

Roosa Ouvinen

TANSSIA VAILLA NÄKÖKYKYÄ

Kokemuksia silmät sidottuna tanssimisesta pedagogin ja tanssijoiden näkökulmasta

TANSSIA VAILLA NÄKÖKYKYÄ

Kokemuksia silmät sidottuna tanssimisesta pedagogin ja tanssijoiden näkökulmasta

Roosa Ouvinen
Opinnäytetyö
Kevät 2019
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma
Showtanssin suuntautumisvaihtoehto
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu

Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma, Showtanssin suuntautumisvaihtoehto

Tekijä: Roosa Ouvinen

Opinnäytetyön nimi: Tanssia vailla näkökykyä - Kokemuksia silmät sidottuna tanssimisesta pedagogin ja tanssijoiden näkökulmasta

Työn ohjaajat: Petri Hoppu, Niina Vahtola

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2019

Sivumäärä: sivut: 59+4

Opinnäytetyön tavoitteena on tutkia, miten näkökyvyn poistaminen vaikuttaa näkökykyisiin tanssiin joihin tanssinharjoittelussa. Lähestyn aihetta erityisesti siltä kannalta, onko se hyödyllistä tanssijoille ja miten. Samalla tutkin pedagogin näkökulmaa tällaisessa harjoittelussa.

Halusin pohtia tanssin kehollisuutta, sillä olen kokenut välillä tanssin visuaalisen puolen ahdistavaksi sekä rajoittavaksi tekijäksi omassa tanssinharjoittelussani. Siitä sain idean tanssinharjoittelusta silmät sidottuna. Kukaan ei voi kurkkia eikä varmistella tekeekö oikein, vaan on aidosti tunto- ja kuuloaistin vietävissä.

Tutkimukseen osallistui kahdeksan tanssijaa. Heille annettiin vastattavaksi kysymyslomake ennen harjoittelujakson alkamista sekä sen jälkeen. Pidimme kuudet 60—120 minuutin mittaiset tanssiharjoitukset syksyllä 2018. Jokaisen harjoituskerran jälkeen keskustelimme yhdessä, ja sekä tanssijat että minä kirjoitimme päiväkirjaa siitä, mitä teimme, miten se sujui ja millaisia tuntemuksia harjoittelu sai aikaan.

Pääosin kaikki pitivät kokemusta positiivisena ja hyödyllisenä. Rohkeus silmät kiinni olemiseen, luottamus omaan kehoon, omaan tanssillisuuteen sekä partneriin on vahvistunut, tasapainoaisti parantunut, pimeänpelko vähentynyt ja kuulo- ja tuntoaisti kehittynyt. Pedagogin näkökulmasta tämä tutkimus avasi myös uusia näkökulmia ja tapoja opettaa.

Tätä metodia voisi käyttää osana erityisesti nykytanssin, improvisaation sekä kontakti-improvisation harjoittelua, sillä se vahvistaa lajeille tärkeitä ominaisuuksia. Erityisesti tavoitteellisesti tai ammattilaistasolla harjoitteleville metodi voisi tuoda lisää eväitä omaan tanssijuuteen. Metodia voisi käyttää terapeutiksiin ja rauhoittaviin tarkoituksiin mindfulnessin tapaan, myös tanssin kentän ulkopuolella.

Asiasanat: aistit, oppimistyyli, tanssijuus, näkökyky, asentoaisti, opetusmetodi

ABSTRACT

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

Author: Roosa Ouvinen
Title of thesis: Dancing without sight
Supervisors: Petri Hoppu, Niina Vahtola
Term and year when the thesis was submitted: Spring 2019
Number of pages: 59 + 4

In this thesis the effects of teaching dance to dancers who were blindfolded during a dance class were studied. The aim was to see how it affects both the dancers and the teacher. The question was that what could dancing while being blindfolded offer to dancers.

The reason for choosing this subject was because I feel that visual form and the reflection in the mirror have become more important than dancing itself. When dancers are too focused on the mirror, they can easily forget the three-dimensionality of dancing and the feeling of movement in their bodies. This is worrying because dance is not only performing forms and beautiful images, it is an experience of expressing oneself, whether on a stage, in a dance class, or anywhere else.

Focusing only on what your eyes can see may also affect one's learning. In this study it was also focused on three different learning preferences; visual, aural and kinesthetic. Most of the dancers in my study were visual learners and the used teaching method was an interesting challenge for them. They were instructed verbally or through physical contact, requiring careful listening, focusing on the moment and repetition rather than observing and copying movements.

Eight dancers participated in the study. In addition to the six dance classes during autumn 2018, they completed two questionnaires, one before they had participated in any classes and one after the last class. They also wrote notes in their diaries and reflected on the lessons in order to gain feedback on which aspects of the lesson were beneficial or detrimental.

The participants noted improvement in both auditory and kinesthetic learning skills. It was discovered that everyone taking part in this study felt it was a positive experience. Some noted they had more courage to express themselves, due to lack of observation from fellow participants. Some lost their fear of darkness and improved their balance. Most also trusted more on themselves, their bodies, and each other after practicing with this method.

As a teacher, I discovered this method allows students to improve self-confidence as well as to foster a more individualized style of moving. Additionally, I felt gratified both about the process of teaching and the individual benefits, such as increased self-confidence and trust between participants. This method could be beneficial for professional and goal-directed dancers wanting to find new tools to develop as a dancer as well as anyone who would like to focus on their body and kinesphere and forget everything else for a moment.

Keywords: dance teaching, teaching method, learning styles, senses.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	LÄHTÖKOHTANI METODIN LUOMISEEN	8
2.1	Perinteisen tanssinopetuksen haasteet	9
2.1.1	Haasteet tanssioppilaan näkökulmasta	10
2.1.2	Haasteet opettajan näkökulmasta	11
2.2	Pedagogiset lähtökohdat	13
2.2.1	Kinesteettinen empatia	13
2.2.2	Raisa Foster ja tanssi-innostaminen	14
2.2.3	Erilaisten oppijoiden huomioiminen	14
2.2.4	Oma rajallisuus	15
3	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	17
3.1	Tutkimusryhmä ja tiedonkeruu	17
3.2	Tanssilajit ja tuntien suunnittelu	18
3.3	Harjoitteet	20
4	TULOKSIA	24
4.1	Aloituskysely	25
4.2	Harjoitusten toteutuminen ja päiväkirjat	28
4.3	Loppukysely	39
5	POHDINTA	52
5.1	Silmät sidottuna -metodi vs. mindfulness	52
5.2	Pedagogiset oivallukset	53
5.3	Reflektointi	54
5.4	Jatkojalostus	55
5.5	Lopputulema	56
	LÄHTEET	58
	LIITTEET	60

1 JOHDANTO

Tutkimuksessani tutkin tanssinopetusta, jossa oppilaat ovat koko opetuksen ajan silmät sidottuna. Tarkastelen sitä oppilaiden näkökulmasta heidän muistiinpanojensa ja kommenttiensa avulla sekä pedagogin näkökulmasta tarkastellen, mikä opetustilanteessa on erilaista sekä hyvässä että pahassa. Aiheesta ei ole aiemmin tehty tutkimusta. Luon tällä työllä pohjaa uudelle tanssinopetus ja -ohjausmetodille, jota voisi vielä jatkojalostaa.

Olin vaihto-opiskelijana New Yorkissa ja sain idean siitä, että tanssijoita voisi opettaa niin, että kaikki ovat silmät sidottuina. Silmät kiinni ei riitä, sillä helposti epävarmuuden tai pelästymisen hetkellä voisi kurkistaa mitä tekee, missä tekee ja mitä muut tekevät. Silmät sidottuna oleminen voisi vapauttaa tanssijaa visuaalisilta ärsykkeiltä, itsensä vertailemiselta muihin sekä herkistää tanssijan kuuntelemaan tarkasti ohjeita. Samalla keskittyminen omaan kehon hahmotukseen ja kehon tuntemuksiin voisi helpottua.

Erityisesti aistit ja oppiminen kiinnostavat minua tässä tutkimuksessa. Suurin osa tutkimukseen osallistuvista tanssijoista kokee olevansa vahvasti visuaalisia, kun puhuimme siitä, miten he kokevat oppivansa parhaiten. Oli mielenkiintoista nähdä, miten näkökyvyn pois ottaminen vaikutti siihen, miten tanssija oppii ja voisivatko muut aistit näin voimistua samalla.

Haluan myös tutkimuksen avulla haastaa itseäni pedagogina. Välillä sorrun opettamaan liian nopeasti ja epäselvästi, kun voisin mieluummin opettaa rauhassa enkä edetä turhan nopeasti. Kun opettaa näkökykyisiä tanssijoita, jotka ovatkin silmät sidottuna, on opettajalla suuri vastuu olla selkeä ohjeissaan sekä tietysti suojella tanssijoita törmäyksiltä, joita voi sattua.

Mielessäni kävi aluksi ajatus siitä, että tällä harjoitusmetodilla voisi luoda tanssiteoksenkin, mutta halusin vapauttaa itseni ja tanssijat siitä paineesta, mikä esityspäivämäärästä tulee. Näin tanssijat pystyivät keskittymään vain olemiseen ja tanssimiseen eikä siihen, että tarvitsisi pyrkiä mihinkään. Tämä tyyli harjoitella silmät sidottuna oli kuitenkin uusi minulle pedagogina sekä tanssijoille myös harjoittelutapana, joten päätin, että on hyvä keskittyä vain kokeilemaan puolin ja toisin, ilman mitään paineita.

Käytin näkövammaisiin liittyvää materiaalia hakiessani inspiraatiota harjoitteisiin. Päätin silti heti alussa rajata opinnäytettäni niin, ettei harjoitusmetodia ole tarkoitettu näkövammaisille vaan sen sijaan näkökykyisille tanssijoille. Metodin on tarkoitus ennen kaikkea tukea sivulajina muuta tanssiharjoittelua näkökykyisten tanssijoiden parissa. Näkövammaisten tanssikäsitykseen, sekä ylipääntään liikkumiseen ja ohjaamiseen, liittyy varmasti paljon asioita, joista minulla ei ole kokemusta. Tästä syystä päätin, että näin on parempi ja selkeämpi rajata.

Ennen kaikkea halusin harjoittelun olevan elämyksellistä tanssijoille ja muistuttaa heitä siitä, että tanssi tuntuu hyvältä kehossa. Siksi en asettanut heille tavoitteita siitä, mitä pitäisi osata, vaan päinvastoin kysyin heiltä, mitä he haluavat tehdä, mikä tuntuu hyvältä ja mikä huonolta. Haluan luoda metodin sen pohjalta, mistä tanssijat nauttivat, sillä he ovat näkökyvyttömän roolissa ja minä olen heidän silmänsä. Haluan luoda jotakin, mikä auttaa ja on samalla mukavaa.

Tutkimuskysymykseni on "Mitä silmät sidottuna tanssiminen voi antaa tanssijalle?" Minua kiinnostaa tämä aihe eniten juuri tanssijan näkökulmasta. Haluan tietää, lisääkö tällainen harjoittelu tanssin elämyksellisyyttä ja onko se hyödyllistä niin fyysisessä kuin psyykkisessä mielessä.

2 LÄHTÖKOHTANI METODIN LUOMISEEN

Kesällä 2017 olin vaihto-opiskelijana New Yorkissa Peridance Capezio Centerissä. Täyteen paka-
tuilla tanssitunneilla oli äärimmäisen kova tempo, ja tanssiminen tuntui suurin osin hyvin pinnalli-
selta suorittamiselta. Ahdistuin kovasti ja tunsin itseni surkeaksi tanssijaksi. Siinä romahduksen
partaalla päätin, että nyt minä nautin täällä tanssimisesta. Teen ihan mitä vain, mikä tuntuu hyvältä,
vaikka liikkeet eivät menisikään oikein. Siitä lähtien en enää välittänyt peilin käyttämisestä ensisi-
jaisesti, kun opettelini jotakin uutta. Muistin, miten hyvältä liikkuminen itsessään tuntuu kehossa
eikä vain visuaalisena kuvana peilissä. Koen tämän olleen suuri käännekohta siinä, kun aloin to-
della kehittymään tanssijana.

Olen kokenut olevani melko hidas oppimaan, kun opetus tapahtuu peiliä hyödyntäen. En itse opi
katsomalla parhaiten, vaan kokeilemalla, epäonnistumalla ja suullisten ohjeiden tai fyysisen kos-
ketuksen avulla. Se luultavasti pohjautuu taustaani joukkuevoimistelussa, jossa emme juuri käyt-
täneet peiliä, kun opettelimme koreografiaa.

Tavat, joilla opin, viittaavat siihen, että vahvimmat aistikanavani ovat tunto- ja liikeaisti ja voitaisiin
sanoa, että olen vahvasti *taktiilis-kinesteettinen*. Taktiilis-kinesteettisen lisäksi Liiku ja opi-kirjassa
esiteltiin myös visuaalinen eli näköaistin avulla havaitseva sekä auditiivinen eli kuuloaistilla vah-
vimmin havaitseva oppija. (Ahonen, Cantell, Nissinen & Rintala 2005, 41.) Nykyään näitä oppimis-
tyylejä kritisoidaan niin paljon, ettei niihin kannattaisi luottaa liikaa. Juha Kontinen on käsitellyt pro
gradussaan (2008) oppimistyyli-teorioita ja Frank Coffieldia (2004) mukaillen hän kertoi siitä, että
tutkijat, jotka kritisoivat oppimistyyli-teorioita, halusivat korostaa sitä, miten esimerkiksi opettaja, mo-
tivaatio, vireystila, ympäristö, kotiolot ja -tilanne, sosiaalinen elämä, oppilaan oma aktiivisuus, kiin-
nostuksen kohteet ja niin edelleen vaikuttavat oppimiseen myös. Tästä syystä ei pitäisi lähestyä
oppimista liian kapea-alaisesti vain oppimistyylin perusteella. Mikäli oppimistyyliihin luotetaan liian
sokeasti, unohdetaan *oppimisvaikeuksien* olemassaolo ja tilalla onkin vain opettajia, jotka eivät
osanneet opettaa oppilaan oppimistyyllillä. (Kontinen 2008, 6).

Tästä kritiikistä huolimatta, minua oman ”oppimistyylin” löytäminen on auttanut ymmärtämään it-
seäni paremmin ja löytämään parempia oppimistapoja, joten kritiikin uskominen on minulle hieman
hankalaa. Juha Kontisen pro gradusta löytyikin myös oppimistyyliä puoltavia argumentteja, joissa
puhuttiin siitä, että tutkijat, jotka puoltavat oppimistyyli-teorioita, korostavat jokaisen yksilöllisyyttä

sekä sitä, että perinteisillä opetusmenetelmillä ei ole pystytty vastaamaan kaikkien oppimistarpeisiin. Siksi ratkaisuna parempiin oppimistuloksiin ehdotetaan huomion kiinnittämistä yksilön vahvuuksiin ja heikkouksiin. Näin oppilaat tulisivat tietoisemmiksi omista vahvuuksistaan ja onnistuisivat koulussa paremmin ja näin opiskelu tuntuisi mielekkäämmältä. (Kontinen 2008, 6). Ainakin itselleni oppimistyylin löytäminen nimenomaan todisti, etten ole tyhmä, vaan opin helpommin kineettisen kokemuksen kautta.

Kritiikin ja kiistanalaisten teorioiden vuoksi pyrin opinnäytetyössäni käsittelemään kyselylomakkeissa (liitteet 1–2) mainittuja “vahvempia havaintokanavia” ja “heikompia havaintokanavia” sen sijaan, että puhuisin oppimistyyleistä, niin kuin alun perin suunnittelin. Havaintokanavien ja aistien tarkastelu on tärkeää, kun on kyseessä tutkimus, jossa näkökyky suljetaan täysin pois.

Kun opinnäytetyöni aihe varmistui, aloin pohtimaan tutkimuksen toteutusta käytännössä. Tutkimus on laadullinen eli kvalitatiivinen. Kun etsin lähteitä opinnäytetyöhöni törmäsin jatkuvasti sanaan *fenomenologia*. Timo Laine tiivistää fenomenologian seuraavasti: “Fenomenologia tutkii kokemuksia. Kokemus käsitetään tässä hyvin laajasti ihmisen kokemuksellisenä suhteena omaan todellisuuteensa, maailmaan, jossa hän elää”. (Laine 2001, 26). Käsite oli minulle uusi, mutta osoittautui todella tärkeäksi, sillä kokemusta ja elämyksellisyyttä opinnäytetyössäni nimenomaan tutkin.

2.1 Perinteisen tanssinopetuksen haasteet

Kuvailen tässä luvussa perinteisen tanssinopetuksen haasteita sekä oppilaan että opettajan näkökulmasta. Kuvaukset haasteista perustuvat vahvasti omiin kokemuksiini ja näkemyksiini sekä kollegoiden kanssa käytyihin keskusteluihin. Määrittelen tässä perinteisen tanssinopetukseen opettajalähtöiseksi tanssitunniksi, jossa oppiminen perustuu liikkeen jäljittelyyn ja mallioppimiseen. Tunti tapahtuu tanssisalissa, jossa on peili, ja harjoitteet tehdään pääosin en face -suuntaan niin, että tanssija näkee itsensä. Lähdin pohtimaan tämänlaista tanssinopetusta ja sen mahdollisia haasteita. Näiden haasteiden pohjalta loin idean tähän opinnäytetyössäni esiteltävään olevaan metodiin, jonka olisi tarkoitus olla tukemassa perinteistä tanssinopetusta, esimerkiksi yhtenä ylimääräisenä viikkotuntina.

Tarkoitus ei siis ole väittää, että kuvailtu tanssinopetustyyli olisi huono tai että sillä ei saisi hyviä tuloksia aikaan. Monien tanssilajien alkeita opetellessa ja esimerkiksi klassisen baletin harjoitte-

lussa peili ja tarkat linjaukset ovat hyvinkin tärkeitä. Itse kuitenkin olen kiinnostunut erityisesti opin-
näytetyön osalta hieman erilaisesta, enemmän tanssijalähtöisestä tanssista. En niinkään välitä
puhtaista linjoista ja liikesuorituksista. Jaana Parviainen pohtii, miten joitakin tanssin liikelaatuja tai
tunnetiloja voi oppia jäljittelemällä ja samastumalla, mutta tällainen oppiminen yleensä jää visuaa-
liselle tasolle, jos opettaja vain edellyttää, että liikkeen ulkoinen muoto on tietynlainen. (Parviai-
nen 2006, 133.)

2.1.1 Haasteet tanssioppilaan näkökulmasta

Kun tanssija harjoittelee tilassa, jossa on peili, hän näkee itsensä kuvina ja heijastuksina peilissä.
Silloin tanssin kolmiulotteisuus voi kadota. Peilin kanssa tanssittaessa saattaa täysin unohtaa, että
selkäkin voi tanssia ja että tanssia voisi tarkastella muistakin kuin en face -suunnasta. Myös esi-
merkiksi lattiatasolla tehtävän rentoustekniikan opettelu on todella vaikeaa, jos oppilas samalla yrit-
tää nähdä itsensä peilistä. Kukkonen pohtii opinnäytetyössään peilin kanssa tanssimista seuraa-
vasti:

Peilialissa oppilas on ikään kuin herkeämättä oman itsensä ulkopuolinen havainnoitsija.
Peilin avulla tanssija saa välittömästi visuaalisen palautteen omasta työstään kinesteetti-
sen aistin eli asentoaistin lisäksi. Peililliseen saliin tottunut tanssija saattaa tuntea olevansa
eksyksissä joutuessaan tanssimaan ilman peiliä. (Kukkonen 2015, 5).

Parviainen kirjoittaa, että amerikkalainen tanssintutkija Susan Foster väittää tanssijoiden kinesteet-
tisen tietoisuuden voimistuvan muita enemmän, koska he seuraavat liikkumistaan peilin kautta.
Parviainen taas on sitä mieltä, että "peilien käyttö keskittyy liikkeen visuaaliseen linjaukseen kehon
kinesteettisen tutkimuksen kustannuksella". Parviainen keskittyy käsittelemään teoksessaan "epä-
suoria tekniikoita" eli rentoustekniikkaa ja kontakti-improvisaatiota, joissa esimerkiksi hän mainitsee
oman painonsa käytön logiikan opetteluun olevan sellainen asia, joka pitää opetella itse, kun ei sitä
demonstroimallakaan voi täysin opettaa. (Parviainen 2006, 112.)

Kuten Kukkonen (2015) mainitsee, peiliin tottunut tanssija voi kokea olevansa eksynyt ilman peiliä.
Itse huomasin nuorempana, että, kun peilialissa harjoiteltu koreografia vietiinkin lavalle yleisön
eteen ilman peiliä, liikkeen muistaminen oli hankalampaa, paikkojen hahmottaminen oli vaikeam-
paa ja eläytyminen oli hankalaa. Jopa itse tanssiminen ei tuntunutkaan niin hyvältä, kun ei nähnyt
heijastusta omasta tekemisestään samalla. Koen, että opin nauttimaan itse liikkumisesta uudelleen

vasta, kun opin "irti" peilistä. Uskonkin, että juuri liikkeen rakastaminen luo sellaista motivaatiota tanssiin, joka vie tanssijana pitkälle.

Se, että katsoo itseään jatkuvasti peilistä, keskittää myös usein tanssijan huomion kehon sijaan ulos kehosta, omaan heijastukseen. Kuten voimistelussa ja muissakin esteettisissä lajeissa, myös tanssin parissa esiintyy paljon kehoon liittyviä itsetunto-ongelmia, jopa syömishäiriöitä. Tutkimusryhmän kanssa keskustellessa nousi myös esille, että varsinkin edistyneet, kilpatasolla harjoittelevat tanssijat voivat kärsiä kovinkin suorituspaineista. Suorituspainet voivat johtua iän tuomasta paineesta olla "jo tietyllä tasolla", itsensä tai opettajan asettamista liian suurista vaatimuksista menestyä ja kehittyä, aiemmasta hyvästä menestyksestä tai kateudesta, joka liittyy tanssivan ystävän menestykseen.

Joskus tanssitunnilla olo voi olla rauhaton ja mielessä voi olla "ostoslistat ja tulevat tentit", niin kuin esimerkiksi opinnäytetyön tanssijoista eräs mainitsi. Tanssijalla on mahdollisuus kadota omiin ajatuksiin tanssitunnilla niin, että keskittyminen herpaantuu oleellisesta. Katse karkaa seinäkelloon tai oman kehon vilkuiluun peilistä. Joskus oppilaat näkevät yhdessä jotakin hauskaa ja ajautuvat keskustelemaan toistensa kanssa, vaikka niin ei ole ohjeistettu. Silloin voi aiheutua turhaa hälinää, joka hankaloittaa tunnin etenemistä ja voi ärsyttää tanssijaa, joka haluaisi vain päästä eteenpäin tunnin aiheessa. Omasta kokemuksesta myös muistan, miten vaikea on rehellisesti "tehdä niin kuin tuntuu hyvältä kehossa", jos mietitään esimerkiksi venyttelyä tai lihaskunnon tekemistä, kun samalla tiedostan muiden ihmisten mahdollisesti katsovan ja vertailevan itseään minuun. Tällaisissa tilanteissa käy helposti ylilyöntejä, ja tanssija saattaa puskea itseään liian pitkälle todistaakseen muille olevansa tarpeeksi hyvä.

2.1.2 Haasteet opettajan näkökulmasta

Huonoina päivinä olen välillä opettajana havahtunut siihen, etten halua katsoa itseäni peilistä. Syynä voivat olla väsyneet kasvot, huonot vaatteet, likaiset hiukset tai muu ulkonäköön liittyvä melko turha ja pinnallinen syy. Samalla, kun mietin, etten halua katsoa itseäni peilistä, mietin, että ehkä oppilaani miettivät minusta samaa. Opettajan pätevyyteen ei pitäisi vaikuttaa ulkonäkö, mutta erittäin huonoina hetkinä sen saattaa unohtaa, ja silloin opetukseen keskittyminen kärsii.

Täysipäiväisen tanssinopettajan ammatti on myös hyvin fyysisesti ja älyllisesti raskasta kaikessa hektisyydessään. Totta kai opettajalla on mahdollisuus käyttää assistenttia tai opettaa vain suullisesti, mutta usein tuntuu siltä, että opetuksen toivotaan olevan mahdollisimman tehokasta ja nopeaa. Silloin opettaja yleensä näyttää liikkeet peiliin päin, laskee samaan aikaan laskuja ja mahdollisesti myös antaa jo ennakoon muistutuksen siitä, mikä liike seuraavaksi on tulossa. Kun tämän kaiken tehdessään samalla vielä yrittää vilkuilla oppilaita ja seurata, sujuuko tekeminen, ja mahdollisesti pohtia korjauksia oppilaille, on aivot, ajatukset ja keho melko koetuksella. Alamikkelä pohtii tanssinopettajan työn haasteita opinnäytetyössään: ”Koen, että tämän hetken ajankuvassa on valloillaan käsitys myös opettajasta henkilönä, joka pystyy ällistyttäviin suorituksiin olosuhteessa kuin olosuhteessa.” (Alamikkelä 2017, 22.) Alamikkelä mainitsee myös siitä, miten usein tuntuu, että kaikki opetus ja harjoittelu tähtää vain esitykseen, johon ladataan ulkopuolelta usein paljon odotuksia, mutta sen harjoitteluun on usein suhteessa liian vähän aikaa:

Pitäisikö siis olla tehokas ja tehdä paljon opettajalähtöistä materiaalia, jonka opettamiseen tunneilla menee mahdollisimman vähän aikaa? Vai pitäisikö unohtaa upean lopputuloksen tavoittelu ja antaa aikaa oppilaiden kohtaamiselle sekä erilaisten opetusmenetelmien kokeilemiselle mukavamman prosessin toivossa? (Alamikkelä 2017, 22.)

Välillä opettajana tuntuu vaikealta ymmärtää sitä, mikä motivoi erityisesti nuoria tanssijoita. Keskustelin 12—14-vuotiaiden kilpailevien tanssijoiden kanssa syksyllä 2018 heidän motivaation lähteistään. Vastauksissa nousivat vahvasti esiin Instagram-sovelluksessa vastaan tulevat tanssi- ja akrobatiavideot. Sosiaalisessa mediassa nähtävät videot motivoivat tanssijoita kokeilemaan uusia vaikeita akrobatia- ja notkeusliikkeitä. Lyhyiden videoiden kautta oppilaat eivät kuitenkaan näe, miten paljon harjoittelua liikkeet vaativat tai miltä ne tuntuvat kehossa. He eivät myöskään näe, onko liike turvallinen keholle. Tästä syystä tuntuu, ettei monikaan oppilas malta enää tehdä hyvää pohjatyötä, jonka avulla pystyisi kehittämään itseään pikkuhiljaa sille tasolle, että temput olisivat turvallisia, vaan halutaan tehdä kaikki näyttävästi ja heti. Opettajana joutuu jatkuvasti muistuttamaan siitä, että pitää edetä rauhassa niin, että keho pysyy mukana eikä syntyisi vammoja.

2.2 Pedagogiset lähtökohdat

Pedagogia on osoittautunut minulle opinnoissani ehkä tärkeämmäksi kuin itse tanssi. En ole vielä opettanut pitkään, joten olen pedagogina vielä hyvin alussa. Opinnäytetyötä tehdessäni toivon opivani myös paljon pedagogiikasta sekä toivon pääseväni itse pidemmälle pedagogina — syvemmälle sellaiseen pedagogiikkaan, jonka mukaan haluan toimia.

Tanssinopetuksessa minua kiinnostaa elämyksellisyys sekä tanssijan oman tanssijuuden löytäminen. Tanssijan objektivoiminen pelkäksi liikkuvaksi ruumiiksi on mielestäni pahinta, mitä voisin pedagogina tehdä. Käsitän ihmisen holistisena kokonaisuutena, joka tarkoittaa sitä, että käsitän ihmisen kehollisena, tajunnallisena sekä situationaalisena. Kehollisuus holistisessa ihmiskäsityksessä tarkoittaa ihmisen fyysistä olemassaoloa orgaanisena tapahtumisena. Tajunnallisuus eli psyykkishenkisyys tarkoittaa ihmisen olemassaoloa kokemusten eri tasoina ja laatuina. Situationaalisuus taas tarkoittaa sitä, että ihmisen olemassaolo on myös suhteessa ihmisen elämäntilanteeseen. (Rauhala 2005, 32.) Itse kiteyttäisin ihmiskuvani niin, että ihminen on yhtä kuin kokemuksensa, geeniperimänsä, ympäristönsä ja yhteisönsä summa.

2.2.1 Kinesteettinen empatia

Parviainen käsittelee paljon filosofin, sekä fenomenologian kehittäjän Edmund Husserlin sekä filosofin ja fenomenologi Edith Steinin teorioita ja ajatuksia verrattuna nykypäivän psykologian käsityksiin. Sana *kinestesia* tulee kreikan kielen sanoista *kinéma*, eli 'liike' ja *aisthetikos* eli 'havaitseva', 'vastaanottavainen' ja 'aistimusta koskeva', joten kinestesia-termin suora käännös voisi olla 'liikeaistimusta koskeva' tai 'liikkeen kokemiseen liittyvä'. Nykypsykologiassa kinestesia määritellään kehon liikkeiden aistimuksiksi, jotka saavat alkunsa kehon tuntereseptoreista, jotka kertovat ruumiin eri asennoista, kosketuksesta, paineesta tai kivusta kehossa. (Parviainen 2006, 27-29.)

Selittäisin karkeasti kinesteettisen empatian olevan toisen ihmisen liikeaistimuksen ymmärtämistä: sitä, että pystyy samaistuen ymmärtämään, miten toisen keho aistii ja tuntee. Jos tanssipedagogina pyrkii kinesteettiseen empatiaan, on mielestäni tärkeää olla monipuolista pohjaa siitä liikemateriaalista, jota aikoo teetättää oppilailleen. Tämän Parviainen kiteyttääkin hyvin: "Ei ole mahdollista ym-

märtää kehon kinestesiasia, jos tarkastelemme vain ruumiin liikettä.” (Parviainen 2002, 339). Ymmärrän tämän itse niin, että jotta ymmärtäisin, miltä jokin tuntuu, minun täytyy olla itse kokenut jotakin vähintäänkin samankaltaista. Liikkuja on tässä mielessä myös ymmärrettävä ihmiseksi, jolla on tunteet. Mielestäni tanssinopettajan on tärkeä olla kinesteettisesti empaattinen, sillä vain silloin hän osaa ammattimaisesti ymmärtää, mitä minkäkin liikkeen saavuttamiseksi on tehtävä ja missä menevät oppilaan pystymisen sekä fysiologiset että mentaaliset rajat.

2.2.2 Raisa Foster ja tanssi-innostaminen

Raisa Foster on filosofian tohtori ja lisäksi hän on aiemmin opiskellut Melbournen yliopistossa tanssi-innostajaksi. Hän loi taiteellis-pedagogisen Tanssi-innostaminen® -menetelmän ja on myös kouluttanut tanssi-innostajia Suomessa. Foster esittelee tanssi-innostamista väitöskirjassaan *The Pedagogy of Recognition*. Tanssi-innostajan tehtävä ei ole vain olla taiteilija ja tanssija, vaan kannustaa ihmisiä myös tekemään itse tanssitaidetta. Tanssi-innostuksessa ei tarvitse nojata mihinkään tiettyyn tanssilajiin tai -tekniikkaan, vaan tarkoitus on laajentaa kehotietoisuutta sekä auttaa muita löytämään omaa ilmaisuaan tanssi-improvisaatioharjoitusten kautta. Tanssi-innostamisessa tavoitellaan luontaisten liikkumistapojen löytämistä sekä tutkitaan minuutta ja minän suhdetta muihin ja ympäröivään maailmaan. (Foster 2012, 7.)

Foster lähestyy ihailtavalla tavalla ihmisiä tanssin avulla, ja unelmoin olevani samalla tavalla innostaja sen sijaan, että tuputtaisin vain omaa tietynlaista tanssi- ja liikkumistapaa oppilailleni. Koen, että haluaisin toimia opettajana tai kasvattajana ihmisen elämän aikana myös muutoin kuin vain tanssin parissa. Foster sanookin, että: ”Tanssi-innostaminen ei ole vain *tanssiin* innostamista vaan myös *tanssilla* innostamista.” (Foster 2012, 7). Tutkimusryhmässäni on monen tasoisia ja eri tanssitaustoista tulevia tanssijoita ja tämä Fosterin esittelemä pedagoginen tyyli inspiroi hyvin opetusfilosofiani muovautumista tässä tutkimustyössä.

2.2.3 Erilaisten oppijoiden huomioiminen

Kauranen (2011) puhuu seuraavasti siitä, miten oppilaan oppimistyylin huomioon ottaminen edistää oppilaan motorista oppimista:

Parhaat oppimistulokset saavutetaan motoriikan osalta, kun terapeutit, opettajat ja valmentajat sovittavat ja suunnittelevat ohjauksensa harjoittelijoiden oppimistyylien mukaan sen sijaan, että he olettaisivat harjoittelijoiden olevan samasta muotista ja yrittäisivät opettaa kaikkia samalla menetelmällä. Ongelmia ei synny niin kauan kuin opetellaan oppijalle helppoja asioita, mutta vaikeita asioita ja tehtäviä yksilö omaksuu vain itselleen luontaisella oppimistavalla. (Kauranen 2011, 294.)

Tuen ehdottomasti ajatusta siitä, että kaikki oppivat eri tavalla motorisia taitoja. Siksi haluan pedagogina luoda sellaisen oppimisympäristön, jossa jokainen uskaltaa olla itsensä ja kysyä, mikäli jokin askarruttaa. Tutkimuksessani silmien sitominen pakottaa tanssijat tekemään oman tulkintansa kaikesta ja myös pysähtymään ja kysymään, mikäli jokin tuntuu hankalalta tai vaikeasti ymmärrettävältä. Toki tässä opinnäytetyössäni mahdollisesti hankaloitan vahvasti visuaalisiksi identifioituvien oppimista pakottamalla tanssijoita keskittymään kuuntelemiseen ja tuntemiseen, mutta kokeilen monipuolisesti verbaalisia tai rytmillisiä ohjeita sekä kosketuksen avulla ohjaamista niin kauan, että mahdollinen oppimiseen liittyvä ongelma ratkeaa ilman, että tarvitsee katsoa silmillään, mitä jollakin ohjeilla tarkoitan.

Tutkimusryhmän sisällä on tanssitaustallista hajontaa. Osalla on katutanssitaustaa, osalla balettia, osalla voimistelua ja osalla nykytanssia. Siksi aion ottaa myös huomioon sen, etteivät tanssitermit, kuten “plié” ja “relevé”, ole kaikille vielä tuttuja. Mikäli kysymyksiä niiden suhteen tulee, aion ihmettelemättä ja tuomitsematta selittää esimerkiksi, että “plié” tarkoittaa ‘polvien koukistusta’. (Ks. esim. Royal Academy of Dancing 1993, 15). Aion käyttää termejä vain, mikäli haluan oppilaiden tekevän tarkalleen jotakin saavuttaakseen sen, minkä toivon heidän tuntevan kehossaan. Esteettisyyttä en itse kaipaa tutkimusta tehdessäni enkä sen vuoksi vaadi, että tanssijat tekevät jonkin asian “oikein”.

2.2.4 Oma rajallisuus

Aion myös pedagogina olla armollinen itselleni. Opettajathan ovat ikuisia oppijoita. Kauranen muistuttaa kirjassaan siitä, että “motorinen oppiminen on kaksisuuntainen prosessi, jossa sekä ohjaaja että ohjattava oppivat samanaikaisesti”. (Kauranen 2011, 295.) Metodi on minulle aivan uusi, enkä voinut varmaksi tietää, minkälaista on ohjata tanssijoita, joiden silmät ovat sidottuna. Siksi luotankin

siihen, että kerta toisensa jälkeen ohjaaminen helpottuu, ja siksihän tutkimusta tehdään, jotta jotakin uutta voidaan oivaltaa.

Fenomenologinen tutkimus on minulle vielä uutta ja koen kokemuksien tutkimisen haastavaksi ja sen vuoksi on tärkeää ymmärtää oma rajallisuuteni niin pedagogina, tutkijana kuin kinesteettisen empatian ymmärtäjänä. Edith Stein muistuttaakin siitä, miten tärkeää on myös huomata *empaattisen täyttymyksen puute*. Tämä ei siis tarkoita kyvyttömyyttä empatiaan vaan ymmärrystä siitä, että omalla empatiakyvyllä on myös rajansa. Parviainen myös toteaa, että: ”Pyrkimys empatiaan voi myös johtaa toisen kokemuksen pakottamista omaan tulkintakehykseen.” (Parviainen 2002, 342.)

Tutkimusta tehtäessä on tärkeää suhtautua objektiivisesti tutkimuksen aiheeseen, vaikka aihe olisikin itselle henkilökohtaisesti tärkeä. Muuten tutkimustulokset voivat olla valheellisia, jos sokeana omalle hypoteesilleni pakotan itseni tulkitsemaan tuloksia haluamani suuntaan.

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa kuvailen tutkimuksen tiedonkeruun toteutusta eli tanssiharjoituksia, joissa tanssijat harjoittelivat silmät sidottuina. Kerron harjoitteiden ja tuntien suunnitteluprosessista sekä siitä, millälaisia harjoitteita tunneilla tehtiin. Kuvaan myös tarkemmin joitakin oleellisia harjoitteita kokonaisuudessaan, sillä niitä käsitellään vielä päiväkirjoissa ja loppukyselyn vastauksissa.

3.1 Tutkimusryhmä ja tiedonkeruu

Tutkimus tehtiin Turussa, ja työnantajani kautta sain vinkkejä tanssijoista, joita voisin pyytää tutkimukseen mukaan. Valintakriteereinä oli se, että piti olla yli 18-vuotias, rohkea tuottamaan omaa materiaalia, kiinnostunut syvemmin tanssista ja valmis sitoutumaan harjoitteluun, muistiinpanojen kirjoittamiseen sekä alku- ja loppukyselyyn vastaamiseen. Osa tanssijoista valitsin koetanssin kautta, osa tanssijoista oli minulle ennestään tuttuja ja pyysin heitä osallistumaan mukaan. Sain kahdeksan 19—25-vuotiasta tanssijaa osallistumaan tutkimukseeni, ja harjoitusten oli määrä tapahtua syksyn 2018 aikana.

Harjoittelimme tutkimusryhmän kanssa kuusi kertaa syksyn 2018 aikana. Lisäksi kävimme harjoituskauden aloitus-, sekä lopetuskeskustelun minun luonani, jotta mitään tietoa ei jäänyt jakamatta tai selittämättä. Harjoittelimme Turun kaupungin tiloissa sekä tanssistudioissa, joissa ei ollut sokkona tanssiville vaarallisia tolppia. Harjoitukset kestivät keskimäärin 60—120 minuuttia, jonka jälkeen he, jotka ehtivät muilta kiireiltään, jäivät keskustelemaan vielä harjoitusten päätyttyä kulu-neesta tunnista ja sen aiheuttamista tuntemuksista ja kirjoittivat samalla muistiinpanoja harjoituk-sista vihkoihinsa.

Teetätin alkukyselyn, jotta saisin tietää tarkemmin tanssijoiden historiasta, vaikka osa heistä olivat-kin minulle tuttuja. Halusin selvittää, millaisiksi oppijoiksi ja tanssijoiksi he kokevat itsensä ja millai-sien ongelmien kanssa he painivat tanssin parissa. Halusin myös tietää, miten he odottavat ja us-kovat metodini vaikuttavan heidän tanssijuuteensa. Loppukyselyn teetin, jotta voisin vertailla hei-dän tuntemuksiaan ja ajatuksiaan samoihin aiheisiin liittyen harjoituskauden päätyttyä. Halusin myös palautetta yleensäkin opettajuudestani ja harjoituksista, muutenkin kuin tutkimukseen liittyen.

Hankin jokaiselle tanssijalle vihon, joka toimi päiväkirjana. Päiväkirjaan piti kirjoittaa kyselyiden vastaukset sekä muistiinpanot aina harjoitusten jälkeen. Kirjoitin myös itse muistiinpanoja harjoituksista ja kuvasin videolle muutaman harjoitteen.

3.2 Tanssilajit ja tuntien suunnittelu

Alun perin suunnittelin opettavani paljon moderniin ja jazztekniikkaan pohjautuvia sarjoja, mutta koska kaikki tanssijat eivät olleet niin kokeneita tanssitermien suhteen, päätin, etten ota siitä paineita. Tyyliillisesti harjoitteet olivat nykytanssia: release-tekniikkaa, lattiatekniikkaa, improvisaatiota sekä kontakti-improvisaatiota, sillä koin, että niillä tyyleillä on yhteisesti eniten annettavaa tanssijoiden lähtökohdat huomioon ottaen. Miellän ainakin itse opettamani nykytanssin olevan lähinnä arjen ihmisen liikkeitä, mutta ergonomisesti suoritettuina. Jaana Parviainen (2006) kutsuu kontakti-improvisaatiota ja rentous- eli releasetekniikkaa ”epäsuoriksi tekniikoiksi”, sillä ”ne ohjaavat liikkujan tunnistamaan kehossansa piirteitä, joita ei voi tavoittaa jäljittelemällä muiden liikkujien suoritusta pelkästään visuaalisesti”. Tämä ajatus tuki päätöstäni siitä, että nämä, ”epäsuorat tekniikat” sopivat hyvin osaksi tutkimustani. (Parviainen 2006, 109.)

Eräs koko metodiani innoittaneista tanssilajeista on ollut japanilainen muodonmuutokseen perustuva tanssilaji butoh. Butoh-tanssia harjoittavat tanssijat eivät tavoittele menestymistä tanssillaan, vaan matkustavat itseensä ja tarkastelevat ihmisen kehollisuutta sekä itse ihmisyyttä syvällisemmin. (Fraleigh 2010, 1-4.) Kun osallistuin itse butoh-työpajaan, muistan, miten pidimme koko tunnin silmiämme kiinni, liikuimme lähes huomaamattoman hitaasti, samalla muuttamalla muotoamme erilaisiksi materiaaleiksi, kuten kivi, hiekka ja puu. Koin butoh-tanssin oivaksi tavaksi löytää uusia ketjutustapoja tanssiin ja erittäin terapeutiseksi, kun sai keskittyä vain omaan kehoon keskittymättä muihin ympäröiviin asioihin.

En ollut täysin perehtynyt mindfulness-harjoitteluun vielä tuntien suunnitteluvaiheessa, mutta tutustuin jälkikäteen mindfulnessiin enemmän ja erityisesti Antti-Juhani Wihurin kirjaan Mindfulness työssä. Mindfulnessissa, eli tietoisessa läsnäolossa, korostetaan erityisesti hetkessä olemista sekä vastaanottavaa ja sallivaa asennetta. Mindfulnessissa keskitetään huomio haluttuun kohteeseen tahdonalaisesti ja pyritään havainnoimaan ympäristöä. (Wihuri 2004, 39-47.) Wihuri kuvailee mindfulnessia seuraavasti: ”Tietoisien läsnäolon tilassa havainnoimme kaikkea aivan erityisellä tavalla:

tarkoituksella, nykyhetkessä ja ilman arvostelua.“ (Wihuri 2014, 46.) Huomasin, miten silmät sidotuna tanssiminen sekä sille asettamani tavoitteet menevät yksiin mindfulnessin kanssa, erityisesti keskittymisen, vastaanottavan asenteen ja arvostelusta vapaan ympäristön kannalta.

Harjoitteiden luominen oli haastava prosessi, sillä halusin tanssijoiden tuntevan olonsa turvaliseksi, vaikka minulla ei ollut aiempaa kokemusta siitä, millaista tanssijoita on ohjata silmät sidotuna. Minulla ei ollut tarkkaa kausisuunnitelmaa, sillä koin, että minulle hahmottuu paremmin harjoitusten myötä, mitä tanssijoiden kanssa voi ja kannattaa tehdä. Parviainen (2006) onkin osuvasti kirjoittanut seuraavasti:

Kontakti-improvisaatiossa ja rentoustekniikkatunneilla työskentely on itsenäistä ja osittain itseohjautuvaa. Kuitenkin ohjaajalta ja opettajalta vaaditaan huolellista tuntien suunnittelua ja kykyä ohjata tunnin suuntaa, kuljettaa sitä tilanteen mukaan. Voi perustellusti väittää, että kaikki kinesteettisen tiedon pohjalta etenevä liikunta- ja tanssitunnin suunnittelu on luovaa työtä, koska opetus etenee aina tilanteen ja oppilaiden ehdoilla jos-niin-rakenteen kautta. (Parviainen 2006, 110-111.)

Kaikki pitämäni harjoitukset olivat sisällöltään hieman toisistaan poikkeavia. Lisäksi melkein jokaisissa harjoituksissa puuttui joku tai jotkut tanssijoista, joko töiden, sairauden tai henkilökohtaisen syyn vuoksi. Kaikki tanssijat eivät ole kokeilleet kaikkia harjoitteita, ja tämä voi näkyä hajontana kyselyiden tuloksissa.

Hieman yli puolivälissä harjoituskautta kävin pitkää pohdintaa itseni kanssa siitä, mitä haluan edes saavuttaa tällä tutkimuksella. Minulla ei ollut muita tavoitteita kuin se, että tanssijoilla olisi mukavaa harjoituksissa. En tavoitellut sitä, että tanssijoiden pitää osata mitään tietynlaista, kunhan pysyivät mukana sarjoissa eivätkä pahoittaneet mieltään. Tässä vaiheessa palasin taas itse tutkimuskysymykseen ja muistutin itseäni siitä, että tämä on pioneerityö ja tutkimusta eikä maksullista tanssinopetusta. Aloin rakentamaan rohkeammin harjoitteita sen mukaan ja aloin myös pohtia sitä, ettei tutkimusta tehdessä kaiken tarvitse olla mukavaa ja minun ei myöskään tarvitse olla täysin varma siitä, miten harjoitus etenee tai toteutuu, siksihän minä tutkinkin.

Pyrin lukemaan tanssijoiden päiväkirjoja aina muutamien harjoitusten välein, ja niistä myös luin, minkä he kokivat mukavaksi, haastavaksi tai hankalaksi ja kuuntelin myös heidän ideoitaan ja koitin luoda tuntisuunnitelmia niiden pohjalta tuleville viikoille. Kerran harjoitusten välissä oli pidempi kolmen viikon tauko, jolloin lähetin tanssijoille pienen välikyselyn sähköpostilla. Tämän pohjalta sain konkreettisemmin käsitystä siitä, miltä harjoittelu tanssijoista tuntuu, kun suurimmaksi osin päivä-

kirjojen seuraaminen osoittautui hankalaksi. Useasti joku oli poissa harjoituksista tai tarvitsi ylimääräistä aikaa päiväkirjan kirjoitukseen, mikäli harjoitusten lopuksi ei ehtinyt jäämään kirjoittamaan päiväkirjaa.

Tuntien rakenne pysyi harjoituskauden aikana melko samanlaisena. Tunti alkoi aina sillä, että kaikkien saavuttua tanssijat sitoivat silmänsä unimaskeilla tai huivilla. Silmät pidettiin sidottuna koko tunnin loppuun asti. Alkurutiinina tanssijat lähtivät kävelemään salin reunoja pitkin ympäri niin kauan, että heistä tuntui siltä, että he olivat kävelleet koko salin ympäri. Tämä toimi niin sanotusti maadoituksena sekä tilanhahmotusharjoituksena tanssijoille ja tämä oli ainoa rutiini, jonka pidimme harjoituskauden alusta loppuun.

Tämän jälkeen seurasi aina muutama erilainen harjoite. Yleensä teimme jonkin ohjatun improvisaation, joko yksin tai kontaktissa toisen tanssijan kanssa. Tuntiin kuului myös usein jokin teknisesti osuus, esimerkiksi sanallisesti ohjeistettu sarja. Lopussa teimme yleensä loppurentoutuksen, jonka aikana tanssijat saivat liikkua tai vain rentoutua maaten. Harjoitteiden jälkeen pidimme mahdollisuuksien mukaan keskustelun siitä, mitä tunnilla teimme ja mitä ajatuksia kaikilla heräsi. Samalla tanssijat saivat kirjoittaa muistiinpanoja tunnista päiväkirjoihinsa, joita aina välillä keräsin luettavakseni.

3.3 Harjoitteet

Ketjuimprovisaatio oli harjoite, jossa pistin tanssijat seisomaan riviin käsi kädessä. Rivin oikeassa reunassa oleva lähetti ”sähköiskun” eli käden puristuksen vasemmalla puolella olevalle tanssijalle, joka laittoi sen eteenpäin seuraavalle niin kauan, kunnes sähköisku tuli rivin vasemmassa reunassa olevalle. Viimeisenä sähköiskun saaneen piti liikkua muita tanssijoita pitkin tunnustelemalla rivin oikeaan reunaan. Kun tanssija pääsi oikeaan reunaan hän lähetti uuden sähköiskun liikkeelle ja sama toistui, kunnes kaikki tanssijat olivat liikkuneet rivin päästä päähän. Aluksi liikkuminen tehtiin varovaisena kävelynä ja myöhemmin sai halutessaan liikkua monipuolisemmin eri tasoissa ja tansillisemmin. Kokeilimme myös sähköiskun lähettämistä käden puristuksen sijaan esimerkiksi olkapäähän koskettamalla tai muuten kosketuksen avulla.

Lattiasarja oli harjoite, joka pysyi mukana koko harjoittelukauden aikana. Se oli melko yksinkertainen modernin tanssin lattiatason liikkeistä koostuva sarja. Sarjassa oli lantion nostoja, jalkojen suoristamista ja koukistamista, koukussa olevien polvien pudottamista sivulta toiselle, selällään tehtäviä swingejä, spiraaleja, niskaseisonta ja sieltä ylös seisomaan nouseminen sekä pyörähdyksiä lattialla.

Liikkuva sarja oli harjoite, jonka teimme ensimmäisissä harjoituksissa. Siinä tanssijoiden piti kävellä neljä askelta, tehdä kaksi pivot-käännöstä, juosta kolme juoksuaskelta, hypähtää ylös ja laskeutua ylhäältä lattialle.

Seisaallaan tehtävä tanssisarja oli tanssisarja, jossa oli muun muassa painonsiirtoja, kävelyä, chassé-askelia, pivot-käännös, käsien liikkeitä, release, puolentoista kierroksen piruetti, josta mentiin lattialle ja sieltä käsien päällä käyntiin. Tanssisarjan puolella välissä oli myös kohta, jossa lyötiin kevyesti reisiin, jotta tanssija tiesi, onko hän oikein mukana laskuissa. Kappale, johon tanssisarja aluksi aina tehtiin, oli valssi. Myöhemmin kokeilimme sarjaa erilaisiin musiikkeihin, joihin tanssijat saivat tehdä omat dynaamiset laadut sekä laskut. Perään tanssijat saivat tehdä omaa improvisaatiota liikkuen uudelle paikalle, jossa menivät vielä uudelleen sarjan läpi. Menimme muutaman kerran sarjaa läpi niin, että vain kaksi tanssijaa oli keskilattialla tanssimassa, jotta heillä olisi turvallinen olo ja riittävästi tilaa. Muut olivat salin reunoilla tai penkeillä, jossa he saivat samalla tehdä *improvisaatiota* ottaen inspiraatiota esimerkiksi seinän materiaalista tai muista elementeistä, joita he kohtasivat salin reunalla.

Teimme muutaman kerran *ohjattua improvisaatiota*, jossa minä mainitsin esimerkiksi jonkin kehon osan, jolla piti tehdä esimerkiksi kahdeksikko, ympyrää tai jotakin muuta kuviota. Annoin myös muita mielikuvia, jotka vaikuttivat improvisaatioon, esimerkiksi ”raskaat olkapäät” tai ”perhoset käsivarsilla”, eli piti liikkua niin hitaasti ja varovaisesti, ”etteivät perhoset pelästyisi ja lentäisi pois”.

Kerran teimme myös *impulssi-improvisaatiota*, jossa minä kiersin tanssijoiden luona ja annoin impulssin johonkin kehon osaan ja suuntaan. Tanssijan piti reagoida impulssiin ja tanssia sen resonoidessa kehossa, kunnes tulin antamaan uuden impulssin.

Teimme *vapaata improvisaatiota* usein tunnin loppuun ja tanssijat saivat halutessaan joko tanssia, venytellä tai vain rentoutua lattialla. Tämä oli heille hetki tehdä sitä, mitä tanssijan keho tuntui tarvitsevan juuri silloin.

Kontaktiharjoitteita teimme muutamaakin erilaista. Yleensä aloitin sillä, että annoin ohjeeksi tehdä ensin yksin lattiatasossa improvisaatiota. Kun tanssija kohtasi jonkun toisen tanssijan lattialla, tästä toisesta tanssijasta tuli hänelle pari. Parin valitseminen tapahtui siis sattumalta, joten kukaan ei voinut valita suoraan tuttua ja turvallista paria. Yleensä kontakti-improvisaatio aloitettiin niin, että tanssijat kulkivat vierekkäin olkapäät toisiaan vasten. Kävelyä sai tehdä eteen ja taaksepäin ja alaja ylätasossa. Lisäksi kokeilimme erilaisia vetovasteita käsistä kiinni pitäen sekä selkää selkää vasten nojaamista ja heilumista puolelta toiselle.

Tein myös muutaman kerran niin, että menin jokaisen parin luo ja kosketin toista tanssijaa olkapäähän. Sen jälkeen ohjeistin, että se, jota kosketin, on nyt johdattaja. Hänen tehtävänsä on kuljettaa edelleen silmät sidottuna toista tanssijaa ympäri salia tai pyörittää, laskea toista lattialle tai antaa toiselle impulsseja, joiden avulla johdattavana oleva teki improvisaatiota.

Yhdellä tunnilla teimme myös harjoitteen, jossa piti etsiä taas itselleen umpimähkään pari, jonka kanssa sai vapaasti tehdä *manipuloivaa kontakti-improvisaatiota*. Tanssijat saivat esimerkiksi antaa impulsseja, kuljettaa, pyörittää tai laskea parin alatasoon. Saman parin kanssa ei kuitenkaan työskennelty pitkään, vaan aina hetken kuluttua piti vaihtaa uuteen pariin. Tärkeää oli osoittaa parilleen, kumpi manipuloi ja kumpi seuraa.

Sanoista liikkeiksi -harjoitteessa luetteloin sanoja, kuten: ”oikea käsi, pyörähdys, vasen polvi, ristiin, työnnä pois, hidas, nopea, nopea, hengitys, ravista, hypähdys, lattialle, nouse hitaasti ylös, isot kädet, rentoutuu”. Sanojen pohjalta tanssijat tekivät itselleen oman tanssisarjan, jota saivat tehdä läpi eri musiikkigenreä edustaviin kappaleisiin.

Kaksi tanssijoista osallistui Performing Arts 2019 Suomen mestaruuskilpailuihin ja he kokeilivat kerran harjoitusten lopussa kilpailuteoksensa läpimenon silmät sidottuna. He saivat aluksi katsoa missä kohtaa salia olivat, jotta heidän olisi helpompi luottaa siihen, ettei lähettyvillä ollut seiniä tai muuta.

Butoh-harjoite oli harjoite, jonka teimme viimeisellä tunnilla. Tanssijat saivat tehtäväkseen omalla tyylillä nostaa kädet ylös, laskea ne niskaa ja kehoa pitkin alas, rullata tai mennä releasen kautta lattialle ja lattialla kääntyä selälleen. Tästä sai jatkaa omaa improvisaatiotaan vapaasti. Kerroin, että aikaa tämän kaiken tekemiseen olisi 15 minuuttia ja että tarkoitus olisi liikkua mahdollisimman

hitaasti niin, että jokainen milli ja pienikin sormen liike olisi tärkeä. Tähän otin inspiraatiota butoh-tanssista.

Oman tanssipätkän luominen ja opettaminen oli harjoituskauden viimeinen harjoite. Annoin musiikin ja tehtäväksi tehdä noin 4—8 tahtia kestävän tanssisarjan, joka tanssijoiden pitäisi sitten opettaa muille. Opetuksen ajan tanssija sai olla silmät auki, jotta pystyisi ohjaamaan ja näkemään, että kaikki olivat sijoittuneet tilassa turvallisesti. Tämä harjoitus oli ainoa, johon hyppäsin myös itse mukaan ”oppilaaksi”.

4 TULOKSIA

Tässä luvussa esittelen tuloksia, joita keräsin kyselyiden, päiväkirjojen, harjoitusten sekä keskusteluiden avulla. Pohdin, miten harjoitteet toteutuivat, mitä kyselyistä ja päiväkirjoista voi päätellä ja tapahtuiko tanssijoissa kehitystä. Tarkastelen myös omia päiväkirjamerkintöjäni sekä havaintojani. Olen avannut jokaista tunneilla tehtyä harjoitetta tarkemmin sivuilla edellisessä luvussa.

En käytä tuloksissa tanssijoiden nimiä suoraan, vaan puhun heistä nimillä Tanssija 1, Tanssija 2 ja niin edelleen. Päiväkirjamerkinnät ovat kaikki vuodelta 2018, ja kyselyiden vastaukset vuoden 2018 ja 2019 vaihteesta. Tanssija 8 ei palauttanut aloituskyselyä, mutta sain muutamaa kysymyseen häneltä vastauksen suullisesti harjoitusten aikana.

Esitän osan vastauksista taulukoiden avulla, mutta tutkimukseen osallistuneet saivat vastata vapaamuotoisesti kyselyihin ilman pakollisia vastausvaihtoehtoja, vaikka muutaman kysymyksen kohdalla annoin avustavia vastausvaihtoehtoja. Poikkeuksena oli kysymys heikoista ja vahvoista havaintokanavista, jotka rajautuvat kolmeen vaihtoehtoon. Lisäksi ennen kyselyihin vastaamista kävimme tutkittavien kanssa kysymykset läpi yhdessä, niin, että heillä oli mahdollisuus kysyä tarkentavia kysymyksiä. En käy läpi kaikkia kyselyissä esitettyjä kysymyksiä ja vastauksia, vaan keskityn niihin kysymyksiin, joiden vastaukset olivat tutkimuksen kannalta relevantteja (ks. liitteet 1—2).

4.1 Aloituskysely

Tanssijoiden ikähaarukka oli 19—25 vuotta. Kaikilla oli useamman vuoden tanssitausta. Lajitaustaa löytyi monipuolisesti, kuten taulukosta 1 voi nähdä. Tanssijoilla saattoi olla muutakin taustaa kuten voimistelu, mutta keskityin taulukossa tanssilajien taustaan. Taulukko on tehty tanssijoiden mainintojen pohjalta, niin että olen valinnut taulukkoon useimmiten mainitut lajit tai kokemukset, kuten kilpailut, työ tanssin parissa tai alan opinnot.

TAULUKKO 1. Tanssijoiden lajitausta.

	Show	Jazz	Street	Nyky	Balletti	Latinalais-tanssi	Commercial/Muu	Kilpailu	Opinnot	Työ
Tanssija 1			x	x			x	x		x
Tanssija 2	x		x	x				x		x
Tanssija 3	x	x		x	x			x		
Tanssija 4	x		x	x		x		x		
Tanssija 5	x	x	x	x	x	x		x		
Tanssija 6	x	x	x	x	x	x	x	x		x
Tanssija 7	x	x		x	x			x		
Tanssija 8		x	x	x	x			x	x	x

Taulukossa 2 esitän tapoja, joilla tutkittavat kokivat oppivansa parhaiten tanssin parissa. *Sanallistamisella* tarkoitan tässä sitä, kun Tanssija 4 kertoi vastauksessaan hokevansa sanoja päässään, kun hän opettelee uusia sarjoja, ja uskon sen tarkoittavan sitä, että hän on keksinyt tai kuullut liikkeitä kuvaavia sanoja, jotta oppii muistamaan ne helpommin ulkoa. *Tutkimisella* koetin kiteyttää Tanssijan 1 vastausta: "itselle liikkeen tekeminen loogiseksi ja keholle oikeanlaiseksi".

TAULUKKO 2. Parhaimmat opettelutavat tanssitunnilla.

	Katso- malla	Kokeile- malla	Rytmittä- mällä	Sanallis- tamalla	Tutkimalla	Toista- malla	Peilistä katso- malla
Tanssija 1	x	x	x		x		
Tanssija 2	x		x				
Tanssija 3	x					x	
Tanssija 4	x	x		x			x
Tanssija 5	x	x					x
Tanssija 6	x	x					
Tanssija 7	x	x					

Kun kysyin oppimiseen liittyen havaintokanavista, kaikki mainitsivat vahvimaksi havaintokanavaksi *visuaalisen* ja osa sen lisäksi *kinesteettisen* aistin. Sanomattakin siis selvää, että suurin osa oppii tanssitunneilla katsomalla ja sitten toistamalla näkemänsä. Heikoimmaksi havaintokanavaksi osoittautui yksimielisesti *auditiivinen* havaintokanava.

TAULUKKO 3. Vahvimmat havaintokanavat.

	Visuaalinen	Kinesteettinen	Auditiivinen
Tanssija 1	x	x	
Tanssija 2	x	x	
Tanssija 3	x	x	
Tanssija 4	x	x	
Tanssija 5	x		
Tanssija 6	x		
Tanssija 7	x	x	

Kun kysyin motivaation lähteistä liittyen tanssimiseen, tuli vastauksissa jonkin verran hajontaa. Tanssijat 2, 3, 4 ja 6 saivat motivaatiota siitä, että tekevät tanssiin liittyviä töitä tai opiskelua. Tanssijat 1, 4, ja 5 korostivat tunteiden ilmaisua ja itseilmaisua tanssin kautta. Tanssijat 2, 4, 5, 6 ja 7 mainitsivat myös itsensä kehittämisen ja haastamisen motivaation lähteeksi. Tanssijat 2, 4 ja 5 mainitsivat myös kilpailemisen motivoivan tanssimiseen. Muita mainintoja motivaation lähteistä oli van muiden muassa kehotietoisuuden kehittäminen, terapeuttisuus, oman tanssilajin kehittäminen, esiintyminen, oppilaiden kehittäminen, sosiaalinen kanssakäyminen, tanssi liikuntana sekä intohimo tanssia kohtaan.

4.2 Harjoitusten toteutuminen ja päiväkirjat

Taulukossa 4 olen kuvannut tanssijoiden läsnäoloja tunnilla. Numerot yhdestä kuuteen ylärivillä kuvaavat jokainen yhtä harjoituskertaa ensimmäisistä viimeisiin. Olen merkannut "x" niiden harjoitusten kohdalle, jolloin kukakin tanssija oli läsnä harjoituksissa. Poissaolot selittävät osaksi sitä, miksi kaikilta tanssijoilta ei ole kommentteja kaikkien harjoitusten kohdalla. Kaikki tanssijat eivät myöskään palauttaneet muistiinpanoja jokaisten harjoitusten jälkeen, vaikka olivat läsnä.

TAULUKKO 4. Läsnäolot.

	1	2	3	4	5	6
Tanssija 1	x	x	x	x		x
Tanssija 2	x	x	x	x	x	x
Tanssija 3	x	x	x	x	x	x
Tanssija 4	x	x	x		x	x
Tanssija 5	x	x	x		x	x
Tanssija 6	x		x		x	x
Tanssija 7		x	x		x	
Tanssija 8		x	x			

Ensimmäinen harjoituskerta

Olimme kaikille uudessa salissa, jossa oli paljon lamppuja ja tuoleja yms. koristeita, jotka vähän häiritsivät liikkumista ja turvallisuuden tunnetta. Ilmassa oli positiivista jännitystä, sillä kukaan ei oikein tiennyt mitä piti tuleman. Aloitimme hahmottamalla tilan, eli tanssijat kävelivät huoneen seinäniä pitkin tunnustellen tilaa.

Tanssijoiden liikkuminen näytti todella varovaiselta ja tanssijat kertoivatkin, että varsinkin alkutun-
nista heillä oli hyvin turvaton olo. Tanssijat liikkuvat varautuneesti suojellen erityisesti päätänsä osu-
masta mihinkään ja itsellenikin konkretisoitui, että minä olen heidän silmänsä ja he eivät tosiaan-
kaan näe mitään, vaan minä olen vastuussa siitä. Tanssija 6 kirjoitti päiväkirjassaan siitä, miten

tilan hahmottaminen oli hankalaa, sekä siitä, että pelko törmäämisestä oli suuri. Pelot helpottivat, kun kerroin heille, että oli tilaa liikkua.

Teimme yksinkertaisia harjoitteita kuten kävelyä, pivot-käännöksiä sekä pieniä hyppyjä seisaaltaan ja lyhyen tekniikkasarjan lattiatasossa. Teimme täysin vapaata improvisaatiota, sekä varovaista parin kanssa kulkemista kylki kylkeä vasten. Parin valinta tapahtui niin, että pariksi tuli ensimmäinen tanssija, jonka kanssa tuli fyysinen kontakti lattiatasossa tehdyn improvisoidun liikkumisen aikana. Tanssija 5 kertoi keskittyneensä tarkasti ääniin tunnilla. Hän pystyi keskittymään musiikkiin ja sen yksityiskohtiin tarkemmin ja kuunteli tarkasti muista ihmisistä lähteviä ääniä, joilla hän pystyi paikantamaan, missä he menivät ja olivatko he lähellä häntä. Ääniä käyttämällä tai kuuntelemalla tai sattuman kaupalla jokainen löysi parin tilasta melko nopeastikin.

Lopuksi tanssijat saivat rauhoittua maaten lattialla yhden kappaleen ajan, ja sen jälkeen he saivat ottaa siteen pois silmiltä. Kaikki siristelivät hieman silmiään, sillä huoneen valo yllätti tunnin pimeyden jälkeen. He myös hämmästyivät, kun huomasivat, että aurinko oli laskenut ja ikkunasta näkyi nyt vain pimeyttä. Keskustelimme hetken kertaillen, mitä kaikkea tunnilla teimme ja miltä harjoitteet tuntuivat. He kirjoittivat samalla päiväkirjoihin muistiinpanoja. Päiväkirjoissa ja keskusteluissamme nousi esiin muutamia yhteneviä seikkoja.

Tanssija 2 kertoi päiväkirjassaan, että lattialla olemisen ja liikkuminen oli helpointa. Vaikeimmalta tuntuivat hyppiminen sekä nopeat ja laajat liikkeet. Turvallisin olo tanssijoilla oli selkeästi lattiatasossa, siellä tasapainon säilyttäminen lienee luonnollisesti helpointa. Myös parin kanssa liikkuminen tuntui turvallisemmalta, mikä johtunee siitä, että on enemmän pinta-alaa, jolla tilaa voi tunnistella. Ehdottomasti vaikein oli heidän muistiinpanojensa sekä näkemäni perusteella hyppääminen ilmaan. Emme tehneet isoja hyppyjä vaan pienen hypyn ilmaan, mutta se tuntui heistä todella hursalta. Tanssijat myös liikkuivat tilassa hieman takakenossa, kädet ja jalat edellä, sillä luonnollisesti he varoivat ennen kaikkea päättään osumasta mihinkään.

Hyppyjen lisäksi pivot-käännös tuotti vaikeuksia, sillä tilan ja suuntien hahmotus oli vaikeaa. Pivot-käännöksen mainittuani kävi myös ilmi, etteivät kaikki tanssijat tienneet mikä pivot-käännös oli, joten sain tilaisuuden pilkkoa liikkeen ja opettaa sen. Tanssijan 2 mukaan tilan hahmottaminen tuntui haastavalta ja tila tuntui pienemmältä. Tilassa saattoi ainakin aluksi ehkä hahmottaa siteenkin läpi, missä suunnassa ikkuna oli, sillä ulkona paistoi harjoitusten alussa vielä aurinko, josta tuli

hieman lämpöä ja valoa tilaan. Muutkin tanssijat puhuivat paljon myös siitä, että tila tuntui ahtaamalta kuin se todellisuudessa oli. Tämä varmasti johtuu siitä, että silmät kiinni ollessa tanssijat hahmottavat vain oman *kinesfäärinsä*, eli kehoaan ympäröivän tilaan, johon keho ylettää liikkumatta paikaltaan (Hämäläinen 1999, 45), joka ei loppujen lopuksi ole niin suuri tila, kuin avoin tanssisali.

Kaikilla tuntui olevan melko turvallinen ja rento olo tunnilla, mutta toki tanssijoilla oli eroja kokemuksissaan. Tanssija 1 koki vapaan improvisaation olevan helppoa ja mukavaa, kun taas Tanssija 3 huomasi analysoivansa tarkasti tekemistään ja olevansa paineissa sen suhteen ”miltä se näyttää muille”. Tämä osoittaa sen, että vaikka kaikki ovat samassa tilanteessa ja saman pedagogin ohjattavana, kokevat he silti kaikki harjoitteet omalla tavallaan ja reflektivat niitä omiin aiempiin kokemuksiinsa ja tuntemuksiinsa.

Minua jännitti kovasti se, että harjoittelu olisi tylsän tai hitaan tuntuista tanssijoille, sillä osa heistä on tottunut todella nopeatempoiseen ja kehittynyttä koordinaatiokykyä vaativiin tanssitunteihin. Pelkäsinkin myös, että pitkään silmät sidottuna oleminen voisi olla ahdistavaa, mutta kun keskustelimme tunnin lopussa kaikki kertoivat viihtyneensä hyvin ja olevansa innostuneita, ja sama tunnelma jatkui kaikkien päiväkirjoissa. Näistä harjoituksista minulle jäi innostunut olo.

Toinen harjoituskerta

Jälleen uusi sali ja tällä kertaa kaksi uutta tanssijaa, eli Tanssija 7 ja Tanssija 8 liittyivät mukaan harjoitteluun. Jännitin uutta salia ja mukaan liittyviä tanssijoita, sillä nyt tavallaan tarvitsi aloittaa taas alusta. Aloitimme taas kävelemällä huoneen ympäri ja päätin, että tästä tulee kaikkien harjoitusten aloitusrutiini, sillä keskusteluissamme ja erään tanssijan päiväkirjassakin ilmeni, että tämä toi heille turvallisuuden tuntua. Nyt salin reunoilla ei ollut tuoleja tai tavaroita kävelyn tiellä. Tilana toimi koulun liikuntasali, josta löytyi pieniä hauskoja yksityiskohtia, kuten verkko keskellä salia, pieni kolo salin kulmassa, tolpat salin reunalla sekä erilaiset seinien tekstuurit. Tanssija 8 oli kuvaillut mielenkiintoisesti ensimmäistä kokemustaan siitä, kun hän käveli silmät sidottuna tilan reunoja pitkin:

Aloitamme sitomalla silmät, ja etsimme seinän. Kierrämme tunnustellen koko liikuntasalin ympäri. Miltä tuntuu seinä? Miltä tuntuu ovi, miltä ovenkarmit? Huomaan jonkinlaisen lapsenmielisyyden palaavan, kun joudun tutkimaan tilaa näkemättä sitä. Materiaaleista tulee

valtavan kiinnostavia, kun niitä ei näe. Huoneen kulmat, kiviseinä, tiiliseinä, patteri. Lattialistat, metallinen ovenkahva, verkkoa. Muita ihmisiä. On mahdollista aistia lähestyvän jotakuta. Kauempaa voi kuulla liikkeiden aiheuttamat äänet. Kun toinen on jo lähes kohdalla, on mahdollista huomata, kuinka toisen kehon lämpö lämmittää ilmaa ympärillä. Kulma, syvennys, tunnen seinät kolmella puolellani. Nojaan otsaa ja poskea seinää vasten. Ilman näköaistia tuntuu hyvälle, kun pieni tila määrittelee rajani. En ollut ajatellut, että seinä tai huone voisi halata niin konkreettisesti, mutta siltä se jostakin syystä tuntuu. (Tanssija 8.)

Teimme aika lailla samoja harjoitteita, mutta lisäsimme mukaan ketjuimprovisaatio-harjoitteen (ks. luku 3.3). Ketjuimprovisaatioon siirryttiin alun ”seinien tunnustelun” jälkeen, niin, että minä kuljetin jokaisen yksitellen riviin. Tanssija 7 kirjoitti päiväkirjaansa, että seinästä irti joutuminen loi tunteen siitä, että kaikki piti aloittaa alusta ja että suuntavaisto katosi täysin, joten seuraavilla harjoituseroilla annoin heidän muodostaa itse rivin.

Harjoite sai aikaan vaihtelevia tunteita. Osalla oli vaikeuksia ja olo oli kömpelö, osalle harjoite tuntui helpolta ja osalle tanssillisesti liian rajoittavalta. Tanssija 1 koki, ettei hänestä lähtenyt mitään tanssillista liikettä liikkuessaan muita pitkin ja hän koki kadehtivansa muita, jotka olivat uskaliaampia. Tästä huomaa, että vaikka ollaan silmät sidottuna, niin silti tanssijat saattavat vertailla itseään muihin ja kärsiä paineista tehdä ”oikein”, ”tanssillisesti” ja vaikeamman kautta, vaikka heiltä ei vaadita muuta, kuin ”liikkumista muita pitkin”. Itse huomasin harjoituksen olevan haastava siinä mielessä, että rivi liikkui koko ajan tilassa vasemmalle, mutta kävin sitten siirtämässä riviä välillä tai varoitin, mikäli seinä tuli liian lähelle. Tehtävä oli kuitenkin muuten hyvä tapa harjoitella toisen kuuntelua.

Edellisellä kerralla harjoiteltu tekninen lattiasarja käytiin läpi uudelleen ja opetettiin kahdelle uudelle tanssijalle. Sarjan tekeminen kuulemma tuntui jo paljon luonnollisemmalta, tutulta ja ohjeiden seuraaminen helpommalta. Myös liikkeiden tekeminen isompana ja luottaminen itseensä tuntui nyt helpommalta. Tanssija 8 kuvaili tekniikkasarjan opettelua kiinnostavaksi silmät sidottuna. Hän myös arveli oppivansa muistamaan sarjan paremmin näin, kuin katsoen opettelemalla.

Näytti ja kuulosti siltä, että kaikki olivat rohkaistuneet paljon edellisestä viikosta muutenkin. Tanssija 2 koki tasapainonsa parantuneen ja rohkaistuneensa tekemään isompia liikkeitä. Tanssija 5 kertoi pystyvänsä kävelemään nyt reippaammin, eikä hän tuntenut olevansa enää niin arka kuin viimeksi. Myös tanssijat 3 ja 4 kirjoittivat siitä, miten heistä nyt tuntui jo paljon rohkeammalta kokonaisuudessaan.

Lisäsimme kontaktiharjoitukseen vapaata viemistä, eli parit saivat vuorotellen selkeämmin manipuloida ja kuljettaa toista liikkumaan haluamallaan tavalla. Tanssija 3 yllättyi siitä, miten luottavaisesti hän pystyi liikkumaan, vaikka johdattavallakin osapuolella oli silmät sidottuna. Tanssija 2 taas tuskaili, että kontaktissa ollessa kumpikaan ei nähnyt toistaan ja että ideoiden loputtua hän joutui toistamaan paljon samoja asioita. Katsoin tanssijoita, jotka veivät toisiaan ja lähes häkellyin siitä, miten johdattajat johdattavat ihan kuin he näkisivätkin jotakin tilassa. Pohdin *voiko tietynlainen suojele-vaisto toista ihmistä kohtaan vahvistaa aistimista silmät kiinni?* Tämä tuntui lähes läpimurrolta.

Kaksi tanssijoista kokeili parikontaktia silmät sidottuna nyt ensimmäistä kertaa. Tanssija 8 kertoi siitä, että näköaistin puuttuminen pakotti keskittymään parin liikkeeseen hetkessä. Kun ei nähnyt toista, ei myöskään pystynyt ennakoimaan, niin kuin normaalisti voisi tehdä. Tanssija 7 koki parin kanssa liikkumisen vaikeammaksi kuin yksin liikkumisen. Toisen antamia impulsseja oli hankala tulkita ja liikkua niiden mukaisesti.

Puhuimme tunnin lopuksi siitä, miten tätä metodologiaa voisi jatkojalostaa tulevaisuudessa. Kuulemma olinkin ollut ohjeissani todella selkeä, vaikka luulin ihan muuta. Siitä tuli hyvä mieli. Puhuttiin siitä, mitä jatkossa voisi kokeilla. Sovimme, että seuraavaksi kerraksi suunnittelen yksinkertaisen tanssisarjan, jonka opetan heille pystyasennossa.

Kolmas harjoituskerta

Kolmannet harjoitukset olivat samassa salissa kuin edelliselläkin kerralla. Kaikki olivat paikalla, mutta tanssija 6 oli kuuntelemassa harjoituksia, sillä hän oli loukannut reitensä muissa harjoituksissa. Tämä olikin mielenkiintoinen tapaus. Voiko tanssitunnista saada jotakin irti vain makaamalla ja kuuntelemalla?

Tanssija 8 koki herkistyneensä muiden läsnäolon aistimiseen entisestään, nyt viikon tauon jälkeen. Muistakin tanssijoista näkyi jälleen lisääntyvä rentous silmät sidottuna olemisesta huolimatta.

Tunnin rakenne oli melko samanlainen edellisen kerran kanssa, mutta nyt lisäsimme pystyssä tehtävän koreografian. Sarjassa oli keskivaiheilla läpsäytys reisiin, josta tanssijat kuulivat, missä vaiheessa mennään. Opetus oli jännittävää, sillä tajusin, ettei minun tarvitse opettaa tilan edessä näyttäen samalla, vaan sain keskittyä sanallistamaan liikkeitä ja tarkkailemaan tanssijoita.

Sarjan opettaminen ja oppiminen sujui yllättävän nopeasti ja helposti. Käden heilauttaminen etuviistoon sekä release osoittautuivat haastavimmiksi liikkeiksi. Päätin antaa ohjeistukset tilan takaosasta, jotta näin, mitä tanssijat tekivät ja samalla hahmotin oikean ja vasemman varmasti oikein päin ja opetus oli näin helpointa. Ympäri pyörähtäminen oli myös tanssijoille hankalaa sekä siitä lattiatasoon ja takapuolen kautta ympäri pyörähdys, sillä painonsiirtoja tapahtuu niin paljon samalla pyörien. Pivot-käännös osoittautui vieläkin jännittäväksi tasapainon osalta.

Tanssijoilla oli vaihtelevia tunteita sarjan harjoittelusta: Osalle se tuntui helpolta, osalle tuli aluksi hätä, jos ei opi tai ymmärrä. Jalkansa satuttanut tanssija siis opetteli sarjan päässään silmät sidottuna, jotta ensi kerralla pääsisi tanssimaan sitä pystyssä, ilman että tarvitsisi aloittaa opetusta alusta. Hän uskoi napanneensa materiaalin, vaikkei konkreettisesti pystynytään sitä tekemään.

Yhdellä tanssijoista oli erityisen epävarma olo sarjaa tehdessä. Tanssija on vahvasti taustaltaan katutanssipainotteinen, joten hän oli todella ulkona mukavuusalueeltaan tässä harjoituksessa. Hän teki kyllä kaikki liikkeet ihan ”oikein”, vaikka korostin myös sitä, että liikkeitä saa tulkita itselle ominaisen dynamiikan kautta. Hän mainitsi myös siitä, että pudotessaan kärryiltä todellakin putoaa täydellisesti. Hän pohti suurimman ongelman olevan se, että hänellä on niin eri tanssitausta. Silmät sidottuna harjoittelussa pidemmässä sarjassa voi helposti mennä sekaisin ja unohtaa liikkeitä, ja se onkin metodin suurimpia haasteita. Siksi uskon, että koreografisten sarjojen ei kannata olla liian pitkiä, ettei vahingossa mene pitkä harjoittelu-aika hukkaan, jos putoaakin.

Kun annoin ohjeita tanssijat saattoivat käsittää niitä hieman omalla tavallaan. Esimerkiksi kun pyysin heitä maataessaan selällään liikuttamaan kättä yläviistoon, niin Tanssija 7 ei ollut varma tarkoittiko lattiatasolla vai tilallisesti yläviistoon. Opettaessani tavallaan näin visuaalisesti tanssijoiden ajatukset tanssiliikkeinä ja suuntina. Koska minun ei tarvinnut samaan aikaan näyttää tanssimalla esimerkkiä, olin vapaa korjaamaan välittömästi väärinkäsityksiä tanssijoilta. Samalla sain myös ikään kuin välittömän visuaalisen palautteen siitä, miten tarkka olen ohjeissani.

Teimme taas pareittain kontakti-improvisaatiota. Jälleen yhdessä päiväkirjassa korostui se, miten ollessaan toisen johdatettavana ei edes ymmärtänyt, että johdattajalla on myös silmät sidottuna, vaan pystyy luottamaan täysin toiseen. Tanssija 3 myös kertoi liikkeiden ja impulssien tuntuvan silmät sidottuna vielä suuremmalta, kuin nähdessä.

Muutamalle sattui sama pari kohdalle kuin edellisissä harjoituksissa. Tanssiija 7 arveli, että saman parin kanssa työskentely helpottaisi työskentelyä toisella kerralla, mutta todellisuudessa mikään ei kuitenkaan ollut helpompaa. Hän arvioi, että itsevarmuuden nousu ja omat luulot jopa vaikeuttivat omaa tekemistä ja keskittymistä. Tanssiija 8 taas koki, että kun sai työskennellä uudelleen saman parin kanssa, niin se oli hänelle helpompaa, sillä nyt hän kykeni helpommin ennakoimaan parinsa liikkeitä, kun hänen käsityksensä parista liikkujana oli jo kehittynyt viime kerrasta. Tämä korostaa sitä, että kaikki tanssijat ovat kuitenkin erilaisia ja kokevat eri tavalla harjoitukset.

Loppuun tanssijat saivat vielä yhden kappaleen ajan rentoutua tai tanssia. Tanssiija 8 kirjoitti silmien avaamisen tunnin lopussa tuntuneen hieman hankalalta, kun hän olisi halunnut viedä jäädä ”omaan sisäiseen maailmaansa” silmät kiinni. Lopuksi kokoonnuimme taas keskustelemaan ja tekemään muistiinpanoja.

Muutamat ryhmän jäsenistä olivat muissa tanssiharjoituksissa Dance Studio Funkylla tehneet kontakti-improvisaatiota. He peilasivat sitä tähän harjoitteluun ja huomasivat, että ne taitavat tukea toisiaan. Tanssiija 5 huomasi, että luottaa nykyään kontaktissa pariinsa enemmän, vaikka tilassa olisi tolppia tai muuta sellaista. Yleensä hän on Dance Studio Funkyn tiloissa pelännyt silmät kiinni antautumista kontakti-improvisaatioon juuri tolppien ja pienen tilan takia, mutta nyt hän ensimmäistä kertaa ei ollut pelännyt.

Tanssiija 6 oli myös viihtynyt harjoituksissa, vaikkei pystynyt täysin osallistumaan. Kaikki puhuivat paljon siitä, miten terapeuttilta tämä harjoittelu tuntuu, ja sen kuuleminen tuntui minusta todella hyvältä.

Neljäs harjoituskerta

Oli hiihtolomaviikko ja muutamalla tanssijalla oli esteitä tulla harjoituksiin. Lisäksi kaksi tanssijaa olivat loukkaantuneet niin, etteivät päässeet paikalle, joten harjoituksissa oli vain kolme tanssijaa paikalla. Itselleni tuli siitä jotenkin vaivaantunut olo, ikään kuin viikotunnilla, jolle ei tule paljoa oppilaita. En osannut siinä vaiheessa ajatella, että tanssijoille tämä voisi tuntua jopa paremmalta, kun on tilaa ja vähemmän ihmisiä, joihin törmätä ja minulla enemmän aikaa huolehtia heistä. Tanssijan 1 mielestä pienempi ryhmä oli jopa mukavampi, ja jossain vaiheessa hän ei edes tajunnut olleensa tanssimassa vain kahden muun tanssijan kanssa.

Aloitimme taas seiiniä pitkin tunnustelulla, ja sen jälkeen tanssijat saivat ottaa omaa tilaa, jossa teimme ohjattua improvisaatiota niin, että aina tietty kehon osa vei. Työstimme tätä melko pitkään. Tanssija 1 koki näiden improvisaatiotehtävien kautta tanssivansa ensimmäistä kertaa kunnolla harjoituskauden aikana.

Sen jälkeen kiersin vuorotellen jokaisen luona antamassa impulsseja niin, että impulssista piti jatkaa liikkumista niin kauan, kunnes annan uuden impulssin. Impulssit kuulemma tuntuivat yllättäviltä, minkä takia impulssin aiheuttamasta liikkeestä pystyi luomaan aidomman ja jatkuvamman. (Tanssija 2, päiväkirja). Tämä oli tunnin ainoa kontaktitehtävä ja sillä tavoin poikkeuksellinen, että nyt kontaktin toinen osapuoli olikin näkevä ja myöskin pedagogi eikä toinen tanssioppilas. Tanssija 1 kertoi harjoituksista jääneen nyt erilaisen ja paremman olon, kun emme tehneetkään varsinaista pidempää kontakti-improvisaatiota tämän lisäksi.

Tanssijat saivat myös tehtäväksi rakentaa oman tanssisarjan antamistani sanoista. Rytmitys sai olla oma ja korostin sitä, että kaikki tulkinta sanojen pohjalta on ”oikein”. Tanssija 1 piti tästä tehtävästä ja koki apusanojen ja silmät kiinni olemisen hyväksi, sillä hän on välillä hyvin kriittinen oman tanssimisensa suhteen. Myös Tanssija 2 nautti silmät kiinni olemisesta, sillä nyt hän ei kokenut painetta siitä ”miltä liikkeet näyttävät peilin kautta”. Hän myös koki liikkeiden sujuvan jatkuvammin, sulavammin, nopeammin ja helpommin silmät sidottuna. Tanssija 3 myötäili samoja ajatuksia ja nautti siitä, että sai ”vaan liikkua niin kuin tuntui hyvältä”. Hän oli myös nyt vapaa itsensä vertailulta muihin, mihin hänellä usein on harjoittellessaan taipumusta. Nähtävästi tämä tehtävä oli hyödyllinen ja johdatti tanssijoita turvallisesti kohti oman koreografian työstämistä vapaana paineista ”näyttää muille”.

Kävimme vielä muutkin edellisillä tunneilla tehdyt sarjat läpi, ja nyt varsinkin oli hyvin aikaa auttaa jokaista ja vastata kysymyksiin. Mieleeni jäi, kun koetin selittää seuraavaa liikesarjaa: ”painonsiirto oikealle, painonsiirto vasemmalle, chassé” ja Tanssija 1 ei meinannut millään saada ideasta kiinni. Sitten mieleeni tuli rytmittää jalkojen askeleet ääneen: ”Ti, ti, tittitti”, ja sen jälkeen hän ymmärsi heti mistä oli kyse. Joillekin on helpompi oppia rytmien ja äänien avulla kuin perinteisten laskujen ja tanssitermien avulla, ja tässä oli hyvä esimerkki siitä.

Tanssija 3 teki SM-kilpailusoolonsa läpi silmät sidottuna. Aluksi hän katsoi, mihin suuntaan hän aloittaa ja tanssi sitten soolonsa läpi. Mielestäni se näytti todella sujuvalta, vaikka lopuksi hän kadotti en face -suunnan, mutta en edes huomannut sitä. Ihailen sitä, että tanssijat ovat loppujen

lopuksi todella kehollisesti tietoisia, vaikka he ovatkin jatkuvasti visuaalisten ärsykkeiden ympäröimänä ja keskittyvät katsomaan peiliin.

Keskustelimme lopuksi tuntemuksista. Tanssija 2 sanoi huomanneensa arjessansa, ettei hän pelkää enää pimeää, vaikka ennen pelkäsi. Tämä oli todella yllättävä, mutta positiivinen vaikutus. Kaikki olivat viihtyneet hyvin tunnilla, vaikka alkuun jännitin kovasti.

Seuraavat suunnitellut harjoitukset peruin itse, sillä stressi oli äitynyt pahaksi ja tuntui, että tarvitsin taukoa ja aikaa suunnitteluun. Pohdin paljon sitä, että kaikki tutkittavat olivat ystäviäni ja koin paineita siitä, että halusin miellyttää heitä ja tehdä harjoittelusta mahdollisimman mukavaa sen sijaan, että olisin puhtaasti keskittynyt saamaan tutkimustuloksia. Kamppailin henkilökohtaisten paineiden kanssa, ja minun piti muistuttaa itseäni taas siitä, että teen objektiivista tutkimustyötä enkä tanssintunteja maksaville asiakkaille. Lähetin sähköpostia kaikille tanssijoille, joissa kyselin hieman siitä, mikä on tuntunut hyvältä ja mikä ei ja kyselin heidän toiveistaan, harjoittelun suhteen. Näiden vastausten pohjalta loin viimeisten harjoitusten rakenteita.

Viides harjoituskerta

Edellisistä harjoituksista meni muutama viikko, ja pääni oli saanut latautua ja minulla olikin rohkeampi ja päättäväisempi olo näiden harjoitusten suhteen. Edellisenä viikkona teettämäni sähköpostikysely oli myös helpottanut oloani ja antoi minulle suuntaa ja ideoita.

Tanssija 6 alkoi nyt harjoittelemaan uudelleen sen jälkeen, kun hän oli loukannut reitensä muutama viikko aikaisemmin. Hän huomasi olevansa arempi liikkumaan, kun oli pitänyt taukoa harjoittelusta.

Teimme liikkuvan harjoituksen, jossa aina yhdestä taputuksesta piti hypätä ja kahdesta taputuksesta käydä lattialla ja nousta taas ylös. Tanssija 6 koki tämän harjoituksen olevan haastava, sillä hän pelkäsi jäävänsä jonkun jalkoihin. Huomaan, että lattialla työskentely on tanssijoille silmät sidottuna vaikeaa, ellei kaikilla varmasti ole tilaa, joten tämä tilassa liikkuva harjoite, jossa yhtäkkiä piti mennä lattialle, osoittautui melko hankalaksi.

Teimme sen jälkeen kontaktiharjoituksen, jossa annoin ohjeeksi vain "napata" jonkun, jonka löytää tilasta ja sen jälkeen viedä ja manipuloida tätä tanssijaa ja hetken päästä "hylätä" tämä henkilö ja sitten etsiä seuraava. Mikäli joku toinen löysi sinut ensin, piti tanssijan hyväksyä roolinsa vietävänä.

Minulla ei ollut aavistustakaan, miten tämä harjoitus toteutuisi, mutta päätin nyt tässä tilanteessa olla tutkija ja katsoa vain, mitä tapahtuu. Muuten harjoite onnistui hyvin, mutta pariton määrä tanssijoita hankaloitti sitä hieman, sillä joku jäi aina yksin.

Teimme myös vanhat tekniikka- ja tanssisarjat läpi jälleen. Tanssija 6 teki nyt seisaallaan tehtävää tanssisarjaa ensimmäistä kertaa kunnolla, kun edellisellä kerralla hän oli vain kuuntelemassa ohjeita kipeän reitensä kanssa. Hän koki kuitenkin saavansa hyvin kiinni sarjasta, kun annoin samalla sanallisia ohjeita.

Teimme taas omaa koreografiaa niin, että annoin sanoja, joiden pohjalta sai tehdä oman sarjan, jota sai tehdä omaan tahtiin. Olin myös tiedustellut tanssijoiden toivemusiikkia ja olin tehnyt soitto-listan heidän lempikappaleistaan. Soolot sai tanssia läpi pareittain, niin, että kaikille olisi tilaa ja että jokainen pääsisi tanssimaan oman valitsemansa musiikin tahtiin. Reunalla olevat saivat lepäillä tai kokeilla tanssia esimerkiksi seinää, penkkiä, puolapuita vasten, jotta he eivät tylsistyisi vain odottaessaan.

Tämä tehtävä oli Tanssija 5 suosikki. Hän tunsii ensimmäistä kertaa tanssivansa kunnolla, samoin kuin Tanssija 1 oli tuntenut edellisissä harjoituksissa. Tieto siitä, että oli tilaa liikkua, antoi hänelle vapauden tunteen toisin kuin silloin, kun hän tiesi muiden liikkuvan tilassa yhtä lailla. Hän myös piti siitä, että sai tanssia omaan tahtiin eikä tarvinnut pysyä missään tietyssä tahdissa. Myös Tanssija 6 nautti suuresti siitä, kun sai tanssia improvisoiden ja omaa sarjaa tehden kappaleeseen, joka oli hänelle henkilökohtaisesti tärkeä ja jota hän oli toivonut soitettavan tunnilla. Hän tunsii olonsa vapaaksi eikä hän miettinyt ollenkaan, missä oli ja oliko tilassa muita.

Kuudes harjoituskerta

Viimeiset harjoitukset kestivät kaksi tuntia, eli ne olivat tunnin pidemmät kuin edelliset harjoitukset olivat olleet. Uskon, että siksi tunnilla oli vielä rauhallisempaa kuin aikaisemmilla tunneilla. Lisäksi minulla oli jotenkin selkeä olo sen suhteen, mitä vielä haluan tehdä tanssijoiden kanssa.

Teimme tanssisarjat viimeistä kertaa läpi ja jännällä tavalla tuntui, että niiden muistaminen oli ehkä heille nyt vaikeampaa kuin aikaisemmin. Ehkä materiaali on muuttunut "liian tutuksi", niin ettei enää muista ajatella, mitä on tekemässä ja siksi keskittyminen herpaantuu ja tippuu helposti kärryiltä.

Mahdollisesti se, että kuvasin harjoitteet, loi paineita, ja siksi tanssijat unohtelivat liikkeitä ja puto-sivat usein kärryiltä.

Nyt annoin ryhmälle uuden nelijakoisen musiikin seisaallaan tehtävään sarjaan ja sanoin, että he saavat muuttaa rytmitykset ja dynamiikat omanlaisikseen, kun aikaisemmin olemme tehneet tiet-tyihin laskuihin ja kolmijakoiseen musiikkiin. Nyt näytti siltä, että myös ne, joille nykytanssi ei ollut ominainen tanssityyli, saivat irti sarjasta, kun saivat muokata sen omaan kehoon sopivammaksi.

Näissä harjoituksissa teimme "butoh"-harjoituksen, jonka tekemisestä olin jo haaveillut pitkään. Se näytti todella kauniilta, ja erittäin hidas liike on myös metodiin yhdistettynä turvallinen, sillä hitaassa liikkeessä törmääminenäkään ei ole vaarallista. Tanssija 6 piti harjoitetta hyvin rentouttavana, ja hän koki pystyvänsä keskittymään vain liikkeeseen ja koki tämän hyväksi harjoitteeksi keskittyä vain "tähän hetkeen", joka on tuntunut hänelle välillä vaikealta. Tanssija 5 koki kuuntelevansa kehoa harjoitteen kautta aivan uudella tavalla. Hän koki silmien kiinni olemisen helpottavana, sillä nyt hän ei voinut "varmistella" mihin tahtiin muut menivät, niin kuin hän yleensä harjoituksissa tekisi, vaan hänen oli mentävä omaa tahtiaan eteenpäin. Tanssija 3 koki tämän myös mielenkiintoiseksi har-joitteeksi, joka auttoi häntä ymmärtämään liikkeiden ketjutusta. Aika myös kulki paljon nopeammin kuin hän luuli sen kulkevan.

Olin jo pitkään miettinyt, että haluaisin itsekkin kokeilla osallistua metodin kokeilemiseen. Siksi pää-tin, että viimeisellä tunnilla jokainen saa tehdä oman sarjan ja sitten opettaa sen muille näkökykyi-senä. Näin pääsisin hetkeksi heidän saappaisiinsa ja he minun. He kuitenkin tekivät sarjan silmät sidottuna, jotta materiaali olisi varmasti kinesteettisesti ymmärrettävissä.

Tanssija 6 oli ohjeet kuultuaan pelästynyt ja jännittänyt kovasti, mutta koki silmät kiinni suunnittelun olevan jopa helpottavaa senkin kannalta, miten hän sanallistaisi liikkeitä. Tämä oli hänelle positiivi-nen kokemus sekä kannusti häntä päätöksessään hakeutua opiskelemaan tanssinopettajaksi. Tanssija 5 huomasi opettaessaan, että liikkeiden opettaminen oli helppoa, mutta liikelaatujen opet-taminen olikin haasteellisempaa. Varsinkin, kun joukossa oli tanssijoita, joilla oli kokemusta keske-nään hyvin erilaisista liikelaaduista, oli joillekin vaikeaa ymmärtää, miltä tietynlaisen liikelaadun kuuluisi tuntua ja näyttää kehossa. Tanssija 1 huomasi tämän harjoituksen avulla, että tanssijoilla on erilaisia liikelogiikoita, sekä sen, että opettaessaan sanoissaan pitää olla hyvin tarkka. Tanssija 3 huomasi, miten haastavaa oli pitää ryhmä kasassa ja törmäilemättä toisiinsa. Liikkeiden opetus oli hänen mielestään kuitenkin suhteellisen helppoa. Tanssijoiden asetteluun ja suojeluun menee

hyvin paljon aikaa tunnilla, ja siksi sarjojen suunnittelussa tulee olla hyvin nokkela tai sitten tarvitsee hyväksyä se, että oppilaat ovat sikin sokin ja saattavat välillä osua johonkin.

Kaikki opettivat todella rohkeasti oman sarjansa ja selviytyivät hyvin. Oli mielenkiintoista olla hetken heidän tilallaan. Huomasin että, kun ei liiku jatkuvasti, tulee helposti melko kylmä. Voi olla, että sali oli myöskin erityisen kylmä, mutta huoneen lämpötila olisi ehkä hyvä pitää mahdollisimman lämpimänä metodia käyttäessä, jotta harjoittelu olisi mahdollisimman miellyttävää.

Nämä harjoitukset olivat mielestäni yhdet onnistuneimmista. Uskon, että metodia käytettäessä kannattaa varata hyvin aikaa, jotta pystyy tekemään monipuolisesti harjoituksia, jotta jokainen saisi ainakin jotakin, josta tulee hyvä olo. Mielestäni myös keskustelulle tunnin loppuun kannattaa varata aikaa, ainakin pedagogina siitä tuli aina lämmin olo, kun sai kuunnella, miltä tanssijoista tuntui, kun harjoitusten aikana ei hirveästi ehdi keskustella.

4.3 Loppukysely

Kysyin tutkittavilta siitä, mikä metodin avulla harjoittelussa oli mukavaa. Tanssija 1 koki vapauden tunnetta, kun ei itsekään näe omaa liikkumista. Myös ajantajun katoaminen toi tietynlaista rentoutta ja helpotusta keskittymiseen. Tanssija 2 piti siitä, että hän koki oman liikemateriaalin luomisen helpommaksi silmät sidottuna. "Huomio ei kiinnittynyt siihen, miltä liikkeet näyttävät, vaan ne soljuivat vain liikkeestä toiseen". Tanssija 3 nautti siitä, että hän pystyi rauhassa keskittymään ilman peilin tai näkökyvyn aiheuttamaa oman liikkeen arvottamista. Selkeästi siis vapaus muiden ja itsensä arvostelulta ja mielipiteiltä oli hellittänyt.

Tanssija 5 oli mielissään siitä, että tämä oli hänelle uusi harjoittelumuoto ja Tanssija 7 puolestaan koki harjoittelun olevan "todella rauhoittavaa ja terapeutista". Tanssija 4 nautti siitä, että hän sai uppoutua omaan maailmaansa ja tutkia liikkeitä rauhassa. Hänen sisäinen suorittajapersoonansa nautti myös hänen itse itselleen asettamistaan haasteista harjoituksissa. Metodin avulla harjoittelun voi ottaa joko rentona kokemuksena tai halutessaan voi myös puskea itseään pois mukavuusalueeltaan.

Tanssija 8 nautti siitä, että sai keskittyä omiin tunteuksiinsa ilman, että hänen tarvitsi "häiriintyä" muiden tekemisistä. Hän myös koki pystyvänsä olemaan paremmin hetkessä ja koki keskittymisen

tilaan ja liikkeen aistimiseen ikään kuin meditaationa, jossa unohti kaikki tilan ja liikkeen ulkopuoliset asiat. Myös Tanssija 6 mainitsi hetkessä olemisen ja tekemisen ja sanoi päässeensä pois arjen kiireistä ja ajatuksista harjoituksissa.

Seuraavaksi kysyin asioista, jotka olivat epämurkavia harjoitusten aikana, ja olen havainnollistanut niitä taulukossa 5. Ehdottomasti suurin epämurkavuustekijä oli pelko siitä, että törmää johonkin toiseen tanssijaan, seinään tai mahdollisiin esineisiin tai huonekaluihin tilassa. Siitä huolimatta, että silmät olivat sidottuna eivätkä muut nähneet mitä kukin teki, oman liikkeen arvottaminen ja siihen liittyvä epävarmuus loivat epämurkavuuden tunnetta osalle. Kaksi mielenkiintoisinta epämurkavuustekijää olivat *avuttomuus*: “se, kun oli kylmä tai jano, ja ei voi auttaa itseään, pitää pyytää apua” (Tanssija 4) sekä *väsymys*: “Välillä silmät kiinni ollessa alkoi ramaisemaan, mikä vähän häiritsi keskittymistä”. (Tanssija 8).

TAULUKKO 5. Epämurkavuustekijät harjoituksissa.

	Epävarmuus omassa liikkeessä	Sarjan unohtaminen	Kontaktiharjoitukset	Törmääminen ihmiseen tai esineeseen	Avuttomuus	Väsymys	Tasapainon häiriintyminen
Tanssija 1	x	x	x	x			
Tanssija 2				x			
Tanssija 3				x			
Tanssija 4				x	x		
Tanssija 5				x			
Tanssija 6				x			x
Tanssija 7	x			x			
Tanssija 8						x	

Kysyin tutkittavilta heidän olotilastaan harjoitusten aikana ja havainnollistan sitä taulukossa 6. Pääosin olotila oli ollut joko rento tai levollinen, mutta osalla myös ärsyntynyt, pelokas, jännittynyt tai hämmentynyt.

Jotkut harjoitteet (sarjat, tietyt kontaktityöskentelyjutut) sai vähän jännittyneeksi ja hämmentyneeksikin paikoin. (Tanssija 1).

Alkupuolella välillä jopa ärsytti, kun ei pystynyt edes kävelemään kunnolla, saatika sitten tanssimaan. Sitten, kun tunteja oli ollut, niin olo muuttui paljon mukavammaksi ja tunneista pystyi nauttimaan. Usein tunnin alussa, kun silmät sidottiin, ahdisti muutaman minuutin ennen kuin siihen tottui” (Tanssija 2).

Pari kertaa pääsin hieman turhautumaan, kun putosin kärryiltä tai en ymmärtänyt ohjetta tai jokin harjoite tuntui pelottavalta tai epämurkavalta. (Tanssija 3).

Joskus erittäin stressaavina viikkoina saattoi pinna olla kireällä, jolloin treenaamisen vaativuus ärsytti”. (Tanssija 7).

Ensimmäisellä kerralla oloni oli erittäin hämmentynyt ja hieman pelokas. Koin törmääväni koko ajan johonkin. Tämä olo kuitenkin hellitti jokaista treeniä kohden ja jossain kohtaa huomasin, etten enää pelännyt törmäämistä melkein yhtään. Jossain kohtaa huomasin olevani ehkä liiankin uskalias, kun tuli muutamia ”törmäyksiä”, mutta eihän tässä kehenkään sattunut kuitenkaan. (Tanssija 5).

Tanssijoiden olotila siis saattoi vaihdella harjoitusten välillä, mikä on luonnollista kaikenlaisessa harjoittelussa. Jännitys kuitenkin helpotti viimeisiä harjoituksia kohden.

TAULUKKO 6. *Olotila harjoitusten aikana.*

	Ren- to	Levol- linen	Ärsyyn- tynyt	Jännit- tynyt/ Pelo- kas	Häm- mentynyt	Ahdis- tunut	Va- paa	Keskit- tynyt	Inno- kas
Tanssija 1	x	x		x	x				
Tanssija 2	x		x			x			
Tanssija 3		x	x	x					
Tanssija 4	x	x							x
Tanssija 5	x			x	x				
Tanssija 6	x						x		
Tanssija 7	x								
Tanssija 8		x						x	

Taulukossa 7 kuvaan Tanssijoiden olotilaa harjoitusten jälkeen. Suurimmaksi osaksi tutkittavat kokivat positiivisia tunteita harjoitusten jälkeen, poikkeuksena Tanssiija 1:

Riippuu harjoituskerrasta, toisinaan kun oli joissain harjoitteissa lähtenyt oma rento mielentila, niin paikoin helpottunut, joskus vähän ärtynyt - itse kohdistuvia tunteita: omaa työskentelyä reflektointia pohdintaa. Toisin sanoen, ei siis opettajassa vikaa lainkaan, vaan otin itse ns. vastuun tuntemuksistani ja fiiliksiäni. (Tanssiija 1).

Tanssiijat 4 ja 5 kuvailivat oloa sellaiseksi "kuin olisi ollut päiväunilla". Tanssiija 2 kuvaili oloaan seuraavasti:

Nämä harjoitukset saivat kaikki muut asiat unohtumaan. Harjoitusten jälkeen oli usein rentoutunut fiilis ja jollain tavalla koko mieli oli tyhjentynyt. (Tanssiija 2).

TAULUKKO 7. Olotila harjoitusten jälkeen.

	Levollinen	Helpottunut	Rento	Virkistynyt/ Levännyt	Ärtynyt
Tanssiija 1		x			x
Tanssiija 2			x		
Tanssiija 3			x	x	
Tanssiija 4	x				
Tanssiija 5	x				
Tanssiija 6	x		x		
Tanssiija 7		x	x		
Tanssiija 8				x	

Kysyin loppukyselyssä myös uudelleen tutkittavilta heidän motivaation lähteistään tanssiin liittyen. Suuria muutoksia ei näkynyt muutoin kuin ehkä siinä, että muutaman vastauksissa näkyi vähemmän tavoitteellisuutta ja enemmän hyvinvointia tanssin kautta:

Terapeuttisuus, kehittyminen. Monella tapaa kehonhuolto myös ja tanssi liikuntana. -- Tanssin merkitys muuttuu ja on muuttunut viime aikoina, niin semmoista tiettyä irti päästöä sen merkityksestä ja siitä mitä se joskus oli, tapahtuu. (Tanssiija 1).

Tanssija 4 puolestaan mainitsi ”ihanat kisaryhmät” ja sen, että tanssiharjoituksissa on mukavaa tärkeimmiksi motivaationlähteiksi. Tanssija 7 mainitsi tärkeimmäksi motivaation lähteeksi arjen kii-reistä vapautumisen.

Kysyin tutkittavilta, kokivatko he kehittyneensä tai oppineensa jotakin uutta metodin avulla harjoi-tellessaan. Tanssijat 3 ja 4 korostivat kehittyneensä kuulon avulla oppimisessa. Tanssija 7 huomasi kehittäneensä tasapainoaan, itsevarmuutta liikkeissään, sekä muiden aistien käyttöä. Tanssija 8 kasvatti ymmärrystään siitä, ettei hänen muistinsa olekaan niin visuaalista, kuin hän oli olettanut. Tanssija 2 koki kehittyneensä lattiatekniikassa ja hahmottamisessa lattiatasossa:

”Reiteistä tuli selkeämpiä ja ne tuntuivat luonnollisilta”. (Tanssija 2).

Seuraava vastaus tuntui niin hyvältä lukea, sillä juuri tämä ajatus ylipäättään innoitti minut koko tutkimuksen äärelle:

”Opin sen, ettei peiliin katsominen ole se oleellinen juttu normaalillakaan tanssitunnilla, ja nautin enemmän liikkeestä ja liikkeen tekemisestä”. (Tanssija 6).

Tanssijat 1 ja 5 olivat myös selkeästi kehittyneet kehonsa kuuntelussa sekä keholähtöisessä liik-keessä:

Treenien aikana keskityin siihen, miltä liikkeet kropassani tuntuivat ja luotin siihen, että jos se tuntuu hyvältä se myös näyttää hyvältä, vaikka en yleensä pyrkinytkään kauneim-paan/visuaalisesti kauniiseen lopputulokseen. (Tanssija 5).

Tanssija 1 oli pohtinut katseen merkitystä, mutta samalla merkityksettömyyttä. Hän löysi rauhaa tanssimiseen ja oppi ajattelemaan enemmän kehon kuuntelemista, sekä liikeratojen sisäistä logiik-kaa. Hän myös löysi ajatuksen siitä, että improvisaatiossa voi myös mennä keho edellä, eikä aina musiikki edellä. (Tanssija 1.)

Kysyin tutkittavilta, kokivatko he muutoksia itsessään muilla tanssitunneilla ollessaan. Osa ei käy-nyt oikeastaan muilla tanssitunneilla, joten he eivät pystyneet vastaamaan tähän. Tanssijat 2 ja 3 huomasivat, että heidän on nyt helpompi oppia uusia sarjoja ja harjoitteita pelkän kuulon perus-teella, eikä heidän enää tarvitse koko ajan nähdä opettajaa, kun he opettelevat uutta. Tanssija 5 kertoi luottavansa paremmin omiin aisteihinsa. Hän myöskin kokee luottavansa enemmän itseensä sekä muihin tanssijoihin harjoituksissa. (Tanssija 5). Tanssija 6 mainitsi jälleen sen, että hän on pystynyt nauttimaan enemmän itse liikkeestä kuin peilikuvastaan tanssitunneilla.

Kysyin myös tutkittavilta, ovatko he huomanneet mitään muutoksia itsessään arjessa. Tanssijat 1 ja 2 huomasivat, että heidän on nyt helpompi liikkua pimeässä:

Olen aina pelännyt pimeää todella paljon, varsinkin siellä yksin olemista. En osaa oikein sanoa miten tai miksi, mutta tämän harjoittelun myötä uskallan olla yksin pimeässä ja tehdä asioita normaalisti". (Tanssija 2).

Tanssija 5 koki, että hänen ymmärryksensä ja empatiansa näkökykynsä menettäneitä kohtaan kasvoi tämän harjoittelun myötä. Tanssija 6 koki stressinsä lieventyvän ja hän ymmärsi enemmän "keskittyä hetkeen". (Tanssija 6). Tanssija 7 huomasi arjessa miettivänsä "miltä asiat tuntuvat enemmän kuin miltä ne näyttävät". (Tanssija 7). Tanssijat 3,4 ja 8 eivät huomanneet muutoksia arjessaan.

Taulukossa 8 havainnollistan tanssijoiden vastauksia sen suhteen, mitkä harjoitteet olivat mukavimpia. Tässä vastaukset ovat jakaantuneet, mutta suurimpia suosikkeja olivat yksin tehtävä improvisaatio, pari- tai kontaktityöskentely, lattiatyöskentely sekä omien sarjojen luominen. Tanssija 2 koki olevansa vapaa paineista, kun kukaan muu ei nähnyt kuin minä. Hän pääsi irti tarpeesta “tehdä koreografiaa” ja pystyi tekemään juuri sitä, mikä tuntui hyvältä. Hän oivalsi, että niin sen pitäisikin olla aina vapaata improvisaatiota tehdessä, mutta hän on aina kokenut tarvetta näyttää hyvältä ja taitavalta. Tämän harjoittelun avulla hän pääsi pois siitä ajatuksesta ja pystyi keskittymään tekemään sitä, mikä tuntui hänestä hyvältä.

TAULUKKO 8. Mieluisimmat harjoitteet.

	Improvisaatio	Kontakti/ parityöskentely	Tanssi- sarjat	Omat sarjat	Lattiatyöskentely	Butoh
Tanssija 1	x					
Tanssija 2	x					
Tanssija 3	x		x	x		
Tanssija 4		x				
Tanssija 5		x			x	
Tanssija 6	x			x	x	x
Tanssija 7	x					
Tanssija 8		x				

Taulukossa 9 on kuvattuna tutkittavien vastauksia siitä, vaikuttiko metodin kanssa harjoittelu heidän itsetuntoonsa positiivisesti. Taulukon ”Ehkä” on tulkintani Tanssijan 1 vastauksesta:

Ehkä sellainen pienen-pieni irtaantuminen pukeutumisen ja liikkeen esteettisistä kriteereistä toi mukanaan pienen positiivisuuden puhalluksen. Ehkä semmoinen tylsä kommentti siitä, että tavallaan kokemuksen tasolla en koe vaikuttaneen, mutta en kiellä, etteikö harjoittelu *olisi voinut* vaikuttaa positiivisesti. (Tanssija 1.)

Tanssija 5, jonka kohdalla tulkitsin vastaukseksi ”ei”, ei kokenut muutoksia itsetuntonsa kanssa, mutta ei kokenut myöskään negatiivisia vaikutuksia. Tanssija 3 oli vastannut harjoittelun vaikuttaneen ”todella positiivisesti” itsetuntoonsa, Tanssija 4 oli kokenut pientä kriisiä itsetunnon ja itseluottamuksen kanssa ja harjoittelu oli ”ollut ainakin hiukan avuksi siihen”. Tanssija 8 oli pitänyt pitkää taukoa tanssimisesta ja koki tämän harjoittelun olevan hyvä tapa palata tanssin pariin ”niin, että sai rauhassa tunnustella miltä asiat tuntuu kehossa ilman, että tarvitsisi miettiä miltä kaikki näyttää”. (Tanssija 8).

TAULUKKO 9. Vaikuttiko metodin avulla harjoittelu positiivisesti itsetuntoon?

	Kyllä	Ei	Ehkä
Tanssija 1			x
Tanssija 2	x		
Tanssija 3	x		
Tanssija 4	x		
Tanssija 5		x	
Tanssija 6	x		
Tanssija 7	x		
Tanssija 8	x		

Taulukossa 10 havainnollistan tutkittavien vastauksia siitä, vaikuttiko metodin avulla harjoittelu heidän itsetuntoonsa negatiivisesti. Tanssija 1 oli kokenut epävarmuutta harjoitteissa, joissa hän ei kokenut hallitsevansa teknistä repertuaaria, mutta ei muuten kokenut negatiivisia vaikutuksia. Tanssija 5 kertoi turhautuneensa välillä hieman, jos ei ymmärtänyt jotakin ohjetta heti tai jos putosi sarjaa läpi mennessä kärryiltä. Molempien vastaukset siis liittyivät tiettyihin hetkiin ja tunnetiloihin, joita he välillä kokivat, eivätkä välttämättä kokonaisvaltaisesti koko metodiin.

TAULUKKO 10. Vaikuttiko metodin avulla harjoittelu negatiivisesti itsetuntoon?

	Kyllä	Ei
Tanssija 1	x	
Tanssija 2		x
Tanssija 3		x
Tanssija 4		x
Tanssija 5	x	
Tanssija 6		x
Tanssija 7		x
Tanssija 8		x

Taulukossa 11 olen havainnollistanut tutkittavien vastauksia vahvimista havaintokanavista. Kysyin saman kysymyksen myös alkukyselyssä. Tanssijat 1, 6 ja 8 olivat myös halunneet laittaa aistinsa paremmuusjärjestykseen ja merkitsin ne niin, että “1.x” kuvaa parasta aistia ja “2.x” toiseksi parasta jne. Tanssija 8 oli ainoana merkannut itselleen yksin kinesteettisen havaintokanavan olevan hänen vahvin havaintokanavansa, ja hän halusi ainoana tuoda myös audittiivisen havaintokanavan mukaan vastaukseensa. Hän ei ollut vastannut alkukyselyyn, joten hänen kohdallaan en kuitenkaan voi tämän perusteella todistaa kehitystä tai muutosta aiempaan. Muita eroavaisuuksia alkukyselyn tuloksiin oli se, että nyt Tanssija 6 oli lisännyt kinesteettisen havaintokanavan vastaukseensa, kun taas Tanssija 7 oli poistanut sen.

TAULUKKO 11. Vahvimmat havaintokanavat harjoittelun jälkeen

	Visuaalinen	Kinesteettinen	Audittiivinen
Tanssija 1	1.x	2.x	
Tanssija 2	x	x	
Tanssija 3	x	x	
Tanssija 4	x	x	
Tanssija 5	x		
Tanssija 6	1.x	2.x	
Tanssija 7	x		
Tanssija 8	2. x	1. x	3. x

Taulukossa 12 havainnollistan tanssijoiden kehittyneitä aistikanavia. Kaikki olivat kokeneet jonkin aistikanavan kehittyneen, paitsi Tanssija 8, joka ei kokenut minkään aistin erityisesti kehittyneen, mutta hän mainitsi kuitenkin käsityksensä omasta oppimisestaan kehittyneen.

TAULUKKO 12. Metodin myötä vahvistuneet heikommat aistit

	Visuaalinen	Kinesteettinen	Auditiivinen
Tanssija 1		x	
Tanssija 2			x
Tanssija 3			x
Tanssija 4			x
Tanssija 5			x
Tanssija 6			x
Tanssija 7		x	
Tanssija 8			

Kysyin tutkittavilta, miten silmät sidottuna harjoittelu voisi kehittää tanssijuutta. Vastauksissa korostui kehon ja liikkeen aistimisen kehittyminen, tasapainon kehittyminen, itsetunnon parantuminen ja tanssillinen rohkaistuminen, keskittymisen terävöityminen sekä tanssin kolmiulotteisuuden vahvistuminen.

Silmät sidottuna harjoittelemisen auttaa mielestäni keskittymään paremmin, koska siinä on suurin osa häiriötekijöistä suljettu pois. Se myös antaa uudenlaisen ymmärryksen tilasta ja etenkin takasuunnasta ja sen olemassaolosta, sillä usein tanssiessa unohdetaan takasuunta. (Tanssija 3).

Uskon, että kaikille, jotka haluavat tosissaan kehittyä tanssijoina, on hyödyllistä saada keskittyä vain liikkeen tuntemiseen hetkittäin. Varsinkin teknisen taustan omaavilla saattaa tanssimisesta tulla välillä hyvin peilikeskeistä niin sanotusti. Oman kolmiulotteisuuden aistiminen on helpompaa, kun ei ole niin kiinni näkemisessä ja peilin kanssa työskentelyssä. (Tanssija 8.)

Kysyin myös, miten silmät sidottuna harjoittelu voisi edistää ihmisen hyvinvointia myös tanssin ulkopuolella. Monet korostivat metodin mahdollisuuksia toimia stressiä ja ahdistusta lievittävänä, rentoutusta lisäävänä sekä hetkeen keskittävänä mindfulness-harjoitteluna. Harjoittelu voisi myös kehittää itsetuntoa parempaan suuntaan sekä auttaa avartamaan ihmisen ajatusmaailmaa.

Uskon, että keho ja mieli on vahvemmin yhteydessä toisiinsa, kuin mitä usein ajatellaan tai arjessa halutaan tunnustaa. Tuntuu vapauttavalta muutenkin, kuin vain tanssia ajatellen, voida välillä liikkeellisesti tehdä juuri sitä, mikä tuntuu hyvälle ajattelematta miltä se näyttää. Uskon, että tästä on hyötyä myös tanssin ulkopuolella, jos ei muuten, niin ainakin siten, että se voi rentouttaa. Usein kuulee monien viittaavan liikettä tai liikuntaa sisältäviin asioihin sanoen, "ettei kehtaa". Uskon, että silmät kiinni tanssiminen, vaikka vain yksin huoneessa, voi luoda hyvää kokemusta omasta kehollisesta toimijuudesta ja auttaa keh- taamaan muuallakin enemmän. Eli uskon, että silmät sidottuna harjoittelu voi edistää kokemusta omasta kehollisesta toimijuudesta ja näin vahvistaa kehollista ja/sekä/ tai psyykkistä toimijuuden positiivista kokemusta. (Tanssija 8.)

5 POHDINTA

Pedagogin silmin totean, että silmät sidottuna tanssiminen voi antaa paljon tanssijalle. Harjoituksesta lähti pääosin levollisia, tyytyväisiä ja onnellisia tanssijoita. Kuten päiväkirjoista ja loppukyselyistä ilmeni, myös tasapainoasti kehittyi sekä pimeässä liikkuminen muuttui osalla elämässä varmemmaksi. Myös luottamus omaan kinesteettiseen tuntemukseen sekä pariin kontakti-improvisaatiotehtävissä on kasvanut harjoittelun myötä.

Tanssijoille tekee myös hyvää keskittyä vain kehonsa tanssiin, sekä kinesteettisiin tuntemuksiin. Suorittajamentaliteetilla tanssivia tanssijoita on paljon ja itsensä jatkuva vertailu muihin samassa tilassa oleviin tai sosiaalisessa mediassa näkyviin tanssijoihin ei välttämättä vie tanssijaa terveellä tavalla eteenpäin. Tanssijoiden kehot ja niiden ominaisuudet ovat kuitenkin erilaisia, joten on hyvä keskittyä omaan tanssilliseen polkuun omassa kehossaan, eikä keskittyä aina siihen, missä muut menevät. Silmät sidottuna tanssija herkistyy kuulo- ja tuntoaistille, jotka ovat edistyneille tanssijoille tärkeitä aisteja. Kun esimerkiksi tanssitaan ryhmässä, eikä mennä täsmälleen musiikin tahtiin, oikea tahti täytyy löytää muita havainnoimalla, esimerkiksi kuuntelemalla toisten hengitystä tai tuntemalla kinesteettisesti mitä toinen tanssija tekee.

5.1 Silmät sidottuna -metodi vs. mindfulness

Tanssijat harjoittelivat aina koko tunnin silmät sidottuna ja saivat verbaalisia ohjeita. Tämä vaati paljon keskittymistä juuri kyseiseen hetkeen. He eivät nähneet mitään, joten katse ei lähtenyt harhailemaan kelloon ja kuluvaan aikaan tai omaan tai muiden tekemisiin tai ulkonäköön. Ohjeita pystyi seuraamaan vain kuulon avulla, joten aikaa ajatella omia juttuja tai stressin aiheita ei ollut tai putosi täysin kärryiltä. Muutamien harjoitusten jälkeen aloin ymmärtämään, että silmät sidottuna harjoittelu saattaa vahvasti muistuttaa mindfulness-harjoittelua.

Keskustelimme harjoittelun päätyttyä tanssijoiden kokemuksista, ja pinnalle nousi myös puhe siitä, että joillekin on lähes mahdotonta keskittyä esimerkiksi meditaatioharjoituksiin, kun pitäisi olla keuhollisesti liikkumatta. Mieleeni tulevat muistot levottomista tuolillaan keikkuvista koululaisista, jotka

eivät pysty keskittymään paikallaan. Kun keskittymiseen liittyvä tehtävä liittyykin kevyeen liikkumiseen, voi tietynlaisen levottoman ihmisen olla helpompi keskittyä, jos paikallaan oleminen vain turhauttaa.

5.2 Pedagogiset oivallukset

Henkilökohtaisesti huomasin, että vaikka olen luullut olevani todella hätäinen ja epäselvä opettaja, niin olenkin todella selkeä. Sain palautetta nimenomaan selkeydestäni ja tuntuu, että myös tavallisilla avoimilla viikkotunneilla olen saanut rauhallisuutta omaan opetukseeni ja olen myös oppinut pilkkomaan liikkeitä niin, että uusien liikkeiden oppiminen olisi oppilaille helpompaa.

Muillakin tanssitunneilla voisin keskittyä enemmän siihen, että opettelemme sarjan ulkoa, niin, että voisin kävellä ympäriinsä ja antaa korjauksia, enkä vain aina heiluisi luokan etuosassa samalla ohjeistaen ja näyttäen. Tunnilla oli ihana keskittyä vain oppilaisiin ja heidän oppimiseensa, kun ei tarvinnut samalla murehtia omaa ulkonäköä ja mallin näyttämistä.

Kun ohjaus tapahtuu isossa salissa ja mahdollisesti tarvitsee ohjeistaa välillä musiikin soidessa, äänenkäyttö on äärimmäisen tärkeää — varsinkin, kun tanssijat voivat tukeutua ensi sijassa vain opettajan ääneen. Usein joku tanssijoista huusi ”Mitä?”, ennen kuin aloitimme jonkin harjoituksen ja sain myös loppupalautteessa maininnan siitä, että äänenkäytössä kannattaa olla vielä tarkempi.

Improvisaatiota ohjatesa huomasin myös, että on tärkeää olla selkeä ohjeissa ja välillä myös keksiä ”motiivit” joihinkin harjoituksiin. Esimerkiksi kerran ohjeistin lattialla makaaville tanssijoille, että ”heidän käsivarsillaan on perhosia ja heidän pitää liikkua varovasti, jotta perhoset eivät säikähdä”. Yksi tanssija ei tässä tilanteessa löytänyt syytä tai tapaa liikkua ja selkeästi kaipasi motiivia liikkumiseen, jolloin annoin lisäohjeeksi, että ”perhoset pitää kantaa muualle turvaan”.

Olen myös löytänyt itselleni pedagogista suuntaa tämän tutkimuksen aikana. Tiedän nyt paremmin, minkälaista opetusta haluan ensisijaisesti tarjota. Tutkimusryhmän tanssijoilta sai palautetta, joka oli ihanaa. Ja kun he olivat rentoutuneita ja tyytyväisiä harjoituksien jälkeen, oloni oli todella onnistunut ja onnellinen. Minusta on ihana opetuksellani luoda positiivisia tuntemuksia, vaikkei visuaalisesti näkymä olisikaan niin näyttävä. Ihmisten hyvinvointi, itsensä hyväksyminen ja hyvänä pitäminen tuo minulle parhaan tunteen opettajana ja ylipäätään työntekijänä.

5.3 Reflektointi

Mikäli harjoittelukausi olisi kestänyt pidempään, tanssijoilla olisi ollut varmasti monenlaisia erilaisia ajanjaksoja ja tanssiin liittyviä tapahtumia ja produktioita, joissa olisi voinut vielä reflektoida metodini vaikutusta. Mikäli harjoittelukausi olisi jatkunut vielä keväälle 2019, olisin ehtinyt kokeilla laajemmin erilaisia tehtäviä, ja tietämykseni olisi laajempaa siitä, minkälaiset harjoitteet olisivat relevantteja tanssillisen kehityksen suhteen. Nyt emme juuri ehtineet syventyä kuin ”mindfulness-ta-soon”, joten suurta kehitystä ei ehtinyt tapahtumaan ainakaan silminnähden.

Tutkimusryhmän sitoutuminen ja läsnäolo tutkimuksessa oli hieman vaihtelevaa, toki ymmärrettävistä syistä, mutta se vaikutti varmasti tutkimuksen etenemiseen ja tuloksiin. Osa tanssijoista ei palauttanut muistiinpanoja kaikista harjoituksista ja osa tanssijoista oli yli puolet kerroista poissa, joten kaikki tanssijat eivät päässeet kokeilemaan kaikkia harjoituksia tai palauttaneet niistä mitään tietoa, joten tulokset eivät ole niin kattavia, kuin toivoisin niiden olevan.

Olisin pedagogina voinut perehtyä lisää esimerkiksi sokeiden tanssiin ennen kuin aloin luomaan harjoitteita. Yritinkin haastatella erästä koreografiaa, joka oli luonut teoksen sokeille katsojille, mutta valitettavasti en saanut haastateltua häntä. En toki ollutkaan luomassa metodia sokeille, mutta uskon, että olisin saanut hyviä näkökulmia siitä, mistä näkökyvyttömät voisivat saada elämyksellisyttä havainnoidessaan tai tehdessään tanssia.

Olisin myös voinut kerätä tanssijoilta tietoa monipuolisemmin. Olisin voinut kuvata enemmän harjoitteita, pyytää tanssijoita kirjoittamaan tarkemmin muistiinpanoja. Olisin voinut tutkia verrokkiryhminä, niin, että olisin voinut todistaa metodini olevan tehokas tai edes syvällisempi tapa opetella tanssia.

Peruin yhdet harjoitukset oman stressini takia. Päiväkirjassani olinkin kirjoittanut siitä, miten ystävien opettaminen tuntui hankalalta, kun halusin, että heille jäisi hyvä mieli, enkä oikein aina osannut keskittyä itse tutkimukseen tämän takia. Ehkä tulevaisuudessa, jos tekisin vastaavaa tutkimusta, hankkisin tuntemattomat henkilöt, joita tutkisin. Siten tutkimus voisi keskittyä rehellisesti tutkimiseen, eikä siihen, miten tämä tutkiminen vaikuttaa siihen, miten tuttavani nyt ajattelevat minusta

pedagogina ja ihmisenä. Keskityin tutkimukseen melko henkilökohtaisesti, vaikka sellainen ei olisi ollut tarpeen tai missään nimessä suositeltavaa.

5.4 Jatkojalostus

Tutkimukseni oli tietääkseni ensimmäinen laatuaan, ja tutkiessani heräsi jatkuvasti ajatuksia siitä, miten tätä voisi jatkossa tutkia vielä eri tavoin ja tehokkaammin. Mietin, miten erilaista tutkiminen olisi, jos keskittyisi tutkimaan erilaisia ihmisryhmiä: ryhmiä, jotka koostuisivat esimerkiksi vain ammattitanssijoista, tiettyyn tanssilajiin tai tanssitekniikkaan (esimerkiksi Horton, Limón, baletti, improvisaatio, kontakti-improvisaatio) syventyneistä tanssijoista, jonkin muun urheilulajin harrastajista tai vain ihmisistä, jotka haluavat opetella kuuntelemaan kehoaan ilman sen suurempaa tavoitteellisuutta saavuttaa sillä mitään.

Myös nuorten tavoitteellisten tanssijoiden harjoittelu tämän metodin parissa olisi mielenkiintoista seurattavaa, sillä tuntuu, että he ovat melko kiinni peilissä, sekä motivaatio tanssiin ei tule niinkään kehon tuntemuksista, vaan sosiaalisista suhteista, oman statuksen ylläpidosta sekä visuaalisesta näytävyydestä. Olisi mielenkiintoista nähdä, kypsyttäisikö tällainen harjoittelu nuoren tanssijan tanssikäsitystä.

Ryhmässä oli yksi tanssin ammattilainen, ja hän oli yksi niistä, joka tuntui saavan tästä eniten irti. ”Kypsyneen tanssikäsityksen” omaava saisi tällaisen metodin myötä sopivaa haastetta, vaihtelua sekä uutta tutkiskelunäkökulmaa. Myös monipuolisempi harjoittelu olisi mahdollista, kun termistö olisi tuttua ja kun olisi monipuolista kokemusta esimerkiksi kontakti-improvisaatiosta ja erilaisten dynamiikkojen hallinnasta. Tuntui, että ammattilaisesta harrastajien joukossa oli myös hyötyä:

Kontakti-improvisaatiossa Tanssija 8:n ammattimainen uskallus ja ohjaus jotenkin vei paljon pois pelkäämisestä, mikä oli todella jännittävää. (Tanssija 1).

Olisi myös mielenkiintoista testata, miten harjoitteluun vaikuttaisi, jos harjoittelukausi olisi pidempi, harjoitusten väli olisi tiiviimpi tai jos järjestäisi pidemmän workshop-viikonlopun metodin parissa. Muutamakin kerta harjoittelua metodin parissa avaisi uusia näkökulmia omaan tanssijuuteen ja uusiin kehollisiin reitteihin. En usko, että metodini on tunti, jossa harrastava tanssija jaksaisi käydä

viikoittain koko kauden (puoli vuotta), mutta sen harjoittaminen voisi esimerkiksi olla osa pidempää improvisaatiokurssia.

Voisi myös testailla, tukisiko metodi tanssinharjoittelua paremmin niin, että välillä saa olla silmät auki tai katsoa jopa peilistä. Esimerkiksi opetellaan tekniikkasarja silmät auki peilistä katsoen, sen jälkeen harjoitellaan muutaman viikon ajan silmät sidottuna ja sen jälkeen tarkastellaan peilistä, mikä on muuttunut ja onko tekniikka kehittynyt. Metodia voisi myös kokeilla niin, että tunnilla osa ajasta ollaan silmät sidottuna ja osa ajasta ei. Tätä voisi kokeilla myös verrokkiryhmissä. Esimerkiksi ryhmä 1 silmät sidottuna kaiken treenin ajan, ryhmä 2 osan ajan tunnista silmät sidottuna, osan ajat silmät auki, ryhmä 3 harjoittelee ensin silmät auki ja opittuaan ”sarjat” silmät sidottaisiin. Näin näkisi, minkälaista hajontaa tapahtuisi ja tulisiko erilaisia tuntemuksia, kun samoja juttuja tekee silmät auki tai silmät sidottuna.

Jotta opettaja voisi parhaiten keskittyä ohjaamiseen, olisi hyvä, että tätä metodia opetettaessa olisi käytettävissä assistentti tai apuopettaja, joka voisi olla ryhmän toinen silmäpari, ja tarkkailisi tanssijoita, jotta välttyttäisiin törmäyksiltä ja mahdollisilta vaaratilanteilta. Isomman ryhmän hallinta yksin, samaan aikaan ohjeistus, musiikin säätely ja laatuksen tarkkailu on hyvin hektistä, joten turvallisuuden tunne ja laadukas oppiminen olisi todennäköisempää ylimääräisen silmäparin avulla.

5.5 Lopputulema

Tutkimus oli positiivinen ja hyödyllinen kokemus sekä minulle kehittyvänä pedagogina että tutkittaville terapeutisena itsetutkiskeluna ja haasteena. En löytänyt suuria vastauksia tai havainnut suurta ulkoista kehitystä tanssijoissa, mutta huomasin yllättäviä pieniä asioita sekä löysin suuntaa itselleni tanssinopettajana. Opin myös paljon tutkimuksen tekemisestä sekä sen suunnittelun tärkeydestä ja haastavuudesta.

Aion jatkossa hyödyntää metodia omassa opetuksessani, sillä tanssijoiden oma kehollinen tuntemus on välillä hyvin kadoksissa ja sen löytäminen avaisi heille paljon uusia mahdollisuuksia nauttia ja oppia tanssista lisää. Huomasin myös, että oppilaat oppivat muistamaan sarjoja ulkoa paremmin, kun he joutuvat ajattelemaan ja kokeilemaan sarjoja ilman, että he voivat luottaa siihen, että näkee muilta mitä pitää tehdä.

Metodista tanssillisesti saisivat eniten irti tanssin ammattilaiset tai ammattiin tähtäävät, jotka haluavatkin tutkailla syvemmin tanssia ja löytää uusia tapoja kokea tanssia tai luoda materiaalia erikoisten reittien avulla. Hyvinvoinnin ja kehoollisen tutkiskelun kannalta tästä metodista hyötyisi ihan kuka tahansa.

LÄHTEET

Alamikkela, T. 2017. Positiivinen pedagogiikka pedagogisena filosofiana tanssinopetuksen kehittämisessä. Oulun ammattikorkeakoulu. Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma, kansantanssin suuntautumisvaihtoehto. Opinnäytetyö. Viitattu 15.2.2019, https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/136492/alamikkela_tuomas.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Foster, R. 2012. The pedagogy of Recognition. University of Tampere. Väitöskirja. Viitattu 27.12.2018, <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66961/978-951-44-8958-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Frleigh, S. 2010. Butoh – Metamorphic Dance and Global Alchemy. Illinois: University of Illinois Press.

Hämäläinen, S. 1999. Koreografian opetus- ja oppimisprosesseista- kaksi opetusmallia oman liikkeen löytämiseksi ja tanssin muotoamiseksi. Teatterikorkeakoulu. Tanssi ja teatteripedagogiikan laitos. Väitöskirja.

Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Tampere: Liikuntatieteellinen seura.

Kontinen, J. 2008. Oppimistyyliä puntarissa - Erityispedagogiikan opiskelijoiden oppimistyyliä, opettaminen ja oppimistyylien yhteys lukemiseen. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos, erityispedagogiikan yksikkö. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 29.12.2018, https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/18402/URN_NBN_fi_jyu-200804281396.pdf?sequen.

Kukkonen, E. 2015. Liikettä peilissä - peilin merkitys baletin opetuksessa. Turun ammattikorkeakoulu. Esittävän taiteen koulutusohjelma, tanssinopettajan suuntautumisvaihtoehto. Opinnäytetyö. Viitattu 29.12.2018, https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/95975/Kukkonen_Eeva.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Laine, T. 2001. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä: Gummerus.

Parviainen, J. 2002. Kinesteettinen empatia: Pohdintoja Edith Steinin empatiakäsityksen ulottuvuuksista. Teoksessa L. Haaparanta & E. Oesch (toim.) Kokemus. Tampere: Tampere University Press, 325—348.

Parviainen, J. 2006. Meduusan liike- Mobiiliajan tiedonmuodostuksen filosofiaa. Helsinki: Gaudeamus.

Rauhala, L. 2005. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Helsinki: Yliopistopaino.

Royal Academy of Dancing. 1993. Step by step - Ballet Class. London: Eubury Press.

Wihuri, A. 2014. Mindfulness työssä. Helsinki: Talentum media.

Tutkimusaineisto:

Alkukeskustelu tutkimusryhmän kanssa

Loppukeskustelu tutkimusryhmän kanssa

Juniorpienryhmän motivaatiokeskustelu

Tutkimusryhmän päiväkirjat

Tutkimusryhmän aloituskysely

Tutkimusryhmän loppukysely

Tanssia vailla näkökykyä – aloituskysely

Vastaa kysymyksiin omaan tutkimuspäiväkirjaasi.

1. Nimi:

2. Syntymävuosi & ikä:

3. Tanssitausta? Esim. tanssilajit, milloin aloittanut, tavoitteellisuus tanssissa, tanssiryhmät, taiteen perusopetus, kilparyhmät, alan opinnot.

4. Suurimmat motivaationlähteet tanssimiseen tällä hetkellä?

Esim. Esiintyminen, itseilmaisu, kilpaileminen/kilpailullisuus, sosiaalisuus, itsensä haastaminen, tanssi saa unohtamaan murheet, tanssi tuntuu fyysisesti hyvältä, tanssi tuntuu psyykkisesti hyvältä, tanssi näyttää peilistä/videolta hyvältä, tanssi on hyvää treeniä, tanssi työnä, muu (mikä?).

5. Minkälainen tanssi sinua tällä hetkellä kiinnostaa?

6. Mitä unelmia/tavoitteita sinulla on tanssin suhteen?

7. Millä tavalla koet oppivasi tanssin parissa parhaiten?

ESIMERKIKSI: Katsomalla, kuuntelemalla sanallisia ohjeita, rytmittämällä liikkeitä, fyysisesti kokeilemalla, toistamisen avulla, virheiden kautta, muulla tavalla (miten?).

8. Minkä koet olevan sinulle vahvin havaintokanava ylipäättään oppimisen suhteen?

Visuaalinen havaintokanava (näköhavaintoon perustuva), Auditiiivinen havaintokanava (kuulohavaintoon perustuva) vai Kinesteettinen havaintokanava (tuntoaistiin, liikkeeseen, tunteisiin perustuva). (Erilaisten oppijoiden liitto RY, 2018. Viitattu 22.9.2018).

9. Entä heikoin havaintokanavasi?

10. Mitkä koet olevan vahvuuksiasi tanssijana/tanssioppilaana?

11. Mitä heikkouksia koet omaavasi tanssijana/tanssioppilaana?

12. Mitä mahdollisuuksia sokkona treenaamisella voisi mielestäsi olla ja minkä tanssin osa-alueen voisit kuvitella kehittyvän sen myötä?

13. Mitä haasteita silmät sidottuna treenaamisella voisi mielestäsi olla?

14. Kerro itseluottamuksestasi tanssin suhteen, minkälaisissa tilanteissa koet olosi hyväksi ja minkälaisissa tunnet olosi huonoksi?

Lähteet:

Erilaisten oppijoiden liitto RY, 2018. Havaintokanavista lyhyesti http://www.erilaistenoppijoidenliitto.fi/?page_id=869.

Tanssia vailla näkökykyä - Loppukysely

Harjoittelu = silmät sidottuna harjoittelu

Harjoitus = kokonainen tunti, joka koostui harjoitteista

Harjoite = yksi tunnilla tehdyistä tehtävistä/sarjoista/

1. Mikä silmät sidottuna harjoittelussa oli mukavaa?
2. Mikä silmät sidottuna harjoittelussa oli epämukavaa?
3. Millainen olo sinulla oli harjoitusten aikana? (Levollinen, ahdistunut, ärsyyntynyt, hämmentynyt, pelokas yms.)
4. Millainen olo sinulla oli harjoitusten jälkeen? (Levollinen, ahdistunut, helpottunut yms.)
5. Mitkä harjoitteet olivat mukavimpia?
6. Missä kehityit, tai opitko jotakin uutta silmät kiinni harjoittellessa?
7. Huomasitko itsessäsi muutoksia harjoittelun ulkopuolisilla tanssitunneilla?
8. Huomasitko muutoksia arjen itsessäsi?
9. Koitko harjoittelun vaikuttavan itsetuntoosi positiivisesti?
10. Koitko harjoittelun vaikuttavan itsetuntoosi negatiivisesti?
11. Suurimmat motivaationlähteet tanssimiseen tällä hetkellä?

Esim. Esiintyminen, itseilmaisuus, kilpaileminen/kilpailullisuus, sosiaalisuus, itsensä haastaminen, tanssi saa unohtamaan murheet, tanssi tuntuu fyysisesti hyvältä, tanssi tuntuu psyykkisesti hyvältä, tanssi näyttää peilistä/videolta hyvältä, tanssi on hyvää treeniä, tanssi työnä, muu (mikä?).

12. Minkälainen tanssi sinua tällä hetkellä kiinnostaa?
13. Mitä unelmia/tavoitteita sinulla on tanssin suhteen?
14. Mitkä koet olevan vahvuuksiasi tanssijana/tanssioppilaana?
15. Mitä heikkouksia koet omaavasi tanssijana/tanssioppilaana?

16. Kerro itseluottamuksestasi tanssin suhteen, minkälaisissa tilanteissa koet olosi hyväksi ja minkälaisissa tunnet olosi huonoksi?
17. Vahvin aistikanavasi? (visuaalinen (näkö), auditiivinen (kuulo), kinesteettinen (tunto))
18. Koetko, että jokin heikompi aistikanavasi kehittyi harjoittelun myötä? Millä tavalla?
19. Jos mielestäsi silmät sidottuna harjoittelu voisi kehittää tanssijuutta, niin millä tavoin?
20. Jos mielestäsi silmät sidottuna harjoittelu voisi edistää ihmisen hyvinvointia myös tanssin ulkopuolella, niin millä tavoin?
21. Asioita, joita minun kannattaa ehdottomasti nostaa esille tutkimuksen raportoinnissa?
22. Tuleeko mieleen, miten tätä tutkimusta voisi viedä eteenpäin tulevaisuudessa?
23. Vapaa sana, mitä vielä jäi sanomatta? Terveiset pedagogille?