelmä sekä kitkaa vähentämässä rustoiset nivelkierukat. Tärkeä rankenteellinen osa polvea on myös polvilumpio, jonka tehtävänä on muun muassa suojata polvinivelen etupuolta. (Kouri 2008, 194-195, Grieg 1994, 83)

Vaikka polvessa on kiertosuuntaa olemassa, se ei juurikaan sitä kestä, varsinkaan toistuvana rasituksena, minkä vuoksi onkin tärkeää ymmärtää lonkan

rotaatio ja sen vaikutus polven linjaukseen sekä käytettäviin lihaksiin. (Grieg 1994, 83)

Lonkkanivel on pallonivel, jonka ansiosta alaraajojen liike on hyvin moninaista. Lonkan toimintaan vaikuttaa valtava määrä lihasryhmiä ja lihaksia, joilla on jokaisella omat tehtävänsä niin asennon tukemisessa, kuin liikkeen tuottamisessakin. (Kouri 2008, 212-215) Liikettä rajoittaa lihaksiston ynnä muiden toiminnallisten kudosten lisäksi myös lonkkamaljan muoto, jonne reisiluunpää asettuu sekä reisiluun kaulan suunta. Toisin kuin polvi, jonka tukevuuden takaavat pääosin monet vahvat nivelsiteet ja lihakset, lonkan vahvuus tulee myös sen luisesta rakenteesta. (Grieg 1994, 38, 51-52, 86)

Seistessä ylävartalon paino on lantion varassa, kun taas lantio on alaraajojen varassa. Tämän vuoksi lonkkien asento on tärkeä lantion asennon ja näin koko ylävartalon kannalta. Toisaalta lantion asento jakaa ylävartalon painon tasaisesti molempien lonkkien ja sitä kautta alaraajojen kannateltavaksi. (Kouri 2008, 212-215, Putkisto 2000, 31)

Lonkka on tärkeä nivel koko alaraajan linjauksen kannalta. Se määrittelee linjauksen suunnan rotaation määrällä ja täten myös käytössä olevat lihakset. Nämä suunnat voi jakaa kolmeen eri osaan: parallel, aukikierto tai ulkokierto ja sisäkierto.

Parallel-suunnalla tarkoitetaan sitä, että lonkat yhdessä muiden alaraajojen nivelten kanssa asettuvat yhdensuuntaisesti suoraan eteenpäin. Tämä asento on kansantanssissa tyypillisin lonkkien ja alaraajojen asento. Aukikierrolla tarkoitetaan suuntaa, jossa lonkan suunta on ulospäin eli varpaat suuntautuvat pois päin toisistaan. Sisäkierrolla tarkoitetaan päinvastaista suuntaa eli varpaat suuntautuvat toisiaan kohden.

Kansantanssin kontekstissa aukikierto, kuten myös sisäkierto, ovat suhteellisen tuntemattomia tai oikeastaan huomiotta jätettyjä käsitteitä. Kansantanssissa käytetään aukikiertoa sekä liikkeen perustana, että liikkeen mukana ”sivutuotteena”, auki- tai sisäkierron läpi kulkien. Perustana se toimii esimerkiksi

kylkipolkassa jalat T-asennossa tehdessä, kisa-askeleessa ja enkeliskahypylyssä. Samoin karjalaisessa karaktäärissä aukikiertoa käytetään paljon sekä liikkeen perustana, että sen läpi kulkien. Lonkan sisäkierto on käytössä esimerkiksi karjalaisessa pikkuryssämaanituksessa. Jotkut askelikit kulkevat niin sanotusti aukikierron ja/tai sisäkierron läpi, kuten esimerkiksi bagmes- tai hambopyörinnän askelikko voivat olla tällaisia. Näissä lonkan rotaatio on yleensä puhtaasti fuktionaalista ja sen käyttöön vaikuttaa muun muassa tanssijan lonkan luontainen rakenne ja parin kanssa yhteentanssiminen. Lonkan kiertymistä ei välttämättä ole syytä välttää, kunhan tiedostaa sen ja pitää huolen alaraajan oikeasta linjauksesta. (Ahonen ja Sandström 2011, 296)

3.4 Lapatuki

Ydituen käsitteeseen kuuluu olennaisena osana lapatuki. Lapatuki sanana tulee lapaluista, mutta pitää sisällään, lapaluiden kautta, hyvin laajan kokonaisuuden.

Hartiarenkaaksi kutsutaan viiden luun muodostamaa rengasmaista kokonaisuutta: keskellä edessä sijaitsevan rintalastan yläosa on renkaan kiinteä lähtöpiste ja luinen linkki muuhun rintakehän luustoon, rintalastaan niveltyvät solisluut jotka niveltyvät selänpuolella sijaitseviin lapaluihin muodostaen nimensä mukaisesti lähes täyden renkaan. Rintalastan ollessa ainoa nivelymispaikka rintakehään, tämän alueen asento ja toiminta ovat vahvasti riippuvaisia lapaluun toimintaan vaikuttavien lihasten toiminnallisesta tasapainosta eli lapatuesta. (Ahonen ja sandström 2011, 257) Lapatuella tarkoitetaan siis lihasjoukkoa, jotka osallistuvat lapaluiden tukemiseen ja liikuttamiseen. (Niemistö ja Oksman 2013, 9) Hartiarenkaaseen vaikuttaa osaltaan myös rintarangan sekä rintakehän asento jopa niinkin paljon, että lapaluun neutraalin asennon edellytyksenä on rintakehän neutraali asento. Tällöin lapaluu on kiinnittyneenä rintakehään, eikä näy siipimäisenä selässä. (Ahonen ja Sandström 2011, 257)

Lapatukeen osallistuu joukko lihaksia, joiden käyttö tukena vaihtelee tehtävästä riippuen. Lapatuki muuttuu asennosta ja liikkeestä riippuen, eikä ole yksi lukittu tila, jonka voi vain kytkeä päälle ja antaa olla. Sen takia lapatukea kannattaa

harjoittaa monissa eri liikkeissä ja asennoissa. (Ahonen ja Sandström 2011, 262) Normaalissa seisoma-asennossa lapaluu laskeutuu alas ja hieman ulkosivulle tehden selästä leveän ja vahvan.

Lapaluiden liikkeen ollessa oleellinen osa yläraajojen liikettä, lapatukilihasten ja koordinaation harjoittaminen tanssissa nousee tärkeäksi. (Niemistö ja Oksman 2013, 9) Koska käden tarkka ja rento liike vaatii hyvää lapaluu-olkanivelen hallintaa, koko yläraajan harjoittamisen perusta alkaa hyvällä lapatuen hallinnalla. Käsien liikkeiden osana olisikin aina syytä nähdä lapaluun liike ja hartiarenkaan stabilaatio. (Ahonen ja Sandström 2011, 262, 267)

Tanssi sisältää paljon käsien liikkeitä ja kansantanssissa suurimmassa roolissa ovat erilaiset käsiotteet, joiden välityksellä ollaan yhteydessä joko koko ryhmään esimerkiksi piiriotteessa tai pelkästään omaan pariin erilaisissa tanssiotteissa, nostoja unohtamatta. Kannatus käsien ollessa vapaina, eli ilman määriteltäviä tekemistä, on yksi kansantanssin haasteista niin esteettisessä, kuin tanssiteknisessäkin mielessä: kuinka saada kädet pysymään luontevan näköisinä ja tukemaan liikettä sen sijaan, että ne olisivat vain tiellä. Käsien ja hartioiden paino on suhteellisen suuri ja voi haitata liikettä huonosti hallittuna, toisaalta se voi auttaa ja tukea liikettä hyvin hallittuna.

Mielestäni avainasia tässä on nimenomaan juuri lapatuki, jonka avulla kädet ovat osa selän liikettä ja loppujenlopuksi painonsiirron kautta osa koko kehon liikettä. (Ahonen ja Sandström 2011, 267) Hyvin hallitun lapatuen myötä kädet toimivat ikään kuin automaattisesti osana koko kehon liikettä painonsiirron kautta. Käsien jännittäminen jää turhaksi, kun tuki käsille tulee koko muusta kehosta. ”Tuntuu, kuin kainaloiden alla selässä olisi ilmapallot, jotka kannattelisivat käsiä. Aivan, kuin olkavarsissa olisi heliumia ja kädet liikkuvat aivan ilmaiseksi.” kuvaili juuri lapatuen ymmärtänyt Katrillin tanssija.

Liikkeellinenkin peruste käsien vapaana pitämiselle ja sen hyvin opettelemiselle löytyy: ylävartalossa on noin 60% kehon painosta, joka asettaa haasteita tasapainolle. Kädet ovat painavat ja tiukassa tilanteessa ne siirtyvät helposti liikkeen vastapainoksi tukemaan tasapainoa. (Ahonen ja Sandström 2011, 185)

Rintakehä sijaitsee hartiarengaan alapuolella, vaikka sen yläreuna on osa hartiarengasta. Rintakehän tukipaaluna toimii rintaranka, johon niveltyvät 12 kylkiluuta ja näihin rintalasta kehon etupuolella. Rintaranka on suhteellisen liikkuva rakenne. Siksi myös rintarangan on oltava elastinen ja tästä kertookin hyvin esimerkiksi se, että kylkiluut liikkuvat hengityksen mukana kylkivälilihasten vaikutuksesta. Kylkivälilihakset ovatkin hengitysapulihaksia ja rintakehän liike on tehokkaan hengityksen perusta.

Rintakehän asento on yhtäläillä tärkeässä asemassa, kuin lantionkin asento. Tärkeää on saada rintakehän ja koko ylävartalon massan keskipiste ja lantion keskipiste päällekkäin, näin alaselän kuormitus pysyy tasaisena. Rintakehän asettumista paikoilleen auttaa myös oikeanlainen hengitys. (Ahonen ja Sandström 2011, 192-193, Grieg 1994 65-67)

3.5 Hengitys osana ryhtiä

Kuten Jarmo Ahonen toteaa kirjassaan hengityksen merkityksestä: ”Kaikille ihmisen liikkeille on tyypillistä, että hengitys nivoutuu liikkeeseen tukemaan liikkeen toteutumista” (Ahonen, Sandström 2011, 237). Tämä tiivistää mielestäni hyvin miksi hengitykseen on kiinnitettävä huomiota tanssiharjoittelussa, lajista riippumatta. Joissakin liikkeissä, esimerkiksi voimakkaissa nostoissa tai hyppyjen alastuloissa, on tarpeellista pidättää hengitystä. Tällöin paine vatsaontelossa on voimakas ja takaa voimakkaimman mahdollisen tuen selkärangalle. Tämä perustuu vatsaontelon paineen lisäämisen lisäksi siihen, että pallealihas kiinnittyy lannerangan ylimpiin nikamiin ja sisäänhengityksen aikana jännittyessään tukevoittaa lannerankaa.

Pallea on tärkein hengityslihas, mutta tärkeitä ovat myös apuhengityslihakset, kylkivälilihakset, jotka toimivat pallean tukena ja näin takaavat pallean tehokkaan käytön. Ryhdin kannalta nämä lihakset ovat hyvin merkittävässä asemassa, jonka vuoksi erilaisissa keuhonhallintaharjoituksissa (muun muassa pilatesmenetelmä) korostetaan niin sanottua lateraalista hengitystä. Lateraalilla hengityksellä tarkoitetaan hengitystä, jossa korostetaan

sisäänhengityssuuntaa kylkiin sivuilla ja selän puolelle pallean alaspäin suuntautuvan liikkeen lisäksi. Hengityksen suuntautuessa myös selkäpuolelle, selän kireät lihakset venyvät ja rintakehän asettuminen oikeaan asentoon lantion päälle helpottuu mahdollistaen luotisuoran linjauksen, eli normaalin ryhdin, kulkemisen läpi koko kehon. (Ahonen ja Sandström 2011, 238)

Toisin kuin niin kutsutussa palleahengityksessä, jossa sisäänhengityksen aikana päästetään vatsalihakset rentoutumaan, lateraalisessa hengityksessä säilytetään sekä syvien, että pinnallisten vatsalihasten aktiivisuus. Tämä mahdollistaa sekä ydintuen, että keskivartalon kannatuksen säilyttämisen kehon turvana tauotta. (Niemistö ja Oksman 2013, 11)

Hengittäminen voi olla myös hyvin pinnallista tapahtuen ainoastaan apuhengityslihaksilla. Tällöin vain keuhkojen yläosat ovat käytössä, eikä keho saa riittävästi happea kaikkiin toimintoihin. Myöskään ”hengitysjätteen” eli hiilidioksiidin poistuminen ei välttämättä ole riittävän tehokasta. Pinnallisen hengityksen tunnistaa siitä, että hartiat kohoilevat hengittäessä ja rintakehä pullistuu ylöspäin. (Hengityслиitto, hakupäivä 21.2.2013) Tällaista pinnallista hengitystä voi aiheuttaa muun muassa stressi, ryhtivirheet ja liikunnan vähyys. Haittana pinnallisessa hengityksessä on muun muassa aineenvaihdunnan sekä ruuansulatuksen heikkeneminen, elimistön hapen puutteen vuoksi kehon jännitystila ja näistä aiheutuva vireystilan lasku eli väsymys sekä ryhtivirheet. (Vauhtipyörä.fi ”Syvähengitys on tärkeä osa hyvinvointiasi” –artikkeli, hakupäivä 21.2.2013)

Oikeaa tapaa hengittää ei voi yksiselitteisesti määritellä ilman kontekstia, mutta tanssin kannalta paras tapa on edellä mainittu lateraalinen hengitys, jossa pallea toimii päähengityslihaksena luoden samalla vatsaonteloon selkää tukevan paineen yhdessä vatsalihasten kanssa, jotka säilytetään aktiivisina sen sijaan, että annettaisiin vatsan pullistua hengityksen mukana. Kylkivälilihakset ovat koko ajan mukana laajentaen rintakehää sekä sivusuunnassa, että selkäpuolelle. Eteenpäin rintakehä ei laajene ja hartiat säilyvät rauhallisina. (Jarmo Ahonen 2013 Lihaskalvojen (myofasciaali) merkitys kehonhallinnan opetuksessa ja harjoittelussa –koulutus)

3.6 Maakontakti ja Pull up eli ylösveto

Tämä alaluku perustuu monelta osin omiin mietintöihini ja päätelmiini. Tutkimusta asiasta on vähän tai ei yhtään kansantanssin kontekstissa. Käsittelen näitä asioita yhdessä, koska koen niiden olevan vahvassa yhteydessä toisiinsa.

Pull up, tai suomenkielinen nimitys ylösveto, tarkoittaa tilaa, jolloin kannatus on mahdollisimman korkea, ryhti oikaistu niin sanotusti suoraksi. Selkärangan kaaret ovat loivina täydellisessä tasapainossa keskenään ja lantio on asettunut keskiasentoon. Tämä asento mahdollistaa sen, ettei keskivartalossa tarvita ylimääräistä jännitystä, mutta kannatus on riittävä. Nivelet ovat neutraalissa asennossa koko kehossa ja liikkelle lähtö on mahdollista nopeasti. Kehon asennon hahmottaminen on helppoa ja herkkää.

Pelkkään painovoimaan perustuva kehon osien päällekin asettelu aiheuttaa valtavan paineen alimpiin rakenteisiin niiden kestävyysnähteen, avuksi tarvitaankin kannatus. Näin saadaan vastakkaiseen suuntaan, vetoon, perustuvan stabiloinnin kehoon, joka perustuu jännitteen luomiseen myofaskiaalisissa rakenteissa eli lihasten ja sidekudosten yhteistoimintaan. (Ahonen ja Sandström 2011, 178, 193)

Todellisuudessa ylösvetäminen tuottavat selän syvät lihakset eivät pysty vetämään nikamia ylöspäin. Ne ovat selän ojentajia jolloin liike on ojennus, joka tuottaa tunteen ylöspäin vetämisestä. Tämä pitkä asento tekee selkärangasta vahvemman ja mukautuvaisemman vähentäen loukkaantumiseriskiä. Ylösvetämisellä voi myös nostaa kehon massakeskipistettä ylemmäs, joka antaa tanssijalle lisää nopeutta ja selän liikkuvuutta tuoden keveyden vaikutelman. (Grieg 1994, 29)

Lanneranka, toisin kuin rangan muut osat, pidennetään alaspäin (Grieg 1994, 18, 29). Lannerangan suuntauksen avulla otetaan painovoima hyötykäyttöön. Matalammalla oleva kehon massakeskipiste antaa vaikutelman

maanläheisyydestä (Grieg 1994, 18, 29), joka on ominaista kansantanssin estetiikalle ja toisaalta perusta kansantanssin tekniikalle. Maanläheisyyden saavuttamisessa oleellinen asia on maatuki.

Labanin määritelmän mukaan tanssijan neljä tärkeintä tukea ovat ydintuki, maatuki, ilmatuki ja ulkoinen tuki (Petri Kauppinen 2010). Maatuki perustuu tukivoimaan, jollainen kosketusvoima syntyy, kun kappaleet koskevat toisiinsa. Seisoma-asennossa ihmisen ja maan välille syntyvä tukivoima on pystysuoraa. (Ahonen ja Sandström 2011, 159). ”...tanssija tuntee, miten painovoima ja sen vastakkaissuuntainen alustan reaktivoima kohtaavat ja tanssija voi tukeutua tuohon konkreettiseen, vaikkakin näkymättömään voimaan.” (Ahonen ja Sandström 2011, 177)

Kansantanssissa pelkän maatuen lisäksi puhutaan myös maakontaktista tai maadoittumisesta. Termille maakontakti ei tunnu löytyvän suoraa määritelmää, vaikka se on ainakin kansantanssijoiden yleisessä käytössä. ”Maakontakti on lattian hyödykseen käyttämistä missä tahansa tilanteessa. Samoin painovoiman hyödyntämistä tanssissa.” (Reetta-Kaisa Iles 2013) Iles näkee lattian osana tanssia, tanssiparin tai hyvin hyödynnetyn rekvisiitan tavoin. Maakontakti on kuin ydintuen osa tai lisä.

Kansantanssille ominaista on kehon kahtiajakautuneisuus ylä- ja alakehon välillä (upper-lower –suunta, Bartenieff fundamentals). Kannatus on voimakasta ylävartalossa, joka mahdollistaa alavartalon maadoittumisen sekä rennon nopeuden esimerkiksi päristelyissä ja polkkapohjaisissa askelikoissa (Petri Kauppinen 2013). Kauppisen ajatuksen ytimen tulkitsen olevan toisaalta painovoimaa vasten taisteleminen, toisaalta sen hyödyntäminen ja antautuminen sille.

Ylä- ja alasuunnan suhteella, eli sillä kuinka paljon energiaa kumpaankin suuntaan virtaa, luodaan tanssilajille ominainen tyyli ja kannatus. Ylösvedon ja maakontaktin suhteella voidaan leikitellä tanssin sisällä ja luoda muun muassa dynaamisia eroja liikkeelle, käyttää tunnelman luomisessa tai ilmaisun keinona. Hyvä tanssija osaa siis hyödyntää ylösvedon ja maakontaktin suhdetta.

Energiaa vain alaspäin suuntaamalla ei vielä toteudu kansantanssille ominainen maakontakti. Alasuunnan lisäksi energia pitää kohdistaa liikkelle tarkoituksenmukaiseen suuntaan sekä tarkoituksenmukaisella dynamiikalla. Maakontakti on siis aina suhteessa liikkeen dynamiikkaan. Tanssija Atte Herd kuvailee maakontaktin tunteen hyvin erilaiseksi polkassa ja hambossa. Hambon liike-energia kulkee ikäänkuin maan kautta tilassa edeten. Syventäisin, että tällöin maakontakti tuntuu olevan juurten omaisesti syvällä maassa. Polkassa hän kuvailee, että maankontaktin avulla pyritään irti lattiasta. Tällöin ajattelen maakontaktin olevan lähempänä lattian pintaa. Herd tiivistä asian niin, että maakontaktin avulla toimitaan joko maan kautta tai maata vasten (2013). Niin maan kautta, kuin maata vastenkin voi suunnata energian eri tavoin, jolloin ollaan liikkeen dynamiikan ytimessä. Maakontakti mahdollistaa tilassaliikkumisen ja painonsiirron kohdistamisen halutulla tavalla.

Maakontakti-termin yleisestä käytöstä huolimatta, määritelmää sanalle en ole löytänyt. Koin kuitenkin tarpeelliseksi tiivistää asian määritelmänomaiseksi seuraavanlaisesti: Maakontakti on maatuen ja ylösvedon suhteen dynaamista hyödyntämistä liikkeessä, jolla halutaan edesauttaa tanssijan kehon kannatuksen säilymistä ja vaikuttaa monimuotoisuuteen sekä liikkeen dynamiikassa, että ilmaisukyvyssä.

3.7 Luotisuora

Luotisuora on linja, joka lähtee kappaleen massakeskipisteestä ja on aina 90 asteen kulmassa Maahan nähden. Painovoima on siis luonut pohjan ryhtitutkimuksessa käytettävälle luotisuoralle. Kehossa luotisuoralla linjalla tarkoitetaan asentoa, jossa kaikki kehon osat: pää, rintakehä ja lantio asettuvat päällekkäin suoralla linjalla keskelle jalkojen muodostamaa tukialuetta. (Ahonen ja Sandström 2011, 157-166) Luotisuora on siis käytännössä toinen nimitys hyvälle ryhdille. Kaikkien liikkeiden pitäisi lähteä tästä asennosta ja palata tähän asentoon aina, kun se on mahdollista. (Grieg 1994, 26)

Luotisuoran linjan säilyminen on kiinni lihasten voimasta ja venyvyydestä. Oleellista on symmetria niin voimassa, kuin venyvyydessäkin kehonosien välinen tasapaino. Voiman tulee olla sopivassa suhteessa venyvyyteen, samoin myös kehonpuolikkaiden voiman on oltava symmetriset keskenään. (Orell 2010)

4 RYHTIÄ KATRILLIIN

Ennako-odotukseni oli, että tanssijoilla on jo peruskäsitys ryhdistä, teoriassa tietoa on paljon, enkä ehkä osaa paljonkaan uutta tiedollista asiaa tuoda heille. Ajattelin, että tiedon siirtäminen käytäntöön olisi prosessimme keskiössä. Katrillin tanssitaitoon olin tutustunut näkemieni esitysten myötä. Olin myös opettanut muutamaa tanssijaa edellisen kauden aikana toisessa ryhmässä.

4.1 Lähtötilanne

Tiedollista, ajatuksellista ja asenteellista lähtötilannetta kartoitin kyselyllä (Liite 1) heti ensimmäisessä tapaamisessamme, jossa juteltiin kauden tavoitteista ja tutustuttiin toisiimme. He eivät olleet vielä kuulleet ajatuksiani tanssimisesta tai tanssiasennosta, toki opinnäytetyöni aiheen he tiesivät. Kyselyn halusin pitää mahdollisimman lyhyenä, että jokaiseen kysymykseen jaksaisi paneutua ja vastata kunnolla.

Esimmäisessä kysymyksessä halusin selvittää mitä hyvä tanssiasento eli ryhti heidän mielestään tarkoittaa. Kyselystä selvisi se mitä olin odottanutkin: tietopohjaa oli lähes kaikilla, vaikka se oli jokseenkin jäsentymätöntä. Löysin sieltä lähes kaikki keskeiset termit tai vastaavan asiasisällön. Tanssijat osasivat eritellä esteettisiä, terveydellisiä ja tanssin helppouteen vaikuttavia tekijöitä. Vastauksista päätellen tanssijat olivat kuitenkin eri vaiheissa ymmärryksen kanssa. Esimerkiksi yksi tanssija kirjoitti, että hänellä puutteet tanssiasennossa johtuvat tiedon puutteesta laiskuuden lisäksi.

Toisessa kysymyksessä halusin selvittää heidän asennoitumistaan tanssiasentoon. Vastauksista ilmeni, että kaikki ajattelivat ryhdin olevan tärkeä osa tanssia ja suhtautuivat myönteisesti sen tulevaan opetteluun. Tästä tulkitsin, että kaikki eivät olleet kuitenkaan konkreettisesti kokeneet hyvää ryhtiä merkitykselliseksi, koska totesivat tanssivansa yleensä ”kuin hyvältä tuntuu” miettimättä asentoa tarkemmin. Täysin päinvastaisiakin vastauksia löytyi, joissa

tanssiasentoa pidettiin edellytyksenä minkäänlaisen tanssin onnistumiselle, erityisesti esiintyvässä lajissa.

Kolmannessa kysymyksessä halusin selvittää minkä asioiden he kokevat vaikuttavan tanssiasentoon. Tähän tuli hyvin moninaisia vastauksia. Osalla oli vahva näkemys erilaisista osa-alueista, kuten lihasvoima ja –venyvyys, tietoisuus, hallinta, mielentila, motivaatio, maatuki ja niin edelleen. Toiset osasivat nimetä lähinnä fyysisen kunnon.

Oman observointini mukaan tanssijoiden ryhdit olivat laiskat, kahta poikkeusta lukuunottamatta, mutta mitään valtavaa ongelmaa ei näkynyt. Kahdella tanssijalla on selvästi haasteellisemmat kehot: toisella iästään johtuen eli on ehtinyt jo 50 vuotta harjoitella toista mallia ja toisella korostunut kyfoosi.

Ensimmäisellä tunnilla aloimme harjoitella tanssisarjaa, joka oli tarkoituksella pois tanssijoiden mukavuusalueelta. Tässä tavoitteenani oli pakottaa tanssijat jäsentämään kehoaan uudella tavalla ja etsimään vieraampia liikesuuntia, kaikki silti kansantanssin kontekstissa. Sarja kuvattiin kolmansissa harjoituksissa.

4.2 Teoriasta käytäntöön

Prosessissa oli kaksi ulottuvuutta: tanssijoiden prosessi oman kehonsa kanssa, sekä minun prosessini ymmärryksen, näkemisen, tiedon hankinnan ja opetusmetodien kanssa.

Omaan prosessiini vaikuttivat Katrillin lisäksi kaikki muut oppilaani kolmevuotiaasta eläkeläisiin, jotka saivat ja tulevat saavat oman osansa tästä tutkimuksestani. On hyvin mielenkiintoista ja opettavaista nähdä kuin eri ikäiset tanssijat käsittelevät samaa aihepiiriä ja millaisia ajatuksia se heissä itsessään herättää. Opettavaista oli myös miettiä millä keinoin vaikeita saa pilkottua osataidoiksi ja sanallistettua ymmärrettäväksi erilaisille oppijoille. Toisaalta miettiä mitkä asiat ovat missäkin vaiheessa oppimisprosessia mielekkäitä ottaa esiin. Tarvitseeko oppijan heti ymmärtää itse mitä tekee vai riittääkö, että keho saa kokemuksen esimerkiksi ylösvedosta.

Prosessin aikana koin erilaisia oivalluksia. Osa niistä löytyi omasta kehosta, osa oivalluksista palautui vuosien takaa omien opettajieni sanoista. Tärkeimmät oivallukset tulivat kuitenkin siitä, mikä on merkityksellistä ja miksi. Syyspuolella eräs Katrillilainen kysyi, lateraalista hengitystä harjoitellessamme, että jos maha ei saa pullistua, niin miten tämä vaikuttaa pallean toimintaan ja mitkä lihakset hengityksen tässä tilanteessa suorittaa. Tämä olikin haastava kysymys. Kukaan kollegoistanikaan ei osannut vastata kysymykseen, eikä tietoa tuntunut löytyvän lähdekirjoista. Pikkuhiljaa alkoi tämä asia ratketa, kollegoideni selvitellessä asiaa kanssani. Viimein Jarmo Ahonen selitti asian kurssillaan. Samalla, kun tieto lisääntyi, hengityksen merkitys prioriteeteissani nousi.

Toinen paljon haastanut aihe oli maakontakti ja sen suhde ylösvetoon. Hengitykseen löytyi lähteitä, vaikka niissä ei suoraan kohdennettu ongelmaani. Nyt olin ehkä löytänyt kysymyksen, johon ei suoria lähteitä edes ole olemassa kirjallisena. Sen sijaan jokaisen tanssijan oma kokemus maakontaktista ja ylösvedosta on paras lähde tässä asiassa.

Nämä kaksi aihepiiriä kiinnostivat työni loppuvaiheessa eniten luultavasti siksi, että nämä vaativat jo suuren ymmärryksen kehon kannatuksesta ja tanssista. Maakontaktin ja ylösvedon suhde sekä oikeanlaisen hengitystekniikan käsitteiden laajuus ja moniulotteisuus alkavat vasta hahmottua minulle.

Oman prosessini kannalta tärkeitä asioita olivat pienehkö koeryhmä, jolloin pystyin keskittymään jokaiseen henkilökohtaisesti ja keskustelemaan heidän kanssaan miten he ymmärtävät ohjeeni ja mitä kokevat kehossaan. Toinen, luultavasti tärkein, omaa oppimistani edistänyt asia oli kansantanssia harrastava avomieheni, joka on kiinnostunut kehonsa hyvinvoinnista sekä toiminnasta ja hänellä on suuri halu kehittyä tanssijana. Samalla hän haluaa päästä eroon turhista kivuista, jotka ovat korjattavissa ryhdin muutoksella. Hän prosessoi asioita kotona paljon, ja yhdessä kokeilimme niihin erilaisia toiminta- ja ajatusmalleja ratkaisuja etsien.

Kuten todettu, keskustelut kollegojen kanssa eri tanssilajien näkökulmista ovat myös olleet tärkeitä oman ajattelun kehityksessä. On ollut tärkeä kuulla, että en ole yksin ajatukseni kanssa tanssiasennon tärkeydestä. Toisinaan olen kuitenkin kuullut, että ”hehän ovat vain harrastajia” tai ”ei tunnilla ole aikaa tuollaisen miettimiselle, kun pitää opetella tanssimaan”. Uskallan jopa väittää, että tanssin ammattilaisilla, niin tanssijoilla, kuin opettajilla, se on työkyvyn säilymisen ja riittävän taidon saavuttamisen ehto.

Heti prosessin alussa minulle selvisi, että monet termit todellakin olivat tanssijoille tuttuja, mutta sisällöttömiä. He tiesivät, että asioita kuten lapatuki, pitäisi tavoitella, mutta eivät tieneet miksi tai miten. Termit olivat jääneet sisällöttömiksi sanoiksi. Toisaalta ne ovat tuoneet tanssijoille ajatuksen, että tietää tekevänsä väärin ja luulee sen johtuvan omasta laiskuudesta tai tyhmydestä.

Tanssijat olivat motivoituneita oppimaan ja ottivatkin asiat omakseen hyvin nopeasti. Olin etukäteen valmistautunut siihen, että joudun perustelemaan valintojani ja prioriteettejani pitkään, mutta asennemuutokselle ei ollutkaan tarvetta.

Lihassoiman puute ja toisaalta istumatyön aiheuttamat haasteet keholle olivat asioita, jotka hidastivat asioiden siirtymistä kehoon. Lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitteiden myötä harjoitteet alkoivat tuottaa tulosta. Myös koordinaatio toi haasteita, kun tanssijat eivät olleet tottuneet suuntaamaan energiaa useampaan suuntaan tai keskittymään muuhun askelten muistamisen lisäksi.

Poisoppiminen ja uuden omaksuminen on hidasta. Kaikki ovat ehtineet tanssia jo vuosia vanhalla kehonkäytöllä ja oppineet kompensatiot, joilla saa liikkeen toimimaan. Tämän takia valitsin esitettävään ohjelmistoon tanssin, jossa kehonkäyttö oli erilaista, moniulotteisempaa, kuin niin sanotusti perinteisessä kansantanssissa. Aluksi epäilin, että haaste on liian suuri sekä minulle että tanssijoille, mutta nyt olen tyytyväinen valintaani. Koreografia on tarjonnut paljon tarttumapintaa opituille asioille ja tuonut myös haastetta kokeneille

tanssijoille. Kun opettelemme perinteisempää, keholle tuttua, liikemateriaalia sisältävää ohjelmistoa, vanha tuttu tanssiasento palaa helposti. Samoin ryhmän vanha, pienieleinen ja pienesti liikkuva tanssityyli, joka on selvässä syy-seuraussuhteessa tanssiasennon kanssa, palaa takaisin. Onneksi uusi asento siirtyy tuttuun liikkeeseen muistaessa. Samalla liikelaajuus kasvaa ja suurempi voimantuotto mahdollistuu tehden tanssista rankempaa.

Tämä rankkuuden lisääntyminen saattoi olla osasyynä siihen miksi toisinaan kannustaminen oli tarpeen. Jotkut kirjoittivatkin tanssimisen olevan nyt kokonaisuudessaan raskaampaa.

Tanssijoiden omaa kokemusta syksyn aikana tapahtuneesta prosessista selvitin kahdella kyselyllä, jotka molemmat täytettiin nimettöminä. Ensimmäinen (Liite 1) täytettiin kauden ensimmäisellä tunnilla 16.8.2012, jolla halusin selvittää tanssijoiden asennetta ryhtiin sekä heidän tietämystään aiheesta. Näistä vastauksista kävi ilmi, että suurimmalla osalla oli paljon tietoa yksittäisistä asioista, mutta kokonaisuus oli jäsentymätön. Näkemys ryhdistä oli kuitenkin laaja sisältäen koko kehon lisäksi ajatuksen vaikutuksesta paritanssiin, sekä esteettisyyteen.

Jälkimmäinen (Liite 2) niistä täytettiin syyskauden viimeisellä tunnilla 20.12.2012 eli noin neljä kuukautta aloittamisen jälkeen. Tämä mukaili jossain määrin ensimmäistä kyselyä ja tällä toivoin saavani selville muutoksia tiedossa ja asennoitumisessa sekä palautetta syyskaudesta. Tähän uuteen kyselyyn moni vastasi huolimattomammin.

Ensimmäinen kysymys oli sama, kuin kauden alussa täytetyssä kyselyssä. Tässä kysyttiin mitä hyvä tanssiasento mielestäsi tarkoittaa ja mitä asioita se sisältää, kirjoita pääkohtia. Vastaukset olivat nyt selvästi jäsentyneempiä. Osa oli tiivistänyt asian avainsanoihin kuten ydintuki, lapatuki, maatuki ja liikkeen tulkinta. Joukossa oli myös muutama vastaus, jotka olivat erittäin tarkkaan pohdittuja ja pieneen tilaan oli mahtunut valtava määrä asiaa. Itselleni tärkein, eli terveydellinen näkökulma, tuli hyvin esiin oppilaiden vastauksista tässä kysymyksessä.

Toisessa kysymyksessä selvitin muutosta suhtautumisessa tanssiasentoon. Varsinaista suhtautumisen muutosta ei ollut tapahtunut, koska kaikki pitivät jo ennestään ryhtiä tärkeänä ja tavoittelemisen arvoisena asiana. Muutosta oli kuitenkin tapahtunut siinä, kuinka paljon tanssijat sanoivat keskittyvänsä asiaan. Yksi tanssijoista oli avannut asian hyvin, mikä oli muidenkin vastauksista luettavissa:

”Ymmärrän nykyään paremmin tanssiasennon merkityksen ja tärkeyden kehon terveellisen liikkeen kannalta – ja myös ajattelen sitä huomattavasti enemmän. Olen myös huomannut sen, mikä myös on minulle tärkeää, että hyvä tanssiasento mahdollistaa näyttävämpää, vahvempaa ja kauniimpaa tanssimista, mikä on esiintymistoiminnankin kannalta hyvä. Tämän luulisi olevan itsestäänselvyys, mutta myönnettävä on, että sitä ei ole aiemmin tullut ajatelleeksi läheskään niin paljon!”

Kolmannessa kysymyksessä selvitin tanssijan omaa kokemusta siitä, onko hänen asentonsa muuttunut ja onko muutoksella ollut vaikutusta tanssimiseen. Minun arvioni mukaan olimme joulukuussa prosessissa vielä enemmän tiedostamisen tasolla. Hyvä kannatus löytyi melko hyvin seistessä, mutta katosi helposti tanssiessa. Tämä näkyy myös vastauksissa. Suurin osa tanssijoista koki muutosta tapahtuneen niin ajatuksen, kuin käytännönkin tasolla, mutta kannatus ei vielä säilynyt. Vaikutus oli konkretisoitunut esimerkiksi plien käytössä, joka helpottui hyvässä ryhdissä. Tämän ansiosta myös maakontaktin käyttö oli helpottunut.

Neljäs kysymys koski tanssituntien ulkopuolista aikaa, onko ryhdin harjoittelu vaikuttanut arkeen ja miten. Kaksi vastaajista ei ollut huomannut minkäänlaisia vaikutuksia tanssituntien ulkopuolella. Muista vastauksista kävi ilmi, että ryhti muistuu mieleen muissakin tilanteissa hetkellisesti. Viisi kertoi sen myös vaikuttaneen arkeensa.

”Olen saanut selkääni entistä suuremmaksi ja sinne myös lisää voimaa ja tukea. Myös hartiani ovat saaneet osansa kehityksestä; en enää jännitä niitä niin paljon. – Paikallaan seisominen, jota teen jonkin verran työssäni, on helpottunut. Samoin koen liikeratojeni suurentuneen.”

Viides ja viimeinen kysymys oli enemmän palautteenomainen minulle. Halusin tietää kuinka tanssijat ovat kokeneet opetuksen keskittymisen ryhtiin. Kaikissa vastauksissa asia oli koettu positiivisena ja tervetulleena, jopa motivaatiota kasvattaneena. Kehon kannatuksen käsitteleminen paloissa oli tuonut lisää jäsenyneytyttä kehoon mikä oli avannut ”uusia ulottuvuuksia” (Katrillin tanssija). Sitä kautta oli myös löytynyt erilaisia mahdollisuuksia liikkeiden tulkintaan koreografioissa, jolloin tanssijan ei tarvitse toteuttaa liikettä ainoalla tavalla miten siihen pystyy, vaan voi valita toteuttamistavan.

Tutkimuksen kesto oli alunperin määritelty syyskaudeksi eli 20.12.2012 olisi ollut päättymispäivä. Alkuvuodesta 2013 kuitenkin näkyi niin paljon edistystä kehossa, että halusin tehdä vielä uuden kyselyn kaksi kuukautta edellisen jälkeen. Näin loppukyselyksi tarkoitettu muutoutuikin välikyselyksi ja loppukysely tehtiin 21.2.2013 eli kaksi kuukautta välikyselyn jälkeen.

Tässä kolmannessa kyselyssä halusin oppilaiden erittelevän millaisissa asioissa he olivat huomanneet kehon kannatuksen vaikutuksen tanssiessa. Kysyin myös ovatko he keskittyneet ryhtiin toisissa viikkotreeneissä, joita piti toinen opettaja tai vapaa-aikanaan. Nämä kyselyt palautettiin nimettyinä. Uudet kyselyt toivatkin osittain yllättäviä vastauksia. En kuitenkaan tuo nimiä julki tässä työssä, vaan ne ovat itselleni apuna tulevien tuntien suunnitteluun.

Nostoissa asennon löytäminen oli koettu helpoimmaksi, vaikutusta oli myös huomattu eniten. Nostajat eli tässä tapauksessa miehet olivat todenneet, että ylävartalon ryhti säilyy paremmin ja olivat säästyneet selkäkivuilta, joita nostot aiheuttivat ennen. Heidän oli helpompaa mennä tyttöjä vastaan plien avulla ja laskea tyttö pehmeämmin alas. He olivat huomanneet eron myös tytöissä, jotka pystyivät ponnistamaan korkeammalle ja osasivat kannatella itseään. Nostoja erikseen miettineet tytöt olivat itekin kokeneet nostot helpommiksi, erityisesti juuri ponnituksen osalta jalkaterän käytön ansiosta.

Pyörinnöissä monet kokivat akselinsa vakautuneen ja kuvailivat sen pidentyneen vertikaalisesti eli pystysuunnassa. Tässä oli tulkintani mukaan saatu kokemus ylösvedosta. Myös tilassa liikkuvan pyörinnän suunta koettiin

helpommaksi säilyttää. Nämä nimenomaan yksin pyöriessä, paritoimintaan emme ole juurikaan keskittyneet, joten se ei ole myöskään kehittynyt. Yksi tanssija oli kokenut pyörintänsä päinvastoin vaikeutuneen. Hän itse eritteli asiaa seuraavasti:

”Pyörinnöissä ryhdin osalta ajattelee oikeastaan aina vain kylkiä ja niiden aktivointia, mutta yleensä vaikutuksena on se, ettei saa isoitua ko. lihaksia vaan alkaa jännittää kaikkia käytössä olevia lihaksia, mikä yleensä kohtaa jalkojen suoristumiseen ja päkiöille nousemiseen, mikä taas haittaa pyörintää. Eli oikeastaan sen, mitä kylkien aktivoinnissa saavuttaa, häviää aktivoinnin vaikutuksista ryhtiin muuten.”

Tulkitsisin, että tässä on kyse asiasta, jota olemme juuri työstämässä eli ylösvedon ja maakontaktin suhteesta. Hän tuo hyvin konkreettisesti esille kahdensuuntaisen voiman merkityksen liikkeen vakauttamisessa.

Plién dynaaminen käyttö esimerkiksi sottiisissa koettiin entistä helpommaksi ja kevyemmäksi niinä hetkinä, kun asento säilyi. Myös jalkaterän artikulaatio tuotiin esiin helpottavana tekijänä. Yksi tanssijoista kuvaili kokemiaan vaikutuksia pliéhen näin:

”Plién käytön lisääntyminen ryhdikkyuden ja yleisen voiman lisääntyessä mahdollistaa monipuolisemman, kolmiulotteisen läsnäolon. Keskivartalon kannatus on selkeästi mahdollistanut tyylikkäämmän jouston monessakin hitaammassa tanssissa, koska ylävartalo ei romahda antaen löysän vaikutelman”

Itse huomasin dynamiikan käytössä valtavan eron sottiisia tanssiessa. Ennen liike oli siistiä ja pientä, melko tasaista niin A-osan vaihtoaskelissa, kuin B-osan pistopyörinnöissä. Maakontakti oli näennäistä energian suuntautuessa enemmän sisäänpäin. Nyt A-osassa ja B-osassa on dynaamisesti suuri ero. A-osan vaihtoaskeleet liikkuvat niin tilassa, kuin ylös-alassuunnassakin paljon, tuoden ronskiutta ja maanläheisyyttä liikkeeseen. B-osan pyörintä näyttää helpolta ilman ylimääräistä liikettä pystyakselilla.

Syvissä kyykyissä esimerkiksi ripaskan yhteydessä suurta eroa tanssijat eivät olleet huomanneet. He arvelivat itse sen johtuvan siitä, että näissä

tanssiasentoon oltiin ennenkin kiinnitetty paljon huomiota ja niiden osalta uutta tietoa ei juuri tullut.

Tasapaino erityisesti yhdellä jalalla seistessä oli helpottunut. Tätä teimmekin tekniikkaharjoitteissa ja alkulämmittelyssä erillisenä liikkeenä, jolloin sen aikana asentoon pystyi keskittymään erityisen paljon. Sen sijaan tanssin keskellä kehitystä oli huomannut vain harva. Yksi heistä oli kokenut erityisen hyödylliseksi neuvon ilmajalan hyödyntämisestä tasapainossa ja yhden jalan pyörinöissä. Hän koki jo keskustansa olevan hyvin hallinnassa, mutta ei ollut osannut hyödyntää lähentäjälihasten apua ydintukeen. Toinen tanssija kertoo ensimmäistä kertaa olevan mahdollista seistä yhdellä jalalla päkiän ja varpaiden päällä lantion ja rintakehän hyvän linjauksen ansiosta.

Eroa edellisen kyselyn tuloksiin oli myös siinä, että tässä kaikki kertoivat ajattelevansa ryhtiä aktiivisesti tanssituntien ulkopuolellakin ja kiinnittävänsä huomiota myös muiden ihmisten ryhtiin. Ryhmän toiselle viikkotunnille vaihtui opettaja ja osa kirjoitti, että ei ajattele siellä ryhtiä, koska tunnilla tehdään erilaisia asioita. En ole tietoinen näiden tuntien sisällöstä, mutta toivon, että kehon kannatus on jollain tasolla mukana sielläkin.

Itselleni merkityksellisin tulos oli kuitenkin tämä:

”Ainakin nilkkojen asento/treenaaminen on ollu minulle hyvä. Matalat holvikaaret saa treeniä ja ainakin se tuntui jalkapohjan lihaksissa. Myöskin treeneissä huomattu pieni aukikierto. Sitä on pitkin talvea tullut treenattua, jonka vuoksi rasitusvamma on pysynyt pois ja kävely suorempaa”

Ensimmäisessä kyselyssä esiinnoussut ilmaisu ei juurikaan näkynyt näissä jälkimmäisissä kyselyissä. Tämä johtunee siitä, että emme ole käsitelleet aihetta pieniä yksittäisiä tilanteita lukuunottamatta. Ilmaisullinen puoli onkin seuraavia asioita mitä alamme käsitellä tanssiasennon näkökulmasta.

Katrilli osallistui aikuisten kansantanssiryhmien luokitteluun Tampereella 14.4.2013. Luokittelua kuvataan näin: ”Tavoitteena on kansantanssin harrastajien tukeminen sekä ryhmien kartoittaminen kansallisiin ja

kansainvälisiin edustustehtäviin. Osallistuvat ryhmät saavat arvioinnin omasta osaamisestaan ja tulevat luokitelluiksi mestaruussarjaan, valiosarjaan, taitosarjaan tai harrastussarjaan kolmessa eri ikäsarjassa: yleinen sarja, yli 35-vuotiaat ja yli 55-vuotiaat. Arvioinnin kohteena ovat ryhmän tanssillinen taso, ohjelmakokonaisuus sekä musiikki.”
(<http://www.nuorisoseurat.fi/aikuistenluokittelut>, hakupäivä 19.2.2014)

Palaute luokittelutapahtumasta tuli sekä suullisena, että kirjallisena. Palautteessa todettiin ryhmän kehittyneen huomattavasti edellisestä luokittelutapahtumasta ja edellisessä palautteessa kaivattua rauhaa kehoon oli löytynyt.

Kehonhallinta oli tuomariston mielestä levollista ja taloudellista, nopeat pyörinnät vaativat vielä lisää kehon keskustan hallintaa. Kehonkäytössä näkyi rauha mikä heijastui myös liikkumiseen rauhallisuutena ja tarkkuutena. Esitys sisälsi vaikeita liikkeitä, jotka tanssijat suorittivat hyvin. Selkärangan rotaatiotakin näkyi, mutta isolaatiota rankaan tarvittiin vielä lisää.

Ylösveto sekä maakontakti olivat pääosin hallussa. Hyvä maakontakti mahdollisti tanssijoille isosti tilassa liikkumisen ja tätä osattiin hyödyntää aina tarvittaessa.

5 PÄÄTELMÄT

Ryhti on tanssitekniikan ja ergonomisen tanssimisen perusta.

Tanssiminen tapahtuu omalla keholla, joten selvää lienee, että kehon asento vaikuttaa tähän. Yllättävää voi kuitenkin olla se, kuinka suuri asennon merkitys on moneen osa-alueeseen.

Kehon voi ajatella päällekkäin kasattuina rakennuspalikoina. Jos jokin palikoista on vino tai sivussa keskilinjasta, se on kompensoitava seuraavilla palikoilla, ettei rakennelma romahda. Jokainen kompensoitio tekee rakennelmasta epävarmemman. Samalla periaatteella kehossa jokaisen nivelen asento vaikuttaa kineettisen ketjun kautta muihin kehonosiin. Kehonosien keskinäinen tasapaino taas vaikuttaa siihen, kuinka paljon voimaa jokainen liike vaatii. Kun käytössä on ylimääräisiä lihasryhmiä tukemassa asentoa, keholla on suurempi työ muuttaa lihasten toimintaa seuraavaan liikkeeseen sopivaksi.

Tanssitekniikalla pyritään opettelemaan lihasten oikea-aikaista hermotusta, joka mahdollistuu vasta perustan eli ryhdin ollessa kunnossa. Muuten harjoittelu kohdistuu lähinnä kompensoitioden etsimiseen.

Motorinen oppiminen perustuu toistolle. Suurien toistomäärien myötä, pienikin kompensoitio saa lopulta aikaan tapahtumaketjun, joka voi manifestoitua liikkeen epäonnistumisena, kipuna tai epäesteettisyytenä.

Näyttämölle vietyinä kansantanssistakin tulee estetiikkaan pyrkivä näyttämölaji eli kansantanssi asettuu osaksi taidetanssien kenttää. Tällöin on otettava huomioon yleisön kokemus kokonaisuutena ja pelkkä perinteen esittely tai huolitellut puvut eivät riitä. Myös tanssijan on tuettava kokonaisuutta olemuksellaan. Jotta ilmaisu olisi luontevaa ja uskottavaa, sen on tultava koko kehosta.

Nonverbaalinen viestintä ei perustu sanojen merkityksiin, vaan siihen lasketaan kuuluvaksi katseet, eleet, ilmeet ja vartalon asento. Myös puheeseen liittyviä

asiota, kuten äänensävy (Wikipedia, hakupäivä 23.3.2014). Nonverbaalista viestintää pidetään uskottavampana, kuin sanallista viestintää ja tanssissa suurin osa viestinnästä tapahtuukin juuri sanattomasti. Pelkät ilmeet yksin eivät vielä tee viestinnästä uskottavaa, vaan koko olemuksen on tuettava viestiä.

Tanssissa tähän nonverbaaliseen viestintään, ilmaisuun, voidaan laskea mukaan myös liikkeen dynamiikka ja voiman käyttö. Näiden hyödyntäminen ilmaisussa mahdollistuu, kun ylimääräinen lihastyötä ei tarvita asennon ylläpitoon.

Lapatuki mahdollistaa hallitun ja tanssia tukevan käsien kannatuksen ja liikkeen.

Perinteisessä kansantanssissa käsien ilmaisullisia liikkeitä on suhteellisen vähän, rajoittuen lähinnä taputuksiin. Käsien välityksellä ollaan kuitenkin yhteydessä muihin tanssijoihin ja käsillä on myös tärkeä tehtävä tukea liikettä, vaikka varsinaista koreografiaa niillä ei olisikaan.

Lapatuki osana ydintukea mahdollistaa käsien hallitun kannatuksen keskivartalon lihasten avulla niin, että kädet pystyvät myötäilemään liikettä optimaalisesti. Jopa auttamaan tasapainon säilyttämisessä tai painonsiirron suuntaamisessa. Kädet ovat suhteellisen heikot verrattuna muuhun kehoon jonka takia pari- ja ryhmätanssissa, joissa käsien kautta ollaan yhteydessä muihin tanssijoihin, avuksi tarvitaan keskivartalon lihakset. Tällöin käden rakenteisiin ei kohdistu liikaa rasiusta ja yhteinen ote pysyy hallittuna.

Esittävään kansantanssiin on omaksuttu paljon ilmaisullista käsien käyttöä. Jotta kädet näyttävät voimakkailta ja voivat liikkua mahdollisimman vapaasti, ne tarvitsevat ankkurin. Tällaisena ankkurina toimii keskivartalon lihakset lapatuen avulla.

Usein käytetty ohje ”mandariinit kainaloihin” aiheuttaa helposti juuri päinvastaisen reaktion kehossa. Käsiä kohotetaan ylöspäin ja samalla hartiat kohoavat, joka ikään kuin irrottaa kädet muusta kehosta omaksi yksikökseen.

Käsien kohotuksen eli kannatuksen voi toteuttaa myös painamalla hartioita alaspäin aktivoiden lapatuen, jolloin koko keho saadaan toimimaan yhdessä.

Perehtyminen ryhtiin laajentaa opettajan ammattitaitoa monella osa-alueella.

Kuten jo aiemmista päätelmistä käy ilmi, kehon asento on perusta kehon käytölle eli tanssille. Näin ollen mitään osa-aluetta ei voida tuloksellisesti harjoittaa harjoittelematta ryhtiä.

Sekä työnä tanssinopettaminen, että harrastuksena ohjaaminen on keholle kuluttavaa muun muassa siksi, että opetusillan aikana ollaan monta tuntia jalkojen päällä seisten tai liikkuen. Oma ryhti on tällöin tärkein väline pitää keho kunnossa ja välttää loukkaantumisia. Opettaja näyttää myös esimerkkiä omalla kehonkäytöllään tanssijoille ja luo estetiikan, johon tanssijat pyrkivät.

Tämän työn aikana olen löytänyt valtavasti yhteyksiä tanssitekniikassa tai ilmaisussa ilmenneiden ongelmien ja tanssiasennon suhteessa. Toisaalta virheiden korjaamisen lisäksi, olen myös saanut paljon lisää työkaluja siihen, kuinka opettaa asiat perusteista lähtien, ettei tarvitse korjata virheitä enää myöhemmin. Poisoppiminen on hidasta ja väärin opittu liike voi olla vahingollinen keholle.

Ilmaisu, jonka opettamisen ja toteuttamisen olen kokenut aina vaikeaksi, on avautunut paljon uuden näkökulman myötä. Tanssijat ovat ikään kuin saaneet kasvojen ja kehon suunnan lisäksi myös liikkeen dynamiikan ja kehon asennot. Vaikka nämä saadaan parhaiten käyttöön vasta, kun tanssijat hallitsevat ydinasiat, pieniä osia voi hyödyntää välittömästi. Tanssijoiden oma tanssijan työ saa myös sysäyksen eteenpäin uuden näkökulman myötä.

6 POHDINTAA

Tanssinopettaja tekee työtään omista lähtökohdistaan, omalla persoonallaan. Hän opettaa asioita, joihin uskoo ja jotka kokee tarpeellisiksi opetettavalle ryhmälle. Opettaja tekee jatkuvasti valtavia valintoja oppilaidensa puolesta ja on tällä tavalla vastuussa niistä osa-alueista, joita päättää opettaa, mutta siirtykö vastuu oppilaille itselleen niistä osista, jotka opettaja päättää jättää huomiotta. Olen pitkään miettinyt, kuka on vastuussa siitä, että ikänsä tanssia harrastanut kärsii selkävivusta teini-ikästä lähtien huonon kehon kannatuksen takia, jos hänelle ei ole opetettu hyvää kannatusta tai motivoitu kiinnostumaan tanssiasennosta.

Olen aiemmin tietoisesti jättänyt tiettyjä tanssiasennon osa-alueita opettamatta niiden haastavuuden vuoksi. En ole uskonut omaan kykyyni opettaa, toisaalta olen myös epäillyt oppijoiden kykyä ja halua opetella näitä asioita. Tämä tutkimus pakotti minut ottamaan nämä asiat opetussisältöön, onneksi. Monesti olen huomannut huonon tanssiasennon aiheuttaman vaaratilanteen ja tiedostanut vastuun olevan minulla. En kuitenkaan ole osannut tai uskaltanut tarttua tilanteeseen aiemmin.

Prosessin aikana opin, että oppijoiden motivoituminen on kiinni tavasta, jolla tuon asiat esiin. Tavan on oltava sopiva ryhmälle niin iän, kuin kokemuksenkin kannalta. Opin myös, että myös opettajalle on sallittua kokeilla ja erehtyä.

Käsitykseni ennen työn aloittamista oli, että ryhti on yksi keskeisimmistä asioista tanssimisessä lajista riippumatta. Projektin aikana huomasin, että toin kehon kannatusta ja sen merkitystä esille myös opetustilanteissa, joissa en ajatellut käsitteleväni aihetta. Tämä huomio vahvisti ajatustani siitä, että kehon asento ja kannatus ovat kaiken liikkumisen perusta.

Samalla kasvoi ymmärrys kuinka vähän tiedän ja halu saada uutta tietoa. Haaveeni ja pyrkimykseni on, että ryhdin merkitys tiedostetaan laajemmin tanssikentällä, erityisesti kansantanssin saralla, ja tanssijoiden terveys sekä taito paranevat sen myötä.

Katrillin kanssa työskentelyyn tanssiasennon käsittely loi yhteisen kielen. Kommunikointi on helppoa ja tanssiteknisten ongelmien käsittely sekä korjaaminen on helpompaa, kun perusasiat on yhdessä käyty läpi. Kaikki palaa aina ryhtiin, pitää vain löytää se palanen, joka auttaa käsillä olevassa tilanteessa.

Katrilli vaikutti työhöni myös haastavien kysymysten kautta ja näin haastoivat minut priorisoimaan asioita uudestaan.

6.1 Mitä tekisin toisin

Olin suunnitellut etukäteen mistä lähden liikkeelle ja mikä on tavoite. Keinoja mietin etukäteen paljon, mutta joitakin ratkaisuja jätin tanssitunnilla ratkaistaviksi mikä vaikutti prosessiin niin, että etukäteen valittu tavoite sattoi vaihtua toiseen tunnin aikana. Näitä muutoksia olisi pitänyt analysoida tarkemmin. Tieto siitä, olinko itse kokenut tavoitteeni liian vaikeaksi ja sen vuoksi muuttanut suunnitelmaa vai olivatko oppijat johdattaneet tilanteen uuteen suuntaan ja mistä syystä, olisi varmasti auttanut jäsentämään tulevia tunteja sekä omia ajatuksia.

Uskon, että absoluuttista oikeaa ratkaisua ei ole, on eri tapoja lähestyä tavoitetta. Kuitenkin tietyt asiat pitää ymmärtää ja osata ennen toisten asioiden opettelua hyötyäkseen taidosta. Analysoimalla tarkemmin prosessin aikana tekemiäni valintoja, olisin ehkä voinut tarjota oppijoille optimaalisemman järjestyksen.

Emme työstäneet yhtä osa-aluetta ensin loppuun ennen uuden käsittelyä, vaan otin jotkut asiat esille lähes yhtäaikaan. Työstettävänä ajatuksen tasolla sekä kehossa oli siis useampi asia kerralla. Tämä varmasti aiheutti sen, että oppilaille ei jäsentynyt välittömästi mitä asioita mielestäni pitäisi priorisoida. Oppijan oma arviointi priorisointijärjestyksestä kuitenkin mahdollistui, mikä on mielestäni mielekäs työskentelytapa aikuiselle, pitkälle edenneelle tanssijalle. Itse ohjasin oppijan huomiota omasta mielestäni juuri hänelle tarpeellisiin asioihin

palautteella. Näin pystyin eriyttämään opetusta ja tarjota oppijoille mahdollisuuden työstää oman kehonsa haasteita henkilökohtaisen kehityksensä mukaan.

6.2 Tulevaisuuden kuvia

Työn ulkopuolelle jäi vielä paljon ryhdin ja kehon kokonaistoiminnan kannalta merkityksellisiä asioita, kuten sidekudosjärjestelmä ja lihastoimintaketjut. Näihin haluan perehtyä tulevaisuudessa ja hyödyntää sieltä tuleva tieto mukaan opetukseeni.

Nimenomaan kansantanssin kannalta yksi suuri ja tärkeä osa-alue, paritanssi, jäi myös työstä pois. Tämä olisi ollu kokonaan erilainen kokonaisuus ja laajentanut työtä valtavasti. Nyt, kun olen työstänyt yksilön ergonomista tanssiasentoa, on pohja lähteä tutkimaan miten tanssiasento muuttuu parin kanssa tanssittaessa.

Historian vaikutusta kansantanssijan olemukseen olisi myös mielenkiintoista tutkia. Esteettinen ihanne vaikuttaa kaikissa tanssilajeissa ryhtiin tuoden lajille ominaisen tyylin myös tanssitekniikkaan. Kansantanssissa ihanteeseen on vaikuttanut muun muassa naisvoimistelun estetiikka, mikä näkyy edelleen. Toisaalta muutosta tähän on tuonut uudempi, tervehdellinen näkökulma. Silti pohjalla on vielä ajatus sosiaalisesta lajista, ei niinkään esiintyvistä, mikä kenties vaikuttaa siihen, että ryhtiä ei pidetä merkityksellisenä terveydelle vaan nimenomaan esteettisenä asiana.

Katrillin kanssa jatkamme selvittämällä ylösvedon ja maakontaktin suhdetta toisiinsa sekä niiden tuomia mahdollisuuksia tanssiin. Myös aukikiertoon kiinnitämme enemmän huomiota ja haluaisinkin selvittää miten sen tiedostaminen sekä tietoinen käyttäminen vaikuttaa tanssitekniikkaan, tanssin sujuvuuteen ja terveyteen.

LÄHTEET

Painetut lähteet:

Ahonen, J. 2007. MP Power Pilates, Harjoittelemalla voiman tasapainoon.

Jyväskylä: Gummerrus Kustannus Oy

Ahonen, J. & Sandström, M. 2011. Liikkuva ihminen – aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. Lahti: VK-Kustannus Oy

Clarck, M. & Romani-Ruby, C. 2001. The Pilates Reformer, A Manual For Instructors. Pennsylvania: World Association Publishers.

Grieg, V. 1994. Inside Ballet Technique: separating anatomical fact from fiction in ballet class. New Jersey: Princeton Book Company.

Kouri, J. P. 2008. Elinvoimainen vartalo – aktiivinen elämä: Terveet lihakset, luut ja nivelet. Suom. Valta, Tuulikki. Helsinki: Oy Valitut Palat – Readers Digest Ab

Nymann, B. & Paarup, L. 2005. Keho kuntoon Pilates-menetelmällä. Suom. Kivelä, Päivi. Helsinki: WSOY

Putkisto, M. 2007. Method Putkisto – Syvävenytyksellä solakaksi. Jyväskylä: Gummerrus Kustannus Oy

Putkisto, M. 2006. Method Putkisto – Syväjumpalla notkeaksi. Jyväskylä: Gummerrus Kustannus Oy

Putkisto, M. 2006. Minustakin huippuliikkuja. Jyväskylä: Gummerrus Kustannus Oy

Robinson, L. & Thomson, G. 1999. Pilates-menetelmä: Body control.
Hämeenlinna: Karisto Oy

Muut Lähteet:

Koskela, J. 2013. Perusliikkumisen arviointiteoriaa. Hakupäivä 23.2.2013
<http://www.tervekoululainen.fi/opetusmateriaalit/koulutusarkisto/getfile.php?file=418>

Halkivaha, J., Happonen, I. & Korpi, M. 2011. Ryhtikoulu – Ryhtimuutoksia
terapeuttisen harjoittelun keinoin. Turun ammattikorkeakoulu. Fysioterapian
koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Kiropraktikkakeskus Innate 2013. Selkäranka ja ryhti. Hakupäivä 24.2.2013
<http://www.innate.fi/index.php?page=1006&lang=1>

Sinisalo, A. 2013. Klassisen baletin tekniikka ja rasitusvammat – Jalan ja nilkan
alue. Pirkanmaan ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma.
Opinnäytetyö. <http://www.tanssifysioterapia.fi>

Hengityслиitto 2013. Pinnallinen hengitys. Hakupäivä 21.2.2013
<http://www.heli.fi/default.asp?docId=48547>

Aalto-yliopisto 2013. Sanaton viestintä. Hakupäivä 24.2.2013
<http://viestinnantietoaines.aalto.fi/mmpv/sanaton.htm>

Iles, R. 2013. Tanssitaiteen maisteri ja koreografi. Keskustelu.

Herd, A. 2013. Tanssija. Tanssiteatteri Rimpparemmi. Keskustelu.

Orell, P. 2010. Lehtori. Sosiaali ja terveystieteiden yksikkö, Oulun seudun
ammattikorkeakoulu. Luento.

Kauppinen, P. 2013. Tanssitaiteen maisteri. Oulun seudun ammattikorkeakoulu.
Luento.

LIITTEET

LIITE 1: Aloituskysely

Lue kaikki kysymykset läpi ennen kuin aloitat vastausten kirjoittamisen.

Mitä hyvä tanssiasento mielestäsi tarkoittaa? Mitä asioita se sisältää? Kirjoita pääkohtia.

Mikä merkitys tanssiasennolla on sinulle? Mikä sen merkitys ylipäätään tanssissa on?

Mitkä asiat vaikuttavat tanssiasentoon? Kirjoita pääkohtia.

LIITE 2: Lopetuskysely

Lue kaikki kysymykset läpi ennen kuin aloitat vastausten kirjoittamisen.

Mitä hyvä tanssiasento mielestäsi tarkoittaa? Mitä asioita se sisältää? Kirjoita pääkohtia.

Onko käsityksesi tanssiasennon merkityksestä muuttunut? Onko suhtautumisesi tanssiasentoon muuttunut jollain tavalla?

Koetko tanssiasentosi muuttuneen? Miten? Oletko huomannut muutoksen vaikuttaneen tanssimiseen?

Oletko huomannut vaikutusta tanssituntien ulkopuolella? Millaista?

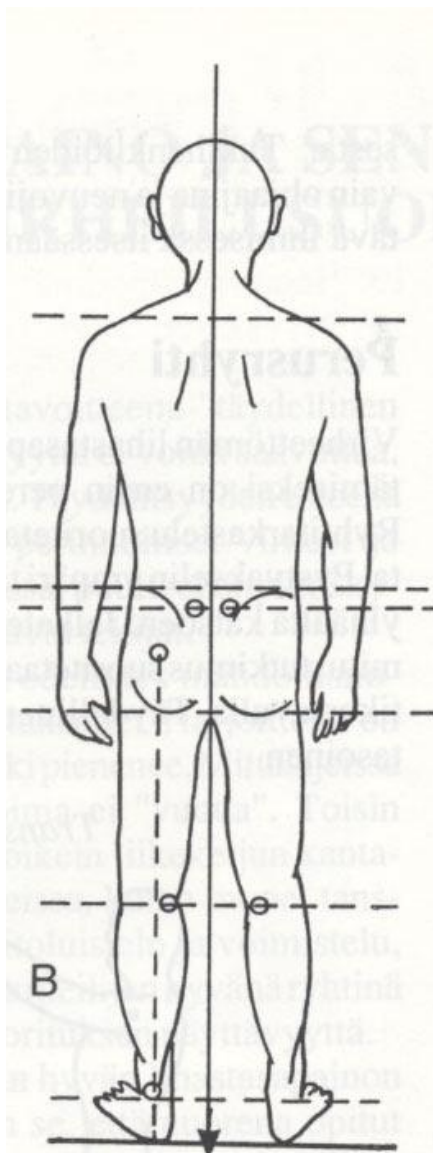
Miten olet kokenut tanssiasentoon keskittymisen?

LIITE 3: Luotisuora linjaus

Luotisuora linjaus

Kokonaiskuva takaa

Kehon asentoa kannattaa tarkastella sekä takaa, että sivusta saadakseen mahdollisimman kokonaisvaltaisen kuvan tarkasteltavan henkilön ryhdistä. (Ahonen ja Sandström 2011, 185, Pirjo Orell 2008-2010, Satu Sihvoin 2005-2008) Huomioitava kuitenkin on, että vaikka alla mainitut ”maamerkit” olisivatkin kohdillaan, se ei vielä takaa, että esimerkiksi lapatuki olisi käytössä. Maamerkit kertovat kuitenkin jo paljon perustasta, eli ovatko kehonpuolikkaat symmetriset ja paikallistamaan onko jossan erityisen paljon lihasheikkoutta tai kireyttä, ja auttavat löytämään sopivan aktiivisuustason lihaksille.



Koska keho rakentuu samaan tapaan kuin talo perustuksista ylös päin, sen tarkastelukin kannattaa aloittaa perustuksista eli jalkaterästä ja nilkoista. Tarkastelun ajan tutkittava seisoo tasaisesti molemmilla jaloilla anten käsien roikkua vapaina vartalon sivuilla.

Tarkasta, että **akillesjänne** kulkee suorana kantapäästä kohti pohjetta ja linja jatkuu suorana kohti lonkkaniveltä.

Katso, että **nilkkojen sisäkehräset** ovat samalla korkeudella ja paino jakautuu **jalkapohjan** kolmelle pisteelle kohottaen holvikaaren eli sisemmän pitkittäiskaaren.

Tarkasta ovatko **polvitaipeista löytyvät kuopat** samalla korkeudella.

Tarkasta, että **pakaroiden sivuilla olevat**

kuopat ovat samalla korkeudella ja pakarat ovat **symmetriset** keskenään.

Seuraava etappi on **pakaroiden alareunat ja pakaroiden yläpuolella olevat ”hymykuopat”**. Hymykuopan muodostuvat suoliluun (os ilium) ja ristiluun (os sacrum) liittymäkohdan, eli SI-nivelen, yläreunaan ja niiden tulisi olla samalla korkeudella molemmin puolin. Tarkasta myös, että suoliluun harjun yläreuna on molemmin puolin yhtä korkealla.

Tarkastele, onko **käsien ja kytkien väliin jäävä tila** symmetrinen eli roikkuvatko kädet molemmillapuolilla yhtä kaukana kyljistä ja onko väliin jäävä aukko samanmuotoinen.

Lapaluiden pitäisi olla tasaisesti selkää vasten, ei siipimäisinä, ja lapaluiden mediaalisten reunojen tulisi olla yhtä kaukana selkärangasta. Tarkasta myös, että lapaluiden alakärjet ovat samalla tasolla.

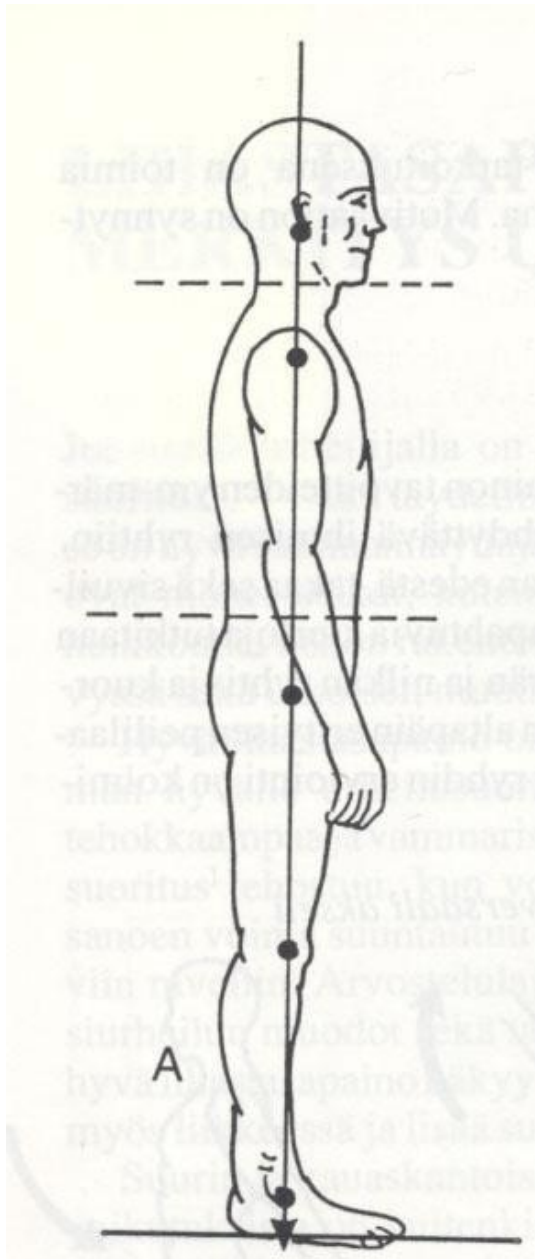
Tunnustele olkapäistä **solisluiden päät** ja tarkasta ovatko ne samalla tasolla. Usein dominoiva puoli on hieman alempana.

Etsi korvien takaa **kartiolisäkkeet** (processus mastoideus) ja tarkasta, että ne ovat samalla tasolla, molemmat yhtä kaukana keskilinjasta.

(Clark 2001, 20, Ahonen ja Sandström 2011, 164,185, Pirjo Orell, Satu Sihvoin)

Kokonaiskuva sivusta

Kehoa sivusta tarkasteltaessa etsimme jälleen suoraa linjaa päästä jalkaterään seuraamalla kehon osien massapisteitä, joiden pitäisi asettua luotisuoralle linjalle.



Keskeisimmät alueet ovat lantion ja selkärangan neutraalit asennot. Painopiste pitäisi olla hieman enemmän etunojassa, kuin takakenossa välilevyjen paineen helpottamiseksi. (Ahonen ja Sandström 2011, 164-165, 219-220)

Tutkittava seisoo tasaisesti molemmilla jaloilla ja antaa käsien roikkua vapaina vartalon sivuilla.

Pään painon keskipiste sijaitsee kartiolisäkkeen kohdalla (*processus mastoideus*), joka löytyy aivan **korvan takapuolelta**. Tarkasta samalla, että pään asento on neutraali eli leuka on samansuuntaisesti lattian kanssa, jotta kaularangan ylimmät nikamat saavat olla vapaina.

Seuraava piste on **olkanivelen etureunassa**, jonka kohdalla sijaitsee hartiarenkaan massakeskipiste.

Suora linja jatkuu **keskeltä rintakehää**.

Lantion kohdalla piste sijaitsee **lonkkanivelen kohdalla**, tai hieman sen takapuolella, pari senttiä ristiluun etupuolella. Häpyluun ja suoliluun harjujen etuyläkärrjet tulisi olla pystysuorassa linjassa. Tunnustele kehon etupuolelta ja takapuolelta **suoliluun harju** ja katso, että ne ovat samassa tasossa.

Polvinivelestä linja kulkee **juuri polvilumpion takaa**, nivelen keskiosan etupuolelta.

Luotisuora linja kulkee **nilkkanivelen edestä** viimeiseen pisteeseen, joka on lateraalisen malleoluksen eli **ulkokehräsen edessä**.

Ongelmakohtaksi paljastuu usein lantion asento, joka aiheuttaa kompensatioita molempiin suuntiin: selkärangan mutkat korostuvat tai suoristuvat ja polvet joutuvat ylijännukseen tai ovat jatkuvasti hieman koukussa. Lantion virheasento voi johtua esimerkiksi puutteista keskivartalon lihastasapainossa tai jalkaterän ryhtivirheestä.

(Clark 2001, 20, Grieg 1994, 27, Ahonen ja Sandström 2011, 164,185, Pirjo Orell, Satu Sihvoin)