

Henna Julin

LIHASTYÖ BALETTILIIKKEIDEN TAKANA

Vaganova-metodin kinesiologinen tarkastelu

LIHASTYÖ BALETTILIIKKEIDEN TAKANA

Vaganova-metodin kinesiologinen tarkastelu

Henna Julin
Opinnäytetyö
Kevät 2019
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma,
Baletin suuntautumisvaihtoehto
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma, Baletin suuntautumisvaihtoehto

Tekijä: Henna Julin

Opinnäytetyön nimi: Lihastyö balettiliikkeiden takana

Työn ohjaajat: Petri Hoppu, Niina Vartiainen ja Heli Kuula

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2019

Sivumäärä: 43

Opinnäytetyöni aiheena on lihasten työskentely balettiliikkeiden aikana. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää vaganova-metodin mukaisten balettiliikkeiden taustalla aktivoituvat lihakset sekä koota kerätty tieto suomenkieliseksi kokonaisuudeksi. Lisäksi tavoitteena on lisätä baletin harrastajien sekä opettajien kinesiologista tietämystä.

Tutkimuksen aineistona on käytetty teemahaastatteluista kerättyä tietoa. Haastateltavat ovat kaksi Suomen tanssikentällä pitkään työskennellyttä baletinopettajaa, joilla on omakohtaista kokemusta Venäjän Vaganova-akatemiassa opiskelemisesta, ammattitanssijana toimimisesta sekä opetustyöstä baletin saralla. Haastattelujen tukena käytin aineistona useammista luotettavista lähteistä kokoamaani teoreettista viitekehystä sekä omia kokemuksiani tanssijana ja tanssinopettajana.

Klassisessa baletissa koko keho työskentelee hyvin kokonaisvaltaisesti. Keskivartalon lihakset toimivat kaiken liikkeen lähteenä, ja klassisen baletin liikekielelle ominaisen lonkkien aukikiertämisen mahdollistavat pakaroiden alla sijaitsevat syvät aukikiertäjät. Jalkaterät ojentuvat pääsääntöisesti aina lattiasta irrotessaan, ja käsiä kannatellaan selästä ja lavoista asti. Etenkin käsien asennoissa ja port de bras'ssa korostuu tekniikka, jossa oikeat lihakset tulisi osata aktivoida ja asennolle tai liikkeelle tarpeettomat lihakset osata rentouttaa. Tekniikka koskee kaikkia balettiliikkeitä, mutta käsivarsissa ylimääräinen jännittäminen näkyy ensimmäisenä. Tämä havainto osoittaa sen, kuinka merkittävää lihasten tunnistaminen on tanssijalle.

Vaikkakin käsivarsien lihakset aktivoituvat käsien eri asennoissa, niiden lihastyö ei ole verrattavissa esimerkiksi jalkojen isoihin lihasryhmiin. Reisillä ja säären lihaksilla tanssija ponnistaa korkeisiin hyppyihin ja kannattelee jalkaansa ilmassa. Klassisen baletin yksi tunnetuimmista piirteistä on jalkaterät. Jalkaterien lihakset työskentelevät jo pelkästään seisoma-asennossa ja nilkka ojentuu plantaarifleksioon aina lattiasta irrotessaan.

Opinnäytetyöni toimii opettajan opetustyön tukena sekä tietolähteenä harrastajalle.

Asiasanat: Kinesiologia, baletti, vaganova, lihas

ABSTRACT

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

Author: Henna Julin
Title of thesis: Muscle Work behind Classical Ballet Movements
Supervisors: Petri Hoppu, Niina Vartiainen and Heli Kuula
Term and year when the thesis was submitted: Spring 2019
Number of pages: 43

This thesis dealt with muscle work behind classical ballet movements. The aim of the study was to get knowledge of Vaganova method, which is one of the six well-known ballet methods. The aim was to find the muscles activated during specific ballet movements. Another objective was to create a Finnish ensemble about the topic, because there is not one at the moment. Furthermore, an aim was to share knowledge about ballet kinesiology to other ballet teachers and students as well.

Theme interviews were used in order to collect study material as well as many written sources were used. Two professionals, who have both studied at Vaganova Academy in Russia and danced as professional ballet dancers and have taught ballet many decades, were interviewed.

Classical ballet is a comprehensive dance style. Centre muscles work intensively and they are the foundation for every movement. Turnout muscles which are natural for ballet movements are activated from gluteus maximus and six smaller deep turnout muscles under it. Feet are pointed every time they leave the floor and arms are held in different positions from the back and scapulas. Especially while doing arm positions or port de bras, you need to find the balance between contracting and relaxing muscles. This discovery shows how important it is for a dancer to know kinesiology.

Even though arm muscles are activated while holding the arms in different positions and using them with force, the muscle activation is nothing compared to leg muscles. This study is a theory bank for ballet teachers and dancers.

Keywords: kinesiology, ballet, Vaganova, muscle

SISÄLLYS

SISÄLLYS	5
1 JOHDANTO	6
2 TUTKIMUSMENETELMÄT	8
3 TIETOPERUSTA	10
3.1 Klassisen baletin historia	10
3.2 Klassisen baletin menetit	11
3.3 Vaganova-metodi	12
3.4 Kinesiologia	13
4 KINESIOLOGINEN TIETOTAITO	14
4.1 "Kantapää auki, peppu alas!"	14
4.2 Kehon tietämys nykyään	15
5 BALETIN VARTALOIHANNE	16
5.1 Vaikuttavat tekijät	16
5.2 Oppilaalle asetetut kriteerit vs. ammattilaiselle asetetut kriteerit	19
6 BALETIN LIIKEMATERIAALI VAGANOVA-METODIN MUKAISESTI	21
6.1 Vartalon perusasento ja kannatus	21
6.2 Aukikierto	22
6.3 Jalkojen perusasennot	23
6.4 Käsien perusasennot	26
6.5 III Port de bras	29
6.6 Plié	31
6.7 Battement tendu	33
6.8 Battement développé á la seconde	34
6.9 Arabesque	36
6.10 Temps levé saute	37
7 POHDINTA JA PÄÄTELMÄT	38
LÄHTEET	40

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö käsittelee lihastyötä balettiliikkeiden aikana. Lähemmässä tarkastelussa on 1900-luvulla venäläisen Agrippina Vaganovan kehittämä, omaa nimeään kantava klassisen baletin metodi, joka on tunnettu ympäri maailman ja johon useat balettikoulut nojautuvat nykyäänkin. Lähtökohtana baletissa ei ole näkyvän lihasmassan kasvatus vaan voiman hankinta, jotta tanssija kykenee suorittamaan raskaatkin liikkeet alusta loppuun saakka puhtaasti ja tyylille sopivasti. Perehdyn työssäni tarkemmin siihen, mitkä lihakset osallistuvat balettiliikkeiden suorittamiseen vaganova-metodin pohjalta.

Halukkuuteni valita opinnäytetyökseni kinesiologinen lähestymistapa balettiliikkeiden suorittamiseen oli ensinnäkin se, että koin baletinopettajana kaipaavani täsmällisempää tietoa siitä, mitkä lihakset aikaansaavat baletissa käytetyt asennot ja askeleet. Minulla oli jo suurpiirteistä tietoa, mutta halusin sukeltaa ihoa syvemmälle tutkimaan, mitkä lihakset ovat osallisia balettiliikkeissä. Opettaessani alle kouluikäisiä lapsia minun tulee valmistella heitä klassisen baletin vaatimuksia varten. Aikuisoppilaani puolestaan löytävät balettitunneilla lukuisan määrän ”uusien” lihaksia, joista he eivät edes tiedäneet aiemmin ja joiden vahvistamisesta vastaan minä – opettaja. Olen siis opettajana vastuussa siitä, että nuoret oppilaani saisivat vaadittavan pohjan baletin opiskelulle, sekä siitä, että löydän myös vanhemmille oppilailleni sopivat harjoitukset balettitunneille. Aiheesta ei ole myöskään vielä aiemmin tehty suomenkielistä selvitystä, joten koin aiheen siksikin tärkeäksi.

Opinnäytetyöni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, jossa tutkin vaganova-metodiin syventyen balettiliikkeitä ja lihasanatomiaa sekä kokoan tiedot yhteen ehyeksi kokonaisuudeksi. Lähteinä käytän pääosin englanninkielistä kirjallista materiaalia sekä haastatteluita. Tutkimukseni tavoitteena on luoda syvempi ymmärrys siitä, mitkä lihakset työskentelevät balettiliikkeiden aikana ja näin laajentaa niin opettajan kuin tanssioppilaankin tanssianatomista tietämystä.

Opinnäytetyöni tuomalla tiedolla kykenen ymmärtämään, miksi oppilas ei kykene puhtaaseen suoritukseen, ja etenkin, millä tavoin hän voisi pyrkiä puhtaampaa suoritusta kohti. Kun on ymmärrystä lihasten osallistumisesta liikkeisiin, kykenee myös löytämään keinon vahvistaa oikeaa lihasta. Työni antaa myös uutta monipuolisuutta tuntisarjojen rakentamiseen, kun tiedän mitkä lihakset aktivoituvat missäkin liikkeessä.

Opinnäytetyössäni etsin vastausta kysymykseen: mitkä lihakset työskentelevät balettiliikkeiden aikana?

2 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tanssi ja klassinen baletti ovat satoja vuosia vanhoja lajeja. Kuten mikä tahansa muukin opetus, myös tanssinopetus on ottanut suuria askelia eteenpäin vuosien saatossa. Tarkoitukseni tällä tutkimuksella on lisätä tietämystä ja selkeyttää myös harrastajille sitä, mikä lihas osallistuu balettiliikkeeseen.

Koska ympäriltäni löytyy tutkimusaiheeseeni vahvasti linkittyviä henkilöitä, halusin syventää työtäni haastattelemalla heitä asioista, joista minulla ei ollut kokemusta tai joista en löytänyt tarpeeksi tietoa muualta. Haastateltavani ovat jo vuosikymmeniä klassisen baletin kentällä työskennelleitä ammattilaisia. Kumpaakin haastateltavaa yhdistävät opinnot Vaganova-akatemiassa, ura balettitanssijana ja baletinopettajana sekä Suomen baletinopetuksen pitkäaikainen edistäminen. Haastatteluista esiin tulevat asiat eivät välttämättä ole yleistettävissä, mutta ne tuovat työhöni haastateltavien omien kokemusten kautta kurkistuksen tanssikentälle, joka on mielestäni merkityksellinen lisä opinnäytetyöni muuten teoreettiseen lähestymiseen.

Valitsin haastattelumetodiksi teemahaastattelun. Teemahaastattelu on keskustelunomainen tilanne, jonka aikana käydään läpi haastateltavan ennalta laatimia teemoja. Haastattelu on avointa haastattelua strukturoidumpi, sillä siinä aiemman aihepiiriin tutustumisen pohjalta valmistellut teemat ovat kaikille haastateltaville samoja, vaikka niissä liikutaankin joustavasti ilman tiukkaa etenemisreittiä. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47–48, 66; Eskola & Suoranta 2000, 86–87.) Teemahaastattelussa pyritään huomioimaan ihmisten tulkinnat ja heidän merkityksenantonsa. Ihmisten vapaalle puheelle annetaan tilaa, vaikka ennalta päätetyt teemat pyritään keskustelemaan kaikkien tutkittavien kanssa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006, viitattu 12.3.2019.) Teemahaastattelujen avulla sain haastateltavilta paljon sellaista tietoa, jota en olisi välttämättä ymmärtänyt kuuluvaksi aiheeseeni. Haastattelut käytiin kasvokkain helmi-maaliskuun välisenä aikana vuonna 2019.

Keskeisiä teemoja kummassakin haastattelussa olivat vaganova-metodi ja vaganova-akatemiassa opiskelu, tanssijaihanteet, opetus ennen ja nyt, kinesiologian merkitys tanssiopinnoissa ja ammattilaisena sekä oheisharjoittelu. Oheisharjoittelulla tarkoitan tässä työssä fyysistä harjoittelua, joka ei ole suoranaisesti baletin tekniikkaharjoittelua, mutta tukee sitä. Oheisharjoittelu voi tapahtua balettitunnin aikana tai sen ulkopuolella. Kehonhuolto kuuluu oheisharjoitteluun.

Ensimmäinen haastattelu toteutettiin 25.2.2019. Haastateltavani oli Arja Tervo. Tervo aloitti balettiopintonsa Lappeenrannassa Sonja Tammelan balettikoulussa 11-vuotiaana. Myöhemmin hän pääsi opiskelemaan kahdeksi vuodeksi Leningradin Vaganova-akatemiaan, josta hän valmistui ammattitanssijaksi. Hänen opettajansa Venäjällä oli Natalia Dudinskaya. Valmistumisensa jälkeen hän palasi ensimmäiseksi Lappeenrantaan opettamaan entiseen kouluunsa. Hän liittyi kuitenkin pian Suomen Kansallisbaletin ammattiryhmään vuosiksi 1986–2007, mutta opetti aina kun kerkesi tanssijanuransa ohella. Vuodesta 2007 eteenpäin hän on toiminut päätoimisena opettajana eri kouluissa. Tervo koki tärkeäksi kehittää itseään myös hallinnollisella puolella, ja niin hän toimi vuosina 2009–2013 Suomen Kansallisoopperan balettioppilaitoksen apulaisrehtorina ja koulutussuunnittelijana. Lisäksi 2000-luvun alussa hän toimi kuusi vuotta Valtakunnallisen Balettipedagogit Ry:n puheenjohtajana.

Toinen haastattelu toteutettiin 13.3.2019. Haastateltavanani oli Juha Kirjonen. Kirjonen aloitti balettiopintonsa 9-vuotiaana Suomen Kansallisoopperan balettioppilaitoksessa. Hän pääsi opiskelemaan Leningradiin Vaganova-akatemiaan kahdeksi vuodeksi, josta hän valmistui vuonna 1986. Kirjosen opettajana Venäjällä toimi Boris Bregvedze, joka oli myös Agrippina Vaganovan kollega. Bregvedze ja Vaganova tanssivat ja opettivat yhdessä. Valmistuttuaan ammattitanssijaksi Kirjonen tanssi pitkän uran ympäri maailman. Hänet nimitettiin tähtitanssijaksi ja hänelle myönnettiin Suomen Valkoisen Ruusun ritarikunnan merkki vuonna 2011.

Jo tanssijanuransa aikana Kirjonen vieraili muun muassa Japanissa pitämässä niin masterclass-kursseja oppilaille kuin aamutunteja ammattilaisille. Lisäksi häntä pyydettiin usein tekemään koreografioita Japaniin. Päätoimisesti hän alkoi opettaa eläköidytyään tanssijan ammatista vuonna 2011. Kirjonen koki luonnolliseksi siirtyä uransa jälkeen opettamaan. Hän opetti useamman vuoden Suomen Kansallisoopperan balettioppilaitoksessa, ennen kuin hän vuonna 2013 perusti oman tanssikoulunsa, Helsingin Balettiakatemiaan. Jo tanssijanuransa aikana Kirjonen haki lisäkoulutusta metodologiasta Pietarin Vaganova-akatemiasta.

3 TIETOPERUSTA

Tässä luvussa avaan tutkimukselleni merkittävää teoriataustaa. Vaikka klassisen baletin historia onkin pitkä, kuvailen sitä ainoastaan lyhyesti ja keskityn syvemmin kuvailemaan lajin tunnetuimpia metodeja. Niistä käsittelen etenkin Venäjällä kehitettyä vaganova-metodia, johon koko työni pohjautuu. Luvun lopussa avaan kinesiologian merkitystä tälle työlle.

3.1 Klassisen baletin historia

Klassinen baletti on taidetanssin muoto, joka on kulkenut pitkän matkan menneisyydestä nykypäivään. Moni asia on muuttunut, mutta moni asia on myös pysynyt lähes samanlaisena vuosisatojen ajan. Baletti juontaa juurensa renessanssiajan italialaisista ja ranskalaisista hoveista 1400- ja 1500-luvulta. (Hammond 2004, 179, 184.) Sana *baletti* onkin peräisin italiankielen sanasta *ballare*, joka tarkoittaa tanssia (Johansson-Sjöström 1986, 19). Hoveihin palkattiin tanssimestareita opettamaan hoviväkeä. Hovissa tanssittiin tuohon aikaan seuratansseja, ja juuri baletin ja oopperan ensimmäiset kokemukset tulevat juhliin sommitelluista laulu- sekä tanssikuvaelmista. (Ahonen, Anttila, Jalkanen, Jouhtinen, Kontunen, Renvall, Suhonen & Vainio 2005, 214; Hammond 2006, 179–183.)

Tanssimestarit toimivat aatelisisäntiensä tanssinopettajina, mutta he osasivat myös seuraelämän tärkeimmät käytöselementit, joita hovielämässä tarvittiin (Kassing 2007, 93). Sama perinne näkyy yhä balettitanssijan olemuksessa ja ryhdissä sekä hovitansseista nykypäivään asti säilyneistä eleistä baleteissa.

1600–1700-luvulla hallinnut Ranskan kuningas Ludvig XIV oli innokas tanssija, ja hänen myötänsä baletti alkoi vakiintua ja näkyvämmiin muistuttaa sitä, millaisena baletti tunnetaan. Jalkojen aukikierto kasvoi ja askeleet, hyppyt sekä käännökset muodostivat oman liikekielensä, joka erosi yhä selvemmin seuratanssin askeleista ja kuvioista. (Ahonen ym. 2005, 219.)

Teatterisaleissa tanssia katsottiin nyt edestä, mikä vaikutti sekä liikkeiden suunnitteluun että tanssin sommitteluun (Ahonen ym. 2005, 219). Useimmiten teokset levittyivät kuitenkin esiintymislavan lisäksi ramppien kautta salin lattialle, jossa esitys päättyi esiintyjien ja katsojien

yhteisiin tanssiaisiiin (Hammond 2006, 182–184; Marttinen 2016, 13). Renessanssiaikana tanssijoina toimivat hovin jäsenet, koska tanssi ei ollut vielä tässä vaiheessa muotoutunut omaksi ammatikseen, mutta Ludvig XIV perusti hallinta-aikanaan Académie Royale de Dansen (Kuninkaallinen tanssiakatemia) edistämään tanssijoiden koulutusta, mikä mahdollisti tanssijoiden ammattilaistumisen (Hammond 2006, 184–188; Marttinen 2016, 14).

3.2 Klassisen baletin metodit

Baletin pitkän historian saatossa se on levinnyt ympäri maailman suosituksi taiteen muodoksi. Baletin opetus on jakautunut maantieteellisesti kuuteen tunnetumpaan koulukuntaan, joita ovat italialainen cecchetti-, tanskalainen bournonville-, englantilainen RAD-, ranskalainen-, venäläinen vaganova- sekä amerikkalainen balanchine-metodi. Haluan tarkentaa, että *metodi* tarkoittaa keinoa tai tapaa tehdä asiaa, *metodologia* taas oppia menetelmästä (Tieteen termipankki, viitattu 3.3.2019). Tässä opinnäytetyössä puhun metodeista, mutta en keskity metodologiaan, sillä se ei ole tälle opinnäytetyölle tarpeellista. Tutkiakseni sitä, mitkä lihakset työskentelevät liikkeessä, merkittävää on se, millä tavalla liike suoritetaan. Jokaisella näistä metodeista on oma karakterinsa sen mukaisesti, millaista ohjelmistoa missäkin päin maailmaa tehdään.

Haluan seuraavaksi lainata Fox Marttista hänen opinnäytetyössään Oikeaa balettia? Tähtäimessä nykybaletin opettamisen metodi: ”Metodien väliset rajat ovat jossain määrin pehmenneet, koska maailman muuttuessa pienemmäksi kansainvälistymisen myötä, moni pedagogi ja oppilas on saanut vaikutteita eri traditioista” (2016, 17). Juuri kansainvälistyminen on aikaansaanut metodien välisten erojen pienentymisen.

Tutkimukseni pohjaksi valitsin vaganova-metodin, sillä se on yksi vanhimmista sekä tunnetuimmista metodeista, jota harjoitetaan yhä ympäri maailmaa. Koska Venäjä on Suomen naapurimaa, baletin opetus on Suomessa saanut paljon vaikutteita vaganova-metodista. Omat opettajani pohjaavat opetuksena pääosin vaganova-metodiin, joten myös oma tanssitaustani on vahvasti siinä. Sen lisäksi, että vaganova-metodi on minulle tuttu tanssitunneilta, syvennyin itse metodologiaan enemmän vaihtovuotenani Budapestin tanssiakatemiassa. Siellä oppimaani tuntui luonnolliselta hyödyntää myös tutkimuksessani balettiliikkeiden takana työskentelevistä lihaksista.

3.3 Vaganova-metodi

Vaganova-metodi on klassisen baletin metodeista yksi vanhimmista ja tunnetuimmista. Se on opetusmenetelmä, jonka takana on venäläinen tanssija, koreografi ja pedagogi Agrippina Yakovlevna Vaganova (1879–1951). Vaganova kävi Imperial Ballet Schoolin, joka hänen kuolemansa jälkeen vuonna 1957 nimettiin hänen mukaansa (Vaganova Academy of Russian Ballet). Vaganova paini itse tanssikehityksensä kanssa. Hän oli turhautunut vanhaan opetussysteemiin, joten hän alkoi kehittämään metodia (Vaganova 1969, vi). Vaganovasta sanotaankin, ettei hän tanssijana ollut kummoinen, mutta pedagogina hyvinkin älykäs.

Vaganova otti vaikutteita ranskalaisen metodin eleganssista, venäläisistä pehmeän kauniista ja linjakkaista käsistä ja tanssin sielukkuudesta sekä italialaisen metodin urheilullisuudesta, kehitti niitä eteenpäin ja liitti osaksi metodiaan (Russian Imperial Ballet School 2014, viitattu 28.11.2019).

Vaganova-metodi tunnetaan korkeista jalannostoista, äärimmilleen viedystä jalkojen aukikierrosta, upeista hypyistä sekä taipuisista selistä. Tärkeimpänä kuitenkin nähdään se, että yleisölle kaiken pitää näyttää kevyeltä ja helpolta, vaikkei se sitä olekaan. (Russian Imperial Ballet School 2014, viitattu 9.1.2019.) Kirjoneen kuvailee lisäksi keskivartalon hallinnan ja käsien käytön vaganovatekniikan kulmakiviksi. "Niistä tunnistaa vaganovan." (Haastattelu 13.3.2019.)

Vaganovan itsensä mukaan tanssitaito rakentuu allegron varaan (1969, 11). Allegrolla tarkoitetaan tanssisarjaa, joka suoritetaan nopealla tempolla. Allegroksi kutsutaan myös balettitunnin viimeistä osuutta, jossa tehdään hyppyjä, käännöksiä ja muita nopeita askelia. (Wilson 1974, 9.) Vaganovan metodin jokainen harjoitus tähtää kohti allegrossa vaadittavia elementtejä. Vaganova alkoi tietoisesti kehittää opetusmetodia, jonka sisältö palvelee koreografien tarpeita, jotta tanssijoilla olisi parhaat resurssit suoriutua työstään mahdollisimman hyvin (Marttinen 2016, 19). Opetusmenetelmällä on luonnollinen kehitys ikäkaudelta toiselle, ja se kunnioittaa venäläisen koulun vanhoja perinteitä (Vaganova 1969, v).

Vuonna 1934 Vaganova julkaisi kirjansa *Основы классического танца* (Klassisen tanssin perusteet). Hänen tavoitteensa oli opetuksen systematisoiminen, sillä siihen asti opetuksella ei ollut vakiintunutta menettelytapaa. Hän toivoi, että hänen oppikirjansa metodit leviäisivät tanssijoiden ja opettajien tietoisuuteen kaikkialle. Hänen teoksensa huomioi iän, työmäärän ja tärkeimpänä jokaisen tanssijan yksilöllisyyden. (Mironova 2017, viitattu 2.1.2019.)

3.4 Kinesiologia

Kinesiologia on tieteenala, joka tutkii kehon liikettä. Kinesiologia tulee kreikan kielen sanoista *kinesis* 'liikkua' ja *ology* 'tutkia'. (Neumann 2010, 3.) Siitä voidaan puhua liikeoppina, johon kuuluu perinteisesti myös anatomian ja mekaniikan periaatteita (Clippinger 2007, VII). *Anatomia* on tiede, joka tutkii kehon ja sen osien muotoa sekä rakennetta. Nienstedt, Hänninen, Arstila ja Björkqvist (1999, 17) määrittelevät anatomian opiksi elimistön rakenteesta. *Biomekaniikka* on puolestaan tiedonala, jossa tutkitaan kehonosien liikkeiden mekaniikkaa ja voimien vaikutusta kehoon fysiikan avulla (Neumann 2010, 3). Neumannin (2010, 25) mukaan kinesiologian keskeisimpiä aihealueita ovat nivelet, lihakset ja biomekaniikka.

Kinesiologian kehittäminen sai varsinaisesti alkunsa 1960-luvulla, kun kiropraktiikan tohtori George Goodheart Jr. yhdisteli järjestelmällisesti heikkojen lihasten etsintää ja kokeili erilaisia tekniikoita, joiden avulla niitä voidaan vahvistaa (Suomen Kinesiologiayhdistys Ry 2014, viitattu 26.3.2019).

Tutkimuskysymykseni kuuluu: mitkä lihakset työskentelevät balettiliikkeiden aikana. Lihastyöskentelyllä tarkoitan tässä tutkimusyhteydessä sitä, kun lihas aktivoituu konsentrisesti, eksentrisesti tai isometrisesti. Konsentrisessä lihastyössä liikkeen ja voiman suunta ovat samoja. Eksentrisessä työssä lihas toimii liikkeen jarruttajana, eli liikkeen ja lihaksen tuottaman voiman suunnat ovat päinvastaiset. Isometrisessä työvaiheessa lihas toimii stabilaattorina eli tukijana, jolloin lihaksen pituus ei muutu. (Kurunlahti 2018, viitattu 25.3.2019.) Tässä tutkimuksessa en mene lihasten toimintarooleihin tätä syvemmälle.

4 KINESIOLOGINEN TIETOTAITO

Haastattellessani Tervoa ja Kirjosta kumpikin toivat esiin baletin opettamisen eroavaisuudet 1980-luvulla ja nyt. Lienee oletettavaakin, että ajan myötä opettaminen on muuttunut ja kehittynyt eteenpäin. Tällä luvulla haluan pohjustaa lukijalle kinesiologian asemaa ja tuntemusta klassisessa baletissa. Seuraavaksi esittelen haastatteluissa esiin nousseet asiat.

4.1 “Kantapää auki, peppu alas!”

Opetus Arja Tervon nuoruudessa ei vielä tuntenut lihaksia. “Kantapää auki! Peppu alas! Vatsa sisään!” olivat yleisiä korjauksia, joita hän opettajiltaan kuuli, niin Suomessa kuin Venäjälläkin. Juha Kirjonen puolestaan muistelee, että hänen opettajansa olisivat puhuneet lihaksista opettaessaan. Suurimmissa osin korjaaminen oli kuitenkin fyysistä korjaamista. “Toi alas, tää tähän asentoon”.

Tervon nuoruudessa ei tunnettu käsitettä oheisharjoittelu. Hän muistelee itsenäisesti “jumbpailleensa ja venytelleensä”. Lisäksi hän muistelee entisessä balettikoulussaan Lappeenrannassa opettajansa Sonja Tammelan pyytäneen silloin tällöin vierailevia opettajia opettamaan balettioppilaille jazztanssia, nykytanssia ja karakteria tukemaan balettiopintoja.

Oheisharjoittelua on tehty Kirjosen mukaan Venäjällä jo pitkään. Lapsia valmistetaan baletin vaatimuksiin kehoa vahvistavilla ja koordinaatiota kehittäville harjoituksilla. Oheisharjoittelu opettaa lapsille, mitä tehdä ennen tuntia ja tunnin jälkeen itsenäisesti. En löytänyt tietoa siitä, mitä Vaganova-akatemiassa opetussuunnitelma pitää nykyään sisällään, joten olin yhteydessä Vaganova-akatemiassa 2010-luvulla opiskelleeseen suomalaiseen Rasmus Ahlgreniin. Hänen mukaansa Vaganova-akatemiassa 1.–4. luokilla harjoitellaan opetussuunnitelman mukaisesti akrobatiaa ja voimaharjoittelua, jonka jälkeen oheisharjoittelu muuttuu itsenäiseksi. Oheisharjoitukset olivat kuitenkin hänen mukaansa melko harvinaisia. (Ahlgren 14.3.2019, facebook messenger -viesti.)

Venäjällä Kirjonen tutustui kehonhuoltoon. Nähdessään muiden oppilaiden tekevän sitä, hän teki perässä. Tottumus jäi elämään Kirjosen matkaan läpi uransa. Hänellä oli tapana tehdä erilaisia lihasten vahvistusliikkeitä tunteakseen kehonsa. Myöhemmin kuntosalit tulivat osaksi teattereita, joissa tanssijat vahvistivat heikkoja lihaksiaan laitteissa. Kirjosenkin mainitsee Kansallisbalettiin tuodun “Functional trainingin”, joka toimi tanssijoiden yhtenä harjoittelumuotona, etenkin

kuntoutujien keskuudessa, mutta myös tehokkaana oheisharjoitteluna. Lihasten voimaan keskittyvän harjoittelun lisäksi Kirjonen mainitsee harrastaneensa uintia ja taistelulajeja. Hän koki saavansa oheisharjoittelusta tanssimiseensa apuja: muun muassa parempaa kehonhallintaa, reaktionopeutta ja räjähtävää voimaa.

1990-luvulla Ahosen toimesta kaikille Kansallisbaletin tanssijoille tehtiin kuntotestit, joissa testattiin muun muassa hyppyvoimaa ja liikkuvuutta. Tulosten pohjalta tanssijoille tehtiin yksilölliset harjoitusohjelmat. Tanssijoiden tietoisuuteen tuotiin myös pilatesharjoittelu. Arja Tervon mukaan vanhempien tanssijoiden tietoisuudessa pilatesta oli ollut jo aikaisemmin ulkomaan vierailuilta, mutta viimeistään 1990-luvulla se levisi Kansallisbalettiin. Tätä ennen tanssijat harrastivat lenkkeilyä ja kuntosaliharjoittelua – niitäkin täysin omatoimisesti kenenkään kehottamatta. Tervon mukaan vammautumisia seuraavien kuntoutusten myötä alettiin ymmärtää kehonhuollon merkitys.

Tervo selvisi oman tanssijanuransa lähes vammoitta. Vähäisten vammojen vuoksi hän ei ymmärtänyt kehonhuollon tärkeyttä kuin vasta opettamisen myötä. 2000-luvulla hän alkoi kiinnostumaan anatomiasta ja hakeutui opiskelemaan Jarmo Ahosen pilatesohjaaja-koulutukseen.

4.2 Kehon tietämys nykyään

Arja Tervon mukaan tanssinopettajat, jotka ovat opettaneet jo pidemmän aikaa, eivät koe tarpeelliseksi kouluttautua alalle. Tämän vuoksi heillä ei myöskään yleensä ole tietoa anatomiasta, kehonhuollon tai oheisharjoittelun merkityksestä ja niiden erilaisista menetelmistä, jotka tukisivat tanssinopetusta. Siksi Tervo kokee kehonhuollon ja oheisharjoittelun määrän olevan vähäistä etenkin vanhempien opettajien keskuudessa. Suomessa ei ole spesifiä lisäkoulutuspaikkaa baletinopettajille, josta saisi tietämystä oheisharjoittelusta. Jokainen joutuu tekemään sen omalla kustannuksellaan ja omalla ajallaan. Oulun, Kuopion sekä Turun tanssinopettajakoulutukset tarjoavat opiskelijoilleen tietoa oheisharjoittelusta sekä erilaisista kehonhuollon menetelmistä. Siksi vasta nyt nuoremman sukupolven mukana oheisharjoittelu ja kehonhuolto osana tanssin opetussuunnitelmaa on lisääntynyt ja tullut näkyväksi. Tilanne tulee Tervon mielestä parantumaan uuden sukupolven myötä.

5 BALETIN VARTALOIHANNE

Tutkiessani sitä, mitkä lihakset työskentelevät balettiliikkeissä, on mielestäni tarpeen perehtyä balettitanssijan vartaloihanteisiin. Vaikka baletti onkin äärimmäisen fyysinen laji, sitä ei kuitenkaan mielletä urheiluksi. Fyysisyytensä lisäksi baletti on ennen kaikkea esittävän taiteen laji. Televisioformaatisissa ”Mertaranta ja legendat” esiintyi vuoden 2017 alkupuolella Suomen Kansallisbaletista eläköitynyt tähtitanssija Minna Tervämäki. Ohjelman teema on urheilijatahtien elämäntarinoihin tutustuminen. Aiheesta käydään paljonkin keskustelua, että mielletäänkö baletti urheiluksi vai taiteeksi. Fyysisyytensä puolesta baletti on kuin urheilusuoritus. Pääroolin tanssijan suoritus 1,5–2 tuntia kestävässä kokoillan baletissa voi vastata rasittavuudeltaan kolmea 1 500 metrin täysivauhtista kilpajuoksua peräkkäin 40 minuutin sisällä (Kansallisbaletin kesäkiertueen käsiohjelma 2013, viitattu 22.3.2019.)

Visuaalisena taidemuotona balettitanssijoiden oletetaan miellyttävän yleisön silmää (Pahkala 2014, 17). Warrenin mukaan balettitanssija (nainen) ei oikeastaan koskaan voi olla ylipainoinen, jäykkä tai liian pitkä partneriinsa nähden (Warren 1989, 64–65). Balettitanssijoiden ruumiinrakennetta muokkaa lajin pitkäjänteinen harjoittelu, mutta sen lisäksi myös ylemmät tahot eli ammattiryhmien johtajien ja koreografien mieltymykset ja ympäristön vaikutukset vaikuttavat siihen, millaisena balettitanssija halutaan lavalla nähdä. Tässä luvussa keskityn siihen, millaisia nuo tanssijaihanteet ovat ja mistä ne tulevat.

5.1 Vaikuttavat tekijät

Baletin tanssijaihanne muuttuu jatkuvasti baletin kehityksen myötä. Tanssijaihanteeseen vaikuttavat koreografien mieltymykset, jatkuvasti kasvavat tanssitekniikan vaatimukset, mutta myös aikakauden vartaloihanteilla on vaikutuksensa baletin vartaloihanteeseen (Pahkala 2014, 10). Balettitanssijan vartaloihanne ei suinkaan koostu vain painosta ja pituudesta. Kuvasta 1 käy ilmi, millaisia kriteerejä naisbalettitanssijan vartalosta on tehty vuonna 1989.

Body

Weight, 85–115 pounds

Long neck in proportion to rest of body

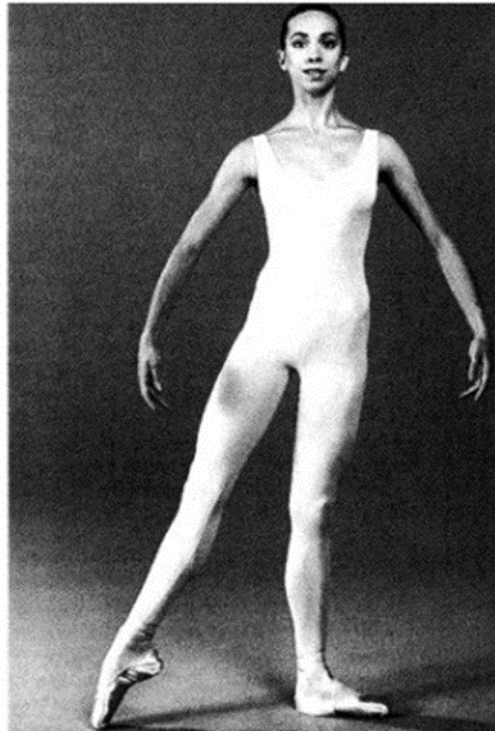
Small bust

Narrow hips

Small posterior

Slim thighs that appear to be about the same width as the calves

Thin ankles and long feet



Gretchen Ward Warren,
Classical Ballet Technique, 1990

KUVA 1. Naisbalettitanssijan ihanteelliset fyysiset ominaisuudet (Warren 1989, 66)

Vastaavanlaiseen kuvaan miesbalettitanssijan fyysisistä ominaisuuksista en ole törmännyt. 184-senttinen Juhani Teräsvuori (s. 1949) oli uransa aikana miestanssijoista pisimpiä (Ylönen 2016, viitattu 26.1.2019). Ylen artikkelissa Teräsvuori kommentoi, että: "Uimahyppääjillä on samanlainen vartalotyyppi kuin tanssijoilla. Hyvälinjaisia, pitkäraajaisia ja hyvänilkkaisia tyyppejä. Uimahyppääjät ovat urheilijoista lähimpänä sellaista balettitanssijan ihannevertaloa" (Ylönen 2016, viitattu 25.1.2019). Kirjosen mukaan miesbalettitanssijoilta vaaditaan sopusuhtaisuutta. Myös pituutta vaaditaan, jotta kärkitossuilla tanssivan tytön kanssa tanssiminen olisi helpompaa. (Haastattelu 13.3.2019.) Kärjillä seisovaa naistanssijaa pidemmän miestanssijan on helpompi partnerata ballerinaa tietyissä liikkeissä. Esimerkiksi sormipiruiteissa nainen seisoo kärjillä, yläkäsi III asennossa pidellen takana seisovan miestanssijan etusormesta kiinni. Miehen käden on oltava suoraan naisen pään yläpuolella, jotta piruettiasento olisi suora. Pienempää naistanssijaa on myös kevyempi nostella.

Tanssijaihanne on ajan lisäksi paikkariippuvainen. Esimerkiksi Venäjä on tunnettu äärimmäisen hoikista tanssijoistaan, kun taas esimerkiksi Yhdysvalloissa tanssijan vartalo on hieman

voimakkaamman näköinen. Tervo kuvailee tanssijaa oman aikakautensa uhriksi, niin kuin mallejakin. Ympäröivä yhteiskunta vaikuttaa paljon siihen, mikä se kauneusihanne on milloinkin. Esimerkiksi idässä erottelu naisen ja miehen välillä on korostettu: mies on iso, lihaksikas ja möreä-ääninen; nainen kaunis hely miehen rinnalla. Yhdysvalloissa puolestaan naistanssijat ovat hyvinkin atleettisia. Arja Tervo lisää, ettei ole olemassa vain yhtä ihannevartaloa, vaan se on katsojan silmästä kiinni.

Jo pidemmän aikaa balettianssijoiden keskuudessa on ihailtu "pitkiä lihaksia". Pitkillä lihaksilla tarkoitan kehoon sulautuneita lihaksia, joiden ei ole tarkoitus erottua selkeästi vartalosta. Näin saavutetaan haluttu keveyden illuusio, ja tanssija on myös painoltaan kevyempi, joten tanssiminen on helpompaa, ergonomisempaa sekä pas de deux -tekniikan vaativat nostot mahdollisia. *Pas de deux* tarkoittaa baletissa kahden henkilön tanssia (Wilson 1974, 378).

Vartaloihanteet baletissa ovat muuttuneet. 1800-luvun balettikoreografi Marius Petipan ajan vanhoissa kuvissa ja videoissa niin mies- kuin naistanssijatkin ovat "vantteria ja punttisaleilla käyneiden näköisiä", kommentoivat Tervo ja Kirjonen.

2010-luvulla fitness-urheilu on saavuttanut suuren suosion tavallistenkin kuntoilijoiden keskuudessa. Äärimmäisen laihuuden ihannoinnin sijaan on siirrytty hyvin lihaksikkaan mutta silti hoikan vartalon ihainnointiin. Alhaista rasvaprosenttia tavoitellaan edelleen, mutta laihuuden itseisarvon sijaan lihasnäkyvyyden parantamiseksi. (Pahkala 2014, 16.) 2000-luvulla maailman tietoisuuteen ensimmäisenä afrikkalaisamerikkalaisena tähtitanssijana American Ballet Theatressa noussut Misty Copeland on laajentanut käsityksiä balettianssijan vartalomallista hyvinkin atleettisella kehollaan. Tanssikentällä Misty Copelandin lisäksi on jo näkyvillä pientä muutosta terveemmän ja voimakkaamman vartalon suuntaan.

Uskon puvustuksen olevan myös osallisena baletin vartaloihanteeseen. Jalkatekniikan kehittyessä pukujen helmat lyhenivät ensiksi nilkkapituisesta polvimittaiseen, ja sittemmin jalat kokonaan paljastavaan tutuun. 1900-luvun ehkä tunnetuimman balettikoreografin George Balanchinen teoksissa Balanchinen suosimat langanlaihat tanssijat puettiin tutun sijaan usein vartalonmyötäisiin, kevyihin asuihin, joiden lyhyet helmat paljastivat tanssijoiden jalat. (Makkonen 1996, 63, 152.) Kun puvut pieneivät, tanssijan vartalolle asetettiin tiukempia kriteerejä.

5.2 Oppilaalle asetetut kriteerit vs. ammattilaiselle asetetut kriteerit

Brian Nolan pohtii artikkelissaan *The Ideal Ballet Body*, kuinka ammattitanssijalta ei vaadita välttämättä yhtä hoikkaa vartaloa, kuin ammattiin johtavan balettikoulun oppilaalta (Nolan 2011, viitattu 25.1.2019). Koulussa ollaan tiukempia oppilaan hoikkuudesta kuin teattereissa. Nuorten tanssioppilaiden lukujärjestykseen alkaa noin 12 ikävuoden jälkeen sisältyä pas de deux -tekniikkaa. Tyttöjen on oltava hoikkia sekä kärjillä seistessään lyhyempiä kuin pojat. Jos poika ei ole vielä tarpeeksi vahva kannattelemaan nostamaansa painoa, hän voi helposti loukkaantua. Voimanpuutetta noston aikana helposti korjataan selkärangan voimakkaalla lordoosilla, mutta näin koko kannateltu paino on yksinomaan selällä eikä jaloilla, kuten kuuluisi.

Balettikouluissa oppilaiden painoa seurataan usein hyvin tarkasti. Kirjosen mukaan tanssijan ja tanssioppilaan painolla on merkitys. Mikäli yli- tai alipainoa ilmenee koulun oppilaalla, siitä huomautetaan oppilaalle. Tilannetta korjataan esimerkiksi ruokapäiväkirjan avulla. (Haastattelu 13.3.2019.) Olen itse ollut todistamassa tilanteita, joissa vasta 11-vuotiaita tyttöjä on passitettu laihdutuskuurille sen uhalla, että mikäli paino ei ole laskenut seuraavaan tasokokeeseen mennessä, joudutaan kyseinen oppilas tiputtamaan koulusta. Syynä tähän on se, että pas de deux -tunnille osallistuakseen on tytön oltava tarpeeksi hoikka nuoren pojan nostettavaksi. Myöskään varvastossutyöskentely ei ole kovin ergonomista, jos varpaiden kärjillä joudutaan kannattelemaan kovin suurta painoa. Nuori ja lahjakas oppilas saattaa pudota balettikoulusta vartalonsa takia, joka ei ole vielä edes saavuttanut lopullista muotoaan, kun murrosikä on vasta edessäpäin tai parhaillaan käynnissä. Arja Tervon mukaan nuorten tulisi antaa kasvaa ja kehittyä rauhassa hormonaalisesti. Tästä aiheesta riittäisi sanottavaa, mutta se on jo toinen tutkimuksensa. Pojilta vaaditaan linjakkuutta ja riittävää pituutta, mutta heille ehdottoman tärkeää on voiman saanti pas de deux -harjoittelua varten (Nolan 2011, viitattu 25.1.2019).

Ammattitanssijoita palkattaessa ammattiseurueisiin, corps de ballet'hin valitaan useimmiten hyvin keskimittaisia ja -kokoisia tanssijoita. Pienissä seurueissa, joissa ei välttämättä tarvita kovin laajaa corps de ballet'ta saatetaan etsiä persoonallisempia, solisteiksi sopivia tanssijoita. Tanssijat, joilla ei ole ihanteellisia fyysisiä ominaisuuksia, voivat toisinaan menestyä virtuoosimaisen tekniikkansa tai poikkeuksellisen lavakarismansa ansiosta. (Warren 1989, 64–65.)

Brian Nolan kuvailee tanssijan ulkonäön olevankin merkittävämpää kouluille. Kouluun pääsyyn kriteerit tulevat lähellä toimivien ammattiryhmien ja -teattereiden vaatimuksista. Ammattiryhmiin

haetaan kuitenkin ennen kaikkea taitoa, joka ei riipu vartalon koosta tai mallista (Nolan 2011, viitattu 25.1.2019). Ammattiin tähtäävää koulutusta tarjoavien koulujen tiedossa on läheisimpien ammattiryhmien johtajien mieltymykset. (Tervo, haastattelu 25.2.2019; Kirjonen, haastattelu 13.3.2019.)

6 BALETIN LIIKEMATERIAALI VAGANOVA-METODIN MUKAISESTI

Tässä luvussa käsittelen tutkimukseeni valikoituneet balettiliikkeet. Olen valinnut klassisen baletin vaganova-metodin mukaisesta liikemateriaalista plién, battement tendun, battement développé á la seconden, arabesquen, III port de bras'n ja temps levé sauten. Aluksi käsittelen vartalon perusasentoa sekä jalkojen ja käsien asentoja, joiden varaan kaikki baletin liikemateriaali rakentuu. Keskivartalon kannatus ja aukikierto ovat läsnä kaikissa asennoissa ja liikkeissä, vaikka en niitä erikseen mainitsisi.

Tutkittaessa balettiliikkeisiin osallistuvia lihaksia on ymmärrettävä lihasten toimintaroolit: fleksori, joka on koukistajalihas, sekä ekstensori eli ojentajalihas. Esimerkiksi ojennettaessa polvea, nelipäinen reisilihas toimii liikkeen ekstensorina. Samainen lihas toimii lonkkanivelen koukistajana, kun nostetaan polvi ilmaan esimerkiksi seisoma-asennossa.

Etenen tässä luvussa kronologisessa järjestyksessä balettitunnin alussa tehtävistä harjoituksista kohti tunnin loppua. Esittelen ensiksi asennon tai liikkeen. Selitän, kuinka se tulisi teknisesti suorittaa, ja esittelen työhön osallistuvat lihakset. Käytän lihasten suomennettuja nimiä. Sulkeissa on lihaksen latinankielinen nimi. Keskityn liikkeen päätyötä tekeviin lihaksiin, sillä esimerkiksi hypyissä käsien asennolle on loputtomasti eri mahdollisuuksia. Esittelen kuitenkin käsien perusasennot ja niissä käytetyn lihastyön alaluvussa 6.4. Valokuvat auttavat hahmottamaan, millaisesta asennosta tai liikkeestä on kyse.

6.1 Vartalon perusasento ja kannatus

“A correctly set body is the foundation of every step.” (Agrippina Vaganova)

Vartalon asennon ja stabiiliteetin rakentaminen aloitetaan harjoittelemalla tangon ääressä. Vartalon on asetettava suoraksi jalkojen tai jalan päälle, jotta tasapaino ei horjahtaisi silloinkaan, kun tanssija päästää tangosta irti. (Vaganova 1969, 33.) Balettitanko toimii siis apuvälineenä, johon ei pidä takertua, jotta myöhemmin keskilattialla pystytään toteuttamaan kaikki samat harjoitukset ilman tangon tukea. Vartalon perusasento toimii lähtökohtaisesti kaikkien asentojen pohjana. Keskilattialla tehtävissä harjoituksissa kädet ovat merkittävässä roolissa tasapainon löytämisessä.

Kannatuksella baletissa tarkoitetaan vartalon keskiosan lihasten aktivoimista. Aktivointi pidentää tanssijan rankaa ja luo vahvan keskustan kaiken liikkeen lähteeksi. Ilman vahvaa keskustaa ei esimerkiksi nopea jalkatyöskentely ole mahdollista.

Syvät poikittaiset vatsalihakset (*transversus abdominis*) kulkevat alimmista kuudesta kylkiluusta, lanneselän kalvojen ja suoliluun harjun kautta suoran vatsalihaksen nivustuppiin (Huttunen, viitattu 14.3.2019). Poikittaiset vatsalihakset ovat haastavampia tuntea ja aktivoida kuin suorat vatsalihakset, mutta niiden avulla vatsanpuolen saa ”ylös vedettyä” kuten opettajat tapaavat sanoa. Heikkoudet näissä lihaksissa aiheuttavat lannerangan lordoosia eli notkoa. Keskustan kannattaminen stabiloi selkärankaa samalla kun liikutetaan käsiä tai jalkoja. Lisäksi keskustan lihasten vahvuus ennalta ehkäisee alaselkään kohdistuvia loukkaantumisia. (Haas 2018, 82.)

Kannatukseen osallistuvat lihakset ovat poikittaisten vatsalihasten lisäksi sisempi ja ulompi vino vatsalihas (*internal ja external obliques*) sekä suora vatsalihas (*rectus abdominis*). Sisempi vino vatsalihas on ohut lihaskerros rangan sivussa, joka supistuessaan osallistuu rangan sivu- ja eteentaivutukseen sekä rangan rotaatioon samalle puolelle. Ulompi vino vatsalihas on näistä kahdesta laajempi, ja se osallistuu sivutaivutukseen sekä rangan rotaatioon. Vinot vatsalihakset auttavat luomaan yhteyden kylkien ja lantion välille. (Haas 2018, 82; Huttunen 2019, viitattu 14.3.2019.) Suora vatsalihas on tärkeä rangan koukistaja. Lisäksi selän syvät multifidus-lihakset ja selän ojentajalihakset (*erector spinae*) nimensä mukaisesti ojentavat selkää ja tukevat selkärankaa. Ojentajalihasten ollessa hyvin tiukat ne aiheuttavat lantion kallistumista eteenpäin eli selän notkistumista. (Haas 2018, 83.) Lonkankoukistajalihas (*iliopsoas*) huolehtii yhdessä nelikulmaisen lannelihaksen (*quadratus lumborum*) kanssa, että lantio ei pääse kallistumaan eteenpäin, vaan häntäluu pyrkii kohti lattiaa ja suoliluunharjut kohti kattoa.

6.2 Aukikierto

Aukikierto mahdollistaa jaloille suuremman liikelaajuuden, eikä joitakin liikkeitä ole edes mahdollista toteuttaa ilman aukikiertoa (Vaganova 1969, 32). Esimerkiksi jalan ojentaminen 90 asteeseen tai yli muuttuu jopa anatomisesti mahdottomaksi ilman aukikiertoa. Tavoite on kiertää jalka lonkasta asti auki, jotta lonkkaan saadaan tilaa ja jalkojen ojentaminen ja ristiminen on helpompaa. Jalkaterät ja polvet jatkavat lonkan aukikiertoa samaan suuntaan. (Vaganova 1969, 33.) Jalkojen aukikierto ei ole ainoastaan esteettinen tavoite vaan klassisen ammattitanssijan

perusedellytys kyetä toteuttamaan lukuisat jaloilla tehtävät askeleet ja liikkeet, joita baletissa esiintyy. Klassisessa baletissa jalkatyöskentely on keskeisessä roolissa.

Aukikiertäjälihaksiin kuuluvat iso pakaralihas (*gluteus maximus*) ja sen alla sijaitsevat pienemmät, syvät aukikiertäjälihakset: nelikulmainen reisilihas (*quadratus femoris*), sisempi peittäjälihas (*obturatorius internus*), ulompi peittäjälihas (*obturatorius externus*), alempi kaksoislihas (*gemellus inferior*), ylempi kaksoislihas (*gemellus superior*) sekä päärynänmuotoinen lihas (*piriformis*).

6.3 Jalkojen perusasennot

Vartalon oikean asennon rakentaminen lähtee jalkateristä. Painon tulisi jakautua tasaisesti kaikille varpaille kokojalalla seistessä. Hyvin yleistä on, että aukikiertoa haetaan vääntämällä jalkateriä väkisin auki, joten paino putoaa isovarpaalle, ja jalan holvikaari romahtaa.

Klassisessa baletissa on viisi jalkojen perusasentoa, jotka ovat nimetty ranskalaisin numeroin I–V. Jalkojen VI asentoa Vaganova ei laske näihin mukaan, sillä siinä jalat eivät ole aukikierrossa baletille tyypilliseen tapaan. Näiden perusasentojen varaan rakentuvat muut baletin jalkojen asennot.



KUVA 2. Jalkojen I asento (kuva: Henna Julin)

I asennossa (kuva 2) kantapäävät osuvat yhteen ja jalkaterät ovat aukikierrossa muodostaen suoran viivan.



KUVA 3. Jalkojen II asento (kuva: Henna Julin)

II asennossa (kuva 3) jalkaterät ovat yhä kierrettyinä auki niin, että ne muodostavat suoran viivan, mutta erona I asentoon II asennossa kantapäiden välissä on yhden jalkaterän välimatka.



KUVA 4. Jalkojen III asento (kuva: Henna Julin)

III asennossa (kuva 4) toinen jalka on toisen edessä siten, että etummaisien jalan kantapää koskettaa takimmaisien jalkaterän keskiosaa.



KUVA 5. Jalkojen IV asento (kuva: Henna Julin)

IV asentoa (kuva 5) Vaganova kuvailee kirjassaan samanlaiseksi kuin III asentoa, mutta erona jalkojen välissä on yhden jalkaterän välimatka. Kirjan esimerkkikuvassa asento muistuttaa pikemminkin V asentoa, eli etummaisien jalan varpaat ovat samalla tasolla kuin takimmaisien jalan kantapää.



KUVA 6. Jalkojen V asento (kuva: Henna Julin)

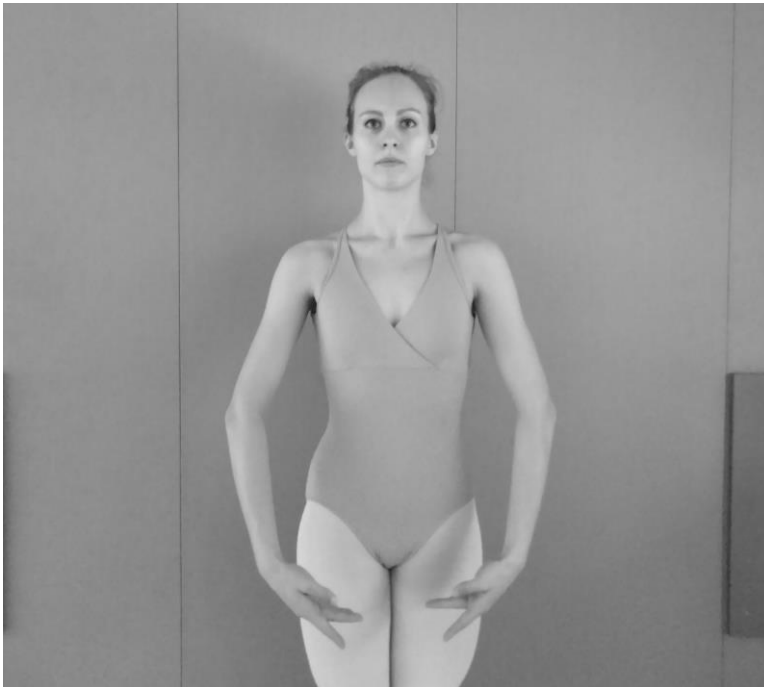
V asennossa (kuva 6) jalkaterät koskettavat toisiaan siten, että etummaisien jalkojen pikkujalka koskuttaa takimmaisien jalkojen kantapäätä. (Vaganova 1969, 25.)

Nämä kaikki jalkojen perusasennot vaativat aktiivista aukikiertoa sekä vartalon kannatusta.

6.4 Käsien perusasennot

“Our arms start from the back because they were once wings.” (Martha Graham)

Port de bras tarkoittaa käsien kannattamista tai kuljettamista (Lukkari 2014, 43). Oikeaoppisen port de bras’an tulisi näyttää vaivattomalta, vaikka sen taakse kätkeytyy paljon kontrollia. Katsojan silmään saattaa tuntua siltä, että kädet ovat vain tanssijan kehukset, mutta ne avustavat tanssijaa hyppyissä, pirueteissa, kärkitossutyöskentelyssä sekä luovat loppusilauksen linjakkaalle asennolle.



KUVA 7. Käsien perusasento (kuva: Henna Julin)

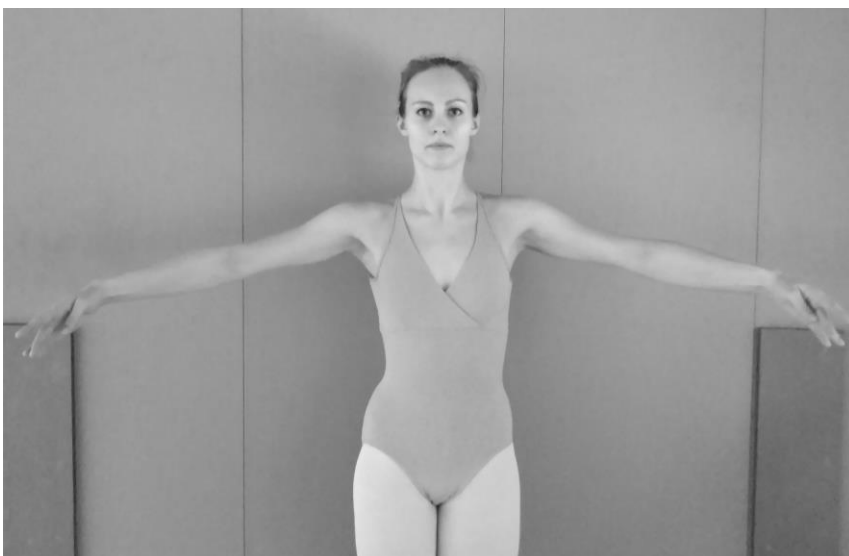
Vaganova kertoo, että käsien asennot ovat hyvin vaikeita kuvailla ja siksi ne ovatkin selkeyden vuoksi hyvä demonstroida. Hän kuvailee käsien perusasentoa (kuva 7) kuitenkin seuraavin sanoin:

Lähtöasennossa kädet ovat pudotettu alas, kämmenet katsovat kohti toisiaan ja sormet ovat lähellä toisiaan, mutta eivät kosketa. Kyynärpäät ovat pehmeästi pyöristetyt, jotta käsivarsi ei koskettaisi vartaloa. Sormet ovat kevyesti yhdessä, peukalo ja keskisormi lähempänä toisiaan. Ranteet ovat rentoina ja jatkavat käsivarsien pyöreää linjaa. (Vaganova 1969, 46.)



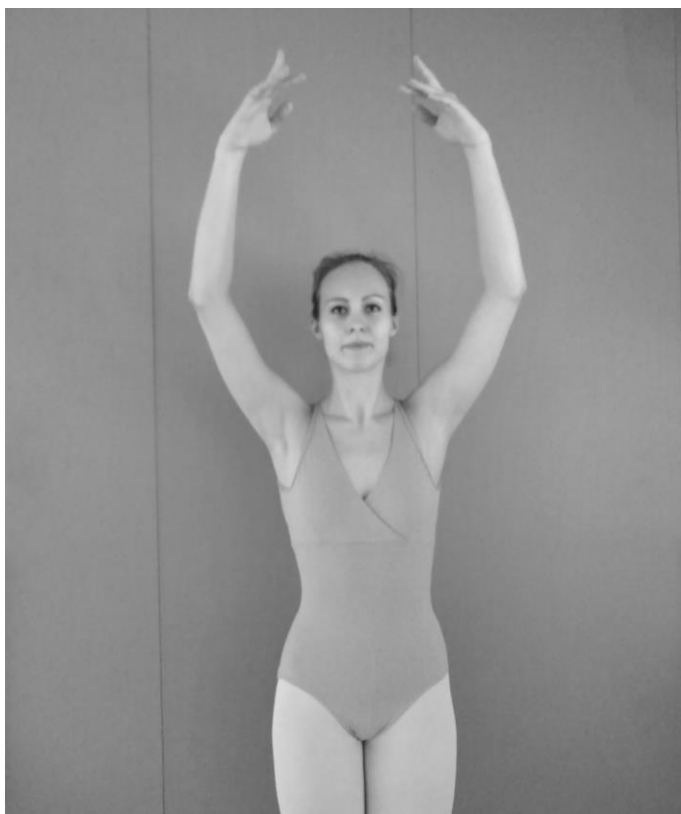
KUVA 8. Käsien I asento (kuva: Henna Julin)

I asennossa kädet ovat nostettu eteen pallean korkeudelle. I asennossa (kuva 8) käsien on oltava kevyesti koukistetut, jotta avautuessaan II asentoon niillä on varaa pidentyä ja avautua lähes täyteen mittaansa sivuille.



KUVA 9. Käsien II asento (kuva: Henna Julin)

II asennossa kädet ovat sivuilla, vain kevyesti pyöristettyinä. II asennossa (kuva 9) on tärkeää pitää kädet vartalon etupuolella eikä päästää niitä vartalon takapuolelle. Kynärpäät ja ranteet ovat kannatetut samalla tasolla kuin pöydän päällä.



KUVA 10. Käsien III asento (kuva: Henna Julin)

III asennossa kädet ovat nostettu pään yläpuolelle, mutta tanssijan tulisi nähdä kätensä nostamatta päätään. III asennossa (kuva 10) kädet muodostavat pyöreän linjan, kämmenet katsovat kohti otsaa ja sormet ovat lähellä toisiaan. (Vaganova 1969, 46.)

Käsien perusasennoissa tärkeimmät lihakset sijaitsevat selän puolella. Epäkäslihas (*trapezius*) laskee lapaluuta alaspäin säilyttäen kaulan pitkänä. Lisäksi se kiertää lapaluuta esimerkiksi kuljetettaessa käsiä II asentoon. Epäkäslihaksen rinnalla suunnikaslihas (*rhomboides*) kohottaa kaulaa ja kättä sekä estää lavan "irtoamisen" selästä. Leveä selkälihas (*latissimus dorsi*) stabiloi selkää ja on myös tärkeä lapatukilihas.

Olen kuullut omilta opettajiltani, että käsiä eivät kannattele käsilihakset, vaan kaikki voima lähtee selän puolelta. Tämä on ollut itselleni vaikeaa käsittää. Pitkän sarjan ajan käsien kannattelu II asennossa on tuntunut ehdottomasti selkeämmin käsivarsissa lapojen sijaan.

Kyynärpäiden "tippumista" käsien II ja III asennossa on vältettävä. Kyynärpäiden tippuminen on usein merkki lapaluiden ja selän lihasten heikkoudesta. Heikkoudet lavoissa ja selässä saavat tanssijan korjaamaan asennon virheellisesti pelkillä kaksipäisillä hauislihaksilla (*biceps brachii*). Työn tulisi kuitenkin lähteä selkäpuolelta. Baletissa merkittävää onkin osata aktivoida tarvittavat lihakset, mutta samanaikaisesti rentouttaa muut. Etenkin käsien jännittäminen näkyy heti katsojan silmään, ja illuusio baletin keveydestä ja helppoudesta katoaa. Liikkeessä tarvittavien lihasten aktivointi ja muiden lihasten rentouttaminen vaatii kehontuntemusta ja etenkin syvempää ymmärrystä lihasten sijainnista.

6.5 III Port de bras



KUVA 11. III Port de bras (kuva: Henna Julin)

Port de bras'ita on useita, vaganova-metodissa kuusi. Näistä kahdessa ensimmäisessä kädet ovat pääosassa, mutta muissa rangan taivutukset ja kierrot tulevat käsien mukaan osaksi liikettä.

Ask Ms.Sonya -blogin Sonya Duffin sanoo seuraavasti: "It should feel like you are moving your arms through peanut butter." (Duffin 2011, viitattu 21.3.2019.) Kauniin ja hallitun port de bras'n saavuttamiseksi vaaditaan oikeiden lihasten löytämistä. Kuten missä tahansa liikkeessä, vahva keskusta on tämänkin liikkeen lähde. Keskustan ollessa aktivoitu niska ja hartiat pääsevät rentoutumaan. Leveät selkälihakset stabiloivat selkää ja kontrolloivat käsiä. Olkalihas (*deltoideus*) nostaa kättä ja työskentelee yhdessä leveän selkälihaksen kanssa. Aloittava tanssija usein aloittaa

käsien liikkeet kyynärpäistä tai nostamalla hartioita, mutta liikkeen alullepanijana tulisi olla olkalihaksen.

Käsien asennot ja port de bras vaativat rentoutusta "turhissa" lihaksissa saavuttaakseen kevyet, kauniit ja pehmeät kädet. Anatomisesti kaksipäistä hauislihasta vaaditaan käsiä nostettaessa ylös. Dance Anatomy -kirjassa Haas mainitsee kaksipäisen olkalihaksen (*biceps brachii*) osallistuvan käsien vientiin I asennosta III:een, muttei kerro missä vaiheessa. Oletan, että tämä on monissa baletin oppaissa sekä balettitunneilla käytetty tyyli pyrkiä olemaan korostamatta käsivarsien lihasten osallistumista port de bras -liikkeeseen. Korostamatta käsivarsien lihasten aktivoimista, tanssija ei pyri aktivoimaan lihasta sataprosenttisesti.

Esittelen seuraavaksi III port de bras'n, jossa rankaan muodostuu eteen- ja taaksetaivutus (kuva 11). Seisotaan V asennossa, kädet perusasennossa. Avataan kädet I kautta II asentoon katseen seurattessa etujalan suuntaan. "Hengitetään" käsillä ja vartalolla ja taivutetaan eteenpäin suoralla rangalla pään kääntyessä eteenpäin ja käsien kohdatessa perusasennossa alhaalla. Alhaalta lähdetään nousemaan ylöspäin suoralla rangalla. Matkan aikana kädet kohoavat I asennon kautta III:een. Rangan suoristusta seuraa taaksetaivutus, jossa ranka taipuu taakse niin paljon kuin mahdollista käsien pysyessä III asennossa kasvojen etupuolella ja niskan ollessa kannateltuna. Taivutuksesta palataan takaisin ylös, josta kädet aukeavat II asentoon. (Vaganova 1969, 49.)

Eteentaivutusta varten keskustan on oltava kannateltuna. Ylösvedon jälkeen pitkällä selällä laskeudutaan suurimmaksi osaksi painovoiman avustuksella taivutukseen eteen. Jalkojen hamstring-lihakset eli reiden takaosan suuret lihakset (*semimembranosus*, *semitendinosus*, *biceps femoris*) ja aukikiertäjälihakset ovat merkittävässä roolissa, ettei paino putoaisi kantapäille vaan taivutus kurkottaisi ulos alaetuviistoon.

Eteentaivutuksesta nouseaan suoralla selällä ylös, jonka aikana kädet nousevat I asennon ohi III asentoon. Suoristettaessa selkä pystyasentoon, työskentelevät selän ojentajalihakset sekä nelikulmainen lannelihas, mutta myös hamstring-lihakset aukikiertäjälihasten kera. Käsien noustessa I asentoon, ryhtyvät etummainen hartialihaksen (*anterior deltoid*) sekä iso rintalihas (*pectoralis major*) töihin. Kiertäjäkalvosinlihakset (*rotator cuff*) supistuvat suojelemaan olkaluun päätä ontelossa. Epäkäslihas ja etummainen sahalihaksen (*serratus anterior*) osallistuvat lapaluun loitonnuksen ja rotaation. (Haas 2018, 117.)

Käsien jatkaessa III asentoon, epäkäslihaksen yläosa jatkaa supistumistaan, ja olisi tärkeää aktivoida myös sen alaosa, jotta hartiat eivät pääsisi nousemaan korviin. Lisäksi kaksipäiset hauislihakset aktivoituvat käsiä kannateltaessa. (Haas 2018, 117.)

Taaksetaivutus lähtee ylös kohoamisella ja keskustan aktivoinnilla. Multifidus-lihakset, selän ojentajalihakset, suolilykiluulihakset (*iliocostalis lumborum*) sekä nelikulmainen lannelihas aktivoituvat taivutukseen. Läpi taivutuksen keskusta säilyy kannatettuna ja jalat kierrettyinä aukikiertoon. Huomiota tulee kiinnittää jalkojen taka- ja sisäosiin, sillä niiden tulisi pysyä aktivoituneina myös taivutuksen alapisteessä. Epäkäslihas ja etummainen sahalihakset pitävät taaksetaivutuksen aikana hartiat alhaalla. (Haas 2018, 66–67.)

Käsien avautuessa II asentoon kaksipäisen ja kolmipäisen (*triceps*) hauislihaksen työ korostuu, sillä se kannattelee kyynärpäätä ylhäällä (Haas 2018, 111).

6.6 Plié



KUVA 12. Vasemmalla demi-plié ja oikealla grand-plié (kuva: Henna Julin)

Plié tarkoittaa jalkojen koukistusta (G.B.L. Wilson, A Dictionary of Ballet, 394). Puolikasta liikettä, jossa jalat muodostavat syvimmissä pisteessään salmiakkikuvion, kutsutaan demi-pliéksi (kuva 12). Grand-pliéksi kutsutaan liikettä, joka jatkuu demi-pliéstä vielä syvemmälle (kuva 13). Liike voidaan tehdä kaikissa baletin jalkojen perusasannoissa (I, II, III, IV, V). Plié on luontainen kaikissa baletin liikkeissä, ja siksi siihen on Vaganovan mukaan kiinnitettävä huomiota. Se tuo tanssiin

mielenkiintoa ja sitkeyttä. Ilman sitä tanssiminen jää kuivaksi, sillä selkeitä tasovaihteluita ei tapahdu eivätkä liikkeet saa tarpeeksi voimaa. (Vaganova 1969, 28.)

Pliéssä paino jakautuu tasaisesti molemmille jaloille. Plién tarkoitus on vahvistaa tanssijaa sekä venyttää akillesjänteitä. Akillesjänteet venyvät sitä enemmän, mitä kauemmin kantoja pyrkii pitämään lattiassa plién aikana. Grand-pliéssä I, III, IV ja V asennoissa kantapäät nousevat irti lattiasta vasta pakon tullessa. Grand-pliéstä ylöspäin noustessa kantapäät maadutetaan lattiaan heti kuin mahdollista. II asennossa grand-plié poikkeaa muista asennoista siten, että kantapäitä ei nostetakaan lattiasta missään vaiheessa. Lonkkien aukikiertoa työstetään läpi liikkeen, jotta polvet linjautuisivat varpaiden ylle. Demi-pliéhen tai grand-pliéhen ei pysähdytä, vaan liikkeen annetaan jatkua välittömästi ylöspäin, kun syvin piste on saavutettu. Tämä vahvistaa tanssijaa. Plién ajan selkä säilytetään kohtisuoraan kohti kattoa. Lantion on säilyttävä jalkojen välissä, suoliluiden harjut ylöspäin. Tällöin asento on oikea ja lonkkien aukikierto pääsee kehittymään. (Vaganova 1969, 28.)

Demi-pliéssä työskentelee iso pakaralihas. Kuten kaikissa baletin liikkeissä ja asennoissa, lonkkien aukikiertäjälihakset työskentelevät koko ajan. Nelipäinen reisilihas (*musculus quadriceps femoris*) osallistuu lonkkanivelen fleksioon sekä polvinivelen ekstensioon ylöspäin noustessa. Hamstring-lihakset osallistuvat myös polvinivelen fleksioon sekä lonkkanivelen ekstensioon. (Haas 2018, 79–80.) Vaganovan sanojen mukaan plié tapahtuu painovoiman ansiosta (Vaganova 1969, 28). Sanoisin ennemmin, että painovoima avustaa plién alasmenossa, mutta pelkästään painovoiman ansiosta liikettä ei suoriteta. Tueksi vaaditaan eksentristä lihastyötä. Lantio ja lanneranka pysyvät neutraaliasennoissa. Lonkan adduktorit eli lähentäjät (*longus, brevis, magnus*) osallistuvat myöskin ulkokiertoon. Nelipäinen reisilihas koukistaa polven. Pliéhen laskeutuessa säären takaosassa työskentelevät kaksoiskantalihas (*gastrocnemius*) sekä leveä kantalihas (*soleus*).

Alas mentäessä etummainen säärilihas (*tibialis anterior*) supistuu, jonka johdosta nilkka on plién alapisteessä dorsifleksiossa eli "koukussa" ja pohje pääsee venymään. Jalkaterän lihakset ovat aktivoituneet stabiloidakseen asentoa ja tasapainoa. Plién syvimmän pisteen jälkeen noustaan ylöspäin samaa tietä. Nelipäinen reisilihas, lonkankoukistajat ja lonkan aukikiertäjät työskentelevät, kun polvet ja lonkat alkavat ojentua. Ylhäällä jalkojen suoristuttua vartalon kannatukseen osallistuvat lihakset ovat töissä ja lähentäjät sekä aukikierto jaloissa on aktiivista. Tämä viimeistely vahvistaa lantion asentoa hyppyjä varten. (Haas 2018, 79–81.)

Keskusta työskentelee läpi liikkeen: poikittaiset vatsalihakset, lantionpohjanlihakset (*coccygeus*, *levator ani*), selkärangan ojentajalihas, lonkankoukistaja, selkärangan multifidus-lihakset, nelikulmainen lannelihas. (Haas 2018, 79–81.)

6.7 Battement tendu



KUVA 13. *Battement tendu* (kuva: Henna Julin)

Battement tendu (kuva 13) tarkoittaa ojennettua jalan lyöntiä tai liikelaatua ajatellen jalan vientiä (Lukkari 2014, 29). Tendussa painoton jalka ojennetaan pitkin lattiaa, ilman että varvas irtoaa lattiasta, ja palautetaan takaisin asentoon, josta lähdettiin. Liike voidaan tehdä etu-, sivu- sekä takasuuntaan. Liike lämmittää jalkoja ja valmistaa ne kaikkeen työskentelyyn, etenkin allegroihiin. Vaganovan mukaan battement tendun tarkoitus on kehittää aukikiertoa. Jalka suljetaan joka kerta täydelliseen viidenteen, jossa pikkuvarvas havittelee tukijalan kantapäätä. (Vaganova 1969, 26–27.)

Jalkaterän käyttöä vaativat harjoitukset tangossa kehittävät tanssijan pohje- ja jalkateränlihaksia. Lattian hyödyntäminen voiman lähteenä mahdollistaa myöhemmin hyppyihin ponnistamisen sekä pehmeään alastulon hypyistä. (Martins 1997, 165.)

Nilkan plantaarifleksioon eli "ojennukseen" osallistuu useampi lihas. Leveä kantalihas työntää pois päin lattiasta eli harjatessa jalkapohjaa lattian kautta oikeaoppisesti kyseinen lihas aktivoituu. Kaksoiskantalihas ja hoikka kantalihas (*plantaris*) ojentavat nilkkaa. Isovarpaan pitkä ojentajalihas (*flexor hallucis longus*) sekä varpaiden pitkä ojentajalihas (*flexor digitorum longus*) ojentavat varpaita nilkan jatkeeksi sekä kohottavat jalan sisempää pitkittäiskaarta (Clippinger 2007, 336–337). Balettitanssijan ojennus vaatii osakseen myös eversiota, jonka mahdollistaa pitkä

pohjeluulias (*peroneus longus*). Nilkan stabiloimisesta sekä kaarten tukemisesta ja kohottamisesta vastaavat takimmainen sääriluulias (*tibialis posterior*) ja pitkä pohjeluulias (Kapandji 1997, 220,222).

Ojennettaessa jalkaa ulospäin vartalosta abduktorit eli loitontajat (pieni ja keskimäinen pakaralihas, piriformis ja leveä peitinkalvon jännittäjälihas eli *tensor fascia latae*) aktivoituvat yhdessä jalkaa ojentavan nelipäisen reisilihaksen kanssa. Aukikiertäjälihaksen työskentelevät ahkerasti läpi liikkeen. Tukijalan jalkaterää stabiloivat takimmainen sääriluulias ja pitkä pohjelihas. Suljettaessa tendu takaisin lähtöasentoon, adduktorit eli lähentäjät (*brevis, longus, magnus, gracilis, sartorius ja pectineus*) aktivoituvat.

6.8 Battement développé á la seconde



KUVA 14. Battement développé á la seconde (kuva: Henna Julin)

Battement développé on jalan ojennus etu-, sivu- tai takasuuntaan. Ranskan kielen verbi *developper* tarkoittaa kehittämistä, laajentamista ja kasvamista (Lukkari 2014, 35).

Lähtöasennossa seistään jalat V asennossa. Työjalka matkustaa varpaat ojennettuina tukijalkaa pitkin cou de pied'n kautta aina korkeaan passeeseen saakka. Passeesta jalka avautuu ja ojentuu välittömästi haluttuun suuntaan. Aukikierron säilyttäminen läpi liikkeen on äärimmäisen tärkeää. Ojennettaessa jalka eteen kantapää johtaa liikettä; taaksepäin ojennettaessa puolestaan polvi johtaa. Ojennettaessa jalka sivulle polvea nostetaan passeesta ensimmäisenä ja sääri ojentuu polven osoittamaan suuntaan.

Jalan korkeus ilmassa tulee olla vähintään 90 astetta. Alas jalka laskeutuu ojennettuna, suorinta tietä V asentoon. (Vaganova 1969, 35-36.) Battement developpésta löytyy useampia versioita, mutta keskityn nyt perusmuotoon ojennettaessa jalka sivulle (kuva 14).

Alkuasennossa aktivoidaan keskusta. Lähentäjälihakset sekä lonkkien aukikiertäjät aktivoituvat. Jalan noustessa cou-de-pied'n kautta passeeseen tukipuolen pakaralihakset sekä loitontajalihakset aktivoituvat stabiloiden lonkkaa ja auttaen säilyttämään tasapainon yhdellä jalalla seistessä. Pikkuvarvas liukuu tukijalan sisäosaa pitkin polveen passe-asentoon. Aukikiertäjälihakset supistuvat voimakkaasti. Polvea nostettaessa korkeammalle ja pikkuvarpaan irrotessa tukijalasta lonkan koukistajalihas supistuu ja reisi pääsee nousemaan. Nelipäinen reisilihas supistuu aukikiertääkseen ja ojentaakseen jalkaa. Suora reisilihas supistuu jalan ojentuessa suoraksi ilmaan. Rääätälinlihas (*sartorius*) supistuu myös edistääkseen aukikiertoa ja jalan loitonnusta. Tunnetaan pidennys työjalkasi hamstring-lihaksissa. Tuotaessa jalka alas lähtöasentoon lähentäjälihakset aktivoituvat. (Haas 2018, 148–149.)

Tämä vaganova-metodin ehkä yksi tunnetuimmista liikkeistä vaatii toden teolla vartalonhallintaa ja voimaa. Omat opettajani ovat aina korostaneet sitä, että nostettaessa ja kannateltaessa jalkaa sivulla á la secondissa etureisi pitäisi pyrkiä rentouttamaan ja työ tekemään jalan takaketjun lihaksilla. Anatomisestihan on mahdotonta olla aktiivimatta etureittä ollenkaan jalannostossa sivulle. Etureiden ei haluta dominoivan liikettä, joten korostetaan aukikiertoa ja jalan nostamista takareidellä. Kuten Haas (2018, 148–149) mainitsee, nelipäinen reisilihas osallistuu hyvinkin jalan nostoon. Aloitteleva tanssija saattaakin huomata etureitensä jopa kramppaavan pidemmissä jalan kannatuksissa ilmassa, kun oikea tekniikka ei ole vielä hallussa. Tavoite olisi pyrkiä rentouttamaan etureisi niin rennoksi kuin se anatomisesti on suinkin mahdollista, ja näin ollen aktivoida jalan takaketjun lihaksisto.

6.9 Arabesque



KUVA 15. Arabesque (kuva: Henna Julin)

Arabesque (kuva 15) on yksi baletin tunnetuimmista asennoista. Siinä tanssija seisoo yhdellä jalalla toinen jalka ojennettuna taakse ilmaan. Arabesqueja on venäläisen koulukunnan mukaan neljä erilaista. (Lukkari 2014, 24.) Käsien asento riippuu siitä, mikä arabeski on kyseessä, joten en keskity nyt käsien asentoon.

Arabesquen ollessa mikä tahansa olemassa olevista neljästä vaihtoehdosta ojennetaan toinen jalka taakse suoraksi. Lattiasta jalka nostetaan suorana ilmaan ylävartalon nojatessa kevyesti eteenpäin. Tärkeää on kannattaa ylävartalo selkä- ja vatsalihaksilla yläasennossa, vaikka jalka olisi yli 90 astetta. I, II ja III arabesque eroavat käsienasennon lisäksi IV arabesquesta siten, että IV arabesquessa ylävartaloa kierretään voimakkaasti. Näin ollen keskivartalon käyttö eroaa huomattavasti muista arabesqueista. (Vaganova 1969, 55–57.) Keskityn nyt I, II ja III arabesquen vartalonasentoon.

Hamstring-lihakset ojentavat lonkan ja kohottavat jalan taakse ilmaan. Iso pakaralihas aktivoituu (myös pienet aukikiertäjät). Kaksipäinen reisilihas avustaa aukikierrossa. (Haas 2018, 129,142.) Selän ojentajalihakset (*iliocostalis*, *longissimus*, *spinalis*), multifidus-lihakset, nelikulmainen lannelihas, ulommat ja sisemmät vinot vatsalihakset sekä lantionpohjanlihakset tukevat keskustaa sekä kannattelevat ja stabiloivat selkää ylhäällä. Arabesquen noustessa korkeammalle ovat

alavatsalihakset aktivoitava voimakkaammin. (Haas 2018, 96,129.) Käsien asennon ollessa mikä hyvänsä neljästä arabesquesta, epäkäsihaksen työ on merkittävä säilyttääkseen lavan alhaalla, ja selän asennon näin ryhdikkäämpänä (Haas 2018, 99).

6.10 Temps levé saute

Temps levé tarkoittaa nostettua aikaa (Lukkari 2014, 46). Se on hyppy kahdelta jalalta kahdelle jalalle, joka on mahdollista tehdä I:ssä, II:ssä ja V asennossa. Vaganova jättää kokonaan mainitsematta hypyn olevan mahdollista tehdä myös IV asennossa. Hyppy alkaa demi-pleiestä, jonka aikana on tärkeää säilyttää kantapäät lattiassa. Ponnistettaessa hyppyyn varpaat irtoavat viimeiseksi lattiasta ja jalat ojentuvat polvista ja nilkoista ehdottoman suoriksi. Alas tultaessa varvas koskettaa lattiaa ensimmäisenä, sitten kantapää ja vasta sen jälkeen syvennyttään pleihen. Vartalon säilyttäminen suorana kohti kattoa hypyn ajan on tärkeää. (Vaganova 1969, 68–70.)

Hyppyyn ponnistus alkaa demi-pleiestä. Ponnistettaessa kaksoiskantalihas, leveä kantalihas (*soleus*), nelipäinen reisilihas, hamstring-lihakset, sekä iso ja pieni pakaralihas supistuvat konsentrisesti. Ilmassa nilkat ojentuvat plantaarifleksioon. Hypyn aikana rankaa stabiloivat poikittaiset vatsalihakset, ulommat, sisemmät ja suorat vatsalihakset, lantionpohjanlihakset sekä selän syvät multifidus-lihakset. Ponnistuksessa aktivoituneet lihakset työskentelevät eksentrisesti laskeutuessa hypystä alas. (Haas 2018, 175.)

7 POHDINTA JA PÄÄTELMÄT

Tutkimukseni tavoitteena oli löytää vastaus kysymykseen: Mitkä lihakset työskentelevät valittujen balettiliikkeiden aikana? Lisäksi tavoitteenani oli koota suomenkielinen kokonaisuus kinesiologisesta lähestymiskulmasta vaganova-metodiin, sillä vastaavanlaista ei ollut vielä aikaisemmin tehty.

Tutkimukseni osoittaa, kuinka kokonaisvaltaista klassinen baletti on. Tässä työssä ei edes käsitelty kaikkia tunnin aikana tehtäviä liikkeitä, mutta siitä huolimatta jokaista liikettä tukee keskustan lihasten kannattaminen, lonkkien aukikierron työstäminen sekä lantion stabilointi vartalon oikean linjauksen saamiseksi. Tutkimus osoittaa sen, että laji on hyvin jalkapainotteista. Käsivarsien lihakset jäävät vähemmälle lihastyölle. Tosin miestenssijoilta vaaditaan täysin erilaista käsivoimaa pas de deux -tekniikan nostoissa, joita tässä tutkimuksessa en käsitellyt.

Tutkimusaiheeni parissa oli mielenkiintoista työskennellä. Vaikka koin tietäväni aiheesta etukäteen, opin paljon uutta. Kinesiologiaan tarkemman katsauksen myötä koen saaneeni eväitä omaan opettamiseeni ja opetusmateriaalin suunnitteluun. Ymmärrän sen, ettei kaikilta balettioppilailta voida vaatia samanlaista lihastuntemusta, mitä tässä työssä esiintyy. Opettajana pystyn kuitenkin auttamaan oppilasta paremmin ymmärtämään, mistä voima liikkeeseen lähtee. Jos lihastietämystä ja kehontuntemusta ei ole riittävästi, on mahdotonta kyetä aktivoimaan tarvittavat ja rentouttamaan liikkeelle tarpeettomat lihakset. Tämän vuoksi ymmärrys oman kehon toiminnasta ja lihasten työskentelystä on tanssijalle välttämätöntä.

Keräsin tutkimukseeni tietoa useammasta eri lähteestä ja pyrin tarkastamaan löytämäni tiedon myös vähintään yhdestä muusta lähteestä saadakseni luotettavamman tuloksen. Suurimmaksi osaksi aiheesta löytyi englanninkielisiä kirjoja ja artikkeleita. Haastavaa oli yrittää poimia saatavilla olevista lähteistä tarvitsemäni tieto, minkä seurauksena en saanut yhtä laajaa tutkimusta aikaiseksi, kuin olin suunnitellut. Tiesin joutuvani valitsemaan baletin liikemateriaalista sopivan määrän työtäni varten, mutta lähteiden niukkuuden vuoksi minun oli edettävä pitkälti juuri lähteiden saatavuuden mukaan. Tästä voisi siis olla hyvä jatkaa esimerkiksi toisen tutkimuksen parissa.

Suurimpina lähteinä tutkimuksessani käytin haastatteluiden lisäksi Agrippina Vaganovan Basic Principles of Classical Ballet (1969) sekä Jacqui Haasin Dance Anatomy (2018) -teoksia.

Vaganovan teos on säilyttänyt arvonsa vuodesta 1969 aina tähän päivään asti, ja sen sisältöön nojaututaan ympäri maailman. Tiedostan, että vaganova-metodi ei ole täysin ajaton. Akatemian opettajat kokoontuvat aika ajoin neuvottelemaan siitä, kuinka liikemateriaalia päivitetään nykyajan haasteisiin sopivammaksi. Tästä syystä kirjan ohjeistus ei täysin vastaa nykypäivän metodia. Metodi on kuitenkin ikäänsä nähden säilynyt hyvin, ja säilyttänyt asemansa ympäri maailmaa harjoitettuna metodina. Vaganovan teos on selkeä ja perusteltu. Pohjaan siis työni perustavanlaatuisen ja originaaliin teokseen.

Anatomiseen näkökulmaan olen käyttänyt suurimmaksi osaksi Haasin Dance Anatomy -teosta. Kirja on julkaistu 2010-luvun loppupuolella. Se sisältää kattavasti tietoa aina ihmiskehon anatomiasta oheisharjoitteluun. Kaikki olennainen, ja vielä enemmänkin, on sisällytettyinä yksien kansiin sisään, mutta lukijan on helppo poimia teoksesta itseään kiinnostavat asiat. Kirja ei nojaa mihinkään tiettyyn metodiin, eikä siihen sisälly kaikki klassisen baletin liikekieli. Se on kerännyt kansiensa sisään valikoimansa liikkeitä, joiden pohjalta minunkin oli valikoitava omaan tutkimukseeni sisältyvät liikkeitä. Omaan työhöni valitut klassisen baletin liikkeitä on siis valittu lähdemateriaalin saatavuuden mukaisesti.

Työni haastateltavat ovat alansa huippuja. He sopivat taustojensa puolesta opinnäytetyöhöni hyvin, sillä heillä on omakohtaista kokemusta Vaganova-akatemiassa opiskelemisesta, ammattibalettianssijana työskentelemisestä ja baletin opettamisesta. Haastatteluista saamani materiaali ei ole kuitenkaan yleistettävissä haastateltavien määrän vuoksi. Koen haastatteluiden ansiosta saaneeni opinnäytetyöhöni sisäpiiritietoa, jota ei välttämättä kirjoista löydä.

Aiheellani on lukuisia mahdollisuuksia jatkotutkimukselle. Jatkotutkimusaiheena oheisharjoittelu olisi mielenkiintoinen aihe: millainen oheisharjoittelu tukee baletin harjoittelua? Sivusinkin haastatteluissani jo hieman tätä aihetta, sillä se kertoo mielestäni paljon baletin harjoitusmaailmasta. Kun tunnistetaan balettiliikkeissä aktivoituvat lihakset, pystytään auttamaan oppilasta kehittämään heikkouksia juuri oikeanlaisen ja oikeisiin lihaksiin keskittyvän harjoittelun avulla.

LÄHTEET

Ahlgren, R., balettianssija. Facebook messenger -viesti 14.3.2019.

Ahonen, J., Anttila, E., Jalkanen, T., Jouhtinen, A., Kontunen, K., Renvall, H., Suhonen, T. & Vainio, L. 2005. Tanssioppilaan kirja. Helsinki: Opetushallitus.

Clippinger, K. 2007. Dance Anatomy and Kinesiology. United States of America: Human Kinetics.

Danske Bank. Kansallisbaletin kesäkiertueen käsiohjelma 3.-13.6.2013. Viitattu 22.3.2019, https://www.danskebank.fi/PDF/fi/Henkiloasiakkaat/Kampanjat/Baletti_kasiohjelma_2013.pdf.

Duffin, S. Ask Ms Sonya. Let's Talk Port de Bras. Viitattu 21.3.2019, <https://askmssonya.wordpress.com/2011/11/12/lets-talk-port-de-bras/>.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Haas, J. 2018. Dance anatomy. Second Edition. United States of America: Human Kinetics.

Hammond, S. N. 2004. Piruetti, baletin perusteet. Suom. Nikkilä M. & Tunkkari T. Helsinki: Art House.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Huttunen, A. 2019. Lihaskartta. Viitattu 14.3.2019, <http://www.aarohuttunen.com/lihaskartta/>.

Johnson, J. Medical News Today. Viitattu 22.3.2019, <https://www.medicalnewstoday.com/articles/318249.php>.

Johansson-Sjöström, L. 1986. Klassisk balett i teori och praktik. Lund: Folkuniversitetet/Kursverksamhetens förlag.

Kapandji, I.A. 1997. Kinesiologia II. Alaraajojen nivelten toiminta. Laukaa: Medirehab kirjakustannus.

Kassing, G. 2007. History of Dance. An Interactive Arts Approach. United States of America: Human Kinetics.

Kurunlahti, M. Weela. Eksentrisen harjoittelu Weelalla. Viitattu 25.3.2019, <https://www.weela.fi/eksentrisen-harjoittelu-weelalla/#.XJknbjks2w>.

Lukkari, H. 2008. "Ei vain sanoja". Balettisanasto opetuksen avuksi. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Opettajan pedagogiset opinnot musiikin ja tanssin alalla. Opinnäytetyö.

Martins, P. 1997. New York City Ballet workout: fifty stretches and exercises anyone can do for a strong, graceful and sculpted body. New York: Collins.

Martinen, F. 2016. Oikeaa balettia? Tähtäimessä nykybaletin opettamisen metodi. Savonia ammattikorkeakoulu. Tanssinopettajan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Minnesota Ballet School. Viitattu 9.1.2019, <http://www.minnesotaballetschool.com/vaganova-syllabus/>.

Mironova, E. 2017. Vaganova-method Today. Viitattu 2.1.2019, <http://www.victoriaballet.com/vaganova-method-today/>

Neumann, D. 2010. Kinesiology of the musculoskeletal system: Foundations for rehabilitation. 2nd edition. St. Louis (MO): Mosby/Elsevier.

Nienstedt, W., Hänninen, O., Arstila, A. & Björkqvist S.–E. 1999. Ihmisen fysiologia ja anatomia. 12. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

Nolan, B. The Ideal Ballet Body. Dance Magazine. Viitattu 25.1.2019, <http://www.dancemagazine.com.au/2011/07/the-ideal-ballet-body/>.

Pahkala, K. 2014. Balettiharrastus ja kehonkuva – Lajivalinnan vaikutus. Savonia ammattikorkeakoulu. Tanssinopettajan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Russian imperial balletschool. Vaganova method. Viitattu 28.11.2018, <http://www.russianimperialballetschool.org/vaganova-method.html>.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Teemahaastattelu. Viitattu 12.3.2019, https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html.

Suomen Kinesiologiayhdistys Ry. Kinesiologia Suomessa. Viitattu 26.3.2019, <http://www.kinesiologia.fi/?q=kinesiologia>.

Vaganova, A. 1969. Basic Principles of Classical Ballet. Russian Ballet Technique Agrippina Vaganova. Translated from the Russian by Anatole Chujoy. New York: Dover Publications

Warren, G. W. 1989. Classical Ballet Technique. Florida: University Press of Florida.

Wilson, G. B. L. 1974. A Dictionary of Ballet. London: A. & C. Black.

Ylönen, U. 2016. YLE. Balettimestari Juhani Teräsvuori: Uimahyppääjän kroppa olisi ihanteellinen myös balettitanssijalle. Viitattu 25.1.2019, <https://yle.fi/uutiset/3-8910030>.

Tutkimusaineisto

Kirjonen, J. Tähtitanssija ja opettaja. Haastattelu 13.3.2019.

Tervo, A. Tanssinopettaja. Haastattelu 25.2.2019.