

Ulpu Jarva

PARISTA TANSSISTA PARITANSSIKSI

Kohti läsnäolevampaa paritanssia

PARISTA TANSSISTA PARITANSSIKSI

Kohti läsnäolevampaa paritanssia

Ulpu Jarva
Opinnäytetyö
Kevät 2019
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu

Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma, paritanssin suuntautumisvaihtoehto

Tekijä: Ulpu Jarva

Opinnäytetyön nimi: Parista tanssista paritanssiksi – Kohti läsnäolevampaa paritanssia

Työn ohjaajat: Petri Hoppu ja Liisa Kontturi-Paasikko

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2019

Sivumäärä: 43 + 13

Tässä opinnäytetyössä tutkin mahdollisuuksia opettaa seurataanssia totutuista poikkeavilla menetelmillä. Selvitän, kuinka seurataanssia olisi mahdollista opettaa muutoin kuin kuvioperusteisesti ja miten tällaiset uudet tavat otetaan vastaan. Opinnäytetyön tavoitteena on seurataanssin opetuksen kehittäminen uusien metodien kautta. Käytän opetuksessa paljon yksilöharjoitteita, vienti-seuraamisharjoitteita sekä vuorovaikutus- ja tunneharjoitteita.

Vuorovaikutus- ja tunnetaidot ovat keskeinen osa nyky-yhteiskuntaa, mutta silti niiden opettaminen seurataanssientällä on ollut viime vuosiin saakka hyvin vähäistä. Ilman näitä taitoja ei voida saavuttaa onnistuneita tanssikokemuksia. Lisäksi näiden taitojen harjoittaminen vaikuttaa ihmisen koko elämään positiivisesti ja luo henkistä hyvinvointia.

Työ rakentuu laadullisen toimintatutkimuksen periaatteille. Tutkimukseen liittyen järjestin kurssin, jonka aikana havainnoin ja keräsin tietoa osallistujien kokemuksista. Olin itse aktiivisena toimijana tutkimusprosessissa kurssin opettajan roolissa. Tämän lisäksi pyysin kurssilaisia kirjoittamaan opimispäiväkirjaa sekä kurssin päätyttyä vastaamaan palautekyselyyn.

Erilaiset opetusmenetelmät ja totutuista poikkeavat lähestymistavat otettiin hyvin vastaan. Havaintojen ja palautteiden perusteella voidaan todeta, että uudentilaiselle seurataanssinopettamiselle on tilausta. Opetuskäytänteitä ei ole syytä täysin muuttaa ja romuttaa, vaan ainoastaan tuoda vanhan ja hyväksi havaitun rinnalle uusia metodeja ja näkökulmia.

Vuorovaikutus- ja tunnetaitojen harjoitteet nousivat kurssilaisille merkittäviksi kokemuksiksi. Tämä johtuu mahdollisesti osittain uutuuden viehätystyksestä. Merkittävyytensä vuoksi ne ovat keskeisessä roolissa tuloksissa. Suurin osa kurssilaisista kertoi, ettei ole osallistunut vastaavanlaiseen tanssinopetukseen aiemmin. Suuri merkitys oli kuitenkin myös harjoitteiden sisällöllä. Kurssilaiset kokivat saaneensa harjoitteiden kautta lisää rohkeutta, itsevarmuutta ja itsetuntemusta. Lisäksi he kertoivat suhtautuvansa aiempaa suvaitsevaisemmin ja hyväksyvämmiin muihin ihmisiin.

Opinnäytetyön perusteella voidaan todeta, että tanssin kautta on mahdollista opettaa myös henkiseen hyvinvointiin liittyviä asioita. Tätä tulisi tutkia laajemmin jatkossa. Seurataanssin opetusta voitaisiin kehittää kokonaisvaltaisempaan suuntaan, kun suuntaviivoja saataisiin enemmän.

Asiasanat: Tanssi, henkinen ja fyysinen hyvinvointi, vuorovaikutus- ja tunnetaidot

ABSTRACT

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

Author: Ulpu Jarva

Title of thesis: Parista tanssista paritanssiksi – Kohti läsnäolevampaa paritanssia (From a couple of dances to a couple dancing)

Supervisors: Petri Hoppu ja Liisa Kontturi-Paasikko

Term and year when the thesis was submitted: spring 2019 Number of pages: 43 + 13

In this thesis, I set out to examine the possibilities of teaching social dancing by using new, experimental methods, differing from the traditional approach that has placed all the focus on the steps and figures of the dances. My goal was to find out how different approaches and taking up new methods would be received by the students. The focus of the dancing classes was placed on individual exercises, lead-and-follow exercises as well as exercises related to communication and emotions.

Communication and emotional skills have not had a significant role in the teaching of social dancing up until recent years. However, dancing is a social experience by nature and understanding the role and importance of these skills in dancing is an important part of a holistic dancing experience. Additionally, practicing such skills can have a general positive effect and increase the individual's mental wellbeing.

I conducted the research with qualitative methods, using action research as the primary approach to the topic. Observations and feedback were collected from an experimental social dancing course. I participated in the research process in an active role as the planner and teacher of the course.

The new methods of teaching were very well received by the students. The exercises related to communication and emotions rose to an especially important role, with students reporting that these exercises had added to their courage, self-confidence and self-awareness. Additionally, they reported a more tolerant and positive outlook to other people.

The study confirms that there is an existing demand for a new kind of social dancing teaching, and that incorporating themes related to mental wellbeing can add to the joy of dancing, improve the learning experience and also provide additional benefits to individual wellbeing. Further research on the topic could further benefit the development of a new direction to the teaching of social dancing.

Keywords: dancing, communication skills, emotional skills, physical and emotional wellbeing

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TIETOPERUSTA.....	8
2.1	Vuorovaikutustaidot ja tunneäly.....	8
2.2	Tunteet ja niiden merkitys.....	10
2.3	Tunteiden siirtyminen.....	12
2.4	Motorinen taito ja oppiminen.....	14
3	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	17
3.1	Tutkimuksen tavoitteet.....	17
3.2	Tutkimusaineisto- ja menetelmät	17
3.3	Kurssin suunnittelu ja toteutus.....	20
4	TULOKSET JA ANALYYSI	22
4.1	Rohkeus ja itsevarmuus	24
4.2	Vuorovaikutus- ja tunnetaidot	27
4.3	Itsetuntemuksen lisääntyminen	28
4.4	Fyysiset harjoitteet ja motorinen oppiminen	30
4.5	Tärkeimmät opit kurssilaisten näkökulmasta	32
5	YHTEENVETO	35
5.1	Pohdinta.....	35
5.2	Päätelmät.....	39
	LÄHTEET	42
	LIITTEET	44

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytteessä tavoitteenani on selvittää, kuinka tunne- ja vuorovaikutusharjoitteiden tuominen osaksi seurataanssinopetusta vaikuttaa oppimiseen ja oppilaiden kokonaisvaltaiseen kokeemukseen paritanssista. Tutkin, voiko paritanssia opettaa käyttämättä lainkaan perinteistä kuvio-opetusta. Opinnäytteen kautta haluan löytää paritanssin opetukseen uudenlaisia lähestymistapoja ja näkökulmia perinteisten rinnalle. Päämääränäni on kehittää niin paritanssin opetusta kuin koko paritanssikulttuuriakin avoimemmaksi ja enemmän toisia huomioon ottavaksi. Lisäksi toivon metodiäni tuovan inhimillisyyttä tanssin vuorovaikutukseen ja tanssilavakulttuuriin. Näiden ohella pyrin selvittämään, miten erilainen näkökulma opetuksessa vaikuttaa oppilaiden motivaatioon.

Lähestyn aihetta seuraavien tutkimuskysymysten kautta: Miten seurataanssia on mahdollista opettaa muutoin kuin kuvioiden kautta? Millä tavoin vuorovaikutustaitojen opettamisen mukaan ottaminen muuttaa tanssi- ja oppimiskokemusta? Miten uudenlaiset lähestymistavat vaikuttavat oppimiskokemukseen?

Tutkimuksen aineiston keräsin paritanssikurssilla, jonka opetussuunnitelman laadin yllä olevien tutkimuskysymysten pohjalta. Tarkoitukseni oli luoda uusia malleja ja menetelmiä paritanssin opiskeluun. Kurssi "Parista tanssista paritanssiksi" järjestettiin Espoon työväenopistossa 1.9–24.11.2016. Yhden kurssikerran pituus oli kaksi tuntia. Kurssikertoja oli yhteensä kaksitoista. Toimin itse kurssin opettajana.

Järjestin täysin uudenlaisen tanssikurssin, jonka tarkoituksena oli kehittää oppilaiden sosiaalisia taitoja ja opettaa löytämään kontakti niin omiin kuin kanssatanssijoidenkin tunteisiin. Luonnollisesti pyrkimyksenä oli myös parantaa oppilaiden liikunnallisia valmiuksia ja tanssitaitoa. Perinteisistä kurseista poiketen asetetuissa tavoitteissa korostui liikunnallisuuden ja tanssitaidon kehittämisen lisäksi vahvasti oppilaiden henkinen hyvinvointi.

Seurataanssin opetuksen perinne pohjautuu pitkälti tanssiurheilupalmentamiseen. Tästä perinteestä johtuen paritanssin opetus on ollut kahden näkökulman varassa: Ensimmäisenä on taitoihin pohjautuva tapa, jossa opetellaan askelia ja kuvioita. Toisena on tulkintaan pohjautuva tapa, jossa musiikkiin tanssiminen painottuu. Molemmat tyylit ovat olleet pohjimmiltaan kuviopohjaisia. (Kont-

turi-Paasikko 2012, 23.) Käytän tässä tutkielmassa termiä kuviopohjaisuus kuvaamaan opetustapa, jossa keskitytään ensisijaisesti opettamaan oppilaille askeleiden paikkoja ja jätetään vähemmälle huomiolle parin välinen vuorovaikutus ja joskus myös vienti-seuraamiseen liittyvät asiat.

Kontturi-Paasikko (2012, 34) tiivistää seuratanssin opetuksen kolmeen ydinasiaan: kehoon, kommunikaatioon ja musiikkiin. Opinnäytteessäni olen keskittynyt näistä erityisesti kehoon ja kommunikaatioon ja samalla laajentanut Kontturi-Paasikon ajatusta kommunikaatiosta nostamalla seuratanssin perinteisessä opetuksessa usein sivuutetun sosiaalisen aspektin opetuksen keskiöön.

Tutkimus sai alkunsa omien tanssikokemusteni ja havaintojeni kautta. Seuratanssi on nimensä mukaisesti luonteeltaan vahvasti sosiaalista. Tunteilla ja vuorovaikutuksella on keskeinen merkitys onnistuneen tanssikokemuksen synnyttämisessä. Myös minulle itselleni tärkeintä seuratanssissa on tunne. Haluan kokea olevani parini kanssa samalla aaltopituudella ja luoda hänen kanssaan kahden kappaleen mittaisen yhteisen matkan. Mikäli koen pääseväni tähän tilaan, en välitä askelkuvioista tai tanssin tekniikasta. Nautin kahden erillisen kehon hetkellisestä sulautumisesta yhdeksi ja flow-tunteesta, jonka aikana mikään ei ole mahdotonta. Näiden ajatusten pohjalta halusin tutkia, kuinka seuratanssikulttuuria ja sen opetusta voi viedä uuteen suuntaan.

Opinnäyte jakaantuu sisällöllisesti seuraaviin osiin: Luvussa 2 esittelen tutkimuksen teoreettisen taustan ja aiheen kannalta keskeiset käsitteet, jotka liittyvät vuorovaikutustaitoihin, tunteisiin ja niiden siirtymiseen sekä motoriseen taitoon ja oppimiseen. Luvussa 3 kuvaan tarkemmin tutkimuksen tavoitteet, käyttämäni tutkimusmenetelmät sekä tutkimusprosessin vaiheet. Luvussa 4 analysoin kurssilla tehtyjä havaintoja ja saatua palautetta tutkimuskysymysten valossa. Luvussa 5 vedän yhteen opinnäytetyön tekemisen herättämät ajatukset sekä tutkimusaineistosta tehdyt päätelmät ja pohdinnan aiheen kehittämistä edelleen.

2 TIETOPERUSTA

Opinnäytetyöni pääasiallisina teemoina kulkevat tunne- ja vuorovaikutustaidot, tunneäly sekä motoristen taitojen oppiminen osana seurataksien opetusta. Tässä luvussa käsittelen näihin teemoihin liittyviä keskeisiä käsitteitä. Teemat ovat laajoja ja runsaasti tutkittuja. Tavoitteena ei ole antaa joko- kaisesta kattavaa kuvaa, vaan tarjota lukijalle käsillä olevan opinnäytteen ja sen taustan ymmärtä- misen tueksi tiivis tietopaketti.

2.1 Vuorovaikutustaidot ja tunneäly

Mikael Saarinen on kuvannut vuorovaikutusta tanssina:

Vuorovaikutus on kuin tanssi, jossa on erilaisia askeleita ja tapoja kommunikoida niitä toiselle. Jos haen itsevarmasti toista tanssiin ja vien häntä ylikorostetun voimakkaasti, toiselle ei jää muuta mahdollisuutta kuin vikistä tai panna vastaan. Tällöin on vaikea pu- hua mistään vastavuoroisuudesta vaan lähinnä selviytymisestä toisen armoilla. (2001, 165.)

Tanssi taas on jatkuvaa vuorovaikutusta. Onnistuneessa paritanssikokemuksessa on kyse tasa- painon löytämisestä kahden erilaisen kehon, kahden roolin, kahden ihmisen kesken. Kummankin on tehtävä oma osuutensa samalla kuitenkin myötäillen toista riittävästi ja tuoden omia ehdotuksi- aan yhteiseen tekemiseen. Samat säännöt pätevät onnistuneeseen vuorovaikutukseen: On tun- nettava itsensä, omat toimintatapansa ja tiedettävä miten olisi paras toimia erilaisissa tilanteissa. Samalla on oltava avoin toiselle ja kuunneltava tarkoin, mitä hänellä on annettavaa.

Tunnekyvykyys on eräänlainen metakyky, joka määrittelee sitä, kuinka tehokkaasti ihminen käyt- tää muita kykyjään. Se säätelee kykyä motivoida itseä, kohdata vaikeuksia, hillitä mielihaluja ja siirtää tarpeiden tyydytystä sekä hallita omia mielentiloja ja ajatella selvästi kaikissa tilanteissa. Tunnekyvykyys vaikuttaa myös kykyyn kokea empatiaa ja toivoa. Ihmiset, jotka sekä ymmärtävät tunteitaan että kykenevät hallitsemaan niitä oikein, ovat todisteiden valossa useimmiten muita pa- remmassa asemassa kaikilla elämän alueilla rakkaudesta perhe-elämään ja työyhteisöihin. (Gole- man 1995, 54–55, 57.)

Vuorovaikutustaitojen merkitys on noussut entistä tärkeämmäksi yhteiskunnan muuttuessa koko ajan nopeatempoisemmaksi, monimuotoisemmaksi ja monikulttuurisemmaksi. Monessa työssä ollaan kosketuksissa eri kulttuureista ja taustoista tulevien ihmisten kanssa. Näitä kohtaamisia tapahtuu yhä enemmän myös ihmisten arjessa. Jokaisen on avauduttava uusille kokemuksille ja uusille ihmisille yhä kiihtyvämpää tahtia. Tähän kaikkeen tarvitaan entistä parempia vuorovaikutustaitoja sekä tunneälyä. Tuomalla tunteiden tunnistamisen ja vuorovaikutustaidot osaksi tanssinopetusta voidaan samalla lisätä oppilaiden ymmärrystä näissä asioissa myös muilla elämän alueilla.

Saarisen (2001, 31) mukaan tunneäly on kognitiivista älykkyyttä tärkeämpi tekijä, kun ennustetaan työssä menestymistä. Voidaankin ajatella, että tunneäly auttaa kognitiivista älykkyyttä paremmin selviytymään kaikissa tilanteissa, joissa vaaditaan vuorovaikutustaitoja eli kaikessa inhimillisessä kohtaamisessa. Tunneälykkään ihmisen kanssa on helppo olla, sillä hän ymmärtää omien tunteidensa merkityksen ja vaikutuksen kohtaamisessa. Hän hyväksyy sekä oman että toisten keskenäisyyden. Tunneälykäs ihminen on aidosti ja syvästi tilanteissa läsnä. (Isokorpi 2004, 16–17.)

Kyky ymmärtää omia ja toisten tunteita on onnistuneen vuorovaikutuksen lähtökohta. Tunneäly ei ole vain empatiaa tai kykyä lukea toisten tunteita. Se on myös itsensä ymmärtämistä. (Rantanen 2011, 21–22.) Tunneäly on taito, joka kehittyy kaikille kasvaessamme sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Kuten muutkin taidot ja kyvyt, myös tunnetaidoissa toisten luontainen kyky on kehittyneempi kuin toisten.

Käyttäytymistä ohjaavat perintötekijät sekä ympäristö, siihen kuuluvat normit sekä yleisesti hyväksytyt käyttäytymissäännöt ja moraalikoodistot. Vuorovaikutustaidot ja tunneäly ovat kuitenkin asioita, joita voi harjoitella, kuten mitä tahansa muutakin taitoa, ja sitä kautta vaikuttaa omaan tapansa luoda yhteyksiä toisiin. Isokorpi (2004, 16) toteaa, että tunneälytaitoinen ihminen on tietoinen itsestään, luottaa itseensä ja pystyy ajattelemaan asioita myös muiden ihmisten kannalta.

Ihminen voi kehittää itseään ja tunneälyään, jos tunnistaa vääränlaiset toimintamallit ja on valmis muuttamaan totuttuja toimintatapoja (Saarinen 2001, 33). Vuorovaikutustilanteet helpottuvat, jos ymmärtää omia tunteitaan ja kykenee viestimään niitä toisille. Toinen avain hyvään vuorovaikutukseen on toisten aito kohtaaminen ja kuunteleminen.

Vuorovaikutustaitojen oppiminen ei aina ole helppoa tai hauskaa. Jotta voi oppia tulemaan toimeen toisten kanssa, on ensin opittava ymmärtämään itseään. On nähtävä omat maneerinsa, omat huonot puolensa ja omat tapansa, jotka aiheuttavat toisissa epätoivottuja vasteita. Tämän vuoksi näiden asioiden oppiminen vaatii paljon halua tulla paremmaksi versioksi itsestään. (Isokorpi 2004, 25–27.) Saarisen (2001, 48–49) mukaan elämän kokonaisvaltainen hyväksyminen ja ymmärtäminen antavat mahdollisuuden toimia vastoin totuttuja tapoja. Itsehävainnoinnin ja tunneälytaitojen avulla erilaiset tiedostamattomat tarpeet tulevat tiedostetuiksi ja näin voidaan päätyä haluttuun käyttäytymiseen.

Empatialla tarkoitetaan kykyä ymmärtää ja samaistua toisen ihmisen tunteisiin ja tilanteeseen. Tämä vaatii kykyä lukea vuorovaikutustilanteessa olevia sanattomasti ilmaistuja viestejä, kuten kasvojen ilmeitä, äänen sävyjä ja kehon asentoja. (Saarinen 2001, 73.) Omien tunteiden ymmärtäminen auttaa tulkitsemaan myös toisen tunteita ja näin pääsemään parempaan vuorovaikutukseen. Jokainen tarvitsee suvaitsevaisuutta ja armollisuutta sekä itseä että muita kohtaan, jotta voi kehittyä empatiataidoissa. Empatia on myös sitä, että hyväksyy omat virheensä ja pystyy antamaan ne itselleen anteeksi. On haluttava nähdä hyvää ja arvokasta niin itsessä kuin toisissakin ihmisissä, jotta voi suhtautua muihin empaattisesti.

Vuorovaikutustaidoista puhuttaessa on kuitenkin hyvä muistaa, että aivan täydellistä yhteisymmärrystä kahden tai useamman henkilön kesken on tuskin koskaan mahdollista saavuttaa. Ihminen tulkitsee kokemaansa aina omista lähtökohdistaan. Tulkintaan vaikuttavat kaikki aiemmin koetut asiat. Siksi yksikään kokemus ei ole samanlainen kahden henkilön kesken. (Salovaara & Honkonen 2013, 114.)

2.2 Tunteet ja niiden merkitys

Tunteet ovat monitasoinen ilmiö, jolle ei ole olemassa yhtä, yksinkertaista määritelmää. Isokorpi ja Viitanen (2001, 24) määrittelevät tunteet seuraavasti: ”Tunteet määritellään kaikenlaisiksi elämyksellisiksi mielenliikkeiksi ja niihin liittyviksi ajatuksiksi, psykologisiksi ja biologisiksi tiloiksi sekä yllälykkeiksi toimintaan”.

Tunteet ovat jatkuvasti läsnä ihmisen elämässä. Erilaiset tilanteet aiheuttavat tunteita, joiden syntyä ei välttämättä edes ymmärrä. Tunteet saattavat myös tuntua fyysisinä muutoksina kehossa.

Sanonta ”perhosia vatsassa” kuvaa tilannetta, jossa jonkin myönteisen asian jännittynyt odottaminen tuntuu kivunkaltaisena tuntemuksena vatsassa. Noloon tilanteeseen jouduttaessa saattaa kasvoille nousta syvä puna. Suuren menetyksen hetkellä tuntuu kuin valtava taakka painaisi rintakehää ja on vaikea hengittää.

Aalto-Setälä ja Saarinen (2006, 104–105) antavat kehollisille tunteille nimen emotio. Heidän mukaansa nämä ovat tunteita, jotka vaikuttavat jatkuvasti taustalla ja joiden olemassaoloa ei välttämättä edes huomaa. Taustaemootiot kuvaavat kehon yleistä viritystilaa. Esimerkkinä he käyttävät kokouksessa istumista, joka aiheuttaa pidemmän päälle rauhattomuutta kehossa, vaikka kokous olisi kuinka kiinnostava tahansa. Kehon taustaemootiot ovat tällöin virittyneet vaikkapa rauhattomuudeksi tai uneliaisuudeksi.

Ihmiset tekevät ratkaisunsa hyvin pitkälti tunteiden johdattamina, eikä puhdasta rationaalista ajattelua ole. Ihminen käyttää tunteita aina ensisijaisena tiedonlähteenään. Aivorunko ja tunnejärjestelmä, niin sanottu limbinen järjestelmä, käsittelevät tietoa salamannopeasti riippumatta ohuesta, tietoisesta harmaasta aivokuoresta. (Saarinen 2001, 22.) Kokemuksellisten tilojen sijaan tunteet ovat ihmisten toiminnan säätelyjärjestelmä. Sen tarkoituksena on olla turvaverkko silloin, kun hyvinvointi on uhattuna. Lisäksi järjestelmän tehtävä on lisätä hyvinvointia silloin, kun vaarat eivät uhkaa. (Nummenmaa 2010, 16–17.)

Tunteet ovat sosiaalinen viestintäkanava ja tunneilmaisujen havaitseminen auttaa ennakoimaan ja tulkitsemaan toisten aikomuksia (Nummenmaa 2010, 130). Tunteita ei voida sivuuttaa myöskään tanssin opettamisessa ja oppimisessa, koska niiden vaikutus ihmisen käyttäytymiseen on niin suuri. Seuratanssi on aina vuorovaikutusta oman parin kanssa ja toisaalta koko ympäröivän tanssijoiden joukon kanssa. Omien tunteiden ymmärtämisen ja hallitsemisen ohella on tärkeää pyrkiä lukemaan myös parin tunteita, jotta tanssikokemuksesta tulee miellyttävä ja kokonaisvaltainen.

Tunteet kytkeytyvät hermoratojen kautta aivoihin ja varastoituvat muistijälkiin. Siellä ne toimivat neurofysiologisen perustan kautta joko yksilöä lamaannuttavasti tai aktivoivasti. (Isokorpi & Viitanen 2001, 28.) Tanssinopettamisen näkökulmasta on tärkeää huomioida myös tämä tunteiden suora vaikutus kehoon. Tunteet muuttavat kehollista olemusta ja siten vaikuttavat suoraan yksilön tapaan olla, kantaa itsensä ja tanssia.

Suomalainen aivotutkimus on kyennyt hiljattain todentamaan tunteiden näkymisen kehossa. Esimerkiksi surun on todettu vähentävän toimeliaisuutta ja aktiivisuutta etenkin raajoissa. Pelkoa ja vihaa koetaan päässä ja rintakehän alueella todennäköisesti sydän- ja verenkiertoelimistön aktivoitumisen seurauksena. (Helasti 2014, viitattu 3.1.2019.)

Tunteiden merkitystä tanssissa ei siis voi vähätellä, sillä niiden vaikutukset ovat jatkuvasti näkyvillä sekä kehossa että vuorovaikutuksessa. Ne ulottuvat jokaiselle tanssin osa-alueelle.

2.3 Tunteiden siirtyminen

Tunteiden havainnointi ja ymmärtäminen auttavat toimimaan sosiaalisissa konteksteissa. Tunteisiin liittyy myös aspekti, jota kutsutaan tunteiden siirtymiseksi tai tarttumiseksi. Tällaista tunteiden tarttumista ilmenee kaikenlaisissa vuorovaikutustilanteissa. Nummenmaa (2010, 130, 135) toteaa, että tunteet siirtyvät ihmisestä toiseen usein tarkoituksettomasti tai tahtomatta. Lisäksi tarttumisen nopeus on hämmästyttävää. Nummenmaan tutkimuksen mukaan tunteiden havaitseminen saa havaitsijassa aikaan vastaavan tunnekokemuksen. Tunteiden tarttumiselle on löydetty kaksi päämekanismia, joista toinen on motorinen peilisolujärjestelmä ja toinen emotionaalinen somatosensorinen empatiamekanismi.

Tunteiden siirtymisen yhtenä tarkoituksena voidaan nähdä mielentilojen synkronoituminen, jonka seurauksena ihmiset alkavat nähdä ja käsitellä maailmaa samalla tavalla. Tämä edistää keskinäistä vuorovaikutusta. Tällä mekanismilla on kuitenkin myös negatiivinen kääntöpuolensa: tunteiden manipuloinnilla on valtava voima paitsi yksilöön, myös suurempiin joukkoihin. (Nummenmaa 2010, 132.)

Ihmisen peilisolujärjestelmä toimii nimensä mukaan peilin tavoin. Kun henkilö näkee esimerkiksi toisen henkilön nostavan kättään, havainnoijan aivoissa aktivoituvat samat aivoalueet kuin nostajalla, vaikkei havainnoija tee muuta kuin katsoo. Peilisolut siis siirtävät aisti-informaatiota motoriseen muotoon. (Hari 2007, 1567–1568, viitattu 27.1.2019; Soisalo 2012, 82.) Tämän järjestelmän katsotaan olevan olennainen osa motoristen taitojen oppimisen kannalta, eräänlaista mallioppimista (Nummenmaa 2010, 137).

Peilisolujärjestelmä osallistuu myös tunnekokemuksen tuottamiseen motoristen tunneilmaisujen osalta: Hymyn havaitseminen aiheuttaa katselijassa hymyilyä tai vähintäänkin hymyilyyn tarvittavien aivoalueiden aktivoitumisen. Näin voidaan saada aikaan tunnekokemuksen muuttuminen havainnoijassa. (Iacoboni 2008, 87, 92; Soisalo 2012, 82–83.)

Järjestelmällä on havaittu olevan myös toinen funktio, jonka tarkoituksena on toisten aikeiden ymmärtäminen ja niiden ennakointi. Peilisolut todennäköisesti koodaavat motoristen suoritusten lisäksi liikkeiden lopullisia tavoitteita. Toisen henkilön liikkeen kulkua tulkitaan tällöin oman liikejärjestelmän avulla. Aivot erottavat, onko esimerkiksi vasaraa nostava käsi uhka katsojalle, vai aikooko toinen ihminen vain ripustaa taulua seinälle. (Hari 2007, 1569, viitattu 27.1.2019; Soisalo 2012, 82–83.)

Tämä on havaittu muun muassa kokeissa, joissa esinettä nostettiin kädellä, jalalla ja suulla. Motorinen suoritus on näin toteutettuna kaikissa erilainen, mutta lopputulos sama – esineen saaminen haltuun. Peilisolut kuitenkin reagoivat kaikkiin suorituksiin samoin. Tällöin peilisolujärjestelmä olisi nopea reitti toisten ihmisten tavoitteiden ymmärtämiseen ilman monimutkaista kognitiivista prosessointia. Tämä mahdollistaa sujuvan vuorovaikutuksen, koska se antaa mahdollisuuden ennakoita muiden toimintaa. (Nummenmaa 2010, 138.)

Varsinaiset tunnekokemukset ja niiden muutokset havaittajan mielessä ja kehossa hoitavat kuitenkin empatiajärjestelmät. Nummenmaan (2010, 139) tutkimuksen mukaan tunteiden siirtyessä ihmisten välillä siirtyy koko heidän tunnetilansa, joskin muuttuneena. Yksilöt eivät ainoastaan matki toistensa liikkeitä. Tämä johtuu siitä, että empatiaan liittyy sekä tiedollisia, motorisia että somato-sensorisia komponentteja. Tunteiden siirtyminen voi vaikuttaa muun muassa vastaanottajan sydämen lyöntitiheyteen, hengitystaajuuteen sekä mielen sisältöihin.

Tunteiden tarttumista on testattu esimerkiksi näyttämällä terveille koehenkilöille kuvia kroonisesta kivusta kärsivien potilaiden kasvoista. Koetilanteessa pystyttiin todentamaan katsojan aivoissa aktivoituvan samat aivoalueet kuin kipua kokiessa. Kokeiden perusteella voidaan siis todeta, että samat aivoalueet alkavat toimia silloin, kun koemme itse kipua tai kun vain havaitsemme toisen henkilön kokevan samaa tunnetta. (Hari 2007, 1570, viitattu 27.1.2019.)

Tunteiden tarttuminen on arkipäiväistä ja jatkuvaa, vaikka sitä harvoin tulee tietoisesti ajatelleeksi. Seuratanssissa tunteiden siirtyminen voi vaikuttaa sekä kulloisenkin parin keskinäiseen että parhaimmillaan tai pahimmillaan lähes koko salin tanssikokemukseen.

2.4 Motorinen taito ja oppiminen

Motorista oppimista tapahtuu erilaisten kokemusten ja harjoitusten kautta. Nämä ovat yleensä tilanteita, joissa ihminen pyrkii tietoisesti ja tavoitteellisesti parantamaan suorituskyykyään joissakin motorisissa tehtävissä tai toiminnoissa. (Kauranen 2011, 292.) Edellä mainitusta huolimatta motorista oppimista tapahtuu myös ilman tavoitteellisuutta, mutta tutkimukseni kontekstissa, tanssikursseilla, tavoitteellisuus on kuitenkin aina läsnä.

Motorisella oppimisella tarkoitetaan nimenomaan oppimista, joka jättää pysyviä muutoksia motoriseen suorituskyykyyn ja kognitiivisiin toimintoihin. Termiä käytetään taitoa vaativien suoritusten yhteydessä, joiden oppiminen aiheuttaa pysyviä rakenteellisia muutoksia hermoyhteyksiin. (Kauranen 2011, 291.)

Motorisella oppimisella tarkoitetaan jonkin liikkeen tai liikesuorituksen fyysistä oppimista niin, että siitä muotoutuu automaattinen ja taloudellinen liike. Oppiminen on aina prosessi ja seurausta harjoittelusta. Oppimisen aikana aivoissa tapahtuu muutoksia, kun uusia hermosoluyhteyksiä muodostuu, olemassa olevat yhteydet vahvistuvat ja käyttämättömät kuihtuvat pois. Liikuntataitojen oppimisen erityispiirre on se, että liikemuisti sijaitsee aivojen tiedostamattomalla alueella. Automaattiotason suoritus tulee ”selkäytimestä”, eikä osaamista välttämättä tiedosteta. (KIHU 2012–2019, viitattu 3.1.2019.)

Tämä selittää eron konkarin ja aloittelevan tanssijan välillä. Konkaritason tanssijan ei tarvitse enää tietoisesti ajatella askeleitaan, kehon asentoaan tai vientejään, sillä nämä toiminnot ovat tuhansien toistojen kautta automatisoituneet. Näin kapasiteettia vapautuu muihin asioihin, kuten musiikintulkintaan tai ympäristön havainnointiin. Aloittelija sen sijaan joutuu käyttämään kognitiivista kapasiteettiaan liikkeiden suorittamiseen, mikä hidastaa prosessia ja tekee liikkeestä kömpelömpää.

Motorisen oppimisen teorioita on useampia, eikä mikään teorioista pysty yksin selittämään motorista oppimista kokonaisuudessaan (Kauranen 2011, 307). Eräs yleinen teoria on Fittsin ja Posnerin kolmivaiheinen teoria. Teorian mukaan oppiminen tapahtuu kognitiivisen vaiheen kautta assosiaatiovaiheeseen, jonka jälkeen saavutetaan automaatiovaihe, jossa ollaan lähellä henkilön motorisen suorituskyvyn ylärajaa. (Jaakkola 2010, 103.)

Ensimmäisessä vaiheessa kognitiivinen ajattelu on runsasta ja liike laadullisesti kömpelöä. Tässä vaiheessa ihminen yrittää ikään kuin selittää itselleen, kuinka tulisi toimia. Oppija suuntaa tarkkaavaisuutensa kehon sisäisiin tapahtumiin ja tuntemuksiin. Seuraavassa vaiheessa oppiminen alkaa jo jonkin verran automatisoitua ja liikkeet alkavat olla tarkoituksenmukaisempia ja suoritukset laadultaan tasaisempia. (Jaakkola 2010, 104–106.) Tässä vaiheessa oppija löytää myös yhteyksiä opeteltavan taidon ja jo hallitsemiensa asioiden välille eli hän pystyy hyödyntämään aiemmin oppimaansa (KIHU 2012–2019, viitattu 3.1.2019). Viimeinen oppimisen vaihe on automatisoituminen. Tällöin suoritusta ei tarvitse enää tietoisesti ohjata ja kapasiteetti vapautuu muuhun. (Jaakkola 2010, 108–109.)

Osa motoriikkaan liittyvistä tekijöistä on perinnöllisiä. Nämä määräävät esimerkiksi kehon liikkeille yksilölliset muodot ja mallit. Harjoittelun avulla liikkeitä voidaan kuitenkin muokata ja kehittää. Motorinen oppiminen on eliniän ajan kestävä prosessi, jossa perintötekijöiden ja yksilön ympäristön vaikutuksesta muokkaantuneita liikemalleja voidaan kehittää. (Kauranen 2011, 10.)

Kuten kaikkeen oppimiseen, myös motoriseen oppimiseen, liittyy paljon henkilökohtaisia tekijöitä. Jokaisen yksilön tausta on erilainen, ja nämä erot näkyvät oppimisessa. Lapsena runsaasti liikkunut henkilö oppii todennäköisemmin nopeammin kuin liikkumatonta elämää elänyt aikuinen. Oppimiseen vaikuttavat myös temperamenttitekijät sekä erilaiset oppimistyyli- ja -strategiat. Näiden lisäksi oppimiseen liittyvät motivaatio, vireystila, perusliikuntataidot sekä tunteet.

Perusliikuntataidot voidaan määritellä ja jakaa eri tavoin. Paljon käytetty luokittelu on jako tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin sekä välineenkäsittelytaitoihin. Tasapainotaitoihin luetaan muun muassa kieriminen, kääntyminen, pyöriminen, pysähdykset, väistäminen ja tasapainoilu. Liikkumistaitoja ovat esimerkiksi kävely, juoksu, hyppääminen, laukkaaminen ja kiipeäminen. Välineen käsittelytaitoja taas ovat muun muassa heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen, pomputtelu ja vierittäminen. (Kalaja & Sääkslahti 2009, 8.)

Oppimistilanteessa syntyvillä tunteilla on suuri merkitys oppimisen tehokkuuteen. Häpeän tunne, nolatuksi tulemisen pelko ja stressi ovat oppimisen kannalta haitallisia tekijöitä. Stressitilanteessa aivoihin erittyvä kortisoli heikentää neuraalista muovautuvuutta. Mikäli oppimistilanteessa kaikki energia kuluu näiden epämukavien tunteiden sietämiseen tai välttelyyn, jäävät oppimistulokset vähäisiksi. (KIHU 2012–2019, viitattu 3.1.2019.) Näin ollen voidaan todeta motorisen taidon oppimisen olevan pitkälinen prosessi, jossa vaikuttavat monet tekijät. Oppiminen on aina lukemattomien toistojen, yritysten ja erehdysten tulos.

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

3.1 Tutkimuksen tavoitteet

Tutkimukseni tavoitteena on löytää paritanssin opetukseen kokonaan uudenlaisia lähestymistapoja ja näkökulmia perinteisen kuvio-opetuksen rinnalle. Tutkimusasetelma on muodoltaan tarkoituksellisen kokeellinen ja provokatiivinen. En halua väheksyä perinteistä paritanssinopetusta hallitsevien tekniikan ja kuvio-opetuksen tärkeyttä. Tarkoitukseni on luoda asetelma, joka antaa mahdollisimman laajan aineiston asetettujen tutkimuskysymysten käsittelyyn.

Kiinnostukseni kohdistuu erityisesti totutuista poikkeavien metodien hyödyntämiseen sekä niiden vaikutuksiin oppimiskokemuksessa. Lähtöoletukseni on, että motoriikkaan, tunteisiin ja vuorovaikutukseen liittyvien näkökulmien ja harjoitteiden tuomisella paritanssinopetukseen on vaikutusta oppilaiden motivaatioon ja oppimiskokemuksiin. Oletan myös, että nämä harjoitteet lisäävät ymmärrystä paritanssista sosiaalisena tapahtumana.

3.2 Tutkimusaineisto- ja menetelmät

Tutkimus toteutettiin tutkimusjoukolla, joka osallistui syksyllä 2016 Espoon työväenopistossa järjestetylle paritanssikurssille. Tästä kurssista kerätty materiaali toimii työn aineistona. Kahdestatoista kahden tunnin opetuskerrasta koostuneen kurssin tarkoitus oli kokeilla uusia menetelmiä paritanssin opiskeluun. Kurssin virallinen nimi oli ”Parista tanssista paritanssiksi”. Alusta alkaen osallistujat käyttivät siitä myös nimeä ”Ihmiskoe”. Tästä syystä joissakin lainauksissa sekä liitteenä olevissa palautekyselyssä (liite 1) ja tuntisuunnitelmissa (liitteet 2–13) kurssiin viitataan tällä nimellä.

Kurssille ilmoittautui alun perin 38 henkilöä. Näistä kolme joutui keskeyttämään kurssin. Koko kurssin kävi lopulta yhteensä 35 henkilöä. Osallistujista miehiä oli 17 ja naisia 18. Kurssilaisten ikähaitari oli laaja: nuorin osallistuja oli 15- ja vanhin 65-vuotias. Myös kurssilaisten aiempi tanssitausta oli monimuotoinen. Kurssin vähiten kokenut osallistuja kertoi tanssineensa vasta puoli vuotta ja kokenein osallistuja kertoi tanssitaustansa ulottuvan 40 vuoden ajalle.

Toimin itse kurssin opettajana. Kurssin aikana tein havainnoistani muistiinpanoja. Kurssin päätyttyä pyysin osallistujia täyttämään palautekyselyn, jonka palautti yhteensä 31 vastaajaa. Vastajista miehiä oli 15 ja naisia 16. Pyysin lisäksi kurssilaisia pitämään kurssin aikana oppimispäiväkirjaa. Palautekyselyn vastaukset sekä oppimispäiväkirjat ovat hallussani.

Käytän opinnäytteen pääasiallisena aineistona palautekyselyn tuloksia. Kyselyn palautti suurin osa kurssin osallistujista (88,6 %). Kyselyn tulosten tukena hyödynnän omia muistiinpanojani sekä kurssin suunnitteluvaiheessa laatimiani opetussuunnitelmia ja muuta aineistoa. Hyödynnän kurssilaisien oppimispäiväkirjoja vain vähän, sillä monikaan heistä ei pitänyt päiväkirjaa säännömukaisesti. Näistä esiin nousseita teemoja olen käsitellyt palautekyselyn vastausten tavoin teemoitellen niitä tutkimuskysymysten näkökulmasta.

Kurssin osallistujajoukko valikoitui satunnaisten ilmoittautumisten perusteella. Kurssi oli avoin kaikille, ja sitä markkinoitiin Espoon työväenopiston normaalin toimintatavan mukaisesti muiden kursien joukossa. Kurssin maksimimääräksi oli määritelty 38 henkilöä, ja kurssi täyttyi nopeasti. Työväenopiston markkinointikanavien lisäksi kurssista tiedotetiin myös sosiaalisessa mediassa (Facebook) riittävän osallistujamäärän varmistamiseksi.

Osa kurssin osallistujista oli minulle entuudestaan tuttuja ihmisiä. Tuntemani ihmiset löysivät kurssin omilta sivuiltani sosiaalisessa mediassa. Ennen lopullista ilmoittautumista avasin kiinnostuneille kurssin sisältöä ja tavoitteita melko laajasti. Kokeellisesta luonteesta johtuen kurssille oletettavasti valikoitui keskimääräistä ennakkoluulottomampia ja uudelle avoimempia ihmisiä. Nämä seikat ovat voineet jossain määrin vaikuttaa kurssilaisten antamaan palautteeseen. Olen pyrkinyt huomioimaan tämän palautteen käsittelyssä.

Tutkimuksen painotus on laadullisessa tutkimuksessa. Lähestymistapana on toimintatutkimus, koska tavoitteena on käytännön hyöty tanssinopetuksen kehittämisessä. Käytännön hyödyn lisäksi toimintatutkimuksen keskeinen piirre on pyrkimys muuttaa vallitsevia käytäntöjä (Kuula 2018, viitattu 18.12.2018). Toimintatutkimuksessa tutkija osallistuu tutkimukseen aktiivisena toimijana yhdessä tutkittavien kanssa (Kuula 1999, 10, 117).

Toimintatutkimuksessa on tiivistettynä neljä keskeistä periaatetta: käytäntöön suuntautuminen, ongelma-keskeisyys, tutkittavien ja tutkijan roolit aktiivisina toimijoina muutosprosessissa sekä tutkittavien ja tutkijan suhteen perustana oleva yhteistyö (Kuula 2018, viitattu 18.12.2018). Olen pyrkinyt

rakentamaan opinnäytteen tutkimusasetelman, ja aineistona käyttämäni kurssin, näitä periaatteita noudattaen.

Laadullisessa tutkimuksessa käytettyjä tyypillisimpiä aineistonkeruumenetelmiä ovat haastattelu, kysely, havainnointi ja erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto (Tuomi & Sarajärvi 2003, 73). Opinnäytteessäni hyödynnän erityisesti kolmea viimeksi mainittua: kyselyä, tutkijan omaa havainnointia sekä dokumentteihin perustuvaa tietoa.

Havainnoinnin käyttäminen aineistonkeruun menetelmänä on perusteltua, sillä järjestämäni kurssi oli luonteeltaan kokeellinen. Paritanssin opetuksessa tunteiden ja vuorovaikutuksen hyödyntämisestä on saatavilla vain vähän aiempaa tutkimusta, vaikka teemat ovatkin muuten laajalti tutkittuja. Havainnointi myös auttaa näkemään asiat oikeissa yhteyksissään ja kytkemään havainnot ole-massa olevaan tietoon ja voi näin monipuolistaa tutkittavasta ilmiöstä saatua tietoa (Tuomi & Sarajärvi 2003, 83).

Opinnäytettä varten tein kursseilla sekä osallistavaa että osallistuvaa havainnointia. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkijan rooli on toimia aktiivisena osapuolena tutkittavien kanssa, jolloin vuorovaikutustilanteet ovat olennainen osa tiedonhankintaa. Osallistavan havainnoinnin pyrkimyksenä on osallistaa tutkittavat niin vahvasti, että toiminta jatkuu, vaikka tutkija ei sitä enää tuekaan. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 84–85.)

Osallistamiseen perustuvat menetelmät kunnioittavat tutkimukseen osallistuvien henkilöiden tietopohjaa. Nämä menetelmät mahdollistavat vuorovaikutteisen keskustelun tutkittavien kanssa, ottavat huomioon heidän näkökulmansa ja antavat arvon kaikille yhtäläisesti. Tutkijakaan ei ole paikalla asiantuntijana, vaan yhtä lailla oppijana, ja tutkijan roolina on tällöin ennen kaikkea luoda oppimisen edellytykset parhaalla mahdollisella tavalla. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 84–85.)

Kyselyn tulokset ja muun materiaalin olen käsitellyt aineistolähtöisesti sisällönanalyysin keinoin. Olen jaotellut luvussa 4 analysoivat palautekyselyn tulokset teemoittain tutkimusasetelmasta nousseiden kysymysten ja vastauksissa toistuneiden aihepiirien mukaisesti. Tarkoitukseni oli löytää aineistosta tutkimuskysymysten kannalta olennaiset aiheet. Lopullisessa tutkimuksessa käytän aineiston sitaatteja tulkintojen ja johtopäätösten tukena.

3.3 Kurssin suunnittelu ja toteutus

Parista tanssista paritanssiksi -kurssin opetussuunnitelma jakaantui karkeasti neljään osaan:

1. Minä itse (oman kehon hallinta)
2. Me kaksi (vienti-seuraaminen)
3. Me kaksi ja muut (tilanhallinta ja muiden tanssijoiden huomioiminen)
4. Tunteet

Kurssin harjoitukset etenivät näiden yläotsikoiden mukaisesti, vaikkakin moni harjoituksista sopii useamman otsikon alle. Tunteet ja vuorovaikutus olivat keskeisessä roolissa erityisesti kurssin loppupuolen harjoituksissa. Kehoa käsiteltiin oman kehon hallinnan ja toisaalta myös parin yhteisen kehojen hallinnan kautta.

Hyödynsin opetussuunnitelmassa ja kurssilla tehtyjen harjoitusten suunnittelussa erilaisia olemassa olevia tanssiin ja kehonhallintaan liittyviä harjoituksia. Sovelsin vuorovaikutukseen ja tunnetaitoihin liittyviä harjoituksia kurssin tavoitteita ja tutkimusasetelmaa vastaaviksi. Osa harjoituksista on peräisin omasta, vuosien varrella kertyneestä harjoitepankistani. Osan olen saanut käyttööni kollegoilta. Joitakin käytettyjä harjoitteita olen saanut kirjasta SampoFolkJam – Epelit tanssipelit (2014).

Kurssin opetuksellisena päämääränä oli samaan aikaan parantaa oppilaiden tanssitaitoa ja liikunnallisia valmiuksia sekä kehittää heidän vuorovaikutustaitojaan ja kykyään löytää kontakti niin omiin kuin toistenkin ihmisten tunteisiin. Harjoitusten kautta nostin esiin opinnäytteen keskeisiä teemoja: tunneäly, omien ja toisten tunteiden tunnistaminen, vuorovaikutustaidot, tunteiden siirtyminen ja motoristen taitojen oppimiseen liittyvät asiat. Kurssin alkupuolella harjoitukset painottuivat oman kehon tuntemiseen, liikkeeseen ja motoriikkaan sekä yksilöharjoituksina että pari- ja ryhmäharjoitteiden kautta.

Lisäsin tunteisiin ja vuorovaikutukseen liittyviä ajatuksia ja harjoituksia osaksi opetustani vähitellen. Teimme näitä alkuun osana muita harjoituksia ja kurssin loppupuolella omina harjoituksinaan. Pyrin saamaan osallistujat osittain leikillistenkin harjoitteiden kautta tietoisiksi omista tunteistaan. Tutkimme tunteiden vaikutusta muihin niin katseen kuin kosketuksenkin kautta. Tavoitteenani oli lisätä

ymmärrystä tunteiden siirtymisen mekanismin herkkyydestä harjoitteilla, joissa parin jompikumpi tai molemmat osapuolet tanssivat harjoituksen jossakin ennalta määrätystä tunnetilassa.

Rikoimme myös paljon totuttuja konventioita. Jatkuvan parinvaihdon lisäksi teimme paljon harjoituksia myös vastakkaisissa rooleissa sekä niin, että tanssipariksi saattoi tulla kuka tahansa, sukupuolesta riippumatta. Vieraassa roolissa tanssiminen opettaa paljon omasta roolista ja auttaa samaistumaan toisen tunteisiin. Se lisää ymmärrystä toisen roolin haasteista sekä empatiaa paria kohtaan. Lisäksi joissakin harjoitteissa saman sukupuolen kanssa tanssiminen avasi kehollisuuden, voiman käytön ja herkkyyden näkökulmia eri tavalla kuin vastakkaisen sukupuolen kanssa tanssiessa.

Liikkeeseen ja vuorovaikutukseen liittyvien harjoitteiden tavoitteena oli kasvattaa osallistujien tanssitaitoa, tanssista saatavaa nautintoa sekä luottamusta omaan tekemiseen. Tavoitteena oli toimitatutkimuksen periaatteita noudatellen luoda kurssille osallistava, keskusteleva ilmapiiri, jossa myös kurssilaiset itse saivat vaikuttaa kurssin etenemiseen ja antaa välitöntä palautetta. Jokaisella harjoituskerralla keskustelimme tehdyistä harjoituksista. Käsittelimme niiden hyviä ja huonoja puolia sekä esiin nousseita ajatuksia.

Yhtäkään harjoitetta ei tehty vain sen itsensä tai jonkin tanssin ulkopuolisen asian vuoksi. Pidin opetussuunnitelmassa huolta siitä, että niistä jokaisella oli tanssillinen peruste. Harjoitteiden opetukset olivat osin yleispäteviä. Oppilaat kertoivat palautteessa hyödyntäneensä esiin nousseita ajatuksia myös muussa elämässään.

4 TULOKSET JA ANALYYSI

On mahtavaa, että parempia tanssikokemuksia voi löytää tällaisen harjoittelun kautta, se ei oikeasti ole kiinni tähtien asennosta tai tanssipaikan tarjonnasta. (Nainen 25 v.)

Tämän luvun alussa käyn läpi yleisiä johtopäätöksiä järjestämästäni kurssista ja siitä saadusta palautteesta. Nostan alaluvuissa omina otsikkoinaan esiin neljä selkeää teemaa. Ne nousivat esiin sekä kurssin aikana että palautteissa. Nämä teemat ovat rohkeus ja itsevarmuus, vuorovaikutus- ja tunnetaidot, itsetuntemuksen lisääntyminen sekä fyysiset harjoitteet ja motorinen oppiminen. Viidennessä alaluvussa kokoaan vielä kurssilaisten ajatuksia siitä, mikä heidän mielestään oli tärkein kurssilta saatu oppi.

Vastaavanlaista kurssia ei tietojeni mukaan ole Suomen seurataanssientällä aiemmin järjestetty, joten suoranaista vertailukohtaa järjestämälleni kurssille ei ole. Kurssin suunnittelussa en kuitenkaan lähtenyt tyhjästä, vaan rakensin opetussuunnitelman olemassa olevien harjoitteiden pohjalta, niitä kurssin teemaan soveltaen. Vastaavia harjoitteita on käytetty varmasti tanssikursseilla jonkin verran aiemminkin.

Valtaosa kurssilaisista koki tanssitaiteensa parantuneen kurssin myötä. Nämä havainnot keskittyivät paitsi vienti-seuraamistaitojen kehittymiseen myös oman kehon hallintaan. *”Koen että olen seuraajana kehittynyt huomasti. Toki jalat eivät aina vieläkään tottele, mutta ero on kyllä VALTAVA alkusyksyyn verrattuna.”* (Nainen 48 v.)

Moni havahtui ensimmäistä kertaa tanssitaipaleensa aikana pohtimaan oman vartalonkäyttönsä vaikutusta yhteiseen tanssiin ja vuorovaikutuksen merkitystä tanssin onnistumiseen. Nämä olivat monelle hyvin pysähdyttäviä kokemuksia ja jättivät syvän tunnejäljen. *”Harjoitteet ovat herättäneet keskustelua ja pohdintoja, niin arjessa kuin työelämässä.”* (Nainen 42 v.) Vuorovaikutustaitojen kohentuminen sekä rohkeuden ja oman itsetuntemuksen lisääntyminen olikin yksi kurssilaisten merkittävimmiksi kokemista kehityskohteista.

Kurssin aikana käymistäni keskusteluista ja lomakkeiden kautta saaduista palautteesta päätellen tällaisten harjoitteiden lisääminen seurataanssinopetukseen on tervetullutta ja tarpeellista. Suurin

osa oppilaista koki, että totutuista poikkeavia harjoitteita voi olla mukana heti alusta saakka. Palautteista kävi kuitenkin myös ilmi, että kurssilaisten mielestä perusaskeleiden opettamisesta voisi olla hyötyä aloittelijalle. Nämä ”perusaskeleet” mainittiin useissa kommentteissa, mutta niiden määritelmää ei täsmennetty.

Osallistujat kokivat, että kurssilla tehdyt tanssilajeihin sitomattomat tanssitekniset, oman kehon hallintaan liittyvät ja perusliikuntataitoja kehittävät harjoitteet olivat erittäin hyödyllisiä. Heidän mielestään myös venti-seuraamisharjoitteet olivat tarpeellisia. Oppilaat otaksuivat, että näiden pohjataitojen omaksuminen helpottaa lajitaitojen oppimista myöhemmin. Se on varmasti täysin oikea havainto, sillä motorisessa oppimisessa uuden oppiminen tapahtuu aiemmin opittujen perusliikuntataitojen päälle (KIHU 2012–2019, viitattu 4.1.2019).

Tämän kaltaisen kurssin tärkeys on ehdoton, tällä tanssin oppiminen pitäisi aloittaa. Mielestäni esim. vartalokontaktilla on niin suuri merkitys tanssin onnistumisessa niin ainakin nämä lajit tulisi aloittaa kontaktin harjoittamisella ja opiskelulla. (Mies 45 v.)

Kokonaisuutena mielestäni alkeiskurssien painopiste olisi parempi olla juurikin näiden yleistanssillisten ja yleisteknisten asioiden opettelussa mieluummin kuin eri tanssilajien vääntämisessä rautalangasta. Siihen vääntämiseen menee paljon vähemmän aikaa kun pohjataito on jo olemassa! (Mies 31 v.)

Kun on kurssilla saanut perehtyä edellä mainittuihin asioihin, on luonnollisempaa edetä jatkotason kurssille joka mahdollistaa varmasti helpomman ja rennomman tavan omaksumaa uusia asioita kun vientiseuraaminen sekä vartalon käyttöön liittyviä asioihin on perehtynyt jo ennen jatkotason kurssia. (Mies 42 v.)

Tällaisella kurssilla pitää vasta-alkajan ehdottomasti aloittaa tanssin harrastus. Saa hyvän tuntuman itseensä ja pystyy helpommin kehittymään tanssijana. (Nainen 48 v.)

Teimme kurssilla paljon harjoitteita, joihin liittyi keskusteluja. Keskustelu oli jossain tapauksissa osa harjoitusta. Tunteja purettiin yhdessä keskustellen myös harjoitteiden jälkeen. Lisäksi käytössä oli Facebook-ryhmä, jonne osallistujat saivat vapaasti kirjoittaa ajatuksiaan. Sinne myös tallennettiin oppimispäiväkirjat. Olikin hauska huomata, kuinka oppimisen edistyminen ei ollut vain oman mielenkiintoni kohde, vaan ryhmän edistymistä seurasivat muutkin.

Kurssista muodostui merkityksellinen kokonaisuus useammallekin kurssilaiselle. Osallistujat seurasivat ja analysoivat paitsi omaa kehittymistään myös muiden kasvua tanssijoina ja jopa ihmisinä. Keskustelu oli hyvin avointa ja oivaltavaa, mikä osittain johtui onnistuneesta ryhmäytymisestä. Toisaalta näiden keskustelujen kautta ryhmäytyminen syveni edelleen.

On ollut todella hienoa nähdä monien parien rohkeuden kasvun niin itseilmaisussa kuin katsekontakteissakin. (Mies 31 v.)

Oli kyllä huikean nautinnollista saada tanssia kurssilla todella hyvien tanssijoiden kanssa ja nähdä jo alussa monien viejien kehitys, esim. kehon treenien jälkeen. (Nainen 48 v.)

Mielenkiintoista nähdä miten toisilla on tanssin into suorastaan räjähtänyt käsiin. (Mies 59 v.)

Eräs pitkän linjan tanssimies havahtui kurssilla huomaamaan, kuinka pelkkä keskittynyt läsnäolokin voi olla tanssia. Hän puki ajatuksensa sanoiksi seuraavasti:

Tästä voisi myös yrittää piirtää kuvan, sellaisen jossa on niitä tanssiportaita jossa taito kasvaa, mutta sitten perusta peittää koska se perustekniikkakaan ei riitä jos sitä oloa ei ole että paras tapa tanssia on olla paikallaan. - - Äänet erottuvat vain jos välillä on hiljaisuutta ja tanssi tuntuu hyvältä jos sen voi myös pysäyttää. (Mies 54 v.)

Yleisenä havaintona voin todeta, että kurssilla oli suuri vaikutus osallistujien asenteisiin. Myös suhtautuminen tanssiin muuttui kurssin edetessä. Tämä ei tietenkään koske jokaista kurssilaista – osan kohdalla asenteiden muutos oli silmin nähtävissä, osaan kurssi ei välttämättä vaikuttanut lainkaan. Osan mielessä asiat jäivät työstymään, ja mahdollinen vaikutus voitaneen todeta vasta ajan kuluessa.

Koko ryhmää havainnoidessani muutos oli erityisen selkeä – ryhmä oli kurssin alkaessa täysin erilainen kuin sen päättyessä. Erilaiset yksilöt hyvin erilaisine taustoineen olivat ryhmäytyneet yhdeksi joukoksi, jolla oli yhteinen päämäärä. Osallistujat olivat kurssin käytyään yksimielisiä siitä, että tämänkaltainen opetus on tarpeellista seurata tanssimaailmassa. Kurssilla käytettyjä metodeja tulisi ottaa tanssinopetukseen mukaan jo varhaisessa vaiheessa. Harvalla oli kokemusta vastaavista harjoitteista tanssin puolelta. Osa kertoi sen sijaan tehneensä vastaavia harjoitteita teatteri- ja improvisaatiokursseilla tai jopa parisuhdeleirillä.

4.1 Rohkeus ja itsevarmuus

Rohkeuden lisääntyminen mainittiin jossain muodossa lähes jokaisessa palautteessa. Vain muutamit erittäin ekstroverttina jo valmiiksi itseään pitävät sekä erittäin pitkään tanssineet eivät kokeneet itsessään muutosta tässä suhteessa.

Pelko on este oppimiselle. Mitä enemmän energiaa kuluu epäonnistumisen pelon hallintaan, sitä pinnallisemmalle tasolle asioiden oppiminen jää. (Isokorpi & Viitanen 2001, 49–50.) Omien tanssinopettajakokemusteni valossa ja kurssilaisten vastausten perusteella voin sanoa, että suomalaisen seurataanssijan yksi suurimmista peloista on virheiden tekeminen. Pelosta irti pääseminen toi kurssilaisille paljon positiivisia oivalluksia.

Minusta on tullut rohkeampi. Voin lähteä nykyään tanssimaan kenen tahansa kanssa. Ei ole niin vaarallista, jos ei osaa kaikkea. (Nainen 55 v.)

Kurssi antoi lisää rohkeutta uskaltaa tanssia tällöisenä kun on ja lähteä siitä kehittämään eteenpäin. - - Tuntuu, että rohkeutta ja varmuutta on tullut vähän lisää. - - Eikä mokaaminenkaan ole niin paha juttu. (Nainen 48 v.)

Tullut rohkeutta kokeilla uusia juttuja. Mokat ei haittaa, ei muuta kuin uus yritys perään. (Mies 51 v.)

Jostain syystä todella moni alkeiskursseille tuleva aikuinen aloittaa keskustelun sanoilla: ”Minä en sitten osaa mitään”. Alkeiskurssilla osaamisen puutetta ei koskaan voi katsoa ongelmaksi, sillä alkeiskurssit ovat vasta-alkajia varten.

Kurssilaisia on usein hankala saada uskomaan, ettei aloittaessa tarvitse olla täydellinen. Mielestäni kurssien kulttuuria pitäisi pyrkiä kehittämään entistä enemmän suuntaan, jossa virheitä saa ja pitää tehdä. Niiden kautta opitaan ja taitetaan matkaa omaan tahtiin. Käytän opetuksessani usein esimerkkinä kävelemään opettelevaa lasta. Jos lapsi lannistuisi ensimmäisestä kaatumisesta eikä koskaan enää yrittäisi uudelleen, kukaan ei osaisi kävellä. Sama pätee tanssiin. Asioita pitää harjoitella uudestaan ja uudestaan. Virheitä pitää tehdä, niistä pitää oppia ja jälleen yrittää.

Rohkeuden lisääntymisen ja pelon väistymisen myötä kurssilaiset kokivat pystyneensä tulkitsemaan musiikkia paremmin ja heittäytymään tanssin vietäväksi ilman tiukkaa suunnitelmaa. Eräs kokenut miestanssija oli jopa hieman ihmeissään tämän asian äärellä. Hän pohti, onko todella niin, että seuraajat eivät kaipaakaan insinöörimäisen tarkasti suunniteltuja kuviosarjoja. Hänelle oli yllätys, että seuraajille mieluisampaa onkin rohkea heittäytyminen ja hulluttelu vähemmillä kuvioilla.

Uskalsin heittäytyä parin kanssa tanssiin paremmin, pystyin tulkitsemaan musiikkia mielestäni vapautuneemmin. (Nainen, 26 v.)

Lisää itsevarmuutta on tullut tanssiini ja uskallan kokeilla uusia juttuja rohkeammin.
(Mies 56 v.)

Kurssin myötä olen oppinut hieman rohkeutta tanssiin. (Mies 54 v.)

Muutammat naiset kokivat, että rohkeuden lisääntyminen on lisännyt myös hakuja tanssilavalla:

Olen ollut rohkeampi ja minua on haettu huomattavasti enemmän tanssimaan ts. en ole saanut yhtään rauhaa. (Nainen 47 v.)

Myös lavoilla olen rohkeampi hakemaan hyviä tanssijoita tai mua haetaan herkemmin.
(Nainen 48 v.)

Osallistujat huomasivat lisäksi rohkeuden vahvistaneen itsetuntoa. Tämä vaikutus ulottui myös tanssialien ulkopuolelle ihmisten arkeen. Keltikangas-Järvinen (1994, 16) toteaaakin, että itsetunto on tärkeä ihmisen toiminnan ja hyvinvoinnin kannalta, koska se mittaa ihmisen minäkäsityksen positiivisuuden määrää. Se on ihmisen kokema tunne siitä, että hän on hyvä ja arvokas.

Itsetunnon kohenemisen myötä elämänlaatu usein paranee, ja parempi elämänlaatu taas tuo usein mukanaan lisää positiivisia muutoksia ja hyvää positiivisuuden kierrettä. ”Itsetunto vaikuttaa ihmisen toimintaan ja hänen ratkaisuihinsa, ja toiminnan seuraukset taas vaikuttavat hänen itsetuntoonsa” (Keltikangas-Järvinen 1994, 16). Ja toimiihan tämä kohentuneen itsetunnon ja tanssin suhde tietenkin myös toisinpäin: Jos saa kasvatettua itsetuntoaan arjessa, on helpompi olla rohkea myös tanssilattialla.

Itsevarmuuteni ja rohkeuteni ovat kasvaneet huimasti. (Nainen 40 v.)

Tanssiessa en arastele, jos 'tanssin väärin'. Ymmärrän, että aina ei tarvitsekaan tanssia juuri niillä oikeilla ja opituilla askelilla. - - Voisin jopa väittää, että itsetuntoni on kasvanut kurssin myötä. - - Rohkeutta on tullut roppakaupalla lisää omassa tanssi-ilmaisussa.
(Nainen, 48 v.)

Perinteisellä kuviopohjaisella opetuksella on jo niin pitkät perinteet, että se tuntuu automatisoituneen myös oppilaille ”oikeaksi tavaksi” opetella seurataanssia. Kurssilla käyttämäni vapaammat menetelmät saivat aluksi hieman hämmentyneen vastaanoton niiden keskuudessa, jotka olivat tanssia ehtineet jo pidempään harrastaa. Kuitenkin kurssin edetessä, pelon esteiden poistamisen jälkeen, moni koki tämän uudenlaisen lähestymistavan hyvin rohkaisevana ja vapauttavana.

4.2 Vuorovaikutus- ja tunnetaidot

Vuorovaikutustaitojen osalta tulokset olivat jopa hieman yllättäviä. Niistä ja tunteisiin liittyvistä harjoitteista pidettiin selkeästi eniten. Minua jännitti etukäteen tämän näkökulman tuominen tanssikurssille, vaikka tiesin itse, että näillä asioilla on suuri vaikutus tanssikokemukseen. Seuratanssin kentällä oli vastaavanlaisia harjoitteita tuossa vaiheessa käytetty vielä varsin vähän, joten en ollut varma, kuinka nämä otettaisiin vastaan. Suurin yllätys minulle oli se, että kurssilaiset olivat todella aidosti reflektoineet harjoitteiden herättämiä ajatuksia ja tunteita. He olivat vieneet oivalluksiaan käytäntöön myös arjessa.

Töissä olen pyrkinyt siihen, että jokainen asiakaskohtaaminen, on se sitten ollut lyhyt tai pitkä, olen ollut tilanteessa mahdollisimman miellyttävä sekä vastapuolelle että myös itselleni. (Nainen 55 v.)

Läsnäolo sekä tunnetila asioihin tulee palattua työelämässä sekä vapaa-ajalla. (Mies 42 v.)

Kurssi on mielestäni opettanut kohtaamista myös yleisesti. Ihmisten kohtaamista oppii vain kohtaamalla ihmisiä ja harjoittelemalla sitä. (Nainen 25 v.)

Ymmärtääkseni huomattava osa sisällöstä (opetuksesta, harjoitteista) oli jokseenkin yleispätevää, 'yleisinhimillistä' eli ei pelkästään tanssin tekniikkaan liittyvää. (Mies 55 v.)

Ylipäättään ihmisten kohtaamisiin oikeastaan kaikille elämänalueille tuli hyviä ideoita. (Nainen 51 v.)

Olen kiinnittänyt huomiota toisen ihmisen kohtaamiseen. Pysin olemaan läsnä sen hetken kun tämän ihmisen kanssa tapaam. Silmiin katsominen on tärkeää, jokainen meistä kaipaa hyväksyvää katsetta. Olen myös lanseerannut tanssin ulkopuolelle ajatuksen siitä, että jos minua ei haeta, haen itse. Oma aktiivisuus tekee sinusta oman elämäsi subjektin. (Nainen 48 v.)

Tärkein anti kurssilta on ehkä ollut se, että suhtautumiseni ihmisiin on muuttunut. Ennakoluulot ja käsitykset muista ja itsestäkin ovat muuttuneet. (Mies 49 v.)

Kurssin aikana vuorovaikutusharjoitteita ei ainakaan ääneen kyseenalaistettu, eikä niitä moitittu myöskään oppimispäiväkirjoissa. Näihin harjoitteisiin suhtauduttiin ehkä aavistuksen varauksella aluksi, mutta hyvin nopeasti ne muuttuivat samanlaisiksi harjoitteiksi kuin mitkä muut tahansa.

Kurssilaiset kokivat ymmärtävänsä itseään paremmin ja oppineensa tulemaan myös paremmin toimeen toisten kanssa. Heidän vuorovaikutus- ja empatiakykynsä olivat siis kasvaneet. Oli upeaa

huomata, kuinka rehellisesti kurssilaiset pystyivät kertomaan omia ajatuksiaan ja tunteitaan. Ihmisenä kasvaminen ei varmasti monellekaan ole se päällimmäinen syy tulla mukaan tanssikurssille. Oli hienoa, että tämä puoli huomattiin ja myös uskallettiin tuoda julki.

*Tunnen oppineeni uutta. Eritoten tulemaan paremmin toimeen (=luontevammin) erilais-
ten ihmisten kanssa. (Nainen 40 v.)*

*Positiivisempi suhtautuminen muihin ja asioiden kokeileminen yms. myös muissa, tans-
sin ulkopuolisissa asioissa. (Nainen 27 v.)*

*Kurssi auttaa ajattelemaan omaa toimintaa, ajatuksia, kommunikointia sekä palautteen
käsittelyä tanssiharrastuksen parissa ja on vietävissä omiin toimintamalleihin niin työ kuin
vapaa-ajalle. (Mies 42 v.)*

*Olen huomannut että nykyään ihmiset ympärilläni hymyilevät herkemmin ja myös tulevat
juttelemaan herkemmin. (Nainen 40 v.)*

*Ymmärrys herkkyyteen ja parin huomioimiseen tanssissa, miten siitä tulee yhteinen
tanssi on myös avautunut minulle. (Nainen 48 v.)*

Tunne- ja vuorovaikutusharjoituksissa kurssilaiset tuntuivat yllättyvän siitä, kuinka suuri vaikutus tunteilla, jopa näytellyillä, tanssin sujumiseen oli. Harva oli tiedostanut tätä ennen kurssia. Kurssin kuluessa osallistujille kävi yhä selvemmin näkyväksi se, että omalla tunnetilalla voi joko edesauttaa yhteisen tanssin sujumista tai pilata sen. Tunteiden siirtymisen logiikka oli monelle tuntematon, ja vasta harjoitteiden kautta kävi ilmi, kuinka voimakkaasta mekaniikasta on kyse. Kaiken kaikkiaan tunteita ja vuorovaikutusta käsitteleviä harjoituksia pidettiin erittäin hyödyllisinä ja niistä virisi paljon mielenkiintoisia keskusteluja.

4.3 Itsetuntemuksen lisääntyminen

Huomasin ilokseni, että kurssilaisten reflektio oli tuottanut oivalluksia omasta itsestä ja sitä kautta kehittänyt kurssilaisten itsetuntemusta ja vuorovaikutustaitoja. Moni on selvästi pohtinut kurssilla esillä olleita asioita hyvinkin syväällisesti, sillä niin monessa palautteessa puhuttiin itsetuntemuksen lisääntymisestä.

Tärkein oppi on ollut itsetuntemuksen kasvattaminen tanssin kautta. (Nainen 47 v.)

Käsitän itseni ja tekemiseni nyt paremmin kuin ennen kurssia. (Nainen 40 v.)

Olen kehittynyt eniten tunteiden käsittelijänä. Tiedostan myös enemmän omia tapojani ja piirteitäni tanssijana. - - On ollut mielenkiintoista havainnoida sosiaalisia työkaluja, joita tiedostamattaan käyttää tanssiessaan. (Mies 31 v.)

Olen nähnyt myös selkeämmin omat haasteeni ja kehitystarpeeni. (Nainen 48 v.)

Tanssijana kehitys on tapahtunut oman päänsisällä, uskon kykeneväni toimimaan enemmän hetkessä, kun olen tanssimassa, sen sijaan että insinöörimäisesti suunnittelen seuraavat muovit etukäteen. (Mies 48 v.)

Haasteeni on aina ollut outojen ihmisten kohtaaminen tanssilattialla. Pystyn kuitenkin nyt ehkä paremmin eläytymään sen toisen ajatusmaailmaan ja kokemukseen tanssista kansani ja kehittämään tätä haasteellista aihepiiriä itsessäni. (Mies 48 v.)

Eräs erittäin ekstrovertiksi itseään kuvaava mies oli tehnyt tärkeän havainnon itsestään, joka oli päinvastainen kuin useimpien muiden. Hän pohti sitä kirjoituksessaan pitkään:

Olen tullut myös lievästi tietoisemmaksi siitä, kun ihmiset eivät kestä intensiivistä ottaamaani yhteyttä ja uskoisin olevani nykyisin parempi antamaan ihmisille heidän omaa tilaa heidän sitä kaivatessa. - - Olen oppinut säätelemään itseäni paremmin, joten voin tarvittaessa ottaa sen verran etäisyyttä tai tulla sen verran lähemmäksi, että toisella olisi hyvä olla. Tämä on tietenkin taito, jota tulee kehitettyä myös lopun ikää, mutta koen saaneeni kurssilla paljon arvokasta kokemusta ja muutamia keinoja käsitellä asiaa, sekä yksinkertaisesti enemmän aikaa pohtia ihmismielen syövereitä ja tunteiden ja tanssin interaktiota. (Mies 31 v.)

Suurin osa koki rohkaistuneensa ja muuttuneensa suvaitsevammaksi muita ihmisiä kohtaan, mutta mielestäni tämä on yhtä tärkeä ja upea huomio. On hyvä, jos havaitsee itsessään tällaisen piirteen ja osaa korjata omaa toimintaansa. Toinenkin, konkaritason tanssija, teki samankaltaisen huomion:

Suurimmat hyödyt ehkä tuon parikemian suhteen tanssitilanteessa, omasta mielestäni olen osannut olla luova ja tulkita / kuunnella musiikkia niin että tanssi on mielenkiintoista. Mutta ainakin välillä se ilmeisesti on ainakin aloittelevan naisen kannalta sitten ollut kaotista, eli liian paljon liian nopeasti. Olen ehkä hieman rauhoittunut tuon suhteen. (Mies 54 v.)

Itsetuntemuksen lisääntyminen parantaa itsetuntoa. On helpompi tulla toimeen oman itsensä kanssa, kun tunnistaa omat heikkoutensa ja vahvuutensa. Hyvä itsetunto taas on merkittävässä asemassa, kun ajatellaan sosiaalista kanssakäymistä. Itsetunnon vahvan ihmisen kanssa on helppo tulla toimeen. Tällainen ihminen osaa arvostaa myös muita, kunnioittaa eriäviä mielipiteitä ja olla aidosti kiinnostunut toisista. (Keltikangas-Järvinen 1994, 36–37.) Kurssipalautteet osoittavat, että sopivilla harjoitteilla näitäkin taitoja voidaan kehittää tanssinopetuksen yhteydessä.

4.4 Fyysiset harjoitteet ja motorinen oppiminen

Kurssilla tehtiin paljon yksilöharjoitteita, joissa keskityttiin kehon hallintaan ja tasapainon parantamiseen. Näiden lisäksi lasken tässä tutkimuksessa fyysisiksi harjoitteiksi parin kanssa tehdyt vienti-seuraamisharjoitteet, jotka voitaisiin toisaalta erottaa myös omaksi otsikokseen.

Kaikki fyysiset harjoitteet olivat lajiin sitomattomia eli sellaisia yleisluonteisia harjoitteita, joita voidaan käyttää lajissa kuin lajissa. Toki joskus otimme jonkin lajin askelikkoja viitekehukseksi, mutta emme koskaan sitoneet harjoitteita tiukasti mihinkään lajiin.

Vaikka emme opetelleet juurikaan lajinomaista tanssia koko syksyn aikana, moni koki tanssitaitonsa silti parantuneen. Asiaa kommentoitiin vienti-seuraamisen sekä oman kehon hallinnan näkökulmasta, sillä niihin liittyviä harjoitteita teimme runsaasti. Lisäksi palautteista löytyi muutama tärkeä yleisempi havainto kehollisuutta koskien:

Olen oppinut kehollisuutta; miten tärkeä merkitys on vahvalla vartalolla tanssissa ja paritanssissa (ja elämässä monessa muussakin tilanteessa). Olen oppinut hyödyllisiä ja helpoja harjoituksia ja niiden tekemisestä on tullut rutiini. (Nainen 48 v.)

Tanssiasento löytyy helpommin, eikä tanssien jälkeen selkä ole ollut kipeä. (Nainen 48 v.)

Opin myös että miten kokonaisvaltaista tanssi on kropan kannalta, tanssi ei todellakaan ole vain jaloilla tessuttelua. (Mies 45 v.)

Kurssilaiset huomasivat lisäksi positiivisia muutoksia oman kehonsa hallinnassa sekä ryhdin ylläpidossa. Ryhdin parantumisesta mainittiin useissa palautteissa ja sen säilyttämiseen tunnuttiin kiinnostävän entistä enemmän huomiota. Tämä on erinomainen asia niin tanssillisen kehityksen kuin ihmisen oman kehonhallinnankin kannalta.

Ryhti ja kehon kannatus on parantunut. (Nainen 48 v.)

Selkä on voinut hyvin. Ryhti on parantunut. Tasapaino on parantunut. (Nainen 48 v.)

Ihmiskokeessa tanssiminen on poistanut omasta päästä turhia estoja liittyen omaan vartaloon ja kehon liikuttamiseen. Olen ihmiskokeen jälkeen mielestäni ryhdikkäämpi ja rohkeammin tietoinen fyysisesti itsestäni. (Mies 49 v.)

Tutkimuksen kannalta erityisen mielenkiintoista on yksilöharjoitteiden positiivinen vastaanotto ja niiden aktiivinen käyttöönotto myös arjessa. Yksilöharjoitteita teetetään edelleen seuratanssitunneilla melko vähän. Harjoitteiden välttämisen yleisimpinä perusteina olen kuullut muun muassa sen, että tunneilla ei ole aikaa ja seuratanssijat vieroksuvat tällaisten ”jumppaliikkeiden” mukaan tuomista. On myös sanottu, että seuratanssijat eivät suostu lattialla tehtäviin harjoitteisiin.

Yksilöharjoitteiden välttäminen on osin perusteltua. On totta, että tunneille suunnitellaan usein maksimaalisesti tanssisisältöä, jotta ”asiakkaat saisivat rahoilleen vastinetta”. Sekin on totta, että monet seuratanssijat tulevat paikalle pukeutuneena farkkuihin, kauluspaitoihin tai mekkoihin. Tällöin kaikkien lihaskuntoliikkeiden ja tasapainoharjoitteiden tekeminen ei ole mahdollista tai mielekäästä.

Mielestäni yksilöharjoitteiden vähäinen määrä on ennen kaikkea kulttuurinen käytäntö eikä niinkään perusteltu pakko. Kulttuurin muutos on kiinni tanssinopettajista. Opinnäytteeni osana järjestetyltä kurssilta saatu palaute osoittaa selvästi, että muutokselle ja vaihtoehdoille on tanssinharrastajien keskuudessa todellinen tilaus. Kurssilla tehtiin paljon yksilöharjoitteita, jotka keskittyivät oman kehon hallintaan ja liikkuvuuteen sekä tasapainoon. Harjoitteet kuuluivat kurssikertoihin, enkä erikseen ohjeistanut ketään jatkamaan niitä kotona, vaikka moni kurssilainen kertoi palautteessa näin tehneensä. Kurssin aikana tehtyjen yksilöharjoitusten ja vienti-seuraamisharjoitteiden kautta kurssilaisille muodostui selkeä ymmärrys siitä, kuinka valtava merkitys yksilön kehonhallinnalla on parin yhteisen tanssikokemuksen onnistumiseen.

Yksilöharjoitteita kommentoitiin palautteissa todella runsaasti, eikä yksikään kommenteista ollut negatiivinen. Tästä voi mielestäni päätellä, että harjoitukset koettiin hyödyllisiksi, vaikka tunneilla välillä pientä alkusokin makua saattoikin olla. Vaikka jokin asia saattoi ensiyrittämällä tuntua vaikealta, haastavalta tai jopa mahdottomalta, se kääntyi monelle erittäinkin positiiviseksi kokemukseksi, kunhan ajatukseen ensin tottui.

Kehon isolaatio harjoitus on jäänyt melkein jokapäiväiseen käyttöön, koska huomasi sen olevan hyväksi selälleni. (Nainen 48 v.)

Olen oppinut hyödyllisiä ja helppoja harjoituksia ja niiden tekemisestä on tullut rutiini. (Nainen 48 v.)

Kroppaa tulee heiluteltua mitä kummallisemmin ja mitä kummallisemmissa paikoissa. Hallitsen mielestäni kroppaani paljon paremmin. (Mies 45 v.)

Olen tiedostanut paremmin paitsi tanssiasennon myös kehon asennon vaikutusta omaan mielialaan ja työskentelyyn. Tiukassa paikassa kiinnitän huomiota siihen, että kroppa on pystyssä, hartiat rentoina ja jalat hyvin maadoitettuna. (Nainen 48 v.)

Kurssilla tehtiin paljon liikkuvuutta ja tasapainoa vaativia harjoituksia, joita olen välillä jatkanut peilin edessä myös kotona. (Mies 49 v.)

No joskus tulee jopa epähuomiossa tehneeksi harjoitteita oman kehon hallintaan. (Mies 54 v.)

Innostuin esittelemään selän liikeratoja työpaikalla miespuoliselle kollegalle. Kyllä niin mieleni ilahtui, kun osasin sellaista, mitä toinen piti mahdottomana tehdä. (Mies 49 v.)

Olen yrittänyt ottaa opin aktiiviseen käyttöön myös muussa arjessa. Virittäydyn vähintään energiatasolle kolme, kun astun kynnyksen yli muiden seuraan. En tiedä huomaako kukaan, mutta itselle tulee energinen ja ryhdikäs olo. (Mies 49 v.)

Tämä kehon isolaatio-harjoitus kuten asia oli täällä hienosti ilmaistu, on löytänyt tiensä tunneilta myös vapaa-aikaani; ärsytti kun ei onnistunut ja tokihan sitä on nyt sitten veivattava kotonakin... Aluksi inhosin koko harjoitusta, nyt se on haaste. Samoin on tullut mietittyä lapatukea ja niitä muita ryhtiin liittyviä asioita ja olen huomannut esim. töissä onneksi yhä useammin muistavani tsekata että en olisi lysesä. (Nainen 27 v.)

Kurssilta saatujen kokemusten ja palautteen perusteella vaikuttaa siltä, että yleisharjoitteet ovat yhtä tehokkaita perustanssinopetuksen kannalta kuin lajiin sidotut harjoitteet. Moni jopa koki, että tällainen lähestymistapa voi helpottaa aloittelevaa tanssijaa. Osallistujat pitivät metodista, jossa ensin opeteltiin tanssimista vailla askelikkoja, vain tutustuen oman kehon käyttöön, ja vasta tämän jälkeen edettiin kahden kehon muodostamaan pariysikköön. Tämän tutkimuksen ja näiden kokemusten perusteella voin suositella sekä yleis- että yksilöharjoitteiden lisäämistä tanssinopetukseen.

4.5 Tärkeimmät opit kurssilaisten näkökulmasta

Palautelomakkeessa kysyin, mikä oli kurssilaisten mielestä tärkein kurssilta saatu oppi. Tällä kysymyksellä halusin tuoda näkyväksi paitsi oppilaiden omia tuntemuksia ja ajatuksia, myös verrata omia mielipiteitäni ja havaintojani heidän vastauksiinsa. Tähän kysymykseen sain todella paljon vastauksia. Ne voidaan luokitella eri teemojen alle.

Selvästi eniten kurssilaiset kokivat oppineensa asioita, jotka liittyivät parin huomioimiseen, hyväksymiseen ja kohtaamiseen. Tämän lisäksi paljon mainintoja tuli myös erilaisista vuorovaikutukseen

liittyvistä opeista sekä kuuntelemisen taidon kehittymisestä. Tässä yhteydessä kuuntelemisella tarkoitettiin sekä musiikin että tanssiparin liikekielen kuuntelua, mutta myös hänen tunteidensa tulkittaa. Kaikki teemat olivat siis vahvasti sidoksissa tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymiseen. Moni kertoi lisäksi nauttivansa tanssista entistäkin enemmän.

Palautteiden perusteella moni oli herännyt huomaamaan, että tanssin ei tarvitse olla monimutkaisia askelkuvioita toisensa perään, vaan hyvän tanssikokemuksen voi saada aikaan aidolla läsnäololla ja toisen huomioon ottamisella. Tärkeimpinä oppeina mainittiin muun muassa seuraavia:

Hienoimpia kurssilla oppimiani asioita oli toisen ihmisen kohtaaminen ja tanssikaverin huomioiminen. Tärkeintä ei ole omilla taidoilla vaikutuksen tekeminen tai omaan taidotomuuteensa keskittyminen vaan mukavan, yhteisen tanssikokemuksen luominen.
(Nainen 48 v.)

Toisen kohtaaminen aidosti juuri sellaisena kun hän eteesi astuu. - - Koittaa ainakin itse tehdä siitä hetkestä ainutkertaisen. Olla läsnä parille tanssiessa! (Nainen 48 v.)

Silmiin katsominen ja ihmisten arvostus sellaisina kuin he ovat. (Mies 36 v.)

Kurssi on tuonut valtavasti onnistumisen kokemuksia ja auttanut käsittelemään tanssin ja paritanssin oppimista kehon ja tunteiden kautta. (Nainen 48 v.)

Oma toiminta palautteen antamisen sekä vastaanottamisen osalta. Tunteisiin ja läsnäoloon liittyvien harjoitteiden osalta toisen kuunteleminen ja huomioon ottaminen eri tunteiloissa. (Mies 42 v.)

Teemojen kietoutuessa yhteen tunne- ja vuorovaikutustaitojen kohentuminen, oman kehon hallinta, peloista irti pääseminen ja omien tunteiden ymmärtäminen saivat aikaan vapautumista. Tämän kautta syntyi tanssin iloa. Kurssin edetessä huomasin selvästi, että oppilaat eivät enää laskeneet askelia tai yrittäneet suorittaa täydellistä kuviota. He heittäytyivät rohkeammin hetken vietäväksi ja antoivat tunteiden näkyä. Sitä kautta he saivat tanssiinsa uuden, luovemman ja vapautuneemman tason.

Vastuu omasta tekemisestäni paritanssissa on kirkastunut. Olen herkempi aistimaan miten voin tanssia toisen kanssa. - - Nautin tanssista usein vielä enemmän kuin ennen.
(Nainen 48 v.)

Olen löytänyt ilon tanssia! (Nainen 48 v.)

Tanssi vaikka et osaa, tanssi kuuluu kaikille. (Nainen 48 v.)

Itselleni kaikkein merkityksellisintä on avoin, lämmin ja arvostava kohtaaminen tanssilattialla. Seuratanssin maailmassa samoilla tanssilavoilla viettävät aikaansa niin nuoret kuin vanhatkin, ensikerतालaiset ja kymmeniä vuosia parkettia kuluttaneet konkarit. Juuri tämä monimuotoisuus on mielestäni seuratanssin hienoimpia ominaisuuksia. Se ei sulje ketään pois. Tanssilattialla yhteiskunnallinen asema menettää merkityksensä. Näiden asioiden soisin seuratanssikulttuurissamme säilyvän. Se on mielestäni erittäin arvokas asia, jonka eteen olen valmis tekemään töitä. Tätä asennetta pyrin välittämään myös kaikille oppilailleni ja toivon heidän vievän sitä eteenpäin. Suureksi ilokseni huomasin, että kurssin jälkeen monet kurssilaiset jakoivat tämän arvomaailman:

Nykyään ajattelen enemmän että oli tanssittajan taso / osaaminen mikä tahansa tanssi elämys voi silti olla hyvä, kunhan sille antaa tilaisuuden. (Nainen 38 v.)

Suhtautuminen ja tanssiparin kohtaaminen on noussut aika kirkkaasti mieleen tämän kurssin myötä. - - Enkä tarkoita pelkkää ystävällisyyttä ja hymyä vaan jotenkin aidompaa kohtaamista tanssiparin kanssa. Läsnäoloa ja heittäytymistä tanssiin. (Nainen 25 v.)

Kurssin jälkeen osaan vielä paremmin kiinnittää huomiota läsnäolooni sekä olla avoin tanssiparille yhteisen tanssin aikana. Läsnäolo sekä yhteinen tahto tanssia toiselle antaa paremmat lähtökohdat heittäytyä yhteiseen tanssiin, musiikin tulkintaan sekä luomaan yhteisen kokemuksen joka kantaa positiivisesti tulevaisuuteen. (Mies 42 v.)

Suurin oppi kurssilta on ollut oppia miten tärkeä rooli tanssissa on yhteistyö parin kanssa. Tanssi todellakin on parityöskentelyä, ei vain niin että mies vie miten haluaa ja nainen seuraa. (Mies 45 v.)

Tanssi on kuitenkin enemmän kuin perusaskeleiden mekaanista toistoa. Parhaimmillaan luot tanssikaverisi kanssa tanssin, jossa toisen ihmisen huomioiminen, kontakti ja musiikin tulkinta ovat keskeisiä. Parhaimmillaan yhteisestä tanssikokemuksesta tulee kummallekin hyvä fiilis. (Nainen 48 v.)

Läsnäolo tanssissa ja se että positiivisuus ja läsnäolo yhdessä voi muuttaa tanssikokemuksen aivan toiseksi, merkittävästä paremmaksi. (Mies 48 v.)

Kurssilaisten kokemukset vastasivat hyvin omia havaintojani ja myös tavoitteitani. Oma tavoitteeni kurssin suhteen oli tavanomaisten tanssikurssin tavoitteiden lisäksi henkisen hyvinvoinnin ja vuorovaikutustaitojen lisääminen. Näiden vastausten perusteella voin sanoa onnistuneeni kurssin suunnittelussa ja toteutuksessa.

5 YHTEENVETO

Heikkisen (2018, 19) seminaarityön päätelmissä todetaan, että paritanssin harrastajilla on mahdollisuus löytää tanssin kautta mieltä liikuttavia hetkiä. Paritanssi ei tässä suhteessa eroa muista taiteen muodoista. Heikkisen tutkimustulokset vahvistavat omaa päätelmääni siitä, että paritanssilla on kyky tuottaa mitä moninaisimpia tunteita. Ne ovat oleellinen osa tanssikokemusta.

Olen kokonaisuudessaan tyytyväinen pitämääni uudenlaiseen seurataanssikurssiin ja siitä saatuihin tuloksiin. Kurssin rakennetta, harjoitteita, metodeja ja käytäntöjä voi ja pitää tietenkin yhä edelleen muokata ja parantaa, mutta kurssin tulosten perusteella voin suositella erilaisten näkökulmien ja metodien tuomista seurataanssinopetukseen. Tässä luvussa vedän yhteen opinnäytetyön tekemisen herättämät tärkeimmät ajatukset, tutkimusaineistosta tehdyt päätelmät ja aiheen kehittämistä koskevat ideat.

5.1 Pohdinta

Tämän tutkielman saaminen päätökseensä vei hyvin pitkän ajan. Ajatus kurssista ehti kehittyä ensin oman pääni sisällä useamman vuoden ajan ennen kuin sain sen vietyä käytäntöön. Lopulta myös käytännön toteutuksen ja kirjallisen työn väliin jäi kaksi vuotta. Elämä vei toisaalle ja tutkielma joutui odottamaan.

Yllä mainittu on tutkielman heikkous. Kurssin aikana pyrin tekemään kattavia muistiinpanoja ja tallentamaan mahdollisimman paljon palautteita, keskustelua herättäneitä ajatuksia ja kurssilaisten tuntemuksia. En silti voi väittää, että muistikuvani kahden vuoden takaisista asioista olisivat niin tarkkoja, kuin ne tuolloin ovat olleet. Mikäli tutkielma olisi tullut kirjoitetuksi vuonna 2016 heti kurssin jälkeen, olisivat jotkin havainnot voineet olla tarkempia.

Kun pidin kurssin vuonna 2016 olivat metodini melko uusia ja vähäisesti käytössä seurataanssinopetuksessa. Tämän jälkeen tilanne on muuttunut ja vastaavan kaltaisia harjoitteita käytetään tanssitunneilla enenevässä määrin. Olen itsekin pitänyt intensiivikursseja aiheesta ympäri Suomen. Tämän tutkimukseen liittyvä kurssi on kuitenkin ainutlaatuinen. Se on edelleen ainoa tiedossani oleva pitkäksi kurssiksi suunniteltu eheä kokonaisuus, joka käsittelee paritanssia totutuista poikkeavin

metodein. Mielestäni kaikki aihepiiriin liittyvä kehitys on erittäin tervetullutta. Saamani kurssipalaute vahvistaa päätelmiäni siitä, että tämän kaltainen suuntaus seurataanssinopetuksessa on tarpeellista.

Toimintatutkimus oli varmasti paras tapa lähestyä asiaa, sillä tavoitteenani oli saada kehitettyä seurataanssin opetusta. Koen lisäksi onnistuneeni toimintatutkimuksen eräässä keskeisessä periaatteessa: toiminta on jatkunut, vaikka tutkijana en ole ollut enää asiaan myötävaikuttamassa. Harjoitteet ovat herättäneet aitoa vastetta. Kurssilaiset ovat kokeneet tämän kaltaisen toiminnan olevan niin hyödyllistä itselleen, että he ovat vieneet oppeja tanssilavojen lisäksi myös muuhun elämäänsä.

Koska toimin itse sekä kurssin opettajana että tutkijana, oli oma roolini kahdenlainen. Olen yrittänyt päätelmiä tehdessäni säilyttää puolueettomuuden ja pyrkinyt katsomaan tuloksia sellaisina kuin ne ovat. On kuitenkin selvää, että valitsemassani tutkimusmenetelmässä täydellistä objektiivisuutta ei voida, eikä ole tarpeenkaan, saavuttaa. Toimintatutkimuksessa tutkijan rooli on pikemminkin kyetä sulauttamaan asiantuntijuuteensa ja sen tuoma vastuu tasavertaiseen ja kommunikoivaan vuorovaikutukseen tutkittavien kanssa (Kuula 1999, 154). Tässä mielestäni onnistuin ja sain siitä jopa palautetta pyytämättäni:

Omat intressit ovat ryhmän, johtamisen ja organisaatio- ja sosiaalipsykologian tutkimuksessa, joten helposti kiinnitän huomiota ryhmän ilmapiiriin ja vuorovaikutukseen ja iloitsin siitä, että ne onnistuttu luomaan jo heti alussa ihanteellisiksi. - - Ryhmän johtamista on ollut kiinnostava seurata; osallistaminen ja jämäkkä viestintä 'matalalla statuksella' toimivat käytännössä loistavasti. (Nainen 48 v.)

Toimintatutkimuksen valintaa perustele myös siihen sisältyvä ajatus tutkijan roolista. Toimintatutkimuksessa tutkija ei ole ylin auktoriteetti, vaan osa tutkimusta itsekin. Myös tutkijan oman oppimisen ja kasvun katsotaan kuuluvan prosessiin (Kuula 1999, 148). Koen itsekin muuttuneeni prosessin aikana rohkeammaksi ja itsevarmemmaksi. Tämän tutkielman johtopäätökset vahvistavat ajatuksiani siitä, mihin suuntaan seurataanssin opetusta tulisi kehittää ja antavat minulle rohkeutta kulkea tuota tavoitetta kohti. Tiedän nyt varmemmin olevani oikealla tiellä.

Palautelomakkeen kysymysten muotoilu oli yllättävän haastavaa – kysymyksiä oli yksinkertaisesti liikaa. Niitä olisi pitänyt pystyä karsimaan ja tiivistämään vieläkin enemmän. Jos siis tekisin

tutkielman uudestaan, toimin viisaammin palautekyselyn suhteen ja saisin mahdollisesti myös tarkempia tuloksia.

Kurssin jälkeen ennen palautelomakkeiden läpikäyntiä minulla oli ennako-odotuksia tulosten suhteen, mutta silti osa vastauksista yllätti. Opettamani vuorovaikutustaidot ja niihin liittyvät asiat eivät ole millään tavoin tanssiin sidonnaisia, vaikka niistä vain tanssin yhteydessä puhuinkin. Pyrin aktiivisesti huolehtimaan siitä, että opetukseni koski vain seurataanssia ja tanssin maailmaa, koska en halunnut antaa vaikutelmaa mistään ihmissuhde- tai terapiakurssista. Tiesin kuitenkin harjoitusten vaikuttaneen kurssilaisten ajatteluun laajemminkin, mutta en osannut aavistaa, kuinka vahvasti he olivat asioita kokeneet. Minusta oli äärettömän hienoa huomata, että monet olivat löytäneet yhteyden kurssilla puhuttujen asioiden ja ”todellisen” elämän välillä.

Toinen minut yllättänyt seikka oli se, että ihmiset olivat vieneet fyysisiä harjoitteita kotiin. Monet kertoivat ottaneensa jotkin tasapaino- ja keuharjoitteista arkipäiväiseen käyttöön. Tämä yllätti minut lähinnä siksi, että joukossa oli vain muutama tanssilavavojen konkari eikä yhtäkään kilpatanssijaa. En ajatellut, että tavallinen seurataanssin harrastaja innostuisi vapaa-ajalla harjoittamaan esimerkiksi kehon isolaatioita, mutta monet kertoivat näin tekevänsä. Oli hienoa huomata, että onnistuin tarjoamaan osallistujille yksinkertaisia ja helposti omaksuttavia harjoitteita, joilla he voivat parantaa omaa elämänlaatuaan ja fyysiikkaansa.

Arvelin ennakkoon, että tunteita käsittelevät harjoitteet tulisivat olemaan kurssin mielenkiintoisin osa-alue, enkä ollut väärässä. Tämän osion harjoitteet tuntuivat olleen suurimmalle osalle oppilaista mieleenpainuvimpia ja monille myös hyödyllisimpiä. Kauppila (2005, 13) toteaa, että vuorovaikutustaidot kohottavat työntekijän pätevyyttä. Koska nämä taidot ovat oleellisia kaikessa ihmisen toiminnassa, voisi mielestäni aivan yhtä hyvin todeta, että vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot kohottavat tanssijan pätevyyttä. Oman tutkimukseni perusteella näin todellakin voidaan sanoa olevan.

Lisäksi tutkimustulosteni perusteella toisen ihmisen lempeä hyväksyminen muuttaa tanssikokemusta merkittävästi paremmaksi. Näiden tunteiden siirtyminen saa aikaan positiivista kierrettä, joka parhaimmillaan jatkuu aina uuden parin kanssa ja leviää tanssi-illan aikana tanssijasta toiseen. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen mukaan ottaminen tanssin opetukseen ja sitä kautta henkisen hyvinvoinnin lisääminen ihmisten kokonaisvaltaisessa elämässä on mielestäni äärimmäisen mielenkiintoinen aihe. Siinä olisi paljon jatkotutkimusmahdollisuuksia. Näiden taitojen opettaminen voisi

tuoda lisää suvaitsevaisuutta ja ymmärrystä niin seuratanssikulttuurin sisälle kuin yhteiskuntaan ylipäänsä. Aihe on paitsi ajankohtainen myös tärkeä. Mikäli seuratanssin opettamisen kulttuuri muuttuisi ajan myötä tähän suuntaan, olisi mielestäni tärkeää lisätä tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamista vielä entisestään myös opettajankoulutuksessa.

Tähän liittyen haluan pohdinnan lopuksi korostaa erästä havaitsemaani seikkaa, joka tulee ottaa vakavasti huomioon. Tunne- ja vuorovaikutusharjoitteita teetettäessä opettajan on oltava itse hyvin tietoinen kaikesta, mitä salissa tapahtuu. Nämä harjoitteet tuovat helposti ihmisissä pintaan tunteita ja tapahtumia, jotka voivat olla hyvinkin traumaattisia. Tähän kiinnitti palautteessaan huomiota myös eräs kurssilainen: *”Osa treeneistä on sillä tavalla hankalia, että ne menee hyvin syvälle oman päähän sisään.”* (Mies 54 v.)

Kaikessa opetuksessa tulee aina olla selkeä ja johdonmukainen suunnitelma, jota toteutetaan. Opettajan tulee olla jatkuvasti tietoinen tavoitteista, joita kohden ollaan pyrkimässä sekä keinoista, joita niiden saavuttamiseksi käytetään. Näiden harjoitteiden vaikuttavuuden vuoksi opettajan on oltava valmis käsittelemään esiin nousseita tunteita ja ajatuksia niin niiden kokijan kuin muunkin ryhmän kesken. Voimakkaat tunnekokemukset voivat hämmentää sekä kokijaa että muuta ryhmää. Opettajalla on oltava kaikissa tilanteissa langat käsissään. Hänen on kyettävä säilyttämään ryhmän turvallisuuden tunne, vaikka jotakin yllättävää tapahtuisi. Opettajan ryhmänhallintataitojen sekä hänen omien vuorovaikutus- ja tunnetaitojensa tulisi olla hyvät, mikäli tällaisia harjoituksia teetetään.

Mielestäni tällaisia harjoitteita ei voi teettää kevein perustein, vaan ryhmän tulee olla turvallinen ja ryhmäytynyt ennen harjoitteiden tekoa. Turvattomassa ryhmässä näihin harjoituksiin ei uskalleta heittäytyä ja tällöin tulokset jäävät laihoiksi, eivätkä harjoitteet palvele tarkoitustaan. Tästä syystä opinnäytteen osana järjestetyllä kurssilla tunteita ja vuorovaikutuksia koskevat harjoitukset otettiin opetusohjelmaan mukaan vähitellen. Tällä varmistettiin, että ryhmäytyminen kurssilaisten kesken oli edennyt riittävälle tasolle siinä vaiheessa, kun harjoituksia ryhdyttiin tekemään. Kurssin alkupuolella tehtiin myös harjoitteita, joiden tavoitteena oli nimenomaan ryhmäytyminen.

Opettajan ammatti on mitä suurimmissa määrin ihmissuhdetyötä. Opettajuuden toimintaympäristö on laaja ja vaihteleva. Vuorovaikutustaidot nousevat äärimmäisen tärkeään rooliin, kun hyvän opettajan määritelmää yritetään kirjoittaa.

Salovaara ja Honkonen (2013, 113) toteavatkin, että vuorovaikutus on jopa opettajan tärkein työväline. Opettajan keskeisiä vuorovaikutustaitoja ovat heidän mukaansa keskustelutaidot, kuuntelukyky, neuvottelutaidot, esiintymistaidot, yhteistyö- ja yhteistoimintataidot, viestintätaidot, ryhmä- ja tiimityötaidot sekä empatiataidot.

Opettajan pedagogissa opinnoissa olemme pohtineet paljon arvoihin, etiikkaan ja ihmiskäsitykseen liittyviä asioita sekä opiskelleet tunne-, vuorovaikutus- ja esiintymistaitoja. Olemme kirkastaneet omaa arvopohjaamme sekä niitä asioita, joita koemme opettajan tehtävässä toimimisen kannalta ensiarvoisen tärkeinä. Olemme rakentaneet omat eettiset ohjeemme ja luoneet oman henkilökohtaisen käyttöteoriamme, johon sisältyy ammatillinen arvoperusta ja opetusfilosofia. Opintojen aikana olemme jatkuvasti reflektoineet omaa maailmankuvaamme, ihmiskäsitystämme, arvopohjiamme ja omaa toimintaamme ryhmän jäsenenä niin opettajan kuin oppijankin näkökulmasta. Olemme yksin ja yhdessä pohtineet, minkälainen on hyvä opettaja.

Olemme opiskelleet paljon myös opettamiseen ja oppimiseen liittyviä asioita, kuten erilaisia opimistapoja, -tyylejä ja -haasteita. Olemme tutkineet erilaisia motivaatioon liittyviä seikkoja, opetusmenetelmiä ja ryhmänhallinnan kannalta olennaisia asioita. Olemme pohtineet eettisesti kestävästä arviointia.

Kaikkien edellä mainittujen asioiden reflektointi muokkaa ja vahvistaa opettajidentiteettiäni, jonka avulla työtä tehdään. Vaikka nämä opinnot ovat antaneet minulle paljon työkaluja, joilla selviän hankalistakin vuorovaikutustilanteista, koen silti, että opettajanopinnot ovat vasta alkua. Erityisesti tämä opinnäyteprosessi on saanut minut kiinnostumaan entistä vahvemmin mahdollisuudesta jatkaa opintoja tanssiterapian puolelle. Uskon, että näiden opintojen kautta saisin syvennettyä ymmärrystäni ihmisyydestä ja oppisin lisää keinoja käsitellä tanssitunneilla esiin nousevia tunteita.

5.2 Päätelmät

Opinnäytteessäni selvitin, miten seurata tanssia voi opettaa muutoin kuin perinteisessä opetuksessa painottuneen kuvio-opetuksen kautta. Tutkimuskysymyksiäni kautta halusin tietää, millä tavoin vuorovaikutustaitojen mukaan ottaminen tanssinopetukseen muuttaa tanssi- ja oppimiskokemusta ja onko tällaiselle muutokselle tarvetta.

Tavoitteenani oli löytää paritanssin opetukseen uudenlaisia lähestymistapoja ja näkökulmia perinteisten rinnalle. Tavoitteita ohjasi toisaalta halu saada tietää, kuinka erilainen näkökulma opetukseen vaikuttaa oppilaiden motivaatioon ja toisaalta halu tuoda inhimillisyyttä sekä tanssin vuorovaikutukseen että tanssilavakulttuuriin. Tätä kautta halusin kehittää sekä paritanssin opetusta että koko paritanssikulttuuria avoimemmaksi ja toisia huomioon ottavammaksi.

Opinnäytteen osana järjestämäni kurssin tavoitteena oli kehittää oppilaiden sosiaalisia tanssitaitoja ja kykyä tunnistaa tunteita. Sekä opinnäytteelle että kurssille asettamani tavoitteet täyttyivät mielestäni hyvin. Havainnointi ja kurssista jälkikäteen kerätty kirjallinen palaute tuottivat riittävän aineiston asetettujen tutkimuskysymysten tarkasteluun. Se mahdollistaa alustavien päätelmien tekemisen seurataanssin opetuskulttuurin muuttamisen tarpeesta ja mahdollisuuksista.

Kurssin osallistujat ottivat uudenlaiset harjoitukset vastaan erittäin myönteisesti. Valtaosa koki tanssitaitonsa parantuneen ja moni kertoi yksilöharjoitteiden siirtyneen myös arkeen. Myös tunteita ja vuorovaikutusta koskeneet harjoitukset koettiin tärkeiksi. Moni osallistuja kertoi saavuttaneensa kurssin kautta paremman itsetuntemuksen, olevansa rohkeampi ja itsevarmempi sekä suhtautuvansa kanssaihmiin suvaitsevaisemmin ja positiivisemmin. Useampi kertoi saaneensa jonkin uuden ahaa-elämyksen tai ymmärtävänsä nyt paremmin omia ja muiden tunteita.

Tulokset osoittavat, että tanssijat ovat valmiita ottamaan vastaan toisenlaisia lähestymistapoja perinteisen kuviokeskeisen opetuksen rinnalle – ja niitä jopa kaivataan. Vuorovaikutustaitojen opetus sekä yksilöharjoitteet otetaan pääsääntöisesti avoimin mielin vastaan, ja niiden vaikutus ihmisten tanssikokemukseen on myönteinen.

Uusien näkökulmien ja toimivien harjoitteiden kautta seurataanssinopetukseen voidaan löytää tapoja opettaa entistä paremmin. Vuorovaikutustaitojen opettamisella voidaan lisäksi mahdollistaa hyvinvointia myös tanssisalien ulkopuolella. Perinteisellä kuvio-opetuksella on ehdottomasti paikkansa. Tuomalla sen rinnalle uudenlaisia lähestymistapoja voidaan tanssinopetuksen kenttää rikastuttaa ja laajentaa entisestään.

Aika on monella tapaa otollinen perinteisten opetusmetodien haastamiselle. Tanssilavoilla tanssii tällä hetkellä vielä rinnakkain vanha ja uusi sukupolvi, mutta uuden sukupolven tuleminen on ollut voimallista viimeisten muutaman vuosikymmenen aikana. Maailma on muuttunut. Tanssikulttuurin ja tanssin opetuksen tulee elää muutoksessa mukana. Mikä ennen on ollut ainoa oikea opetustapa,

ei sitä välttämättä enää ole. Menneeseen ei tule jäädä kiinni, vaan on rohkeasti etsittävä uudenlaisia tapoja vastata ihmisten ja ajan tarpeisiin myös seurataanssin kentällä.

Ihmiset eivät vierasta outojakaan opetusmetodeita, kunhan heille perustellaan harjoitteiden merkitys ja syyt niiden käyttöön. On tietenkin huomioitava, että mikäli opettaja ei itse ole vakuuttunut opettamastaan asiasta tai käyttämästään metodista, oppilaat kyllä huomaavat tämän ja silloin asian ”myyminen” heille on luultavasti mahdotonta. Kannustan kuitenkin kaikkia opettajia ainakin tutustumaan kuvio- ja vientiseuraamisopetuksen lisäksi myös vuorovaikutustaitojen opettamiseen tanssin yhteydessä.

Monesta vuorovaikutus-, ryhmäytymis-, tai improvisaatioharjoitteesta saa hieman muokkaamalla tanssinopetukseen sopivan. Seuratanssi ei ole muusta ihmiselämästä irrallinen saareke, vaan luonnollinen osa sitä. Siellä pätevät samat lainalaisuudet, käyttäytymismallit ja inhimilliset tarpeet kuin missä tahansa muussakin ihmisen toiminnassa. Kuten tämä tutkimus on osoittanut, voidaan samojen tunne- ja vuorovaikutusharjoitteiden oppeja käyttää laaja-alaisesti niin arkielämässä kuin paritanssin maailmassakin.

Kurssilla ollut mies kiteytti erään harjoituksen tunnelmat suorastaan runollisesti. Miehen omien sanojen mukaan hän ei pidä iskelmämusiikista, osaa vain muutaman tanssiaskeleen ja jännittää kovasti tanssimista. Hänen mielestään on myös arveluttavaa, jos tanssiin liitetään muuta kuin pelkkä tanssiminen. Kaikesta tästä huolimatta hän koki erään harjoituksen hyvin voimallisesti. Mielestäni tähän hänen kuvaukseensa sisältyy koko paritanssin kauneus: sen voimaannuttava vaikutus, tunteisiin vetoavat hetket, hyvää oloa tuovat inhimilliset kosketukset ja ihmisen perustarpeita tyydyttävät kohtaamiset. Näihin lainattuihin sanoihin haluan tutkielmani päättää:

Silmät kiinni parin kanssa lähekkäin olo oli voimakas harjoitus. Toisen lähellä tuntui kosketus, hengitys ja tuoksu. Tuntemattoman kanssa paritanssiasennossa tunsin hiukset poskellani. En ole uskaltanut koskaan tanssiessa olla niin lähellä. Toisen läsnäolo oli empaattista ja miellyttävää – kahden vartalon läheisyyttä ilman mitään vaatimuksia onnistuneista askeleista. (Mies 49 v.)

LÄHTEET

Aalto-Setälä, P. & Saarinen, M. 2006. Perkele! Tunneosaamisen oppikirja esimiehille. Helsinki: Kirjapaja.

Goleman, D. 1995. Tunneäly - Lahjakkuuden koko kuva. 4. painos. Suom. J. Kankaanpää. Helsinki: Otava.

Hari, R. 2007. Ihmisaivojen peilautumisjärjestelmät. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 13/2007. Viitattu 27.1.2019, <http://www.ebm-guidelines.com/xmedia/duo/duo96592.pdf>.

Heikkinen, A. 2018. Vahvaa, selkeää ja haurasta - Kontaktin kokemus paritanssissa. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu. Erilliset opettajan pedagogiset opinnot. Seminaarityö.

Helasti, P. 2014. Tunteet löytyvät kehonkartasta. Suomen mielenterveysseura. Viitattu 3.1.2019, <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet/tunteet-löytyvät-kehonkartasta>.

Iacoboni, M. 2008. Ihmisten peilaus – kytkeytymisemme uusi tiede. Suom. Pietiläinen, K. Helsinki: Terra Cognita.

Isokorpi, T. 2004. Tunneoppia parempaan vuorovaikutukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Isokorpi, T. & Viitanen, P. 2001. Tunnevoimaa! Helsinki: Tammi.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kalaja, S. & Sääkslahti, A. 2009. Liikunnalliset perustaidot. Helsinki: Opetushallitus ja Koululiikuntaliitto.

Kauppila, R A. 2005. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot – Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kauppinen, P. (toim.) 2014. SampoFolkJam – Epelit tanssipelit. Oulu: Oulun ammattikorkeakoulu.

Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 167. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.

Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. 20. painos. Helsinki: WSOY.

KIHU – Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2012-2019. Valmennustaito.info. Taitojen oppimisesta, opettamisesta ja valmentamisesta. Viitattu 3.1.2019, <http://www.valmennustaito.info/taito/teoriaosuus/>.

Kontturi-Paasikko, L. 2012. Parin kanssa paremmin – Ajatuksia paritanssin opettamisesta tanssinopettajille ja –harrastajille. Sastamala: Tanssikoulu TanssinTahti.

Kuula, A. 1999. Toimintatutkimus – Kenttätöitä ja muutospyrkimyksiä. 2. painos. Tampere: Vastapaino.

Kuula, A. 2018. KvaliMOTV. Toimintatutkimus. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 18.12.2018, https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L5_4.html.

Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Tammi.

Rantanen, J. 2011. Tunteella! Voimaa tekemiseen. 2. painos. Helsinki: Talentum.

Saarinen, M. 2001. Tunne älysi – älyä tuntevasi. Helsinki: WSOY.

Salovaara, R. & Honkonen, T. 2013. Voi hyvin, opettaja! Jyväskylä: PS-kustannus.

Soisalo, R. 2012. Särkyvä mieli – lasten ja nuorten psyykinen oireilu. Helsinki: Suomen Psykologinen Instituuttiyhdistys.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2003. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Palautekysely Ihmiskokeesta

Vastaa kyselyyn harkiten ja käytä siihen riittävästi aikaa. **Kysely on palautettava viimeistään 23.12.2016.** Kysely palautetaan sähköpostina.

Facebookin ryhmästä löydät kaikki tuntisisällöt, harjoitteet ja kurssin tavoitteet, mikäli tarvitset niitä vastauksiesi pohjaksi / muistin tueksi. Jos jokin asia jää epäselväksi, voit kysyä minulta.

Kysymykset ovat avoimia. Pyydän, että vastaat **perustellen kaikki vastauksesi.**

1. Perustiedot: Nimi, ikä, tanssitausta (kuinka kauan olet tanssinut ja mitä).
2. Miten hyödylliseksi olet kokenut osallistumisesi kurssille? Mitä olet oppinut kurssin myötä? Ellet tunne oppineesi mitään uutta, niin löydätkö sille jonkin syyn?
3. Mikä on mielestäsi se kaikkein tärkein oppi, jonka olet tältä kurssilta saanut?
4. Oletko aiemmin osallistunut tanssinopetukseen, jossa tällaisia harjoitteita on tehty? Mikä on käsityksesi tämän kaltaisen kurssin tarpeellisuudesta tanssiopetuksen laajentamiseksi ja tanssijoiden kehityksen tukemiseksi? Missä vaiheessa / millä tasolla näiden asioiden opettaminen pitäisi mielestäsi aloittaa?
5. Miten tunnet kehittyneesi tanssijana syksyn aikana? Mitkä asiat ovat muuttuneet omassa tanssissasi tai suhtautumisessasi muihin tanssijoihin? Mitkä asiat koet itsellesi vielä haasteellisiksi? Ellet koe mitään kehitystä tapahtuneen, niin mistä arvelet sen johtuvan?
6. Minkälainen vaikutus harjoitteiden tekemisessä on mahdollisesti ollut tanssin ulkopuoliseen elämäsi? Millaisia muutoksia olet havainnut?
7. Mitä muuta haluat vielä sanoa? Voit esimerkiksi antaa yleistä palautetta, verrata kurssin toteumaa ennako-odotuksiisi, kommentoida yksittäisiä harjoituksia tai kurssin osa-alueita.

Kiitos vastauksistasi ja osallistumisesta Ihmiskokeeseen. Tämä on ollut ilo!

Terkuin
Ulpu

1.9.2016

Ihmiskoe, osa 1: Omaan kehoon tutustuminen

* Alla olevissa ajoissa on aina laskettuna mukaan myös ohjeistukseen kuluva aika. Aikataulu on viitteellinen ja keskustelu on sallittua joka välissä. Kerrankin on aikaa. Jos jokin jää kesken, se ei haittaa. Asiaan voidaan palata seuraavalla kerralla.

Klo 18.45-18.55 Tunnin aloitus: Lämmittelynä tanssia rusettiluistelun hengessä.

klo 18.55-19.15 Alkupuheet: Mistä tämä kurssi on saanut alkunsa, mitä itse ajattelen, mihin pyrin, ryhmän ”koostumus”, käytännöt (rauha tekemisessä, harjoitusten toistaminen, läsnäolo niin henkisesti kuin fyysisestikin, sali, ideoiden heittäminen, vastaan sanominen) ja oppimispäivän toteuttamista-vasta sopiminen (Facebook, ruutuvihko, meili?).

Klo 19.15-19.30 Oman kehon lämmittely ja tutkiminen. Viritetään kehot tanssitilaan peilin edessä. Etsitään hyvä tanssiasento.

Klo 19.30-19.40 Balettiharjoituksia. Kehon aktiivisen tunteen ylläpitämiseksi ja nilkkojen / jalkaterien liikeratojen vahvistamiseksi.

Klo 19.40-19.55 Askel-harjoitusta yksin ympäri salia. Liikutaan eteen ja taakse. Tehdään myös paikallaan ristiharjoituksena.

Klo 19.55-20.20 Askel-harjoitusta parin kanssa.

Klo 20.20-20.30 Yhteenvetoa tunnista ja fiilikset.

Klo 20.30.-20.40 Vapaata tanssia pareja vaihdellen.

Klo 20.40.-20.45 Viimeinen pohdinta.

8.9.2016

Ihmiskoe, osa 2: Omaan kehoon tutustuminen jatkuu

* Alla olevissa ajoissa on aina laskettuna mukaan myös ohjeistukseen kuluva aika. Aikataulu on viitteellinen ja keskustelu on sallittua joka välissä. Kerrankin on aikaa. Jos jokin jää kesken, se ei haittaa. Asiaan voidaan palata seuraavalla kerralla.

Klo 18.45-18.55 Alkupuheet: Muistutus oppimispäiväkirjoista. Haluaako joku jakaa jotakin ajatuksia edellisestä tunnista?

Klo 18.55-19.05 Tunnin aloitus: Rusettiluistelu.

Klo 19.05-19.10 Oman kehon lämmittely ja tutkiminen.

Klo 19.10-19.15 Balettiharjoituksia.

Klo 19.15-19.25 Kehon isolaatioharjoituksia.

Klo 19.25-19.50 Askel-harjoitus ja siihen lisätään suunnanvaihto-harjoitus.

Klo 19.50-19.55 Suljetun otteen vise-harjoitus. Etsitään tunne omasta vartalosta: Minkälainen on aktiivinen keho / löysä keho.

Klo 19.55-20.05 Kehon energiatason tunnistaminen.

Klo 20.05-20.10 Lyhyt keskustelu tuntemuksista.

Klo 20.10.-20.25 Pariharjoituksena energiatasot.

Klo 20.25-20.35 Keskustelu tuntemuksista. Ehdotuksia lisäharjoitteiksi? Löytyykö jostain muusta lajista vastaavia? Pohdintaan myös fyysisten energiatasojen aiheuttama vammautumisriski.

Klo 20.35-20.45 Muutamat vapaat tanssit. Viimeiset pohdinnat ja loppusanat.

15.9.2016

Ihmiskoe, osa 3: Omaan kehoon tutustuminen ja vise-hommat jatkuu (peli- ja keskusteluilta)

* Alla olevissa ajoissa on aina laskettuna mukaan myös ohjeistukseen kuluva aika. Aikataulu on viitteellinen ja keskustelu on sallittua joka välissä. Kerrankin on aikaa. Jos jokin jää kesken, se ei haittaa. Asiaan voidaan palata seuraavalla kerralla.

Klo 18.45-18.55 Tunnin aloitus: Rusettiluistelu.

klo 18.55-19.05 Alkupuheet: Palautteen anto.

Klo 19.05-19.10 Balettiharjoituksia.

Klo 19.10-19.20 Kehon isolaatioharjoituksia.

Klo 19.20-19.45 Lapatuki-asiaa (tästä heräsi viimeksi kysymyksiä). Etsitään ymmärrystä lapatukeen.

Klo 19.45-20.00 Töppönen. Keskivartalonhallintaa kehittävä peli.

Klo 20.00-20.10 Hytky. Vienti-seuraamispelejä.

Klo 20.10-20.25 Muistellaan vise-harjoitus ekalta tunnilta, jossa kuljettiin kämmenselät vastakkain. Lisätään tähän muutama uusi elementti.

Klo 20.25-20.45 Keskustelu. Aiheena harjoitusten tekeminen sekä Facessa ollut kysely siitä, mikälainen on hyvä viejä / seuraaja.

22.9.2016

Ihmiskoe, osa 4: Viseä ja palautetta

* Alla olevissa ajoissa on aina laskettuna mukaan myös ohjeistukseen kuuluva aika. Aikataulu on viitteellinen ja keskustelu on sallittua joka välissä. Kerrankin on aikaa. Jos jokin jää kesken, se ei haittaa. Asiaan voidaan palata seuraavalla kerralla.

Klo 18.45-18.50 Tunnin aloitus: ”Kuka minä olen” –harjoite.

klo 18.50-18.55 Alkupuheet: Tänään saadaan tanssia!

Klo 18.55-19.05 Kehon isolaatiot.

Klo 19.05-19.10 Tasapainoharjoituksia.

Klo 19.10-19.20 Muutama tanssi pareja vaihtaen lämmittelynä ja virittelynä.

Klo 19.20-19.35 Katsekutsu. Paikan vaihtaminen parin kanssa eri tyylein, jotka ohjaaja määrää ennalta.

Klo 19.35-19.45 Peili-harjoitus.

Klo 19.45-19.50 Lyhyt parikeskustelu siitä, että mitä muistetaan / ollaan opittu tähän mennessä.

Klo 19.50-20.35 Palautepiiri. Palautteen anto- ja vastaanottamisharjoite.

Klo 20.35-20.45 Yleinen keskustelu: Miltä tuntui?

29.9.2016

Ihmiskoe, osa 5: Vielä viseä

* Alla olevissa ajoissa on aina laskettuna mukaan myös ohjeistukseen kuluva aika. Aikataulu on viitteellinen ja keskustelu on sallittua joka välissä. Kerrankin on aikaa. Jos jokin jää kesken, se ei haittaa. Asiaan voidaan palata seuraavalla kerralla.

Klo 18.45-18.50 Tunnin aloitus: "Lyö kaveria vasaralla päähän" –leikki.

klo 18.50-19.00 Alkupuheet: Keskustelu edellisen kerran palautepiiri-harjoituksesta sekä havainnot katsekutsusta (moni viittasi oppimispäiväkirjassaan tähän).

Klo 19.00-19.15 Tasapainoharjoitus ja kehon isolaatiot.

Klo 19.15-19.25 Muutama tanssi pareja vaihtaen lämmittelynä ja virittelynä.

Klo 19.25-20.10 Ihmiskokeen sisäinen ihmiskoe = oman kehon hallintaan liittyvä opetusmetoditesti. Tangon ohiaskeleet ja vartalonkierto. Miten tämän oppimista voisi helpottaa?

Klo 20.10-20.40 Avoimen otteen vise-harjoituksia.

Klo 20.40-20.45 Loppusanat.

6.10.2016

Ihmiskoe, osa 6: Tilan hahmottamista ja vielä vähän viseä

* Alla olevissa ajoissa on aina laskettuna mukaan myös ohjeistukseen kuluva aika. Aikataulu on viitteellinen ja keskustelu on sallittua joka välissä. Kerrankin on aikaa. Jos jokin jää kesken, se ei haittaa. Asiaan voidaan palata seuraavalla kerralla.

Klo 18.45-18.50 Tunnin aloitus: Rusettiluistelu.

Klo 18.50-19.00 ”Lyö kaveria vasaralla päähän” –harjoite.

klo 19.00-19.15 Tasapainoharjoitus ja kehon isolaatiot.

Klo 19.15-19.55 Avoimen otteen vise. Edellisen tunnin harjoitteet ja uutena kuminauha-harjoite chachan perusaskeleella.

Klo 19.55-20.15 Ison tilan tanssiharjoitus. Ohjaaja antaa erilaisia tapoja tilan täyttöön.

Klo 20.15-20.45 Pienen tilan tanssiharjoitus. Tanssitaan fyysisesti pieneksi rajatussa tilassa.

13.10.2016

Ihmiskoe, osa 7: Tilan hahmottamista ja harjoitus lähellä olemisen helpottamiseksi

* Alla olevissa ajoissa on aina laskettuna mukaan myös ohjeistukseen kuluva aika. Aikataulu on viitteellinen ja keskustelu on sallittua joka välissä. Kerrankin on aikaa. Jos jokin jää kesken, se ei haittaa. Asiaan voidaan palata seuraavalla kerralla.

Klo 18.45-18.55 Tunnin aloitus: Rusettiluistelu.

Klo 18.55-19.10 Tasapainoharjoitus ja kehon isolaatiot.

Klo 19.10-19.25 Palataan vielä chacha-harjoitukseen. Käytetään oikeita kuminauhoja apuna kuminauhatunteen saavuttamiseksi.

Klo 19.25-20.00 Tilan käytön yleisharjoituksia. Ohjaaja antaa erilaisia tapoja tanssia ja täyttää tilaa.

Klo 20.00-20.35 Tilaharjoituksia / portit. Rakennetaan "rallirata" porteista. Ohjaaja antaa erilaisia tehtäviä radalle.

Klo 20.35-20.45 Kosketusvaellus. Harjoite, joka opettaa sietämään kosketusta.

27.10.2016

Ihmiskoe, osa 8: Kosketuksia ja tunteita

* Alla olevissa ajoissa on aina laskettuna mukaan myös ohjeistukseen kuluva aika. Aikataulu on viitteellinen ja keskustelu on sallittua joka välissä. Kerrankin on aikaa. Jos jokin jää kesken, se ei haittaa. Asiaan voidaan palata seuraavalla kerralla.

Klo 18.45-18.55 Tunnin aloitus: Rusettiluistelu.

Klo 18.55-19.05 Kosketusvaellus.

Klo 19.05-19.15 Nipussa. Harjoite, joka opettaa sietämään kosketusta.

Klo 19.15-19.40 Keskustelua koskettamisesta ja tunteista.

Klo 19.40-20.10 Hakutilanne – tanssi alkaa jo siitä. Simuloidaan hakutilanne ja tutkitaan sitä.

Klo 20.10-20.40 Tanssia tunnetiloissa. Näytellään erilaisia tunnetiloja ja tutkitaan niiden vaikutusta tanssiin.

Klo 20.40-20.45 Loppusanat.

3.11.2016

Ihmiskoe, osa 9: Kosketuksia ja tunteita, jatkuu

* Alla olevissa ajoissa on aina laskettuna mukaan myös ohjeistukseen kuluva aika. Aikataulu on viitteellinen ja keskustelu on sallittua joka välissä. Kerrankin on aikaa. Jos jokin jää kesken, se ei haittaa. Asiaan voidaan palata seuraavalla kerralla.

Klo 18.45-18.55 Tunnin aloitus: Omien tunteiden herättelyä.

Klo 18.55-19.05 Tunneparit. Harjoite, jossa tehdään näkyväksi tunteiden kehollisuus ja se, kuinka helppo ulkopuolisenkin on lukea muiden tunteita.

Klo 19.05-19.10 Nopea selostus kehossa asuvista tunteista.

Klo 19.10-19.25 ”Tony Robbins”-harjoitus. Harjoite, jossa tehdään näkyväksi tunteiden kehollisuus ja se, kuinka helppo ulkopuolisenkin on lukea muiden tunteita.

Klo 19.25-19.45 Tanssia rooleissa.

Klo 19.45-20.05 Keskustelua tunteista.

Klo 20.05-20.15 Tunnebattle. Tanssitaan voimakkaassa tunnetilassa ja tutkitaan sen vaikutusta pariin.

Klo 20.15-20.40 Tunneneliö. Tanssitaan erilaisten tunteiden läpi ja yritetään muuttaa tunnetilaa aina ko. tunnetta vastaavaksi.

Klo 20.40-20.45 Loppusanat.

10.11.2016

Ihmiskoe, osa 10: Vieläkin kosketuksia ja tunteita

* Alla olevissa ajoissa on aina laskettuna mukaan myös ohjeistukseen kuluva aika. Aikataulu on viitteellinen ja keskustelu on sallittua joka välissä. Kerrankin on aikaa. Jos jokin jää kesken, se ei haittaa. Asiaan voidaan palata seuraavalla kerralla.

Klo 18.45-18.55 Tunnin aloitus: Rusettiluistelu.

Klo 18.55-19.10 Silmiin katsominen. Harjoite lempeän hyväksynnän saavuttamiseksi.

Klo 19.10-19.20 Pelastusrengas. Luottamusharjoite.

Klo 19.20-19.50 Pakitus. Simuloidaan hakutilannetta ja tutkitaan sen synnyttämän tunteen vaikutusta tanssiin.

Klo 19.50-20.05 Syli. Harjoite aidon läsnäolon saavuttamiseksi.

Klo 20.05-20.35 Pimeässä. Tanssitaan pimeässä ja tutkitaan pimeyden vaikutusta tanssiin ja tunteisiin.

Klo 20.35-20.45 Loppusanat.

17.11.2016

Ihmiskoe, osa 11: Miten niitä riittääkin: kosketuksia ja tunteita

* Alla olevissa ajoissa on aina laskettuna mukaan myös ohjeistukseen kuluva aika. Aikataulu on viitteellinen ja keskustelu on sallittua joka välissä. Kerrankin on aikaa. Jos jokin jää kesken, se ei haittaa. Asiaan voidaan palata seuraavalla kerralla.

Klo 18.45-18.55 Tunnin aloitus: Silmiin katsominen.

Klo 18.55-19.00 Tunneääni. Puretaan fiilikset silmiin katsomisesta tämän kautta ja vähän myös sanoin.

Klo 19.00-19.15 Syli.

Klo 19.15-19.35 Mikroblues eli dirtyfox eli liimailu. Haetaan syli-harjoituksen tunne ja pyritään siirtämään se tanssiin.

Klo 19.35-20.10 Tunneneliö.

Klo 20.10-20.40 Suuri Debatti. Keskustelua tunteita herättäneistä asioista. Sanotaan kaikki mitä ei ole vielä sanottu.

Klo 20.40-20.45 Tunnin päättäminen.

24.11.2016

Ihmiskoe, osa 12: Musiikintulkinta

* Alla olevissa ajoissa on aina laskettuna mukaan myös ohjeistukseen kuluva aika. Aikataulu on viitteellinen ja keskustelu on sallittua joka välissä. Kerrankin on aikaa. Jos jokin jää kesken, se ei haittaa. Asiaan voidaan palata seuraavalla kerralla.

Klo 18.45-18.55 Tunnin aloitus: Ota nimilappu ja esitä häntä. Yritä etsiä itsesi.

Klo 18.55-19.15 Tunnin aloitus: Hullu kapellimestari. Vapaampi variaatio Kapteeni käskee -leikkistä.

Klo 19.15-19.55 Askel-harjoitukset ja niillä tanssiminen. Yritetään saada aikaan hyvää, läsnäolevaa tanssia vain kävelyaskelin.

Klo 19.55-20.35 Pallomekkotyttö-harjoitus ja vaihtuvan viejän harjoitus. Harjoituksia, joiden tavoitteena on häivyttää viejän ja seuraajan rooleja.

Klo 20.35-20.45 Loppupuheet ja viimeinen biisi.