

OMASTA LIIKKEESTÄ OMAKSI TANSSIKSI

Improvisaation ja luovan tanssin harjoitukset
tanssinopetuksessa

Kaisa Lamminpää-Raekallio

Pedagoginen opinnäytetyö
Tammikuu 2010

Ammatillinen opettajakorkeakoulu





Tekijä(t) LAMMINPÄÄ-RAEKALLIO, Kaisa	Julkaisun laji Pedagoginen opinnäytetyö (5 op.)	Päivämäärä 09.02.2010
	Sivumäärä 27	Julkaisun kieli suomi
	Luottamuksellisuus () saakka	Verkojulkaisulupa myönnetty (X)
Työn nimi OMASTA LIIKKEESTÄ OMAKSI TANSSIKSI Improvisaation ja luovan tanssin harjoitukset tanssinopetuksessa		
Koulutusohjelma Opettajan pedagogiset opinnot musiikin ja tanssin alalla		
Työn ohjaaja(t) RAUTIO, Tuija		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä <p>Tässä pedagogisessa opinnäytetyössä käsitellään improvisaation ja luovan tanssin harjoitusten käyttöä tanssinopettamisessa. Työn tarkoituksena on antaa ohjeita ja vinkkejä improvisaation ja luovan tanssin opettamiseen ja käyttämiseen osana tanssinopetusta.</p> <p>Opinnäytetyössä kerrotaan, mitä termit improvisaatio ja luova tanssi tarkoittavat ja mitä tehtäviä ja tavoitteita niillä on tanssinopetuksessa.</p> <p>Opinnäytetyö sisältää myös ohjeiston improvisaation ja luovan tanssin harjoituksista, joita jokainen voi soveltaa omaan opetukseensa tarpeen mukaan.</p>		
Avainsanat (asiasanat) tanssinopetus, improvisaatio, luova tanssi,		
Muut tiedot		



Author(s) LAMMINPÄÄ-RAEKALLIO, Kaisa	Type of publication Diploma project (5 ECTS credits)	Date 09.02.2010
	Pages 27	Language Finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until	Permission for web publication <input checked="" type="checkbox"/>
Title FROM THE OWN MOVEMENTS TO THE OWN DANCE Exercises of improvisation and creative dance in the dance teaching		
Degree Programme Pedagogical studies for music and dance teachers		
Tutor(s) RAUTIO, Tuija		
Assigned by		
Abstract This Thesis inquires use of improvisation and creative dance exercises in the dance teaching. Function of this Thesis is to give some advices how to use and teach improvisation and creative dance in part of dance teaching. This Thesis tells, what are terms improvisation and creative dance, and what kind of purposes and goals they have. Thesis includes also instructions of exercises of improvisation and creative dance. Everybody can apply these instructions in their own teaching.		
Keywords dance teaching, improvisation, creative dance		
Miscellaneous		

Sisällys

1	JOHDANTO	1
2	MITÄ IMPROVISAATIO ON?	2
3	LUOVA TANSSI	4
	3.1 Milloin käyttää improvisaatio ja luovan tanssin harjoituksia?	5
	3.2 Valmistautuminen ja tehtävänanto	6
	3.3 Tehtävien purku ja palautteenanto	7
4	IMPROVISAATION JA LUOVAN TANSSIN HARJOITUKSIA	8
	4.1 Lämmittelyharjoituksia	8
	<i>4.1.1 Keskittyminen ja virittäytyminen</i>	<i>11</i>
	<i>4.1.2 Tutustumis- ja ryhmäytymisharjoituksia</i>	<i>13</i>
	<i>4.1.3 Luottamusharjoituksia</i>	<i>14</i>
	4.2 Aistiharjoituksia	16
	<i>4.2.1 Tuntoaistiharjoituksia</i>	<i>17</i>
	<i>4.2.2 Näköaistiharjoituksia</i>	<i>17</i>
	<i>4.2.3 Kuuloaistiharjoituksia</i>	<i>18</i>
	<i>4.2.4 Tunneharjoituksia</i>	<i>18</i>
	4.3 Liikeimprovisaatiot	19
	<i>4.3.1 Yksilöharjoitukset</i>	<i>19</i>
	<i>4.3.2 Kontakti-improvisaatiot</i>	<i>22</i>
	4.4 Liiketehtävät	23
5	POHDINTA	25
	LÄHTEET	27

1 JOHDANTO

Tässä pedagogisessa opinnäytetyössäni kerron improvisaation ja luovan tanssin harjoitusten käytöstä tanssinopetuksessa. Kerron, mitä sana improvisaatio tarkoittaa ja missä eri taiteenlajien yhteydessä sitä käytetään. Jäsennän improvisaation tehtäviä taiteessa yleensä. Tarkemmin syvennyn improvisaation ja luovan tanssin tehtäviin ja tärkeyteen nimenomaan tanssinopetuksessa. Kokoan yhteen oppimiani ja tanssinopetuksessa käyttämiäni improvisaatio- ja luovan tanssin harjoituksia. Kerron, kuinka tanssioppilas tai kuka tahansa kiinnostunut voi pienten tehtävien kautta luoda omista liikkeistä omaa tanssia.

Halusin tämän pedagogisen opinnäytetyön kautta saada konkreettisen välineen omaan tanssinopetustyöhöni, koska tanssinopetuslalla on melko suppeasti tarjolla yhteen koottuja ohjeistuksia improvisaation ja luovan tanssin opetusmateriaalista. Monesti oma opetusmateriaali kertyy käytännössä, kun itse on jonkun muun opettajan tunnilla ja kirjoittaa ylös itseä kiinnostavat harjoitukset. Esimerkiksi musiikin opetuksessa on käytävissä huomattavasti enemmän kirjallista oppimateriaalia, muun muassa nuottimateriaalit. Musiikin opettajaan verrattuna, kun opettaja valitsee valmiit nuotit oppilaalleen, tanssinopettaja puolestaan ”säveltää” jokaisen harjoituksen itse. Vuosien opetuskokemuksen myötä tietenkin oma opetus- ja tanssiharjoitteiden määrä kasvaa ja näin ollen oma opetustyökin lisääntyneen oppimateriaalin puolesta helpottuu. Mutta koska opetusvuosia itselläni ei vielä niin montaa ole, halusin tämän työn kautta luoda itselleni lisää jäsenneltä opetusmateriaalia. Olen toiminut kaksi vuotta tanssin tuntiohjaajana ja halu syventää omia opetuksen käytäntöjä on kasvanut.

Olen aina kokenut läheisimmäksi ja kiinnostavimmaksi tanssin lajiksi nykytanssin ja sen kautta improvisaation. Jo pelkkä ”nykytanssi” sana itsessään on laaja käsite ja kokonaisuutena sen tutkiminen ja jäsentäminen olisi mielenkiintoista ja hyödyllistä. Halusin tässä työssä kuitenkin syventyä improvisaatioon ja luovan tanssin käsitteisiin.

2 MITÄ IMPROVISAATIO ON?

Sana ”improvisaatio” tarkoittaa ”ennen näkemätöntä”. Kaikki mitä ensikertaa tiedostan teemme ja keksimme on improvisaatiota. Toiston kautta asiat muuttuvat tutuksi ja tunnistettavaksi. Kaikessa luovuuden käytössä, olipa kyse vaikka ruuanlaitosta, minkä tahansa ammatin harjoittamisesta tai taiteen tekemisestä, on aluksi kyseessä improvisaatiosta. Jokainen taiteen tekijä harjoittaa improvisaatiota tiedostamattaan tai tietoisesti jossain muodossa. Toiset käyttävät improvisaatiota uuden työn tekemisen kokeilu- ja suunnitteluvaiheessa. Toiset käyttävät improvisaatiota juuri valmiin työn esityksessä tai esittelyssä. Kirjassaan ”*Improkirja*” Pia Koponen selittää improvisaatio-käsitettä seuraavanlaisesti:

”Improvisointia voi kuvata taidoksi käyttää kehoa, tilaa ja kaikkia inhimillisiä apukeinoja fyysiseen idean, tilanteen ja hahmon spontaaniin ilmaisemiseen. Vaikka mitään näistä määritelmistä ei rajaa improvisaatiota tapahtumaan vain esittävien taiteiden parissa, käsite on tuttu nimenomaan taiteen puolelta. Musiikki-, kontakti-, ja liikeimprovisaatio, kuvataiteet ja improvisaatioteatteri hyödyntävät samoja lainalaisuuksia.”

(Koponen. (2004). *Improkirja*, s.18)

Arkielämässä improvisaation voisi hyvin rinnastaa hetkessä elämisen taidoksi. Kun antaa asioiden kulkea omalla painollaan, ei suunnittele elämäänsä etukäteen turhan tarkasti eteenpäin, antaa asioiden ja tilanteiden elää, hengittää, olla kosketuksissa ympäristöönsä ja vaikuttua siitä. Elämän suorittamisen sijaan, kokee ja tuntee jo tututkin arkiasiat joka hetki uudella tavalla, kuin katselisi joka hetki uudesta kulmasta omaa elämäänsä. Ja uskaltautuu välillä toteuttamaan elämää ja arkea täysin uudella ennen näkemättömällä tavalla eli improvisoiden! Improvisaatio onkin hyvin läheisesti sidoksissa läsnäolon taitoon ja sen käyttämiseen. Lapsilla tämä taito on luonnollisena ja ilmenee muun muassa leikkeihin eläytymisen kautta. Seuraavassa lainauksessa tunnetut näyttelijät kertovat omasta suhteestaan improvisaatioon seuraavasti:

”Luulen, että olen viisivuotiaana meidän vaatekaapissa Kuivajärvellä äitini aamutakki päällä improvisoinut ortodoksista jumalanpalvelusta. Eiköhän se ensimmäinen kosketus improvisointiin ole ihan sieltä.” **Ulla Tapaninen.**

”Improvisaatiossa ei voi etukäteen määritellä muuta kuin oman asenteensa. sehän koskee ihan pullan ostoa arkipäivänä, että jos ei ole mantelipullaa, niin suostuuko hyväksymään viinerin. Elämäsi on paljon helpompaa, jos ajattelet, että ei se mitään, jos minä tänään syön viinerin.” **Eeva Litmanen**”. (Koponen. (2004). *Improkirja*, s.14)

Improvisaation tehtävillä ja historialla on pitkät juuret. Jo aikojen alussa primitiivikulttuurien heimotanssit ja rituaalit ovat syntyneet aloitettaessa liikkeellisesti matkimaan esimerkiksi eläinten liikettä. Pikkuhiljaa rituaaleista, äänistä, liikkeistä on kehittynyt uudelleen toistettavia muotoja, kuten esimerkiksi länsimaihin syntyneet taidetanssin ja –musiikin lajien muodot. Jokaisella meistä on siis biologiassamme syvällä tarve toteuttaa itseään improvisoimalla. Nykykulttuurit ja yhteiskunnat monesti supistavat ja rajaavat elintapojamme ja yleiselle luovuuden ja improvisaation käytölle ei monesti anneta enää mahdollisuutta tai siihen ei kannusteta. Tästä johtuen monet kokevat kantavansa arki- ja työelämässä ulkoa ohjautuvuuden taakkaa. Tämä puolestaan aiheuttaa stressiä, masennusta, ja oloa ettei itse voi vaikuttaa oman elämänsä suuntaan ja omaan hyvinvointiin. Tämän vuoksi koen todella tärkeäksi luovuuden ja improvisaation käyttöön kannustamisen ja niiden opettamisen peruskoulussa ja harrastusten parissa, kuten myös perusarjessa perheen sisällä.

Seuraavassa lainauksessa näyttelijä Outi Mäenpää kuvaa improvisaation tärkeimmäksi tehtäväksi yksilön vapautumisen improvisaation kautta menneisyyden ja tulevaisuuden peloista ja ahdistuksista.

”Se on täysi vapaus. Se on tajunnan kahlitsematon tila. Se on enemmän kuin uni siinä, että se on totta ja läsnä olevaa. Se Ville Virtasen sanoma ”unessa surffaus” on hyvä vertaus, mutta sen pitäisi vaan tapahtua niin kuin valveilla, valvetilassa. Improvisointi on minusta suurinta vapautta, mitä voi olla. Jos ajattelee puhdasta improa, se on suurinta hyväksyntää ja toisen kuuntelua mitä voi olla. Se on jollain tasolla kuin rakkaus. Jos se on puhdasta ja onnistunutta ja vapaata, niin se sisältää mitä eläminen ja elämä ovat kauneimmillaan. Yleensä siihen päälle lähtee kaatumaan yksilön pelkoja ja ahdistuksia, menneisyyden, tulevaisuuden kanssa, mitä tahansa. Se ydin on hyväksyä ne ja sitä kautta päästä niistä irti ja se on improvisoinnin kaunein ja vaikein asia.” **Outi Mäenpää**.” (Koponen. (2004). *Improkirja*, s.15)

3 LUOVA TANSSI

Luova tanssi -termiä ei yleensä käytetä omana ”tanssilajinaan”, vaan se toimii monesti, kuten improvisaatio-harjoituksetkin, painotuksena, jaksoneina tai osana erilaisia tanssitunteja.

Luovan tanssin tärkein tunnusmerkki on siis sen sitoutumattomuus mihinkään tiettyyn tanssilajiin tai tanssin muotoon. Luovan tanssin tärkein merkitys on yksilön oman itsetuntemuksen kehittäminen, kehonkuvan hahmottaminen ja kasvaminen. Luovan tanssin harjoituksissa ei ole olemassa oikeaa tai väärää vastausta. Jokainen opettaja ja oppilas voi lähestyä, toteuttaa ja soveltaa harjoituksia oman persoonansa kautta. Nykytanssitunneilla käytetään yleensä luovan tanssin harjoituksia, mutta onneksi myös muiden tanssilajien opettamiseen on selvästi lisääntynyt luovan tanssin harjoitusten rikastuttava käyttö.

Improvisaation ja luovan tanssin opettaminen on yksi keskeinen osa tanssinopetustyötä. Lastentanssin opettaminen perustuu näille elementeille ja teknisten taitojen oppiminen rakennetaan tapahtumaan juuri luovien harjoitusten sisälle. Lapselle ei tarvitse erikseen selittää miksi improvisoidaan, esimerkiksi, että nyt saat kokeilla millä tavoin ja millä liikkeillä jokin eläin liikkuu. Improvisaatio eli oman liikkeen kokeilu ja toteuttaminen on lapselle leikkiä, joka spontaaniudessaan ei ole vielä ehtinyt kadota mihinkään, tai sen kokemisen riemua ei ole ehditty sammuttamaan ulkoiselta taholta, kuten monesti aikuisikäisten tanssioppilaiden kanssa on käynyt. Koen hyvin tärkeäksi ja tavoiteltavaksi tehtäväksi tanssinopetustyössä juuri tuon leikin spontaanin kokemisen säilyttämisen leikki-ikäen jälkeenkin. Meillä jokaisella on persoonassamme hyvin syvällä tuo taito ja kyky eläytyä leikkiin, sen kokemiseen, tuntemiseen ja sitä kautta koko persoonamme syvälliseen kokemiseen ja tuntemiseen. Näin ollen luovalla tanssilla ja improvisaatiolla on paljon annettavaa, varsinkin silloin jos nuoruus- tai aikuisiällä tuo kyky leikkiin on kadonnut tai sammutettu.

”Aivotutkija Matti Bergström näkee vapaan leikin välttämättömänä aivojen kehitykselle. Aivojen limbinen järjestelmä käsittelee ja tasapainottaa aivorungon ja aivokuoren, kaaoksen ja järjestyksen, välistä yhteistyötä. Samoin leikki kanavoi kaaosta ja rakentaa siten ympäristöä. Kaaos ja hajottaminen ovat edellytyksiä uuden keksimiselle, oivalluk-

selle ja rakentamiselle. Bergströmin mukaan leikin ei tulisi loppua lapsuuteen, vaan luova ajattelu vaatii aikuiseltakin kykyä leikkiä ja käyttää kaaosta.”

(Vehkalahti. (2006). *Leikkivä teatteri*, s.20)

Epäonnistumisen käsittely luo vahvaa perustaa elämässä selviytymiseen, joka on yksi luovan tanssin tavoite. Leikin ja tanssin kautta saadut hyvät ja turvalliset kokemukset epäonnistumisesta kasvattavat tervettä itsetuntoa kohdata muunkin elämän haasteet. Monesti urheilun ja tanssin harrastamiseen saattaa sekoittua vääränlaista kunnianhimoa ja myös vanhempien, valmentajien ja opettajien oman kunnianhimon tyydyttämistä lapsen harrastuksessa etenemisen kautta. Monipuolinen harrastaminen rikastuttaa nuoren kasvua ja luo jatkossakin mahdollisuuksia laajentaa omaa maailmankuvaa. Yksipuolinen ja tekniseen taituruuteen tähtäävä harrastaminen saattaa uuvuttaa ja kuluttaa loppuun innostumista uusiin asioihin jo nuorella iällä.

”Lisäksi mielestäni on tärkeää, etteivät varsinkaan lapset ja nuoret uppoudu vain yhteen taiteenalaan tai yhteen harrastukseen. Kokeilu, tutkiminen, erilainen tekeminen ja uuden yrittäminen kehittävät luovaa ajattelua ja pitävät toiminnan hauskana. On myös hyvä tehdä joskus asioita, joita ei osaa hyvin, ilman että siitä seuraa mitään kauheaa. Epäonnistumisen pelko lamaannuttaa ja estää avoimen heittäytymisen, ja siksi epäonnistumisen tulisi olla sallittua eikä pelottavaa. Ohjaaja Marja Myllyniemen mukaan aina uuden prosessin alkaessa on kyseessä matka tuntemattomaan, mutta turvallisessa ryhmässä epäonnistuminenkin tuntuu hyvältä. Ilman mahdollisuutta ja uskallusta kokeilla ja leikkiä ei voi syntyä mitään uutta.” (Vehkalahti. (2006). *Leikkivä teatteri*, s.34)

Improvisaation ja luovien tanssiharjoitusten lisääminen ja oikeanlainen käyttö eri tanssilajien sisällä ohjaa hienovaraisesti ja turvallisesti uusien kokemusten äärelle.

3.1 Milloin käyttää improvisaatio- ja luovan tanssin harjoituksia

Harjoituksia voi käyttää opettajan ja ryhmän tarpeiden mukaan milloin tahansa. Vain opettajan mielikuvitus ja ideointikyky on rajoittamassa harjoitusten käyttöä. Monesti harjoitukset saattavat opettajalla rajaantua käytettäväksi esimerkiksi pelkästään lasten-tanssitunneille, nykytanssituntien ”luovan ilmaisun” tai ”improvisaatio” – jaksoon, tai nykytanssin uuden opetusryhmän ryhmäytymisharjoituksiin. Mutta opetuksen suunnitte-

luvaiheessa kannattaa jokaista suunniteltua harjoitusta tarkastella vielä kerran ”luovan tanssin” näkökulmasta ja improvisatorisella otteella eli ennennäkemättömästi! Esimerkiksi, jos klassisen baletin tunnilla jonkin harjoituksen tavoitteena olisi saada pehmeämpää liikelaatua käsiin, ”Enemmän pehmeää liikelaatua” kehoitusta jankkaamalla se tuskin edistyy. Mutta kun mielikuvitus ja aistit otetaan laajemmin käyttöön saattaa helpommin löytyä myös pehmeää liikelaatua. Esimerkiksi näin: ”Miltä tuntuisi silmät kiinni liikkua uskomattoman kauniissa ja rauhallisessa maisemassa, jossa joka puolella ympärillämme leijailee kaunista pehmeää ja läpinäkyvää usvaa? Kokeile hyvin hitaasti ja rauhallisella liikkeellä kuinka saat liikuteltua tuota usvaa ympärilläsi?” Kokeilujen jälkeen otetaan tuntemukset mukaan tekniseen harjoitukseen ja myös jatkossa opettaja voi muistuttaa liikelaadun unohtuessa ”usva”-kokeilusta ja kenties palata myös käytännössä siihen uudestaan. Improvisaation ja luovan tanssin ei siis tarvitse rajoittaa omiksi itsenäisiksi harjoituksikseen vaan niillä voi maustaa ja tuoda lisää syvyyttä aivan kaikkeen tanssinopettamiseen. Improvisaation ja luovan tanssin kautta voidaan oppia tanssitekniikkaa ja ilmaisua sekä tukea kokonaisvaltaista opiskelijan persoonan kasvua kuten itsetunnon kehittymistä, erilaisuuden ja epäonnistumisen kokemusten käsittelyä. Myös erityisryhmien opetuksessa sillä on valtavasti annettavaa.

3.2 Valmistautuminen ja tehtävänanto

Hyvä ja syvä valmistautuminen opetuksen suunnitteluun sekä itse opettamiseen on aina puolet työstä. Mikäli tehtävänannot, käytännön toteutus ja oppimisen tavoitteet ovat opettajalle hyvin selvillä, on hänen helppo myös joustaa ja muuttaa niitä opetuksen edetessä.

”Miksi improvisaation opettaminen on vaikeaa? Improvisoinnin perusluonteeseen kuuluu pikemminkin sääntöjen kurinalainen pakeneminen kuin niiden noudattaminen, mikä on vieras ajatus länsimaiselle sivistykselle. Improvisointi edellyttää musiikillisen materiaalin hallinnasta syntyvää vahvaa itseluottamusta. Materiaalilla leikittely ei riittävällä nopeudella onnistu älyllisen, tietoisin ajattelun avulla. Luovuus on sisäistettävä harjoituksen alitajuisen toiminnan tasolle, jolloin tietoinen minä toimii pikemminkin esityksen kuuntelijana. Tässä mielessä improvisoija on itsekään ikään kuin arvioivan yleisön osa.” (Saastamoinen. (1990). *Keiteleen oudompi nuottikirja Johdatus luovaan musiikinopetukseen*, s.28)

Varsinkin improvisaation ja luovan tanssin opettamisessa on tärkeää säilyttää joustavuus tunti- ja harjoitussuunnitelmien suhteen. Vaikka etukäteissuunnittelu on aina tärkeää, hetkessä elämisen ja opettamisen taito on ehkä vieläkin tärkeämpää improvisaation opetuksessa.

Tehtävänantojen muoto kannattaa harkita tarkoin. Koska liikutaan lähellä jokaisen opiskelijan syvintä itseilmaisua, valintoja ja tunteita, kannattaa miettiä millä tavoin ilmaisee harjoitusten luonteen ja tehtävät, ettei aseta huomaamattaan ennako-odotuksia tai asenteita oppilaille. Tarkoitushan on rohkaista tanssinopiskelijoita syvemmin tutustumaan omiin kehon ja mielen mahdollisuuksiin liike- ja tanssi-ilmaisussa sekä saada jokainen oppilas enemmän auki kokemaan kehon ja mielen rajoittamattomia mahdollisuuksia. Näin ollen juuri opettajan oma itsetuntemus ja rohkeus tällä saralla nousee suureen käyttöarvoon.

3.3 Tehtävien purku ja palautteenanto

Kaikessa opetuksessa tärkeällä sijalla on palautteenanto. Monesti tanssinopetuksessa palautteenanto saattaa olla yleisluontoista, koko ryhmälle suuntautuvaa. Luovissa harjoituksissa palautteenannon tulisi olla yksilöllisempää. Tehtävien purkamisiin ja palautteenantoihin tulisi mielestäni käyttää reilusti aikaa. Keskustelut pienryhmissä ja koko ryhmän kesken ovat osa tehtävien toteutusta ja niiden seurauksena voivat opettajan tehtävänannot muokkautua uuteen suuntaan. Pari- ja pienryhmätyöskentelyn kautta voi opettaa hienolla tavalla jokaisen opiskelijan omaa palautteenantoa kanssaopiskelijoille sekä keskustelutaitoa käytävistä asioista, tehtävistä ja niiden nostattamista ajatuksista ja tunteista.

4 IMPROVISAATION JA LUOVAN TANSSIN HARJOITUKSIA

Olen kerännyt työni tähän osioon improvisaation ja luovan tanssin harjoituksia, joihin olen tutustunut ja joita olen opiskeluaikani tehnyt. Osa niistä on itse kehittämiäni ja monet harjoitukset ovat jo omassa käytössäni muuntuneet muuksi, siitä millaisina olen ne itse aikoinani oppinut. Näihin harjoituksiin tutustumalla ja kokeilemalla voi jokainen jalostaa ja kehittää niitä eteenpäin tarpeiden mukaan. Tanssin-, kuten kaikkien muidenkin taiteenalojen opetus, on kokoajan eteenpäin kehittyvä ala, johon jokainen opettaja ja oppilas tuovat läsnäolollaan jotakin uutta. Vasta pitkien ajanjaksojen jälkeen pystytään tutkimaan ja arvioimaan miksi ja kenen aikaansaannoksena mikäkin opetettava asia on kehittynyt ja tullut sellaiseksi kuin on.

Vaikka olen listannut harjoituksia tiettyjen otsikoiden alle, monet niistä käyvät myös muunlaisina harjoituksina. Esimerkiksi monet lämmittelyharjoitukset ovat aistiharjoituksia ja toisinpäin. Varsinkin pienillä variaatioilla harjoitusten käyttösisältöä on helppo muuttaa.

4.1 Lämmittelyharjoituksia

Monet tunnetut hipat ja pelit pienillä variaatioilla ja eteenpäin kehittelyillä sopivat mainiosti lämmittelyharjoituksiksi. Monesti oppilaat itse, varsinkin lapset, saattavat ehdottaa pelejä ja leikkejä, joita voidaan muuttaa tarpeisiin sopiviksi.

”LIKKUVA PIIRI”

Ollaan piirissä. Jokainen vuorollaan tekee haluamaansa lämmittävää liikettä, johon kaikki muut yhtyvät. Liike jatkuu niin kauan, kunnes seuraavana vuorossa oleva vaihtaa liikkeen haluamallaan hetkellä. Eli jokaisen tulee myös keskittyä seuraamaan milloin liike vaihtuu. Liikkeen tekemistä voidaan määritellä opettajan tai oppilaiden antamien ehdotusten mukaan, esimerkiksi virtaavan liikkeen kierros, venyttäviä liikkeitä, hidas, nopea..jne. Harjoituksen lämmittävän osuuden lisäksi voidaan siis opetella myös erilaisia liikelaatuja eli *dynamiikkoja* tai liikkumista eri tavoin tilassa ja tasoissa sekä tutkia kuinka *aika*-käsite vaikuttaa liikkeeseen, esimerkiksi: hitaasti – nopeasti, tauon käyttö jne.

”PUU, KIVI, SILTA”

Opetellaan erilaisia muotoja. Joko niin, että opettaja antaa ne, tai oppilaat itse ehdottavat millaisia muotoja puu, kivi ja silta voivat olla. Esimerkiksi: puu on seisten kädet ylhäällä. Kivi on lattialla kyyryssä ja silta siten, että lantio nostetaan ylös kämmenten ja jalkapohjien ollessa maassa. Liikutaan vapaasti tilassa ja musiikin loppuessa tai äänimerkistä tulee pysähtyä ja opettaja huutaa: puu, kivi tai silta, jolloin tehdään valittu asento. Sama toimii myös hippaana siten, että hippa, juoksijan kiinni saatuaan, sanoo tälle asennon johon jäädä. Hippa-versiossa opetellaan myös pelastus-muodot, esimerkiksi puun voi pelastaa halaamalla, kiven silittämällä selästä ja sillan menemällä sen alta.

”ERILAISET PALLOT”

Muodostetaan pareja tai pienryhmiä. Jokainen ryhmä valitsee kenellä on kuvitteellinen pallo. Palloa lähdetään heittämään vuorotellen jokaiselle. Aluksi voidaan ottaa suuri jumppapallo, jota on raskas ja hidas liikuttaa, jolloin kehoa tulee käyttää kokonaisvaltaisesti. Seuraava pallo voi olla koripallo, joka on nopeampi laittaa liikkeelle ja nyt tarvitaan paljon keskittymistä ja reagointia. Viimeinen pallo voi olla tennispallo ja nyt heittoa- ja kiinniottotilanteet ovat äärimmäisen nopeita. Nyt kukaan ei saa olla enää paikallaan, vaan kaikkien on liikuttava koko ajan. Tässä harjoituksessa on tärkeää opettajan kannustus oppilaiden eläytymiseen kuvitteellisesta pelistä. Taustalla soivalla musiikilla voi kasvattaa tunnelmaa: aluksi rauhallinen tempo, joka pikkuhiljaa nopeutuu ja voi myös määrätä milloin pallot vaihtuvat.

”VESIKASVI”

Maataan tai istutaan lattialla silmät kiinni. Taustalla voi olla musiikkia. Opettaja ohjaa sanallisesti erilaisia mielikuvia millaista on veden alla. Jokainen muodostaa omasta kehostaan vesikasvin, joka liikkuu eritavoin lämpimän veden sitä liikuttaessa. Ohjaaminen kannattaa aloittaa rauhallisesti, esimerkiksi niin, että yksi kehonosa liikkuu, esimerkiksi maata käsi nousee hitaasti ilmaan liikkumaan. Tästä voi jatkaa liikettä suurentaen esimerkiksi niin, että lopulta on noustu pysty asentoon. Halutessaan tästä voi suoraan jatkaa johonkin seuraavaan liikeimprovisaatio harjoitukseen avaamalla silmät ja liikkumalla koko tilassa.

”ÖLJY tai PALLOT KEHON SISÄLLÄ”

Tämä harjoitus on muodoltaan edellisen kaltainen, mutta nyt opettaja ohjaa oppilaat eläytymään kehon sisäpuoleen ja siihen, mitä voi tapahtua mielikuvissa kehon sisällä. Harjoituksessa voidaan myös maata tai istua, mutta seisoma-asento mahdollistaa eniten liikkumismahdollisuuksia. Opettaja ohjaa sanallisesti tuntemaan, kuinka lämmin öljy tai pienet pallot liikkuvat kehon sisällä ja kuinka omilla liikkeillä voi niitä liikutella paikasta toiseen kehon sisällä. Harjoitus on hyvä aloittaa liikkumalla hitaasti ja rauhallisesti ja nopeuttaa vähitellen. Harjoitukseen eläytyminen onnistuu paremmin silmät kiinni tehtäessä, mutta vaihtoehtoisesti voidaan liikkua silmät auki käyttäen tilaa laajemmin.

”LEHTI TUULESSA”

Tälle harjoitukselle voi antaa niin monta nimeä kuin keksii. Esimerkiksi vuodenaikojen mukaan: sadepisara, lumihiutale tuulessa, auringonsäde. Perusidea on se, että liikutaan opettajan ohjeiden mukaan. Esimerkiksi aloittaen makaamalla maassa ja kun musiikki alkaa nousta ylös ja lähdetään tilaan liikkumaan. Esimerkiksi lehti lähtee lentämään eli tanssimaan ja tuuli kuljettaa, kieputtaa, hyppyyttää sitä. Kun lämmittely on kyseessä voi liikelaatuja painottamista enemmän keskittyä tasojen käyttöön ja liikenopeuteen.

”JOO!”-peli

Joo! -pelin kautta on hyvä opetella improvisaation perusideaa eli tarjouksen hyväksymistä. Peli alkaa esimerkiksi opettajan ehdotuksella ”Heilutellaan käsiä!” Johon kaikkien tulee vastata huudolla ”Joo!”. Ja tämän jälkeen heilutellaan käsiä. Idea on siinä, että jos ehdotettu idea voisikin tuntua hankalalta tai epämiellyttävältä, hyväksytään sen tarjous ja toteutetaan, mutta heti kun haluaa saa itse tarjota uutta vaihtoehtoa. Harjoitus on hyvä varsinkin lapsille ja nuorille, koska sen kautta todella helposti oppii ymmärtämään sitä, että voi itse vaikuttaa asioiden kulkuun. Lämmittelyn ollessa kyseessä voi opettaja tehdä välillä ehdotuksia sykettä ja lämpöä nostavista liikkeistä, jos harjoitus menee esimerkiksi ”Nukutaan maassa!” tyyppisten ehdotusten suuntaan.

4.1.1 Keskittymis- ja virittäytymisharjoituksia

”CHOKOLADE”

Tämän harjoituksen nimi voi olla mikä tahansa monitavuinen sana. Sanaa sanoen kuljetaan tilassa ”junina”. Kädet veivaavat sivuilla junan pyörinä. Sanaa toistetaan kuusi kertaa ja seitsemännen kerran kohdalla on pitänyt valita pari, jonka kanssa ollaan vastakkain ja nyt viimeisen kerran sana taputetaan yhdessä käsillä: esimerkiksi ”choko” omat kädet yhteen, ”la” parin kanssa taputus, ”de” taas omat kädet taputtaa. Tästä jatketaan yhteinen rytmittely eli käytetään keho -percussioita. Eli voidaan taputtaa mihin tahansa osaan kehoa: polviin, vatsaan, käsiä yhteen, poskiin. Rytmien taputuksen jälkeen jatketaan taas ”junina” liikkuen tilassa. Opettaja on voinut etukäteen opettaa tietyn taputettavan rytmin, johon samalla sanotaan pelin nimeä, esimerkiksi ”chokola, chokode, chokolade!” Tästä voidaan jatkaa siten, että jokainen pari keksii oman rytmin, jonka tekee silloin kun tulee valita pari. Tai aina vaihdetaan paria ja tehdään aluksi opeteltu rytmi uuden parin kanssa

”VALITSE SEURATTAVA”

Liikutaan vapaasti tilassa. Jokainen valitsee mielessään seurattavan, mutta ei paljasta tätä valitulle. Vältetään katsekontaktia, mutta itse täytyy koko ajan nähdä missä oma seurattava liikkuu. Jatketaan liikkumalla lähempänä seurattavaa, mutta edelleen ollaan paljastamatta seurattavaa. Omalla liikkumisella ja esimerkiksi nopeilla suunnanmuutoksilla voi samalla yrittää havainnoida ja arvata kuka seuraa minua. Lopuksi liikutaan niin lähekkäin, että välillä tulee pakosti jo kosketuskontakteja, mutta edelleen yritetään olla paljastamatta. Lopuksi opettaja sanoo ”Kosketa!” ja kosketetaan omaa seurattavaa. On hauska havainnoida millainen verkosto syntyy, kenet on moni valinnut, ketä ei mahdollisesti kukaan, miltä se tuntuu jne.

”KATSEEN JA PAIKANVAIHTO”

Toimii myös tutustumis- ja ryhmäytymisharjoituksena. Ollaan piirissä ja annetaan katseen kiertää jokaisen kohdalla. Kun kohtaa toisen katseen, ja sanattomasti on syntynyt katsekontakti, vaihdetaan paikkaa kävellen piirin läpi toisen paikalle. Jatketaan niin

kauan, että on vaihtanut paikkaa jokaisen kanssa. Lisää keskittymistä harjoitukseen tuo se, että paikkaa saa vaihtaa vain yksi pari kerrallaan. Tällöin jokaisen tulee aistia tarkemmin muiden liikkeellelähtöjä. Harjoituksen kautta voi helposti tutkia omaa käyttäytymistä, olenko rohkea, annanko muille tilaa yms.

”JUURET ja HENGITYS”

Harjoituksesta on paljon variaatioita ja sitä voi käyttää osana monia muita harjoituksia. Ideana on keskittyä tuntemaan kehoa sisältäpäin. Opetellaan sisältäpäin kehon linjauksia ja tasapainoa sekä harjoitellaan tunnistamaan oman hengityksen rytmiiä. Harjoitus aloitetaan paikallaan seisten lantion levyisessä parallel- asennossa eli polvet ja jalkaterät linjattuina eteenpäin. Aluksi keskitytään omaan hengitykseen ja sitä voi opettajan ohjeiden mukaan tehdä tehostetusti niin, että tuntee kuinka rintakehä laajenee, nousee ja laskee. Opettaja ohjaa oppilaita tunnustelemaan omaa oloa: miltä tuntuu olla vain paikallaan ja hengittää, liikkuko hengitys helposti, kiristääkö tiettyjä lihaksia yms. Harjoitusta jatketaan aloittaen jalkateristä ja siitä kuinka ne ovat kontaktissa lattiaan. Annetaan mielikuva puun juurista, jotka kasvavat jalkapohjista lattian läpi ja pitävät jalkapohjat tukevasti lattianpinnassa. Tunnistetaan onko oma perusasento painuneena enemmän etuvai takasuuntaan ja tuodaan sitä keskelle. Painoa siirretään jalkapohjilla eteen, taakse, sivusuuntiin ja kumpaankin suuntaan voi tehdä ympyräliikettä. Näin tunnistetaan missä kohtaa jalkapohjaa kehonpaino on ja yritetään saada se jakaantumaan tasaisesti päkiöille ja kantapäille, aivan kuten jalkapohjissa olisi kolmiot ja kärki olisi kantapään alla. Tästä jatketaan samankaltaisilla tunnustustehtävillä kehoa ylöspäin ja tarpeen mukaan voidaan tutkia tiettyjä kehonosia tarkemmin. Lopuksi palataan vielä hengitykseen ja tunnistetaan onko se muuttunut harjoituksen aikana tai kenties siihen keskittyminen unohtunut. Harjoituksesta voidaan jatkaa suoraan kävelyyn tilassa aukaisten silmät ja tutkia kehon toimintaa liikkussa. Tai esimerkiksi jatkaa liikkeelliseen hengitysharjoitukseen, jonka kautta voidaan jatkaa liikkuvaan lämmittelyyn.

”KÄVELY TILASSA”

Voidaan tehdä esimerkiksi edellisen harjoituksen jatkoksi, jolloin on saavutettu hyvä keskittyminen omaan itseän. Kuljetaan vapaasti käyttäen koko tilaa. Ohjeistetaan huomioimaan tilan käyttö, suunnanmuutokset (monesti lähtee syntymään piiri jossa kävelään). Huomioidaan kuinka jalkaterät työntävät lattiasta, kuinka kädet liikkuvat, kuinka keskusta ja hengitys tukevat kävelyä. Huomioidaan katseen suuntaa. Katse nostetaan

lattiasta huomioimaan ympäröivää tilaa; mitä näet? Kävely voi seurata tilan muotoja. Harjoitusta voidaan tästä kohdin jatkaa vaihtamalla liikkumistyylejä esimerkiksi juoksuksi, takaperin kävelyksi, tasojen vaihdoksi, lattialla käynteihin jne. Seuraavaksi vietään huomio kanssakävelijöihin. Otetaan katsekontakteja. Vastaantulijaa voidaan tervehtiä, antaa hymy tai vaikka pysähtyä vastakkain hetkeksi, kun syntyy katsekontakti. Jos harjoitusta on käytetty lämmittelyä ja liikkuminen on ollut sykettä nostavaa, voidaan lopuksi katsekontaktin syntymisen kautta ottaa pari, jonka kanssa tehdään esimerkiksi parivenyttely.

4.1.2 Tutustumis- ja ryhmäytymisharjoituksia

”OMA NIMI ja LIIKE – KAIKKI TOISTAA”

Ollaan piirissä. Jokainen vuorollaan sanoo oman nimensä ja kaikki toistavat sen heti perään yhdessä. Otetaan mukaan askel keskemälle piiriä – oma nimi – askel paikalle ja kaikki toistavat. Lisätään mukaan nimen kanssa tehtävä liike. Liike voi olla mikä tahansa: pieni, suuri, kunhan se on helposti toistettavissa. Ja taas kaikki toistavat. ”Hiljaisella kierroksella” nimen sanominen jätetään pois eli tehdään pelkkä liike jonka kaikki toistavat. Harjoitusta voidaan jatkaa lisäämällä liikkeeseen jokin äänen käyttö, tason käyttö tai tietty liikelaatu: ”pehmeän, terävän, hitaan liikkeen kierros” tms. Harjoituksesta on luonteva jatkaa liikeketjun eli liikefraasin tekemisen harjoitteluun. Tällöin joista liikettä ei toisteta yksin, vaan se liitetään aina edellisen jatkoksi. Näin, esimerkiksi 15 oppilaan piirissä saadaan 15 liikkeen fraasi aikaiseksi.

”LIIKU – MUODOSTA RYHMÄ”

Liikutaan valitulla tavalla: kävely, juoksu, oma tanssi jne. Opettajan huutaessa jonkin kirjaimen, vaikkapa ”Tee A-kirjain!”, jokaisen tulee pysähtyä ja tehdä omalla keholla A-kirjaimen muoto käyttäen omaa mielikuvitusta. Jatketaan liikkumista – pysähtymistä ja eri kirjainten tekoa. Jatkossa opettaja huutaa erikokoisia ryhmiä, esimerkiksi ”Tehkää kolmen hengen ryhmiä S-kirjaimilla!”. Opettaja on ennen harjoitusta valinnut tietyn sanan, jonka kirjaimia sanoo, esimerkiksi sana ”tanssi”. Lopuksi opettaja sanoo: ”Muodostakaa koko ryhmällä sana tanssi!”. Koko ryhmän tulee toimia yhteistyössä. Harjoituksessa tulee hauskalla tavalla lyhyessä ajassa toimittua yhdessä täysin vieraidenkin ihmisten kanssa.

”MATKI KUVAA”

Opettaja on leikannut paloiksi kuvia esimerkiksi sanomalehdistä tai postikorteista. Kuvat esittävät erilaisia tilanteita, joista ilmenee erilaisia liikelaatuja. Esimerkiksi kuva kaupungin keskustan ihmisvilinästä, kuva rauhallisesta luontomaisemasta jne. Palaset jaetaan ryhmälle. Jokainen tutkii kuvaa hetken, jonka jälkeen lähtee liikkumaan kuvasta tulevan tunnelman mukaan tietyllä liikelaadulla, rauhallisesti, nopeasti jne. Jonkin ajankuluttua ohjataan kiinnittämään huomiota kanssaliikkujiin ja liikkua lähelle sitä tai niitä joiden uskoo saaneen myös palan samasta kuvasta. Harjoituksen kautta on mahdollista tutustua erilaisiin liikelaatuihin sekä harjoitus toimii oivallisena tapana muodostaa pareja tai pienryhmiä mahdollisesti seuraavaa harjoitusta varten. Vaihtoehtoisesti kuvien tilalla voi olla paperilaput johon on kirjoitettu jokin liikelaatu tai vaikkapa jokin eläimen nimi. Lapsista on hauska liikkua eläiminä, löytää omalle eläimelle ystävä ja tämän myötä jatkaa oppimaan liikelaatuja. Esimerkiksi millaista karhun liikkuminen on, kevyttä vai raskasta? Entäpä perhosen?

4.1.3 Luottamusharjoituksia

”KAATUU – LENTÄÄ”

Liikutaan vapaasti tilassa. Kuka vain saa huutaa: ”Kaatuu!”, jonka jälkeen pysähtyy ja lähteä kallistumaan hitaasti taaksepäin, jolloin muiden tulee mahdollisimman nopeasti rynnätä ottamaan selän takaa vastaan kaatuvaa henkilöä, ettei hän oikeasti ehdi kaatua lattialle. Vaihtoehtoisesti voi huutaa: ”Lentää!” jolloin huutaja pysähtyy, ojentaa kätensä sivuille ja odottaa että kaikki muut ryntäävät ottamaan kiinni käsistä ja vartalosta. Muut nostavat huutajan ilmaan hetkeksi, kuljettaen pienen matkaa eteenpäin, jotta huutaja saa tunteen ”lentämisestä”. Harjoituksen kautta pystyy havaitsemaan omaa toimintaa: uskallanko huutaa, lähteä kaatumaan ja luotanko että muut varmasti tulevat paikalle jne.

”PESUKONE”

Harjoitus on hyvä aloittaa kolmen hengen ryhmissä. Yksi on keskellä ”pyykkinä” ja kaksi muuta pyykin edessä ja takana ”pesukoneena”. Keskimäinen lähtee kaatumaan

hitaasti eteen, jolloin edessä oleva ottaa hartioista kiinni, antaa pyykin vielä kaatua jonkin matkaa, niin että saa pidettyä otteen ja työntää lopuksi pyykin keskelle. Tästä pyykki jatkaa taaksepäin ja sama tilanne jatkuu takana. Harjoitusta on hyvä tehdä ensin mahdollisimman hitaasti ja niin että keskimmäinen on silmät auki. Kun luottamus kiinniottajiin on syntynyt, voi silmät sulkea ja pesukone voi nopeammin liikuttaa pyykkiä. Luottamuksen synnyttyä voidaan siirtyä toimimaan isommassa ryhmässä. Tällöin muut seisovat piirissä ympärillä ja pyykki keskellä. Nyt pyykki voi lähteä kaatumaan mihin tahansa suuntaan, koska kiinniottajia on joka puolella.

”LAUMA”

Kaikki tulevat tiiviiseen ryhmään seisomaan. Tarkoitus on aistia mahdollisimman tarkasti koko muuta ryhmää, sen olemista, liikkumista ja mahdollisia ääniä. Kukaan ei aloita tai johda liikettä vaan koko ryhmä on kuin yksi iso ”ameeba”, joka liikkuu koko ajan yhdessä samalla tavalla. Harjoitus voi aluksi tuntua hankalalta ja nostattaa monenlaisia tunteita, joten on tärkeää purkaa ne jokaisen kerran jälkeen ja jatkaa harjoituksen tekemistä seuraavilla tunneilla. Harjoitus on hieno esimerkki ryhmän toiminnasta, sisäisistä jännitteistä, hierarkioista jne. Se on oiva ryhmäytymisharjoitus, mutta myös aistiharjoitus sekä harjoitus jonka kautta voi tutkia oman persoonan tapaa toimia ryhmässä.

”TASAPAINOHARJOITUS”

Harjoitusta on hyvä tehdä vähintään kolmen hengen ryhmissä. Otetaan toisia käsistä kiinni. Tarkoitus on, ettei ”käsiketju” katkea. Aluksi on helppo aloittaa piirimuodostelussa siten, että jokainen nojaa taaksepäin ja samalla käydään hitaasti lattianpinnassa ja nousee ylös ilman, että otteet irtoavat. Käsiketjussa voi vaihdella paikkoja, mutta kontaktin tulee säilyä koko ajan. Lähdetään liikkumaan niin, että käsiketjussa on tunne, että ne kannattelevat kehojen painoja ympärillään. Liikkuminen tulee siis olla sen kaltaista, että jos kädet irtoaisivat toisistaan, jokainen pyllähtäisi lattialle.

Harjoitus toimii hyvin luottamusharjoituksena ja ryhmän toiminnan tutkimisena. Lähteekö liikettä syntymään vai jääkö ryhmä olemaan paikoilleen? Miksi näin käy, mikä voisi auttaa jne. Harjoitus toimii myös kontakti-improvisaatio harjoituksena.

4.2 Aistiharjoituksia

Seuraavissa harjoituksissa tutustutaan liikkeen tuottamiseen aistien avulla.

4.2.1 Tuntoaistiharjoitukset

”SOKEAN KULJETUS”

Muodostetaan parit. Toinen toimii ”sokeana” silmät kiinni ja toinen sokean kuljettajana. Kuljettajat käyvät sokean viereen esimerkiksi vasemmalle puolelle, jolloin he oikealla kädellä ottavat sokean oikeasta vyötäröstä otteen ja vasemmalla kädellä kiinni sokean vasemmasta kädestä. Tässä otteessa kuljettaja lähtee rauhallisesti kävelyttämään sokeaa tilassa. Taustalle voi laittaa tunnelmaan sopivaa musiikkia. Kuljetettavan luottamuksen löydyttyä kuljettajaansa voidaan otteita muuttaa esimerkiksi niin että kuljettaja kulkee edellä selin menosuuntaan ja pitää vain kevyesti kuljetettavan sormenpäistä kiinni. Tällöin sokean tulee vielä tarkemmin aistia kuljettajan liikkeitä, suunnan ja tasojen vaihdokset. Kuljettamisotteita voi varioida monella tavalla.

”TUNNUSTELE MUOTOJA”

Ollaan silmät kiinni ja opettaja jakaa jokaiselle jonkin esineen. Tunnustellaan esinettä, millaisia muotoja siinä on, onko esine pehmeä, kova, kylmä jne. Tämän jälkeen opettaja kerää esineet pois. Tästä voidaan jatkaa suoraan niin, että jokainen lähtee liikkeellisesti toistamaan asioita joita esineen kautta löysi. Vaihtoehtoisesti voidaan käyttää aikaa siihen, että jokainen ensin kertoo muille omasta kokemuksesta tai kirjoittaa ylös kokemuksia ja tämän jälkeen vasta lähdetään liikkeellisesti kokeilemaan. Opettajan antamien esineiden sijaan voidaan myös kulkea hitaasti tilassa silmät kiinni ja tunnustella tilan muotoja. Kun löytyy jotain itseä kiinnostavaa, jäädytään siihen hetkeksi tekemään havain- toja ja tämän jälkeen jokainen liikkeellistää omat löytönsä. Harjoitusta voidaan jatkaa pidemmälle tekemällä löydöistä liikeketjut eli fraasit.

Monenlaisia välineitä ja oheismateriaalia voi käyttää osana harjoituksia. Varsinkin lastentanssitunneilla on hyvä käyttää konkreettisia esimerkkejä joita voi koskea, tunnustella, katsoa. Liikelaatujen opetteluun toimivat hyvin huivit, höyhenet, kuminauha jne. Muotoja opetellessa voi käyttää vaikkapa hedelmiä tai kuvia erilaisista muodoista.

4.2.2 Näköaistiharjoitukset

”PEILI”

Valitaan liikkuja eli ”peilaaja” ja toiset seuraavat tätä liikkujaa eli ovat ”peilejä” jotka toistavat liikkeen täysin samanlaisena. Monesti harjoitus aloitetaan rauhallisesti paikalla pysyen, jotta yhdenaikainen liike ja tunnelma pystyvät syntymään. Johdantona harjoitukseen opettaja voi toimia liikkujana ja oppilaat peileinä. Tämän jälkeen muodostetaan pareja tai pienryhmiä ja tehdään sama harjoitus. Rauhallinen taustamusiikki auttaa eläytymiseen ja malttamiseen tehdä rauhallista ja hidasta liikettä.

”SEURAA JOHTAJAA”

Hyvä jatko edelliselle harjoitukselle. Käydään peräkkäin, etummainen johtaa liikettä ja muut seuraavat. Nyt voidaan liikkua paljon enemmän ja käyttää koko tilaa paikalla pysymisen sijaan. Voidaan tehdä myös pienryhmissä tai koko ryhmän kesken. Etummainen siirtyy annetusta merkistä viimeiseksi ja näin uusi johtaja saa keksiä liikettä. Voidaan myös rajata liikkumistapoja: pelkkää hidasta liikettä, tai liikkumistasoja: pelkässä alatasossa.

”SALMIAKKI”

Samankaltainen harjoitus kuin ”peili”, mutta nyt ollaan neljän hengen ryhmissä salmiakki- muodostelmassa. Salmiakkin kärki on selin muihin ja johtaa liikettä jota muut seuraavat. Johtajan vuoro vaihtuu, kun liikkuja kääntyy vieressä olevan puoleen. Tällöin, se kenen puoleen on kääntynyt, jatkaa suoraan omaa liikettä jne. Taas taustamusiikilla voi syventää harjoituksen tunnetta.

”PARVI”

Sama harjoitus kuin edellä, mutta nyt koko ryhmä osallistuu, eikä muodostelman tarvitse olla tarkka. Valitaan ensimmäinen johtaja ja seuraajat ovat johtajan selän takana. Vuoro vaihtuu johtajan seuraavalle antaman katsekontaktin ja esimerkiksi pienen nyökäyksen myötä ja tällöin parvi seuraa liikkumalla taas uuden johtajan taakse. Parvi voi liikkua enemmän ja käyttää tilaa laajemmin kuin salmiakki-harjoituksessa.

”VALITSE VÄRI”

Harjoitusta voi tehdä pareittain, pienryhmissä tai koko ryhmällä. Valitaan jokin väri, jonka nostattaman mielikuvan, tunteen myötä tehdään liikettä ja tanssia. Jos väriä ei ole kerrottu muille, voivat muut arvata mikä väri oli kyseessä.

”PIIRTÄMINEN”

Annettujen ohjeiden mukaan piirretään esimerkiksi muotoja, jokin maisema, aurinko, lintuja tai piirretään oma kartta ja siihen reittejä. Omasta piirroksesta tehdään tanssi. Piirtämisen ja liikkeen yhdistäminen toimii varsinkin osana lastentanssi tunteja.

4.2.3 *Kuuloaistiharjoituksia*

”MUSIIKKI IMPULSSINA”

Liikutaan vapaasti tilassa tai tehdään annettua liikettä tai liikefraaseja. Liikkeen impulssina käytetään erilaisia ääniä. Opettaja voi soittaa soittimia tai eritunnelmaisia levyjä. Tutkitaan kuinka ääni tai hiljaisuus vaikuttaa tai muuttaa liikkumista.

”ÄÄNEN ja LIIKKEEN YHDISTÄMINEN”

Otetaan oma äänenkäyttö osaksi harjoitusta. Voidaan liikkua vapaasti tilassa improvisoiden liikettä tai tehdä annettuja liikkeitä tai liikefraaseja lisäten niihin oman äänen käyttö. Tutkitaan vaikuttaako ja muuttaako äänenkäyttö liikkumista. Voidaanko äänenkäytöllä tehostaa tai syventää omaa liikkumista jne.

4.2.4 *Tunneharjoituksia*

”OMA OLO”

Samankaltainen harjoitus kuin ”Nimi ja liikepiiri”. Piirissä jokainen näyttää liikkeellisesti oman olonsa. Kaikki toistavat liikkeen. Voidaan tehdä erilaisia kierroksia: näytä liikkeellä millaisen olon haluaisit, millainen oli eilen jne. Tämän harjoituksen kautta syntyy yleensä mukavia keskusteluja tunnetiloista, ja siitä miksi mikäkin tunne esiintyy tietynlaisena liikkeenä.

”STATUS” – harjoitukset

Valitaan statuksien vastakohtapareja esimerkiksi: kuningas – palvelija. Valitaan oma status ja lähdetään liikkumaan tilaan osoittaen omalla olemuksella ja liikkeillä omaa statusta. Harjoituksessa voidaan muodostaa ryhmiä, jolloin tilassa liikkumisen myötä tulee tunnistaa muut samaa statusta olevat ja muodostaa ryhmä. Harjoituksen kautta voidaan pohtia eri tunnetilojen, ulkoisten statusten ja arvostusten vaikutusta käyttäytymiseen, kehonkieleeseen ja liikkumiseen. Tutkia omaa ja toisten kehonkieltä ja siihen vaikuttavia syitä.

”LIIKEFRAASI TUNNETILAA VAIHTAEN”

Tähän harjoitukseen on helppo jatkaa edellisestä. Opettaja antaa tai tehdään itse lyhyitä liikefraaseja. Pareittain tai ryhmissä kokeillaan fraaseja erilaisilla statuksilla tai tunnetiloilla. Tutkitaan ja keskustellaan muuttuvatko fraasit ja kuinka ne muuttuvat.

4.3 Liikeimprovisaatiot

Kaikki edellä mainitut harjoitukset ovat olleet liikeimprovisaatioita. Yksittäisten harjoitusten teko osana muuta tanssituntia käy kuitenkin ehkä vaan kevyenä tutustumisena improvisaatioon. Painottuneempi liikeimprovisaatioita niistä tekee se, että jokaista harjoitusta jollain tapaa jatketaan ja syvennetään. Harjoituksiin otetaan mukaan myös katsomiskokemus sekä palautteenanto ja -saanti kokemus. Seuraavassa lisää improvisaatio ja luovantanssin harjoituksia, joita voi yhtä hyvin tehdä yksittäisinä harjoituksina tai niiden kautta mennä hieman pidemmälle.

4.3.1 Yksilöharjoitukset

”TASOT”

Otetaan tietty taso, vaikka alataso, jolloin kaikki liike tehdään pelkästään alatasossa. Opettajan merkistä vaihdetaan tasoa. Opittuaan tasojen käytön, liikkujat voivat vaihdella tasoa oman mielen mukaan. Taso-harjoitus voidaan ottaa osaksi mitä tahansa tanssitunnin harjoitusta.

”MIKÄ KEHONOSA VIE LIIKETTÄ?”

Valitaan yksi kehonosa, esimerkiksi oikea käsi, joka vie liikettä. Kokeillaan liikkumismahdollisuuksia niin, että oikea käsi johtaa koko ajan liikettä. Mielikuva ”narusta joka vetää kättä vaihdellen suuntia” voi auttaa. Opettajan kannattaa ohjeistaa liikkujia yllättämään itseään, käyttämään rohkeasti tilaa sekä suunnan- ja tason vaihdoksia. Vaihdetaan jokin muu kehonosa liikuttajaksi. Kun harjoitus on tuttu, voidaan sitä tehdä niin, että jokainen voi itse päättää milloin vaihtaa liikettä johtavaa kehonosaa.

”HENGITYS VIE LIIKETTÄ”

Samankaltainen harjoitus kuin edellinen. Kehonosien johtamisen sijaan hengitys johtaa liikettä. Harjoitus voidaan aloittaa liikkuen paikallaan silmät kiinni. Mitä tapahtuu kun hengitän sisään, entä kun hengitän ulos? Jokaisella hengityksellä tehdään jokin liike. Harjoitusta voidaan helpottaa ottamalla aluksi liikkuvaksi kehonosaksi käsi, jonka jälkeen liikkujat voivat valita itse liikkumismuodon.

Sama harjoitus voidaan tehdä käyttäen omaa ääntä.

”LIIKELAATUPARIT”

Valitaan esimerkiksi, että yläkeho liikkuu raskaasti ja alakeho höyhenen kevyesti. Millaista liikettä syntyy? Vaihdetaan toisinpäin. Voidaan varioida kaikilla liikelaaduilla ja tavoilla mitä keksitään. Esimerkiksi jalat liikkuvat hitaasti, kädet mahdollisimman nopeasti. Tutkitaan liikelaatujen vaikutusta omaan liikkumiseen.

”KEHONOSIEN VUOROPUHELUT”

Valitaan esimerkiksi kädet. Tehdään liikkeellinen keskustelu omien käsien välille. Variaation mahdollisuudet ovat rajoittamattomat. Esimerkiksi toinen käsi voi olla kiivas puhuja ja toinen rauhallinen. Välillä voi syntyä riitaa, välillä taukoja keskusteluun, sovinnon tekeminen, hauskan jutun kertominen jne. Puhuvia kehonosia voidaan vaihtaa annetusta merkistä tai niin, että jokainen vaihtaa omaan tahtiin. Keskusteluja voidaan laajentaa jokaisen omien kehonosien lisäksi ottamalla siihen muita mukaan, eli muodostamalla pareja tai pienryhmiä.

”ERILAISET TILAT”

Jaetaan tila neljään erilaiseen alueeseen. Harjoituksen alueita voi eri kerroilla varioida mielikuvituksen mukaan tai esimerkiksi jos tunnin aiheena on harjoitella tiettyjä liikelaitoja, määräytyy tiloissa liikkuminen niiden mukaan.

Tilat:

- 1) Täynnä tiivistä ainetta, jossa liikkuminen on hyvin hidasta, ympärillä olevaa ainesta tulee työntää pois käyttäen maksimivoimaa, että pääsee liikkumaan.
- 2) Hyvin tuulinen paikka. Tuuli kuljettaa liikkujaa ympäri tilaa liikkumisen ollessa kevyttä.
- 3) Täynnä hyönteisiä joita täytyy nopeilla liikkeillä hätyyttää pois.
- 4) Tilassa ollaan veden alla.

Millaiseksi liike muuttuu eri tiloissa? Missä liikkuminen oli helppoa, vaikeaa? Mitä tapahtuu jos puolet kehosta on toisessa tilassa ja puolet toisessa?

”KASVIN ELÄMÄ”

Harjoitusta voi käyttää tutustumisena ”Butoh” -tanssiin, joka on äärimmäisen hitaasti tapahtuvaa liikettä ja tanssia. Tämän vuoksi harjoituksen tekemiseen kannattaa varata tarpeeksi aikaa, sekä harjoituksen luonteesta puhumiseen kuin myös harjoituksen purkuun; sen nostattamiin oloihin ja tunteisiin.

Aluksi jokainen saa valita kasvin, kukan, puun, pensaan tms. jonka siemenenä aloitetaan. Valintaa ei välttämättä tarvitse tehdä etukäteen, vaan sen voi myös ohjeistaa tapahtumaan siemen ja versovaiheen jälkeen. Tällöin kasvin muoto voi tulla tekijälle itselleenkin yllätyksenä! Aloitus tapahtuu tilan päässä, josta liikutaan koko harjoituksen ajan silmät suljettuina tilan poikki toiseen pätyyn. Opettaja ohjaa harjoituksen ajan, mutta jokainen voi tehdä harjoitusta omassa tahdissaan, muista välittämättä. Matkan aikana siemen alkaa pikkuhiljaa itää. Siitä lähtee kuoriutumaan tietyn kasvin verso, joka kasvaa pikkuhiljaa koko ajan muuntuen. Täyteen loistoon pääsyn jälkeen alkaa kasvin kuihtuminen, joka tapahtuu yhtä hitaasti kuin kasvaminen. Kaikki siis tehdään liikkeellisesti, omana hyvin hitaana tanssinaan. Pyritään miettimään omaa sisäistä oloa, ei sitä, miltä ulospäin näytetään. Tosin ne, jotka ovat ensimmäisinä tehneet matkan, voivat seurata muita ja kertoa katsomiskokemuksensa harjoituksen jälkeen muille.

4.3.2 *Kontakti-improvisaatio*

”KATSEKONTAKTI”

Muodostetaan parit. Liikutaan tilassa vapaasti tai rajataan jokaiselle parille oma kaistale tilasta jossa liikutaan. Liikkuminen voi olla vapaata liikeimprovisaatiota ja tanssia tai rajattua liikettä tiettyyn liikelaatuun tai tason käyttöön. Tärkeimpänä kuitenkin säilyttää katsekontakti koko ajan oman parin kanssa. Erilaisilla musiikeilla voidaan tukea tunnelman vaihdoksia liikkumisessa. Harjoitusta jatketaan ottaen liikkumiseen impulsseja omalta parilta eli voidaan matkia liikkeitä, taukojen käyttöä jne. Tarkoituksena on tehdä liikkumisesta yhteinen tanssillinen etenevä vuoropuhelu.

”KOSKETUS- ja PAINONANTOKONTAKTI”

Katsekontakti harjoitusta voidaan jatkaa siten, että välillä tilanteen tullen otetaan parin kanssa kosketuskontakti. Aluksi se voi olla muun muassa pysähtyminen selät vastakkain, josta jatketaan taas liikkumiseen. Kun kontaktien ottaminen tulee luontevaksi, jatketaan sitä siten, että parille voi antaa koko kehon painon hetkeksi. Voidaan kokeilla nostaa paria ilmaan, pyöräyttää tms. Erilaisia kosketus-, painonanto-, nosto-, ja kantamisharjoituksia voidaan kokeilla erikseen ja etukäteen ennen liikeimprovisaation tekemistä. Tällöin kontaktihetket tuntuvat tutummilla, luontevimmilla ja turvallisemmilla kuin, että niitä kokeiltaisiin suoraan liikeimprovisaation sisällä.

”PATSAS”

Muodostetaan parit ja valitaan ”kuvanveistäjä” ja ”patsas”. Kuvanveistäjä liikuttaa patsaan kehonosia ja ”muotoilee” ne haluamallaan tavalla. Patsas mukautuu liikkeisiin ja jää aina haluttuun asentoon. Lopuksi jokainen kuvanveistäjä esittelee taideteoksensa muille. Tämän jälkeen vaihdetaan osia.

”LIKUTTAMISET”

Muodostetaan parit ja valitaan liikkuja ja liikuttaja. Kuten patsas-harjoituksessa tässäkin liikutettava mukautuu liikuttajan hänelle tekemiin kehonasentoihin. Aluksi liikuttamiskokeiluja tehdään paikallaan. Liikuttaja tutkii mistä ja miten liikuttamalla liikkujan kehonosia voi liikuttaa. Tässä vaiheessa on hyvä ohjeistaa liikuttajia käyttämään liikuttamiseen käsien lisäksi myös muita kehonosia. Mitä tapahtuu jos esimerkiksi päällä työn-

tää toista vatsasta? Seuraavaksi lähdetään liikkumaan tilaan ja otetaan tasot käyttöön liikuttamisessa. Liikkuja ei ole harjoituksessa passiivinen, vaan yrittää reagoida myös mahdollisimman hienovireisiin ja pieniinkin liikuttajan kosketuksiin liikkeellisesti.

4.4 Liiketehtävät

Kun yksilö- ja kontaktiharjoituksia viedään pidemmälle ja sovelletaan, voidaan tuottaa liikeketjuja. Kertaamisen ja opettelun myötä voidaan opiskella liikeketjujen eli liikefraasien, liikefraasiyhdistelmien eli komposition ja kompositio yhdistelmien eli koreografian tekemistä. Tällöin voidaan puhua improvisaatiopohjaisista liikefraaseista. Pidemmälle vietyinä fraasit eivät ole enää improvisaatiota vaan uudelleen toistettavaa tanssia.

”ERI KEHONOSAT TEKEE LIIKKEEN”

Otetaan vaikka viisi eri kehonosaa: jalat, vasen käsi, lantio ja pää. Keksitään jokaiselle kehonosalle oma liike. Tehdään liikkeet valitussa järjestyksessä muodostaen liikkeistä fraasi.

”LAPPU-IMPROT”

Kirjoitetaan lapuille numerot 1-10. Jokaiselle numerolle keksitään jokin liike. Sekoitetaan laput ja nostetaan ne yksitellen. Näin muodostuu sattumanvarainen liikefraasi yhdistämällä kaikki liikkeet.

”TOIMINNASTA LIIKKEEKSI”

Valitaan tietyt toiminnot, niin sanotut ”arkiliikkeet”, joita voi olla esimerkiksi: pään raapiminen, aivastus, pyörähdys, hyppy, tervehtiminen, tilassa liikkuminen, lattialla käynti. Jokainen tekee oman liikkeellisen version annetuista toiminnoista ja liittää ne haluamassaan järjestyksessä yhteen saaden niistä liikefraasin.

”KUVISTA LIIKKEEKSI”

Opettaja tuo suuren määrän kuvia, joita voi ottaa sanomalehdistä, korteista, valokuvista jne. Tehtävänantona voi olla myös se, että jokainen tuo noin viisi itselle tärkeää kuvaa mukanaan tunnille. Kuvat voivat olla sekalaisia tai esimerkiksi pelkästään kuvia ihmisistä ja erilaisista kehonasunnoista. Tehtävänä on valita kuvista noin 5-8 itseä jollain

tapaa kiinnostavaa kuvaa. Kuvat jätetään esille, mikäli joku toinen haluaa käyttää jotain samaa kuvaa. Kuvat toimivat liikkeen lähtökohtana. Kuvia tutkimalla voi valita lähtökohdaksi kuvassa olevan ihmisen asennon, kuvan ihmisen tunnetilan tai yleisen tunnelman kuvasta. Jokainen kuva tehdään liikkeeksi ja lopuksi kaikki liikkeet yhdistetään liikefraasiksi.

”TEKSTISTÄ LIIKKEEKSI”

Tehtävä on samanlainen kuin edellinen, nyt lähtökohtana käytetään tekstiä. Teksti voi olla yksittäisiä sanoja ja lauseita sanomalehdistä, runo, asiateksti, satu, oma ”ajatuksen virta”-kirjoitus, päiväkirjan teksti..jne. Voidaan käyttää opettajan ennakolta valikoimaa tekstiä tai jokainen tuo itselle tärkeän tekstin. Kun käytetään oppilaille henkilökohtaisesti tärkeitä tekstejä voi myös liikkeen synnyttämisestä tulla henkilökohtaisempaa ja tulkinta saada enemmän sävyjä.

”ERILAISET TILAT LIIKKEEN ANTAJINA”

Mennään ryhmän kanssa tiettyyn valittuun tilaan, sisällä, ulkona, kaupungilla, metsässä, järven rannalla jne., eli käytetään jotain muuta tilaa kuin tuttua tanssisalia. Tehtävänä on koko ryhmänä, pienryhmissä, pareittain tai yksin tutkia tilaa, etsiä mielenkiintoisia paikkoja ja kokeilla, sekä esimerkiksi kirjoittaa muistiin, millaisia liikkeellisiä kokeimuksia tila antaa. Tehtävän voi antaa myös kotiläksyksi ja materiaalin keräämisen jälkeen jatketaan tanssisalissa. Kokemusten myötä jalostetaan liikeaihiot toistettaviksi liikefraaseiksi.

5 POHDINTA

Kaikkia edellä mainittuja liiketehtäviä voi helposti jatkaa ja kehittää eteenpäin.

Jokaisen valmistuneen tehtävän jälkeen on hyvä käyttää aikaa niiden näyttämiseen muulle ryhmälle katsomiskokemuksen ja palautteenannon ja saannin takia. Näin jokainen näkee kuinka liikefraasit pikkuhiljaa muuttuvat ja laajenevat. Samalla jokainen saa arvokasta kokemusta itse tehdyn tanssin esittämisestä sekä oppii katsomaan ja sanallistamaan näkemäänsä.

Tehtävien ensimmäisen vaiheen jälkeen liikefraaseihin voidaan ottaa mukaan liikelaatujen, tauon, toiston, tasojen, suuntien jne. vaihtelut. Mitä tapahtuu, jos teetkin liikefraasi kaksi ensimmäistä liikettä lattiatasossa? Entä jos tekemäsi hyppy tulee kolme kertaa peräkkäin, josta jatkat loput liikkeet tehden ne äärimmäisen hitaasti?

Tämän kehittelyvaiheen jälkeen voidaan ottaa mukaan pari- ja pienryhmätyöskentely. Jokainen näyttää omat valmiit fraasinsa muille. Tehtävänantona voi olla liittää kaikkien ryhmäläisten fraasit yhdeksi pitkäksi sarjaksi, jolloin saadaan jokaiselle ryhmälle oma tanssi. Tanssien muokkaamista voidaan edelleen jatkaa samaan tapaan kuin aiemmin yksittäisiä fraaseja (eli lisää tauko, toisto..jne.)

Vaihtoehtoisesti valitaan kaikkia eniten kiinnostavat liikkeet tai kohdat fraaseista. Tai esimerkiksi jokainen valitsee ja irrottaa omasta fraasistaan mielenkiintoisimman kohdan ryhmätyöskentelyyn. Näistä paloista kootaan ryhmän oma tanssi, jota voidaan taas kehittää eteenpäin. Ryhmätyöskentelyinkin sisällä, tehtävänantojen välissä, on hyvä pitää pienet esitys-sessiot muille ryhmille missä vaiheessa ollaan etenemässä. Tällä tavoin voi esimerkiksi valmistaa koko ryhmän yhteisen esityksen, jolloin opettajan valmiin materiaalin tilalta esitys koostuu pelkästään oppilaiden itse tuottamasta materiaalista.

Tämän pedagogisen opinnäytetyön tekemisen kautta olen pikkuhiljaa ruvennut jäsentämään itselleni improvisaation ja luovan tanssin harjoitusten laaja-alaisia käyttömahdollisuuksia tanssinopettamisessa. Tämän työn tekeminen avasi itselleni suunnan ryhtyä enemmän kirjaamaan ylös omaa opetusmateriaaliani, sekä luomaan niin sanottua omaa ”opetus- kartastoa”. Tunnen jo nyt, tätä työtä lukiessani, kuinka monia harjoituksia voisi jälleen varioida, kehitellä eteenpäin, yhdistellä muihin ja taas saada laajempi opetuskonaisuus. Eli, taas toteutuu se, mistä kirjoitin työn alussa: jokainen opettaja tai harjoi-

tuksen tekijä muuttaa harjoituksia omaan suuntaansa. Luovassa toiminnassa ei ole staattista tilaa ja pysyvyyttä, vaan kaikki muuntuu koko ajan joksikin uudeksi. Kuten koko elämä itse on jatkuvaa muutosta!

Toivon, että ne jotka lukevat tämän työn, voivat hyödyntää keräämiäni harjoituksia omassa opetustyössään. Ottaa harjoituksista vinkkejä, muuttaa niitä ja keksiä niiden kautta taas uusia lähestymistapoja improvisaatioon ja löytääkseen jokaisen oppilaansa omasta liikkeestä oppilaan omaa tanssia!

LÄHTEET:

Koponen, P. (2004). **”Improkirja Mitä yhteistä on filosofialla, pullopersesialla ja vapaalla pudotuksella?”** Keuruu, Otavan Kirjapaino Oy

Saastamoinen, I. (1990). **”Keiteleen oudompi nuottikirja Johdatus luovaan musiikinopetukseen”** Tampere, Tampereen Yliopisto Jäljennepalvelu

Vehkalahti, R. (2006). **”Leikkivä teatteri”** Jyväskylä, Gummerus Kirjapaino Oy

Mäntylä, A., Anttila, E., Jalkanen, T., Jokela, E., Koskiniemi, M., Norkia, R., Rönnlöf, S., Sillantaka, L., Yoken, T. (työryhmä)
”Nykytanssin ohjeisto - Nykytanssin opetussuunnitelmaohjeisto”