

Mirna Kulas & Minka Lindfors

# Tanssin mahdollisuudet toimintaterapiassa

Kokemuksia luovan tanssin ryhmästä Tyttöjen Talolla

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Toimintaterapeutti (AMK)

Toimintaterapian tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

22.1.2018

Tekijä(t) Otsikko  Sivumäärä Aika	Mirna Kulas & Minka Lindfors Tanssin mahdollisuudet toimintaterapiassa – Kokemuksia luovan tanssin ryhmästä Tyttöjen Talolla  51 sivua + 7 liitettä 22.1.2018
Tutkinto	Toimintaterapia
Tutkinto-ohjelma	Toimintaterapian tutkinto-ohjelma
Ohjaaja(t)	Lehtori Anne Talvenheimo-Pesu Lehtori Mira Lönnqvist
<p>Opinnäytetyön tavoitteena oli tarkastella tanssillisten ja kehollisten menetelmien soveltuvuutta toimintaterapian välineeksi sekä lisätä menetelmien tarjoamien mahdollisuuksien tuntemusta toimintaterapeuttien ja alan opiskelijoiden keskuudessa. Se toteutettiin yhteistyössä Helsingin Tyttöjen Talon kanssa. Työn tarkoituksena oli toteuttaa viisi kertaa kokoontuva luovan tanssin ryhmä 18–28-vuotiaille Helsingin Tyttöjen Talon asiakkaille, kuvata toteutunut ryhmäprosessi tässä raportissa ja kuvailla ryhmässä käytetyt menetelmät niin, että ne olisivat muiden aiheesta kiinnostuneiden toimintaterapeuttien käytettävissä.</p> <p>Opinnäytetyö pohjautui tanssin, liikkeen, kehollisuuden ja toimintaterapian teoriaan, toimintaterapian psykososiaaliseen viitekehykseen sekä tanssin, liikkeen ja kehollisuuden käyttöä kuntoutuksessa käsittäviin ajankohtaisiin tutkimuksiin. Opinnäytetyö ei sisältänyt tutkimuksellista osuutta, vaan se keskittyi luovan tanssin ryhmän käytännön toteutukseen ja sen ryhmäprosessin kuvaamiseen. Ryhmän suunnittelua ja toteutusta ohjasi toimintaterapeuttisen ryhmän ohjaukseen tarkoitettu Marilyn B. Colen seitsemän vaiheen työtapaa. Ryhmäprosessi dokumentoitiin pitämällä kenttäpäiväkirjaa tehdyistä havainnoista ja ryhmäläisten kanssa käydyistä keskusteluista. Prosessin lopuksi ryhmäläisiltä kerättiin myös kirjallista palautetta.</p> <p>Ryhmään osallistui lopulta kolme yli 20-vuotiasta naista. Ryhmän teemoiksi nousivat muun muassa omien rajojen tunnistaminen, itsestä huolen pitäminen, rentoutuminen ja vuorovaihtuksen harjoittelu. Prosessin lopussa ryhmään osallistuneet kokivat ryhmän itselleen merkityksellisenä ja siihen osallistumisen hyvänä. Se oli tarjonnut ”tauon arjesta” sekä uusia oivalluksia ja toiminut askeleena kohti hyväksyvämpää suhdetta itseen. Myös ryhmän ohjaajat kokivat osallistujien hyötynneen ryhmästä ja sen aikaisesta toiminnasta.</p> <p>Opinnäytetyön perusteella näyttää siltä, että tanssi-interventio voisi soveltua toimintaterapeuttisen ryhmän toimintamuodoksi psykososiaalisessa kontekstissa. Aiheesta tarvitaan kuitenkin lisää tutkimusta, sillä tanssillisten ja kehollisten menetelmien käyttö toimintaterapiassa on yleisesti ottaen niukasti dokumentoitua, vaikka se tutkimusten valossa voisikin tarjota tarkoituksenmukaisen, mielekkään ja kustannustehokkaan työskentelytavan toimintaterapeuteille. Tämä opinnäytetyö kuvailee yhdenlaisen tavan ja kontekstin toteuttamista toimintaterapeuttinen ryhmä tanssillisten ja kehollisten menetelmien kautta, ja näin ollen toimii mahdollisena suunnannäyttäjänä tulevaisuuteen.</p>	
Avainsanat	Toimintaterapia, tanssi, luova liike, luovat menetelmät, psykososiaalinen viitekehys

Author(s) Title	Mirna Kulas & Minka Lindfors The Possibilities of Dance Within Occupational Therapy – Experiences from a Creative Dance Group at House for Girls
Number of Pages Date	51 pages + 7 appendices 22.1.2018
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Occupational Therapy
Instructor(s)	Anne Talvenheimo-Pesu, Senior Lecturer Mira Lönnqvist, Senior Lecturer
<p>The aim of this Bachelor's thesis was to examine the applicability of dance and embodiment-based methods to occupational therapy, and to enhance the recognition of the possibilities these methods have amongst occupational therapists and occupational therapy students. Study was conducted in collaboration with House for Girls of Helsinki (Helsingin Tyttöjen Talo). The purpose of the study was firstly, to carry out a creative dance group, lasting five sessions, for the clients of House for Girls of Helsinki within the age limit 18–28. Secondly, its purpose was to report the group process in the form of this Bachelor's thesis and thirdly, produce a description of used methods so that they would be useful to those interested in using dance and embodiment-based methods in their work.</p> <p>The Bachelor's thesis was based on theories concerning dance, movement, embodiment and occupational therapy, as well as, psychosocial frame of references and current research literature incorporating dance, movement and embodiment to rehabilitation. Study did not contain a research design but was focusing on conducting the creative dance group and on reporting the group process in the form of this Bachelor's thesis. Marilyn B. Cole's Seven Steps, a practical method for occupational therapy group interventions, guided planning and conducting of the group. The observations and conversations, that took place during the group process, were documented using the field diaries, and, at the end of the process, participants' feedback was collected also by the written forms.</p> <p>There were, all in all, three over 20 years old participants in the group. The themes that rose and were handled during the group were, amongst others, recognition of one's own boundaries, taking care of one's self, relaxation and practicing interaction with others. At the end of the process, participants reported experiencing group and its occupations as meaningful to them. It had offered them a "rest from the everyday life" and new realizations as well as been a step towards more self-acceptance. We, as conductors of the group, also considered that participants benefited from it and the methods used during it.</p> <p>On the grounds of this Bachelor's thesis, it is suggested that dance-based intervention could be suitable for use in the context of psychosocial occupational therapy group. More research is still needed on this subject, as there is an inadequate amount of literature published on it, even if the growing research is supporting its use in rehabilitation. This Bachelor's thesis describes one way of applying dance and embodiment-based methods to occupational therapeutic group and hence, might be providing vital information for the future.</p>	
Keywords	Occupational therapy, dance, creative movement, creative methods, psychosocial frame of reference

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Tyttöjen Talo	3
2.1	Tyttötyö	3
2.2	Tyttöjen Talon asiakkaat	4
3	Tietoperusta	7
3.1	Keskeiset käsitteet	7
3.1.1	Toimintaterapia	7
3.1.2	Kehollisuus	8
3.1.3	Tanssi ja liike	10
3.2	Tanssi ja liike kuntoutuksessa	11
3.3	Tanssin ja liikkeen terapeuttiset tekijät	13
3.4	Tanssi ja liike toimintaterapiassa	14
4	Luovan tanssin ryhmän toteutus	16
4.1	Ryhmän suunnittelu- ja valmisteluvaihe	16
4.2	Ryhmän toteutusvaihe	20
4.2.1	Ryhmään valmistautuminen	21
4.2.2	Ryhmäkertojen rakenne	22
4.2.3	Ryhmäprosessin kuvaus	23
5	Toteutuksen arviointi	36
6	Pohdinta ja suositukset	43
	Lähteet	46
	Liitteet	
	Liite 1. Mainos	
	Liite 2. Tiedote	
	Liite 3. Suostumuslomake	
	Liite 4. Alkukyselylomake	
	Liite 5. Loppukyselylomake	
	Liite 6. Palautelomake	
	Liite 7. Luovan tanssin ryhmässä käytetyt harjoitukset	

## 1 Johdanto

Luovilla menetelmillä on ollut vakiintunut asema toimintaterapiassa alan alkuajoista lähtien (mm. Schmid 2004). Erilaiset kuvallisen ilmaisun menetelmät ja kädentaitoja vaativat tekniikat ovatkin monille toimintaterapeuteille tuttuja työvälineitä (mm. Müllersdorf & Ivarsson 2012), mutta miten on tanssin laita?

Toimintana tanssi on kokonaisvaltaista ja rikasta. Siinä yhdistyvät monipuolisesti muun muassa kehollisuus, aistiminen, oppiminen, tunteet, liike, ilmaisullisuus, leikki ja luovuus sekä toisten kanssa tanssiessa myös sosiaalinen vuorovaikutus (Kattenstroth ym. 2010: 1; Kshtriya, Barnstaple, Rabinovich & DeSouza 2015: 82). Tietoisuus tanssin mahdollisuuksista kuntoutuksessa on kasvanut viimeisten vuosikymmenten aikana (mm. Kshtriya ym. 2015: 81; Mandelbaum & Lo 2014: 160–161) ja sitä on sekä käytetty että tutkittu eri tieteiden saralla rohkaisevin tuloksin. Suomessakin on aivan viime vuosina ilmestynyt tai käynnistynyt tanssiin liittyviä merkittäviä tutkimuksia ja hankkeita (Matinheikki-Kokko, Härkönen, Muhonen & Sipari 2016; Jääskeläinen 2017; Jyväskylän yliopisto 2017) Tanssi on myös taidemuotona suosittu länsimaissa kuin koskaan ennen (Mackrell 2017: 5).

Aiheemme ajankohtaisuudesta ja tanssin tämänhetkisestä suosiosta huolimatta tanssin käytöstä toimintaterapiassa on toistaiseksi hyvin niukasti tietoa saatavilla. Opintojemme aikana olemme myös käytännössä saaneet huomata, että tanssillisten menetelmien tunnettavuus ja käyttö ovat suhteellisen vähäisiä toimintaterapeuttien keskuudessa. Kahden aiheesta julkaistun toimintaterapian tutkimusartikkelin tulosten perusteella tanssi näyttäisi kuitenkin olevan toimintaterapiaan soveltuva intervention muoto (Chen ym. 2016; Demers & McKinley 2015). Tällä opinnäytetyöllä haluamme osaltamme tuottaa kokemuksellista tietoa toimintaterapeutin tanssi-intervention suunnittelusta ja toteutuksesta psykososiaalisessa kontekstissa sekä tarjota muille aiheesta kiinnostuneille toimintaterapeuteille konkreettisia työkaluja valmiin harjoituskokonaisuuden (Liite 7) muodossa.

Kiinnostus aihetta kohtaan on lähtöisin työn tekijöiden omasta tanssitaustasta ja rakkaudesta tanssiin. Näemme tanssin kokonaisvaltaisuudessa ja monimuotoisuudessa yhtymäkohtia toimintaterapian paradigmaan ja haluamme tietää, miten nämä kaksi maailmaa

olisivat yhdistettävissä. Toimintaterapeuttisen tanssiryhmän ohjaaminen on ollut meidän kummankin tavoitteena opintojen alkuvaiheesta lähtien.

Tämän laadullisen opinnäytetyön aiheena on kehollisten, liikkeellisten ja tanssillisten menetelmien käyttö toimintaterapeutin työvälineenä. Opinnäytetyömme **tarkoituksena** on 1) toteuttaa Tyttöjen Talon asiakkaille heidän tarpeitaan ja toiveitaan palveleva, psykososiaalisia valmiuksia tukeva ja viisi kertaa kokoontuva luovan tanssin ryhmä sekä 2) kuvata ryhmäprosessi tässä raportissa. Kolmantena tarkoituksena on 3) kuvailla ryhmässä käytetyt harjoitukset ja mahdollistaa näin Tyttöjen Talon ohjaajille ja aiheesta kiinnostuneille toimintaterapeuteille niiden soveltaminen omaan työhönsä. Opinnäytetyön **tavoitteena** on tarkastella tanssillisten ja kehollisten menetelmien soveltuvuutta toimintaterapian välineeksi sekä lisätä menetelmien tarjoamien mahdollisuuksien tuntemusta toimintaterapeuttien ja alan opiskelijoiden keskuudessa. Opinnäytetyö ei sisällä tutkimuksellista osuutta.

Tyttöjen Talolla tehdään tyttötyötä eli tyttöjen erityiskysymyksiin keskittyvää sukupuolensensitiivistä sosiaalista nuorisotyötä. Vaikka toimintaterapeutit eivät perinteisesti työskentele nuorisotyön kentällä ainakaan toimintaterapeutin nimikkeellä, sosiaalisen nuorisotyön perusidea kumpuaa samanlaisista arvoista kuin toimintaterapian paradigma. Toimintaterapiassa, kuten tyttötyössäkin, korostetaan muun muassa yksilöllistä ja asiakaslähtöistä kohtaamista, osallisuutta, ympäristön merkitystä yksilön elämässä ja mahdollisuuksissa toteuttaa itseään, oman tahdon ja motivaation tukemista ja vahvistamista sekä yhteisöllisyyden merkitystä. (Kielhofner 2004, 65–70; Mulari, Eischer & Uusitalo-Herttua 2012: 7–12.)

Luvussa kaksi esitellään yhteistyökumppanimme, Helsingin Tyttöjen Talo, ja kerrotaan tyttötyöstä sekä Tyttöjen Talon asiakasryhmästä. Luvussa kolme käydään läpi työmme teoreettista perustaa eli työn kannalta keskeisiä käsitteitä ja ilmiöitä. Luvussa neljä kuvataan luovan tanssin ryhmän toteutus ryhmän suunnittelusta sen päättymiseen. Luvussa viisi kootaan yhteen ryhmän aikana tehtyjä havaintoja sekä osallistujilta ja Tyttöjen Talon henkilökunnalta kerättyä tietoa. Pohdintaluvussa (luku kuusi) arvioidaan työn luotettavuutta ja esitetään työmme tuloksiin ja toimintaterapian teoriaan perustuvia näkemyksiä tanssin mahdollisuuksista toimintaterapian välineenä.

## 2 Tyttöjen Talo

Opinnäytetyömme työelämäyhteistyökumppanina toimi Helsingin Tyttöjen Talo, jossa toteutimme luovan tanssin ryhmän keväällä 2017. Tyttöjen Talo on kulttuuri- ja sukupuolisensitiivisen tyttötyön keskus, joka tarjoaa tukea ja toimintaa erilaisissa elämäntilanteissa oleville 10–28-vuotiaille tytöille ja naisille. Tyttöjen Talolla tarjotaan muun muassa matalan kynnyksen keskusteluapua, harrastusmahdollisuuksia ja ryhmätoimintaa turvallisessa ja lämminhenkisessä ympäristössä. Esimerkiksi Odottavat äidit -ryhmä, vuorovaikutteiset tyttöryhmät, Luova liike ja Avoin kuvis ovat Tyttöjen Talon ryhmämuotoisia toimintoja. (Tyttöjen Talo n.d..)

Vuonna 1999 perustettu Helsingin Tyttöjen Talo sai alkunsa Suomen Setlementtinuorten Upea minä -hankkeesta, jossa työntekijöitä koulutettiin tunnistamaan tyttöjen erityiskysymyksiä ja edistämään heidän asioitaan. Tyttöjen Talo® -tavaramerkin omistaa Loisto setlementti ry. (entinen Kalliolan nuoret ry.), joka on osa Kalliolan setlementtiä. Tyttöjen Talo® -konseptin ja setlementtiliikkeen arvojen mukaista nuorisotyötä toteutetaan myös muualla Suomessa. (Tyttöjen Talo n.d..)

Setlementtiliike on sitoutunut edistämään ihmisten välistä vuoropuhelua, tasa-arvoa ja yhteisöllisyyttä, ja sen työtä ohjaavat yksilön kunnioitus, erilaisuuden hyväksyminen, luottamus ihmisiin ja heikompien auttaminen. Suomalaisen setlementtityön painopiste on erityisesti yksilön oman elämänhallinnan ja elinikäisen oppimisen tukemisessa, vuorovaikutuksen ja lähimmäisyyden lisäämisessä sekä yhteisöllisyyden ja yhteiskunnallisen vaikuttamisen toimintamuotojen kehittämisessä. (Suomen setlementtiliitto n.d..)

### 2.1 Tyttötyö

Tyttötyö on osa setlementtiliikkeen piirissä tehtävää sukupuolisensitiivistä sosiaalista nuorisotyötä. Sosiaalisella nuorisotyöllä pyritään tavoittamaan ennaltaehkäisevästi niitä nuoria, jotka ovat erityisen tuen tai sosiaalisen vahvistamisen tarpeessa. Sen piirissä nuoria ei pyritä kasvattamaan tai ohjailemaan, vaan heidät nähdään aktiivisina toimijoina, joilla on mahdollisuus vaikuttaa omiin asioihinsa ja rakentaa itsensä näköistä elämää. Sukupuolisensitiivisellä työotteella sosiaaliseen nuorisotyöhön tuodaan herkkyyttä huomioida sukupuolen merkitys ja monimuotoisuus sekä sukupuoleen liittyvien tekijöiden vaikutus nuoren kasvussa ja kehityksessä. Sukupuolisensitiivinen työote tarkoittaa

muun muassa pyrkimystä haastaa totuttuja sukupuolirooleja ja sukupuolitettuja käyttäytymismalleja. (Mulari ym. 2012: 9–10.) Tyttötyöllä tuetaan voimauttavaa naiseksi kasvua yhteisöllisessä, turvallisessa ilmapiirissä. Tyttötyö perustuu pitkälti osallisuuteen ja omaehtoiseen toimintaan, sillä nuorten omat yhteisöt mahdollistavat tunteen kuulumisesta ja vaikuttamisesta. Tyttötyön kautta tyttöjä kannustetaan pohtimaan ja edistämään vaikutusmahdollisuuksiaan omassa elämässään, yhteisöissään ja yhteiskunnassa. (Mulari ym. 2012: 7–8.)

Sukupuolisensitiivisyyden lisäksi tyttötyön keskeisiä arvoja ovat kulttuurisensitiivisyys, ihmisten arvokas kohtaaminen ja yhteisöllisyys sekä sosiokulttuurinen innostaminen. Kulttuurisensitiivinen työote tuo nuorisotyöhön mukaan herkkyyttä huomioida erilaisten kulttuurien ja niiden erityispiirteiden vaikutus tyttöjen elämään, identiteettiin ja yksilölliseen olemisen tapaan. Kulttuurisensitiivisen työotteen tavoitteena on, että jokainen tyttö tulee nähdäksikin ainutkertaisena yksilönä. Kohtaamisen ja yhteisöllisyyden perusajatuksena on, että työtä tehdään rinnalla kulkien, yhdessä, sen sijaan että autettaisiin ”ylhäältä päin”. Yhteisöllisyys konkretisoituu osallistavassa toiminnassa, jota suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä tyttöjen kanssa. Yhteisöllisyys suojaa syrjäytymiseltä ja on lapsen ja nuoren kehityksen kannalta merkityksellinen tekijä. Yhteisöllisyyttä tukee sosiokulttuurisen innostamisen periaate, joka korostaa ryhmään kuulumisen sekä yhteisen suunnittelun ja tekemisen tärkeyttä. Ryhmätoiminnassa keskeistä on voimaannuttavuus. Sillä pyritään luomaan uutta sen sijaan, että keskityttäisiin ongelmiin. (Mulari ym. 2012: 9–12.)

## 2.2 Tyttöjen Talon asiakkaat

Tyttöjen Talon asiakaskunta on monenkirjava, sillä talo on avoinna kaikille 10–28-vuotiaille tytöille ja naisille. Toimintaan hakeutumiseen on monenlaisia syitä, ja asiakkaiden taustat ja tarpeet voivat olla hyvin erilaisia. Yhdelle Tyttöjen Talo on mukava harrastuspaikka, toiselle olohuone, jossa käydään juomassa kahvia ja tapaamassa kavereita, kolmannelle taas ainoa paikka, jossa voi luottamuksellisesti keskustella turvallisen aikuisen kanssa. Sosiaalisen nuorisotyön periaatteen mukaisesti Tyttöjen Talon työntekijät pyrkivät tavoittamaan ennaltaehkäisevästi erityisen tuen tarpeessa olevat tai sosiaalista vahvistamista kaipaavat nuoret ja voivat esimerkiksi suositella heille tiettyä ryhmää tai muuta talon tarjoamaa toimintamuotoa, tarjota keskusteluapua tai ohjata heitä tarvittaessa muun avun ja tuen piiriin. (Mulari, Eischer & Uusitalo-Herttua 2012: 9; Mesiäinen 2016.)



Tyttöjen Talolla toteutettuun ryhmäämme saivat hakea kaikki 18–28-vuotiaat tytöt ja nuoret naiset. (Ennen ryhmän alkua ikärajaa laskettiin Tyttöjen Talon ohjaajien toiveesta 15 vuoteen, mutta lopulta ryhmä muodostui täysi-ikäisistä osallistujista.) Kyseinen ikävaihe on nuoruudesta aikuisuuteen siirtymisen kausi, johon yleensä viitataan myöhäisnuoruutena ja/tai varhaisaikuisuutena (Kuusinen 2008: 313; Nurmi 2008: 256–258). Arnettin (2000) käyttämä termi muotoutuva aikuisuus (emergent adulthood) taas korostaa ikävaiheen vakiintumatonta ja muuntuvaa luonnetta (Arnett 2000; Nurmi ym. 2014: 178–180).

Muotoutuvan aikuisuuden aikana rakennetaan aikuisen elämäntapaa ja tehdään yleensä isoja elämänvalintoja. Ihminen kokeilee erilaisia vaihtoehtoja itselleen avautuvien mahdollisuuksien mukaan ja tekee asteittain pysyvämpiä valintoja ihmissuhteita, työtä ja elämänkatsomusta koskien. Kolme aikuisuuteen siirtymisen pääkriteeriä ovat vastuun ottaminen itsestä, itsenäinen päätöksenteko ja taloudellinen itsenäistyminen. (Arnett 2000; Nurmi ym. 2014: 178–180). Sen aikaisia kehitystehtäviä ovat muun muassa läheisten ihmissuhteiden muodostaminen, emotionaalisen itsenäisyyden saavuttaminen, työroolin ja -identiteetin kehittyminen, työelämä- ja ihmissuhdetaitojen kehittyminen, moraalisen ajattelun sekä johdonmukaisen ja vastuullisen käyttäytymisen oppiminen (Ikiugu 2007: 321–322). Selviytyäkseen kaikista tämän ikävaiheen kehitystehtävistä yksilöltä vaaditaan monenlaisia taitoja sekä sosiaalisten suhteiden ja persoonallisuuden kehitystä. (Nurmi ym. 2014: 178–180). Kaikilla ei välttämättä ole tarvittavia resursseja näiden läpikäymiseen ja erilaiset merkittävät elämäntapahtumat saattavat aiheuttaa toisille suurempaa tuen tarvetta kuin toisille.

Ryhmämuotoiseen toimintaan osallistuvien Tyttöjen Talon asiakkaiden kohdalla tyypillisesti havaittuja haasteita ovat olleet toimintaan sitoutumisen vaikeudet esimerkiksi arki-rutiinien ja vuorokausirytmien puutteen vuoksi sekä sisäisen motivaation löytämisen ja säilyttämisen vaikeus (Siljamäki 2012: 39; Mesiäinen 2016). Mesiäisen (2016) mukaan monilla Tyttöjen Talon asiakkailta on haasteita omien rajojen tunnistamisessa ja pitämisessä. He ottavat helposti toisen murheita kantaakseen ja tekevät yli oman jaksamisensa rajojen, eivätkä pidä huolta itsestään ja jaksamisestaan. Tähän liittyen monella esiintyy psyykkistä pahoinvointia kuten ahdistuneisuutta, stressiä, huolestuneisuutta, murehtimista, masentuneisuutta ja suorittamisen paineita, jotka vievät elämästä leikkisyyden, ilon ja spontaaniuden tunteita. (Mesiäinen 2016.)

Osalla Tyttöjen Talon asiakkaista on taustallaan traumaattisia tapahtumia ja niistä johtuvaa oireilua (Mesiäinen 2016). Yksi traumaperäisen stressihäiriön oireytyppi on traumattisen tapahtuman toistuminen muistikuvina, mielikuvina, tuntemuksina tai unina. Traumasta muistutetuksi tuleminen herättää voimakasta ahdistusta, mikä johtaa autonomisen hermoston aktivoitumisesta johtuviin ruumiillisiin oireisiin. Traumasta kärsivä henkilö päätyykin usein välttelemään asioita, tilanteita, henkilöitä ja toimintoja, jotka muistutavat traumaattisesta tilanteesta, mikä puolestaan voi johtaa sosiaaliseen eristäytymiseen, tunneilmaisun kaventumiseen sekä tulevaisuudennäkymien kaventumiseen. Muistot ja mielikuvat traumasta voivat aiheuttaa myös jatkuvaa varuillaan oloa, joka ilmenee mm. univaikeuksina, ärtyneisyytenä ja keskittymisvaikeuksina. (Huttunen 2016.)

Eräitä traumaperäisen stressihäiriön oireytyyppejä ovat erilaiset dissosiaatiohäiriöt, joita esiintyy erityisesti lapsuudessa ja nuoruudessa koettujen traumaattisten tapahtumien seurauksena. Dissosiaatio on traumaterapian käsite, jolla tarkoitetaan ajatusten, tunteiden, havaintojen ja muistojen yhdistämättömyyttä mielekkääksi kokonaisuudeksi. Kyseessä on siis henkilön tietoisuudessa tapahtuvan yhdistymisen eli integraation puuttuminen kokemuksen eri ulottuvuuksien välillä, jolloin nämä ulottuvuudet jäävät irrallisiksi toisistaan. (Huttunen 2016; Leikola 2012: 135; Suokas-Cunliffe & van der Hart 2006: 2001.) Dissosiaatio-oireet esiintyvät tavallisesti sekä kehollisina että psyykkisinä oireina, joita voivat olla esimerkiksi muistamattomuus, kehosta irtautumisen kokemus, epätodellinen olo, somatoformiset oireet, kuten tuntemusten menettäminen ja erilaiset kivut, sekä tunkeutuvat posttraumaattiset oireet. Yksi tapa käsitellä traumaattisia kokemuksia ja selviytyä niiden kanssa on rajoittaa tietoisuuttaan tai "paeta paikalta" mielensä sisään. Tällöin henkilöllä voi olla kokemuksia irti kehosta tai kehon ulkopuolella olemisesta tai ettei kehoa ole olemassa tai ettei se ole osa omaa itseä. (Leikola 2012: 135–141; Suokas-Cunliffe & van der Hart 2006: 2005.) Eri tilastojen mukaan dissosiaatiota esiintyy 2–10 prosentilla väestöstä ja lievänä se on mielen tavallinen ja normaali reaktiotapa (Huttunen 2016; Lipsanen 2005; Maaranen 2008: 62–63).

### 3 Tietoperusta

Tutkimustiedon ja teorian valossa näyttää siltä, että tanssilliset menetelmät soveltuvat käytettäviksi kuntoutuksen eri osa-alueilla. Tässä luvussa määritellään tämän opinnäytetyön kannalta olennaiset käsitteet, esitellään joitakin keskeisiä tutkimustuloksia, sekä kuvaillaan tanssin ja liikkeen terapeuttisia tekijöitä ja tanssin käyttöä toimintaterapiassa.

#### 3.1 Keskeiset käsitteet

Tämän opinnäytetyön kannalta tärkeitä käsitteitä ovat *toimintaterapia*, *kehollisuus*, *tanssi* ja *liike*. Tässä luvussa tuodaan esiin muutamia eri näkökulmia näiden käsitteiden määrittelyyn ja kerrotaan, mitä niillä tarkoitetaan tämän työn kontekstissa.

##### 3.1.1 Toimintaterapia

Toimintaterapia on lääkinällisen kuntoutuksen muoto, jonka terapeuttisuus syntyy toiminnan harkitusta ja yksilöllisestä käytöstä. Toiminnalla tarkoitetaan kaikkea, mitä ihminen tekee: siihen kuuluvat työ, opiskelu, vapaa-aika, leikki, itsestä huolehtiminen, lepo, sekä kotielämä. Toimintaterapeutti työskentelee sellaisten ihmisten kanssa, joiden toimintakyky on alentunut esimerkiksi vamman, sairauden tai muun syyn vuoksi. Pyrkimyksenä on auttaa asiakasta kohti mahdollisimman itsenäistä ja mielekästä elämää mahdollistamalla tälle osallistumisen itselleen merkityksellisiin päivittäisiin toimintoihin. Toimintaterapeutit työskentelevät kaiken ikäisten ihmisten parissa sekä julkisella ja yksityisellä että kolmannella sektorilla. Toimintaterapeutti tekee toimintakyvyn arviointia, suunnittelee ja toteuttaa terapiaintervention yhdessä asiakkaan kanssa ja arvioi terapiajakson tuloksia. Toimintaterapiaa voidaan toteuttaa yksilö- tai ryhmäterapiana monenlaisissa ympäristöissä kuten sairaaloissa, kouluissa, palvelukeskuksissa, järjestötoiminnassa jne. (Metropolia Ammattikorkeakoulu 2016; AOTA 2018; Oulun Ammattikorkeakoulu n.d..)

Toimintaterapian painopiste on ihmiselle merkityksellisissä toiminnoissa ja ihmisen omilla voimavaroilla. Toimintaterapeutti ei pyri etsimään asiakkaasta vikoja vaan kysyy mieluummin, mikä hänelle on tärkeää ja miten häntä voisi auttaa elämään mahdollisimman laadukasta ja tyydyttävää elämää. (AOTA 2018.) Toimintaterapia on asiakaslähtöistä ja terapiaa koskevat päätökset tehdään yhdessä asiakkaan kanssa (Finlay 2004: 90–91; AOTA 2018).

Tämän opinnäytetyön toteutuksessa toimintaterapeuttisen lähestymistavan tueksi on valittu psykososiaalinen viitekehys. Toiminnan psykososiaalisia tekijöitä ovat American Occupational Therapy Associationin (AOTA) mukaan psykologiset tekijät ja taidot, sosiaaliset tekijät ja taidot sekä itsesäätelyyn liittyvät tekijät ja taidot (Ramsey 2004). Psykologisiin tekijöihin kuuluvat henkilön arvot, mielenkiinnonkohteet ja käsitys itsestä. Sosiaaliin tekijöihin taas kuuluvat erilaisista rooleista suoriutuminen, sosiaalinen käyttäytyminen, vuorovaikutustaidot sekä itseilmaisuus. Itsesäätelyyn liittyviä tekijöitä ovat muun muassa henkilön selviytymiskeinot, ajanhallintataidot ja itsehillintäkyky. (Giroux Bruce & Borg 2002: 31.)

Toimintaterapeuttiset interventiot sinänsä sisältävät aina psykososiaalisia elementtejä, sillä toimintaterapeutti on lähtökohtaisesti kiinnostunut esimerkiksi asiakkaan omasta kokemuksesta toiminnan mielekkyydestä, ja terapeutin ja asiakkaan välillä vallitsee vuorovaikutussuhde, jossa psykososiaalinen ulottuvuus on mukana (Finlay 2004: 15). Painotamme kuitenkin työssämme psykososiaalisen viitekehysten osa-alueita erityisesti, sillä ne liittyvät läheisesti sekä ryhmäämme osallistuneiden nuorten ikäkauden kehitystehtäviin että niihin edellisessä luvussa kuvattuihin haasteisiin ja ilmiöihin, joita Tyttöjen Talon toiminnassa on aiemmin havaittu.

### 3.1.2 Kehollisuus

Kehollisuuden määritelmä riippuu siitä, mistä filosofian koulukunnasta käsin sitä tarkastellaan (Siljamäki, Kalaja, Perttula & Kokkonen 2016: 41). Tässä työssä olemme päättäneet tarkastella kehollisuutta toimintaterapeuttisen inhimillisen toiminnan mallin (Model of Human Occupation, MOHO) mukaisesti kehofenomenologisesta näkökulmasta, sillä se tarjoaa mielestämme toimintaterapiaan, tanssin ja kehollisuuden tarkasteluun sekä tähän työhön sopivan, kokonaisvaltaisen lähestymistavan. MOHO on yksi kansainvälisesti eniten käytetyistä ja tutkituista toimintaterapian malleista, jossa korostuvat toimintakeskeisyys, kokonaisvaltainen ihmiskäsitys ja asiakaslähtöisyys (Kielhofner 2008: 1–5).

Inhimillisen toiminnan mallissa kehollisuuteen viitataan temillä eletty keho (lived body). Se pohjautuu kehofenomenologi Merleau-Pontyn (1945; 1962) ajatuksiin kehosta ja kehollisuudesta. Vastakohtana kehon ulkokohtaiselle, objektiiviselle tarkastelulle se korostaa kehon subjektiivista kokemista ja aistimista. Keho on elävä ja kokeva subjekti, joka

on perustana kaikelle inhimilliselle kokemukselle ja toiminnalle. Se on ihmisyyden, maailmassa olemisen ja siinä toimimisen keskus. (Kielhofner 2008: 70–71; Siljamäki ym. 2016: 41; Hoppu 2003: 20–28.) Ihminen siis elää, kokee ja toimii kehossaan ja kehostaan käsin ja on sitä kautta myös vuorovaikutuksessa häntä ympäröivään maailmaan. Kaikki ihmisen kokemukset jättävät myös jälkensä kehomuistiin, jossa kehollisen mielihyvän ja kärsimyksen muistot säilyvät. (Pylvänäinen 2012: 300.)

Kehollisuus näkyy erityisen vahvasti vauvojen ja lasten tavassa olla. Vauvat oppivat ja käsittävät ympäröivää maailmaa kehollaan ja rakentavat käsityksen itsestään ja rajoistaan kehonsa kautta. He koskevat, painavat, työntävät, vetävät, tarttuvat, katselevat ja maistelevat. Sitä kautta he keräävät tietoa ympäristöstään sekä itsestään suhteessa siihen. Tutkimuksissa on esimerkiksi havaittu, että vauvat oppivat istuma-asennon ja muiden kehoasentojen hallinnan oppimisen myötä myös erottelemaan minään kuuluvaa siihen kuulumattomasta. Kehon liikkuesssa syntyy aina uutta tietoa omasta itsestä ja itseä ympäröivästä maailmasta. (Siren-Tiusanen 2008: 90–100.) Tällainen oppiminen ei kuitenkaan lopu lapsuuteen, vaan jatkuu läpi elämän. Pedagogiikan kentällä onkin alettu puhua uudesta kokonaisvaltaisemmasta oppimisen muodosta, kehollisesta oppimisesta (embodied learning), jota on myös tutkittu Suomessa esimerkiksi Koko koulu tanssii! -hankkeessa. (Siljamäki ym. 2016: 43.)

Kuten yllämainituista vauvojen kehitystä koskevista tutkimuksista ilmenee, mieli ja keho ovat toisistaan erottamattomia. Eletty keho -termi käsittääkin myös tämän ajatuksen kehon ja mielen saumattomasta yhteydestä. Keho ja mieli nähdään toisistaan erottamattomina kokonaisuuden osina, jotka ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Tähän ajatukseen on herätty kasvavassa määrin terveyden ja hyvinvoinnin alalla myös länsimaissa, missä dualistisella ajattelumallilla ja ihmiskäsityksellä on pitkät ja syvät juuret aina 1600-luvulta saakka. Muutosta holistisempaan ihmiskäsitykseen ovat tukeneet viime vuosikymmeninä kehittyneet aivojen kuvantamismenetelmät ja esimerkiksi tietoisuustaitoihin kuten mindfulnessiin liittyvät tutkimukset. Niissä on pystytty tarjoamaan tieteellisesti vakuuttavaa näyttöä keho-mieliyhteydestä ja niiden erottamattomasta yhteistoiminnasta. (Väänänen, Saari & Kortelainen 2014: 9–16, Kortelainen 2014: 125–126.) Kehotietoisuus on yksi kehollisuuden lähikäsitteistä. Se tarkoittaa kehossa tapahtuvien, tunteiden aiheuttamien muutosten havainnoimista ja tiedostamista. Keho virittyy mahdolliseen toimintaan fysiologisilla muutoksilla: esimerkiksi pelon tunne saa aikaan veren virtaamisen pakaralihaksiin, mikä valmistaa kehoa pakenemaan. (Lankinen 2011: 18.)

Tämän ilmiön vahvistavat myös esimerkiksi Aalto-yliopiston tutkimuksen tulokset tunteiden kokemisesta kehossa. Tutkimus tukee käsitystä kehon ja mielen erottamattomuudesta, sillä siinä ilmenee, että tunteet koetaan kehossa samalla tavalla eri kulttuureissa ja että tunteiden kehollinen kokeminen on seurausta biologisesta lajinkehityksestämme. (Nummenmaa ym. 2014: 646–651.) Mielen ja kehon erottamattomuutta tukevat myös tutkimukset, joissa on löydetty yhteys motoristen toimintahäiriöiden ja mielialahäiriöiden väliltä. Bolbecker ym.:en (2011) tutkimuksessa asentohallinnan ja kaksisuuntaisen mielialahäiriön väliltä löytyi yhteys viitaten mahdollisesti molempien neurologisen perustan häiriöön. (Bolbecker ym. 2011.) Tällaiset tutkimukset antavat tukea ajatukselle, että kehollisuuden kautta voi lähestyä muunlaisiakin kuin fyysisiä haasteita.

### 3.1.3 Tanssi ja liike

Tanssin määrittely ei ole täysin yksiselitteistä, sillä tanssi käsittää hyvin laajan kirjon erilaisia toimintoja. Yhden määritelmän mukaan se on kehon liikettä, joka tapahtuu rytmisesti ja on yleensä musiikin säestämää sekä tapahtuu tietyssä tilassa. Sen tarkoituksena voi olla itseilmaisuus, energian vapauttaminen, esteettisyys tai nauttiminen liikkeestä itsensä. (Mackrell 2017: 1.) Kehon rytmisen liike, spatiaalisuus sekä intentio toistuvat muissakin luonnehdinnoissa tanssista (Hoppu 2003: 20–28) ja niitä voidaan pitää tanssin peruspilareina, jotka myös erottavat tanssin muusta kehollisesta liikkeestä kuten jumpasta ja arkipäiväisestä liikkumisesta.

Tanssiin liittyvät asenteet, määritelmät ja mielikuvat ovat vaihdelleet suuresti kulttuurista ja aikakaudesta toiseen. Monien tutkijoiden mielestä tanssilla on ollut kuitenkin tavalla tai toisella osansa jokaisessa kulttuurissa. Se on liittynyt esimerkiksi uskonnollisiin rituaaleihin, seurusteluun, juhlimiseen ja ollut yksi ajanviettotapa. Nykyisellään tanssi on taidemuotona länsimaissa suosituampi kuin koskaan aiemmin. (Mackrell 2017: 5.)

Usein tanssiin yhdistetään ammattitanssijoiden virtuositeetti ja siihen saatetaan liittää mielikuvia korkeista hypyistä, pirueteista, monimutkaisten askelkuvioiden hallitsemisesta ja vahvasta fysiikasta. Tässä opinnäytetyössä käyttämämme määritelmän mukaisesti tanssiin osallistuminen ei kuitenkaan vaadi tanssijan erityisosaamista, vaan siihen kykenee jokainen, joka haluaa. Kehofenomenologisen lähestymistavan mukaisesti tanssissa korostuu tanssijan subjektiivinen kokemus; tanssijaa ei eroteta tanssista, vaan ne ovat

yhtä toisensa kanssa (Hoppu 2003: 20–28). Tanssi ja luova liike toimivat tapana suuntautua maailmaan ja olla osana sitä.

Luovassa toiminnassa, kuten tanssissa, on tavallisesti mukana hauskuuden, mielihyvän ja leikin elementit. Leikissä korostuvat spontaanisuus, nykyhetkisyys ja vaistonomainen, välitön toiminta. Tämän myötä luovaan toimintaan sisältyy aina myös riski, mahdollisuus itselle ennalta tuntemattomasta ja vieraasta. (Uusikylä 2012: 53; Grundy 2016: 135–141.) Pylvänäisen (2012) mukaan liikkeen luovuus ryhmäterapiakontekstissa syntyy spontaanisti vuorovaikutuksellisessa tilanteessa, ja sen ilmenemismuotoja voivat olla muun muassa liikkeelliset leikit tai liikelaatujen luovasta käytöstä syntyvä ilmaisu (Pylvänäinen 2012: 299). Ryhmämuotoisessa kontekstissa tanssi ja luova liike tarjoavat mahdollisuuden kokeilla ja etsiä uusia itsensä ja muiden kanssa olemisen tapoja. (Grundy 2016: 135–141.)

### 3.2 Tanssi ja liike kuntoutuksessa

Tanssin käytöstä kuntouttavassa kontekstissa on kokemusta ja näyttöä erityisesti tanssi- ja liiketerapian alueelta. Tanssi- ja liiketerapia (TLT) on tanssi- ja liiketerapeutin koulutuksen saaneen terapeutin toteuttama psykoterapian muoto, jossa tanssin ja luovan liikkeen käyttö sekä kehollisuus ovat keskeisessä asemassa (Pylvänäinen 2012: 299). Suomessa on aivan viime aikoina suunnattu huomattavasti resursseja tanssi- ja liiketerapian tutkimukseen. Vuonna 2016 päättyi Kansaneläkelaitoksen rahoittama tutkimus, jossa arvioitiin tanssi- ja liiketerapian soveltuvuutta Kelan järjestämään kuntoutukseen. Tutkimuksessa ilmeni, että TLT:n keinoin on mahdollista parantaa toiminta- ja työkykyisyyttä sekä terveyttä ja lisätä voimavaroja oman elämän hallintaan. (Matinheikki-Kokko ym. 2016: 5.) Jääskeläinen (2017) tutki pro gradu -työssään TLT:n menetelmien soveltuvuutta työhyvinvoinnin tueksi. Tutkimukseen osallistuneet kertoivat myönteisiä muutoksia tapahtuneen tanssi- ja liiketerapeuttisen työnohjausryhmän aikana sekä yksilö- ja yhteisötasolla että asiakastyössä. (Jääskeläinen 2017: 28–31.) Vuonna 2017 käynnistyi myös Jyväskylän yliopiston laaja ja Kansaneläkelaitoksen rahoittama, kolmevuotinen tutkimushanke, jossa selvitetään tanssi- ja liiketerapian vaikuttavuutta työikäisten masennuksesta kärsivien kuntoutuksessa (Jyväskylän yliopisto 2017).

Tanssia on kuitenkin hyödynnetty ja tutkittu muutenkin kuin tanssi- ja liiketerapian ja psykoterapian näkökulmasta. Tutkimuksissa on saatu myönteisiä ja rohkaisevia tuloksia,

vaikka tutkijat peräänkuuluttavatkin laajempien ja pidempiaikaisten lisätutkimusten pe-  
rään. Tanssin käytöstä eri muodoissaan on saatu myönteisiä tuloksia erilaisten ja eri-  
ikäisten asiakasryhmien parissa muun muassa psykiatrian, neurologisen, neuropsykiat-  
risen ja somaattisen kuntoutuksen saralla. Viime vuosina on ilmestynyt erityisen paljon  
tutkimuksia tanssin käytöstä Parkinsonin tautia sairastavien henkilöiden kuntoutuksessa,  
ja tanssillisilla menetelmillä on ollut myönteisiä vaikutuksia niin sairauden psyykkisiin,  
kognitiivisiin kuin fyysisiin oireisiin (Hashimoto ym. 2015; Kshtriya ym. 2015; Sharp &  
Hewitt 2014). Myös esimerkiksi kroonisista alaraajakivuista kärsivät yli 62-vuotiaat hyö-  
tyivät tanssillisesta kuntoutuksesta (Krampe ym. 2014) ja psykososiaalisten tanssi-inter-  
ventioiden myötä hoivakodissa asuvien, iäkkäiden muistisairaiden ongelmakäyttäytymi-  
sen määrä laski samalla kun kanssakäyminen ja nauttiminen (enjoyment) lisääntyivät  
asukkaiden lisäksi myös henkilökunnan keskuudessa (Guzmán-García, Hughes, James  
& Rochester 2013).

Neurologian alueella on havaittu, että tanssilla on korjaava vaikutus ikääntymisen aiheut-  
tamaan rappeutumiseen aivokaaren alueen valkoisessa aineessa. Tutkijoiden mukaan  
löydökset saattavat olla hyödynnettävissä esimerkiksi hoidettaessa perinnöllisiä muisti-  
sairauksia jo niiden varhaisessa vaiheessa. (Burzynska ym. 2017.) Laajassa kirjallisuus-  
katsauksessa todettiin erilaisten tanssi-interventioiden stimuloivan ja parantavan iäkkäi-  
den ihmisten kognitiivista suorituskäkyä, sensomotorisia toimintoja ja niiden pohjana ole-  
via neurobiologisia tekijöitä sekä kohentavan kokonaisvaltaisesti heidän psyykkistä, so-  
siaalista ja emotionaalista hyvinvointiaan (Kshtriya ym. 2015).

Tanssin mahdollisuuksia on tutkittu myös kouluympäristössä. Seitsemäsluokkalaiset  
nuoret, joilla oli oppimisvaikeuksia, käyttäytymishäiriöitä ja ADHD hyötyivät tanssi-inter-  
ventiosta niin, että heillä todettiin lähtötilanteeseen verrattuna kohentunut suoriutuminen  
matematiikasta ja tanssitaiteesta sekä kohennusta muun muassa motivaatiossa, osallis-  
tumisessa, tarkkaavaisuudessa ja itsesäätelyssä (Anderson 2015). Sen lisäksi musiikki-  
ja tanssi-interventiolla oli myönteisiä vaikutuksia 5-8-vuotiaiden autismin kirjon kuulu-  
vien lasten osallistumiseen, vuorovaikutukseen ja inklusioon ikätovereidensa kanssa  
(Stamou 2017). Tanssi-interventioilla on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia nuorten  
minäkuvaan ja kehookuvaan sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvoinnin kokemiseen ja niiden  
on havaittu myös vähentävän ahdistuneisuutta (Burkardt & Brennan 2012) ja masentu-  
neisuutta (Jeong ym. 2005).



### 3.3 Tanssin ja liikkeen terapeuttiset tekijät

Tanssi- ja liiketerapian näkemyksen mukaan liike on sekä psyykinen että biologinen tapahtuma. Ihminen on kehollinen olento ja ihmisen keho on oppiva, ja koetut asiat jättävät jälkensä kehon muistiin. Kehon tapahtumien kuten liikkeen muotoutumiseen vaikuttavat toisaalta perimä, toisaalta elämäntapahtumat kuten vuorovaikutuskokemukset, ympäristö, traumat ja oma käytös ja toiminta. Eletty elämä ja ihmisen psyykinen tila heijastuvat kehon liikkeistä. Varhaiset vuorovaikutuskokemukset ilmenevät kehossa erilaisina reaktio- ja liiketapoina. Näitä kehon oppimia tapoja voidaan kohdata ja työstää liikkeellisesti esimerkiksi tanssi- ja liiketerapiassa. (Pylvänäinen 2012: 299–300.) Tanssi- ja liiketerapiassa keho huomioidaan sanallisesti ja toiminnallisesti, mikä tekee vuorovaikutussuhteesta terapeuttisen. Erilaisten liikeharjoitusten sensomotoriset ulottuvuudet tekevät osaltaan liikkeestä vahvan kokemuksen, jonka keho muistaa. (Pylvänäinen 2012: 301.)

Toimintana tanssi on monipuolista ja kokonaisvaltaista. Tanssiessaan henkilö käyttää laajalti eri valmiuksiaan ja taitojaan. Esimerkiksi koordinaatiokyky, proprioseptiikka, kehonhallinta, karkea- ja hienomotoriikka sekä avaruudellinen hahmotus tulevat kaikki käyttöön tanssiessa. Yhdessä toisten kanssa tanssiessaan tanssija käyttää myös sosiaalisia taitojaan ja valmiuksiaan. (Kattenstroth ym. 2010: 1; Kshtriya ym. 2015: 82).

Yksi esimerkki tanssi- ja liiketerapiassa yleisesti käytettävistä terapeuttisista työvälineistä ovat peilausharjoitukset, jotka vahvistavat tutkitusti terapeutin ja asiakkaan välistä sekä asiakkaiden keskinäistä empatiaa. Peilausharjoituksissa toimitaan pareittain ja kasvokkain niin, että toinen parista on johtaja ja toinen seuraaja. Johtaja liikkuu valitsemallaan tavalla ja seuraaja peilaa hänen liikkeitään mahdollisimman reaaliaikaisesti. Sitten roolit vaihdetaan, minkä jälkeen tulee vaihe, jossa kumpikaan ei johda eikä seuraa, vaan molemmat ovat tasavertaisia keskenään liikkuen kuitenkin synkroniassa. Neurotieteen näkökulmasta kiinnostavaa on erityisesti peilineuronien osuus empatian kehitymisprosessissa. (McGarry ja Russo 2011: 181–182.) Peilaukseen perustuvia menetelmiä voidaan tietoisesti käyttää terapiainterventiossa esimerkiksi vuorovaikutusvalmiuksien parantamiseksi.

Tanssin ja liikkeen terapeuttisuutta voidaan tarkastella myös toimintaterapian kontekstissa esimerkiksi toiminnan terapeuttisen voiman mallin pohjalta. Piercen (2003) kehittämän mallin mukaan toiminnan terapeuttinen voima muodostuu kolmesta osa-alueesta.

Toiminnan täsmällisyys sisältää toiminnan suunnitteluprosessin elementit eli toiminnan soveltavuuden, tavoitteiden asettelun ja terapeutin suunnittelutaidot. Toiminnan ainutlaatuisuus muodostuu toiminnan kontekstuaalisista ulottuvuuksista eli fyysisistä, ajallisista ja sosiokulttuurisista tekijöistä. Toiminnan vetoavuus käsittää toiminnan subjektiiviset ulottuvuudet eli sen, mitä henkilö saa toiminnasta itselleen, ja ne vaihtelevat yksilöllisesti. Nämä subjektiiviset ulottuvuudet ovat mielihyvä, vahvistavuus ja tuottavuus. (Pierce 2003: 9–12.) Mielihyvä tarkoittaa sekä yksinkertaisista aistinautunnoista saatavaa mielihyvän tunnetta että monimutkaisempien äyllisten prosessien tuottamaa nautintoa (Pierce 2003: 85). Tanssin kohdalla mielihyvä voi tarkoittaa esimerkiksi fyysisestä liikkeestä saatavaa nautintoa, luovuutta ja leikkisyyttä, tanssin tarjoamaa esteettistä nautintoa ja sosiaalisesta vuorovaikutuksesta saatavaa mielihyvää (Pierce 2013: 91). Vahvistavat toiminnot ovat edellytyksenä tuottavuuden ja mielihyvän kokemuksille. Vahvistavien toimintojen kuten levon, ruokailun ja itsestä huolehtimisen avulla ihminen palauttaa energiatasonsa normaaliksi. (Pierce 2003: 98, 111.) Vahvistavuutta voidaan tanssin terapeutisessa käytössä tavoitella esimerkiksi rentoutus- ja kehotietoisuusharjoituksilla. Tuottavuuden tunteella tarkoitetaan sitä tyydytystä, jonka ihminen saa toimiessaan tavoitteellisesti ja hyötyessään toiminnasta (Pierce 2003: 58). Tuottavuuden kokemuksia terapeutisessa tanssi-interventiossa voidaan saada esimerkiksi omaa liikettä improvioidessa, koreografiaa harjoitellessa, raajaa kuntouttaessa, yhteistä esitystä valmistellessa tai muuta sovittua tavoitetta kohti työskennellessä.

Parhaimmillaan tanssi ja liike vievät tanssijan mukanaan: kun tuottavuus ja mielihyvä ovat yhtäaikaan tarpeeksi korkealla tasolla, syntyy flow-kokemus, jossa henkilön kaikki huomio kiinnittyy meneillään olevaan toimintaan samalla kun ajantaju ja itsensä tarkkailu (self-scrutiny) katoavat ja huolehtiminen kontrollin menettämisestä lakkaa (Csikszentmihalyi 1990: 52–67). Tällainen kokemus voi syntyä esimerkiksi liikeimprovisaatioharjoituksen aikana, kun liikkuja nauttii liikkeestä ja sen estetiikasta ja tuottaa rohkeasti omaa ilmaisuaan. Flow-tilan intensiivisyyden vuoksi terapeutin tehtävä on huolehtia siitä, että harjoitus ei kestä liian pitkään ja että sen jälkeen huolehditaan asianmukaisesta palautumisesta vahvistavan harjoituksen avulla.

### 3.4 Tanssi ja liike toimintaterapiassa

Vaikka luovia menetelmiä on käytetty toimintaterapiassa alan alkuajoista lähtien (Schmid 2004; Bathje 2012), tanssillisten menetelmien tuntemus ja käyttö näyttävät jäävän toi-

mintaterapian kentällä vähäisiksi. Sen sijaan käytetyt luovat menetelmät ovat olleet ensisijaisesti kuvataidepainotteisia (Müllersdorf & Ivarsson 2012; Perruzza & Kinsella 2010). Tanssillisia menetelmiä toimintaterapiassa on tutkittu toistaiseksi hyvin vähän. Rohkaisevia tuloksia tanssillisten liikuntatuntien käytöstä toimintaterapiainventiossa on kuitenkin saatu. Aerobic-tunnille kolme kertaa viikossa osallistuneiden, skitsofreniaa sairastavien aikuisten ryhmässä havaittiin merkittäviä myönteisiä kognitiivisia muutoksia muun muassa prosessointinopeudessa ja muistissa verrattuna verrokkiryhmään, jossa toimintana oli värittämistä ja käsin kirjoittamista (Chen ym. 2016). Neurologisessa kuntoutuksessa tanssia on tutkittu mm. aivoverenkiertohäiriöstä toipuvien asiakkaiden toimintaterapiainventiossa. Tutkimuksen perusteella tanssi sopii interventiomenetelmäksi muun muassa siksi, että välineet ja tilat ovat helposti saatavilla ja toiminta on muokattavissa yksilöllisesti kuntoutujan tarpeiden ja rajoitteiden mukaan sekä siksi, että osallistujat olivat yleisesti ottaen tyytyväisiä kokemukseensa. (Demers & McKinley 2015.)

Tanssin käytöstä toimintaterapiassa on tehty neljä suomalaista opinnäytetyötä. Niistä yksi käsittelee tapausesimerkin kautta tanssin käyttöä lasten toimintaterapiassa (Kallonen ja Vaittinen 2005). Vapalahden (2013) opinnäytetyö on narratiivinen kirjallisuuskatseaus, jossa tarkastellaan tanssin käyttöä psykososiaalisten valmiuksien tukemisessa. Vapalahden mukaan tanssi on voimakas ja monipuolinen menetelmä, joka mahdollistaa kehollisen ja sanattoman tavan käsitellä ja ilmaista tunteita ja ajatuksia ja voi siksi sopia yhdeksi käyttökelpoiseksi menetelmäksi psykososiaalisten valmiuksien tukemiseen. (Vapalahti 2013.) Lehtomaan (2013) opinnäytetyössä kuvataan, kuinka viikoittainen tanssi-improvisaatioryhmä tuki osallisuutta, vahvisti sosiaalisia suhteita ja toi voimaantumisen kokemuksia nuorille, yksin maahan tulleille turvapaikanhakijoille (Lehtomaa 2013). Puiravan (2012) opinnäytetyön tarkoituksena taas on kuvata luovan tanssin toimintaterapiaryhmään osallistuneiden palvelutalon iäkkäiden asiakkaiden kokemuksia luovan tanssin ryhmästä. Opinnäytetyön tulosten perusteella luova tanssi on ikäihmisille sopiva toiminnan muoto, jossa korostuu etenkin yhteisöllisyys. (Puirava 2012.)

## 4 Luovan tanssin ryhmän toteutus

Luovan tanssin ryhmä toteutettiin Helsingin Tyttöjen Talolla touko-kesäkuussa 2017 viitenä maanantai-iltana. Yhdelle viidestä tapaamiskerrasta ei tullut osallistujia, joten kaikkiaan ryhmä kokoontui neljä kertaa. Ryhmän suunnitteluvaihe alkoi lokakuussa 2016 ja jatkui viimeiseen ryhmäkertaan asti, sillä ryhmäkertojen teemat ja sisältö suunniteltiin ja niitä muokattiin ryhmäprosessin aikana osallistujien toiveiden ja tarpeiden sekä ohjaajien harkinnan mukaisesti. Ryhmän päättyessä osallistujia pyydettiin arvioimaan kokemustaan ryhmästä sekä suullisesti että kirjallisesti. Ryhmässä käytetyt toiminnalliset menetelmät on kuvattu tarkemmin liitteessä 7.

### 4.1 Ryhmän suunnittelu- ja valmisteluvaihe

Kun opinnäytetyön aihevalinta ja alustava luonnos työn suunnitelmaksi oli tehty, otimme yhteyttä Tyttöjen Taloon ja kysyimme, voisimmeko ohjata tanssillisen ryhmän heidän asiakkailleen. Koska Tyttöjen Talolla oltiin kiinnostuneita yhteistyöstä, sovimme suunnittelutapaamisen vastaavan ohjaajan Nina Mesiäisen kanssa. Tapaamisessa 7.12.2016 Mesiäinen kertoi, että tanssilliset ryhmät olivat olleet Tyttöjen Talolla suosittuja. Talolla oli aikaisemmin toiminut luovan tanssin ryhmä, jonka ohjaaja oli kuitenkin siirtynyt toisaalle töihin. Kysyntää ryhmille oli silti Mesiäisen mukaan edelleen.

Tapaamisessa käytiin läpi teemoja, joiden käsittelyä Tyttöjen Talon henkilökunta piti tarpeellisena. Näitä teemoja olivat omien rajojen tunnistaminen ja niistä kiinni pitäminen, leikillisyyden, ilon ja kepeyden kokemukset, itsestä huolehtiminen ja oman hyvinvoinnin vaaliminen ja edistäminen sekä itsenäistymisen tukeminen (Mesiäinen 2016). Vaikka teemoja hahmoteltiin suuntaa-antavasti Tyttöjen Talon ohjaajan kanssa käydyn keskustelun pohjalta, sovimme, että lopulliset teemat muotoutuisivat vasta ryhmän käynnistyttyä, kun tapaisimme osallistujat ja kuulisimme heidän toiveitaan ja odotuksiaan ryhmän suhteen. Tapaamisen yhteydessä tutustuimme myös Tyttöjen Talon liikuntatilaan, jossa ryhmätapaamiset oli tarkoitus järjestää. Myöhemmin haimme työn tekemiseen tutkimeettisten periaatteiden mukaisesti tutkimusluvan Tyttöjen Talolta ja se myönnettiin ennen ryhmän käynnistymistä.

Siljamäki (2012) on koonnut Tyttötyön kansioon Tyttöjen Talon vuorovaikutteisten ryhmien yleisiä toimintamalleja ja -periaatteita (Siljamäki 2012: 31–44). Oma ryhmämme

poikkesi näistä linjauksista joiltakin osin, sillä esimerkiksi ryhmäläisten haastattelu etukäteen ei aikataulusyistä ollut mahdollista. Myös ryhmän toimintaterapeuttiset lähtökohdat poikkesivat hieman Tyttöjen Talolla aiemmin järjestettyjen luovan liikkeen ryhmien tanssi- ja liiketerapeuttisista lähtökohdista. Koska meillä ei ole tanssi- ja liiketerapian menetelmien ammattiosaamista, emme viittaa käyttämiimme menetelmiin tanssi- ja liiketerapeuttisina menetelminä, vaan puhumme yleisemmin tanssillisista ja kehollisista menetelmistä ja harjoitteista.

Ryhmän toimintaterapeuttisen luonteen vuoksi pidimme myös tärkeänä harjoitteiden helppoa sovellettavuutta osallistujien omaan arkeen, esimerkiksi erilaisten rentoutumiskeinojen oppimista. Ryhmässä opitun sovellettavuus on Colen (2012) seitsemän vaiheen menetelmän mukaan yksi toimintaterapeuttisen ryhmän tavoitteista. Ryhmän ohjaaja auttaa osallistujia ymmärtämään, kuinka he voivat hyödyntää ryhmässä koettuja ja jaettuja oivalluksia oman elämänsä parantamiseksi. Soveltaminen on erityisen tärkeässä osassa niissä ryhmissä, joilla on yksilön kehitysvaiheisiin liittyviä tavoitteita. (Cole 2012: 10, 232.) Harjoitteiden tarkoituksena ei myöskään ollut mennä kovin ”syvälle” tai käynnistää osallistujissa pitkiä psykologisia prosesseja, koska ryhmän kestoksi oli suunniteltu vain viisi kertaa eikä se ollut lähtökohdiltaan psykoterapeuttinen ryhmä. Tästä huolimatta varauduimme siihen, että kehollisen työskentelyn myötä osallistujilla voisi ilmetä myös tarvetta käsitellä ryhmän aikana heränneitä ajatuksia ja tunteita syvällisemmin tai kahden kesken, jolloin heillä olisi ryhmän aikana mahdollisuus pyytää keskusteluapua joko meiltä tai Tyttöjen Talon henkilökunnalta.

Ryhmä ei toimintaterapeuttisesta lähestymistavasta huolimatta ollut varsinainen toimintaterapiaryhmä, sillä Tyttöjen Talon ei tarjoa kuntoutuspalveluja, eikä se olisi ajallisten resurssienkaan puitteissa ollut mahdollista. Osallistujien kanssa ei tehty toimintaterapia-interventioon yleensä kuuluvaa standardoitua alku- ja loppuarviointia ja yksilöllistä tavoitteiden asettelua, eikä se ryhmän lyhyen keston vuoksi olisi ollut tarkoituksenmukaistakaan.

Teimme ryhmälle mainoksen (Liite 1), joka oli esillä Tyttöjen Talon ilmoitustaululla. Ryhmää mainostettiin myös Tyttöjen Talon Facebook- ja Instagram-sivuilla. Lisäksi jaoimme mainosta omilla sosiaalisen median kanavillamme. Tyttöjen Talon ohjaajat osallistuivat ryhmästä tiedottamiseen aktiivisesti kertomalla siitä talolla käyville tytöille. Osallistujat ilmoittautuivat ryhmään Tyttöjen Talon ohjaajien kautta. Osallistujien haastattelu etukä-

teen ei aikataulusyistä ollut mahdollista, joten kaikki ryhmästä kiinnostuneet yli 18-vuotiaat saivat ilmoittautua mukaan. Ryhmä herätti kiinnostusta myös alle 18-vuotiaiden keskuudessa ja Tyttöjen Talon ohjaajien toiveesta laskimme myöhemmin ikärajaa 15 vuoteen.

Ikähaarukan rajauksella pyrittiin saattamaan yhteen suunnilleen samassa kehitysvaiheessa ja samantyyppisissä elämäntilanteissa olevia tyttöjä ja nuoria naisia. Tämän oli tarkoitus palvella osallistujia tarjoamalla samastumisen ja vertaistuen mahdollisuutta. Varhaisaikuisuus on monille itsetutkiskelun ja oman identiteetin vahvistamisen aikaa, jolloin löydetään oma paikka maailmassa – sekä osana yhteisöä että itsenäisenä toimijana. Toimintaterapiassa tätä kehitystä voidaan tukea esimerkiksi vahvistamalla vuorovaikutustaitoja ja mahdollistamalla asiakkaalle mielekkäitä vapaa-ajan toimintoja. (Ikiugu 2007: 321–322.) Luovan tanssin ryhmässä osallistujille haluttiin tarjota mahdollisuus turvallisesti kokeilla harjoituksia yksin ja yhdessä vertaisten kanssa mielekkään toiminnan parissa ja jakaa kokemuksiaan ryhmässä luottamuksellisesti keskustellen.

Luovan tanssin ryhmään osallistumiseksi ei vaadittu aiempaa kokemusta tanssista, ainoastaan kiinnostusta kehollista työskentelyä kohtaan. Ryhmä oli avoin kaikille kiinnostuneille, mutta siihen ei otettu uusia tulijoita sen käynnistyttyä, vaan se pidettiin suljettuna. Ryhmän pitäminen suljettuna mahdollistaa toiminnan tarkemman ja osallistujien yksilöllisiin tarpeisiin paremmin vastaavan suunnittelun kuin jos ryhmä olisi avoin. Ryhmän toiminta ja tapahtumien kulku pysyvät myös paremmin ennakoitavina, mikä kasvat-  
taa ryhmäläisten turvallisuudentunnetta. Suljetussa ryhmässä osallistujien välille syntyvät suhteet ovat usein vahvempia kuin avoimessa ryhmässä, mikä lisää koheesiota ja luottamusta. Myös tunne toiminnan merkityksellisyydestä on suljetussa ryhmässä suurempi. Haasteena suljetuissa ryhmissä voi joskus olla tietynlaisiin rooleihin ja olosuhteisiin jumiutuminen, mutta ryhmän lyhyen keston vuoksi riski ei vaikuttanut suurelta. (Finlay 2007: 124–125.)

Etukäteen määrittelimme ryhmän vähimmäiskooksi neljä ja enimmäiskooksi kahdeksan henkilöä. Koska ryhmän teemat liittyivät vahvasti psykososiaalisiin tekijöihin, suunnittelun painopiste oli toiminnallisuuden lisäksi luottamuksellisessa vuorovaikutuksessa sekä itsetuntoa, identiteettiä ja minäkuvaa vahvistavissa tekijöissä. Finlayn (2007) mukaan ihanteellinen terapeutin tukiryhmän koko on viidestä yhdeksään osallistujaa, sillä ryhmä on tarpeeksi pieni turvatakseen läheisen ja luottamuksellisen ilmapiirin ja taatakseen kaikille mahdollisuuden osallistua, ja toisaalta riittävän suuri toimiakseen ryhmänä

(Finlay 2007: 125–126). Koska aioimme teettää ryhmäläisillä pariharjoituksia, asetimme ryhmäkoon rajoiksi parillisen määrän osallistujia. Jos ryhmäläisiä tulisi pariton määrä, toinen meistä ohjaajista voisi tarvittaessa osallistua parin kanssa tehtäviin harjoituksiin.

Koska ryhmään ilmoittautuneita ei haastateltu tai valikoitu etukäteen, osallistujien yksilölliset taustat ja tarpeet eivät olleet ryhmän alkaessa tiedossa. Mesiäisen (2016) alkupalaverissa esiin tuoma osallistujien mahdollinen traumatausta oli kuitenkin otettava suunnittelussa huomioon, etenkin ryhmämme kehollisen luonteen vuoksi. Traumaan liittyvä oireilu ilmenee useimmiten sekä psyykkisellä että kehollisella tasolla ja trauman laukaisijoina voivat toimia muun muassa erilaiset traumamuistoon liittyvät kehon tuntemukset ja tunteet sekä mielensisällöt. Traumamuiston herätessä henkilö ikään kuin elää traumatapahtumaa uudelleen läpi, mikä saattaa aiheuttaa erittäin voimakkaita ja pelottavia tunteita. (Leikola 2012: 134–142; Mesiäinen 2016.) Tästä syystä panostimme ryhmämme suunnittelussa ja valmistelussa erityisen paljon turvallisen ympäristön ja ilma-  
piirin luomiseen.

Ryhmän turvallisuudentunnetta voi lisätä pitämällä ryhmä suljettuna ja kertomalla osallistujille ryhmässä tehtävistä asioista etukäteen, jotta he pystyvät ennakoimaan tulevia tapahtumia. Sen lisäksi ohjaajien on ennakoitava mahdollisia ongelmatilanteita ja varauduttava niihin mahdollisuuksiensa mukaan. Kun henkilön turvallisuudentunne kasvaa, vapautuu jatkuvaan puolustautumiseen ja varuillaanoloon käytettyä energiaa muuhun, kuten toimintakyvyn paranemiseen ja omiin tavoitteisiin pyrkimiseen. (Leikola 136; Finlay 2007: 124–125.)

Ryhmäläisten turvallisuudentunteen ja mahdollisimman onnistuneen kokemuksen takaamiseksi osallistujien mahdollinen traumatausta huomioitiin sekä ryhmän suunnitteluvaiheessa että sen toteutuksessa. Siihen liittyvän oireilun selvittämiseksi laadittiin ensimmäisen ryhmäkerran yhteydessä täytettävä alkukyselylomake (Liite 3: Alkukyselylomake). Lisäksi pyrimme kiinnittämään huomiota mahdollisiin traumamuistoa laukaiseviin tekijöihin. Emme esimerkiksi käyttäneet liian emotionaalista tai kovin tunnettua musiikkia, johon voisi helposti liittyä muistoja, ja musiikki oli tasarytmistä (vakaata), mikä lisäsi ennakoitavuutta. Läheisyyttä ja/tai kosketusta käyttävissä harjoituksissa edettiin hitaasti ja tarkkaillen osallistujien reaktioita. Harjoitusten aikana vältettiin pitkiä hiljaisuuksia, joiden aikana mieli ehtisi ”karata” muistoihin, ja jatkuvalla sanallisella ohjauksella pyrittiin pitämään osallistujat kiinni meneillään olevassa hetkessä. Lisäksi panostimme läsnäolevaan ja kuuntelevaan ohjaustyyliin.

Koska mikä tahansa ärsyke saattaa laukaista traumamuiston, varautuminen mahdolliseen dissosiatiiiviseen tai muunlaiseen voimakkaaseen reagointiin ryhmän aikana oli mielestämme tärkeää. Perehdyimme yleisimpiin vakauttamisen keinoihin, joita ovat esimerkiksi ohjaajan/terapeutin tekemä vuorovaikutuksellinen säätely (pehmeä katsekontakti, avoin asento ja turvallinen, läsnäoleva vuorovaikutus), meneillään olevan hetkeen kiinnittyminen (esimerkiksi huomion kiinnittäminen siihen mitä näkee ympärillään), huomion kiinnittäminen kehoistimukseen (esimerkiksi miltä lattia tuntuu jalkojen alla, miltä tuoli/lattia tuntuu takapuolen alla), hengityksen rauhoittaminen ja syventäminen, kehon linjaus ja kehityksellisten perusliikkeiden kuten työntämisen ja vetämisen käyttäminen. (Leikola 142; Punkanen 2015: 170–175.)

Ryhmän ohjauksen suunnittelun ja toteutuksen runkona käytimme Colen (2012) seitsemän vaiheen menetelmää (Cole's Seven Steps), joka on tarkoitettu toimintaterapeuttisen ryhmän ohjauksen tueksi. Menetelmä rakentuu seitsemästä vaiheesta, joiden tulisi näkyä ryhmän suunnittelussa ja toteutuksessa jokaisella ryhmäkerralla. Cole painottaa ammatillisuuden tärkeyttä ryhmäohjauksessa ja vuorovaikutuksessa asiakkaiden kanssa, ja seitsemän vaiheen menetelmä tukee ammattilaisen roolin omaksumista ja kehittämistä. Kun varmuus ja kokemus ohjaajana karttavat, menetelmää muokataan vastaamaan kunkin ryhmän yksilöllisiin tarpeisiin. Vaiheiden sisältö, järjestys, prosessi ja rakenne muotoutuvat esimerkiksi ryhmäläisten iän tai rinnalla käytettävien mallien ja viitekehysten mukaan. Asiakaslähtöinen seitsemän vaiheen menetelmä on suunniteltu mahdollistamaan ryhmäläisten osallistuminen yhteiseen toimintaan ja ohjaamaan heidät pohtimaan kokemuksen merkitystä itselleen. (Cole 2012: 3.) Vaiheet kuvataan tarkemmin luvussa 4.2.2.

## 4.2 Ryhmän toteutusvaihe

Ryhmä toteutettiin Helsingin Tyttöjen Talon liikuntatilassa viitenä maanantai-iltana touko-kesäkuussa 2017. Jokaisen ryhmäkerran kesto oli 90 minuuttia. Toiminnalliseen osuuteen oli varattu noin 60 minuuttia, jonka katsoimme sopivan pituiseksi ajaksi toiminnalliselle tukiryhmälle (Finlay 2007: 129–130). Ryhmään oli ilmoittautunut 7 osallistujaa, joista neljä tuli ensimmäiselle kerralle. Näistä neljästä osallistujasta yksi jäi vielä pois, jolloin ryhmän lopulliseksi kooksi jäi kolme henkilöä, jotka olivat kaikki yli 20-vuotiata. Alun perin olimme määritelleet ryhmän minimikooksi neljä osallistujaa, mutta koska ryhmä käynnistyi nelihenkisenä ja muodostui heti toimivaksi, jatkoimme ryhmää huoli-



matta siitä, että yksi osallistuja jäi pois. Pienen ryhmäkoon vuoksi emme kuvaa työsämme kovin tarkasti osallistujien taustoja tai kerro tarkkaa ikähaarukkaa osallistujien anonymiteetin turvaamiseksi. Viidestä ryhmäkerrasta neljännelle ei tullut lainkaan osallistujia, joten kaikkiaan ryhmäkertoja toteutui neljä. Ryhmäkerroilla käytetyt toiminnalliset menetelmät on kuvattu tarkemmin liitteessä 7.

#### 4.2.1 Ryhmään valmistautuminen

Ryhmäkertojen välissä pidetyissä suunnittelupalavereissa päätettiin seuraavan kerran teema osallistujien toiveiden ja oman arvioimme pohjalta ja valittiin teemaan sopivat harjoitteet. Sovimme etukäteen, miten ohjausvastuu jaettaisiin ja arvioimme edellisen kerran ohjaustamme. Pyrimme yleisesti ottaen ohjaustyylimme avulla luomaan tasavertaista, rohkaisevaa ja hyväksyvää tunnelmaa sekä ryhmäläisten välille yhteenkuuluvuuden eli koheesion tunnetta (Harra 2014: 34–35; Finlay 2007: 79). Tämä näkyi esimerkiksi siten, että istuimme piirissä ryhmäläisten mukana, osallistuimme osaan ohjaamistamme harjoituksista sekä kerroimme aloitusvaiheessa omista päivän tunnelmistamme.

Kullekin kerralle laadittiin myös teemaan ja harjoituksiin soveltuva soittolista. Ryhmän aloitus- ja lopetusmusiikki oli jokaisella kerralla sama, millä haluttiin lisätä ryhmän ennakoitavuutta ja turvallisuutta sekä luoda jokaiselle ryhmäkerralle selkeä rakenne. Muuten musiikin valintaa ohjasivat harjoitteiden luonne ja tarkoitus: rauhallisiin harjoituksiin rauhallisempaa musiikkia ja leikkisiin harjoituksiin kepeämpää musiikkia. Vältimme liian nopeatempoista tai aggressiivista musiikkia sekä sellaista musiikkia, jonka sanoja jäisi helposti kuuntelemaan. Näin halusimme varmistaa, että osallistujien huomio ei kiinnittyisi liikaa musiikkiin, vaan vapaa ja soljuva liike olisi pääosassa harjoitusten aikana.

Ryhmätilan valmisteluun kului kullakin kerralla aikaa noin viisitoista minuuttia. Tilassa olevat peilit peitettiin verhoilla, jotta osallistujien huomio ei suuntautuisi niihin ja oman kehonsa tarkasteluun objektina, vaan keskiöön nousisi kokemuksellisuus sekä eletyn kehon kokeminen ja siinä toimiminen. Sivupöydälle varattiin vettä ja mukeja, ja tila tuuletettiin ennen ryhmän alkua. Kunkin kerran harjoituksissa tarvittavat välineet kuten joo-gamatot, tyyny, huivit ja piirustusvälineet otettiin valmiiksi esille. Valojen ja musiikkilaitteiden toimivuus tarkistettiin. Kaiken muun ollessa valmista avasimme liikuntatilan ovet ja otimme aikaa omaan virittäytymiseen. Ryhmäläiset saivat saapua tilaan jo hieman ennen ryhmän alkamista ja ottaa hetken aikaa itselleen.

#### 4.2.2 Ryhmäkertojen rakenne

Colen (2012) seitsemän vaiheen (Cole's seven steps) mukainen ryhmäkerta sisältää 1) aloitus- tai esittelyvaiheen, 2) toiminnallisen vaiheen, 3) jakamisvaiheen, 4) prosessointivaiheen, 5) yleistämisen vaiheen, 6) soveltamisvaiheen ja 7) yhteenvedon. Nämä vaiheet ovat osin päällekkäisiä ja niiden toteutusjärjestys voi vaihdella. (Cole 2012: 3–11.)

Aloitusvaiheessa kokoonnuimme istumaan lattialle alkupiiriin. Ensimmäisellä kerralla esittelimme itsemme ryhmäläisille ja toivotimme heidät tervetulleiksi luovan tanssin ryhmään. Sitten osallistujat esittelivät itsensä kukin vuorollaan ja kertoivat päivän tunnelmistaan ja edellisen kerran jälkeisistä ajatuksistaan sekä odotuksistaan ja toiveistaan ryhmän ja ryhmäkerran suhteen. Esittelykierrosta ei välttämättä tarvitse toistaa enää, kun ryhmä on jatkunut jonkin aikaa, mutta ohjaajan on tärkeää huomioida jokainen ryhmäläinen jokaisella kerralla (Cole 2012: 4). Osallistujille kerrottiin ryhmän tarkoituksesta sekä päivän teemasta ja käytettävistä harjoituksista. Ennen toiminnallista osuutta korostettiin sitä, että harjoitukset tuli tehdä omaa kehoa ja oloa kuunnellen, mitään ei ollut pakko tehdä ja kaikki liikkumisen tavat olivat oikeita. Ensimmäisellä tapaamisella osallistujat täyttivät alkupiirin päätteeksi aloituskysely- ja suostumuslomakkeet. Toisesta ryhmäkerrasta lähtien alkupiiriin otettiin mukaan myös liikkeellinen elementti. Aloituksen kesto oli noin 10 minuuttia.

Aloitusvaiheeseen voi kuulua myös lämmittelyvaihe, jos ryhmän tunnelmasto sitä vaatii. Ohjaaja havainnoi mm. sitä, miten vastaanottavia osallistujat ovat ja muokkaa aloitusta tarvittaessa. Joskus lämmittelyksi riittää pelkkä kuulumisten kertominen ja edellisellä tapaamiskerralla koettujen asioiden muistelu. Lämmittelyn tarkoituksena on virittää ryhmäläiset oikeaan tunnelmaan toiminnallista osuutta ja päivän teemaa varten. (Cole 2012: 4–5.) Ryhmässämme lämmittely tai virittäytyminen toimi alkupiirin jälkeisenä siirtymänä toiminnalliseen vaiheeseen. Jokaisella kerralla virittäytymiseen kuului kehotietoisuutta herättelemään pyrkivä kehoskannausharjoitus, jossa osallistujia ohjattiin kiinnittämään huomio vuorotellen jokaiseen kehon osaan jalkapohjista alkaen ylöspäin. Harjoituksen pituus vaihteli kahdesta kymmeneen minuuttiin. Pitäydellä vaihtelulla haluttiin tarjota osallistujille mahdollisuus kokeilla erilaisia tapoja tehdä sama harjoitus ja kenties omaksua itselleen sopivimman niistä hyödynnettäväksi omassa arjessaan. Kehoskannauksen aikana soiva musiikki oli kuitenkin joka kerralla sama. Tällä haluttiin lisätä turvallisuudentunnetta ennakoitavuuden kautta sekä selkeyttää ryhmäkerran rakennetta.

Kehoskannauksen jälkeen virittäytymistä jatkettiin harjoituksilla, joissa vähitellen siirrettiin huomiota omasta kehosta ja sisäisestä tilasta itsen ulkopuolelle, tilaan ja muihin osallistujiin. Tällaisia olivat mm. erilaiset kävelyharjoitukset, joissa liikkeen laatu, tempo ja koko vaihtelivat.

Virittäytymisen jälkeen oli vuorossa yksi tai kaksi pidempää liikekokonaisuutta (toiminnallinen vaihe), joiden välissä pidettiin lyhyt purkuhetki piirissä istuen (jakamis-, prosessointi-, yleistämisen- ja soveltamisvaiheet) sekä tarvittaessa lyhyt tauko. Liikeharjoituksissa saatettiin käyttää konkreettisia tai kuvitteellisia apuvälineitä kuten huiveja tai mielikuvaa kuminauhasta, joka kiinnittyy kehon eri kohtiin. Harjoitteissa korostui improvisaatio ja oma, yksilöllinen liike. Toiminnallinen osuus päättyi ohjattuun palauttavaan harjoitukseen eli loppurentoutukseen. Rentoutusharjoitus oli kehoskannauksen tapaan joka kerta erilainen, jotta osallistujille olisi tarjolla useita vaihtoehtoja omaan arkeen sopivimman rentoutumistavan löytämiseksi. Myös loppurentoutuksen taustalla soi kuitenkin joka kerralla sama kappale, minkä oli tarkoitus viestittää ryhmäkerran päättymisestä ja näin lisätä tunnistettavuutta ja ennakoitavuutta. Loppurentoutuksen ajaksi valot himmennettiin. Toiminnallinen vaihe lämmittelyineen kesti noin 60 minuuttia.

Loppurentoutuksen jälkeen kokoonnuttiin vielä piiriin, jossa käytiin läpi osallistujien tunnelmat ja koottiin yhteen ryhmäkerran aikana nousseita havaintoja, tunteita ja ajatuksia (jakaminen). Annoimme osallistujille yhteisesti palautetta ryhmän työskentelystä ja havainnoimistamme ilmiöistä (yleistäminen). Ryhmäläisiä kannustettiin pohtimaan toteutuneen toiminnan merkityksiä itselleen (prosessointi) ja miettimään tilanteita, joissa voisivat hyödyntää ryhmässä oppimaansa ja kokemaansa (soveltaminen). Autoimme tarvittaessa soveltamisessa keksimällä esimerkkejä. Yhteenvetovaiheessa kiteytimme vielä ryhmäkerran tärkeimmän annin ja toimme esiin aloituksen ja lopetuksen väliset erot ryhmän tunneilmastossa. Lopuksi osallistujat saivat esittää omia toiveitaan seuraavan ryhmäkerran sisältöön liittyen. Viimeisen kerran päätteeksi osallistujat täyttivät loppukysely- ja palautelomakkeet (Liite 5 & Liite 6). Lopetuksen kesto oli 10 – 15 minuuttia.

#### 4.2.3 Ryhmäprosessin kuvaus

Tässä luvussa kuvataan luovan tanssin ryhmän kertoja sekä niiden teemoja, sisältöjä ja tapahtumia. Harjoitukset on kuvattu tarkemmin liitteessä 7. Kaikki harjoitteet ohjattiin sanallisesti. Ohjaajat näyttivät tarpeen mukaan myös esimerkkiä ja osallistuivat harjoiteisiin itse silloin kun se oli tarkoituksenmukaista.

### *Ensimmäinen ryhmäkerta*

Ensimmäisen kerran teemana oli oman kehon herättely ja tutustuminen omaan liikkeeseen sekä muihin ryhmäläisiin. Paikalle saapui neljä osallistujaa. Koska emme vielä tunneneet osallistujia, ensimmäisen kerran harjoitukset oli valittu niin, että ne olisivat helposti muokattavissa ryhmän tarpeiden mukaan. Pyrimme pitämään sanallisen ohjauksen harjoitusten aikana jatkuvana, selkeänä ja ymmärrettävänä.

Aloitimme pyytämällä osallistujat kanssamme tilan keskelle piiriin istumaan. Esittelimme alkuun itsemme ja kerroimme lyhyesti opinnoistamme, opinnäytetyöstämme, kiinnostuksestamme tanssiin, ryhmän tarkoituksesta ja kyseisestä ryhmäkerrasta. Kiitimme ryhmäläisiä siitä, että he olivat tulleet paikalle ja kerroimme, että arvostimme heidän osallistumistaan ryhmään. Kerroimme, että ryhmässä jokainen sai liikkua haluamallaan tavalla, emme tekisi mitään sellaista, missä vaadittaisiin tanssitaitea eikä ollut oikeaa tai väärää tapaa liikkua ja olla.

Sitten pyysimme osallistujia esittelemään itsensä: kertomaan nimensä, oliko aiemmin ollut Tyttöjen Talolla ja millaisin odotuksin ja tunnelmin oli tullut ryhmään. Esittelykierron tehtiin piirissä niin, että vuoro siirtyi järjestyksessä seuraavalle, ja vastasimme näihin kysymyksiin myös itse. Huomattuamme, että osaa ryhmäläisistä selvästi jännitti, validoimme heidän kokemukseensa kertomalla, että meitäkin jännittää, mutta että olemme samalla todella innoissamme alkavasta ryhmästä. Validointi eli vahvistaminen on yksi toimintaterapeutin strategioista, jonka avulla asiakkaalle osoitetaan, että hänen kokemuksensa tulee otetuksi todesta ja hyväksytyksi. (Kielhofner 2008: 185–187.) Kolmelle osallistujista Tyttöjen Talo oli jollakin tavalla jo ennestään tuttu. Osallistujista kahdella oli myös kokemusta vastaavanlaisista ryhmistä, ja toinen koki niistä olleen itselleen paljon apua. Osallistujat toivat esiin ryhmän lyhyen keston ja kertoivat, etteivät siitä johtuen olleet asettaneet mitään erityisiä tavoitteita ryhmälle. Yksi osallistujista sanoi toivovansa ryhmältä ”tunteiden käsittelyä kehollisesti”. Toinen sanoi ajattelevansa ryhmää ”maanantai-illan hengähdysenä”.

Seuraavaksi annoimme osallistujille opinnäytetyöhön liittyvän tiedotteen (Liite 2) ja suostumuslomakkeen (Liite 3). Kävimme läpi tiedotteessa kerrotut asiat suullisesti ja annoimme mahdollisuuden kysyä, jos jotain jäi epäselväksi. Alaikäinen osallistuja ei voinut itse täyttää suostumuslomaketta, joten pyysimme häntä ottamaan sen mukaansa ja tuomaan seuraavalla kerralla takaisin huoltajansa allekirjoittamana. Tämän jälkeen pyy-

simme osallistujia vielä täyttämään tätä ryhmää varten laatimamme alkukyselylomakkeen (Liite 4) ensimmäisen osan. Yhteensä aloitukseen meni aikaa noin 25 - 30 minuuttia.

Aloitimme toiminnallisen osuuden kehoskannausharjoituksella (Liite 7, harjoitus 1). Se tehtiin seisten, taustalla soi rauhallista musiikkia. Pyysimme jokaista etsimään itselleen sopivan paikan tilasta ja jäämään siihen seisomaan. Jos itsestä tuntui hyvältä, sai sulkea silmänsä. Kehoskannaus kesti noin seitsemän minuuttia. Molemmat ohjaajat tekivät mukana. Yhdelle osallistujalle harjoitus vaikutti olevan hankala ja hänen oli silmännähdessä vaikea keskittyä siihen: hän liikehti levottomasti ja vilkuili ympärilleen. Muut osallistujat olivat harjoituksen aikana melko liikkumattomina paikallaan.

Kehoskannauksen jälkeen kävelimme ympäri tilaa (Liite 7, harjoitus 2). Toinen ohjaajista ohjasi harjoituksen osallistuen kävelyyn itse samalla esimerkkiä näyttäen, toinen vastasi musiikista ja havainnoi samalla harjoituksen kulkua. Harjoitus oli porrastettu yksinkertaisemmasta haastavampaan niin, että aluksi käveltiin vapaasti tilassa (Liite 7, harjoitus 2a) ja loppua kohti oltiin enemmän kontaktissa muihin. Loppua kohti myös musiikin tempo nopeutui. Virittäytymisen lisäksi tällä harjoituksella pyrimme selvittämään, missä määrin ryhmäläiset sietivät läheisyyttä, jotta osaisimme valita sopivantasoisia pari- ja kontaktiharjoituksia.

Kaikki osallistuivat aktiivisesti ja kävelivät kaikkialla tilassa. Jäälautta (Liite 7, harjoitus 2b) oli monelle vaikea hahmottaa tai se ymmärrettiin liian konkreettisesti tai eri tavalla kuin ohjaaja oli ajatellut. Ryhmäläisissä oli havaittavissa kyllästymistä, kun samaa harjoitusta oli tehty jonkin aikaa. Harjoituksen vaihtuessa mielenkiinto hetkeksi nousi ja laski sitten nopeasti uudelleen. A+B tehtäväosuus eli samanaikainen pyrkiminen kohti henkilö A:ta ja pois päin henkilö B:stä (Liite 7, harjoitus 2c) sai aikaan yhteistä naurua, huvittuneisuutta ja vapautumista. Porttiharjoituksessa (Liite 7, harjoitus 2d) huomasimme, että kaikilla osallistujilla ei ollut mukava olla harjoituksen edetessä vaiheeseen, jossa oma henkilökohtainen tila pieneni. Veimme harjoituksen loppuun tämän havaittuamme.

Kävelyharjoituksen jälkeen pidettiin lyhyt purkuhetki piirissä ja käytiin läpi ryhmäläisten ajatuksia tähänastisista harjoituksista. Kehoskannausta oli pidetty haastavana ja siihen oli ollut vaikea keskittyä. Selitimme ryhmäläisille, että harjoituksen tavoitteena oli herättää mielen ja kehon yhteyttä, lisätä kehotietoisuutta ja tuoda keskittyminen meneillään olevaan hetkeen. Kerroimme, että koska nämä ovat kehotyöskentelyn peruselementtejä,

tulisimme luultavasti tekemään harjoitusta jatkossakin, mutta hieman muunneltuna. Kävelyä ryhmäläiset pitivät hyvänä lämmittelevänä harjoituksena, tosin osalla oli aluksi ollut vaikeuksia "päästä käyntiin".

Seuraavaksi vuorossa oli liikeimprovisaatioharjoitus, jossa liikuttiin aina yhden kehonosan johtamana kerrallaan (Liite 7, harjoitus 3). Harjoituksen tarkoituksena oli helposti ymmärrettävien ohjeiden avulla lähteä kohti omanlaista liikettä ja kokeilla uusia ja erilaisia tapoja liikuttaa kehoa. Toinen ohjaajista ohjasi sanallisesti ja näytti esimerkkejä erilaisista liikkeistä tarpeen mukaan, toinen osallistui harjoitukseen yhdessä muiden kanssa samalla havainnoiden. Tähän harjoitukseen ryhmäläiset osallistuivat aktiivisesti ja omanlaistaan liikettä luoden. Käsien ja jalkojen johtaessa liikkuminen oli spontaania, monipuolista ja runsasta, ja ryhmäläiset liikkuvat rohkeasti tilassa. Lantion johtaessa ryhmäläiset pysyttelivät enemmän paikoillaan ja liike pieneni. Pää osoittautui haastavimmaksi johtajaksi, ja osalla ryhmäläisistä keskittyminen herpaantui. Lopun vapaassa osuudessa liike muuttui taas vapautuneemmaksi ja jokainen keskittyi omaan tekemiseensä. Toiset ryhmäläisistä käyttivät enemmän tilaa, toiset taas olivat enimmäkseen yhdessä paikassa.

Palauttavan loppurentoutuksen (Liite 7, harjoitus 4) aikana ryhmäläisiä ohjattiin tunnus-telemaan kehonsa olotilaa konkreettisesti käsin koskettelemalla, taputtelemalla, hieromalla, syvään hengittämällä jne. kehon osa kerrallaan vapaavalintaisessa asennossa. Lopuksi jäätiin hetkeksi paikoilleen omaa oloa kuulostellen. Osa teki harjoituksen istuen, osa maaten lattialla tai joogamatolla, mutta kaikki ryhmäläiset vaikuttivat rentoutuvan harjoituksen aikana.

Lopuksi kokoonnuttiin jälleen piiriin. Meille ryhmästä välittyi raukea ja levollinen mutta samalla energisoitunut tunnelma, ja ryhmäläisten palautteet tukivat havaintoa. "Sanaton olo", kiteytti eräs ryhmäläisistä. Tanssiminen oli koettu vapauttavana, samoin kehon avaaminen isoksi, "kun tavallisesti se on käpertyneenä pieneksi". Kaksi ryhmäläisistä totesi muistaneensa taas, miksi tanssi on hyvä asia. Eräs ryhmäläinen kuvaili tunteensa, kuinka "jumittuneet energiat ja tunteet lähtivät liikkeelle ja avautumaan". Toinen kertoi, että hänen oli viime aikoina ollut vaikea rentoutua ahdistusoireiden vuoksi, mutta nyt oli pystynyt rentoutumaan.

Osallistujat saivat myös palautetta omasta työskentelystään: siitä, että olivat lähteneet rohkeasti ja ennakkoluulottomasti liikkumaan, vaikuttaneet nauttivan harjoituksista ja löytäneet jokainen omanlaistaan liikettä. Toimme esiin myös havaitsemamme muutoksen ryhmän vireystilassa ja tunneilmastossa alkupiiriin verrattuna.

Loppupiirissä keskusteltiin osallistujien aloitteesta myös siitä, miten toimitaan, jos ryhmän aikana tulee vaikkapa paniikkikohtaus, tai jos jokin jää mietityttämään ryhmän jälkeen. Kerroimme, että ryhmän aikana toinen meistä voi tarvittaessa tulla tueksi, jos pitää esimerkiksi poistua tilasta, ja Tyttöjen Talon henkilökunta olisi myös käytettävissä ryhmän aikana. Meidän kanssamme olisi tarvittaessa myös mahdollista jäädä keskustelemaan ryhmän jälkeen. Lopuksi puhuimme vielä ryhmän luottamuksellisuudesta, joka oli alussa jäänyt käsittelemättä. Sovimme yhteisesti, että ryhmässä puhuttuja asioita ei kerrottaisi eteenpäin. Ryhmäläiset saivat myös mukaansa alkukyselylomakkeen (Liite 4) toisen osan täytettäväksi seuraavaa kertaa varten.

Jatkoa varten ideoimme muutamia muutoksia kävelyharjoitukseen. Koska harjoitus vaikutti olevan ryhmäläisistä yksitoikkoinen, päätimme jatkossa lisätä siihen vaihtelua mm. nopeutta ja askelten pituutta ja korkeutta muutellen, kävellen eri tasoissa jne. Myös musiikin vaihtelevuutta päätettiin lisätä.

#### *Toinen ryhmäkerta*

Toisen ryhmäkerran teemana oli "minä ja muut". Tarkoituksena oli tuoda huomio itsestä tilaan ja muihin siellä oleviin ja synnyttää kohtaamisia ja yhteistyötä ryhmäläisten välillä. Ryhmään saapui kolme osallistujaa, jotka olivat kaikki olleet mukana ensimmäisellä kerralla. Ensimmäisellä kerralla paikalla ollut alaikäinen osallistuja ei tullut enää uudelleen ryhmään.

Koska kaikki eivät vielä välttämättä muistaisi toistensa nimiä, teimme tälläkin kerralla esittelykierroksen. Jokainen sai kertoa nimensä ja kehollistaa päivän tunnetilansa vapaavalintaisen liikkeen avulla, jonka jälkeen toiset tekivät liikkeen perässä. Harjoitus sai myönteisen vastaanoton, sen aikana syntyi vuorovaikutusta ja tunnelma vapautui. Kierroksen jälkeen keskusteltiin vielä tarkemmin ryhmäläisten päivän tunnelmista ja edellisen kerran jälkeen heränneistä ajatuksista.

Ryhmäläiset kertoivat hyvin avoimesti ajatuksistaan ja tunnetiloistaan ja refleктоivat omia kokemuksiaan huomattavan kypsästi. Yksi ryhmäläinen kertoi edelliskerran nostattaneen hänessä pintaan käsittelemättömiä tunteita, joita hän oli saanut käsitellä myöhemmin oman psykoterapeutinsa kanssa. Hän painotti pitävänsä hyvänä ja toivottavana asiana, että näin oli tapahtunut, mutta häntä jännitti myös, mitä tällä kertaa nousisi pintaan. Toinen osallistuja kertoi pystyneensä viime kerran jälkeen rentoutumaan, mikä tavallisesti oli hänelle vaikeaa. Kolmas osallistuja totesi, ettei mielellään avautuisi ryhmässä, ja kertoi myös, ettei oikein jaksaisi liikkua. Muistutimme ryhmälle yleisesti, että jokainen sai itse päättää, kuinka paljon antaisi itsestään ryhmässä ja kuinka paljon liikkuisi. Kerroimme myös, että kaikenlaisia tunteita saattaisi nousta esiin ryhmän aikana ja että ne kaikki olivat sallittuja. Rohkaisimme ryhmäläisiä kertomaan meille, jos heille tulisi jossain vaiheessa sellainen olo, että tunteet saavat yliotteen.

Ensimmäinen virittäytymisharjoitus oli toiminnallinen kehoskannaus (Liite 7, harjoitus 5). Harjoituksen tavoitteena oli tulla tietoisiksi kehon tilasta ja herätellä kehoa lempeästi liikkumaan. Toiminnallisuuden kuten kehon eri osien liikuttelun ja koskettamisen tarkoituksena oli helpottaa yhteyden löytämistä mielen ja kehon välillä, sillä se oli ensimmäisellä kerralla ollut ryhmäläisille haastavaa. Harjoituksen ajaksi valot himmennettiin. Toinen ohjaajista ohjasi harjoituksen sanallisesti ja molemmat myös tekivät mukana. Ryhmäläiset keskittyivät harjoitukseen, mutta pysyivät melko liikkumattomina, vaikka heitä rohkaistiin liikuttamaan kehoa halutessaan.

Toinen virittäytymisharjoitus oli kävelyharjoitus (Liite 7, harjoitus 6). Aluksi käveltiin ympäri tilaa omassa rytmissä, omaan tekemiseen keskittyen, sitten tuotiin pikkuhiljaa huomio tilaan ja muihin siellä oleviin (Liite 7, harjoitus 6a). Aluksi ryhmäläiset vaikuttivat pitkästyneiltä, mutta valpastuivat, kun alettiin tutkia tilaa ja ottaa katsekontaktia muihin. Kävelyä muutettiin niin, että liikuttiin vaihdellen mahdollisimman isona, paljon tilaa vieden, ja mahdollisimman pienenä ja pienin askelin (Liite 7, harjoitus 6b). Valitsimme tämän harjoituksen, koska edellisellä kerralla kehon avaaminen isoksi liikeimprovisaatioharjoituksessa oli koettu vapauttavana ja halusimme viedä kokemusta pidemmälle.

Kuminauhaharjoitusta tehtiin ensin yksin (Liite 7, harjoitus 7a), sitten parin kanssa (Liite 7, harjoitus 7b). Tarkoituksena oli harjoitella yhteistyötä, johtamista ja seuraamista sekä jännitteen ja irti päästämisen vuorottelua. Toinen ohjaajista oli mukana pariharjoituksessa, koska ryhmäläisiä oli pariton määrä. Osallistujat pysyivät hyvin liikkeessä ja liik-



kuivat tilassa etenkin pariharjoituksen aikana. Kuvitteellinen kuminauha oli selvästi haastava ja keskittymistä vaativa väline, mutta ryhmäläiset vaikuttivat nauttivan harjoituksesta. Parien kesken syntyi luonteva yhteistyö: hymyjä, katsekontaktia ja huvittuneisuutta.

Lyhyen tauon jälkeen kokoonnuttiin piiriin keskustelemaan tehdyistä harjoituksista. Kehokannaus oli osallistujista tuntunut edelleen vaikealta, mutta koskettaminen oli auttanut keskittymään. Kävelyharjoituksen isoksi-pieneksi-osio sai eräältä ryhmäläiseltä paljon kiitosta, hän oli kokenut sen hyvin voimaannuttavana. Toiset ilmaisivat olevansa samaa mieltä ja aiheesta syntyi keskustelua. Puhuimme ryhmäläisten kanssa siitä, että on hyvä tulla tietoisiksi kehon asennosta ja siitä, miten se vaikuttaa mielialaan, ja miten asentoa tietoisesti muuttamalla voi vaikuttaa myös omaan oloon, tunteisiin ja ajatuksiin (Zabetipour, Pishghadam & Ghonsooly 2015; Veenstra, Schneider & Koole 2016). Kuminauhaharjoitus oli koettu vaikeana hahmottaa: ”En tavoittanut sitä kuminauhaa.” Toisaalta parin kanssa työskentely oli kaikkien mielestä ollut hauskaa, mikä oli välittynyt myös ohjaajille harjoituksen aikana.

Seuraavassa liikeharjoituksessa käytettiin isoja huiveja, jotka ryhmäläiset saivat itse valita. (Liite 7, harjoitus 8). Harjoituksen tarkoituksena oli helpottaa ja monipuolistaa vuorovaikutusta välineen avulla ja vapauttaa tunnelmaa leikin kautta. Harjoitus sai todella myönteisen vastaanoton. Kaikki ryhtyivät innokkaasti valitsemaan itselleen mieleisen väristä huivia. Harjoitus eteni luontevasti itsenäisestä, omasta liikkeestä yhteiseen tanssiin ja ryhmäläiset löysivät helposti yhteisen rytmin ja lopetuksen liikkeelle. Harjoituksen aikana ja jälkeen osallistujat olivat vapautuneen oloisia ja nauravaisia.

Palauttava harjoitus (Liite 7, harjoitus 9) tehtiin joogamatolla maaten, valot himmennettyinä. Osa ryhmäläisistä piti edellisessä harjoituksessa käytettyä huivia vartalon ja kasvojen peittona. Tässä harjoituksessa mielikuvana oli hiekkaranta ja kehoa kannatteleva hiekka, jota vasten keho päästettiin osa kerrallaan rentoutumaan. Kaikki osallistujat vaikuttivat saavan harjoituksesta hyvin kiinni, ja kesti jonkin aikaa ennen kuin he jakoivat nousta istumaan harjoituksen päättyessä. Kaikki olivat hymyileviä ja raukean oloisia. Loppupiirissä huiviharjoituksesta tuli erityisen paljon kiitosta. Ryhmäläiset toivoivat, että huiveja käytettäisiin myös jatkossa. ”Oli tosi kivaa leikkiä!” yksi ryhmäläisistä kiteytti. Ennen lopetusta kerroimme osallistujille, että seuraavalla kerralla toinen meistä olisi poissa, mihin he suhtautuivat rauhallisesti.

Toisen ryhmäkerran päätyttyä luimme osallistujilta kerätyt alkukyselylomakkeen (Liite 4). Osallistujien vastauksista sekä Tyttöjen Talon henkilökunnan esittämistä toiveista koostimme teemat jäljellä olevia kertoja varten. Itsearviointi tehtiin merkitsemällä rasti janalle kahden vaihtoehdon välille. Itsearvioinnilla ja avoimilla kysymyksillä pyrimme selvittämään mm. osallistujien kehosuhdetta, läheisyyden ja kosketuksen sietokykyä ja mahdollista dissosiaatio-oireilua. Nämä tiedot auttoivat meitä suunnittelemaan harjoitukset sellaisiksi, että ryhmä pysyi kaikille turvallisena.

### *Kolmas ryhmäkerta*

Kolmannen ryhmäkerran teemana olivat ”omat rajat ja oma voima”. Paikalla oli kaksi ryhmäläistä ja yksi ohjaaja. Alkupiirissä ryhmäläiset näyttivät vuoron perään senhetkisen tunnetilansa kehollisesti ja muut toistivat perässä, ja sen jälkeen käytiin päivän tunnelmia läpi vielä sanallisesti. Osallistujat kertoivat olevansa väsyneitä ja väsynyt tunnelma välittyi myös ohjaajalle. Keskusteltiin siitä, että tarkoitus oli tälläkin kertaa liikkua omaa kehoa kuunnellen ja pakottamatta.

Virittäytyminen aloitettiin jälleen kehoskannauksella, josta tehtiin tällä kertaa lyhennetty versio (Liite 7, harjoitus 10), koska harjoitukseen keskittyminen oli edellisillä kerroilla tuntunut osallistujista hankalalta. Kehoskannaus tehtiin seisten, mutta sen aikana oltiin edelleen piirissä, koska siitä lähdettiin suoraan seuraavaan harjoitukseen (Liite 7, harjoitus 11). Piirissä kuljetettiin kuvitteellista ”energiapalloa” ensin järjestyksessä, sitten satunnaisesti henkilöltä toiselle. Palloa sai pitää itsellään hetken ja liikutella miten halusi ennen kuin luovutti sen seuraavalle. Ohjaaja antoi harjoituksen edetessä pallolle ominaisuuksia kuten pieni, valtava, tulikuuma, ällöttävä, ihana jne. Lopuksi energia kasvoi niin suureksi, että sitä kannateltiin yhdessä. Jokainen irrotti siitä oman osuuden ja vei käsin hieroen ja taputellen sen oman kehon keskusta, vatsan kohdalle. Ryhmäläiset lähtivät harjoitukseen leikkisästi, hymyillen ja selvästi nauttien. Liike oli monipuolista ja palloa pidettiin itsellä melko pitkäänkin, sillä leikitellen. Pallon ominaisuudet huomioitiin ja niitä keksittiin myös uusia. Osallistujien välillä oli hyvä vuorovaikutus.

Energian kanssa jatkettiin suoraan ensimmäiseen liikekokonaisuuteen (Liite 7, harjoitus 12), jonka tarkoituksena oli vahvistaa omaa sisäistä voimantunnetta ja käsitystä kehosta kokonaisuutena, tunnustella kehon rajoja ja ääriviivoja sekä lisätä ymmärrystä mielikuvien voimasta kehotyöskentelyssä. Ryhmäläiset saivat valita oman paikan tilassa ja ottaa vapaavalintaisen asennon, jossa oli helppo olla. Molemmat tekivät harjoituksen selin maaten. Ohjaajan opastuksella visualisoitiin omaa kehon keskustaa, johon energia oli

viety, ja tunnusteltiin, millaisia mielikuvia se herätti. Sitten lähdettiin luomaan yhteyttä keskustan ja raajojen sekä pään välillä (Liite 7, harjoitus 12a). Kun yhteys oli syntynyt, alettiin liikuttaa kehoa keskustasta lähtien vieden liikettä myös ulos tilaan ja avaten ja käpertyen vuorotellen energian muutoksia tarkkaillen (Liite 7, harjoitus 12b). Osallistujat keskittyivät harjoitukseen ja lähtivät liikkeelle hitaasti, pitkään lattiatasossa pysyen. Kuvitteellisen energian reitin pystyi havaitsemaan kehon liikkeistä.

Seuraavaksi ryhmäläiset saivat tehtäväkseen piirtää äskeisen kokemuksensa (Liite 7, harjoitus 12c). Tilaan oli etukäteen tuotu väriliituja ja paperia tätä osiota varten. Piirtämiseen oli aikaa 10 minuuttia. Ryhmäläiset työskentelivät innokkaasti ja keskittyen koko tehtävään varatun ajan. Piirtämisen jälkeen ryhmäläiset saivat kertoa kuvastaan ja harjoituksen herättämistä tuntemuksista. Molemmat olivat aikaisemmin tehneet vastaavan harjoituksen ja kertoivat nyt päässeensä kiinni samoihin muistoihin ja mielikuviin kuin edellisellä kerralla ja jatkaneensa niiden kanssa työskentelyä. Toinen osallistuja sanoi, ettei ehkä pystyisi antamaan itsestään, sillä harjoitus oli tuonut pintaan raskaita tunteita ja asioita, mutta kieltäytyi mahdollisuudesta keskustella Tyttöjen Talon ohjaajan kanssa kahden kesken. Keskustelun edetessä hän osallistui kuitenkin aktiivisesti. Toinen osallistuja kertoi, että harjoitusta tehdessä oli tullut onnellisuuden ja helppouden tunne, johon ei liikaa voi takertua tai se katoaa. Tästä virisi osallistujien välille keskustelu siitä, miten onnellisuuden tunnetta usein varjostaa pelko siitä, että se katoaa kohta, ja ettei kannata käyttää hyvää hetkeä huolehtimiseen vaan mieluummin nauttia siitä. Osallistujat olivat pitäneet harjoituksesta ja sanoivat sen muistuttaneen mieleen, miten hyvää kehoyöskentely tekee.

Lyhyen tauon jälkeen siirryttiin seuraavaan kokonaisuuteen. Pehmeät ja terävät liikkeet -harjoituksessa (Liite 7, harjoitus 13) liike oli muuten vapaata, mutta ohjaajan antamien ohjeiden mukaan vaihdeltiin pehmeiden ja sulavien sekä kovien ja terävien liikkeiden välillä. Harjoituksen tarkoituksena oli kiinnittää huomio kehon liikekielen ja erilaisten tunnetilojen väliseen yhteyteen ja oivaltaa, miten kehoa voi käyttää itsesäätelynä apuna. Ryhmäläiset heittäytyivät harjoitukseen eläytyen ja saivat tuotettua ohjeiden mukaista liikettä. Lopuksi jäätiin pehmeään asentoon, josta jatkettiin seuraavaan harjoitukseen. Kuvanveistäjäharjoitus (Liite 7, harjoitus 14) tehtiin parityöskentelynä. Harjoituksen tarkoituksena oli vahvistaa luottamusta ja kosketuksensietokykyä sekä lisätä tunnetta omien rajojen hallinnasta. Toinen parista oli savea, toinen kuvanveistäjä, joka muokkasi savea haluamallaan tavalla. Pikkuhiljaa savi alkoi vastustella ja murtautui lopulta kuvanveistäjän käsistä vapautteen löytäen oman liikkeen ja lopetuksen liikkeelle. Tämän harjoituksen

aikana vaikutti siltä, että ryhmäläisten kesken vallitsi luottamus, eikä koskettaminen aiheuttanut kummassakaan (ainakaan) näkyvää ahdistusta. Osallistujat nauroivat paljon etenkin siinä kohtaa, kun saven oma tahto alkoi näkyä.

Loppurentoutus (Liite 7, harjoitus 15) tehtiin selinmakuulla. Koko keho käytiin läpi jännittämällä ja rentouttamalla lihasryhmiä yksitellen. Loppurentoutuksen jälkeinen raukeus ja rentous välittyivät ohjaajallekin.

Loppupiirissä ryhmäläiset kertoivat saaneensa tämän kerran harjoituksista kaikkein eniten irti, päässeensä niihin hyvin kiinni ja ymmärtäneensä hyvin, mitä piti tehdä. Molemmat sanoivat olevansa todella rentoutuneita ja kontrastin siihen, millä mielellä olivat tulleet paikalle, olevan valtava. Toinen ryhmäläisistä kertoi saaneensa koviin ja teräviin liikkeisiin kanavoitua paljon aggression ja voiman tunteita, mutta pitäneensä myös pehmeästä liikkeestä, joka oli tuntunut tasapainottavalta. Toisen mukaan pehmeä liike oli tuntunut kutsuvammalta ja hän kertoi myös, että olisi halunnut jäädä lepäämään aina pysähtyessään. Loppupiirissä kävimme vielä läpi seuraavan viikon käytännön asiat ja ryhmäläisiä muistutettiin siitä, että jäljellä olisi vielä kaksi kertaa.

#### *Neljäs ryhmäkerta*

Neljännän kerran teemaksi oli valittu ”luottamus”. Tarkoituksena oli tehdä harjoituskokonaisuus, jossa tutustuttaisiin omaan kasvupotentiaaliin istuttamalla kuvitteellinen siemen, josta lähdettäisiin kasvamaan kukaksi. Näin oli tarkoitus vahvistaa luottamusta ja uskoa omaan kasvuun ja siihen, että asiat tapahtuvat aikanaan. Toisessa liikekokonaisuudessa oli tarkoitus syventää edellisellä kerralla parin kanssa tehtyä kontakti- ja luottamusharjoitusta antautumalla silmät kiinni toisen ohjattavaksi. Paikalle ei kuitenkaan tullut ketään, joten päätimme siirtää neljännän kerran harjoitukset seuraavalle kerralle hieman muokattuina, sillä luottamus itsen ja muihin sekä kasvu- ja muutospotentiaali olivat mielestämme tärkeitä aiheita käsitellä tämän ryhmän kanssa. Koska kyseessä oli kuitenkin viimeinen kerta, harjoituksia oli muokattava teemaan, ryhmän päättämiseen, sopiviksi.

#### *Viides ryhmäkerta*

Viimeisen kerran teemoja olivat ”luottamus” ja ”mitä vien mukaan”. Ryhmän päättymisen merkeissä pyrimme nivomaan yhteen koko prosessia ja käytimme joissain harjoituksissa edellisiltä kerroilta tuttuja elementtejä. Koska edellisellä kerralla ketään ei tullut ryhmään, Tyttöjen Talon ohjaaja oli pyynnöstämme lähettänyt tekstiviestimuistutukset kaikille kolmelle ryhmäläiselle, ja he tulivatkin kaikki paikalle.

Alkupiirissä tehtiin tuttuun tapaan päivän tunne kehollisesti ilmaistuna ja käytiin sen jälkeen ajatuksia läpi keskustellen. Kaikilla osallistujilla päivän tunnelma oli heikko, väsynyt, kireä tai kiireinen, ja ohjaajille välittynyt tunnelma oli myös melko alavireinen. Ryhmäläiset kertoivat olleensa sairaana ja muuten fyysisesti huonossa kunnossa ja sen vaikuttaneen kielteisesti myös henkiseen hyvinvointiin. Sairastamisen vuoksi osallistujat eivät olleet päässeet ryhmään edellisellä viikolla.

Eräs ryhmäläisistä alkoi itkeä kertoessaan kokemistaan vaikeuksista, mikä vaikutti koko ryhmän tunnelmaan. Toinen ohjaajista meni tällöin hänen viereensä ja auttoi häntä rauhoittumaan käyttäen vakauttamiskeinoina kosketusta (käsi selällä) ja puhetta, ohjaten samalla koko ryhmää mm. hengittämään rauhallista syvään, tuntemaan lattian allaan ja painamaan käsillä lattiaan (Leikola 142; Punkanen 2015: 170–175). Tarjosimme osallistujalle mahdollisuutta keskustella Tyttöjen Talon ohjaajan kanssa tai mennä ryhmän ohjaajan kanssa ryhmätilan ulkopuolelle, mutta hän kieltäytyi sanoen olevansa kunnossa ja haluavansa osallistua toimintaan. Koska kaikki osallistujat olivat tuoneet esiin väsymystään ja heikkoa jaksamistaan, korostimme jokaiselle yksittäin ja vielä yhteisesti, että ryhmässä ei ollut tarkoitus suorittaa mitään vaan kuunnella omaa oloa ja olla vaikka tekemättä mitään, jos tuntui siltä. Ennen toiminnalliseen osuuteen siirtymistä kävimme läpi viimeisen ryhmäkerran rakenteen. Ryhmäläiset saivat myös valita huivit, joita käytettäisiin myöhemmin. Huivien valinta vaikutti kohottavan kaikkien mielialaa.

Virittäytyminen oli tarkoitus aloittaa kehoskannauksella, mutta koska ryhmän tunnetila vaikutti alkupiirin jälkeen hieman raskaalta ja epävarmalta, päätimme tehdä ensin lyhyen kävelyharjoituksen (Liite 7, harjoitus 2a). Harjoituksen tarkoituksena oli purkaa alkupiirissä syntynyttä jännitteistä tunnelmaa ja suunnata huomiota ulos itsestä tilaan, nykyhetkeen ja läsnäoloon vakauttamisen tukemiseksi (Leikola 142; Punkanen 2015: 170–175). Vasta sen jälkeen siirryttiin kehoskannaukseen, josta tehtiin jälleen lyhyempi versio (Liite 7, harjoitus 10). Kehoskannauksen aikana kaikki olivat melko liikkumatta paikoillaan mutta vaikuttivat keskittyneiltä.

Seuraavaksi siirryttiin n. 30 minuuttia kestävään liikekokonaisuuteen, jossa yhdistyi kaksi harjoitusta. Ensin laskeuduttiin lattialle, mistä kasvettiin siemenestä kukaksi, kuihduttiin ja maaduttiin ja kasvettiin uudelleen, tällä kertaa huivin kanssa (Liite 7, harjoitus 16). Sitten liikuttiin vapaasti huivien kanssa (Liite 7, harjoitus 17a) ja lopuksi yhdistyttiin mui-

den tanssijoiden kanssa yhteiseksi kokonaisuudeksi (Liite 7, harjoitus 17b). Tarkoituksena oli tutkia ja vahvistaa omaa kasvupotentiaalia ja lisätä luottamusta omaan kykyyn kasvaa ja muuttua. Kokonaisuuteen otettiin mukaan myös huivit, jotka olivat aiemmassa käytössä saaneet erittäin myönteisen vastaanoton, vahvistamaan kokemusta oman kasvun kauneudesta ja ainutlaatuisuudesta sekä sitomaan eri ryhmäkertoja toisiinsa tutun objektin kautta.

Yksi osallistujista jäi siemeneksi käperryttyään makaamaan paikoilleen eikä lähtenyt mukaan kasvuun vaan siirtyi myöhemmin seinän viereen istumaan. Kaksi muuta antautuivat harjoitteelle. Toinen ohjaajista osallistui viimeiseen osioon, jotta harjoitus säilyisi ryhmätoimintana paritoiminnan sijaan yhden osallistujan jättäytyttyä sivuun. Harjoituksessa mukana olevat ryhmäläiset nauttivat selvästi olostaan: hymyilyä, naurua ja vuorovaikutusta oli runsaasti, ja vaikka yhteisessä lopetuksessa tultiin huivien alle yhteiseen sisätilaan, hyvin lähelle muita, osallistujilla vaikutti olevan luonteva ja turvallinen olo, mikä oli suuri muutos verrattuna ensimmäisen kerran kävely ympäri tilaa -harjoitukseen.

Loppuun olimme suunnitelleet vielä yhtä liikeharjoitusta, jossa syvennettäisiin ryhmäläisten välistä luottamusta ja harjoiteltaisiin koskettamista ja kosketettavana olemista antautumalla parin ohjattavaksi silmät kiinni. Koska aloitukseen oli kulunut suunniteltua enemmän aikaa, päätimme jättää tämän harjoituksen pois. Harjoitus on kuitenkin kuvattu liitteissä (Liite 7, harjoitus 14b) ja sitä voi soveltaa ryhmässä, jossa on jo jonkin verran luottamusta osallistujien välillä.

Toiminnallinen osuus päätettiin tavallista pidemmällä loppurentoutuksella (Liite 7, harjoitus 18). Kehon ääriviivoja tunnusteltiin sivelemällä ja taputtelemalla osa kerrallaan. Sitten paikallistettiin kehon keskusta ja vietiin mielikuvissa sinne ne hyvät asiat, jotka ryhmästä halusi ottaa mukaansa. Jos ryhmästä ei tuntunut jäävän mitään erityistä mukaan vietäväksi, vaihtoehtona oli viedä kehon keskustaan muita hyviä asioita, joita toivoi elämänsä. Kehon keskusta oli tuttu elementti kolmannen ryhmäkerran harjoituksesta, minkä tarkoituksena oli osaltaan nivoa yhteen koko prosessia. Rentoutusharjoituksen päätteeksi jäätiin hetkeksi lepäämään vain hengitellen rauhallisesti.

Lyhyen tauon jälkeen kokoonnuttiin vielä loppupiiriin. Piirissä tehtiin aluksi sama tunteiden kehollistamisharjoitus kuin aina aluksi. Tällä kertaa liikkeet olivat rauhallisempia kuin aloitettaessa. Toiminnasta syrjään jättäytynyt osallistuja pysytteli edelleen käpertyneessä asennossa, mutta oli kuitenkin mukana piirissä ja osallistui keskusteluun. Ensin

käytiin läpi ryhmäkerran harjoitusten herättämiä ajatuksia. Kaikki osallistujat toivat esiin, että kehoskannaukset olivat olleet hyvä harjoitus, vaikka olivatkin tuntuneet hankalilta. Kerta kerralta niihin oli ollut helpompi päästä kiinni, ja pidettiin hyvänä asiana, että niitä oli tehty joka kerta. Eräs osallistuja sanoi kokeneensa tärkeänä mennä sen hankaluuden läpi ja pitäneensä harjoituksia hyvinä ja hyödyllisinä.

Kukaksi kasvu -harjoitus oli kahden ryhmäläisen mukaan tuntunut hyvältä ja tärkeältä harjoitukselta. Toinen heistä kuvasi saaneensa muistutuksen siitä, että ”siemenelläkin on kuori ja omat rajat, joiden sisään ei kukaan muu voi tulla”, ja ”ettei ole velvollisuutta ottaa vastaan muiden päälle kaatamia kielteisiä asioita, vaan saa kasvaa siellä oman kuoren suojassa ja tulla sellaiseksi kuin on”. Toinen sanoi harjoituksen tuntuneen aluksi hankalalta, mutta kuitenkin hyvältä, ja sanoi, ettei ollut tuntunut siltä, että haluaisi kasvaa kauniiksi kukaksi, mutta sitten oli muistuttanut itselleen, että ”saa kasvaa millaiseksi kukaksi haluaa”. Kolmas ryhmäläinen, joka harjoituksen alussa oli jäänyt makaamaan, puolestaan kertoi harjoituksen tuntuneen pahalta. Hän sanoi, että toisaalta ei tehnyt mieli liikkua, koska tuntui siltä, että vaatimuksia tuli liikaa joka puolelta; toisaalta tuli paha mieli, kun ajatteli, että ”siellä se siemen on mullassa koko potentiaaleineen eikä saa kasvaa”. Ryhmäläinen alkoi itkeä kertoessaan kokemuksestaan. Keskustelimme ryhmän kanssa rajojen asettamisen tärkeydestä ja siitä, että on hyvä, ettei lähde väkisin tekemään harjoitusta, jos se tuntuu pahalta. Puhuimme myös siitä, että ”siemenen kasvupotentiaali on tallessa vahvan kuoren alla ja sen aika voi tulla myöhemmin, jos nyt ei ole oikea hetki”. Harjoitus synnytti ryhmässä runsaasti keskustelua mielikuvien voimasta ja siitä, miten niitä voi hyödyntää esimerkiksi kuvittelemalla ympärilleen vahvan kuplan tai voimakentän, jonka sisään kukaan ei voi murtautua.

Pyysimme ryhmäläisiä vielä kertomaan, olivatko he saaneet ryhmästä jotain omaan arkeensa ja elämäänsä sovellettavaksi. Yksi osallistuja kertoi saaneensa ryhmästä leikki-mielisyyttä ja vahvistusta omien rajojen asettamiselle. Toinen kertoi nauttineensa liikkumisesta ja vuorovaikutuksesta toisten kanssa sekä siitä, millaiseksi ryhmä oli vakiintunut. Rentoutusharjoituksia hän oli pitänyt haastavina, mutta kokenut ne tarpeellisina ja itselleen tärkeinä. Kolmannen osallistujan oli vaikea sanoa, oliko ryhmästä jäänyt hänelle mitään konkreettista mukaan. Lopuksi ryhmäläiset täyttivät vielä loppukysely- ja palautelomakkeet (Liite 5 & Liite 6).

## 5 Toteutuksen arviointi

Tässä luvussa arvioimme luovan tanssin ryhmän toteutusta osallistujien toiveiden ja palautteen, Tyttöjen Talon henkilökunnan toiveiden, ryhmässä käytyjen keskustelujen sekä omien havaintojemme perusteella. Arvioimme myös omaa työskentelyämme ryhmän aikana. Ryhmän aikana tekemämme havainnot kirjjasimme henkilökohtaisiin kenttäpäiväkirjoihin, joiden sisällön kirjoitimme puhtaaksi jokaisen ryhmäkerran jälkeen. Osallistujien täyttämiä lomakkeita varten järjestettiin lukollinen säilytyspaikka.

Onnistunut terapeuttisen toiminnan suunnittelu- ja toteutusprosessi vaatii toimintaterapeutilta jatkuvaa luovuutta ja valmiutta joustaa muuttuvien tilanteiden ja asiakkaan tarpeiden mukaan (Pierce 2003: 264–265). Ryhmän ollessa käynnissä teimme jatkuvaa arviointia, suunnittelimme seuraavan kerran harjoitukset ryhmän vaiheiden ja arvioimme tarpeen mukaisesti ja muokkasimme toimintaa tilanteissa, joissa alkuperäisen suunnitelman noudattaminen ei olisi ollut tarkoituksenmukaista. Arvioinnin suuntaviivoina käytimme Piercen (2003) kysymyksiä terapiaprosessin aikana tapahtuvan refleksion tueksi. Näitä kysymyksiä ovat muun muassa (vapaasti mukailtuna): 1) Mikä tällä kerralla sujui hyvin? 2) Mitä olisi syytä kehittää? 3) Mitä asiakas koki? 4) Kuinka hyvin (ryhmä)kerta lähestyi asetettuja tavoitteita? 5) Mistä nautin eniten, mistä vähiten tämän kerran aikana? 6) Olisiko tämän kerran suunnitelma toiminut paremmin jossain toisessa kontekstissa tai jonkun muun asiakasryhmän kanssa? 7) Miten tämä kerta olisi ollut asiakkaalle vetoavampi? 8) Mitä opin tästä kerrasta? ja 9) Mitä taitoa minun on syytä kehittää edelleen? (Pierce 2003: 284–285.) Näihin kysymyksiin vastaamalla hioimme omia ohjaustaitojamme paremmiksi ryhmän edetessä.

### *Osallistujien ja Tyttöjen Talon henkilökunnan toiveet*

Ryhmässä käytyjen keskustelujen ja alkukyselylomakkeen (Liite 4) perusteella osallistujien toiveita ryhmälle olivat 1) kehon ja mielen yhteyden vahvistaminen, 2) oman kehon kuuntelun oppiminen, 3) omien rajojen vahvistaminen, 4) myönteisen kehosuhteen harjoittelu, 5) tunteiden kanssa työskentely, 6) turvallisuus ja vapaus ilmaista itseään, 6) fyysisen kontaktin harjoittelu, 7) avun saaminen ahdistuneisuuteen, 8) tanssin ja liikkeen avulla rauhoittuminen, 9) kehollinen läsnäolo ja hyväksyntä, 10) rentoutuminen sekä 11)



aktiiviset, vauhdikkaat harjoitteet. Lisäksi toivottiin, että 12) viimeisellä kerralla osallistujat saisivat valita musiikin, jota käytettäisiin tanssiessa. Peloista kysyttäessä mainittiin ainoastaan 1) liian paljon fyysistä kontaktia liian varhain.

Tyttöjen Talon henkilökunnan keskuudesta nousseet toiveet ryhmässä käsiteltäviksi teemoiksi olivat 1) omien rajojen tunnistaminen ja niistä kiinni pitäminen, 2) leikkillisyyden, ilon ja kepeyden kokemukset, 3) itsestä huolehtiminen ja oman hyvinvoinnin vaaliminen ja edistäminen sekä 4) itsenäistymisen tukeminen.

#### *Osallistujien loppuarviointi ja palaute*

Loppukyselylomakkeessa (Liite 5) kysyttiin seuraavat kysymykset: 1) Miltä tuntui osallistua luovan tanssin ryhmään? 2) Saitko ryhmästä jotain sellaista, mitä voit hyödyntää omassa elämässäsi? (Esim. jokin uusi taito, huomio tai oivallus.) 3) Millaisia havaintoja teit kehostasi, ajatuksistasi ja tunnekokemuksistasi ryhmän aikana? Huomasitko niissä muutoksia ryhmäprosessin kuluessa? 4) Miltä ryhmässä tehdyt harjoitteet tuntuivat? Jäikö jokin niistä erityisesti mieleesi? Miksi? 5) Miltä yhteistyö muiden ryhmäläisten kanssa tuntui (esim. parityöskentely, läheisyys, kosketus, katsekontakti jne.)? ja 6) Onko jotakin muuta, mitä vielä haluaisit sanoa?

Kaikissa loppukyselylomakkeiden vastauksissa kysymykseen 1) tuli esiin, että ryhmään osallistuminen oli tuntunut hyvältä. Ryhmä oli ”tarjonnut tauon arkeen” ja ”paikan hengähtää” ja siitä ”oli saatu paljon”. Harjoitukseen oli ollut helppo tulla ja ryhmästä oli koettu olevan apua vaikean elämäntilanteen aikana.

Kysymykseen 2) vastattiin, että ryhmästä oli saatu oivalluksia siitä, miten moneen asiaan kehotyöskentelystä on apua. Ryhmään osallistuminen oli koettu askeleena kohti hyväksyvämpää suhtautumista itseen, oman kehon arvostamista ja kuuntelua. Syntyneet oivallukset koskivat omia psyykkisiä rajoja ja omia rajoja suhteessa muihin, ja niiden oli koettu myös vahvistuneen ryhmän myötä. Kaikille ryhmä ei tarjonnut uusia oivalluksia, vaan muistutuksia aiemmin oivalletuista asioista. Ryhmästä oli saatu myös leikkimielisyyttä.

Kysymyksen 3) vastauksista ilmeni, että kaikki vastanneet olivat kokeneet myönteisiä muutoksia ryhmän aikana. Ryhmän kuluessa oli koettu kohennusta rentoutumiskyvyssä ja vaikka osallistuminen oli herättänyt monenlaisia tunteita, ”olo oli lähtiessä lähes aina parempi kuin tullessa” ja ”keho tuntui viimeisellä kerralla mukavammalta paikalta olla

kuin ryhmän alkaessa”. Eräällä osallistujalla ryhmä oli nostanut tietoisuuteen voimakasta lapsuuden/nuoruuden traumaa (jota hän oli päässyt käsittelemään omassa psykoterapiassaan) ja hän oli kokenut tämän raskaana, mutta äärimmäisen tärkeänä. Ryhmässä olemisesta kerrottiin, että ryhmän edetessä kokemus varautuneisuudesta oli muuttunut rentoudeksi ja vapautuneisuudeksi.

Kysymys 4) koski ryhmässä tehtyjä harjoitteita. Osallistujilta tuli kiitosta harjoitusten vaihtelevuudesta ja siitä, että niistä oli helppo saada kiinni. Vastauksissa nousivat esiin harjoitukset, joissa pienennettiin ja suurennettiin itseä vuorotellen. Ne olivat tuntuneet eheyttäviltä. Myös huivien käyttö oli jäänyt erityisesti mieleen ja harjoitukset, joiden avulla oli mahdollista vahvistaa omia rajoja.

Kysymys 5) koski vuorovaikutusta muiden ryhmäläisten kanssa. Vastausten perusteella ryhmässä olo oli ollut kaikille hyvä kokemus. Jotkut olivat kokeneet sen helpommaksi kuin toiset: “En olisi ekalla kerralla uskonut, että viimeisellä kerralla pystyisin ottamaan vastaan kosketusta, mutta niin kuitenkin kävi ja se tuntui hyvältä!”. Pari- ja ryhmäharjoitteista oli pidetty ja ryhmän osana olemisesta oli ”saatu energiaa riippumatta siitä, millaisessa mielentilassa itse tai muut olivat”. Ryhmässä oli tapahtunut avointa tunteiden jakamista ja yhdessä vastauksessa arveltiin kaikkien osallistujien hyötynneen ryhmästä. Kysymys 6) jäi useimmilla tyhjäksi, mutta yksi vastaaja kiitti meitä ryhmästä.

Palautelomakkeella (Liite 6) yritimme selvittää vielä nimettömästi ryhmän toteutukseen liittyviä mielipiteitä kymmenen väittämän avulla. Tällä toivoimme saavamme sellaistaakin palautetta, mitä olisi ollut vaikeaa sanoa ryhmän ja ohjaajien edessä ääneen tai omalla nimellä varustetussa loppukyselyssä. Palaute annettiin merkitsemällä janalle “olen täysin samaa mieltä” - “olen täysin eri mieltä” omaa kokemusta vastaava kohta. Valitsimme tämän menetelmäksi, jottei vastaajien olisi tarvinnut ajatella esim. käsialan tunnistettavuutta palauteta antaessaan, sillä pelkkä raksin merkitseminen riitti. Palautelomakkeen väittämät koskivat ryhmän toteutuksen eri osa-alueita: ryhmän sisältöä, rakennetta ja ajallisia ulottuvuuksia, ohjaajien toimintaa ja käytettyjä harjoitteita. Viimeinen väittämä oli: “Osallistuisin uudelleen vastaavaan ryhmään”. Väittämien lisäksi lomakkeessa oli avoin kysymys: “Mitä palautetta haluat vielä antaa ryhmän toteutukseen ja ohjaajien toimintaan liittyen tai haluatko tarkentaa ajatuksiasi liittyen joihinkin yllä oleviin väittämiin?”

Palautelomakkeen väittämistä kerätyt vastaukset on esitetty taulukossa 1 vastausten hahmottamisen helpottamiseksi. Väittämissä “Ryhmän sisältö vastasi odotuksiani” ja

“Ryhmän sisältö vastasi tarpeitani” vastausten merkinnät sijoituivat janan ensimmäiseen kolmannekseen osoittaen ryhmäläisten yhdenmielisyyttä väittämien kanssa. Ryhmän ohjaajien työhön liittyvien väittämien: “Ryhmän ohjaus oli toimivaa” ja “Ohjaajien yhteistyö oli sujuvaa” vastausten merkinnät sijoituivat samaa mieltä olevaan puoleen janasta. Ryhmän kokoa koskevissa mielipiteissä oli kaikista väittämistä eniten hajontaa: yksi vastaus sijoittui “täysin samaa mieltä” kohtaan kun taas toinen oli janan puolessa välissä ja kolmas sijoittui näiden välille.

“Ryhmässä vallitsi toisia kunnioittava ilmapiiri” -väittämän vastaukset sijoituivat janan ensimmäiseen kolmannekseen osoittaen ryhmäläisten yhdenmielisyyttä väittämän kanssa. Ryhmän ajallista kontekstia koskevan väittämän “Ryhmään oli varattu sopivasti aikaa” vastaukset sijoituivat janalle niin, että yksi vastaus oli ensimmäisessä kolmanneksen rajalla ja kaksi muuta janan puolivälin molemmin puolin. Väittämän “Ryhmäkertojen rakenne (mm. aloitus, keskiosa ja lopetus) oli toimiva” vastaukset löytyivät janan ensimmäisestä puolikkaasta, kuten myös ryhmässä käytettyjä harjoitteita koskevan “Ryhmässä käytetyt harjoitteet olivat sopivan haastavia” -väittämän vastaukset. Viimeisen väittämän “Osallistuisin uudelleen vastaavaan ryhmään” kohdalla kaikki vastaukset sijoituivat ensimmäiseen neljännekseen.

Taulukko 1. Palautelomakkeen vastaukset.

Väittämä	Olen täysin samaa mieltä.	Olen täysin eri mieltä.
Ryhmän sisältö vastasi odotuksiani.	— x x —————	
Ryhmän sisältö vastasi tarpeitani.	— xx x —————	
Ryhmän ohjaus oli toimivaa.	— x x x —————	
Ohjaajien yhteistyö oli sujuvaa.	x — x x —————	
Ryhmän koko oli sopiva.	x — x x —————	
Ryhmässä vallitsi toisia kunnioittava ilmapiiri.	xx — x —————	
Ryhmään oli varattu sopivasti aikaa.	— x — x x —————	
Ryhmäkertojen rakenne (mm. aloitus, keskiosa ja lopetus) oli toimiva.	x — x x —————	
Ryhmässä käytetyt harjoitteet olivat sopivan haastavia.	x x — x —————	
Osallistuisin uudelleen vastaavaan ryhmään.	x x x —————	

Avoimen kysymyksen kohtaa oli hyödynnetty väittämässä annetun arvion selittämiseksi. Avoimen kysymyksen vastauksista käy ilmi, että kokonaisuus oli koettu hyvänä ja toimivana ja myös ohjaajien rauhallisuudesta oli tullut kiitosta. Nämä vastaukset yhdistyvät ryhmän sisältöä ja ohjaajien toimintaa koskeviin väittämiin. Ryhmäkertojen pituus oli kuitenkin tuntunut liian lyhyeltä ja ehdotettiin keston venyttämistä kahteen tuntiin, mikä on yhdistettävissä ”Ryhmään oli varattu sopivasti aikaa” -väittämään. Ryhmältä olisi kaivattu ”ehkä aktiivisempaa työskentelyä tunteiden kanssa” ja yhden vastaajan mielestä ”välipalautteet olisi voinut jättää pois ja vasta joka kerran lopuksi käydä fiilisrinkiä.” Nämä vastaukset yhdistyivät väittämiin ”Ryhmäkertojen rakenne (mm. aloitus, keskiosa ja lopetus) oli toimiva” ja ”Ryhmässä käytetyt harjoitteet olivat sopivan haastavia”. Avoimen kysymyksen vastaukset selventävät ainakin osittain tiettyjä väittämistä ilmeneviä mielipiteitä.

#### *Omat havainnot*

Ryhmä oli ennen alkuaan kerännyt mielenkiintoa Tyttöjen Talon asiakkailta ja siihen oli ilmoittautunut kaikkiaan seitsemän osallistujaa. Ryhmän alkaessa kuitenkin luku oli puolittunut, mikä oli jokseenkin odotettavissa Tyttöjen Talon asiakaskunnassa yleisesti havaitun sitoutumisen vaikeuden vuoksi (Mesiäinen 2016; Siljamäki 2012: 39). Pieni ryhmäkoko saattoi kuitenkin mahdollistaa sen, että luottamuksen ja vapautuneisuuden ilmapiiri syntyi näinkin lyhyen jakson aikana. Vapautuneisuus näkyi muun muassa ryhmäläisten suhtautumisessa läheisyyteen: kun ensimmäisellä kerralla toisten lähelle meneminen oli selvästi herättänyt voimakasta ahdistuneisuutta, viimeisellä kerralla liikuttiin jo vapautuneesti muiden kanssa ja lähellä. Tätä havaintoa tuki myös osallistujilta saatu palaute. Luottamuksen ja vapautuneisuuden syntyyn saattoi myös vaikuttaa positiivisesti se, että osallistujat olivat iältään, ja näin ollen kehitystehtäviltään, melko lähellä toisiaan.

Ryhmän työskentelyssä huomasimme huivin ja erilaisten mielikuvien auttaneen osallistujia kokeilemaan rohkeammin erilaisia liikkumisen tapoja. Tulkitsimme tämän niin, että välineitä ja mielikuvia apuna käytettäessä huomio siirtyy itsensä tarkkailemisesta pois, mikä tukee toimintaan keskittymistä ja siitä nauttimista (Csikszentmihalyi 1990: 52–67). Myös pari- ja ryhmätyöskentelystä sekä leikillisyydestä oli samanlaisia havaintoja. Vuorovaikutuksen tasoa ja määrää oli kuitenkin tärkeä pystyä porrastamaan ja tarvittaessa muuttamaan siltä varalta, että ryhmäläisissä olisi havaittu ahdistumista.

Ryhmän aikana osallistujat toivat useassa eri yhteydessä esiin, että ryhmän kokonaiskesto olisi voinut olla pidempi. Pidempiaikainen ryhmä olisi ollut tarkoituksenmukai-

sempi, mutta se ei valitettavasti ollut mahdollinen käytettävissä olleilla resursseilla ja Tyttöjen Talon kevätkauden aikataululla. Ryhmän lyhyt kesto tuotti haasteita, joista yksi oli se, ettei sen aikana ehditty käydä ryhmäprosessin kaikkia vaiheita läpi. Sen lisäksi pohdimme, oliko ryhmän lyhyys syynä siihen, etteivät kaikki osallistujat halunneet jakaa ajatuksiaan ja tunteitaan yhteisissä keskusteluissa. Toisaalta myös sen ilmaiseminen, ettei halua jakaa asioitaan, voi olla osoitus luottamuksesta ja kyvystä asettaa omat rajansa ja pitää niistä kiinni.

Ryhmän aikana saimme käytännössä todistaa, kuinka tanssi ja keholliset menetelmät voivat herättää hyvin monenlaisia tunteita: ryhmässä esiintyi naurua, itkua, turhautumista ja rentoutumista. Kehotyöskentely saattoi myös herättää traumamuistoja, ja vakauttamismenetelmät, joihin olimme perehtyneet ennen ryhmän alkua, osoittautuivat tärkeäksi työkaluksi mahdollisesti traumataustaisten ihmisten kanssa työskennellessä. Tanssin ja kehollisten menetelmien myönteinen vaikutus vireystilaan ja koettuun oloon oli kuitenkin ilmeinen. Jokaisen kerran jälkeen ryhmäläiset vaikuttivat tynnemiltä ja energisoituneemmilta kuin tullessaan.

#### *Oman työskentelyn arviointi*

Omia valintojamme ryhmän ohjaajina ohjasivat pitkälti ryhmäläisten ja Tyttöjen Talon henkilökunnan esittämät tarpeet ja toiveet sekä käytettävissä olevat puitteet. Sen lisäksi työtämme ohjasivat toimintaterapiaa, toimintaterapian ryhmäprosessia ja tanssin käyttöä koskevat teoriat ja menetelmät kuten Colen seitsemän vaiheen työtapana (Cole 2012) sekä muun muassa tanssin terapeuttisten tekijöiden jäsentämisessä käyttämämme toiminnan terapeuttisen voiman malli (Pierce 2003). Käyttämämme teoriat, menetelmä ja malli auttoivat meitä jäsentämään työskentelyämme ja toivat sille luotettavuutta sekä näyttöön perustuvuutta.

Koemme onnistuneemme luomaan hyvän suhteen ryhmäläisiin, sillä he antoivat hyvää palautetta toiminnastamme niin sanallisessa kuin kirjallisessakin palautteessa. Tätä tuki myös havainto siitä, että ohjaajien osallistuessa harjoitteisiin ryhmäläiset toimivat yhtä vapautuneesti kuin keskenään liikkeessaan. Koemme kehittyneemme ohjaajina ja toimintaterapeutteina tämän opinnäytetyöprosessin aikana merkittävästi. Työparina toimimme toisiamme täydentäen ja tukien ja yhteistyömme sujui pääosin saumattomasti. Annoimme myös palautetta toistemme työskentelystä koko prosessin ajan.

Jälkeenpäin ajatellen olemme sitä mieltä, että ryhmämme olisi kaivannut lisää mainostusta. Ryhmäläisten haastattelemisen etukäteen olisi myös ollut hyödyllistä niin oman työskentelyn kuin ryhmäläistenkin edun kannalta. Silloin olisimme voineet heti ensimmäisestä kerrasta lähtien ottaa heidän taustansa ja toiveensa huomioon ryhmäkerran suunnittelussa ja ryhmäläiset olisivat voineet myös itse miettiä itselleen tavoitteita. Koimme alkukyselylomakkeella keräämämme tiedon olleen tärkeää ja auttaneen meitä sopivien harjoitusten valitsemisessa ja niiden porrastamisessa.

## 6 Pohdinta ja suositukset

Opinnäytetyömme aiheena oli tanssillisten menetelmien käyttö toimintaterapiassa. Ohjasimme Helsingin Tyttöjen Talolla viiden kerran luovan tanssin ryhmän 18–28-vuotiaille tytöille ja naisille. Ryhmään osallistuneilta kerättiin palautetta heidän kokemuksistaan ryhmässä olosta sekä suullisesti että kirjallisesti. Lisäksi tietoa ryhmässä käytettyjen harjoitteiden soveltuvuudesta kerättiin havainnoimalla ja dokumentoimalla havainnot kenttäpäiväkirjoihin. Tässä luvussa arvioimme työmme luotettavuutta laadullisen tutkimuksen kriteerein sekä tarkastelemme tanssillisten menetelmien sovellettavuutta, mahdollisuuksia ja haasteita ryhmästä saadun palautteen, omien havaintojemme sekä kirjallisuuden pohjalta.

Opinnäytetyön tekemisessä noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä. Vaikka opinnäytetyömme ei olekaan varsinainen tutkimus, sen luotettavuutta voidaan arvioida laadullisen tutkimuksen arviointikriteereillä. Täysin objektiivisen luotettavuuden saavuttaminen ei laadullisessa tutkimuksessa ole mahdollista, sillä luotettavuustarkastelu jää aina arvion varaan. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteereitä ovat 1) vahvistettavuus, 2) arvioitavuus/dokumentaatio, 3) tulkinnan ristiriidattomuus, 4) luotettavuus (tutkitun kannalta) ja 5) saturaatio (kylläntyminen). (Kananen 2014: 146–151.)

Laadullisen tutkimuksen vahvistettavuutta voidaan lisätä aineistotriangulaatiolla eli keräämällä tietoa eri lähteistä (Kananen 2014: 152). Tätä työtä varten olemme keränneet aineistoa havainnoimalla, kirjallisilla kyselylomakkeilla sekä havainnoinnista ja keskusteluista tehdyillä muistiinpanoilla. Keräämämme aineisto tukee käsitystämme siitä, että tanssi soveltuu toimintaterapian interventiomuodoksi psykososiaalisessa kontekstissa. Arvioitavuudella tarkoitetaan riittävää dokumentaatiota (Kananen 2014: 153). Olemme dokumentoineet työmme vaiheet ja tekemämme ratkaisut perusteluineen tähän raporttiin. Tulkinnan ristiriidattomuus eli sisäinen validiteetti tarkoittaa sitä, että aineistosta tehtävät tulkinnat ovat yhdenmukaisia keskenään. Tätä vahvistaa esimerkiksi se, että kaksi tutkijaa saa aineistosta saman lopputuloksen. (Kananen 153.) Tämä työ on tehty parityönä, mikä osaltaan lisää luotettavuutta. Ryhmätilanteissa ja ohjauskeskusteluissa yhteistyökumppanin luona olemme olleet yhtä aikaa paikalla yhtä ryhmäkertaa lukuun ottamatta ja tehneet samankaltaisia havaintoja.

Saturaatiolla tarkoitetaan sitä, että eri lähteistä kerätyt tulokset alkavat toistua (Kananen 2014: 153–154). Aineistossamme toistuvat samat tulokset, mutta on vaikea sanoa, onko

kyse saturaatiosta. Työmme luotettavuuden kannalta on haaste, että luovan tanssin ryhmässä oli niin vähän osallistujia, mutta toisaalta luotettavuutta lisää se, että keräsimme aineistoa eri lähteistä, jotka tukivat toisiaan. Pienen otannan ja työmme raporttimaisen luonteen vuoksi tulosten vertailukelpoisuus on kuitenkin vähäistä. Vaikka mielestämme omat päätelmämme tukevat käsitystämme tanssillisten menetelmien soveltuvuudesta toimintaterapiaan, lisää tutkimusta tarvitaan.

On syytä myös huomioida oma ennakkokäsityksemme opinnäytetyömme aiheesta. Voimakas kiinnostuksemme tanssia kohtaan ohjasi meidät aiheen pariin, ja tiedostamme, että se on saattanut vaikuttaa näkemyksiimme. Olemme pyrkineet välttämään tätä muun muassa käyttämällä ainoastaan luotettavia lähteitä, kuten vertaisarvioituja tutkimuksia, sekä keräämällä palautetta osallistujilta ja havainnoimalla.

Opinnäytetyöhön varattujen resurssien puitteissa ei ollut mahdollista tehdä niin laajaa ja tutkimuksellista työtä kuin olisi tarpeen, jotta saataisiin luotettavia ja vertailukelpoisia tuloksia. On valitettavaa, että vaikka toimintaterapiakoulutuksessa painotetaan näyttöön perustuvuutta ja tieteellistä lähestymistapaa, käytännössä opinnäytetyöt jäävät pääsääntöisesti hyvin suppeiksi katsannoiksi verrattuna yliopistotasolla tehtyihin tutkimuksiin. Toimintaterapia on Suomessa edelleen pieni ja melko tuntematon ala ja elää epävarmoja aikoja, kun suuntauksena näyttäisi olevan kuntoutus- ja hyvinvointitoimintojen supistaminen.

Miten lisätä alan tunnettuutta käytettävissä olevilla resursseilla? Kenties olisi hedelmällisempää työskennellä yhteistyössä akateemisten tahojen kanssa, osana monialaista tutkimusryhmää. Olisi hienoa lukea opinnäytetyö tanssi-interventiona toteutettavasta toimintaterapiaryhmäprosessista, joka olisi riittävän pitkä, jotta sillä olisi pysyviä terapeuttisia vaikutuksia, ja jossa asiakkaat haastateltaisiin prosessin alussa ja lopussa, heidän kanssaan asetettaisiin yksilölliset tavoitteet ja tavoitteiden toteutumista seurattaisiin asianmukaisin arviointimenetelmin. Tämä ei kuitenkaan ole mahdollista nykyisen tutkinto-ohjelman asettamien raamien puitteissa. Keskustelussa toimintaterapian koulutuksen tulevaisuudesta olisi tämän vuoksi mielestämme syytä pitää esillä entistä enemmän myös tutkimuksen ja kehittämisen näkökulmaa.

Tanssin luonne ilmaisumuotona on erityinen verrattuna esimerkiksi kuvataidepohjaisiin menetelmiin, käsitöihin tai kirjallisuuteen: tanssista ei jää pysyvää jälkeä, tuotosta, jota voitaisiin jälkeinpäin tarkastella tai näyttää toisille. Tanssi itsessään on tuotos, joka tulee



hetkellisesti luoduksi tietyssä ajassa ja paikassa. Kokemus on ainutlaatuinen, ja vaikka tanssi videoitaisiin tai toteutettaisiin uudelleen, täsmälleen samanlaisena kokemusta ei voi toisintaa. Ainutlaatuisuus korostuu erityisesti silloin, kun tanssi on improvisoitua (Sheets-Johnstone 2011: 420). Toimintaterapian teoriassa tämä ainutlaatuisuus nousee keskeiseksi terapeuttiseksi elementiksi: esimerkiksi Piercen (2003) mukaan toiminnan ainutlaatuisuus muodostaa kolmanneksen toiminnan terapeuttisesta voimasta. Toiminnan ainutlaatuisuus sisältää toiminnan spatiaalisen eli fyysisen ulottuvuuden, ajallisen ulottuvuuden sekä sosiokulttuurisen ulottuvuuden. (Pierce 2003: 11.)

Toimintaterapian teoreettinen pohja tarjoaa monipuoliset mahdollisuudet käyttää ja tutkia tanssi-interventioita ja tanssia arvioinnin välineenä. Toimintaterapeutilla on käytettävissä laaja kirjo työkaluja, joiden avulla arviointi ja interventio voidaan suunnata yksilöllisesti juuri tietyn asiakkaan tarpeita vastaavaksi. Toiminnan analyysin avulla terapeutti voi suunnitella ja mukauttaa toimintaa, kuten tanssia, asiakaskohtaisesti esimerkiksi asiakkaan fyysisten tai kognitiivisten kykyjen, valmiuksien ja rajoitteiden mukaan. Lukuisat mallit ja viitekehykset auttavat fokusoimaan intervention vaikutukset juuri oikealle alueelle ja asettamaan realistiset, saavutettavat tavoitteet. Esimerkiksi biomekaanisen viitekehysten avulla voidaan suunnitella harjoitukset tukemaan kehon liikekapasiteettia lisäämällä voimaa ja nivelten liikelaajuutta ja arvioida näiden tavoitteiden saavuttamista (Kielhofner 2004: 80–83). Sensorisen integraation viitekehystä voidaan käyttää esimerkiksi silloin, kun tavoitteena on kehittää proprioseptiikkaa eli asentotuntoa (Kielhofner 2004: 204–205).

Tanssi on kustannustehokas interventiomuoto, sillä sen toteuttamiseen ei vaadita kalliita välineitä. Tarvitaan ainoastaan äänentoistolaitteet ja tila, jossa voi turvallisesti liikkua. Jooga- tai jumppamattoja, peittoja, tynyjä ja huiveja voi hyödyntää tanssillisen tuokion toteutuksessa, mutta ilman niitäkin pärjää. Tärkeintä tanssillisten ja kehotietoisuutta lisäävien menetelmien käytössä on ohjaajan terapeuttinen ammattitaito sekä toiminnan luonteen ymmärtäminen. Mielestämme juuri toiminnan teorian vankka tuntemus erottaa toimintaterapian muista kuntoutuksen osa-alueista, ja tätä asiantuntemusta toimintaterapeutti voi hyödyntää myös pohtiessaan tanssillisten menetelmien soveltuvuutta omalle asiakasryhmälleen. Näkisimme mielellämme lisää suomalaisia opinnäytetöitä, joissa tanssi-interventioita tehtäisiin erilaisille asiakasryhmille. Myös tanssin käytettävyyttä toimintakyvyn arvioinnin välineenä olisi kiinnostavaa tarkasteltavaa.

## Lähteet

Anderson, Alida 2015. Dance/Movement Therapy's Influence on Adolescents' Mathematics, Social-Emotional, and Dance Skills. *The Educational Forum* 79 (3). 230–247.

American Occupational Therapy Association, Inc. 2018. What is Occupational Therapy? Saatavana osoitteessa: <<https://www.aota.org/Conference-Events/OT-Month/what-is-OT.aspx>>. Luettu 14.1.2018.

Bolbecker, Amanda R., Hong, S. Lee, Kent, Jerilyn S., Klaunig, Mallory J., O'Donnell, Brian F. & Hetrick, William P. 2011. Postural Control in Bipolar Disorder: Increased Sway Area and Decreased Dynamical Complexity. *PLoS ONE* 6 (5). Saatavana osoitteessa: <<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0019824>>. Luettu 18.1.2018.

Burzynska, Agnieszka, Jiao, Yuqin, Knecht, Anya M., Fanning, Jason, Awick, Elizabeth A., Chen, Tammy, Gothe, Neha, Voss, Michelle W., McAuley, Edward & Kramer, Arthur F. 2017. White Matter: White Matter Integrity Declined Over 6-Months, but Dance Intervention Improved Integrity of the Fornix of Older Adults. *Frontiers in Aging Neuroscience* 9. Saatavana osoitteessa: <<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnagi.2017.00059/full>>. Luettu 16.1.2018.

Chen, MD., Kuo, YH., Chang, YC., Hsu, ST., Kuo, CC. & Chang, JJ. 2016. Influences of Aerobic Dance on Cognitive Performance in Adults with Schizophrenia. *Occupational Therapy International* 23 (4). 346–356.

Cole, Marilyn B. 2012. *Group Dynamics in Occupational Therapy: The Theoretical Basis and Practice Application of Group Intervention*. Thorofare: SLACK Incorporated.

Csikszentmihalyi, Mihaly 1990. *Flow. The Psychology of Optimal Experience*. New York: HarperCollins Publishers.

Demers, Marika & McKinley, Patricia 2015. Feasibility of Delivering a Dance Intervention for SubAcute Stroke in a Rehabilitation Hospital Setting. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 12 (3). 3120–3132. Saatavana osoitteessa: <<http://www.mdpi.com/1660-4601/12/3/3120/htm>>. Luettu 20.1.2018.

Finlay, Linda 2007. *Groupwork in Occupational Therapy*. Cheltenham: Nelson Thornes.

Finlay, Linda 2004. *The Practice of Psychosocial Occupation*. Cheltenham: Nelson Thornes.

Giroux Bruce, Ann Mary & Borg, Barbara (2002). *Psychosocial Frames of Reference. Core for Occupation-Based Practice*. Thorofare: Slack Incorporated.

Guzmán-García, A., Hughes, J. C., James, I. A., & Rochester, L. 2012. Dancing as a psychosocial intervention in care homes: a systematic review of the literature. *International Journal of Geriatric Psychiatry* 28 (9). 914–924.

Harra, Toini 2014. Terapeuttinen yhteistoiminta. Asiakkaan osallistumisen mahdollistaminen toimintaterapiassa. Väitöskirja. Rovaniemi: Lapin yliopisto. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <[https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61769/Harra\\_Toini\\_ActaE\\_156pdfA.pdf](https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61769/Harra_Toini_ActaE_156pdfA.pdf)>. Luettu 20.1.2018

Hashimoto, Hiroko, Takabatake, Shinichi, Miyaguchi, Hideki, Nakanishi, Hajme & Naitou, Yasuo 2015. Effects of dance on motor functions, cognitive functions, and mental symptoms of Parkinson's disease: A quasi- randomized pilot trial. *Complementary Therapies in Medicine* 23(2). 210–219.

Hasselkus, Betty Risteen 2011. Creativity in Occupation as a Source of Meaning. 163–182. Teoksessa: Hasselkus, Betty Risteen 2011. *The Meaning of Everyday Occupation*. 2. painos. Thorofare: SLACK Incorporated.

Hoppu, Petri 2003. Tanssintutkimus tienhaarassa. Teoksessa Saarikoski, Helena (toim.): *Tanssi tanssi: Kulttuureja, tulkintoja*. Tampere: Tammerpaino Oy. 20–28.

Huttunen, Matti 2016. Dissosiaatiohäiriö (ajatusten, tunteiden, tekojen ym. erillisuus). Lääkärikirja Duodecim. Saatavana osoitteessa: <[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00360](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00360)>. Luettu 6.10.2017.

Huttunen, Matti 2016. Sivupersonahäiriö (dissosiativinen identiteettihäiriö). Lääkärikirja Duodecim. Saatavana osoitteessa: <[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00361](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00361)>. Luettu 14.1.2018.

Jeong, Young-Ja, Hong, Sung-Chan, Lee, Myeong Soo, Park, Min-Cheol, Kim, Yong-Kyu & Suh, Chae-Moon 2005. Dance Movement Therapy Improves Emotional Responses and Modulates Neurohormones in Adolescents with Mild Depression. *International Journal of Neuroscience* 115 (12). 1711–1720.

Jääskeläinen, Pauliina 2017. Työhyvinvointia tanssi-liiketerapeuttisin menetelmin. Pro gradu -työ. Rovaniemi: Lapin yliopisto. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <<http://urn.fi/URN:NBN:fi:ula-201705231188>>. Luettu 3.10.2017.

Jyväskylän yliopisto 2017. Tanssi-liiketerapiaa tutkitaan masennuksen hoidossa. Päivitetty 24.2.2017. Saatavana osoitteessa: <<https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2017/02/tiedote-2017-02-23-10-56-38-259523>>. Luettu 21.9.2017.

Kallonen, Nina & Vaittinen, Päivi 2005. Miksi tanssileikkiä lasten toimintaterapiassa? Puheenvuoro luovien toimintojen käytön puolesta. *Opinnäytetyö*. Helsinki: Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia.

Kattenstroth, Jan-Christoph, Kolankowska, Izabella, Kalisch, Tobias & Dinse, Hubert R. 2010. Superior Sensory, Motor, and Cognitive Performance in Elderly Individuals with Multi-Year Dancing Activities. *Frontiers in Aging Neuroscience* 2. Saatavana osoitteessa: <<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnagi.2010.00031/full>>. Luettu 21.1.2018.

Kielhofner, Gary 2004. *Conceptual Foundations of Occupational Therapy*. Philadelphia: F. A. Davis Company.

Kielhofner, Gary 2008. *Model of Human Occupation: Theory and Application*. 4. painos. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.

Kortelainen, Ilmari 2014. Kehotietoisuus psykososiaalisesta näkökulmasta. Teoksessa Kortelainen, Ilmari, Saari, Antti & Väänänen, Mikko (toim.): *Mindfulness ja tieteet. Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena*. Tampere: University Press. 125–140.

Krampe, Jean, Wagner, Joanne M., Hawthorne, Kelly, Sanazaro, Deborah, Wong-Anuchit, Choochart, Budhathoki, Chakra, Lorenz, Rebecca A. & Raaf, Soren 2014. Does dance-based therapy increase gait speed in older adults with chronic lower extremity pain: A feasibility study. *Geriatric Nursing* 35 (3). 339–344.

Kshtriya, Sowmya, Barnstaple, Rebecca, Rabinovich, Débora & DeSouza, Joseph F. X. 2015. Dance and Aging: A Critical Review of Findings in Neuroscience. *American Journal of Dance Therapy*. 37 (2). 81–112.

Kuusinen, Jorma 2008. Nuorten aikuisten kehitystehtävät, onnellisuus ja kehityksen hallinta. Teoksessa Lyytinen, Paula, Korkiakangas, Mikko & Lyytinen, Heikki (toim.): *Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan*. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö. 311–322.

Lankinen, Mari 2011. *Voimaneidot. Opas tyttöjen oman voiman haltuunoton ja aggression hallinnan tukemiseen*. Kalliolan nuorten julkaisuja. Setlementtinuorten liiton julkaisuja. Helsinki: Tmi Terapeda.

Lehtomaa, Annika 2013. *Luovan tanssin voima. Tutkielma nuorten turvapaikanhakijoiden kokemuksista tanssi-improvisaatioryhmästä vapaa-ajan toimintana*. Opinnäytetyö. Turun Ammattikorkeakoulu. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013121321165>>. Luettu 15.1.2017.

Leikola, Anssi 2012. *Traumapsykoterapia*. Teoksessa Huttunen, Matti O. & Kalska, Hely (toim.): *Psykoterapiat*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 133–135.

Lipsanen, Tapio 2005. Dissosiaatio psykiatrisena ilmiönä. *Suomen Lääkärilehti* 60 (18). 2063–2066. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <<http://www.laakarilehti.fi/pdf/2005/SLL182005-2063.pdf>>. Luettu 6.10.2017.

Maaranen, Päivi 2008. *Dissociation in the Finnish General Population*. Väitöskirja. Kuopion yliopiston julkaisuja. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <[http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_978-951-27-1056-0/urn\\_isbn\\_978-951-27-1056-0.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-951-27-1056-0/urn_isbn_978-951-27-1056-0.pdf)>. Luettu 6.10.2017.

Mandebaum, Rosalind, Lo, Alber C. 2014. Examining Dance as an Intervention in Parkinson's Disease: A Systematic Review. *American Journal of Dance Therapy* 36 (2). 160–175.

Mackrell, Judith R. 2017. Encyclopædia Britannica. Päivitetty 29.10.2017. Saatavana osoitteessa: <<https://www.britannica.com/art/dance>>. Luettu 15.1.2018.

Matinheikki-Kokko, Kaija, Härkönen, Ulla, Muhonen, Minna & Sipari, Salla 2016. Tanssi- ja liiketerapia kuntoutusmuotona. Kuntoutuksen vaikutukset ja hyödyt kirjallisuuskatsauksen, asiakaskokemusten ja ammattilaisten kokemusten valossa. Kansaneläkelaitos. Saatavana osoitteessa: <<http://hdl.handle.net/10138/164471>>. Luettu 30.3.2017.

Mesiäinen, Nina 2016. Vastaava ohjaaja. Helsingin Tyttöjen Talo. Ohjauskeskustelu 7.12.2016.

Metropolia Ammattikorkeakoulu 2016. Toimintaterapian tutkinto-ohjelman opetussuunnitelma 2017. Päivitetty 23.5.2016. Saatavana osoitteessa: <<http://opinto-opas-ops.metropolia.fi/index.php/fi/88094/fi/70325/SXI17S1/year/2017>>. Luettu 14.1.2018.

Mulari, Heta, Eischer, Heli & Uusitalo-Herttua, Mari 2012. Tyttötyö kääntyi 2010-luvulle. Teoksessa Tyttötyön kansio. Setlementtijulkaisuja 30. Helsinki: Suomen Setlementtiliitto. 6–19. Saatavana osoitteessa: <<https://www.setlementti.fi/@Bin/965517/Tytt%C3%B6ty%C3%B6n+kansio.pdf>>. Luettu 11.10.2017.

Nummenmaa, Lauri, Glerean, Enrico, Hari, Riitta & Hietanen, Jari K. 2014. Bodily maps of emotions. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 111 (2). 646–651. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <<http://www.pnas.org/content/111/2/646.full.pdf>> Luettu 16.1.2017.

Nurmi, Jari-Erik 2008. Nuoruusiän kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehiä. Teoksessa Lyytinen, Paula, Korkiakangas, Mikko & Lyytinen, Heikki (toim.): Näkökulmia kehityopsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö. 256–274.

Nurmi, Jari-Erik, Ahonen, Timo, Lyytinen, Heikki, Lyytinen, Paula, Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Isto 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Oulun Ammattikorkeakoulu n.d.. Toimintaterapia. Saatavana osoitteessa: <<http://www.oamk.fi/fi/koulutus/amk-tutkintoon-johtava-koulutus/toimintaterapeutti/>>. Luettu 14.1.2018.

Perruzza, N. & Kinsella, E. A. 2010. Creative Arts Occupations in Therapeutic Practice: A Review of the Literature. *British Journal of Occupational Therapy* 73 (6). 261–268.

Pierce, Doris 2001. Occupation by Design: Dimensions, Therapeutic Power and Creative Process. *The American Journal of Occupational Therapy* 55 (3). 249–259.

Pierce, Doris 2003. *Occupation by Design: Building Therapeutic Power*. Philadelphia: F.A. Davis Company.

Puirava, Taija 2012. Ikäihmisten kokemuksia luovasta tanssista toimintaterapiaryhmässä - "Voi yksikseenkin mennä pyörimään sinne". Opinnäytetyö. Oulun Ammattikorkeakoulu. Saatavana osoitteessa: <<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2012100114043>>. Luettu 15.1.2017.

Punkanen, Marko 2015. Kehomenetelmien käyttö traumahoidon vakauttamisvaiheessa. Teoksessa Suokas-Cunliffe, Anne (toim.): Häpeästä myötätuntoon. Näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen. Helsinki: Traumaterapiakeskus. 163–183.

Pylvänäinen, Päivi 2012. Tanssi-liiketerapia. Teoksessa Huttunen, Matti O. & Kalska, Hely (toim.): Psykoterapiat. Porvoo: Bookwell Oy. 299–302.

Ramsey, Ruth 2004. Psychosocial Aspects of Occupational Therapy (2004). The American Journal of Occupational Therapy 58 (6). 669–672.

Schmid, Therese 2004. Meanings of creativity within occupational therapy practice. Australian Occupational Therapy Journal 51 (2). 80–88.

Sharp, Kathryn & Hewitt, Jonathan 2014. Dance as an intervention for people with Parkinson's disease: A systematic review and meta-analysis. Neuroscience and Biobehavioral Reviews 47. 445–456. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <<http://www.crd.york.ac.uk/CRDWeb/ShowRecord.asp?ID=12014060118>>. Luettu 16.1.2018

Sheets-Johnstone, Maxine 2011. Thinking in movement. Teoksessa Sheets-Johnstone, Maxine: The Primacy of Movement. Laajennettu 2. painos. Amsterdam: John Benjamins Publishing Company. 419–449.

Siljamäki, Katja 2012. Vuorovaikutteiset tyttöryhmät. Teoksessa Tyttötyön kansio. Settlementijulkaisuja 30. Helsinki: Suomen Settlementiliitto. 31–44. Saatavana osoitteessa: <<https://www.setlementti.fi/@Bin/965517/Tytt%C3%B6ty%C3%B6n+kansio.pdf>>. Luettu 14.1.2018.

Siljamäki, Mariana, Kalaja, Merja, Perttula, Juha & Kokkonen, Marja 2016. Lähtökohdiana holistinen kehollisuus: koululiikunnan uudet tuulet. Liikunta & tiede 53 (1). 40–46.

Siren-Tiusanen, Helena 2008. Motorisen kehityksen kontekstisidonnaisuus. Teoksessa Lyytinen, Paula, Korhokangas, Mikko & Lyytinen, Heikki (toim.): Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissään. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö. 87–194.

Stamou, Athina 2017. The inclusion of pupils on the autism spectrum through music and dance. Väitöskirja. London: University of Roehampton.

Suokas-Cunliffe, Anne & van der Hart, Onno 2006. Dissosiaatiohäiriö – varhaisen, jatkuvan traumatisoitumisen pitkäaikaista seurauksena. Duodecim 122 (16). 2001–2007. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <<http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo95941.pdf>>. Luettu 6.10.2017.

Suomen Setlementtiliitto n.d.. Suomalainen setlementtiliike. Saatavana osoitteessa: <<https://www.setlementti.fi/setlementtiliitto/suomalainen-setlementtiliike/>>. Luettu 13.1.2018.

Vaininen, Satu & Keckman, Marjo 2016. Johdatus Somebody -toimintamallin lähtökohtiin ja sovelluksiin. Teoksessa Vaininen, Satu & Keckman, Marjo (toim.): Somebody® Lukkojen avaajana. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu. Saatavana osoitteessa: <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-633-193-8>>. Luettu 10.12.2017.

Vapalahti, Saima 2013: Tanssin parantava voima – Luova tanssi ja liike psykososiaalisten valmiuksien edistäjänä. Opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu. Saatavana osoitteessa: <<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013122022054>>. Luettu 30.10.2016.

Veenstra, Lotte, Schneider, Iris K. & Koole, Sander L. 2016. Embodied mood regulation: the impact on body posture on mood recovery, negative thoughts, and mood-congruent recall. *Cognition and Emotion* 31 (7). 1361–1376. Saatavana osoitteessa: <<http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02699931.2016.1225003>>. Luettu 18.1.2018.

Väänänen, Mikko, Saari, Antti & Kortelainen, Ilmari 2104. Johdanto. Teoksessa Kortelainen, Ilmari, Saari, Antti & Väänänen, Mikko (toim.): Mindfulness ja tieteeet. Tietoisuus- taidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena. Tampere: University Press. 9–21.

Zabetipour, Mohammad, Pishghadam, Reza & Ghonsooly, Behzad 2015. The Impacts of Open/Closed Body Positions and Postures on Learners' Moods. *Mediterranean Journal of Social Sciences* 6 (2). 643–655. Saatavana osoitteessa: <<http://www.mcser.org/journal/index.php/mjss/article/view/6002/5773>>. Luettu 18.1.2018.

## Mainos

*Luovaa tanssia Tyttöjen Talolla*

## Tapaamiskerrat:

ma 8.5.	18.15 – 19.45
ma 15.5.	18.15 – 19.45
ma 22.5.	18.15 – 19.45
ma 29.5.	18.15 – 19.45
ma 5.6.	18.15 – 19.45

Tyttöjen Talo  
Hämeentie 13 A, 4. kerros  
00530 Helsinki

### Haluaisitko tutkia ja käsitellä erilaisia omaan elämääsi liittyviä teemoja tanssin ja kehollisuuden keinoin?

Helsingin Tyttöjen Talolla kokoontuva luovan tanssin ryhmä on tarkoitettu 15–28-vuotiaille tytöille ja naisille, jotka haluavat turvallisessa ympäristössä tutkia ja käsitellä erilaisia elämään liittyviä teemoja (esim. tunteet, suhteet, hyvinvointi) tanssillisten ja kehollisten menetelmien avulla. Ryhmä kokoontuu viisi kertaa ja siihen mahtuu 8 osallistujaa. Ensimmäisellä kerralla tutustumme toisiimme ja pohdimme, mitä teemoja osallistujat haluavat ryhmän aikana käsitellä.

Osallistuminen ei vaadi aiempaa kokemusta tanssista, vaan jokainen saa liikkua itselleen luontevalla tavalla ja löytää oman tapansa tanssia. Ryhmän aikana tehdään mm. kehotietoisuus-, rentoutus- ja improvisaatioharjoituksia.

Ryhmän ohjaajat, Metropolia AMK:n opiskelijat Mirna Kulas ja Minka Lindfors tanssivat itse aina kun voivat. Mirna on opiskellut mm. tanssia ja somatiikkaa Itä-Suomen Liikuntaopistossa ja Minka harrastanut vuosia vatsatanssia ja burleskia. Luovan tanssin ryhmä Tyttöjen Talolla on osa heidän toimintaterapian opinnäytetyötään.

Ilmoittautuminen Tyttöjen Talon ohjaajille tai (sähköpostiosoitte).

*Tervetuloa mukaan!*



## Tiedote

### Tiedote luovan tanssin ryhmästä Tyttöjen Talolla osana toimintaterapian opinnäytetyötä

Olemme Mirna Kulas ja Minka Lindfors ja opiskelemme toimintaterapiaa Metropolia Ammattikorkeakoulussa. Toteutamme opintojemme lopputyönä toiminnallista opinnäytetyötä, jonka aiheena on kehollisten, liikkeellisten ja tanssillisten menetelmien käyttö toimintaterapian työvälineenä. Tanssillisten menetelmien hyödyntäminen on alallamme vähäisesti dokumentoitua ja haluamme sen vuoksi kokeilla näiden menetelmien käyttöä luovan tanssin ryhmässä ja tätä kautta lisätä niiden tunnettavuutta ja käytettävyyttä alallamme.

Työmme tarkoituksena on toteuttaa Tyttöjen Talolla viiden kerran luovan tanssin ryhmä 15 - 28 -vuotiaille osallistujille. Sen kautta pyrimme:

- tarkastelemaan kehollisuutta ja tanssillisuutta toimintaterapeuttisesta näkökulmasta
- kuvaamaan ryhmäprosessiamme ja ryhmässä käyttämiämme harjoitteita, jotta muutkin voisivat niitä tulevaisuudessa käyttää.

Ryhmämme ei ole terapiaryhmä, mutta sillä saattaa olla terapeuttisia vaikutuksia. Ryhmässämme tullaan tekemään liikkeellisiä ja tanssillisia harjoitteita osallistujia puhuttelevien teemojen ympärillä. Sen lisäksi tulemme keskustelemaan tehdystä harjoituksesta ja niiden herättämistä ajatuksista. Osallistujia myös pyydetään täyttämään alku- ja loppukysely, jossa selvitetään osallistujien ajatuksia ryhmän aihepiiriin ja toteutukseen liittyen.

Ryhmän aikana keräämme palautetta osallistujilta sekä havaintojamme ryhmästä. Keräämämme aineisto keskittyy ryhmäprosessin, käyttämiemme harjoitteiden sekä osallistujien kokemusten kuvaamiseen. Kaikki aineisto kerätään, tallennetaan ja käsitellään luottamuksellisesti henkilötietolaki ja hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen. Aineisto käsitellään nimettömänä ja niin, ettei kenenkään osallistujan henkilöllisyys ole tunnistettavissa. Kaikki kerätty aineisto hävitetään loppuraportin kirjoittamisen jälkeen joulukuussa 2017. Lopputyömme julkaistaan Theseus-tietokannassa, josta se on kaikkien luettavissa.

Pyydämme sinulta lupaa käyttää luovan tanssin ryhmäämme opinnäytetyössämme. Osallistuminen on sinulle tai alle 18-vuotiaalle huollettavallesi vapaaehtoista ja sinulla/huollettavallasi on lupa milloin tahansa ja syytä ilmoittamatta keskeyttää osallistuminen ryhmään, kieltäytyä osallistumasta ryhmän toimintoihin tai peruuttaa sinua/huollettavaasi koskevien tietojen käyttö opinnäytetyössämme. Kieltäytyminen sinua/huollettavaasi koskevan aineiston keräämisestä ja käyttämisestä opinnäytetyössämme ei estä osallistumista luovan tanssin ryhmäämme.

Lisätietoja opinnäytetyötämme koskien saa sähköpostitse prosessin kaikissa vaiheissa:

## Suostumuslomake

### **Suostumus Metropolia Ammattikorkeakoulun toimintaterapian opinnäytetyönä 8.5. - 5.6.2017 toteutettavaan luovan tanssin ryhmään Tyttöjen Talolla**

Olen saanut riittävästi kirjallista tietoa opinnäytetyöstä, jossa tarkastellaan kehollisten, liikkeellisten ja tanssillisten menetelmien käyttöä toimintaterapeuttisena työvälineenä ryhmätoiminnassa. Sen lisäksi minulla on riittävästi tietoa 8.5. - 5.6.2017 Helsingin Tyttöjen Talolla toteutettavasta luovan tanssin ryhmästä sekä minua tai alle 18-vuotiasta huollettavaani koskevien tietojen keräämisestä, käsittelystä ja käytöstä opinnäytetyöprosessissa. Tiedän, että aineistoa hyödynnetään toimintaterapian opinnäytetyössä, jossa selvitetään, miten kehollisia, liikkeellisiä ja tanssillisia menetelmiä voitaisiin laajemmin hyödyntää toimintaterapian alalla.

Minulla tai alle 18-vuotiaalla huollettavallani on ollut mahdollisuus esittää luovan tanssin ryhmään ja sen aikana kerättyyn aineistoon liittyviä tarkentavia kysymyksiä. Ymmärrän, että minulla tai alle 18-vuotiaalla huollettavallani on mahdollisuus milloin tahansa keskeyttää ryhmään osallistuminen, kieltäytyä osallistumasta ryhmän toimintoihin tai peruuttaa minua/huollettavaani koskevien tietojen käyttö opinnäytetyössä syytä ilmoittamatta ja ilman, että siitä koituu minulle/hänelle mitään seurauksia. Voin myös peruuttaa tämän suostumuksen jälkepäin, jolloin minusta tai alle 18-vuotiaasta huollettavastani kerättyjä tietoja ei enää käytetä opinnäytetyössä.

Ymmärrän, että opinnäytetyöprosessin aikana kerättyjä tietoja käsitellään luottamuksellisesti henkilötietolakia ja hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen. Tietoja ei luovuteta ulkopuolisille eikä niitä käytetä muuhun kuin tähän opinnäytetyöhön. Tiedot esitetään tuloksissa niin, ettei niistä voi tunnistaa henkilöä, ja tunnistetiedot poistetaan tulosten analysointivaiheessa. Kerätty aineisto tuhoetaan loppuraportin kirjoittamisen jälkeen joulukuussa 2017.

Vahvistan allekirjoituksellani suostumukseni ja minun tai alle 18-vuotiaan huollettavani vapaaehtoisen osallistumisen tähän opinnäytetyönä toteutettavaan ryhmäprosessiin.

Osallistujan nimi: \_\_\_\_\_

Syntymäaika: \_\_\_\_\_

Osoite: \_\_\_\_\_

Puhelinnumero: \_\_\_\_\_

Paikka ja päiväys: \_\_\_\_\_

Yli 18-vuotiaan osallistujan allekirjoitus: \_\_\_\_\_

Nimenselvennös: \_\_\_\_\_

Alle 18-vuotiaan osallistujan huoltajan allekirjoitus: \_\_\_\_\_

Nimenselvennös: \_\_\_\_\_

Alle 18-vuotiaan osallistujan huoltajan puhelinnumero: \_\_\_\_\_

Suostumuksen vastaanottajan nimi: \_\_\_\_\_

Paikka ja päiväys: \_\_\_\_\_

Suostumuksen vastaanottajan allekirjoitus ja nimenselvennös: \_\_\_\_\_

## Alkukyselylomake

Luovan tanssin ryhmän alkukyselylomake

Nimi ja ikä:

Päivämäärä:

Kyselylomakkeeseen kirjoittamasi asiat ovat **luottamuksellisia** ja tulevat **vain ryhmän ohjaajien (Minka Lindforsin ja Mirna Kulasin) tietoon.**

Alla on kymmenen väittämää. Merkitse janalle, kuinka hyvin kukin väittämä pitää paikkansa **sinun** kohdallasi. Väittämässä kysytään omakohtaista ja kokemusperäistä vastaustasi, joten ei ole olemassa oikeaa tai väärää vastausta. Vastauksia ei myöskään arvostella millään tavoin.

Kehoni jaksaa ja toimii hyvin.

Täysin samaa mieltä. | \_\_\_\_\_ | Täysin eri mieltä.

Koen, että kehoni on miellyttävä ja kaunis.

Täysin samaa mieltä. | \_\_\_\_\_ | Täysin eri mieltä.

Nautin liikkumisesta.

Täysin samaa mieltä. | \_\_\_\_\_ | Täysin eri mieltä.

Päätän itse, kuinka lähelle kehoani muut ihmiset saavat tulla.

Täysin samaa mieltä. | \_\_\_\_\_ | Täysin eri mieltä.

Nautin toisten ihmisten seurasta ja läheisyydestä.

Täysin samaa mieltä. | \_\_\_\_\_ | Täysin eri mieltä.

Toisten ihmisten kosketus ja koskettaminen on minulle helppoa ja luontevaa.

Täysin samaa mieltä. | \_\_\_\_\_ | Täysin eri mieltä.

Pidän huolta itsestäni ja jaksamisestani.

Täysin samaa mieltä. | \_\_\_\_\_ | Täysin eri mieltä.

Kiinnitän paljon huomiota kehoni tuntemuksiin.

Täysin samaa mieltä. | \_\_\_\_\_ | Täysin eri mieltä.

Hahmotan oman kehoni ääriiivat: tiedän mistä kehoni alkaa ja mihin se loppuu.

Täysin samaa mieltä. | \_\_\_\_\_ | Täysin eri mieltä.

Tunnen toisten ihmisten kokemat tunteet voimakkaasti itsessäni.

Täysin samaa mieltä. | \_\_\_\_\_ | Täysin eri mieltä.

**Luovan tanssin ryhmän alkukyselylomake**

Nimi ja ikä:

Päivämäärä:

Kyselylomakkeeseen kirjoittamasi asiat ovat **luottamuksellisia** ja tulevat **vain ryhmän ohjaajien (Minka Lindforsin ja Mirna Kulasin) tietoon**.

Jatka seuraavia virkeitä.

Toivon, että luovan tanssin ryhmässämme \_\_\_\_\_

---

---

---

Pelkään, että luovan tanssin ryhmässämme \_\_\_\_\_

---

---

---

Vastaa seuraaviin kysymyksiin. Voit tarvittaessa jatkaa paperin kääntöpuolelle.

Onko jotakin musiikkityyliä tai artistia, jota et siedä?

---

---

---

Onko elämäntilanteessasi tai terveydentilassasi jotakin, mistä ohjaajien olisi hyvä tietää?

---

---

---

Jotakin muuta, mitä toivoisit meidän tietävän:

---

---

---

---

---

## Loppukyselylomake

### Luovan tanssin ryhmän loppukyselylomake

Nimi ja ikä:

Päivämäärä:

Kyselylomakkeeseen kirjoittamasi asiat käsitellään luottamuksellisesti ja niin, ettei niistä voi tunnistaa vastausten antajaa.

Alla on kymmenen väittämää. Merkitse janalle, kuinka hyvin kukin väittämä pitää paikkansa **sinun** kohdallasi. Väittämissä kysytään omakohtaista ja kokemusperäistä vastaustasi, joten ei ole olemassa oikeaa tai väärää vastausta. Vastauksia ei myöskään arvostella millään tavoin.

Kehoni jaksaa ja toimii hyvin.

Täysin samaa mieltä. | \_\_\_\_\_ | Täysin eri mieltä.

Koen, että kehoni on miellyttävä ja kaunis.

Täysin samaa mieltä. | \_\_\_\_\_ | Täysin eri mieltä.

Nautin liikkumisesta.

Täysin samaa mieltä. | \_\_\_\_\_ | Täysin eri mieltä.

Päätän itse, kuinka lähelle kehoani muut ihmiset saavat tulla.

Täysin samaa mieltä. | \_\_\_\_\_ | Täysin eri mieltä.

Nautin toisten ihmisten seurasta ja läheisyydestä.

Täysin samaa mieltä. | \_\_\_\_\_ | Täysin eri mieltä.

Toisten ihmisten kosketus ja koskettaminen on minulle helppoa ja luontevaa.

Täysin samaa mieltä. | \_\_\_\_\_ | Täysin eri mieltä.

Pidän huolta itsestäni ja jaksamisestani.

Täysin samaa mieltä. | \_\_\_\_\_ | Täysin eri mieltä.

Kiinnitän paljon huomiota kehoni tuntemuksiin.

Täysin samaa mieltä. | \_\_\_\_\_ | Täysin eri mieltä.

Hahmotan oman kehoni ääriviivat: tiedän mistä kehoni alkaa ja mihin se loppuu.

Täysin samaa mieltä. | \_\_\_\_\_ | Täysin eri mieltä.

Tunnen toisten ihmisten kokemat tunteet voimakkaasti itsessäni.

Täysin samaa mieltä. | \_\_\_\_\_ | Täysin eri mieltä.

**Luovan tanssin ryhmän loppukyselylomake**

Nimi ja ikä:

Päivämäärä:

Kyselylomakkeeseen kirjoittamasi asiat käsitellään luottamuksellisesti ja niin, ettei niistä voi tunnistaa vastausten antajaa.

Vastaa seuraaviin kysymyksiin. Voit tarvittaessa jatkaa paperin kääntöpuolelle.

Miltä tuntui osallistua luovan tanssin ryhmään?

---

---

---

---

Saitko ryhmästä jotakin sellaista, mitä voit hyödyntää omassa elämässäsi? Opitko esimerkiksi jonkin uuden taidon tai oivalsitko jotakin uutta?

---

---

---

---

Millaisia havaintoja teit kehostasi, ajatuksistasi ja tunnekokemuksistasi ryhmän aikana? Huomasitko niissä muutoksia ryhmäprosessin kuluessa?

---

---

---

---

Miltä ryhmässä tehdyt harjoitteet tuntuivat? Jäikö jokin niistä erityisesti mieleesi? Miksi?

---

---

---

---

Miltä yhteistyö muiden ryhmäläisten kanssa tuntui (esim. parityöskentely, läheisyys, kosketus, katsekontakti jne.)?

---

---

---

---

Jotakin muuta, mitä toivoisit meidän tietävän:

---

---

---

---

**Palautelomake**

Luovan tanssin ryhmän palautelomake

5.6.2017

Ryhmän sisältö vastasi odotuksiani.

Täysin samaa mieltä. \_\_\_\_\_ Täysin eri mieltä.

Ryhmän sisältö vastasi tarpeitani.

Täysin samaa mieltä. \_\_\_\_\_ Täysin eri mieltä.

Ryhmän ohjaus oli toimivaa.

Täysin samaa mieltä. \_\_\_\_\_ Täysin eri mieltä.

Ohjaajien yhteistyö oli sujuvaa.

Täysin samaa mieltä. \_\_\_\_\_ Täysin eri mieltä.

Ryhmän koko oli sopiva.

Täysin samaa mieltä. \_\_\_\_\_ Täysin eri mieltä.

Ryhmässä vallitsi toisia kunnioittava ilmapiiri.

Täysin samaa mieltä. \_\_\_\_\_ Täysin eri mieltä.

Ryhmään oli varattu sopivasti aikaa.

Täysin samaa mieltä. \_\_\_\_\_ Täysin eri mieltä.

Ryhmäkertojen rakenne oli toimiva.

Täysin samaa mieltä. \_\_\_\_\_ Täysin eri mieltä.

Ryhmässä käytetyt harjoitteet olivat sopivan haastavia.

Täysin samaa mieltä. \_\_\_\_\_ Täysin eri mieltä.

Osallistuisin uudelleen vastaavaan ryhmään.

Täysin samaa mieltä. \_\_\_\_\_ Täysin eri mieltä.

Mitä palautetta haluat vielä antaa ryhmän toteutukseen ja ohjaajien toimintaan liittyen tai haluatko tarkentaa ajatuksiasi liittyen joihinkin yllä oleviin väittämiin? Voit tarvittaessa jatkaa paperin kääntöpuolelle.

---

---

---

---

---

---

## Luovan tanssin ryhmässä käytetyt harjoitukset

### 1. KERTA: TUTUSTUMINEN

#### Harjoitus 1: KEHOSKANNAUS (5-10 min)

Harjoituksessa havainnoidaan kehon tämänhetkistä tilaa ja opetellaan hyväksyvää läsnäoloa. Sen pituutta voi vaihdella sen mukaan kuinka nopeasti etenee kehonosasta toiseen. Taustalla voi soida rauhallinen musiikki.

Harjoituksen tarkoituksena on kehotietoisuuden ja läsnäolon lisääminen meneillään olevaan hetkeen. Se palvelee laskeutumista ryhmän aloittamiseen ja virittäytymistä omaan kehoon ja tuleviin harjoituksiin.

- Etsi sopiva paikka tilassa ja sulje silmät. Hengitä pari kertaa syvään. Harjoituksen aikana tarkkaile, mitä kehossasi tapahtuu. Sinun ei tarvitse muuttaa siinä mitään.
- Vie huomio jalkapohjiin ja siihen, miltä jalat tuntuvat lattiaa vasten. Tunne, miten jalkasi muodostavat vahvan perustan, jonka varassa kehosi on.
- Vie vähitellen huomio nilkkoja, sääriä ja pohkeita pitkin ylöspäin. Millaisia tunteuksia huomaat?
- Tuo huomio nyt polviin, reisiin ja lantion alueelle. Minkälaisia tunteuksia huomaat niissä?
- Vie huomio vatsaa ja selkää pitkin ylöspäin kohti rintakehää. Miltä selkärankasi tuntuu tällä hetkellä? Millainen asentosi on? Miten hengitys kulkee?
- Tuo huomio nyt hartioihin. Tunnetko kireyttä, lämpöä, kylmyyttä? Jännitätkö hartioitasi vai ovatko ne rennot?
- Vie huomio käsivarsia pitkin hartioista kyynärpäihin, ranteisiin ja käsiin, aina sormenpäihin asti.
- Tuo sitten huomio hitaasti käsivarsia pitkin takaisin ylös hartioihin – ja niskaa ja kaulaa pitkin päähän asti. Miltä pään alueella tuntuu? Ovatko kasvojesi lihakset rentoina vai tunnetko jännitystä? Entä takaraivo, ohimot ja päälaki, millaisia tunteuksia huomaat?
- Tuo huomio vielä hengitykseen ja tarkkaile hetken aikaa sen virtaamista.
- Lopuksi käy vielä läpi koko keho päästä varpaisiin. Miltä kehossasi tuntuu nyt? Huomaatko olossasi eroa siihen, kun aloitit harjoituksen?

#### Harjoitus 2a: KÄVELY YMPÄRI TILAA (n. 15 min)

Harjoituksessa kävellään ympäri tilaa ja toimitaan ohjaajan antamien ohjeiden mukaisesti. Harjoitus aloitetaan huomioimalla itsensä ja oma kehonsa kävelyssä. Siitä huomio siirretään ympäröivään tilaan ja hahmotetaan sen ääriviivat sekä havainnoidaan itseä suhteessa tilaan. Lopulta huomio siirretään paikalla oleviin ihmisiin ja sitten vielä takaisin itseen. Perusharjoitusta seuraavat erilaiset muunnelmat (Harjoitukset 2b-d). Harjoituksen vaikeustaso on helposti mukautettavissa: mukaan voi ottaa vain ryhmälle sopivat harjoituksen muunnokset. Osa harjoituksen muunnoksista toimii parhaiten isompien ryhmien (yli kuusi osallistujaa) kanssa. Taustalla voi soida kepeähkö musiikki ja musiikin tempo voi nopeutua harjoituksen edetessä.



Harjoituksen tarkoituksena on laskeutua meneillään olevaan hetkeen, vahvistaa kokemus eletystä kehosta ja harjoittaa avaruudellista hahmotuskykyä sekä vuorovaikutusta.

- Lähde kävelemään ympäri tilaa. Samalla kun kävelet yritä täyttää tilaa tasapuolisesti.
- Kuulostele omaa hengitystäsi, kuinka se liikkuu kävellessäsi. Miltä kehossasi tuntuu juuri nyt? Huomioi se ja anna sen vain olla. Tunne jalkapohjasi. Tunne, kuinka ne rullaavat lattiaa vasten kävellessäsi eteenpäin.
- Lähdetään tutkimaan tilaa, jossa olemme. Katso ympärillesi. Mitä näet? Millaisia muotoja, esineitä, värejä, valoja, varjoja näet tässä tilassa? Voit myös koskettaa tilaa ja sen ääriviivoja (seiniä, kattoa, lattiaa, esineitä). Mikä kutsuu sinua kohti?
- Näe muut paikalla olijat. Ketkä ovat tänään paikalla? Keitä näet? Millaisia kasvoja?
- Palaa vielä kuulostelemaan, miltä sinussa tuntuu kävellessäsi ja tunne jalkapohjiesi rullaus lattiaa vasten.

#### Harjoitus 2b: JÄÄLAUTTA

- Jatka kävelemistä tilassa ja kuvittele olevamme merellä kelluvalla jäälautalla. Jatka kävelemistä, mutta niin, että pidetään lautta tasapainossa. Pidetään siis tila tasaisesti täytettynä pysyen samalla jatkuvasti liikkeessä. (Jatketaan näin jonkin aikaa. Osallistujille voi esittää huomiota ohjaavia kysymyksiä ja ehdotuksia.)

#### Harjoitus 2c: HENKILÖT A JA B

- Jatka kävelemistä tilassa ja valitse mielessäsi yksi henkilö, Henkilö A. Pyri kävellessäsi pääsemään mahdollisimman lähelle valitsemaasi Henkilöä A ilman, että hän huomaa sitä. (Jatketaan näin jonkin aikaa.)
- Jatka taas tavallista kävelyä. Nyt valitse mielessäsi eri henkilö, Henkilö B. Pyri kävellessäsi pääsemään mahdollisimman kauas valitsemastasi Henkilöstä B ilman, että hän huomaa sitä. (Jatketaan näin jonkin aikaa.)
- Siirry taas tavalliseen kävelyyn. Muista, ketkä olivat valitsemasi Henkilö A ja Henkilö B. Kävellessäsi ympäri tilaa pyri samanaikaisesti pääsemään mahdollisimman lähelle Henkilöä A ja mahdollisimman kauas henkilöstä B. (Jatketaan näin jonkin aikaa.)

#### Harjoitus 2d: KAHDEN IHMISEN PORTTI

- Jatka tavallista kävelyä. Huomioi, kuinka ihmisten liikkuessa heidän väliinsä muodostuu erikokoisia tiloja, ikään kuin portteja. Valitse mielessäsi kaksi ihmistä, joiden muodostaman tilan läpi haluat kulkea ja tee se.
- Sen jälkeen valitse seuraava "portti", jonka kaksi ihmistä muodostavat ja kävele sen läpi. (Jatketaan näin jonkin aikaa. Tilankäytöllä on tapana tiivistyä harjoituksen aikana.)
- Mene aina kapeammista porteista läpi ja haasta itseäsi siinä, kuinka kapeiden porttien välistä pääsetkään vielä kulkemaan satuttamatta itseäsi tai muita.

### Harjoitus 3: KEHON OSA JOHTAA -LIIKEIMPROVISAATIO (n. 30 min)

Harjoituksessa liikutaan improvisoiden ja tutkitaan liikettä eri kehon osien johtamina. Ohjaaja antaa liikkeelle raamit kertomalla, mikä kehon osa on kulloinkin johdossa (mikä tahansa kehon osa käy, mutta käsistä on helpointa aloittaa). Kullekin kehon osalle on hyvä antaa tarpeeksi aikaa (esim. 2 minuuttia). Myöhemmin kehon osia voi yhdistellä, eli kaksi tai kolme kehonosaa voivat johtaa samanaikaisesti. Tämä kuitenkin vaatii harjoitusta. Kehonosaksi voi valita isoja (esim. käsivarsi) tai pieniä (esim. vasen korvanpyykkä) kokonaisuuksia. Taustalle voi valita erilaista musiikkia ja sitä voi vaihdella vapaasti harjoituksen aikana.

Harjoituksen tarkoituksena on tutkia oman kehon liikettä ja tutustua siihen, löytää erilaisia (kenties itselleen vieraita) liikkumisen tapoja sekä pitää hauskaa. Harjoitus myös vahvistaa kehotietoisuutta ja kehollista sekä avaruudellista hahmotusta.

- Lähde liikkumaan vapaasti tilassa niin, että kätesi johtavat liikettä. Voit esimerkiksi kuvitella, että kämmenissäsi tai sormenpäissäsi on silmät, jotka haluavat nähdä kaiken mitä tilassa on. Liike voi olla nopeaa tai hidasta, suurta tai pientä ja suuntautua ulospäin tai sisäänpäin, ylös tai alas - kaikki suunnat ja liikelaajuudet ovat käytettävissä. Voit johtaa liikettä ensin yhdellä kädellä, sitten toisella ja lopuksi molemmilla. Anna muun kehon seurata perässä.
- Jatka liikkumista ja anna nyt jalkojesi ottaa johto. Tutki, millaisilla eri tavoilla jalat voivat viedä sinua: ne voivat esimerkiksi harppoa, kipittää, tömistellä, heilua, hyppiä, kyykistyä, varvistaa - millaisia muita tapoja keksit? Havainnoi myös sitä, miten muu kehosi reagoi jalkojen aloitteisiin: seuraako se luontevasti perässä vai tahtooko se jäädä tekemään jotain muuta?
- Anna nyt lantion johtaa liikettä. Millaisia liikeratoja löydät lantiollasi? Millainen liike tuntuu luontevalta? Voitko haastaa itseäsi tekemään uudenlaisia liikkeitä? Voit kokeilla esimerkiksi ympyröitä ja kaaria, antaa lantion viedä sinua kohti lattiaa tai kattoa ikään kuin joku olisi solminut housujesi vyötärölle narun ja vetäisi lantiotasi eri suuntiin. Havainnoi, miten selkärankasi reagoi lantion liikkeisiin.
- Seuraavaksi on pään vuoro johtaa. Anna pään liikkua kaikkiin suuntiin: otsa, takaraivo, nenä, posket, korvat ja päälaki voivat kaikki vuorollaan olla johtajina. Anna katseen seurata pään mukana. Voit kokeilla pehmeää ja terävää liikettä tai hitaan ja nopean liikkeen vuorottelua. Anna selkärangan ja muun kehon seurata päätä.
- Jatka liikettä vapaasti. Voit seurata yhtä kehon osaa kerrallaan tai antaa useamman osan johtaa yhtä aikaa. Käytettävissä ovat kädet, jalat, lantio ja pää.
- Löydä liikkeelle vähitellen lopetus.

### Harjoitus 4: PALAUTTAVA HARJOITUS (n. 5 min)

Harjoituksen tarkoituksena on rauhoittua sekä palata meneillä olevaan hetkeen, omaan kehoon ja sen tuntemuksiin. Se harjoittaa kehotietoisuutta ja hyväksyvää läsnäoloa.

- Ota haluamasi asento, joko makuulla, istuen tai seisten. Hengitä muutaman kerran syvään. Vedä syvään henkeä ja hengitä se rauhallisesti ulos.
- Tunne kehosi, sen tuntemukset ja mitä se tarvitsee.

- Tunnustele kehoasi fyysisesti käsin. Voit kosketella, taputella, hieroa, ravistella. Omien tuntemusten ja tarpeiden mukaisesti.
- Anna käsiesi laskea alas ja tunne vielä kehosi ja hengityksesi.

## 2. KERTA: MINÄ JA MUUT

### Harjoitus 5: TOIMINNALLINEN KEHOSKANNAUS (n. 10 min)

Harjoituksessa havainnoidaan kehon tämänhetkistä tilaa ja opetellaan hyväksyvää läsnäoloa. Harjoituksen pituutta voi vaihdella sen mukaan kuinka nopeasti etenee kehonosasta toiseen. Taustalla voi soida rauhallinen musiikki.

Harjoituksen tarkoituksena on kehotietoisuuden ja läsnäolon lisääminen meneillään olevaan hetkeen. Se palvelee laskeutumista ryhmän aloittamiseen ja virittäytymistä omaan kehoon ja tuleviin harjoituksiin.

- Etsi itsellesi sopiva paikka tilassa ja sulje silmät. Hengitä pari kertaa syvään.
- Harjoituksen aikana voit halutessasi edetä omaan tahtiin. Voit viipyä joissakin paikoissa pidempään, jos tuntuu, että tarvitset sitä tai jokin osa kehostasi tarvitsee huomiota pidempään.
- Tarkkaile, mitä kehossasi tapahtuu. Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Voit vain huomioida, miltä kehosi eri osissa tuntuu. Minkälaisia tuntemuksia havaitset? Tuntuuko jännitystä, jäähmyyttä, pehmeyttä, lämpöä, rentoutta, kipua, kihelmöintiä tai jotain aivan muuta?
- Harjoituksen aikana voit halutessasi liikuttaa kehoasi ja sen eri osia, tai koskettaa niitä käsilläsi, silittää tai puristella kevyesti.
- Vie huomiosi jalkapohjiin. Tunne, kuinka jalkapohjasi leviävät lattiaa vasten. Voit halutessasi kokeilla siirtää painoa jalalta toiselle ja päkiöiltä kantapäille. Tunne, kuinka painopisteet siirtyvät jalkapohjia pitkin. Tunne, miten jalkasi muodostavat vahvan perustan, jonka varassa kehosi on.
- Vie vähitellen huomiosi nilkkoihin, sääriin, pohkeisiin. Voit joustaa polvista ja siirtää painoa jalalta toiselle. Millaisia tuntemuksia huomaat? Jos tuntuu vaikealta hahmottaa joitakin kehon eri osia, voit liikuttaa, koskettaa, sivellä, hieroa tai puristella niitä kevyesti.
- Siirrä huomiosi ylöspäin polviin ja polvitaiveisiin. Huomioi etureidet, takareidet, sisäreidet, ulkoreidet.
- Tuo huomiosi lantion alueelle. Voit kokeilla pyöritellä lantiota tai jatkaa painonsiirtoja ottaen lantion mukaan liikkeeseen. Mitä huomaat? Miltä lantiosi alue tuntuu?
- Vie huomiosi ylöspäin vatsaan ja selkään ja siitä ylöspäin kohti rintakehää. Voit liikuttaa myös ylävartaloasi. Miltä selkärankasi tuntuu tällä hetkellä? Miten hengityksesi liikkuu ylävartalossasi? Miten hengityksesi liikuttaa ylävartaloasi tällä hetkellä?
- Tuo huomiosi hartioihisi. Miltä hartioissasi tuntuu? Tuntuuko kireyttä vai rentoutta? Tuntuuko, että haluat liikuttaa tai koskettaa niitä?
- Vie huomiosi hartioista olkapäihin, olkavarsiin, kyynärpäihin, kyynärvarsiin, ranneisiin, kämmeniin ja sormiin. Miltä käsivartesi tuntuvat? Anna käsiesi liikkua, jos ne haluavat.
- Tuo sitten huomiosi käsivarsia pitkin takaisin ylös kohti niskaa ja kaulaa. Huomaa, miltä ne tuntuvat.
- Anna huomiosi siirtyä ylöspäin päähän. Miltä pääsi tuntuu? Tunnetko puristusta, lämpöä, rentoutta? Ovatko kasvojesi lihakset rentoina, vai tunnetko jännitystä? Entä takaraivo, ohimot ja päälaki, millaisia tuntemuksia huomaat?
- Tuo huomiosi vielä hengitykseen ja tarkkaile sen virtaamista kehossasi.
- Tunne koko kehosi jalkateristä, jalkoihin, lantioon, ylävartaloon, käsivarsiin, niskaan ja hartioihin, päähän asti. Miltä kehosi tuntuu tällä hetkellä? Miltä hengityksesi tuntuu kehossasi?

### Harjoitus 6a: KÄVELY YMPÄRI TILAA (n. 5 min)

Harjoituksessa kävellään ympäri tilaa ja toimitaan ohjaajan antamien ohjeiden mukaisesti. Harjoitus aloitetaan huomioimalla itsensä ja oma kehonsa kävelyssä. Siitä huomio siirretään ympäröivään tilaan ja hahmotetaan sen ääriviivat sekä havainnoidaan itseä suhteessa tilaan. Lopulta huomio siirretään paikalla oleviin ihmisiin ja sitten vielä takaisin itseen. Tämän jälkeen siirrytään harjoitukseen 6b. Taustalla voi soida kepeähkö musiikki.

Harjoituksen tarkoituksena on laskeutua meneillään olevaan hetkeen, vahvistaa kokemus eletystä kehosta ja harjoittaa avaruudellista hahmotuskykyä sekä vuorovaikutusta.

- Lähde kävelemään ympäri tilaa. Samalla kun kävelet, yritä täyttää tilaa tasapuolisesti.
- Kuulostele omaa hengitystäsi, kuinka se liikkuu kävellessäsi. Miltä kehossasi tuntuu juuri nyt? Huomioi se ja anna sen vain olla. Tunne jalkapohjasi. Tunne, kuinka ne rullaavat lattiaa vasten kävellessäsi eteenpäin.
- Lähdetään tutkimaan tilaa, jossa olemme. Katso ympärillesi. Mitä näet? Millaisia muotoja, esineitä, värejä, valoja, varjoja näet tässä tilassa? Voit myös koskettaa tilaa ja sen ääriviivoja (seiniä, kattoa, lattiaa, esineitä). Mikä kutsuu sinua kohti?
- Näe muut paikalla olijat. Ketkä ovat tänään paikalla? Keitä näet? Millaisia kasvoja?
- Palaa vielä kuulostelemaan, miltä sinussa tuntuu kävellessäsi ja tunne jalkapohjiesi rullaus lattiaa vasten.

### Harjoitus 6b: ERI KOKOISENA LIIKKUMINEN (5 – 10 min)

- Jatka kävelemistä tilassa ja ala hiljalleen kasvattaa liikettä muuttaen se lopulta mahdollisimman isoksi. Liiku vieden mahdollisimman paljon tilaa. Kuinka voi liikkua mahdollisimman isosti?
- Jos muiden kanssa tapahtuu luontevia kohtaamisia, anna niiden tapahtua. Miltä erilaiset kohtaamiset tuntuvat?
- Ala hiljalleen taas pienentämään liikettäsi kohti tavallista kävelyäsi. Jatka liikkumisesi pienentämistä tavallisesta liikkumistavastasi pienemmäksi. Liiku mahdollisimman pienenä vieden mahdollisimman vähän tilaa. Kuinka voi liikkua mahdollisimman pienesti? Kuinka voi liikkua mahdollisimman isosti?
- (Muuntumisen voi toistaa useampaan kertaan, riippuen harjoituksen kestosta)

### Harjoitus 7a: KUMINAUHA (10 – 15 min)

Harjoituksessa liikutaan improvisoiden ja liikkeen impulssina toimii mielikuva kuminauhasta, joka on yhdestä päästä kiinni omassa keskustassa toisen vaihtaessa ”kiinnityspistettä” kehon eri osien välillä. Tämän jälkeen liikutaan vapaasti improvisoiden ja kuulostellaan mielikuvaharjoitteen jättämiä kaikuja kehossa ja liikkeessä, minkä jälkeen harjoitusta viedään eteenpäin pariharjoitukseen (Harjoitus 7b).

Harjoituksen tarkoituksena on tutkia oman kehon liikettä ja tutustua siihen, löytää erilaisia (kenties itselleen vieraita) liikkumisentapoja sekä pitää hauskaa. Harjoitus myös vahvistaa kehotietoisuutta ja kehollista sekä avaruudellista hahmotusta. Pariharjoituksessa korostuvat vuorovaikutus ja leikillisuus.

- Ota itsellesi sopiva paikka tilasta. Tunnustele kädelläsi omaa keskustaa (n. pari sormen leveyttä navan alapuolella). Kuvittele, että sinulla on kuminauha, jonka toinen pää on kiinni keskustassasi ja toinen oikeassa kädessäsi.
- Tutki rauhassa, millaista on liikkua tämän kuminauhan kanssa. Miten kehosi reagoi siihen? Rajoittaako kuminauha liikettäsi? Vai mahdollistaako se sitä? Mitä se tuo mukanaan?
- (Sama toistetaan niin, että kuminauhan toinen pää vaihtaa paikkaa esim. vasempaan jalkaan, vasempaan käteen, oikeaan jalkaan ja lopulta päähän.)
- Päästä irti kuminauha-mielikuvasta ja jatka liikkumista vapaasti tilassa. Kuuntele äskeisen harjoituksen kaikuja kehossasi ja liikkeessäsi. Millaista liikettä kehosi tuottaa? Pystytkö havaitsemaan jotakin uutta tavassasi liikkua?
- Liikkeelle etsitään sopiva lopetus.

#### Harjoitus 7b: KUMINAUHA PARIN KANSSA (n. 10 min)

- Ota itsellesi pari. (Jos osallistujia on pariton määrä, muodostetaan yksi kolmikko, jolle harjoitus mukautetaan sopivaksi).
- Jatketaan työskentelyä kuminauha-mielikuvan kanssa. Tässä harjoituksessa jaatte saman kuminauhan parinne kanssa niin, että kuminauhan päät ovat kiinni teissä kahdessa.
- Kuvitelkaa, että kuminauha on kiinni kummankin oikeassa olkapäässä. Lähtekää liikkumaan ja tutkikaa, miten kuminauha vaikuttaa liikkumiseenne suhteessa toiseen. Mitä tapahtuu, jos toinen esimerkiksi peruuttaa, menee ylös/alas jne.?
- (Harjoitusta jatketaan siirtämällä kuminauhan ”kiinnityskohtia” kehon eri osiin esim. kummankin vasempaan lonkkaan tai toisen oikeaan polveen ja toisen rintakehään.)

#### Harjoitus 8: HUIVIT (5 – 10 min)

Harjoitukseen tarvitaan isoja kevyitä huiveja, jotka leijailevat helposti ja kevyinä ilmassa. Huivien tilalla voi käyttää myös jotain muita vastaavia esineitä. Harjoituksessa liikutaan vapaasti improvisoiden huivin inspiroimana ja sitten muiden osallistujien kanssa.

Harjoituksen tarkoituksena on tutkia oman kehon liikettä ja tutustua siihen, löytää erilaisia (kenties itselleen vieraita) liikkumisen tapoja sekä pitää hauskaa. Harjoitus myös vahvistaa kehotietoisuutta ja kehollista sekä avaruudellista hahmotusta. Muiden kanssa liikkuessa korostuvat vuorovaikutus ja leikillisuus.

- Valitse itsellesi mieluisa huivi. Kokeile miltä se tuntuu ja kuinka se liikkuu. Tutustu rauhassa siihen, sen liikkeeseen ja tuntuun.
- Anna huivin johdattaa sinut liikkeeseen ja tilaan. Anna sen liikuttaa sinua eri tasoissa alhaalla ja ylhäällä ja eri nopeuksilla. (Jatketaan näin jonkin aikaa.)

- Huomaa muutkin paikalla olevat huivit. Kuinka ne kohtaavat toisensa? Anna hui-vien jutella keskenään ja toisilleen. Huivit kehittävät/muodostavat/tekevät yhtei-sen tanssin. (Jatketaan näin jonkin aikaa.)
- Etsikää rauhassa yhteinen lopetus yhteiselle huivitanssillenne.

### Harjoitus 9: PALAUTTAVA HARJOITUS (5 – 15 min)

Harjoituksen tarkoituksena on rauhoittua sekä palata meneillä olevaan hetkeen, omaan kehoon ja sen tuntemuksiin. Se harjoittaa kehotietoisuutta ja hyväksyvää läsnäoloa.

- Etsi itsellesi sopiva paikka loppurentoutusta varten. Halutessasi voit ottaa jooga-maton allesi.
- Ota mukava (selin-)makuuasento ja halutessasi voit peitellä itsesi edellisessä harjoituksessa käytetyllä huivilla.
- Jos tuntuu siltä, sulje silmäsi ja hengitä muutaman kerran syvään.
- Tunne kehosi alustaa vasten. Tunne kuinka lattia kannattelee sinua kuin pehmeä rantahiekka, joka mukautuu kehosi muotoon. Voit kuvitella itsesi rannalle auringon alle, missä sinun on hyvä ja lämmin olla.
- Tunne jalkateräsi, kantapääsi ja nilkkasi ja kuinka ne painautuvat raskaina läm-pimään rantahiekkaan.
- Pohkeesi, sääresi ja polvesi painavat samalla kun pehmeä rantahiekka kannat-telee niitä.
- Reitesesi ja lantioalueesi painautuu hiekkaan ja ikään kuin sulavat täyteen laajuu-teensa.
- Huomaa, kuinka auringon lämmittämä hiekka kannattelee alaselkäsi luonnollista kaartaa ja kuinka vatsasi painaa raskaana ja levollisena.
- Anna yläselkäsi, rintakehäsi ja hartioittesi painautua hiekkaan kaikella painollaan.
- Hiekka kannattelee olkapäitäsä, olkavarsiasi ja kyynärpäitäsä.
- Päästä kyynärpäät painautumaan lämpimään hiekkaan ja tunne kuinka se kan-nattelee kyynärvarsiasi, ranteitasi, kämmeniäsi ja sormiasi.
- Tuo huomio takaisin hartioihin ja niskaan. Tunne kuinka lämmin ja pehmeä hiekka kannattelee niskaasi sekä painavaa päätäsä. Anna takaraivosi upota sy-välle hiekkaan. Tunne päälakesi, ohimosi, kulmakarvasi, poskesi, nenäsi, leu-kasi, kielesi ja huulesi. Anna koko pään painon painautua syvälle hiekkaan.
- Tunne kuinka koko kehosi on auringon lämmittämän ja pehmeän hiekan kannat-telema ja kuinka hiekka on muovautunut kehosi muotoon. (Pysytään tässä het-ken aikaa.)
- Voit rauhallisesti ja omaan tahtiin alkaa liikuttamaan sormiasi ja varpaitasi. Kun sinusta tuntuu hyvältä, voit hiljalleen raottaa silmäsi ja herätellä itsesi takaisin tähän hetkeen ja tähän tilaan missä olemme.
- Käännä sopivalla hetkellä kyljellesi. Jatka siitä hiljalleen istuma-asentoon.

### 3. KERTA: OMAT RAJAN JA OMA VOIMA

#### Harjoitus 10: KEHOSKANNAUS (NOPEA: 2 – 3 min)

Harjoituksessa havainnoidaan kehon tämänhetkistä tilaa ja opetellaan hyväksyvää läsnäoloa. Apuna käytetään mielikuvaa kehon läpi virtaavasta öljystä. Harjoituksen pituutta voi vaihdella sen mukaan kuinka nopeasti etenee kehonosasta toiseen. Taustalla voi soida rauhallinen musiikki.

Harjoituksen tarkoituksena on kehotietoisuuden ja läsnäolon lisääminen meneillään olevaan hetkeen. Se palvelee laskeutumista ryhmän aloittamiseen ja virittäytymistä omaan kehoon sekä tuleviin harjoituksiin. Kehoskannaus tehdään piirissä seisten, sillä siitä jatketaan suoraan seuraavaan harjoitukseen.

- Sulje silmäsi. Hengitä pari kertaa syvään.
- Tunne jalkapohjasi lattiaa vasten ja kuvittele jalkojesi sisälle mukavan lämmintä öljyä, joka voitelee jalkojesi niveliä pehmeiksi. Voit liikutella jalkojasi ja pyöritellä nilkkojasi samalla, kun öljy virtaa niissä.
- Anna öljyn lähteä virtaamaan jaloistasi ylöspäin kohti polvia ja lantiota. Voit notkistaa polviasia ja huljutella öljyä samalla kun annat sen levitä ylöspäin.
- Tunne öljyn lämpö lantiosi alueella. Voit liikuttaa myös lantiotasi.
- Anna öljyn levitä alaselkääsi ja vatsaasi, sekä yläselkääsi ja rintaasi.
- Tunne kuinka öljy etenee ylöspäin kohti hartioita ja olkapäitä ja virtaa niistä alas käsivarsiasi pitkin aina sormiin asti. Voit pyöritellä hartioitasi ja liikutella käsiäsi öljyn virratessa niissä.
- Palaa takaisin hartioden alueelle ja tunne kuinka öljy jatkaa nousemistaan ylöspäin, niskaa ja kaulaa pitkin päähän. Voit liikutella päätäsi ja tuntea venytyksen niskassasi.
- Öljy voitelee takaraivosi, päälakesi ja ohimosi. Se valuu kohti pään etupuolta voidellen samalla otsasi, nenäsi, poskesi ja leukasi.
- Tunne, kuinka koko kehosi on lämpimän öljyn voitelema.

#### Harjoitus 11: ENERGIAPALLO (5 – 10 min)

Harjoitus tehdään piirissä seisten. Harjoituksessa toimitaan ryhmänä ja leikitellään mielikuvalla "energiapallosta", joka on näkymätön pallo, jota voi pitää käsissään ja kuljettaa ryhmässä osallistujalta toiselle. Energiapallo voi olla ominaisuuksiltaan erilainen ja vaihteleva. Harjoituksen pituutta voi vaihdella lisäämällä ja vähentämällä eri vaiheita. Ryhmäläisten osallistumista ja vastuuta voi lisätä antamalla heidän keksiä energiapallon ominaisuuksia. Harjoituksen jälkeen voi siirtyä sulavasti Harjoitukseen 12.

Harjoituksen tarkoituksena on vuorovaikutuksessa ja ryhmässä toimiminen sekä leikkisyys. Se myös virittää osallistujat ryhmän aloittamiseen, omaan kehoon sekä tuleviin harjoituksiin.

- Minulla on tässä energiapallo (ohjaaja näyttää käsiään kuin pitelisi niissä jotakin), jota lähdemme kuljettamaan järjestyksessä henkilöltä toiselle. Jokainen voi pitää sitä hetken itsellään ja antaa sen liikuttaa omaa kehoa ennen kuin antaa sen seuraavalle.



- (Parin kierroksen jälkeen ohjaaja voi antaa pallolle erilaisia ominaisuuksia, esim. pallo on painava/kevyt/pieni/suuri/tulikuuma/ällöttävä/ihana jne. jatkaen harjoitusta muuten samaan tapaan.)
- Seuraavaksi jatkamme tätä, mutta palloa ei tarvitse antaa vieressä olijalle, vaan sitä voi kuljettaa piirissä sattumavaraisessa järjestyksessä.
- Pikkuhiljaa energia kasvaa suuremmaksi ja suuremmaksi. Kasvattakaa kukin sitä omalla vuorollanne. Kun huomaatte että energia on kasvanut todella suureksi, voitte auttaa sen kantamisessa. (Lopulta kaikki kannattelevat sitä yhdessä.)
- Energiasta on nyt tullut yhteistä. Voitte jokainen irrottaa siitä oman osuuden ja viedä sen kehon keskusta. (Ohjaaja näyttää samalla mallia: hieroo ja taputtelee alavatsaa).

#### Harjoitus 12: KEHON KESKUSTA (n. 20 min)

Harjoituksessa ensin visualisoidaan oma keskusta sekä yhteys keskustasta raajoihin ja päälakeen. Tässä vaiheessa on tärkeää, että ohjaaja ohjeistaa rauhallisesti ja antaa tarpeeksi aikaa visualisoinnille. Tämän jälkeen tehdään liikeimprovisaatio-osuus, jossa liikutaan ylläpitäen keskustan ja raajojen sekä päälakeen muodostunutta yhteyttä. Tätä seuraa harjoituskokemuksen piirtäminen paperille. Harjoitus koostuu kolmesta osasta 12a–12c, joista voi tehdä vain osan. Harjoitus myös toimii luontevana jatkona Harjoitukselle 11. Koko harjoituksen aikana taustalla voi soittaa rauhallista musiikkia.

Harjoituksen tarkoitus on kasvattaa kehotietoisuutta ja eri kehonosien sekä kehon ja mielen välistä yhteyttä ja tunnustella kehon rajoja ja omia ääriviivoja. Löydetään oma sisäinen voima, josta käsin lähdetään liikkumaan.

#### Harjoitus 12a: KESKUSTASTA RAAJOIHIN

- Jatketaan vielä työskentelyä äskeisestä harjoituksesta mukaan otetun energian kanssa.
- Ota oma paikka tilassa. Harjoitus on helpoin tehdä selinmakuulla, mutta voit valita muunkin asennon. Voit halutessasi ottaa peiton yllesi.
- Sulje silmät ja kuvittele kehosi keskusta, johon äsken veit energian. Miltä se näyttää? Entä miltä se tuntuu? Onko sillä ääni tai väri? Millainen lämpötila sillä on? Tuntuuko siinä voimaa? (Tauko.)
- Lähde nyt luomaan yhteyttä keskustasta kohti vasenta kättäsi, kuin vetäisit lankaa lankakerästä kehon sisällä. Miltä lanka näyttää ja tuntuu? Millaisia tuntemuksia huomaat reitin varrella? Kuljeta lankaa rintakehän läpi, olkanivelen kautta olkavarteen, alas käsivarteen, ranteeseen ja kämmeneen. Anna sen haarautua kaikkiin sormiin.
- Lähde sitten samaa reittiä takaisin kohti keskustaa. Kun pääset perille, tunnustele vielä, miltä vasemmassa yläraajassasi tuntuu. Tuntuuko se erilaiselta kuin oikea?
- Lähde nyt luomaan yhteyttä keskustasta kohti oikeaa kättäsi. Vie lankaa rintakehäsi kautta kohti olkaniveltä, alas olkavarteen ja käsivartta pitkin ranteeseen. Anna taas langan haarautua kämmenessä kaikkiin sormiin ja jää hetkeksi tunnustelemaan oloasi. Palaa sitten samaa reittiä takaisin keskustaan.
- Seuraavaksi lähde luomaan yhteyttä kohti vasenta jalkaasi. Kuljeta lankaa vatsan ja lantion läpi alas lonkkaniveleen ja nivelen kautta reittiä pitkin alas. Jatka polven

kautta sääreen ja nilkkaan. Vie lanka jalkaterän kautta päkiään ja anna sen haaraautua kaikkiin varpasiin. Tunnustele hetki vasemman alaraajasi oloa. Palaa sitten takaisin keskustaan.

- Tee nyt reitti keskustasta oikeaan jalkaasi. Vie lanka vatsan ja lantion kautta lonkaniveleen ja sen ohi alas reiteen. Jatka polven kautta alas säärtä, nilkan kautta jalkaterään. Päkiän kohdalla anna langan haaraautua kaikkiin varpasiin. Palaa sitten samaa reittiä takaisin.
- Viimeiseksi lähde luomaan yhteyttä keskustasta päälakeesi. Anna langan kulkea rintakehän ja kaulan kautta päähän ja ylös päälakeen. Tarkkaile samalla tunteuksia pään alueella. Huomaatko eroa raajoihin verrattuna?
- Palaa vielä samaa reittiä takaisin ja tee huomioita tuntemuksistasi. Huomaatko eroa siihen, kun aloitit harjoituksen?

#### Harjoitus 12b: KESKUSTASTA TILAAN

- Lähde pikkuhiljaa liikuttamaan kehoa keskustasta ulospäin. Pyri edelleen koko ajan säilyttämään yhteys keskustan, jalkojen, käsien ja pään välillä. Esimerkiksi, kun ojennat oikean kätesi, tunne yhteys vasemman jalkasi varpaissa asti.
- Voit liikkua vapaasti tilassa ja eri tasoissa, kunhan pyrit koko ajan pitämään yllä luomaasi yhteyttä. (Vapaata liikettä 5-10 min, rauhallinen musiikki jossa meditatiivinen rytmi/tempo)
- Tarkkaile liikkuessasi, mitä kehosi keskustassa tapahtuu. Pyrkiikö energia sieltä ulospäin vai käpertykö sisäänpäin?
- Voit antaa kehosi avautua ja käpertyä vuorotellen. Tarkkaile samalla keskustaasi ja sieltä lähtevää energiaa.
- Löydä hiljalleen liikkeelle lopetus. Pidä kuitenkin yhteys edelleen yllä.

#### Harjoitus 12c: PIIRUSTUSHARJOITUS

- Valitse kaksi väriliitua ja piirrä äskeinen kokemuksesi. Kuvan ei tarvitse olla esitettävä. Pyri työskentelemään liikvoja miettimättä. Aikaa on 10 minuuttia.
- (Näytetään piirissä kuva muille ja kerrotaan siitä sekä äskeisen harjoituksen herättämistä ajatuksista.)

#### Harjoitus 13: PEHMEÄT JA TERÄVÄT LIIKKEET (5 - 10 min)

Harjoituksessa liikutaan improvisoiden ja tutkien erilaisia liikelaatuja sekä niiden vaikutusta liikkeeseen ja tunnetiloihin. Tässä tarkastelun alla ovat pehmeä ja terävä liikelaatu. Harjoitusta voi muokata lisäämällä siihen muidenkin liikelaatujen kokeilua, esimerkiksi nopeaa, hidasta, voimakasta ja kevyttä.

Harjoituksen tarkoituksena on tutkia oman kehon liikettä ja tutustua siihen, löytää erilaisia (kenties itselleen vieraita) liikkumisen tapoja sekä pitää hauskaa. Harjoitus myös vahvistaa kehotietoisuutta, kehollista ja avaruudellista hahmotusta sekä antaa mahdollisuuden havainnoida kehon ja mielen yhteyttä käytännössä.

- Ota itsellesi sopiva paikka tilasta. Lähde liikkumaan vapaasti käyttäen pehmeää liikekieltä. Voit liikkua nopeasti tai hitaasti. Voit kokeilla esimerkiksi kaaria, ympyröitä, aaltomaista liikettä, silmukoita, kahdeksikkoja.
- Kokeile tehdä liikettä kehon eri osilla. Tee huomioita tunnetiloistasi liikkuessasi. Mitä huomaat?
- Vaihda nyt liikekieli kulmikkaaseen, terävään ja kovaan. Voit kokeilla tehdä erilaisia aksentteja, potkuja, suorja linjoja ja kulmia. Mitä huomaat tunnetiloissasi nyt? Tapahtuuko liikkeiden nopeudessa muutosta? Entä ilmeissäsi?
- (Vaihdetaan vielä kerran molempiin ohjatusti, sitten ryhmäläiset saavat muutama minuutin ajan vaihdella liikekielten välillä vapaasti.)
- Palatessasi seuraavan kerran pehmeään liikkeeseen, jatka liikkumistasi sillä liikelaadulla.
- Löydä hiljalleen liikkeelle lopetus.

#### 14a: KUVANVEISTÄJÄ JA SAVI (5-10 min)

Harjoituksessa toimitaan pareittain niin, että toinen toimii liikeimpulssien antajana. Harjoitusta ohjaa mielikuva Kuvanveistäjästä (liikeimpulssien antaja), joka muovailee Savea (liikeimpulssien vastaanottaja). Harjoitus sisältää fyysistä kontaktia. Musiikki voi olla esimerkiksi hilpeää, hauskan tunnelman tukemiseksi.

Harjoituksen tarkoituksena on toisen kanssa vuorovaikutuksessa toiminen sekä luottamuksen harjoittelu ja vahvistaminen.

- Ota itsellesi pari. (Jos osallistujia on pariton määrä, ohjaaja voi olla jonkun parina.)
- Toinen teistä on Kuvanveistäjä ja toinen on Savi. Sopikaa keskenänne, kumpi on ensin kumpi.
- Savi voi laittaa silmät kiinni tai halutessaan jättää ne auki. Kuvanveistäjä alkaa muotoilla Savea haluamaansa asentoon käyttäen lempeää kosketusta. (Jatetaan hetki näin.)
- Kuvanveistäjä voi kokeilla myös kävelyttää Savea tai laittaa Saven vaihtamaan tasoa koskettamalla kehon nivelkohtia. (Jatetaan hetki näin.)
- Pikkuhiljaa Saven oma tahto alkaa näkyä ja Savi alkaakin hieman vastustella Kuvanveistäjää.
- Lopulta Savi karkaa Kuvanveistäjän käsistä, löytää oman liikkeen ja lopulta myös lopetuksen liikkeelleen.
- (Vaihdetaan osia ja tehdään harjoitus uudelleen.)

#### Harjoitus 14b: VESIKASVI (10 min)

Harjoituksessa toimitaan pareittain niin, että toinen toimii liikeimpulssien antajana. Apuna voi käyttää mielikuvaa vedessä kelluvasta vesikasvista. Harjoitus sisältää fyysistä kontaktia ja ryhmäläisiltä vaaditaan luottamusta siinä määrin, että pystyvät olemaan toisen koskettavana silmät kiinni. Harjoituksen ajaksi voi himmentää valot ja taustalla voi soittaa esimerkiksi rauhallista musiikkia, jossa unenomainen tunnelma.

Harjoituksen tarkoituksena on toisen kanssa vuorovaikutuksessa toiminen sekä luottamuksen harjoittelu ja vahvistaminen.

- Ota itsellesi pari. Sopikaa keskenänne, kumpi on ensin liikuttaja ja kumpi liikutettava.
- Liikutettava sulkee silmät ja pyrkii seisomaan mahdollisimman rentona. Voit kuvitella olevasi vedessä huojuva vesikasvi, jonka liikettä veden vastus hidastaa.
- Liikuttaja antaa liikutettavalle liikeimpulsseja esimerkiksi kevyesti kädellä työntämällä. Liikutettava mukautuu impulssiin ja lähtee hitaasti liikkumaan sen osoittamaan suuntaan ja palaa sitten yhtä hitaasti alkuasentoonsa. (Jatketaan hetki näin.)
- Liikuttaja voi kokeilla antaa liikutettavalle useita impulsseja samanaikaisesti, jolloin liikkeestä tulee monipuolista ja jatkuvaa. Voit esimerkiksi kokeilla, miten saat liikutettavan vaihtamaan tasoa tai tekemään kiertoliikkeen. Varo antamasta liian kovia impulsseja, ettei liikutettava menetä tasapainoa.
- (Kun musiikki loppuu, vaihdetaan osia ja tehdään harjoitus uudelleen.)

#### Harjoitus 15: PALAUTTAVA HARJOITUS (n. 5 min)

Harjoituksen tarkoituksena on rauhoittua sekä palata meneillä olevaan hetkeen, omaan kehoon ja sen tuntemuksiin sekä saada kokemus kehon jännityksen ja rentouden erosta. Se harjoittaa kehotietoisuutta ja hyväksyvää läsnäoloa.

- Etsi itsellesi sopiva paikka loppurentoutusta varten. Halutessasi voit ottaa joogamaton allesi.
- Ota mukava (selin-)makuuasento ja sulje silmäsi. Hengitä muutaman kerran syvästi.
- Tuo huomiosi kämmeniin. Purista hetkeksi kätesi nyrkkiin ja rentouta. (Tauko.) Purista uudestaan kätesi nyrkkiin ja pidä hetken aikaa. Rentouta. (Tauko.) Purista vielä kerran, keskittyen koko käsivarsiesi jännittämiseen, ja pidä. Rentouta. (Tauko.)
- Vie huomiosi jalkoihin. Jännitä hetken aikaa jalkojasi ja rentouta. (Tauko.) Jännitä jalkasi uudestaan ja pidä hetken aikaa. Rentouta. (Tauko.) Jännitä vielä kerran ja tunne kuinka koko jalkasi jännittyvät. Pidä hetken aikaa ja rentouta. (Tauko.)
- Siirrä huomiosi keskivartaloosi. Jännitä keskivartaloasi hetkeksi ja rentouta. (Tauko.) Jännitä uudelleen ja pidä jännitys hetken aikaa. Rentouta. (Tauko.) Jännitä keskivartaloasi vielä kerran. Pidä hetken aikaa ja rentouta. (Tauko.)
- Vie huomiosi ylävartaloasi alueelle. Jännitä ylävartaloasi hetkeksi ja rentouta. (Tauko.) Jännitä uudelleen ja pidä jännitys hetken aikaa. Rentouta. (Tauko.) Jännitä ylävartaloasi vielä kerran. Pidä hetken aikaa ja rentouta. (Tauko.)
- Siirrä huomio kaulan ja niskan alueelle. Jännitä niskasi ja kaulasi hetkeksi ja rentouta. (Tauko.) Jännitä uudelleen ja pidä jännitys hetken aikaa. Rentouta. (Tauko.) Jännitä niskaasi ja kaulaasi vielä kerran. Pidä hetken aikaa ja rentouta. (Tauko.)
- Tuo vielä huomiosi pään ja kasvojen alueelle. Jännitä päätäsi ja rutista kasvosi mahdollisimman pieneksi. Rentouta. (Tauko.) Jännitä uudelleen ja pidä jännitys hetken aikaa. Rentouta. (Tauko.) Jännitä päätäsi ja rutista kasvosi vielä kerran. Pidä hetken aikaa ja rentouta. (Tauko.)

#### 4. KERTA: LOPETUS - RYHMÄN PÄÄTTÄMINEN

##### Harjoitus 10: KEHOSKANNAUS

##### Harjoitus 16: MINÄ OLEN KUKKA (15 MIN)

Harjoituksen aikana liikutaan pari kertaa pystyasennosta alas lattialle ja lattialta takaisin pystyasentoon, vieden kehoa lattialla mahdollisimman pieneksi ja pystyasennossa taas mahdollisimman isoksi. Liikkumisen inspiraationa tässä harjoituksessa toimii mielikuva kukasta, joka kuihtuu ja maatuu ja kasvaa taas siemenestä kukaksi. Toisen kerran kasvuun otetaan mukaan huivi, millä halutaan mahdollistaa sujuva siirtyminen seuraavaan harjoitukseen 17a.

Harjoituksen tarkoituksena on lempeästi lämmittää kehoa liikkeeseen, tutkia ja vahvistaa omaa kasvupotentiaalia ja lisätä luottamusta omaan kykyyn kasvaa ja muuttua. Lisäksi harjoitus toimii viimeisellä ryhmäkerralla lempeänä muistutuksena siitä, että loput ovat aina uusia alkuja.

- Ota itsellesi sopiva paikka tilasta ja mukava seisoma-asento.
- Tunne kehosi ja kuinka maan vetovoima vetää sinua jatkuvasti puoleensa. Ala hitaasti antautua enenevässä määrin maan vetovoimalle kuin kukka, joka syksyn tullen alkaa luhistumaan.
- Anna vetovoiman kuljettaa sinua hitaasti ihan lattialle asti. Lattialle päästyäsi ala hiljalleen käpertymään tiiviiksi, pieneksi siemeneksi. Tässä vaiheessa voit sulkea silmäsi, jos se tuntuu sinusta mukavalta, etkä ole vielä tehnyt niin.
- Ole hetken aikaa tässä asennossa. Siemen on syvällä maan alla, kuoressaan. Sitä ympäröi maa, josta se voi imeä itseensä tarvitsemiaan ravinteita ja vettä.
- Ala hiljalleen tuntea, kuinka tiiviiksi käpertynyt kehosi haluaa alkaa laajenemaan ja kasvamaan. Anna sen tapahtua hitaasti, ja seuraa kehosi impulsseja. Mistä kohtaa ja mihin suuntaan kehosi haluaa kasvaa?
- Ensin siemenestä kasvaa juuret, jotta pystyy ulottumaan kauempana oleviin ravinteisiin. Maan yläpuolella paistava aurinko lämmittää ja kutsuu puoleensa. Siemenestä alkaa kasvaa kukka, joka kurottaa ja kurottautuu ylöspäin. Hitaasti, varsi ja lehdet ja nappu. Lopulta se kukoistaa kaikessa kauneudessaan, niin isona ja kauniina kuin se on.
- Sitten tulee taas talven aika ja kukka alkaa hiljalleen taas luhistumaan. Voit antautua maan vetovoimalle ja tuntea, kuinka se vetää sinua puoleensa. Lattialle päästyäsi voit taas kerätä itsesi mahdollisimman pieneksi ja tiiviiksi siemeneksi.
- (Ohjaaja vie jokaisen osallistujan viereen heidän itsensä valitseman ison, ohuen huivin).
- Viereesi on nyt tuotu huivi. Lähde omaan tahtiin (ilman ohjausta) tekemään samantyyppistä kukaksi kasvua kuin juuri teimme ja käytä siinä huivia haluamallasi tavalla.
- Kun olet kasvanut sellaiseksi kukaksi kuin halusit, anna huivin kuljettaa sinua liikkeeseen ja myös tilaan.
- (Tästä siirrytään luontevasti seuraavaan harjoitukseen tai pyydetään etsimään liikkeelleen lopetus.)

### Harjoitus 17: HUIVITANSSI (n. 15 min)

Harjoituksessa liikutaan kolmen hengen ryhmissä, tutkitaan liikkumisen tasoja (lattia-, keski- ja ylätaso) ja käytetään isoja, kevyitä huiveja. Harjoitus muodostuu kolmesta eri osasta: 17a - 17c. Ensin huiveja liikutetaan eri tasoissa, minkä jälkeen liikutaan itsekin huivien mukana eri tasoissa. Lopuksi ryhmän jäsenistä muodostuu yhtenäisesti liikkuva kokonaisuus. Harjoitus on tässä esitetty jatkona Harjoitukselle 16, mutta sen voi tehdä myös pelkästään. Taustalla on hyvä olla tunnelmaltaan iloista musiikkia.

Harjoituksen tarkoituksena on sosiaalinen vuorovaikutus, ryhmätyöskentely ja leikkimielisyys.

#### Harjoitus 17a HUIVIT KOLMESSA TASOSSA

- Liiku vapaasti oman huivisi johdattamana ja kokeile huivin liikuttamista kaikissa tasoissa, niin lattia-, keski- kuin ylätasossakin.
- Huomaa, ellet vielä ole, muutkin paikalla olevat ja vie enemmän huomiota heihin, unohtamatta omaa itseäsi, omaa huiviasi ja omaa liikettäsi.
- Voitte pikkuhiljaa tulla lähemmäksi toisianne ja muodostaa kolmen henget ryhmät.
- Jokaisessa ryhmässä on yksi huivi yhtä tasoa kohti eli yksi huivi liikkuu lattiatasossa, toinen keskitasossa ja kolmas ylätasossa. Tarkoituksena on, että joka tasossa olisi jatkuvasti yksi huivi kerrallaan. Kuka vain voin missä kohtaa vain vaihtaa tasoa, joissa huivinsa liikkuu ja tällöin siinä tasossa huiviaan liikuttanut joutuu itse vaihtamaan yhteen muista. (Jatketaan näin jonkin aikaa.)

#### Harjoitus 17b: TANSSIJAT KOLMESSA TASOSSA

- Jatketaan nyt liikkumista samalla periaatteella, mutta pelkkien huivien lisäksi liikkukaa itsekin siinä tasossa missä huivinnekin. Eli yksi teistä liikkuu lattiatasossa, toinen keskitasossa ja kolmas ylätasossa. Aina kun yksi teistä vaihtaa tasoa, muut reagoivat sen mukaisesti. (Jatketaan näin jonkin aikaa.)

#### Harjoitus 17c: LIIKKUMINEN YHTENÄ KOKONAISUUTENA

- Antakaa piirinne tiivistyä ja pienentyä. Tullessanne lähemmäksi toisianne voitte päästää irti ajatuksesta, että teidän pitäisi liikkua eri tasoissa toisiinne nähden.
- Antakaa liikkeenne vaikuttua muiden liikkeestä ja muodostakaa yksi yhtenäinen, liikkuva kokonaisuus. Voitte ajatella olevanne yhden ja saman olennon osia.
- Antakaa yhteisen olentonne tanssin kehittyä.
- Voitte hiljalleen alkaa etsiä yhteistä lopetusta olentonne tanssille.

### Harjoitus 18: PALAUTTAVA HARJOITUS (n. 10 min)

Harjoituksen tarkoituksena on rauhoittua ja palata sekä kiinnittyä meneillä olevaan hetkeen, omaan kehoon ja sen tuntemuksiin. Se harjoittaa kehotietoisuutta ja hyväksyvää läsnäoloa.

- Ota oma paikka tilassa ja käy lattialle istumaan.
- Tarkoituksenamme on käydä koko keho läpi omin käsin. Voit käydä kehoasi läpi sivelemällä, taputtelemalla, puristelemalla jne. omien tuntemustesi mukaan. Voit käyttää erilaisia otteita ja erilaisia voimakkuuksia.
- Kun olet käynyt koko kehon läpi, tunnustele omaa keskustaasi (vatsan ja alaselän alue).
- Mieti itsekseksi yksi sinulle itsellesi hyvä asia, jonka olet saanut tästä ryhmästä. Se voi olla joku harjoitus, ajatus, tunne, oivallus tai jokin muu juttu, mikä on sinusta tuntunut hyvältä ja jonka haluaisit ottaa täältä mukaasi. Se voi myös olla jotakin muuta sellaista, jonka tiedät haluavasi osaksi elämääsi, vaikkei se olekaan toteutunut tai ilmennyt tässä ryhmässä.
- Kun olet keksinyt sen, ota se käsiisi ja vie kehosi keskustaan ja hiero se siihen. Jos sinusta tuntuu siltä, voit miettiä myös lisää sellaisia hyviä asioita ja viedä niitä keskustaasi.
- Kun tuntuu siltä, että olet valmis, ota mukava makuuasento ja huomioi, miltä kehosi tuntuu nyt. Kuinka hengityksesi kulkee? Anna kehosi levätä.