

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävä taide

Tanssinopettajakoulutus

2017

Anna Lemberg

KOSKETUS
TANSSINOPETTAJAN
TYÖKALUNA

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Esittävä taide | Tanssinopettajakoulutus

2017 | 16

Anna Lemberg

KOSKETUS TANSSINOPETTAJAN TYÖKALUNA

Tämä on kirjallinen osa Turun Taideakatemia (AMK) tanssinopettajan tutkintoon liittyvää taiteellista opinnäytetyötä. Taiteellinen osuus opinnäytetyöstä on kosketuksesta inspiroitunut koreografia, kahdelle tanssijalle luotu teos Kosketettavissa. Teos esitetään osana Köydet irti! –festivaalia toukokuussa 2017.

Opinnäytetyön kirjallinen osio käsittelee koskettamista ja sen tietoisempaa hyödyntämistä tanssinopetuksessa. Työssä esitellään ja avataan erilaisia kosketusharjoitteita, joiden avulla tanssinopettaja pystyy laajentamaan omaa työkalupakkiaan. Kosketuksen merkityksen ymmärtäminen, ja sen mahdollisuuksien tiedostaminen, luo hedelmällisen oppiympäristön.

Kosketuksen avulla on mahdollista oppia lisää omasta ja toisten liikkeestä. Kosketus toimii keinona ryhmäytymisessä ja palautteen antajana. Lisäksi kosketus rauhoittaa ja on tie luovuuteen. Kirjallinen työ hyppää taktiillisen oppijan kenkiin ja pyrkii tarjoamaan kehoa kuuntelevan opetuskeinon.

ASIASANAT:

Kosketus, tanssi, tanssin opettaminen

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Performing Arts | Department of Dance

2017 | 16

Anna Lemberg

TOUCH AS A TOOL FOR DANCE TEACHER

This study is written as a partial fulfillment of the dance teacher's bachelor degree/ Bachelor of Dance, at the Turku University of Applied Sciences, Ltd. The artistic choreographic part of the degree revolves around the human touch and is called Kosketettavissa. The choreography features two dancers and is premiered at the Köydet irti! - festival in may 2017.

This study examines touch and a more conscious approach towards using it in a teaching environment. This thesis introduces a variety of tactical exercises that can help a dance teacher to expand his / her own toolkit. This paper aspires to broaden the understanding of the importance of touching, and of the possibilities it offers in a learning environment.

Through touching one can learn more about oneself's, as well as others movements. Touching is a means of grouping and giving feedback. This written work leaps into the tactile learner's world and presents a teaching method which includes listening to what are bodies are communicating.

KEYWORDS:

Touch, dance, dance teacher

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	1
2 KOSKETUKSEN VOIMA	2
2.1 Tuntoaisti	2
2.2 Kosketuksen merkitys ja kulttuuri	3
2.3 Somaattiset menetelmät	3
2.4 Taktiilinen oppija	5
3 OPETTAJAN ROOLI	7
3.1 Kosketus palautteen antajana ja avustuskeinona	7
3.2 Vuorovaikutus ja ryhmäytyminen	8
4 KOSKETUKSEN MAHDOLLISUUS	10
4.1 Improvisaatio	10
4.2 Rentoutuminen ja rauhoittuminen	12
5 LOPUKSI	15
LÄHTEET	16

1 JOHDANTO

Avaan opinnäytetyön kirjallisessa osiossa kosketusta ja sen mahdollisuuksia tanssiopetuksessa. Pyrkimykseni on osoittaa, että kosketus tarjoaa toimivan työkalun kokonaisvaltaiseen tanssin kokemukseen. Kiinnostukseni aihetta kohtaan heräsi, kun koin turvautuvani tanssinopetustilanteissa usein sanoihin ja malliopettamiseen. Tutkivampi opetus-tapa tuntui jäävän taka-alalle ja koin, ettei pelkkä mallioppiminen ollut tarpeeksi tehokasta.

Koen tutustuvani ihmiseen kosketuksen avulla, jolloin kosketus tapahtuu tiedostamatta ja intuitiivisesti. Luen kehosta tunteita, joita sanat ja eleet eivät välttämättä paljasta. Heräsin pohtimaan kosketuksen merkitystä ja tajusin, ettei siitä juuri puhuta tanssinopettajankoulutuksessa. Kosketuksella haluttu tulos tapahtuu nopeasti ja selkeästi. Se auttaa meitä hahmottamaan kehoa uudella tavalla. Koskettamisen avulla on mahdollista oppia enemmän omasta ja toisen ihmisen kehosta ja liikkeestä. Kosketus auttaa meitä myös ymmärtämään, että olemme yksilöitä ja erilaisia.

Opinnäytetyöni kirjallisessa osiossa keskityn siihen, miten taktiilinen opetustyyli ja tuntoaistia hyödyntävä fyysinen kontakti syventävät oppilaiden ymmärrystä liikkeestä ja kehosta. Keskitän aiheeni erityisesti nykytanssiin, sillä se on itselleni tutuin tanssimuoto. Koen kuitenkin, että käsittelemiäni aiheita pystyy hyödyntämään myös muissa tanssityyleissä.

Ensimmäisessä kappaleessa avaan yleisesti kosketuksen ilmenemistä ja sen voimaa. Toisessa kappaleessa keskityn opettajan roolin kosketuksen esiintuojana tanssitunneilla. Viimeisessä kappaleessa pyrin tarjoamaan ja avaamaan kosketuksen hyötyä eri harjoittein ja nykytanssitunnin rakennetta tukien.

2 KOSKETUKSEN VOIMA

2.1 Tuntoaisti

Tuntoaisti on yksi ihmisen aisteista näön, kuulon, hajun ja maun kanssa. Se on usein ihmisen ensimmäinen ja myös viimeinen aistikokemus. Syntyessään lapsen ensimmäinen kontakti ympäristöön tapahtuu kosketuksen välityksellä ja kosketus on usein viimeinen tapa, jolla kuolevalle ihmiselle voi viestiä. (Rautajoki 1996, 11.)

Kosketus on fyysistä, konkreettista koskettamista, mikä tapahtuu käsien tai koko kehon välityksellä. Kosketusta aistitaan ihon avulla, joka kertoo meille myös muut kehon ulkopuolelta tulevat aistiärsykkeet, kuten lämpötilan ja paineen. Iholla sijaitsevien reseptoreiden avulla ärsykkeiden aiheuttama informaatio kulkeutuu hermoihin. Hermoista tieto päättyy lopulta aivoihin. Kosketusta aistivien reseptoreiden määrä iholla vaihtelee kehon osasta riippuen. Esimerkiksi käsien ja kasvojen iho on herkempi, kuin taas selässä, jossa on vähemmän reseptoreita. (Uvnäs Moberg 2007, 113.)

Ihon välityksellä saadun informaation avulla ihminen hahmottaa ympäristöään. Tämä saa ihmisen sopeutumaan ja reagoimaan sen alituisen muutokseen. Kipua tuottava ärsyke saa reagoimaan esimerkiksi perääntyvästi ja miellyttävä kosketus saa puolestaan rentoutumaan ja rauhoittumaan. (Uvnäs Moberg 2007, 113–114.)

Kosketus on hoivaamista ja täten elintärkeää lapsen fyysisen ja henkisen kasvun kannalta. Kosketuksen ansiosta kehossamme vapautuu kasvuun vaikuttavia hormoneja. Hoivaava kosketus tuo myös turvaa ja luo luottamuksen tunteen, joka on lapsen hyvän kehityksen kannalta oleellista. (Kinnunen 2013, 19.)

Kosketus on vuorovaikutuksessa olemista. Kosketuksessa on aina kaksi osapuolta: koskettaja ja kosketettava. Se on fyysisyyden vuoksi suurin tie henkilökohtaiseen vuoropuheluun. Kosketuksen avulla me tutustumme toiseen ihmiseen ja samalla itseemme. (Kinnunen 2013, 22.)

2.2 Kosketuksen merkitys ja kulttuuri

Kosketus on fyysinen tapahtuma, joka vaikuttaa meihin psyykkisesti monella tapaa. Kosketus esimerkiksi rauhoittaa, aktivoi, kannustaa, rentouttaa, yhdistää ja huomioi. Sen välityksellä ilmennetään ja koetaan tunteita. Kosketus on aina individuaalista, joka tarkoittaa, ettemme voi tietää miten kosketus tullaan ymmärtämään ja miten se kehoomme vaikuttaa. Meihin vaikuttaa minkälaisessa kosketuskulttuurissa olemme kasvaneet ja minkälainen kosketuksen kulttuuri vallitsee ympärillämme. (Rautajoki 1996, 12–13.)

Ympäröivä kulttuuri määrittää kuka saa koskettaa ja ketä, ja myös missä, milloin ja miten se on suotavaa. Nyky-yhteiskunnassa olemme hyvin tietoisia oman kehomme koskemattomuutta koskevista oikeuksista. Tämä koetaan yleensä hyväksi asiaksi, esimerkiksi tasa-arvoa ja naisten oikeuksia ajatellen. Problemaattiseksi asian tekee se, että meillä tulisi olla myös oikeus tulla kosketetuksi. Kosketuksen tuomat hyödyt ja tarpeet tulisivat olla mahdollisia kaikille. (Kinnunen 2013, 20.)

Olen itse törmännyt koskettamisen problematiikkaan opetusharjoittelussa koulun liikuntatunnilla, jossa lapset huusivat ”minuun ei saa koskea”, kun yritin ohjata heitä kevyesti olkapäähän taputtaen menemään oikeaan suuntaan. Yritin koskettamalla saada oppilaaseen paremman yhteyden, mutta selkeästi epäonnistuin. Tällaiset reaktiot vahvistavat kosketuksen negatiivista kuvaa, oikeutta koskemattomuuteen.

Ihminen ei aina välttämättä tiedosta tarvitsevansa kosketusta. Yksinäisyyden kokemus on monelle suomalaiselle tuttu tunne, ja se kielii kosketuksen puutteesta ja tarpeesta (Kinnunen 2013, 20). Olen itse kokenut tilanteita, joissa toisen kosketus on tuonut minut takaisin hetkeen ja tietoiseen keholliseen tilaan. Tämä on ollut keskittymisen kannalta helpottavaa, sillä mieleni on laukannut jossain muualla. Lisäksi kosketus on tuonut lohdutusta ja läheisyyttä, joita en ole osannut pyytää.

2.3 Somaattiset menetelmät

Somaattisten menetelmien yhdistäminen tanssinopetukseen ja tanssiin ei ole uusi asia nykytanssissa. Niiden tiedostaminen ja hyödyntäminen ovat kuitenkin omasta mielestäni liian vähäistä. Mallioppimisen avulla saavutettavat nopeat tulokset ja peilin kautta hahmotettu keho kaipaavat vastapainoa, johon somaattiset menetelmät sopivat. Koen, että tanssiopettajalle itselleen hyvältä tuntuvan somaattisen menetelmän löytäminen ja siihen

perehtyminen tuovat syvempää tietoisuutta tanssiin niin tanssiopettajana, kuin oppilainakin.

Kosketus toimii apuvälineenä keholähtöiseen liikkeeseen. Keholähtöisyydellä tarkoitetaan kykyä tarkastella ja tuottaa liikettä omasta kehosta käsin. Kehollisia eli somaattisia menetelmiä hyödynnetään etenkin nykytanssin parissa. Tunnettuja somaattisia tekniikoita ovat esimerkiksi Klein- ja Alexander-tekniikka, Body – Mind Centering sekä Feldenkrais- ja Bartenieff-menetelmät.

Somaattisissa menetelmissä syvennytään tanssijan sisäiseen kokemukseen ja hahmottukseen. Liike tuotetaan sisältä käsin. Erilaiset somaattiset menetelmät tarjoavat työkaluja, joiden avulla herätellään kehotuntemusta ja päästään kiinni kehotietoisuuteen. Menetelmissä painotetaan holistisen ihmiskäsityksen mukaisesti, että kaikki ihmiset ovat erilaisia niin ulkoisesti, kuin sisäisesti. Somaattinen lähestymistapa tanssiin korostaa aisti-tietoisuutta motoristen toimintojen sijasta. Somaattisessa opetusmenetelmässä painoarvo on enemmän yksilön tuottamassa liikkeessä, eikä niinkään liikkeessä itsessään. (Batson, 2009.)

Somaattisia harjoitteita käyttävässä tanssinopetuksessa pyritään saavuttamaan kineettinen ymmärrys ja prosessiin painottuva lähestymistapa. Siinä halutaan kitkeä pois päämäärien tavoittelu, kilpailu ja tekemisen arvottaminen. Ideana on löytää uusia tapoja liikkua ja muokata liikettä aisteille herkistyneen tietoisuuden ja kehon kuuntelun avulla. (Batson, 2009.)

Liikkeiden toisto ja lepo ovat hyvin oleellisia osia somaattisissa menetelmissä. Harjoitteiden välissä saatetaan, tekniikasta riippuen, levätä 2-20 minuuttia. Tämä eroaa normaalista tanssinopetuksesta, jossa rentoutumiselle ja levolle ei ole yleensä sijaa. Aktiivisen toiminnan ja levon vuorottelulla pyritään antamaan hermojärjestelmälle aikaa prosessoida toimittua tapahtumaa. Lepotauot toimivat fyysisen rasituksen vastapainona ja vahvistavat oppimisprosessia. Niiden avulla toiminto kytkeytyy aikaisemmin opittuun, mikä helpottaa sen käyttöönottoa uudelleen. (Batson, 2009.)

Tanssinopettaja pystyy tuomaan eri somaattisia menetelmiä tanssitunneille esimerkiksi kehonhuollollisina harjoitteina. Kun olin vaihto-opiskelijana Tukholmassa keväällä 2016, Klein-tekniikka oli osa lukujärjestystäni erillisenä kehonhuollon tuntina. Klein-tekniikassa opetellaan tunnistamaan kehossa olevat syvät tukilihakset ja niiden rooli luurangan linjaajana. Lähtökohta on hyvin anatominen ja tapahtuu toiston avulla. Asentoihin jäädään pitkäksi aikaa ja ne ovat aktiivisia.

Klein-tekniikkaharjoitteluni oli pitkäjänteistä. Aluksi tunsin pinnalliset lihakset ja luulin löytäneeni jotain uutta, mutta kuukauden päästä aloin vasta oikeasti löytää uusia tapoja ja reittejä. Opettaja tarkasteli meitä yksilöinä ja antoi henkilökohtaista ohjausta. Osa harjoitteista tehtiin parityöskentelynä, jolloin pääsimme refleктоimaan, avustamaan ja todentamaan toistemme ja itsemme työskentelyä taktiiliin eli kädellä koskettamisen tai muun fyysisen kontaktin avulla.

Työskentelyn päämääränä on saada kehosta elastinen, vastaanottava ja vapaa toteuttamaan eri vaihtoehtoja sekä ilmentämään niitä. Luiden ollessa oikeassa linjassa, pysytymme olemaan vuorovaikutuksessa, voimakkaita ja vahvoja. Kehosta tulee tehokas ja elävä ja loukkaantumiset usein paranevat. (Klein Technique 2017.)

Koin, että Klein-tekniikan harjoittaminen toi hyvän lisän tanssinopiskeluun. Se antoi luvan keskittyä ja oikeasti tutkia omaa kehoa uudella ei-totutulla tavalla. Istuinluu - kantapääyhteys kävivät helpommiksi löytää ja hyödyntää. Keho ei ole itsestäänselvyys, vaan se vaatii huomiota ja tutkiskelua. Anatomiset huomiot ovat tärkeää tanssinopettajan tietovarastoa.

2.4 Taktiilinen oppija

Tuntoaistin avulla oppiminen tarkoittaa taktiilista oppimista. Tällainen oppija ymmärtää liikkeen ja toiminnon suhteessa itseensä, kosketuksen ja kehossa tapahtuvan tuntoaistimuksen avulla. Usein tanssinopetuksessa korostuu verbaalinen ja visuaalinen ohjaus kehon asennosta ja liikkeestä. Oppilas kuitenkin hyötyisi erityisesti kosketuksen tuomasta informaatiosta. Erityisesti taktiilinen oppija vaatii sitä syväprosessoinnin avuksi. (Nicholas 2017.)

Tanssitunnilla erilaisten tuntoaistia herkistävien harjoitteiden ja työkalujen käyttö on taktiilisen oppijan oppimisprosessin kannalta hyödyllistä. Kosketus toimii avaimena fyysisen liikkeeseen ja rakentaa siltaa syvempään ymmärrykseen. Informaatio kulkee näin kahteen suuntaan. Kosketus antaa tietoa kosketettavasta asiasta, kuten sen muodosta, koostumuksesta ja toiminnasta. Kosketuksen kohteen ollessa elävä ihminen, se saa aikaan tunteen kosketetuksi tulemisesta, mikä puolestaan kertoo kosketustavasta. Tämä kielii siitä, onko kosketus ohjailevaa, muistuttelevaa, paljon siinä on voimaa ja paljonko pinta-alaa se iholla kattaa.

Taktiilliselle oppijalle on toisarvoista miltä liike näyttää, sillä hän tukeutuu tuntemukseen liikkeestä ja sen tuomasta kokemuksesta. Kosketus tarjoaa näin "käsinkosketeltavan" opiskelutavan, jolla tanssinopiskelussa päästään kiinni keholähtöiseen tanssimiseen.

3 OPETTAJAN ROOLI

3.1 Kosketus palautteen antajana ja avustuskeinona

Tanssitunneilla kosketusta käytetään yleensä taktiilisena palautteenantona. Kosketuksella voidaan helpottaa oppilaan ymmärrystä kehon linjauksesta, asennosta ja liikkeen suunnasta.

Usein kosketuksella annetaan informaatiota "virheistä". Tällä tarkoitan väärin opittuja ja haittaa tekeviä liikeratoja ja asentoja, joista oppilas ei välttämättä ole edes itse tietoinen. Kosketus on nopea ja tehokas palautteenanto keino, sillä se koetaan henkilökohtaisesti "nahoissaan". Kosketuksen vaikutus koetaan iholla, lihaksissa ja luissa. Opettaja pystyy vaikuttamaan sen avulla, miten oppilas hahmottaa itseään kehollisesti ja minkälaisia liikeratoja hän tanssii. Palautteen antamisessa taktiilisesti koskettamalla tulee oppilaiden tuntee olonsa turvalliseksi voidakseen sisäistää sen tuoman hyödyn ja informaation. (Gibbons 2007, 59.)

Vaikka kosketuksella korjaaminen saattaa opettajasta tuntua selkeältä ja suoralta, se ei välttämättä tunnu siltä oppilaasta. Sen takia on oltavana tarkkana sen käytöstä ja päämäärästä. Juurikin korjaava kosketus, eli palaute virheellisesti toteutetusta asennosta, voi tuntua oppilaasta pahalta. Silloin oppilas kokee, että kosketus kielii siitä, että hän on epäonnistunut ja ettei hän osaa tai kelpaa. Opettajan on hyvä siis miettiä, mitä yrittää kosketuksella ilmentää ja saavuttaa. Tökkivä ja tuuppiva kosketus on epämiellyttävää ja tekee olon epämukavaksi. Kosketuksen tulee olla voimakasta, suoraa ja sitä tulee käyttää varoen ja harkinnalla. (Gibbons 2009, 59.) Tahdon kuitenkin ottaa esille, että liiallinen varovaisuus lisää turhaa tabumaista suhtautumista kosketukseen ja sen kanssa työskentelyyn. Opettajan tulisi olla tietoinen käyttäessään kosketusta apuvälineenä tunnilla, mutta ei myöskään arkailla sen käyttöä pelkästään ajatuksen vuoksi.

Kosketuksen hyödyntäminen palauteenannossa ja muussa opetuksessa vaati esittelyä. Aluksi on hyvä selventää ääneen, että opetusta tapahtuu tanssissa kosketuksen avulla tai, että opettaja tulee kiertämään luokassa tanssisarjojen ja harjoitteiden aikana antaen palautetta ja avustusta kosketuksella. Opettaja käyttää kosketusta avustavasti ja oppilaiden omaksi hyödyksi. Ääneen todentaminen alustaa hyvin ymmärrystä siitä, että kosketus on opetuskeino siinä missä näyttäminen ja ääneen puhuminen.

Kosketuksi tuleminen voi kuitenkin väärinymmärrettynä johtaa vääriin miellelyhtymiin. Olisikin hyvä kysyä lupaa koskettamiseen oppilaalta hänen kohdallaan henkilökohtaisesti. Tällaiset toimet tulee ottaa huomioon etenkin uuden ryhmän kohdatessa tai aloittelijoiden kanssa, jotka eivät ole vielä tottuneet tanssitunnilla taktiiliseen palautteeseen. Opettajan tulee aina painottaa, että jos joku ei halua tulla kosketetuksi, voi asiasta hänen kanssaan keskustella.

Palautteen antajana ja avustajana voi toimia myös opettajan lisäksi toinen oppilas. Tämä saa oppilaat itse hyödyntämään konkreettisesti kosketuksesta syntyvän tiedon niin koskijana, kuin kosketettavana. Koskettajana oppilas saa taktillista tietoa toisen kehosta ja sen toiminnasta. Kosketettava puolestaan saa tuen ja tiedon toisen muistuttavasta kosketuksesta. Oppilas-oppilas –parityöskentelyssä oppilaat ovat aktiivisia ja pääsevät yhdessä tutkimaan asioita.

Vertaisoppimisessa asia ei ikään kuin tule yläpuolelta opettajalta totuutena. Ideana ei ole laittaa oppilaita opettamaan toisiaan vaan opettaa heitä oppimaan toisiltaan. Oppilaat ymmärtävät kehon olevan jokaisella ainutlaatuinen, mutta osaavat myös peilata omaa kehoaan toisen kehoon ja tämän avulla he saavat samaistumis pintaa toisistaan.

Kosketus ja siitä syntyvä fyysinen kontakti ohjaa osapuolia havainnoimaan oman ja toisen kehon liikettä. Tanssissa se auttaa kuuntelemaan, aistimaan ja ymmärtämään kehon toimintatapaa. Tämän avulla pystytään laajentamaan myös omaa liikerepertuaaria. (Pasanen-Willberg 2011, 176.)

3.2 Vuorovaikutus ja ryhmäytyminen

Kosketus on vuorovaikutusta, jonka avulla opettaja saa paljon tietoa oppilaistaan ja heidän mieltymyksistään ja tottumuksistaan. Niin kuin kaikessa vuorovaikutuksessa, koskettamisestakin voi seurata väärinymmärryksiä. Siksi on hyvä puhua kosketuksen käytöstä avoimesti tunnilla, niin kuin jo edellisessä kappaleessa totesin. Kosketusta hyödyntävissä harjoitteissa edetään oppilaan omista lähtökohdista ja hänen kehon tuntemuksistaan käsin. Opettajan tulee siis parhaansa mukaan lukea tilannetta ja oppilaan tuntemuksia. (Gibbons 2007, 59.)

Tunneilla tapahtuu kuitenkin myös ei avustavaa ja ei palautetta sisältävää kosketusta. Tällainen on huomioiva ja kannustava kosketus. Huomioivalla koskettamisella tarkoitan opettajan tapaa ilmentää, että oppilas on tullut huomatuksi. Olen itse kokenut, että jo se,

että opettaja sanoo oppilaan nimen, ja näin tekee oppilaan nähdyksi, luo hedelmällisen oppimisympäristön. Samaan pystyy myös kosketus. Kosketus voi esimerkiksi olla olkaan hipaisu samalla, kun opettaja kiertää luokassa. Eräällä tanssinopettajallani oli tapana kiertää luokassa alkulämmittelysarjan aikana ja koskettaa selkään meitä oppilaita. Tämä loi tunteen, että hän liikkui ympärillämme ja oli tukenamme, jos häntä tarvitsimme. Lisäksi se toimi hyvänä herättelijänä ympäristölle. Osasin suhteuttaa itseni tilassa ja en jäänyt kiinni omaan itseeni, vaan huomioin myös ympärilläni tapahtuvan.

Kosketus tuo myös yhteenkuuluvuudentunnetta ja auttaa näin ryhmäytymistä. Yhteiset tervehdykset tai tehtävät ja hyvästit, jotka sisältävät kosketuksen, tukevat hyvin ryhmän muodostamista. Kosketus voi yhdistää tai erottaa. Tämän takia on mielestäni tärkeää, että kaikki tulevat kosketetuksi eivätkä jää ulkopuolelle. Tyypillinen tilanne on lasten tunnilla parijono, jossa opettaja voi aistia, ettei jonkun oppilaan pari haluta olla tai johonkin oppilaaseen ei haluta koskea. Opettajan tehtävä on mielestäni tällöin tuoda esille, että olemme erilaisia, kaikkien kanssa tulee tulla toimeen ja että meillä jokaisella on oikeus tulla kosketetuksi.

Kosketus luo yhteisöllisyyden tunnetta ja vahvistaa sosiaalisia suhteita (Gothóni 2012, 19). Tämä näkyy esimerkiksi tanssiryhmän nopeana ryhmäytymisenä. Kosketus edistää tutustumisprosessia ja yhteenkuuluvuudentunnetta, jossa avoimuus ja ennakkoluulottomuus ovat avainasemassa. Koskettamalla toisen kehoa tutustumme myös hänen koko persoonaan ja luomme yhteisen kielen kommunikoida.

Sain itse kokea kosketuksen yhdistävän voiman eräällä opettamallani lasten nykytanssitunnilla. Ryhmä oli uusi, eivätkä he tunteneet toisiaan entuudestaan. Tunnin aikana toteutin monille tanssinopettajille tutun valokuva-leikin, jossa valitusta aiheesta tehdään valokuva yhdessä. Lapset istuivat aluksi rivissä, josta he yksi kerrallaan nimen kuultuaan, saivat mennä tilaan ja ottaa haluamansa asennon ja jähmettyä siihen. Hauskana ja myös haastavana elementtinä heidän tuli olla kosketuksissa jonkun valokuvassa olevan kanssa. Tämä toi esiin yllättäviä ratkaisuja, sormen päiden kosketuksesta painon antoon asti. Olin tuonut kosketus-elementin mukaan tehtävään, sillä ajattelin sen pitävän tilanteen kasassa ja estävän ryhmän hajaantumisen. Yllätyksekseni kosketuksesta tulikin lapsille hyvin tärkeä asia harjoituksessa. Seuraavalla kerralla kun teimme harjoituksen, en edes itse muistanut ohjeistaa, että kaikkien tulisi olla kosketuksissa, vaan ryhmä itse toi asian esille. Minulle valkeni, ettei valokuva-leikissä ollutkaan kyse hauskoista erilaisista asennoista, vaan tärkeintä oli yhdessä tekeminen ja kosketuksen avulla vuorovaikutuksessa oleminen.

4 KOSKETUKSEN MAHDOLLISUUS

4.1 Improvisaatio

Improvisaatio kuuluu oleellisesti nykytanssitunnille. Sen avulla pääsemme käsiksi luovaan ainekseen, jossa malliopettaminen jää sivulle. Opettajan teettämät improvisaatioharjoitteet tukevat oppilaan oman liikkeen ymmärrystä ja tuottamista. Improvisaation syventyessä, voi sanallinen ja liikkeellinen näyttäminen viedä huomion pois itse asiasta ja myös keskeyttää liikkeellisen tutkimuksen. Tämän takia kosketus tarjoaa kuuntelevamman ja syvemmän apukeinon ymmärtämään omasta itsestään lähtöisin syntyvää liikettä.

Kosketusimprovisaatioharjoitteiden tukena, on hyvä hyödyntää avustavaa vertaisopettamista eli pari- ja ryhmätyöskentelyä. Tämä antaa opettajalle mahdollisuuden asettua tarkkailijan rooliin, mikä auttaa opettajaa aistimaan yleisen ilmapiirin ja pitämään huolen, että harjoite etenee halutulla tavalla. Pariharjoitteissa tulee olla selkeä ja mahdollisimman yksinkertainen ohjeistus. Mitä kokeneempi ryhmä on, sitä pidemmälle harjoitteet voi viedä ja kasvattaa. Kosketusimprovisaatioharjoitteissa fyysinen kontakti tapahtuu ikään kuin vahingossa, sillä ollaan tehtävän äärellä, jolloin oppilaat eivät välttämättä ajattele itse koskettamista, vaan sen tuomaa tietoa.

Koen, että monet kosketusta hyödyntävistä improvisaatioharjoitteista on hyvä aloittaa silmät kiinni. Tämä poistaa yhden aistiärsyksen ja näin ollen antaa tilaa, keskittyä rauhassa tuntoaistin välittämään tietoon. Kosketus tuo myös helpotusta improvisaatioon, sillä välillä itsestä lähtevän liikkeen tuottaminen voi herättää painetta ja ahdistusta. Kosketus tarjoaa apukeinon, jossa liike syntyy sen toiminnosta. Kosketus synnyttää improvisaatioharjoitteissa koskettajassa sekä kosketetussa luovaa liikettä, joka on juuri siinä hetkessä uutta ja ainutkertaista.

Seuraavaksi tuon esille kaksi harjoitetta, jotka olen itse kokenut hyödyllisiksi ja hedelmällisiksi improvisoidun liikkeen synnyn kannalta. Molemmat harjoitteet on hyvä aloittaa rauhallisella tahdilla, sillä parin luottamus on ensiksi voitettava. Kuvailemani harjoitteet sekä muut kosketusta hyödyntävät improvisaatiotehtävät, toimivat taiteellisessa opinäytetyössäni liikemateriaalin kehittäjinä. Harjoitteiden avulla syvennymme parityöskentelyyn ja toisen kehon kuunteluun kosketuksen avulla. Improvisaatioiden pohjalta syntyneessä koreografiassa näkyy edelleen selvästi kosketuksen tärkeys ja sen tuomat tanssilliset mahdollisuudet.

1. Kosketuksen kuuntelu

Harjoitteessa toinen parista on silmät kiinni ja liikuteltavana, toinen on liikuttaja. Pari seisoo kämmenet vastakkain, pitäen fyysisen kontaktin koko harjoitteen ajan. Harjoitteessa pyritään kuuntelemaan kosketuksen avulla. Silmät auki oleva liikuttaa silmät kiinni olevaa tilassa ja suhteessa itseensä. Kun silmät kiinni oleva tuntee kämmenissään parinsa liikuvan pois päin hänestä, hän seuraa. Tuntiessaan kämmenissä puolestaan painetta, hän peruuttaa. Kääntyminen ilmentyy suurempana paineena jommassakummassa kädessä. Tärkeää on, että molemmat kuuntelevat toisiaan, ja että liikuttaja on tietoinen ympäristöstä ja varmistaa tilallisen turvallisuuden. Harjoitteen tullessa tutuksi, voi pari yrittää esimerkiksi vaihdella liikkumisnopeutta tai uskaltautua olemaan vain pelkät sormenpäät vastakkain, tai vain yksi käsi kosketuksissa. Silmät auki oleva saa liikkua haluamallaan tavalla eli improvisoiden.

2. Impulssit

Toinen parityöskentelyssä tapahtuva improvisaatioharjoite-esimerkki on, kun kosketus toimii impulssina eli alkusysäyksenä tanssille. Impulssin tulisi herätellä ja motivoida liikkumaan. Yksinkertainen versio tästä harjoitteesta on, että toimitaan pareittain toisen ollessa liikuttaja eli kosketusimpulssin antaja, ja toisen liikkuja eli kosketuksen vastaanottaja. Liikuttaja antaa impulsseja, eli kosketuksia käsillään liikkujan eri kehon osiin. Nämä kosketukset toimivat ärsykeinä, joiden avulla liikkuja alkaa liikkua kyseisestä kosketuskohdasta. Kosketukset voivat olla eripituisia ja niihin voi käyttää eri voimakkuuksia. Lisäksi kosketus voi olla ohjailevaa, kuten suuntaa-antavia vetoja tai työntöjä. Harjoitteita voi varioida monin erilaisin tavoin. Liikuttaja voi antaa kosketuksen myös eri kehonosiin tai haastaa liikkujaa antamalla monta eri kosketusimpulssia yhtä aikaa. Opettaja voi kehittää ja varioida harjoitetta monin eri tavoin niin, että se soveltuu ryhmälle.

4.1.1 Kontakti-improvisaatio

Kosketuksen hyödyntämisestä improvisaatiossa on kehittynyt oma lajinsa, jota kutsutaan kontakti-improvisaatioksi. Lajin kehitti vuonna 1972 modernitanssija Steven Paxton. Kontakti-improvisaatiossa liikkuminen tapahtuu pareittain tai ryhmissä, jolloin pyritään säilyttämään fyysinen kontakti osallistujien välillä. Fyysisessä kontaktissa ollessaan osallistujat kannattelevat toistensa painoa samalla liikkuen. Painopisteen ja kannattelijan roolit vaihtuvat liikkeiden yhteisen ajoituksen avulla. Kontakti-improvisaatiossa ei ole selvää kuka johtaa, vaan roolit ja liikkuminen tapahtuvat vuoropuheluna ja toisen kehoa

hyödyntäen ja kuunnellen. Kyse ei ole niinkään esittävästä taiteenmuodosta vaan sosi-aalisesta tapahtumasta. Kontakti-improvisaatiossa työskennellään fyysisen kokemuksen kanssa, joita tuottavat koskettaminen, nojaaminen, tukeminen, tasapainottelu, yhdessä kaatuminen ja kantaminen. (Novack 1990, 8,10.)

Oma kokemukseni on, että kontakti-improvisaatioharjoitteet toimivat hyvin nykytanssi-tunnilla, jossa ne ajavat oppilaat omien rajojen kokeiluun ja toisiinsa luottamiseen. Harjoitteet sopivat improvisaation viitekehukseen, jossa ei ole tiettyä päämäärää tai tuloksen tarvetta. Koen, että fyysisessä kontaktissa olemiseen tottuu yllättävänkin nopeasti, mikä edesauttaa koskettamisen tuoman hyödyn ymmärtämistä. Harjoitteet saattavat olla hyvin fyysisesti ja henkisesti kuormittavia. Tästä syystä niitä on hyvä tuoda tanssitunnille ensiksi lyhyempinä kokeiluina, maistiaisina. Fyysisessä kontaktissa olemisen käydessä tu-tummaksi voidaan harjoitteita pitkittää ajallisesti ja kehittää haasteellisemmiksi.

Erilaiset tasapaino-, veto- ja työntöharjoitteet on helppo tuoda nykytanssitunnille esimer-kiksi leikin muodossa. Leikki tuo tunteen, ettei haittaa, jos epäonnistuu, esimerkiksi kaa-tuu tai tapahtuu jotain muuta odottamatonta. Leikkiessämme me myös sallimme itsemme tehdä virheitä ja suorittaminen jää pois. Harjoite, jossa pari yrittää yhdessä selät vastak-kain toisiinsa nojaten mennä istumaan lattialle ja sieltä takaisin ylös, on erittäin hankalaa. Hissimäinen tasainen liike epäonnistuu helposti, jos paino jakautuu epätasaisesti parin välillä. Toiston ja kokeilun avulla pari löytää yhdessä oikean painonjakamispisteen. Siinä molemmat antavat painoa yhtä paljon toisiaan kohden ja liike onnistuu. (Rooyackers 1997, 8.)

4.2 Rentoutuminen ja rauhoittuminen

Modernissa läntisessä yhteiskunnassa rauhattomuus ja stressi ovat osa elämää. Kilpai-luhenkisyys ja suorituspainee näkyvät myös tanssitunneilla. Tämän takia on tärkeää muistuttaa ja luoda tila rauhoittumiselle ja antaa aikaa hiljentymiselle. Kosketus onkin voimakkain keino päästä vaikuttamaan rauhoittumisjärjestelmän aktivointiin. (Uvnäs Mo-berg 2007, 29.)

Rentoutumisen harjoittaminen on tärkeää. Stressittömässä tilassa, jossa ihmisen keho ja mieli rauhoittuvat, on mahdollista päästä käsiksi sisäisiin voimavaroihin ja luovuuteen. Rauhoittumisen myötä ongelmanratkaisukyky kohenee ja oppimiskyky paranee. Se

myös tekee ihmisestä vastaanottavaisemman ja avoimemman uusille asioille ja toisille ihmisille. (Uvnäs Moberg 2007, 16–17, 39.)

Tanssitunneilla pääsemme rentoutuksen ja rauhoittumisen myötä ikään kuin kuulostelemaan ja prosessoimaan tunnilla tapahtuvia tai tapahtuneita asioita. Rauhoittuminen voi tapahtua missä vaiheessa tuntia vain. Jos tunnin tempo on ollut nopea tai on ollut paljon uusia opeteltuja asioita, on hyvä ottaa rentoutuminen tunnin loppuun. On mukavaa poistua tunnilta virkeänä, mutta myös levänneenä. Ihminen ymmärtää ja sallii myös kosketuksen käytön helpommin, kun kyseessä on esimerkiksi hieronta (Uvnäs Moberg 2007, 138).

Silittäminen on hierontaan verraten hellempää ja rauhoittelevampaa toimintaa. Silittely tai varovainen hieronta soveltuukin paremmin, etenkin lastentanssitunnille, sillä lasten hermosto kuormittuu helposti. Silittäminen tapahtuu iholla ja on pinnallisempaa kuin normaali hierominen ja sen takia siitä voisi käyttää nimitystä taktiilistimulointi. (Uvnäs Moberg 2007, 135.)

Koen, että rentoutuksessa ja rauhoittumisessa on tärkeää kosketustavan lisäksi mielikuvien käyttö. Opettaja pystyy maalaamaan sanavalinnoillaan oppilaille alkuolutilan. Pitäessäni tanssitunteja eräissä kouluissa koin hyvin vahvasti, että hölskyttelevä eli lihaksia hierovampi loppurentoutus, tuki hyvin tunteja ja rakentamaani kokonaisuutta. Lapset makasivat lattialla silmät kiinni ja keskittyivät rauhallisen musiikin kuunteluun. Kerroin heille, että tulisin nyt koskettamaan jokaista ja kokeilemaan kuinka rentoina he pystyvät olemaan. Aluksi tein virheen ja ohjeistin, että heidän tulisi olla mahdollisimman painavia. Tämä aiheutti sen, että moni rentoutumisen sijasta jännitti kehoaan. Pian vaihdoinkin sanan löysyyteen, rentouteen ja lopuksi myös mielikuvaan amebana olemisesta. Lasten maatessa rentoina kävin hölskyttelemässä heitä raajoista tai selästä. Rentoutuminen ja oman hölskyttelyvuoron odottaminen tuovat rauhallisen tunnelman tilaan. Paikalla olleilta ryhmien koulun opettajilta tuli paljon positiivista palautetta ja ihmetystä, kuinka aktiivisimmatkin oppilaat jaksoivat rentoutua ja olla paikallaan niin pitkään.

Taiteellisessa opinnäytetyöosassa koreografian työstämisvaiheessa teetin paljon erilaisia kehon ja mielen rentouttamisen ja rauhoittumisen harjoitteita. Tämä auttoi meitä henkisesti laskeutumaan liikemateriaalin äärelle. Harjoitteiden tuottama kehollinen rentoutus tuotti myös liikettä, jota hyödynsin koreografiassa. Seuraavaksi kuvailen muutaman harjoittelun, jotka tukevat rentoutumisen ja rauhoittumisen kokemusta tanssitunnilla.

1. Herättely

Välillä on hyvä aloittaa rauhassa ja rentoutumalla. Niin sanottu herättely-harjoitus sopii myös hyvänä pohjustuksena muihin kosketuksen avulla tehtäviin harjoitteisiin, kuten kuvailemiini improvisaatioharjoitteisiin. Herättelyssä onkin hyvä pitää mielessä, että sen tarkoitus on olla herättelevä ja aktivoiva.

Herättelyn voi tehdä pareittain ja halutessaan silmät kiinni tai silmät auki. Toinen pari on herättelijä ja toinen heräteltävä. Heräteltävä seisoo paikallaan koko harjoitteen ajan ja herättelijä suorittaa herätyksen eri vaiheet. Ensimmäinen vaihe on pesu. Pesulla lämmitetään parin pintaverenkierto iholla ja käydään läpi kaikki heräteltävän kehonosat. Tahti pidetään ripeänä ja samantapaisena kuin koittaisi pestä nopeasti tahran pois matosta. Toinen vaihe on möyhintä, jossa herättelijä möyhii, hieroo ja puristelee herätelijän lihaksia. Tämä vaihe voi tarkempi ja myös rauhallisempi. Kolmas vaihe on suihku, jossa herättelijä tekee nopeat kosketuskontaktissa olevat vedot heräteltävän päästä varpasiin ja lattiaan. Tämän jälkeen roolit vaihtuvat.

2. Hölskyttely

Olen monesti ottanut hölskyttely-harjoituksen osaksi tuntia. Sen tarkoituksena on rentouttaa kehoa ja vapauttaa jännitystä. Hölskyttelyä pystyy tekemään yksin esimerkiksi kantakeinin avulla lattiaa vasten. Hieronta onnistuu myös piikkipallolla rullaillen. Nämä molemmat toimivat, mutta juuri toisen ihmisen kosketus saa meidät tajuamaan kuinka paljon kosketusta kehomme tarvitsee ja kuinka paljon nopeampaa rentouttaminen näin on.

Hölskyttely-harjoite on kokonaisvaltaisempi kuin herättely-harjoite. Hölskyttelyssä lattia toimii tukena, johon voi painautua koko keholla. Se luo hyvät puitteet kokonaisvaltaiselle rentoutumiselle ja hölskyteltävänä oleva pystyy passivoitumaan ja antamaan täyden vastuun tapahtuvasta toiminnasta hölskyttelijälle. Itse kuvailen tätä harjoitetta hölskyttelyksi, koska käytän siinä mielikuvana pussia, joka on täynnä vettä. Mielikuva toimii hyvin molemmille osapuolille harjoitteessa. Passiivisena hölskyteltävänä oleva pyrkii rentouttamaan kehoaan aktiivisen ajattelun voimalla, kuten Alexanderin-tekniikassa. Ajatuksena on, että mieli koitetaan palauttaa aina tapahtuvaan hetkeen, vaikka ajatus välillä rentoutumisen myötä karkailisikin. Taktiillisen kosketuksen ja sen synnyttävän hölskyvän liikkeen avulla lattialla oleva saa ulkoisen sekä sisäisen kosketuksen tunteen. Hölskytys ikään kuin hieroo sisältäpäin kehoa. Hölskyttelijänä toimivan tulee kunnioittaa hölskyteltävänä olevan kehoa ja herkistää itsensä sen kuuntelulle. Tähän auttaa myös empatiakyky eli asennoituminen toisen asemaan.

5 LOPUKSI

Kosketuksen käyttäminen työkaluna monipuolistaa opettajan roolin ja tarjoaa humanin oppimisympäristön. Läheisessä ja turvallisessa ilmapiirissä tanssiminen tapahtuu vapautuen. Luovuuden ja kokonaisvaltaisen tanssikokemuksen ansiosta voimme hyödyntää sen positiivista vaikutusta tanssitunnin ulkopuolellakin.

Kosketusta hyödyntävien harjoitteiden tulisi olla ennen kaikkea innostavia, kiinnostavia ja aktivoivia. Vähitellen opettaja voi ryhmää lukien alkaa kiinnittämään enemmän huomioita kosketuksen tapaan ja syventämään tietoisuutta sen tuomien mahdollisuuksien äärelle. Harjoitteiden ansiosta fyysinen kontakti oppilaiden välillä muuttuu välittömäksi ja vuorovaikutuksen keinot laajenevat.

Tanssinopettajan ollessa tietoinen omista opetusmielityksistään, hän voi alkaa hakea niihin monipuolisuutta ja uusia tapoja. Tällöin hän huomio monipuolisemmin erilaiset opetustavat ja pystyy näin tukemaan myös erilaisia oppilaita parhaansa mukaan. Koskettaminen on fyysinen ja henkinen opetuskeino, jolla on mahdollista vaikuttaa oppilaaseen henkilökohtaisella tasolla ja myös yleiseen ilmapiiriin.

Kosketuksen tietoinen hyödyntäminen tanssinopetuksessa on tuonut itselleni kaivattua syvyyttä opetukseen. Oma kehotietoisuuteni tanssimisessa on kasvanut kosketuksen tiedostamisen myötä. Olen oppinut kuuntelemaan itseäni ja ymmärtämään kehoni sisäisiä ja ulkoisia tuntemuksia.

LÄHTEET

- Batson, G 2009. Somatic Studies and Dance. International Association of Dance Medicine and Science. Viitattu 24.11.2017 https://c.ymcdn.com/sites/www.iadms.org/resource/resmgr/resource_papers/somatic_studies.pdf
- Gibbons, E. 2007. Teaching Dance: The Spectrum of Styles. Bloomington: AuthorHouse.
- Gothóni, R. 2012. Kosketuksia arjessa, hoidossa ja pyhässä. Helsinki: Kirjapaja
- Kinnunen, T. 2013. Vahvat yksin, heikot silityksin, Otteita suomalaisesta kosketuskulttuurista. Helsinki: Kirjapaja
- Klein Technique. Viitattu 26.4.2017 <http://www.kleintechnique.com/>
- Nicholas, J. Taktiiliaivot. Viitattu 27.5.2017 <http://www.nordicwelfare.org/PageFiles/7252/jude%20nicholas%20%28suomeksi%29.pdf?epslanguage=sv>
- Novack, C. 1990. Sharing the Dance: Contact Improvisation and American Culture. University of Wisconsin Press
- Pasanen-Willberg, R. 2011. Kehoni rajat eivät ole tanssini rajat. Teoksessa Jyrkkä, H. (toim.) 2011 Nykykoreografian jalanjäljissä – 37 tapaa tehdä tanssia. Helsinki: Like Kustannus
- Rautajoki, A. 1996. Terapeuttinen kosketus. Tampere: Kirjayhtymä Oy
- Rooyackers, P. 1999. Tanssileikkikirja. Helsinki: Edita
- Uvnäs Moberg, K. 2007. Rauhoittava kosketus: Oksitosiinin parantava vaikutus kehossa Helsinki: Edita