

Opinnäytetyö (AMK)

Fysioterapian koulutusohjelma

2019

Heidi Johansson, Leea Numminen

KEHOTIETOISUUS- HARJOITTELUOPAS TANSSIOPPILAAN LIIKEHALLINNAN JA PALAUTUMISEN TUEKSI

– Kehittämistyö tanssi- ja musiikkiopisto
Arkipelagin tanssiryhmille

Johansson, Heidi & Numminen, Leea

KEHOTIETOISUUSHARJOITTELUOPAS TANSSIOPPILAAN LIIKEHALLINNAN JA PALAUTUMISEN TUEKSI

- Kehittämistyö tanssi- ja musiikkiopisto Arkipelagin tanssiryhmille

Oppinnäytetyö on konstruktivistinen kehittämistyö, jossa kehitettiin tanssioppilaiden omaharjoittelua varten suunniteltu kehotietoisuusharjoitteluopas. Oppaassa on kolme osiota: tieto-osio, jossa esitellään kehotietoisuusharjoittelun hyötyjä ja teoreettista taustaa, harjoitteluohjelma sekä lyhyt opettajien osio. Opas perustuu ennaltaehkäisevän fysioterapian tavoitteisiin ja se hyödyntää joogan, somaattisen harjoittelun sekä psykofyysisen hengitys- ja fysioterapian harjoitteita. Harjoitusohjelma testattiin pienellä oppilasryhmällä työpajatyöskentelyssä sekä kotiharjoittelujaksolla. Tiedonkeruussa hyödynnettiin myös palautekyselyjä sekä havainnointia.

Työn tarkoituksena on lisätä tanssioppilaiden keinoja kehotietoisuuden harjoittamiseen sekä antaa tietoa ja välineitä tanssinopettajille. Työn tavoite on edistää tanssijoiden palautumista sekä liikehallinnan kehittymistä kehotietoisuusharjoittelun avulla.

Työ sisältää kattavan esittelyn kehotietoisuusharjoittelun teoreettisesta viitekehyksestä. Kehotietoisuusharjoittelu perustuu sensomotoriseen oppimiseen, jossa näkökulma on proprioseptisen palautteen käsittelyn kehittymisessä. Somaattista harjoittelua hyödynnetään faskiaketjujen aistimisen näkökulmasta, joogaharjoitteita hyödynnetään linjauksia palvelevan lihastuen aktivoimiseksi ja hengitysharjoitteita keskivartalon tuen aistimisen sekä keskittymisen tukena.

Liikehallinnan näkökulmasta harjoittelu tähtää kehonkaavan tarkentumiseen. Liikehallinnan kehittyminen palvelee myös urheiluvammojen ennaltaehkäisyä. Kehotietoisuusharjoitteet ovat luonteeltaan pääasiassa hermostoa rauhoittavia. Palautumisen edistämisen näkökulmasta harjoitteluohjelmaan on valittu myös puhtaasti restoratiivisia harjoitteita.

ASIASANAT:

somaattinen harjoittelu
liikehallinta
sensomotorinen oppiminen
kehotietoisuus
jooga
palautuminen
psykofyysinen fysioterapia
perceptual learning
Bartenieff Fundamentals

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Physiotherapy degree programme

2019 | 62 pages, 20 pages in appendices

Johansson, Heidi & Numminen, Leea

BODY AWARENESS TRAINING GUIDEBOOK FOR SUPPORTING MOTOR CONTROL AND RECOVERY IN DANCE STUDENTS

- A development project for Arkipelag institute of dance- and music

This thesis is a constructivist development work. The product is a body awareness guidebook for dance students' self-training. The guidebook is constructed of three sections: information about the benefits and scientific backgrounds of body awareness training, the actual training programme, and a short teachers' section. The work is based on the principles of preventive physiotherapy and it utilises methods from yoga, somatic practices and psychophysical physio- and breathing therapy. The training programme was tested on a small group of dance students in a workshop and during a home practice period. Information was obtained from feedback forms and observation.

The purpose of this work is to increase the means that dance students have for development of body awareness and to give knowledge and tools for dance teachers. The goal of this work is to enhance recovery and development of motor control in dance students by means of body awareness practice.

The work contains a wide presentation of the theoretical framework. Body awareness training is based on sensorymotor learning in which the development of proprioceptive processing is emphasised. Here somatic practices are utilised primarily for sensing fascial continuums, yoga practices are utilised for activating muscular support in body alignment and breathing exercises are utilised for sensing core support and enhancing concentration.

From the point of view of motor control the program aims to hone the body schema. The improvement of motor control also serves to prevent the development of sports injuries. By nature, body awareness practices are calming for the nervous system. From the viewpoint of recovery, purely restorative practices have also been included.

KEYWORDS:

somatic practice
motor control
sensorymotor learning
body awareness
yoga
recovery
psychophysical physiotherapy
perceptual learning
Bartenieff Fundamentals

SISÄLTÖ

KÄYTETYT LYHENTEET TAI SANASTO	7
1 JOHDANTO	9
2 TANSSI HARRASTUKSENA JA URHEILULAJINA	11
2.1 Tanssin fyysiset vaatimukset	11
2.2 Tanssin psyykkiset vaatimukset	12
2.3 Kehotietoisuus taiteen perusopetuksen opetussuunnitelmassa (tanssi)	13
3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	15
3.1 Kehotietoisuus ja eletty keho	15
3.2 Proprioseptio kehotietoisuuden perustana	18
3.3 Liikkeen säätely ja liikehallinta tuntoaistin näkökulmasta	19
3.4 Motorinen, somatosensorinen ja sensorimotorinen oppiminen	20
3.5 Myofaskiaaliset jatkumot harjoitteiden perustana	23
3.6 Hengitys kokonaisvaltaisena toimintona	25
3.7 Hengityselimistö tuki- ja liikuntaelimistön funktionaalisena osana	25
3.8 Stressi, rentoutuminen ja palautuminen	27
3.9 Kehotietoisuus psykofyysisen fysioterapian näkökulmasta	30
3.10 Kehotietoisuus ja tunnetaidot	31
3.11 Kehotietoisuus ICF-viitekehyksessä	33
4 KEHOTIETOISUUDEN HARJOITTAMINEN	35
4.1 Kehotietoisuusharjoittelu fysioterapian näkökulmasta	35
4.2 Sisäinen ja ulkoinen palaute	37
4.3 Liikehallinnan harjoittaminen	38
4.4 Somaattisen harjoittelun lähtökohtia	39
4.5 Āsanaharjoituksen (jooga) perusteet	40
4.6 Hengitys erillisenä harjoitteena ja integroivana periaatteena	41
4.7 Palauttavat harjoitukset	42
5 IDEASTA OPPAAKSI – TYÖN MENETELMÄT	44
5.1 Kohderyhmä ja yhteistyökumppani	44
5.2 Kehittämistyön menetelmä	44
5.2.1 Prosessin aloitusvaihe	45
5.2.2 Prosessin suunnitteluvaihe	46

5.2.3	Prosessin toteutusvaihe (syklinen vaihe)	46
5.2.4	Prosessin päätösvaihe	48
5.3	Tiedonkeruun menetelmät	48
5.3.1	Kirjallisuushaku	48
5.3.2	Tanssijoiden havainnointi	49
5.3.3	Oppaan testaaminen	50
5.3.4	Palautekyselyt	51
5.3.5	Reflektiopäiväkirja	52
5.4	Ohjaamisen keinot	53
5.5	Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys	54
5.6	Osallistumislupa ja osallistujien informointi	54
5.7	Anonymiteetti ja yhdenvertaisuus	54
6	PIENI KEHOTIETOISUUSOPAS TANSSIOPPILAILLE	56
6.1	Tieto-osio	56
6.2	Harjoitteet	56
6.3	Opettajien osio	58
7	POHDINTA	60
8	LOPUKSI	64
	LÄHTEET	65

LIITTEET

- Liite 1. Opinnäytetyöprosessin suunnitelma konstruktivistisen mallin mukaisesti
- Liite 2. Kehon luku -kaavio
- Liite 3. Palautekysely tanssioppilaille
- Liite 4. Palautekysely tanssinopettajille
- Liite 5. Web-kysely oppaan testikäyttäjille
- Liite 6. Työpajan päättökyselyn tulokset
- Liite 7. Oppaan käyttäjäkyselyn tulokset
- Liite 8. Tiedote huoltajille ennen havainnointia
- Liite 9. Työpajan esite

KUVAT

Kuva 1: Somatosensorinen ja motorinen homunculus.	22
Kuva 2: Anatominen hengityслиike	26
Kuva 3: Lantionpohjan, poikittaisen vatsalihaksen ja pallean synergistinen liike	27
Kuva 4: Stressireaktion positiiviset ja negatiiviset vaikutukset yksilön suorituskyykyyn	28
Kuva 5: Tunnekartat kuvaavat tunteiden somaattista kokemista	32

KUVIOT

Kuvio 1: Yhteenveto kehotietoisuuden ulottuvuuksista	17
Kuvio 2: Psyykkinen ja fyysinen palautuminen	29
Kuvio 3: Kehotietoisuus tunteiden tunnistamisen edellytyksenä	32
Kuvio 4: Kehotietoisuusharjoittelu hahmotettuna ICF:n näkökulmasta	34
Kuvio 5: Kehotietoisuus fysioterapian viitekehyksessä	36
Kuvio 6: Hengityksen ja liikkeen suhde	42
Kuvio 7: Kehittämistoiminnan konstruktivistinen malli	45

TAULUKOT

Taulukko 1: Kehotietoisuusharjoittelu & taiteen perusopetuksen opetussuunnitelma	13
Taulukko 2: Kehotietoisuusharjoittelu & taiteen perusopetuksen opetussuunnitelma	14
Taulukko 3: Kehotietoisuuden ja käsitteellisen tietoisuuden eroja	16
Taulukko 4: Kehotietoisuusharjoiteohjelman harjoitteet tavoitteineen	57
Taulukko 5: Opettajien osion harjoitteet tavoitteineen	59

KÄYTETYT LYHENTEET TAI SANASTO

ICF	Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus (WHO 2004)
B-BAT	<i>Basic Body Awareness Therapy</i> – Gertrud Roxendalin kehittämä keho-terapia, <i>Basal kroppskännedom</i> (Roxendal 1985)
m./mm.	<i>lat. musculus/musculii</i> , lihas, lihakset (Sobotta 2011)
lig.	<i>lat. ligamentum</i> , nivelside (Sobotta 2011)
n.	<i>lat. nervus</i> , hermo (Sobotta 2011)

”Tiiviisti sanottuna

kehollinen tieto

on henkilökohtaista

ja kokemuksellista.

Se syntyy ihmisessä

aistimusten, havaintojen,

tuntemusten, elämysten

ja tunteiden muodossa

ja pohjalta.

Se on alkuperältään

ei-symbolista ja orgaanista,

ja se syntyy

yhteydessä fyysisen

ja sosiaalisen todellisuuden kanssa.”

(Eeva Anttila 2017)

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö on syntynyt tilaajan toiveesta tanssijoiden turvallisen harjoittelutavan edistämiseksi sekä omasta innostuksestamme kehotietoisuusharjoittelun saralla. Kehittämistyö sai alkunsa keväällä 2018, kun esittelimme Turun AMK:n lehtorille toiveemme löytää yhteistyökumppani, jonka tarpeissa meille rakkaat lajit, tanssi ja jooga, yhdistyisivät ennaltaehkäisevän fysioterapian muodossa.

Opinnäytetyössämme olemme tarkastelleet liikehallintaa ja palautumista fysioterapeuttisesta näkökulmasta korostaen erityisesti itsetuntemuksen ja kehotietoisuuden merkitystä turvallisen ja taloudellisen liikkumisen perustana. Työn erityisessä fokuksessa on proprioception merkitys liikekontrollin kehittymisessä sekä proprioception kehittämisen tapojen tarkastelu. Toinen merkittävä fokus on hengityksen keskeinen rooli tarkoituksenmukaisen liikkeen tuottamisessa sekä hengityksen aistiminen osana yksilön kehonkaavaa.

Johnson & Ivarsson (2017, 90-91) peräänkuuluttavat psykologisen ja fysiologisen näkökulman yhdistäviä ohjelmia urheiluvammojen ennaltaehkäisyyn, näkemyksemme mukaan kehotietoisuusharjoittelu on yksi tapa vastata tähän tarpeeseen. Pyrkimyksenämme on ollut kehittää kehotietoisuusharjoitteiden ohjelma, jonka avulla tanssija tulee paremmin tietoiseksi oman kehonsa sisäisestä ulottuvuudesta saaden valmiuksia liikkeen tarkkuuteen, keho-mielen tarpeiden kuunteluun sekä tietoiseen palautumiseen.

Uskomme kaikkien urheilijoiden hyötyvän kehotietoisuusharjoittelusta, mutta erityisen hyödyllistä se on tanssijoille, koska esteettisen lajin harrastajina heidän esiintyjyytensä on yhteydessä itsetuntemukseen ja kehollisuuteen. Batson (2009, 40) toteaaakin riittävän kehotietoisuuden olevan tanssijalle tarpeellinen niin tanssivammojen ehkäisyyn, tanssitekniikan kehittämisen kuin esiintyjyyden parantumisenkin kannalta.

Opinnäytetyömme **tarkoituksena** on antaa tanssioppilaille keinoja kehotietoisuuden harjoittamiseen sekä tanssinopettajille tietoa ja välineitä kehotietoisuuden hyödyntämiseksi ja harjoittamiseksi oppilaittensa palautumisen ja liikehallinnan edistäjänä.

Opinnäytetyömme **tavoitteena** on edesauttaa tanssijoiden palautumista sekä liikehallinnan kehittymistä kehotietoisuutta lisäävien harjoitteiden avulla.

Kehittämistehtävänä oli tuottaa itsenäiseen harjoitteluun soveltuva opas, jonka harjoitteet edistävät tanssioppilaan turvallista harjoittelua ja edesauttavat tanssiharjoituksista palautumista. Lopulliseen oppaaseen valittiin harjoitteita somaattisen harjoittelun, joogan āsanaharjoitusten sekä psykofyysisen fysioterapian ja hengitysterapian menetelmien piiristä.

Kehotietoisuuden kannalta omaharjoitteluopas on kompromissi, sillä mielestämme hedelmällisintä harjoittelu, etenkin nuorten kohdalla, on osaavan ohjaajan opastuksessa. Olemme kuitenkin parhaamme mukaan koettaneet pitää omaharjoittelun kynnystä matalana ja toisaalta myös oppaassa antaa opettajille ohjeita kehotietoisuusharjoittelun integroimiseen ohjattuun tanssiharjoitteluun.

2 TANSSI HARRASTUKSENA JA URHEILULAJINA

Tanssi-sanalle mahtuu melko monipuolinen joukko musiikkia ja kehollista ilmaisua yhdistäviä esteettisiä urheilulajeja. Tässä opinnäytetyössä kuvaamme tanssi-termin alla erityisesti balettia ja nykytanssia, jotka ovat suosittuja tanssilajeja suomalaisessa tanssinopetuksessa.

Lajina baletti on huomattavan tekninen ja linjauksiltaan tarkka tanssilaji, jossa liikutaan pääasiassa lonkkanivel ulkokierrossa ja ylävartalo aksiaaliossa ekstensiossa (ns. kantateltuna), liikkuminen tapahtuu lähes kokonaan ylätasossa. Nykytanssi sisältää enemmän ilmaisun vapautta ja perinteisistä linjauksista luopuminen on nykytanssin ihanteena. Luovuus, rajojen rikkominen ja eri liiketasojen hyödyntäminen kuvaavat nykytanssia. (Renvall 2008, 6-9)

Tyypillistä sekä baletin että nykytanssin harjoittelulle on, että kehon liike palvelee ensisijassa ilmaisullista ja koreografista näkemystä eikä suorituskyvyn lisäämiseen kiinnitetä juuri huomiota (vrt. Haight 1998, 4). Yksi tanssinopetuksen kehittämiseen liittyvistä huolenaiheista onkin, että fyysisten edellytysten harjoittelu ei aina saa riittävää roolia tanssi- valmennuksessa. Rafferty (2010, 45) ehdottaa lääkkeeksi fysiikkavalmennuksen sekä somaattisen harjoittelun lisäämistä tanssijoiden valmennusohjelmiin.

2.1 Tanssin fyysiset vaatimukset

”Tanssi on ennen kaikkea aktiivista vuorovaikutusta kehon, mielen, ympäröivän tilan ja ajan kesken.” (Renvall 2008, 4)

Tanssin liikeilmaisuuksien syntyä rytmien ja dynamiikan vaihtelujen hyödyntämisestä (Renvall 2008, 4), jolloin kehoa liikutetaan erilaisin nopeuksin haastaviin asentoihin. Hermo-lihasjärjestelmältä vaaditaan tällöin arkielämää tarkempaa koordinaatiota ja liikkeen neuronien säätelyn tehokkuutta (vrt. Rinne 2012, 99). Lihaskestävyyden kannalta tanssiharjoittelua on verrattu kehonpainoharjoitteluun (Haight 1998, 9), toisaalta esimerkiksi tanssille ominaiset hyppyt vaativat myös räjähtävää voimaa (Angioi ym. 2009, 476). Hypyistä laskeutumisen näemme liikehallinnan ja asentotietoisuuden kannalta kriittiseksi kohdaksi, sillä kehon paino palautuu pienen tukipinnan varaan: alastulot vaativat kokonaisvaltaista vartalonhallintaa, kykyä säilyttää lonkka-, polvi- ja nilkkanivelen linjaus sekä

jalkaterän iskunvaimennusominaisuuksien tehokasta hyödyntämistä. Aerobisena harjoituksena tanssi on luonteeltaan intervallityyppinen harjoitus, jossa korkea- ja matalaintensiteettiset vaiheet vuorottelevat. Tanssija tarvitseekin sekä aerobista että anaerobista suorituskykyä (Rafferty 2010, 46). Erityisesti keskivartalon ja alaraajojen liikkuvuuden, lihasvoiman ja lihaskestävyyden on oltava tasapainossa, jotta tanssija pystyy hallitsemaan vartalonsa asennon sekä staattisesti että dynaamisesti (Haight 1998, 7).

Vaikka tanssi lajina kehittääkin liikkeen tarkkuutta, on se toisaalta myös korkean urheiluvammariskin laji (Ekegren ym. 2014, 271). Urheiluvammat ovat yhteydessä paitsi puutteelliseen liikehallintaan myös puutteelliseen palautumiseen (Murgia 2013, 51). Batson (2009, 38) käsittelee kehotietoisuusharjoittelun (*proprioceptive training*) hyötyjä tanssijoiden kuntoutuksessa ja uudelleenvammautumisen ehkäisyssä: hänen mukaansa tanssijat hyötyvät alaraajan asentotunnon harjoittelusta mm. tasapainon, liikkuvuuden, nivelen asentotunnon ja vakauden sekä reaktionopeuden osalta. Tanssija tarvitsee hyvää liikehallintaa ja oman asennon hahmottamista loukkaantumisriskin alentamiseksi (Väyrynen & Saarikoski 2016).

2.2 Tanssin psyykkiset vaatimukset

Tanssi on lajina sekä urheilua että taidetta – siksi siihen kohdistuu myös kaksinkertaiset odotukset sekä fyysisestä suorituskyvystä että esteettisestä ihanteesta. Eusanio ym. (2014) ovat tutkineet tanssijoiden minäkäsitystä ja suhdetta perfektionismiin ja sisäistettyyn häpeään. Tanssijoiden korkeat odotukset ja pyrkimykset täydellisyyteen yhtäältä auttavat heitä kehittymään yhä taitavammiksi, toisaalta ne tuovat mukanaan myös psyykkisiä varjopuolia. Tanssin valmennuskulttuurissa on vahvat kilpailulliset perinteet: tanssisuorituksen yksityiskohtainen arvostelu ja korkeat tavoitteet ovat kokemuksemme mukaan läsnä varsinkin edistyneiden tanssijoiden opetuksessa.

Psyykkinen kuormittavuus tulee esiin Eusanion ym. (2014) tutkimuksessa, jossa verrattiin huipputason tanssijoita terveeseen, fyysisesti aktiiviseen kontrolliryhmään. Tanssijoilla oli selkeästi korkeampi taipumus perfektionistiseen ajatteluun, jolla taas on todettu olevan yhteys psykologisiin ja fysiologisiin ongelmiin, kuten masennukseen, syömishäiriöihin, ahdistuneisuuteen ja kohonneeseen vamma-alttiuteen (Eusanio 2014; 106, 111). Eusanio ym. (2014, 111) käsittelee erityisesti ulkosyntyistä perfektionismia (*socially prescribed perfectionism*), joka tanssijaryhmässä oli huomattavasti kontrolliryhmää korkeampi. Tutkijoiden odotusten mukaisesti ulkosyntyisellä perfektionismilla oli yhteys

heikentyneeseen minäkäsitykseen sekä sisäistettyyn häpeän kokemukseen. Eusanion (2014, 107) kuvaus esittävästä urheilijoista tuntuu osuvalta: heitä näyttäisi motivoivan pikemminkin epäonnistumisen pelko kuin menestymisen halu.

2.3 Kehotietoisuus taiteen perusopetuksen opetussuunnitelmassa (tanssi)

Kehotietoisuuteen liittyvät tavoitteet ovat vahvasti läsnä tanssitaiteen perusopetuksen opetussuunnitelmassa (Opetushallitus 2017, 64-67; ks. taulukot 1 ja 2). Opetussuunnitelman perusteella voidaan sanoa, että myös tanssiharjoittelun perinteiset menetelmät ovat monilta osin juuri kehotietoisuuden lisääntymiseen tähtäävää harjoittelua. Tanssinopetuksessa kuitenkin kehotietoisuus on asetettu palvelemaan tanssijan kehitystä nimenomaan lajitaitojen oppimisen näkökulmasta. Tässä opinnäytetyössä haluamme korostaa kehotietoisuutta lisäävän oheisharjoittelun suotuisia vaikutuksia tanssioppilaan liikehallinnan kehittymisen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta - näemme kehotietoisuusharjoittelun näin ollen ennaltaehkäisevän fysioterapian välineenä. Näkemyksemme mukaan kehotietoisuus on merkittävä osatekijä myös tanssijan ilmaisuvoiman kehittämisessä (tunneilmaisun kehollisuudesta ks. luku 3.10).

Taulukko 1: Kehotietoisuusharjoittelulla pyrimme vaikuttamaan seuraaviin taiteen perusopetuksen tanssin laajan oppimäärän opetussuunnitelman tavoitteiden mukaisiin ilmiöihin (Opetus-hallitus 2017, 64-67)

Perusopintojen tavoitteet:

myönteinen suhtautuminen omaan kehoon ja sen haastamiseen

huolen pitäminen omasta kehosta

kyky suhteuttaa oma liikkuminen tilaan ja toisten liikkumiseen

kehollisen artikulaation, motoristen taitojen ja ilmaisullisten laatuojen harjoittelu

mielikuvituksen ja luovuuden käyttäminen

taito valmistautua esiintymistilanteisiin

kokonaisvaltaiseen ilmaisuun harjaantuminen

oman taiteellisen prosessin toteuttaminen

Syventävien opintojen tavoitteet:

levon ja harjoittelun rytmittyminen

omien vahvuuksien ja haasteiden tunnistaminen

yksilöllisyyden ja kehollisen kokemuksen ainutlaatuisuuden kunnioittaminen
kehollisen artikulaation, motoristen taitojen ja ilmaisullisten laatuojen syventyminen
kehontietoisuuden ja -hallinnan kehittyminen
tanssi- ja liikeimprovisaation taitojen syventyminen
itsenäinen esiintymistilanteisiin valmistautuminen
ilmaisun sovittaminen teoksen tyyliin ja sisäiseen maailmaan

Taulukko 2: Kehotietoisuusharjoittelussa korostuvat seuraavat taiteen perusopetuksen tanssin laajan oppimäärän opetussuunnitelman keskeiset sisällöt (Opetushallitus 2017, 65-67)

Perusopintojen keskeiset sisällöt:

Kehotietoisuutta ja hyvinvointia tukevat harjoitteet:

kineettiset liikeketjut

palautuminen

Taitoihin perehtyminen:

motoriset taidot

ilmaisulliset laadut

kehollinen artikulaatio

Syventävien opintojen keskeiset sisällöt:

Kehotietoisuutta ja hyvinvointia tukevat harjoitteet:

kehon linjaukset

kineettiset liikeketjut

palautuminen

rasitusvammojen ennaltaehkäisy

anatomian ja kinesiologian perusteiden hahmottaminen omassa kehossa

Taitojen syventäminen:

motoriset taidot

ilmaisulliset laadut

kehollinen artikulaatio

luovaa prosessia edistävät harjoitteet

esiintymistilanteisiin valmistautuminen (esim. levon ja hyvän ravinnon tarve)

esiintymisjännityksen hallinta

3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyön teoreettinen lähestymistapa tarkastelee kehotietoisuutta liikehallinnan ja palautumisen taustakomponenttina ja erittelee niitä mekanismeja, joiden kautta kehotietoisuuden lisäämisellä voidaan vaikuttaa liikehallintaan ja palautumiseen.

Lisäksi analysoimme kehotietoisuuden osatekijöitä eli niitä tekijöitä, joiden pohjalta kehotietoisuutta lisäävää fysioterapeuttista liikeharjoittelua on mahdollista toteuttaa. Käytämämme harjoitteet pohjautuvat suurelta osin joogan ja somaattisen harjoittelun sekä psykofyysisen fysioterapian piirissä käytettyihin harjoitteisiin ja harjoitteluperiaatteisiin.

3.1 Kehotietoisuus ja eletty keho

Psykofyysisen ihmiskäsityksen mukaan omaa suhtautumista kehoon voidaan käsittää **objektikehon** ja **eletyn kehon** käsitteiden kautta. Objektikehosta puhutaan silloin, kun ihminen hahmottaa omaa kehoaan ulkoa käsin, esimerkiksi katsomalla tai sormin tunustelemalla omaa jalkaansa. Sama jalka tulee osaksi elettyä kehoa, kun sitä tunnustelee sisältä päin, proprioseptisen ja interoseptiivisen aistin avulla. (Herrala ym. 2008, 35-37).

Fysioterapeuttisesti tarkasteltuna kehotietoisuus syntyy paljolti proprioseptisten aistimusten (ks. luku 3.2) tietoisesta (kognitiivisesta) huomioimisesta. Näiden aistimusten varaan rakentuu myös kehon asennon hallinta, liikkeiden säätely ja nivelten toiminnallinen stabiliteetti (Kauranen 2011, 169). Kehotietoisuus eroaa ajatteluun perustuvasta tiedosta siten, että ajatteluun perustuvan tiedon ollessa käsitteellistä ja abstraktia keholiinen tieto perustuu koettuun tuntemukseen; mielen ja kehon yhteyteen (Fogel 2009, 31; ks. taulukko 3).

Taulukko 3: Kehotietoisuuden ja käsitteellisen tietoisuuden eroja (Fogel 2013, 31; Kaukonen 2017)

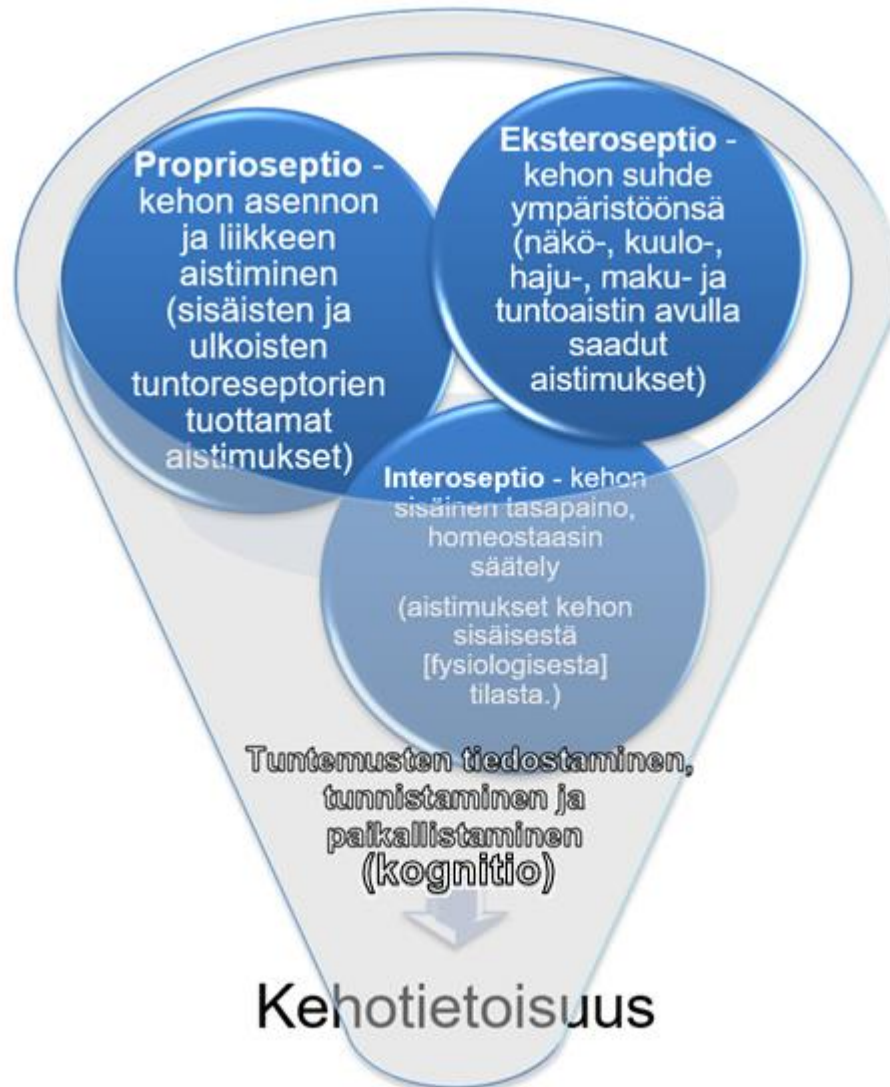
Kehotietoisuus (<i>embodied self-awareness</i>)	Käsitteellinen tietoisuus itsestä (<i>conceptual self-awareness</i>)
Perustuu kehotuntemuksiin, tunteisiin, liikkeisiin	Perustuu kielelliseen ja symboliseen ajatteluun
Spontaani, luova	Rationaalinen, looginen, selittävä
Avoin muutokselle	Arvosteleva, arvioiva
Konkreettinen; tässä hetkessä elävä	Abstrakti; tämän hetken rajat ylittävä

Kehotietoisuusharjoittelun kannalta keskeisin kehotietoisuuden (kehollisen tietoisuuden, *bodily awareness*) osa-alue on **kehonkaava** (*body schema*), jolla tarkoitetaan tietoista havaintoa kehon asennosta, kehonosien keskinäisistä suhteista sekä kehon suhteesta ympäröivään tilaan (Sandström & Ahonen 2011, 21).

Voisimmekin verrata kehonkaavaa karttaan, johon piirtyy kehon aistimisen ja liikuttamisen myötä yhä tarkempi kuva osien sijainnista ja keskinäisistä suhteista. Kehotietoisuuden lisääntyessä karttaan piirtyy yhä pienempiä yksityiskohtia, ensin 'kaupunkeja', myöhemmin pienempiä 'paikkakuntia' ja lopulta 'kyläpohasia'. Samoin sijaintien väliset suhteet hahmottuvat yhä tarkemmin: karttaan piirtyy 'valtateiden' lisäksi yhä pienempiä 'kantateitä', jopa 'polkuja'. Lisäksi karttaan syntyneet virheet korjaantuvat harjoittelun myötä. Myös kehon muutokset päivittyvät osaksi mieleen painettua ja hermostossa koettua kehon karttaa. Kehotietoisuusharjoittelu on myös 'kartanlukutaidon' kehittämistä: mitä tietoisemmin 'maisemassa' liikutaan, sitä tarkemmin voidaan havaita pienetkin yksityiskohdat, erot todellisen maiseman ja kartan välillä sekä maisemaan syntyneet muutokset.

Kehotietoisuus sisältää kehonkaavan lisäksi tietoisuuden elimistön fysiologisesta tilasta (**interoseptio**), tunteen kehon kuulumisesta itselle sekä kokemuksen toimijuudesta (Sandström & Ahonen 2011, 21-22). Kehollinen tietoisuus itsestä sisältää interoceptionin ja proprioceptionin lisäksi myös **eksteroseption** eli aistien tuottaman tiedon kehon suhteesta ympäröivään maailmaan sekä kyvyn käsittää sisäisen ja ulkoisen aistiärsyksen alkuperä (Fogel 2009, 46; ks. kuvio 1). Bunkanin (1992) mallissa kehotietoisuus nähdään psyykinen järjestelmän vuorovaikutuksena muiden kehollisten järjestelmien kanssa (endokriininen järjestelmä, autonominen järjestelmä, immunologinen järjestelmä, motorinen järjestelmä). Laatumme kehotietoisuusoppaan harjoitteissa keskitymme

enimmäkseen proprioception kehittymiseen, mutta kaikki tasot ovat harjoitteissa läsnä. Kehotietoisuus on tärkeää tanssijan lajitaitojen edistämiseksi, motorisen suunnittelun ja tasapainon säätelyn kehittymiseksi sekä itsesäätelyn kehittymiseksi (Batson 2009, 38).



Kuvio 1: Yhteenveto kehotietoisuuden ulottuvuuksista: kehotietoisuus sisältää paitsi kaikki tuntoaistin ulottuvuudet (proprioseptio, eksteroseptio, interoseptio), myös aistitiedon käsittelyn ja ymmärtämisen mielen tasolla (liikkeen säätely, kognitio).

Kehotietoisuus ei ole staattinen ilmiö vaan se muuttuu yksilön kehitysvaiheen, tottumusten ja ympäristön muovaamana. Esimerkiksi murrosikäisillä kehotietoisuudessa tapahtuu muutoksia mm. kehon nopean kasvamisen ja hormonitoiminnan muutosten myötä (vrt. Batson 2009, 38). Berardi (2005, 117) muistuttaa, että murrosikäisten nopea pro-

proprioseptiikan kehittyminen vaikuttaa huomattavasti heidän suorituskykyynsä ja asettaa rajoitteita erityisesti voimaharjoittelun turvalliselle toteuttamiselle. Samoin on huomattava, että vanhatkin vammautumiset voivat merkittävästi heikentää tietyn nivelen tai alueen proprioseptiikkaa, jolloin asentotunnon harjoittamisesta voi olla merkittävää hyötyä uudelleenvammautumisen ehkäisyssä (esim. Batson 2009, 38).

3.2 Proprioseptio kehotietoisuuden perustana

Proprioseptio eli asentotunto määritellään eri lähteissä hieman eri tavoin. Sandström ja Ahonen (2011, 34) hahmottavat proprioseptiikan koostuvan kolmenlaisista havainnoista: Ensinnäkin kehon proprioceptorit tuottavat aistitietoa kudosten venymisestä poikkijuovaisessa lihaskudoksessa (lihassukkulat), jänteissä (Golgin jänne-elin), nivelpussin seinämissä, ligamenteissa ja sidekudoksissa (faskia), joiden avulla havaitaan raajojen asennot ja niiden sijainnit toisiinsa nähden. Tätä tietoisuutta kutsutaan asentotunnoksi. Toiseksi proprioceptorien kautta havaitut asennon muutokset tuottavat aistimuksen liikkeen suunnasta ja vauhdista (=liikenopeus) eli liikehavainnon. Kolmanneksi tarvitaan voiman aistimista, joka tarkoittaa kykyä arvioida, paljonko asennon muuttamiseen tai säilyttämiseen tarvitaan voimaa (Sandström & Ahonen 2011, 34).

Kauranen (2011, 166-169) katsoo proprioseptisen informaation sisältävän lisäksi ihon eri reseptorien tuottaman informaation (kipu, kosketus, paine, värinä, lämpötila sekä venytys) sekä sisäkorvan tasapainoelimen tuottaman vestibulaarisen tiedon. Kaikkia edellä mainittuja yhdistelemällä keskushermosto muodostaa käsityksen kehon fyysisestä olemuksesta. Tämä käsitys proprioseptiosta muistuttaa kehon kaavan käsitettä, jossa käsitys omasta kehosta syntyy eri aistien integraatiosta (Batson 2009, 36). Batson (2009, 36) myös korostaa proprioseptation kokonaisvaltaisuutta "eletyn kehon" ja kehollisuuden näkökulmasta; tämän mukaan proprioseptation käsite sisältää neurofysiologisen prosessin lisäksi kognitiivisia toimintoja ja lähenee näin ollen kehotietoisuuden käsitettä.

Huber & Wells (2006, 192) määrittelevät proprioseptation kehon tietoisuudeksi asennosta ja liikkeestä sekä sijainnista suhteessa tilaan ja painovoimaan. Proprioseptiikka käsittää kuitenkin mielen kannalta sekä tietoisia että tiedostamattomia prosesseja (Batson 2009, 35), jolloin kehotietoisuuden määritelmäksi voitaisiinkin muotoilla mielen tietoisuus kehon havaitsemista prosesseista. Kehotietoisuuden vahvistaminen olisi näin ollen sekä kehon havaitsemiskyvyn vahvistamista että mielen ja kehon yhteyden vahvistamista (ks.

4.1). Tässä työssä käsitämme kehotietoisuuden Batsonia mukaillen kyvyksi havainnoida ja tiedostaa interoseptiivisiä aistimuksia.

3.3 Liikkeen säätely ja liikehallinta tuntoaistin näkökulmasta

”Liikehallinta on aistien, hermoston ja lihaksiston yhteistoimintaa ja kyky selviytyä sujuvasti, nopeasti ja tarkoituksenmukaisesti liikkumisesta.” (Rinne 2012, 99)

Liikehallinta on monen tekijän summa; sen osa-alueita ovat suuntautumiskyky ja liikeaistisyky, rytmikoordinaatiokyky, tasapaino sekä reaktiokyky ja ketteryys (Rinne 2012, 99). Hyvä liikehallinta ehkäisee väärää kuormitusta (rasitusvammariski) sekä äkillisiä urheiluvammoja (Väyrynen & Saarikoski 2016). Vaikka liikehallintakyvyn perusta rakentuu ennen kaikkea lapsuuden liikuntakokemusten varaan, kaikkia sen osa-alueita voidaan myös harjoittelun avulla kehittää läpi elämän (Rinne 2012, 99).

Liikehallinnan taustalta löytyvä fysiologinen prosessi on liikkeen neuraalinen säätely, toisin sanoen keskushermosto käsittelee kehon asennosta ja liikkeestä saatavaa aistiinformaatiota (proprioseptinen sekä näköaistin tuottama informaatio). Liikehallinta on jatkuvaa sensorisen syötteen ja motorisen vasteen vuoropuhelua. Tietoisuus oman kehon ulottuvuuksista ja proprioseptisen informaation käsittely ovatkin liikehallinnan tärkeitä komponentteja (Väyrynen & Saarikoski 2016).

Sensorisen tiedon käsittelyä tapahtuu aivoissa sekä pikkuaivojen tasolla että sensorisella aivokuorella. Pikkuaivot käsittelevät liikkumiseen liittyvää tietoa automaattisesti ja vastaavat näin nopeiden liikkeiden säätelystä, sensorisen aivokuoren käsittelemä aistiinformaatio on taas osittain tiedostettua. Sensorinen integraatio eli eri aistien tuottaman informaation yhdistely tapahtuu pääasiassa pikkuaivotasolla. Kuitenkin hitaiden liikkeiden säätäminen on mahdollista myös tietoisella tasolla, jolloin sensoriset aivokuoren alueet ovat merkittävämmässä roolissa. (Kauranen 2011, 317)

Tästä syystä suosimme kehotietoisuusharjoittelussa hitaita liikkeitä, jolloin sensorisia aistimuksia on mahdollista käsitellä tietoisesti.

Liikkeen säätäminen tapahtuu aina sensorisen palautteen perusteella, sensorisen informaation käsittelyn tehokkuus on edellytys tarkan liikkeen tuottamiselle. Esimerkiksi pistekirjoituksen lukijoilla on havaittu sensoristen aivoalueiden voimakasta kehitystä (Pascual-Leone & Torres 1993, 39), ammattitanssijoiden aivojen liikettä käsittelevissä

alueissa taas on havaittu voimakasta kehittyneisyyttä (Burzynska ym. 2017). Vastaavasti liikkeen kontrollin häiriöissä on todettu, että proprioseptinen järjestelmä ei anna riittävän tarkkaa palautetta kehon asennosta, ja korjaava harjoittelu painottuukin osittain juuri asennon hahmottamisen harjoitteluun (Luomajoki 2018, 93). Näyttääkin siltä, että liikkeen kontrollin kuntouttaminen perustuu paljolti proprioseptisen järjestelmän toiminnan parantumiseen.

Huomaamatta jäävät puutteet tanssijan kehotietoisuudessa (*proprioceptive awareness*) altistavat tanssijan muuntuneelle liikehallintakyvyille, joka voi ilmetä perifeeraalisena tai sentraalisena ongelmana. Batson (2009, 38) mainitsee esimerkkeinä mm. nivelten löysyyden, epävakauden ja virheasennot, paikallisen heikkouden, hidastuneen reaktiokyvyn, muuntuneen kehonkaavan sekä keskushermostotason vääristyneet liikemallit (*central motor programming*). Fysioterapeuttisesta näkökulmasta kehotietoisuusharjoittelun tärkeänä tavoitteena onkin edellä mainittujen ongelmien ennaltaehkäiseminen ja korjaaminen.

3.4 Motorinen, somatosensorinen ja sensorimotorinen oppiminen

Tanssissa ja urheilussa termi motorinen oppiminen viittaa usein erityisesti liikkeen soljuvuuden, pehmeiden ja täsmällisyyden kehittymiseen (Krasnow 2007, 69). Tanssin yhteydessä tämä tarkoittaa täsmällisen liikkeen tuottamisen lisäksi erilaisten liikelaatujen hallintaa sekä kykyä vaihdella liikkeen rytmiä, laajuutta ja intensiteettiä suhteessa ympäristöön ja musiikkiin (Renvall 2008, 4; Wilmerding & Krasnow 2009). Oppiminen perustuu aivojen ja hermoston plastisiteettiin eli neuronien ja niiden välisten yhteyksien muovautuvuuteen (Kauranen 2011, 317). Aivotasolla muovautumista tapahtuu sekä motorisella että somatosensorisella aivokuorella (Ostry ym. 2010, 5384), käsittelemmekin tässä kappaleessa sekä motorista että somatosensorista oppimista sekä lopuksi ehdotamme parhaaksi oppimisen näkökulmaksi tarkastella ilmiötä kokonaisuutena: sensorimotorisena oppimisena.

Perinteisessä ns. Fittsin ja Posnerin motorisen oppimisen mallissa (Kauranen 2011, 307-308, 356) oppiminen jaotellaan kolmeen eri vaiheeseen: 1) kognitiivinen vaihe (taitojen oppimisen alkuvaihe), 2) assosiaatiovaihe (harjoitteluvaihe) ja 3) automaatiovaihe (lopullinen taitojen oppimisen vaihe). Somatosensorisen oppimisen (kehotietoisuusharjoittelun) näkökulmasta hahmotamme mallin seuraavasti: 1) kognitiivisessa vaiheessa harjoitellaan huomion keskittämistä tiettyyn kehonosaan tai tietynlaiseen tuntemukseen. 2)

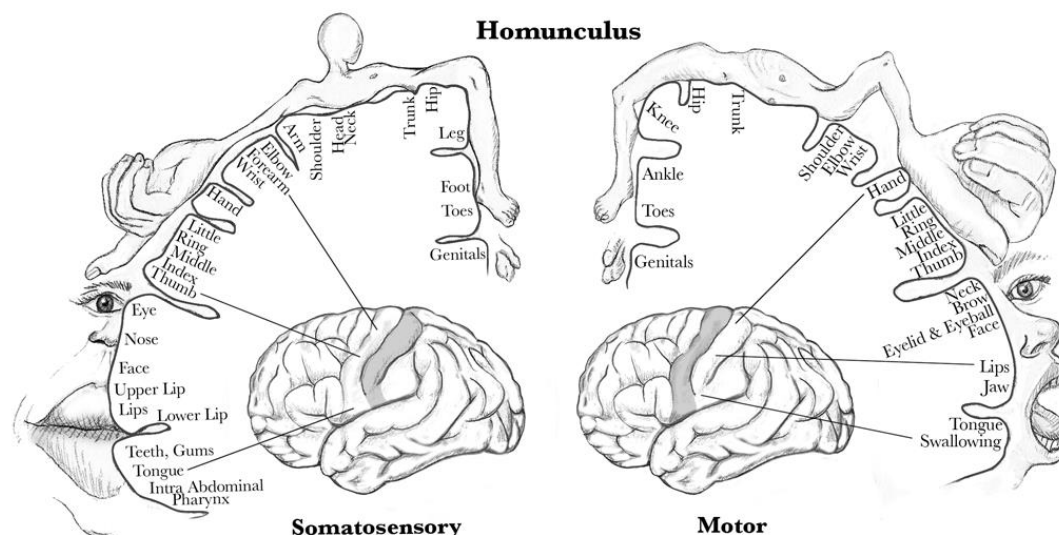
Assosiaatiovaiheessa tuntemusten tunnistaminen ja paikallistaminen on jo nopeampaa ja helpompaa, mutta vaatii yhä mielen fokuksen palauttamista ko. tuntemukseen tai kehonalueeseen. 3) Automaatiovaiheessa tietoisuus kehon tilasta ja liikkeestä on sisäistynyt siten, että huomion jakaminen useaan yhtäaikaan tuntemukseen tai kehonosaan mahdollistuu ja tuntemusten tiedostaminen on mahdollista myös liikkeen aikana.

Liikkumisen kannalta kehotietoisuus on tietoisuutta somatosensorisista aistiärsykkeistä, erityisesti proprioseptiosta. Somatosensorista oppimista on tutkittu huomattavasti motorista oppimista vähemmän, mutta tulokset ovat lupaavia. Elangovan ym. (2018) tutkivat somatosensorista harjoittelua Parkinsonin taudin hoidossa ja huomasivat aistimistarkkuuden kehittymisen lisäksi myös harjoitettavan nivelen motorisen suorituskyvyn lisääntyneen, somatosensorisen harjoittelun motorista suoritusta edistävä vaikutus huomattiin sekä tutkittavissa että terveistä koostuneessa kontrolliryhmässä. Tämä efekti on yksi työmme kantavista ajatuksista: kehotietoisuusharjoittelulla pyrimme parantamaan motorisen suorituksen tarkkuutta ja taloudellisuutta (liikehallinta) sensoriikan tarkentumisen kautta.

McGregor ym. (2018; 3018) ovat tutkineet somatosensorisen harjoittelun vaikutusta suorituksen havainnoinnin seurauksena tapahtuvaan motoriseen oppimiseen. Tutkimuksissa huomattiin, että somatosensorinen harjoittelu lisäsi somatosensorisen aivokuoren S1 muovautuvuutta (*functional plasticity*) sekä tehosti suorituksen seuraamisen tuloksena tapahtuvaa motorista oppimista (McGregor ym. 2017, 921). Tutkijat esittävät, että observoinnin tuloksena tapahtuva motorinen oppiminen edellyttää yhteyttä kyseessä olevan kehonosan somatosensoriseen representaatioon (McGregor ym. 2018, 3017). Muissakin sensorimotorista ja aistioppimista kartoittavissa tutkimuksissa on todettu sensorimotorisen oppimisen aiheuttavan kuvantamisessa näkyviä muutoksia sensorisella aivokuorella (esim. Ostry & Gribble 2016; Giacosa ym. 2016; Cohen & Dayan 2011). Tämä tutkimustulos on tanssinopetuksen kannalta relevantti, sillä esteettisissä lajeissa on pääsääntöisesti tapana, että esimerkiksi loukkaantumisen takia harjoittelukiellossa olevat oppilaat saapuvat katsomaan harjoituksia. Tutkimustulos antaa viitteitä siitä, että kehotietoisuusharjoittelu voi tarjota lempeän ja rakentavan tavan tehostaa oppimista silloin, kun fyysiseen harjoituksen osallistuminen ei ole mahdollista. Somatosensoriikan eli kehon aistimisen tehostuminen on siis työssämme käsiteltävän kehotietoisuusharjoittelun välitön tavoite.

Kehotietoisuusharjoittelua voisi kuvata eräänlaisena idiosynkraattisen homunculuksen (eri kehonosien representaatiot aivokuorella; ks. kuva 1) uudelleenmäärittelynä:

harjoittelun tuloksena voi olla konkreettisesti havaittavissa oleva muutos somatosensorisen aivokuoren toiminnallisessa rakenteessa. Kehonkaava, "kehon kartta", piirretty aivoihin yhä tarkempana ja yksityiskohtaisempana.



Kuva 1: Somatosensorinen ja motorinen homunculus. Kehotietoisuusharjoittelulla pyritään laajentamaan tavoitteena olevan alueen representaatiota somatosensorisella aivokuorella. (Kuva: <https://www.ebmconsult.com/>)

Ostry & Gribble (2016, 114) kuvaavat havaitsemisen kautta tapahtuvaa oppimista (*perceptual learning*; aistioppiminen), jonka he toteavat olevan merkittävässä roolissa motorisen oppimisen tukena. Aistioppimisella tarkoitetaan suhteellisen pysyvää parannusta yksilön kyvyssä havaita tai erotella aistiärsykeitä kokemuksen seurauksena (Fahle 2009, 306). Motorisen oppimisen ja aistioppimisen suhde on kaksisuuntainen: motorinen oppiminen aiheuttaa sensorista oppimista, mutta toisaalta sensoriaan harjoittamisella on myös motorista oppimista edistävä rooli (Ostry & Gribble, 119; Rosenkranz & Rothwell 2012, 9005). Suosimalla käsitettä **sensorimotorinen oppiminen** pelkän 'motorisen oppimisen' sijaan korostamme motorisen oppimisen ja sensoriaan kehittymisen yhteyttä. Kehotietoisuuden näkökulmasta haluaisimmekin muotoilla fysioterapian oppitunneilla oppimamme sanonnan: "motoriikkaa ei ole ilman sensoriikkaa" muotoon: "motorista oppimista ei ole ilman sensorista oppimista".

Rosenkranz & Rothwellin (2012, 9000) tutkimuksessa huomattiin, että huomion keskittäminen proprioseptiseen informaatioon silkkää aistimista edellyttävässä tehtävässä voi olla hyödyksi myöhemässä uuden motorisen taidon oppimisessa. Tutkimuksessa tutkijat antoivat koehenkilöille tehtäväksi erottaa peukalon loitontajalihakseen (*m. abductor*

pollicis longus) johdetun värinäsignaalin hienoisia muutoksia (proprioseptiikkatehtävä). Kontrolliryhmälle annettiin sama ärsyke, mutta heidän tehtävänsä oli huomata samanainen heikko iholle annettava signaali (pintatuntotehtävä). Proprioseptiikkatehtävää harjoitelleet koehenkilöt pärjäsivät ihotuntotehtävää suorittanutta ryhmää paremmin myöhemmässä peukalon nopean liikuttamisen harjoittelussa (*m. abductor pollicis longuksen* sekä synergistien tarkka ja nopea aktivointi): motorinen oppiminen oli nopeampaa ja liikeradassa oli vähemmän vaihtelevuutta (Rosenkranz & Rothwell 2012, 9004). **Kehotietoisuusharjoittelulla voitiin siis nopeuttaa ja parantaa motorisen harjoittelun tulosta.** Kehotietoisuusharjoitteluun irroitettujen minuuttien ei siis tarvitse olla ”pois” tanssitunnilla tapahtuvan oppimisen määrästä, sillä taidon oppiminen nopeutuu, kun sitä edeltää kehotietoisuuden herättely. Tutkimuksissa harjoitus ja myöhemmin opetettu taito kohdistuivat samaan niveleeseen, joten lienee järkevää suunnata myös kehotietoisuusharjoittelua taidon fokuksessa olevaan kehonosaan.

3.5 Myofaskiaaliset jatkumot harjoitteiden perustana

Myofaskiaalinen anatomia selittää tuki- ja liikuntaelimestön anatomiaa perinteistä anatomiaa dynaamisemmin. Tässä työssä tarkastelemme yleisesti tunnettuja Thomas W. Myersin kuvaamia myofaskiaalisia meridiaaneja, jotka kuvaavat lihasten pitkittäissuuntaista, kolmiulotteista ketjuttumista kalvorakenteiden kautta (Myers 2013, 13-30). Faskia on viimeaikaisissa tutkimuksissa todettu merkittäväksi proprioseptoreita sisältäväksi kudokseksi (esim. Kopeinig ym. 2015), lisäksi sillä näyttäisi olevan myös monia voimantuottoon ja lihassynergioihin liittyviä rooleja (Pihlman & Luomala 2016, 46). Kehotietoisuusharjoittelun kannalta onkin tärkeä ymmärtää, että harjoitamme paljolti nimenomaan faskian ominaisuuksia, kun harjoittelemme sisäisten tuntemuksien aistimista.

Myofaskiaalisia linjoja on periaatteessa erotettavissa ääretön määrä riippuen dissekoitavasta ja näkökulmasta, sillä käytännössä kehon kaikki osat ovat yhteydessä toisiinsa faskian eli sidekudoksen ympäröimänä (Myers 2013, 13-30). Opinnäytetyömme kannalta koemme olennaiseksi syvän etulinjan (syvä frontaalilinja) sekä spiraalilinjan roolin liikkeen (myös hengityслиikkeen) ja keskivartalon tuen syntymisessä.

Myersin (2013, 179) kuvaama syvä etulinja yhdistää kehon syviä rakenteita jalkaholvista reiden sisäpinnan kautta ylös lantioon ja jatkaa suoliluulihaksen (*m. psoas major*) ja pallean (*m. diaphragma*) kiinnityskohtien kautta aina kalloon asti. Keskivartalon alueella syvä etulinja kulkee kahta pienempää linjaa pitkin: näistä toinen kulkee selkärangan

pitkää etummaista nivelsidettä (*lig. longitudinale anterior*) pitkin kääntyen lantionpohjan kautta ylös suoran vatsalihaksen (*m. rectus abdominis*) alinta osaa (Myers 2013, 194). Syvä etulinja tukee kehoa sisältäpäin ja toimii tukena muille myofaskiaalisille linjoille. Jos syvä etulinja ei aktivoitu tukemaan asentoa, kehon ryhti lysähtää ja syntyy erilaisia kompensatiomalleja (Myers 2013, 179).

Spiraalilinja kiertyy nimensä mukaisesti kierteisesti kehon ympäri kahtena eri kierteenä. Spiraalilinja kietoutuu vahvasti muihin linjoihin ja toimii näin syvän etulinjan tapaan tiiviissä yhteistyössä muiden linjojen kanssa. Keskivartalon alueella spiraalilinja yhdistää vartalon ympäri kiertyväksi ketjuksi lapaluuta (*os scapula*) sivusuunnassa liikuttavat lihakset (suunnikaslihakset ja etummaisen sahalihaksen; *m. trapezius, m. serratus anterior*) sekä sisemmät ja ulommat vinot vatsalihakset (*m. obliquus internus/externus abdominis*). (Myers 2013, 131-135).

Edellä käsiteltyjen lisäksi Myers (2013) erottaa pinnallisen etu- ja takalinjan, jotka yhdistävät lähinnä kehoa sagittaalitasossa liikuttavia kineettisiä ketjuja; lateraalilinjat, jotka yhdistävät kehoa lähinnä frontaalitasossa liikuttavia kineettisiä ketjuja sekä yläraajojen syvät ja pinnalliset posterioriset ja frontaaliset linjat. Tähän asti mainitut linjat osallistuvat kaikki merkittävällä tavalla kehon pystyasennon säätelyyn (Myers 2013, 171). Lisäksi Myersin (2013) järjestelmässä erotetaan toiminnallisia linjoja, jotka kulkevat pääsääntöisesti ristikkäin osallistuen fysiologisten liikesuuntien voimantuottoon ja liikehallintaan. Kaikki nämä linjat näyttäytyvät myös somattisen harjoittelun liikeanalyysin perusteissa (vrt. Hackney 2002; ks. luku 4.4).

Myofaskiaalisten linjojen kautta tapahtuva kehon taloudellinen linjaaminen liikkeissä ja asennoissa näkyy vahvasti joogan ja somatiikan harjoitteissa (vrt. Avison 2015; Simmel 2015; Myers 2015). Kehotietoisuusharjoittelun menetelmät hyödyntävät näin ollen kokonaisten linjojen aktivoimista liikkeen tai asennossa tapahtuvien liikemielikuvien avulla. Tavoitteena on myofaskiaalisen ketjun venymisen tai aktivoimisen kautta auttaa tanssioppilasta hahmottamaan ja aistimaan liikesuunnan tuloksena tapahtuva liikkeen ketjutuminen: toistuvan harjoittelun kautta pyritään myofaskiaalisten ketjujen luontaiseen aktivoitumiseen, jolloin tanssioppilas saa helpommin käyttöönsä koko ketjun optimaalisen liikemallin (Hackney 2002, 22-23).

3.6 Hengitys kokonaisvaltaisena toimintona

Hengitys on yksi vitaalifunktioistamme, jonka merkittävin tehtävä on kaasujenvaihto ja sitä myötä soluhengityksen mahdollistaminen (Sand ym. 2012, 356). Primääriroolinsa lisäksi hengityksellä on useita sekundaarisia rooleja, jotka edesauttavat kehon normaalia toimintaa. Näitä ovat muiden fysiologisten toimintojen tukeminen, kuten lymfakierron ja sisäelinten toiminnan edistäminen hengitysilhasten, eritoten pallean (*m. diaphragma*), liikkeen myötä (Sand ym. 2012, 309, 363).

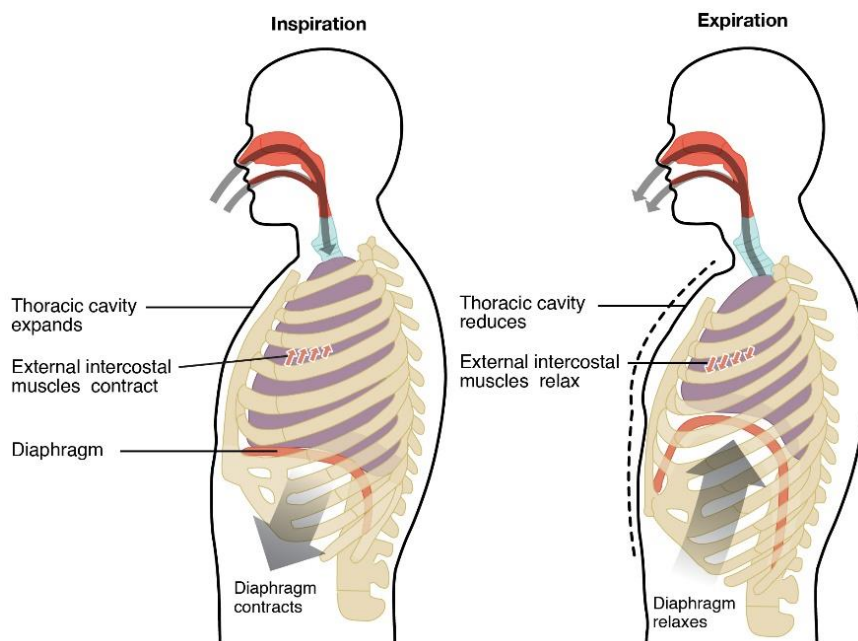
Sekundaarisiin rooleihin kuuluu myös hengityselimistön toimiminen osana tuki- ja liikuntaelimestöä, erityisesti keskivartalon asennon dynaamisen tukemisen apuna (Martin ym. 2014, 43-46) sekä parasympaattisen ja sympaattisen hermoston toimintaan vaikuttaminen erityisesti kiertäjähermoa (*n. vagus*) stimuloimalla (Martin ym. 2014, 55; Porges 2007, 123). Hermoston kautta selittyy siis nykyään jo hyvin tunnettu hengityksen valtava psykofyysinen potentiaali.

Pääsääntöisesti sisäänhengitys eksitoi neuroneja, uloshengitys inhiboi (Chaitow ym. 2014, 16), mikä on havaittavissa muun muassa luustolihasten tonuksen hienoisessa koohamisessa sisäänhengityksen aikana ja hienoisessa tonuksen laskussa uloshengityksen aikana. Hengityksen hermostollisia vaikutuksia hyödynnämme sekä palauttavissa harjoitteissa että liikkeen fasilitoinnissa. Esimerkiksi venyttävässä liikkeessä uloshengityksen avulla voidaan pehmentää lihastonusta ja rangansuuntaista ekstensiota voidaan tehostaa lihaksia sisäänhengityksen avulla energisoiden. Toki myös anatominen hengityslieke muuttaa liikkeen ominaisuuksia sisään- ja uloshengityksen välillä. Erityisesti hyödynnämme rauhallisen hengityksen vaikutusta autonomisen hermoston rauhoittamiseen restoratiivisten harjoitteiden osiossa.

3.7 Hengityselimistö tuki- ja liikuntaelimestön funktionaalisenä osana

Anatomisesti hengityselimistöön katsotaan kuuluvaksi päähengitysilhakset, erityisesti pallea (*m. diaphragma*) sekä ulommat kylkivälilihakset (*mm. intercostales externi*). Apuhengitysilhaksiksi katsotaan lähteestä riippuen muiden muassa kylkiluiden kannattajalihakset (*mm. scaleni*), rintalihakset (*mm. pectoralis minor & major*), päännöykkääjälihakset (*m. sternocleidomastoideus*), sisemmät kylkivälilihakset (*mm. intercostales interni*), ja sahalihakset (*m. serratus anterior*) sekä vinottaiset ja suorat vatsalihakset (*mm.*

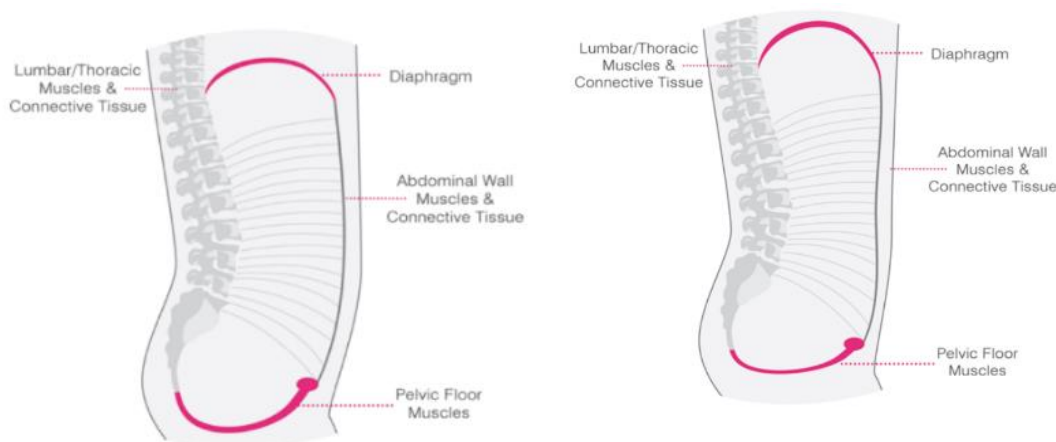
obliquus internus & externus abdominis sekä *m. rectus abdominis*). (Huber & Wells 2006, 223) Sisäänhengityksen aikana pallealihas ja ulommat kylkiväliihakset supistuvat laajentaen rintaonteloa mahdollistaen ilman sisäänvirtauksen, uloshengityksen aikana samat lihakset rentoutuvat sallien keuhkojen supistumisen ja ilman ulosvirtauksen (vrt. kuva 2) (Kaminoff 2007, 7-13).



Kuva 2: Anatominen hengityслиike (kuva: <https://frcemsuccess.com/respiration/>)

Keskivartalon tuen näkökulmasta myös poikittainen vatsalihas (*m. transversus abdominis*) sekä lantionpohjan lihaksisto voidaan katsoa kuuluvaksi päähengityслиhaksiin vatsaontelon painetta säätelevinä ja siten pallean kanssa synkronisesti toimivina lihaksina (Park & Han 2015, 2113-2114). Sisäänhengityслиellä lantionpohja ja poikittainen vatsalihas vetäytyvät ja antavat tilaa keuhkojen laajenemiselle, uloshengityksen aikana lantionpohja ja poikittainen vatsalihas tiivistyvät ja auttavat pallean kohoamista (Jones 2017; ks. kuva 3). Hengityслиhakset (mukaan lukien vatsaontelon painetta säätelevät lihakset) vastaavat osittain myös selkärangan asennon tukemisesta ja niillä on näin kahtalainen rooli asennon säätelyssä ja hengityслиikkeen tuottamisessa (ibid.). Näin ollen hengittävän ihmisen asento ei ole koskaan täysin staattinen, vaan se mukautuu aina hengityслиikkeen aiheuttamiin pieniin painopisteen ja lihasaktivaation muutoksiin. Samoin kaikki toiminnallinen liike tapahtuu aina suhteessa hengityслиikkeeseen: hengityksen avulla voidaan kevyesti fasilitoida (*anatomical breathing*) tai vastustaa (*biomechanical breathing*)

toiminnallista liikettä riippuen siitä, käytetäänkö hengityssuuntaan nähden synergistisiä vai antagonistisia kineettisiä ketjuja (Jones 2017).



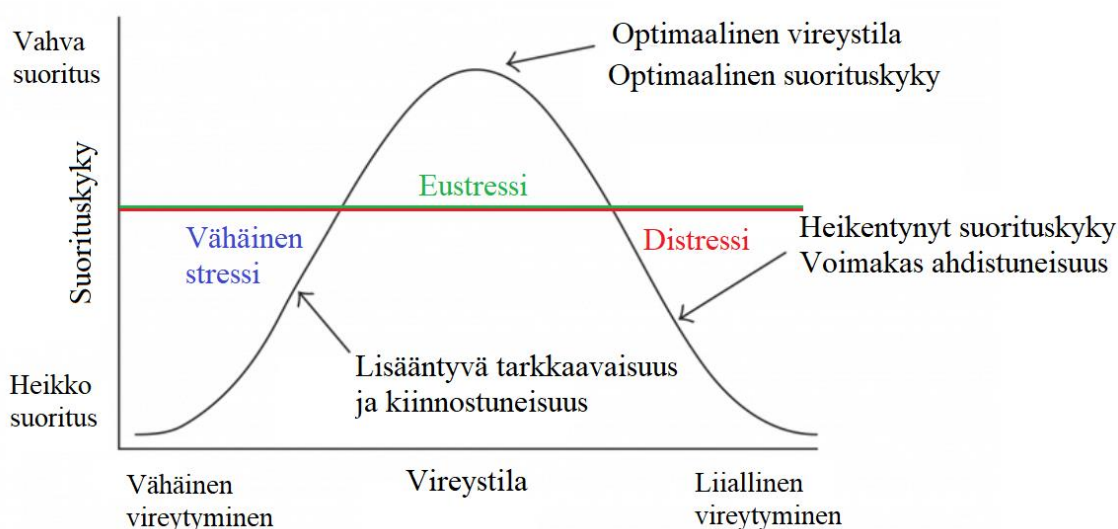
Kuva 3: Lantionpohjan, poikittaisen vatsalihaksen ja pallean synergistinen liike
(Kuva: <https://pelvicpainrehab.com/wp-content/uploads/2017/05/normal-breath.gif>)

3.8 Stressi, rentoutuminen ja palautuminen

Stressireaktiolla tarkoitetaan elimistön reaktiota siihen kohdistuvaan kuormitukseen; kuormitus voi olla fyysistä, psykologista, sosiaalista tai sydän- ja verenkiertojärjestelmään tai aineenvaihduntaan liittyvää (Sandström & Ahonen 2011, 146). Stressireaktio on siis elimistön luonnollinen ja välttämätön reaktio, joka auttaa elimistöä selviämään siihen kohdistuneesta kuormituksesta, elimistön tilapäinen ylikuormittaminen on osa normaalia urheiluharjoittelua (Uusitalo 2015, 2344; vrt. Hänninen 2013).

Stressireaktio on sympaattisen hermoston aktivoitumisesta seuraava sarja fysiologisia muutoksia, jotka vaikuttavat mm. tarkkaavaisuuteen (aistihavaintojen fokuoiminen/kapeutuminen), vireystilaan (hermoston vireytyminen/ylivireytyminen) sekä tunnetilaan (innostuminen/kiihtyminen); itse stressireaktio on merkitykseltään neutraali, suorituskykyä tilapäisesti lisäävä reaktio, jonka myönteinen (eustressi) tai kielteinen (distressi) - merkitys syntyy tilanteeseen, yksilöön ja ympäristöön liittyvistä tekijöistä (Heikkilä ym. 2016, 10). Stressireaktion kohtuullinen aktivoituminen (eustressi, vireytyminen) on välttämätöntä esimerkiksi urheilusuorituksen onnistumiseksi. Ongelmalliseksi stressireaktio muuttuu, jos yksilö kokee tilanteen tai reaktion itsessään uhkaavaksi

(distressi, ”stressaantuminen”), jolloin elimistö alkaa valmistautua uhkaavasta tilanteesta selviytymiseen, kognitiiviset toiminnot toiminnot heikkenevät ja tunnetila muuttuu kielteiseksi (Jokiniva 2017, 10-21; Tocino-Smith 2019; ks. kuva 4). Ongelmaksi stressi (distai eu-) muodostuu myös, ellei sympaattisen hermoston aktiivisuus suorituksen jälkeen luonnollisesti purkaudu tai ellei elimistön palautumiseen anneta riittävästi aikaa ennen seuraavaa stressitilannetta. Tällöin elimistöön alkaa kehittyä vähitellen ylikuormitustila (ns. ylikunto), jonka seurauksena suorituskyky ja lopulta myös toimintakyky heikkenevät (Uusitalo 2015, 2348).

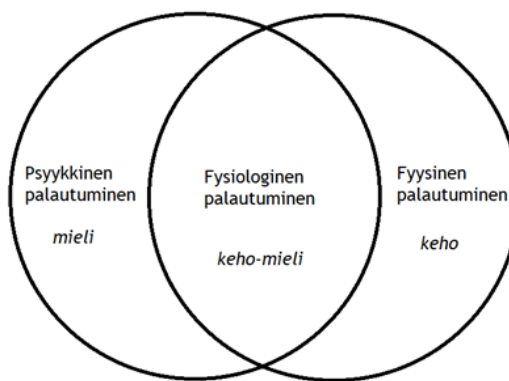


Kuva 4: Stressireaktion positiiviset ja negatiiviset vaikutukset yksilön suorituskykyyn (vrt. Heikkilä 2016; Jokiniva 2017).

Arkikielen stressi-käsitteellä tarkoitetaan yleensä pitkittynyttä, kielteiseksi koettua stressiä (distressiä). Korkeila (2008, 683) määrittelee stressin epämiellyttäväksi ja hallitsemattomaksi koetuksi vireystilan kohoamiseksi; stressireaktio on elimistön tapa valmistautua ympäristössä tapahtuneeseen äkilliseen muutokseen. Distressissä aktivoituu elimistön ”taistele-tai-pakene -järjestelmä” (*fight-or-flight*), jossa sympaattinen hermosto aktivoituu voimakkaasti (Puttonen 2004). Polyvagaalisessa teoriassa (Porges 2007, 121) tunnistetaan lisäksi jähmettymisreaktio (*freeze*), jossa sekä sympaattinen että parasympaattinen hermosto aktivoituvat voimakkaasti. Polyvagaaliseen teoriaan peilaten onkin huomattava, että stressireaktion purkautumisen kannalta on tärkeä nimenomaan rauhoittaa sympaattinen hermosto normaalitilaan, sillä pelkkä parasympaattisen hermoston aktivoituminen voisi johtaa jähmettymisreaktion aktivoitumiseen (esim. apatia, lihasten jännittyneisyys).

Fysioterapian kontekstissa palautumisessa on kyse elimistön homeostaasin palauttamisesta ponnistelun aiheuttaman stressireaktion jälkeen; tuki- ja liikuntaelimistö palautuu lepotilaan, verenkierto- ja hengityselimistö palautuvat perustoimintatilaansa ja hormonieritysmuutokset korjaantuvat (Sandström & Ahonen 2011, 127). Levon rytmittäminen harjoittelun lomaan on todettu myös tehostavan oppimista ja edistävän opitun taidon siirtymistä proseduraaliseen muistiin (Batson 2007, 70).

Palautumisesta voidaan erotella fyysinen ja psyykinen komponentti. Fyysisellä palautumisella viitataan yleensä tuki- ja liikuntaelimistön sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön palaamista valmiustilaan. Psyykinen palautuminen taas tarkoittaa mielen rauhoittumisen kautta tapahtuvaa palautumista. Fysiologisella tasolla palautumista voidaan tarkastella elimistön homeostaasin palautumisena. (vrt. Jokiniva 2017, 16; kuvio 2)



Kuvio 2: Psyykinen ja fyysinen palautuminen liittyvät kumpikin fysiologian tasolla elimistön homeostaasia säättäviin prosesseihin (vrt. Jokiniva 2017).

Tehokas palautuminen edellyttää sympaattisen hermoston aktiivisuuden riittävää alenemista (esim. Stults-Kolehmainen ym. 2008, 2007). Erityisesti psyykkisen palautumisen yhteydessä on havainnoitu kiertäjäherron (*n. vagus*) aktivoitumista (Mezzacappa 2001, 650). Käytännössä psyykinen ja fyysinen palautuminen ovat päällekkäisiä ilmiöitä, sillä sekä fyysinen että psyykinen stressi aktivoivat sympaattista hermostoa (Sandström & Ahonen 2011, 149-150). Tämä selittää myös tunnettua yhteyttä sydän- ja verenkiertoelimistön ongelmien ja pitkittyneen stressin välillä (Mezzacappa 2001, 650).

Stressireaktiolle vastakkainen, palautumisen käynnistävä kehon reaktio on fysiologinen rentoutumisreaktio, jossa sympaattinen aktiivisuus laskee ja parasympaattinen aktiivisuus kohoaa (Sandström & Ahonen 2011, 151). Parasympaattisen hermoston aktiivisuustilaa kutsutaan usein lepää- ja sulattele -tilaksi (*rest and digest*), koska silloin

elimistön perustoiminnot toimivat hyvin ja olo on rauhallinen (McCorry 2007, 2). Rentoutumisreaktio voidaan käynnistää esimerkiksi rentoutus- tai hengitysharjoitteiden, palauttavan liikunnan tai mielikuvaharjoittelun avulla (Sandström & Ahonen 2011, 151-152). Kyseessä on monimutkainen fysiologinen reaktio, jossa stressin vaikutukset normalisoituvat kudosten aineenvaihdunnan ja autonomisen hermoston tasolla; sen seurauksena muun muassa hyvää mieltä tuottavan serotoniinin sekä palkkiojärjestelmässä toimivan dopamiinin tuotanto lisääntyvät (ibid). Rentoutuneessa tilassa elimistö myös tuottaa oksitosiinia, joka vaimentaa stressiakselin toimintaa sekä lievittää kipua ja ahdistusta (Sandström 2010). Aivojen näkökulmasta fysiologinen rentoutumisreaktio aktivoi tunteiden, tarkkaavaisuuden ja motivaation säätelyyn sekä muistitoimintoihin liittyviä aivoalueita (Sandström & Ahonen 2011, 151). Oppimisen näkökulmasta voitaisiinkin ajatella, että tanssitunnin päättäminen rentoutusreaktion käynnistävään restoratiiviseen harjoitukseen saattaisi merkittävästi edistää osallistujien oppimista. Kehotietoisuusoppaamme olemmekin koonneet restoratiivisen harjoittelun osion, jonka harjoitteita on mahdollista hyödyntää myös tanssituntien yhteydessä.

Tavoitteellinen tanssiharrastus tarkoittaa usein suuria harjoitusmääriä, jolloin palautumiseen ei aina kiinnitetä riittävästi huomiota. Tanssin, kuten monien muidenkin urheilulajien parissa saatetaan myös harjoitella loukkaantumisista, kivuista tai sairastumisista huolimatta (Anderson & Hanrahan 2008, 9-10). Syitä tähän voivat olla muun muassa ryhmästä jälkeen jäämisen pelko sekä valmentajien puutteellinen tieto tai ymmärrys palautumisen ja toipumisen merkityksestä (Whatman 2018, 3-4). Kehotietoisuuden lisääntyessä erityisesti elimistön fysiologisen tilan tunnistamisen kautta tanssijalla on paremmat valmiudet kuunnella kehonsa tarvetta lepoon ja palautumiseen; kehotietoisuusoppaan harjoitteiden kautta hänellä on myös enemmän keinoja ylikuormituksen käsittelyyn. Paremman palautumisen kautta myös rasitus- ja urheiluvammariski laskee (Murgia 2013, 51). Opinnäytetyömme harjoitteilla pyrimme antamaan valmiuksia myös kehon fysiologisen tilan huomaamiseen ja sitä kautta palautumisen edistämiseen. Kehotietoisuusharjoittelussa korostamme myös armollisuutta itseä kohtaan sekä oman, yksilöllisen kehon hyväksymistä, minkä toivomme edistävän palautumisen psyykkistä ulottuvuutta.

3.9 Kehotietoisuus psykofyysisen fysioterapian näkökulmasta

Psykofyysisen fysioterapian menetelmät perustuvat kokemukselliseen oppimiseen: ne edistävät tietoisuutta kehon viesteistä ja auttavat ihmistä ymmärtämään itseään. Terapi-

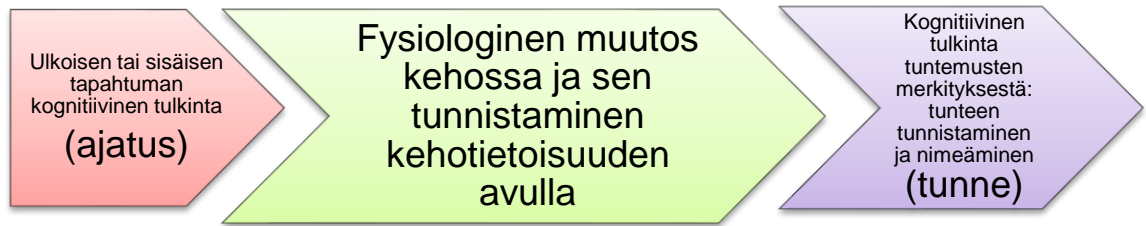
an lähtökohtana on kehominä ihmisen persoonallisuuden ytimenä. Kehominää kuvataan ”ihmisen kehollisten aistimusten kokonaisuudeksi ja tätä minuuden tunnetta olemassaolon tunteeksi” (Talvitie ym. 2006, 268). Suomessa tunnettuja psykofyysisiä suuntauksia ovat Gertrud Roxendalin kehittämä Basic Body Awareness Therapy (B-BAT) sekä norjalainen psykomotorinen fysioterapia. (Talvitie ym. 2006, 265-274)

Edellisessä tärkeitä lähtökohtia ovat turvallinen kosketus alustaan, kehon suhde keskilinjaan sekä pallean alue kehon liikekeskuksena. Psykofyysisessä fysioterapiassa saadaan tietoa kehominä toimivuudesta tarkkailemalla hengitystä eri asennoissa ja liikkeissä. Edellä mainittujen harjoittaminen vaikuttaa myös kehon rajojen hahmottamiseen. Aistimisen edellytyksenä kuitenkin on harjoitukseen keskittyminen sekä huomion kiinnittäminen muutoksiin ja vaihteluihin. Norjalaisessa psykomotorisessa fysioterapiassa hyvää tasapainoa ja ojentunutta kehoa, sekä kehon osien vapaata ja joustavaa liikettä pidetään terveyden merkinä. Menetelmässä keho rakentuu alhaalta ylös: terapia alkaa aina jaloista, sillä vakaan perustan luominen on edellytys vapaalle toiminnalle. Jokainen hoito myös käsittää koko kehon, sillä kaikki kehon osat ajatellaan toisistaan riippuvaisiksi. (Talvitie ym. 2006, 265-274)

Psykofyysisen fysioterapian menetelmillä on merkittävästi yhtymäkohtia erityisesti somaattisen harjoittelun perusteisiin (mm. pallea/hengitys kehon liikekeskuksena, turvallinen suhde alustaan; ks. luku 4.4)

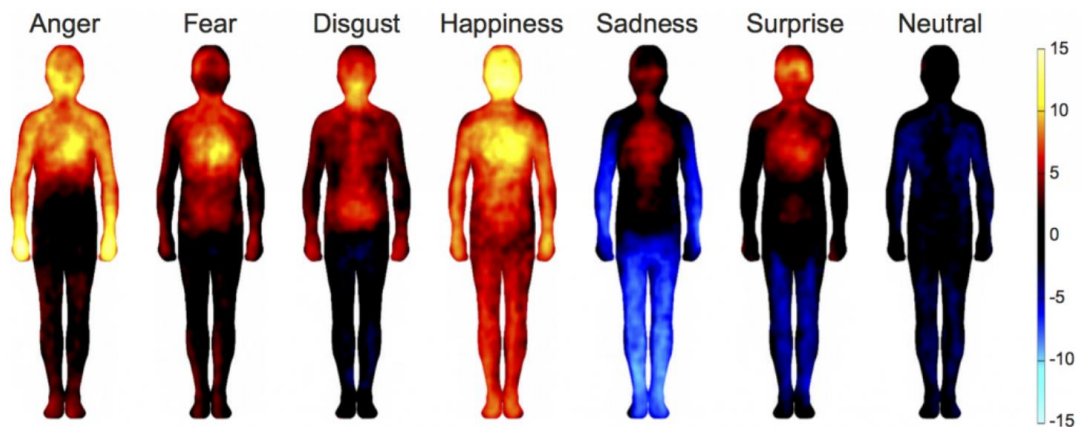
3.10 Kehotietoisuus ja tunnetaidot

Empatia perustuu yksinkertaisimmillaan omien tunteiden huomaamiseen, siis: kehollisten, fysiologisia muutoksina ilmenevien psykologisten prosessien tunnistamiseen ja nimeämiseen (Niedenthal 2007, 1002). Tunteet ovat siis lähtökohtaisesti kehon fysiologisen tilan muutoksia, jotka voivat saada alkunsa kognitiivisesta prosessista ja jotka myös päätyvät ymmärretyiksi kognitiivisen prosessin kautta (esim. Nummenmaa & Hari 2016, 41; ks. kuvio 3).



Kuvio 3: Kehotietoisuus tunteiden tunnistamisen edellytyksenä

Turun yliopiston tutkijat ovat järjestelmällisesti kartoittaneet tunteiden representaatioita kehon eri alueilla (esim. Nummenmaa ym. 2014; kuva 5), nämä tuntemuskartat perustuvat siihen, millaisia fysiologisia prosesseja autonominen hermosto käynnistää erilaisissa sisäisissä ja ulkoisissa tilanteissa. Fysiologisten muutoksen havainnointi ja halukkuus kuunnella kehon tuntemuksia ovat tunteen tunnistamisen, nimeämisen ja tietoisin käsittelyn edellytyksiä.



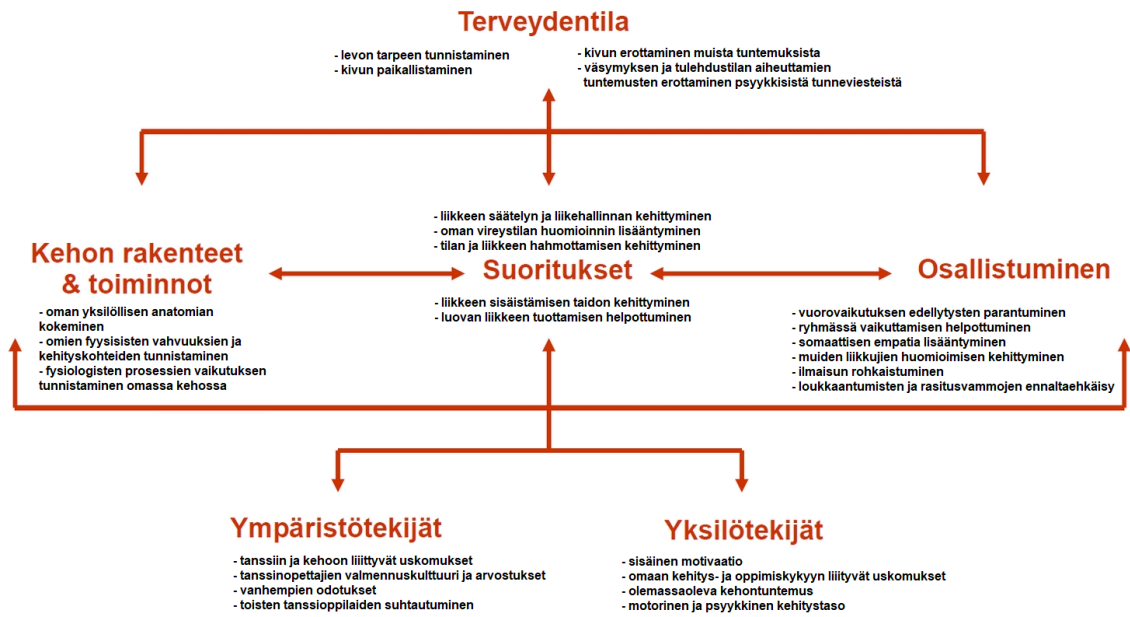
Kuva 5: Tunnekartat kuvaavat tunteiden somaattista kokemista: professori Lauri Nummenmaan tutkimusryhmä on kartoittanut tunteiden kokemista kehossa ja laatinut mittavan tunteiden somaattisia representaatioita kuvaavan kehotuntemuskartaston. (Nummenmaa ym. 2014, 647)

Tunteen on tapahduttava ensin itsessä, jotta samojen prosessien merkit voisi tunnistaa toisissa, kehotietoisuus toimii näin somaattisen empatian (ja viime kädessä kaiken empatian) perusedellytyksenä (Rothschild & Rand 2010). Emootioiden jakaminen näyttäisi myös olevan yhteydessä kykyyn ymmärtää muiden ihmisten aikomuksia ja toimintaa, (Nummenmaa 2012, 9602). Tunteiden jakaminen perustuu toisen osapuolen tunteiden somaattiseen ilmentymiseen vastaanottavan osapuolen kehossa ja mielessä (Keysers

ym. 2010: 726). Näin kehotietoisuus nousee merkittäväksi edellytykseksi myös sosiaalisen kanssakäymisen ja ryhmän kanssa työskentelyn näkökulmasta.

3.11 Kehotietoisuus ICF-viitekehyksessä

Kokoavana yhteenvetona jäsentelämme kehotietoisuutta ICF-viitekehysten (WHO 2004; 18; kuvio 4) avulla: 1) Kehon rakenteen ja toimintojen kannalta kehotietoisuuteen liittyy yksilön oma anatomia ja sen tunnistaminen, kokeminen ja ymmärtäminen: toimiva keho-mieli-suhde edesauttaa kehon mittasuhteiden, yksilöllisten ominaisuuksien ja fysiologisten muutosten hahmottamista. 2) Suorituksen tasolla kehotietoisuus näyttäytyy itsensä säätelyn ja luovan, vapautuneen liikkumisen edellytyksenä: mm. liikkeen säätely ja liikehallinta, vireystilan säätely sekä liikkeen hahmottaminen suhteessa tilaan ja ympäristöön kuuluvat tähän alueeseen. 3) Osallistumisen tasolla kehotietoisuus liittyy ennen kaikkea vuorovaikutukseen: itseilmaisu, empatia sekä ryhmässä toimiminen ja vaikuttaminen ovat osallistumisen tason seurauksia kehotietoisuudesta. Olemme katsoneet myös loukkaantumisriskin pienentymisen kuuluvaksi ennen kaikkea osallistumisen tasoon, sillä urheiluvammasta toipuminen on merkittävä ryhmän ulkopuolelle jäämisen kokemuksi aiheuttava tekijä. 4) Kehotietoisuus näyttäytyy myös kykynä tunnistaa oma terveydentilansa, tähän kategoriaan laskemme kuuluviksi mm. lihasväsymyksen erottaminen patologisesta kivusta, levon tarpeen tunnistaminen, psyykkisten tunneviestien erottaminen tulehdustilan tai väsymyksen aiheuttamista fysiologisista muutoksista. 5) Yksilöön liittyviä tekijöitä olemme hahmottaneet kehotietoisuuden oppimisen edellytysten kautta; kehotietoisuuden kehittymiseen liittyvät mm. yksilön oma, sisäinen motivaatio, omat uskomukset sekä kehitystaso. 6) Ympäristötekijöistä tanssijan kehotietoisuuden kehittymiseen vaikuttavat mm. vanhempien ja valmentajien kehoon liittyvät uskomukset ja ihanteet, tanssioppilaaseen kohdistuvat odotukset sekä muiden oppilaiden suhtautuminen kehoon ja tanssiin.



Kuvio 4: Kehotietoisuusharjoittelu hahmotettuna kansainvälisen toimintakykyluokituksen (ICF) näkökulmasta (vrt. WHO 2004,18).

4 KEHOTIETOISUUDEN HARJOITTAMINEN

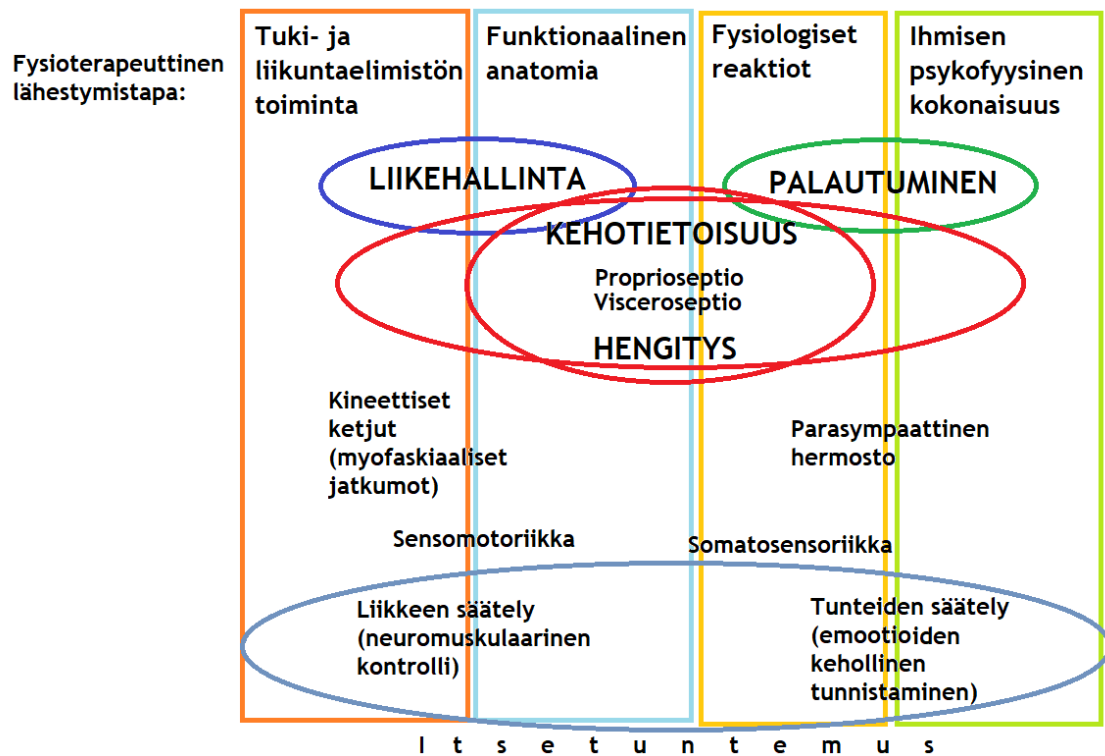
Kehotietoisuusharjoittelu on olennaista sekä tuki- ja liikuntaelimestön toiminnan näkökulmasta että ihmisen psykofyysisestä kokonaisuudesta käsin (ks. luku [3.11](#)). Ensimmäinen näkökulma kattaa erityisesti myofaskiaalisen järjestelmän huomioimisen harjoitteiden taustalla sekä liikekontrolliin liittyvät teoriat. Jälkimmäinen näkökulma ammentaa psykofyysisen fysioterapian ja hengitysterapian menetelmien perusteista.

Batson (2009, 40) perustelee kehotietoisuusharjoittelun (*proprioceptive training protocols*) tärkeyttä tanssijoiden valmennuksessa ja kuntoutuksessa yhtäältä vammojen ehkäisyyn, toisaalta lajitaitojen kehittymisen näkökulmalla. Yleisiä ohjenuoria kehotietoisuusharjoittelun toteuttamiselle ei näyttäisi olevan, vaan kehotietoisuusharjoittelua toteutetaan monin tavoin, mm. erilaisten neuromuskulaaristen harjoitusohjelmien avulla (Batson 2009, 35). Yhtäältä tässä työssä käytettävät harjoitusmenetelmät pohjautuvat joogaan ja somatiikkaan ja ovat valikoituneet käyttöön osittain omakohtaisten positiivisten kokemustemme kautta. Toisaalta joogaan, somatiikkaan ja hengitykseen perustuvat menetelmät ovat viime aikoina olleet myös laajan ammatillisen kiinnostuksen kohteena hyvinvoinnin edistämiseksi työskentelevien ammattiryhmien parissa. Valintojamme ovat innoittaneet joogan pitkät perinteet kehon ja mielen yhteyden vahvistajana sekä somaattisen harjoittelun perusteiden yhteneväisyydet nykyaikaiseen myofaskiaalisen ja toiminnalliseen liikkuvuusharjoitteluun. Hengityksen keskeinen asema yhtäältä psykofyysisissä, toisaalta keskivartalon tukea harjoittavissa lähestymistavoissa kokoaa yhteen kaikki kehotietoisuutta harjoittavat menetelmät.

4.1 Kehotietoisuusharjoittelu fysioterapian näkökulmasta

Ylempänä määrittelimme kehotietoisuuden lisääntymisen yhtäältä kehon havaitsemiskyvyn (interoseptio; viskeroseptio + proprioseptio) tarkentumiseksi ja tehostumiseksi sekä toisaalta mielen ja kehon yhteyden vahvistumiseksi (kehonkaava, *body schema*; ks. luku 3.1). Kehotietoisuuden käsite läpäiseekin lähes kaikkia fysioterapian lähestymistapoja, tärkeimpinä tuki- ja liikuntaelimestön toiminnan tukeminen, toiminnallisen liikkumisen edistäminen sekä itsetuntemuksen ja psykofyysisen hyvinvoinnin lisääntyminen (ks. kuvio 5). **Mielestämme kaiken fysioterapian ydin on eletyn kehon harjoittaminen.** Kun

mieli on säännöllisesti läsnä kehossa sisäisen tuntoaistin kautta, keho tulee osaksi itseä ja minäkäsitystä.



Kuvio 5: Koonti: kehotietoisuus fysioterapian viitekehyksessä

Mielestämme kehotietoisuusharjoittelu on eletyn kehon (ks. luku 3.1) harjoittamista puh-taimmillaan, kognitiivinen toiminta ohjataan kokonaan kohti kehon tuntemista sisältä kä-sin, eikä kehoa tarkastella objektiivisestäkälkümasta.

Tutkimustiedon valossa näyttää, että taidon harjoittelussa on hyödyllisintä suunnata huomio kehonulkoiseen objektiin (*external focus of attention; focus on movement effects*) kehonsisäisten tapahtumien tarkastelun (*internal focus of attention; focus on movement*) sijaan (esim. Laufer ym. 2007; Lohse ym. 2014; Hunt ym. 2017). Tämän ei kuitenkaan tarvitse tarkoittaa, että kehotietoisuusharjoittelu olisi tehotonta. Se kuitenkin tarkoittaa, ettei kehotietoisuuden yhdistäminen harjoitteisiin, joissa opetellaan uutta taitoa, ole välttämättä järkevää. Fittsin ja Posnerin (1967; luku 3.4) malliin peilaten, taidon oppimisen alkuvaihe vaatii niin paljon kognitiivista prosessointia, ettei huomiokyky riitä tietoiseen läsnäoloon kehossa. Kehotietoisuusharjoittelu lienee siis parasta erottaa taito-harjoituksesta erilliseksi harjoitteeksi.

On myös tärkeää huomata, että ulkoista fokusta suosivat tutkimustulokset liittyvät monesti taitoihin, joissa liikkeen tarkka ulkonäkö ei ole merkittävä: esimerkiksi palloa heittäessä osumatarkkuus ja pallon nopeus ovat hyvän suorituksen tärkeimpiä mittareita. Tanssin luonne esteettisenä lajina tarkoittaa, että myös tarkka liikerata on koreografiassa ennalta määriteltä. Tällöin sallitaan ehkä muita urheilu suorituksia vähemmän liikkeen variaatioita – tämä saattaisi puoltaa jopa sisäisen fokuksen käyttöä taidon harjoittelutilanteissa, esimerkiksi liikeratojen hidastettua, tietoista läpikäyntiä.

Uutta taitoa opettelevan tanssioppilaan kehotietoisuuden tulisi olla riittävällä tasolla, jolloin tavoitealueen proprioseptiikka toimii tarkasti ilman, että siihen enää tarvitse kiinnittää tietoista huomiota. Sensorimotorisen oppimisen näkökulmasta (ks. luku [3.4](#)) voitaisiin muotoilla, että motorinen oppiminen edellyttää riittävää somatosensorista tietoisuutta.

Opinnäytetyössämme olemme suunnitelleet kehotietoisuusharjoittelun omaksi, erilliseksi oheisharjoitteeksi, jolloin liikkeeseen keskittyminen ei häiritse liikkeen vaikutukseen keskittymistä eikä toisaalta uuden taidon opettelu häiritse sisäisten ärsykkeiden havainnointia – tavoitteena on siis sensorimotorisen oppimisen *edellytysten* harjoittaminen.

4.2 Sisäinen ja ulkoinen palaute

Kehotietoisuuden harjoittamisessa on tärkeää aktivoida henkilön omaa sisäistä palautejärjestelmää ja pyrkiä vaimentamaan riippuvuutta ulkoisista palautejärjestelmistä. Tanssinopetuksessa on usein tapana hyödyntää ulkoisia palautemenetelmiä sekä näköaistiin perustuvia palautemenetelmiä, kuten peiliä. Tällöin huomio ei välttämättä kiinnity kehon asentotuntoon (proprioseptio) (Wilmerding & Krasnow 2009). Voisikin sanoa, että ulkoiset palautemenetelmät saavat tanssioppilaan tarkastelemaan kehoansa objektikehona, ulkoa käsin nähtynä (peili tai opettajan sanallinen palaute) tai tunnusteltuna (opettajan manuaalinen ohjaaminen). Tätä olettamusta tukevat myös Rosenkranzin & Rothwellin (2012, 9004) havainnot siitä, että ulkoinen tuntoärsyke saattaa häiritä somatosensorisen oppimisen tapahtumista (ks. luku [3.4](#)). Sisäiseen, proprioseptiiviseen palautteeseen keskittyminen tuo tanssioppilaan lähemmäs elettyä kehoa (vrt. Herrala ym. 2008, 35-37). Oman kehon tunnustelu on kuitenkin yleisesti käytetty tapa aktivoida somatosensoriikkaa, jolloin palautteessa on vahvasti mukana kognitiivinen komponentti: kosketuksen tarkoituksena on ohjata huomio kyseisen alueen tuntemuksiin.

Kehotietoisuusoppaan harjoitteissa ja ohjeissa pyrimme ohjaamaan tanssioppilaan huomion ennen kaikkea kehon sisäiseen aistimiseen, pääasiassa rajoittaen muiden aistien kautta tapahtuvaa havainnointia, jottei se häiritsisi somatosensorisen oppimisen prosessia. Kaikissa harjoitteissa tanssioppilasta ohjataan liikkeen tai asennon aistimiseen, tunnusteluun ja kokemiseen vailla näköaistiin liittyviä (esteettisiä) pyrkimyksiä.

4.3 Liikehallinnan harjoittaminen

Liikekontrollin häiriöt ja liikekontrollin harjoittaminen ovat viime vuosina herättäneet paljon julkista keskustelua. Hannu Luomajoen (2018) ja Vesa Lehtolan (2017) taannoiset väitöskirjat alaselän liikekontrollin häiriöistä ovat nostaneet aiheen Suomessakin pinnalle suoranaiseksi muotiaiheeksi. Liikekontrollin harjoitteilla on paljon yhteistä kehotietoisuusharjoittelun kanssa: niissä keskitytään asennon tarkan aistimisen harjoittamiseen aluksi yksinkertaisissa liikkeissä ja sitä kautta proprioseptisen tarkkuuden kehittymiseen; harjoittelun progression edellytyksenä on asennon riittävän tarkka aistiminen (Luomajoki 2018). Hyvä liikehallinta voidaan nähdä kykynä säädellä nivelen kaikki liikesuunnat koko liikeradalla, johon tarvitaan agonistien, antagonistien ja synergistien optimaalista yhteistyötä ja oikeaa aktivoitumisjärjestystä: liikehallinta syntyy paitsi liikettä tuottavien, myös sitä vastustavien lihasten supistumistyöstä eli ko-kontraktiosta (Sandström & Ahonen 2011, 184).

Liikekontrolli linkittyy kehotietoisuusharjoitteluun asentotunnon (ks. luvut [3.3](#), [3.4](#)) lisäksi myofaskiaalisten jatkumoiden kautta (ks. luku [3.5](#)): kineettisen ketjun yhtä osaa aktivoimalla etsitään tuntumaa saman ketjun muihin lihaksiin. Esimerkkinä tästä toimii lantionpohjan lihaksiston aktivoituminen jalkaholvin aktivointiharjoitteessa syvän frontaalilinjan kautta (Myers 2013, 181). Somaattisessa liikeharjoittelussa liikkuminen tapahtuu fascialinjojen toimintaa aistien ja tunnustellen – onkin huomattu, että sillä on myös liikekontrollinhäiriöitä korjaavia vaikutuksia (Sandström & Ahonen 2011, 184). Kehotietoisuusoppaassa lähestymme kineettisiä ketjuja alhaalta ylös, siten kuin keho asettuu pystyasennossa jalkapohjien varaan. Vakaan, maadoittuneen perustan luominen kuuluu myös psykofyysisen fysioterapian lähtökohtiin (ks. luku [3.9](#)).

4.4 Somaattisen harjoittelun lähtökohtia

Somaattinen harjoittelu on kehittynyt tanssin ja fysioterapian rajapinnoilla. Harjoittelu on dynaamista liikehdintää, jossa lähtökohtana on kehon rauhallinen liikuttaminen ja liikkeen tuottamien kehollisten vasteiden havainnointi. Somatiikkaa onkin kuvailtu sisältä ulospäin tapahtuvaksi tarkkailuksi ulkokohtaisen havainnoinnin sijaan. (Geber & Wilson 2010, 51)

Somaattisen harjoittelun tavoitteena on kehittää liikkeen virtavaa ketjuttumista (liikkeen taloudellisuus lihas- ja faskiatasolla, virheellisten liikemallien korjaantuminen), painonsiirron optimaalista hyödyntämistä sekä liikkeen kolmiulotteista ymmärtämistä. Somaattinen harjoittelu hyödyttää tanssijoita sekä fysioterapeuttisesta että tanssitaiteellisesta näkökulmasta lisäten eletyn kehon kokemusta sekä tuoden uusia näkökulmia liikkeen tuottamiseen ja auttaen irtautumaan kaavamaisesta liikkumisesta. Lisäksi oman kehon anatomian ymmärtäminen ja tiedon sanallistaminen voivat auttaa tanssijaa ymmärtämään tarkemmin kehonsa kapasiteetit. (Geber & Wilson 2010, 50-52)

Yksi tunnetuimpia somaattisen harjoittelun perimyslinjoja on fysioterapeutti ja tanssi- ja liiketerapeutti Irmgard Bartenieffin kehittämä kehollisen integraation menetelmä (Bartenieff Fundamentals), jonka pohjana on toiminut tanssinopettaja Rudolf Labanin liiketieteellinen analyysi (Hackney 2002, 1). Työssämme hyödynnämme nimenomaan Bartenieffin työn pohjalta rakentuvaa, Hackneyn (2002) kuvaamaa menetelmää: menetelmä perustuu lapsen motorisen kehityksen vaiheiden mallintamiseen harmonisen liikkeen perustana. Liikemallit ovat tiedostamattomia ja ne voivat häiriintyä muun muassa ympäristön vaikutuksesta (esimerkiksi kulttuuriset normit).

Bartenieff Fundamentalsin mukaan liikemallit perustuvat kuuteen kehoyhteysmalliin (*body connections*), jotka toimivat myös liikkumista integroivien (luontaisia liikemalleja aktivoivien) somaattisten harjoitteiden perustana:

- 1) hengitys (*breath*),
 - 2) keskus-ääreis-yhteys (*core-distal connectivity*),
 - 3) pää-häntä-yhteys (*head-tail connectivity*),
 - 4) yläkeho-alakeho-yhteys (*upper body – lower body connectivity*),
 - 5) kehon puolten yhteys (*body-half connectivity*) ja
 - 6) ristikkäinen yhteys (*cross-lateral connectivity*)
- (Hackney 2002, 15; käännökset Anttila 2017).

Lapsen liikkumisen kehitystä mallinnetaan menetelmässä liikefraasilla, joka koostuu neljästä perustoiminnosta: [painovoimalle] antautuminen (*yielding*), työntö alustaa vastaan (*pushing*), kurotus jotakin kohti (*reaching*) sekä vetäminen (*pulling*) – nämä perustoiminnot ketjuttuvat fraasiksi tässä järjestyksessä siten, että jälkimmäinen mahdollistuu edellisen vaikutuksesta: painovoimalle antautuminen mahdollistaa työnnön alustaa vasten, alustaa vasten työntäminen mahdollistaa kurotuksen toisaalla kehossa ja kurotus mahdollistaa itseä kohti vetäminen. (Hackney 2002, 43)

Tutkimukset somatiikan, motorisen oppimisen ja psykologian piiristä puoltavat somaattista harjoittelua tanssin oheisharjoitteena (Rafferty 2010, 47). Somaattisen harjoittelun menetelmiä hyödynnämme ensisijaisesti oppaan Pyörre-osiossa, jossa tavoitteena on luonnollisen liikkeen aistiminen, omien liikkumisen tapojen tunnistaminen ja näiden myötä liikkeen taloudellisuuden edistäminen. Sandström & Ahonen (2011, 184) puhuvat somaattisen harjoittelun hyödyistä virheelliseksi opittujen liikemallien (esim. loukkaantumisen seurauksena) korjaamisessa. Somaattinen harjoittelu tarjoaa näin malleja sekä ennaltaehkäisevänä että korjaavan fysioterapian toteuttamiseen.

4.5 Āsanaharjoituksen (jooga) perusteet

Joogapohjaisia interventio- ja kuntoutusmenetelmiä käytetään yhä lisääntyvästi ja tutkimuksissa niillä on pääsääntöisesti todettu olevan varsin kokonaisvaltaisia suotuisia vaikutuksia esim. stressitasojen laskemisessa (Chong ym. 2011, 33), rasitusvammojen kuntoutuksessa (esim. Garfinkel ym. 1998, 1601) sekä fysiologisen terveyden edistämisessä (esim. sydän- ja verisuoniterveys: Yadav ym. 2017, 731)

Jooga on terminä hyvin laaja. Periaatteessa se viittaa kokonaiseen terveys- ja hyvinvointiperinteeseen pohjautuvaan kokonaisvaltaiseen järjestelmään, joka kattaa henkistä, sosiaalista ja fyysistä hyvinvointia edistäviä harjoitteita ja käytänteitä. Fyysinen harjoitus eli *āsana* on vain pieni osa kokonaisuudesta. Tavallisesti arkikielessä joogaharjoittelulla viitataan lähinnä *āsana*-harjoitukseen eli asentojen harjoittamiseen. Usein joogalla viitataan lisäksi *pranayamaan* eli hengitysharjoitteisiin, joissa manipuloidaan hengityksen kulkua sekä eritasoihin mediaatioharjoitteisiin, joista alemman tason harjoitteet (*pratyahara*, *dhrana*) voivat hyödyntää kehotietoisuuden harjoittamista, mutta ylemmän tason harjoitteet (*dhyana*, *samadhi*) tähtäävät pikemminkin mielen irtaantumiseen kehosta. Näiden lisäksi klassinen joogaharjoitus sisältää myös moraalialueita kehittäviä ja sosiaalista kanssakäymistä edistäviä harjoituksia (*yama* ja *niyama*). (Gard ym. 2014, 3-5)

Joogaharjoituksessa on tapana integroida kaikkia edellä mainittuja osa-alueita osaksi fyysisen harjoituksen ohjausta. Tutkimustiedossa ei ole useinkaan kovin tarkasti eritelty esimerkiksi sitä, minkä tyyppistä didaktiikkaa ohjauksessa on käytetty. Tästä syystä on erittäin haastavaa saada tutkittua tietoa siitä, minkä tyyppinen joogaharjoittelu on fysioterapeuttisesta näkökulmasta hyödyllistä. Olemmekin lähestyneet sekä āsana- että hengitysharjoitteita toiminnallisen anatomian ja fysioterapian ymmärryksemme kautta pikemminkin kuin joogan tradition näkökulmasta. Näin olemme myös voineet ottaa etäisyyttä joogan filosofis-uskonnolliseen painolastiin säilyttäen lähtökohtana kehotietoisuuden, itsetuntemuksen ja hyvinvoinnin harjoittamisen.

Āsana- eli asentoharjoituksessa viivytään tavallisesti staattisissa asennoissa, joissa etsitään rauhassa, tietoisesti optimaalista lihasten aktivoitumista (turvallista ja taloudellista kuormittumista) (Long 2010, 15). Tärkeä käsite taloudellisen asennon säilyttämisen kannalta on *bandha*, jolla laajasti käsitettynä viitataan liikekontrollia edistävään lihasten koaktivaatioon/ko-kontraktioon (ks. luku 4.3; Long 2010, 15). Kehotietoisuusoppaan *āsana*-harjoitteissa tuodaan huomio tietyille kehon alueelle sekä käytetään aikaa asennon ja liikkeen kehollisten vaikutusten tuntemiseen ja pienten muutosten havainnointiin. Asentoihin siirtyminen ja niiden syventäminen tapahtuu liikettä hengityksen avulla rytmittäen ja asennon yksityiskohtia tietoisesti tarkastellen.

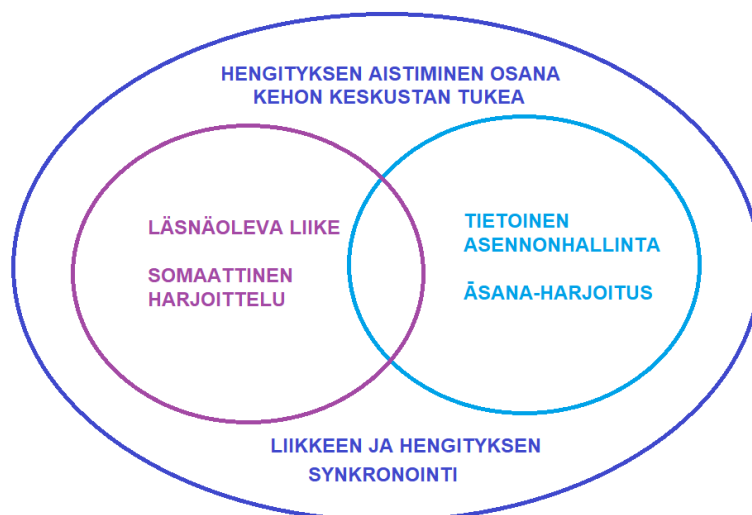
Oppaassa käytämme klassiseen hatha-joogaan pohjautuvia liikkeitä ja asentoja, joihin olemme hakeneet liikehallinnan näkökulmaa erityisesti osteopaatti, Iyengar-joogaopettaja Jutta Aallon Anatomia & Kehotietoisuus -oppaan (2018) harjoitteista sekä lääkäri Ray Longin kehittämän Bandha-joogan periaatteista (Long 2010). Molemmissa hyödynnetään spesifiin lihasaktivaatioon tähtääviä ohjeita, joiden tavoitteena on tietoinen *bandhojen* aktivointi eli asentokohtaisen optimaalisen lihastuen löytäminen, jossa voidaan hyödyntää esimerkiksi vaikuttajien, myötävaikuttajien ja vastavaikuttajien yhtäaikaista, kontrolloitua aktivoimista (Long 2010,15). *Āsana*-pohjaisia harjoitteita hyödynnämme erityisesti oppaan Syvyys-osiossa, jossa tavoitteena on asennon ja liikkeen hallinnan tietoinen havainnointi.

4.6 Hengitys erillisenä harjoitteena ja integroivana periaatteena

Joogaa ja somatiikkaa yhdistää merkittävänä elementtinä hengityksen keskeisyyden tunnistaminen. Yksinkertaisuudestaan huolimatta hengittämisen liittyy paljon opittavia

seikkoja, joten hengitysharjoitteet erkanivat myös opaskirjasessa luontevasti omaksi osa-alueekseen.

Hengityksen näkeminen liikkeen ja terveyden keskeisenä tekijänä yhdistää useimpia kehotietoisuutta korostavia lajeja ja lähestymistapoja (ks. kuvio 6). Näin on myös somaattisen harjoittelun ja joogan eri suuntauksien piirissä. Hengitys nähdään primäärisenä liikkeenä sekä elinvoiman ja taloudellisen liikkumisen pohjana.



Kuvio 6: Hengityksen ja liikkeen ymmärtäminen kiinteässä suhteessa toisiinsa yhdistää joogaa, somatiikkaa ja psykofyysistä hengitysterapiaa.

Hengitysharjoitukset kuuluvat kiinteästi joogaan ja somaattiseen harjoitteluun, ja niillä on todettu olevan positiivista vaikutusta parasympaattisen hermoston toimintaan ja sitä kautta mm. stressin lievittämiseen (esim. Lehrer & Gevirtz 2014). Hengitysharjoituksilla voidaan myös aktivoida pallean, poikittaisen vatsalihaksen ja lantionpohjan yhteistyötä tukien näin keskivartalon liikkeenhallintaa (ks. luku [3.7](#)). Kehotietoisuusoppaan hengitysharjoitteissa olemme hakeneet näkökulmia jooga- ja somatiikkaharjoitteiden ohella psykofyysisen hengitysterapian (Martin ym. 2014) parista. Hengitysharjoitteet ovat fokuksessa oppaan Virtaus-osiossa, jossa tavoitteena on hengityksen kokemuksellinen havainnointi sekä hengityksen ja keskivartalon tuen yhteyden löytäminen.

4.7 Palauttavat harjoitukset

Joogaharjoituksessa on tapana asentojen lomassa ja/tai harjoituksen päätteeksi pysähtyä lepoasentoon tarkastelemaan harjoitetun asennon vaikutusta kehon tilaan. Tällöin

huomio ohjataan kokonaan kehon tuntemiseen proprioseptiikan kautta ilman ulkoista palautetta. Lepoasennon aikana hermosto rauhoittuu ja oppiminen tehostuu (ks. 3.8). Myös oppaan tieto-osiossa korostamme lepoasennon suotuisia vaikutuksia kehon palautumisen ja oppimisen näkökulmasta. Hermostoa rauhoittavan harjoittelun tavoitteena on ennen kaikkea palautumisen edistäminen. Harjoittelun periaatteet tulevat näkyviksi erityisesti oppaan Tyyni-osiossa, jossa ensisijainen tavoite on restoratiiviseen ja palauttavaan harjoitteluun totuttelu.

5 IDEASTA OPPAAKSI – TYÖN MENETELMÄT

Työmme on konstruktivistiseen malliin pohjautuva kehittämistyö. Käytännössä työ koostui kehotietoisuusharjoitteluluohjelman teoreettisen viitekehyksen luomisesta, kirjallisten harjoitteluluohjeiden ja tietotekstien laatimisesta sekä palautteen keräämisestä.

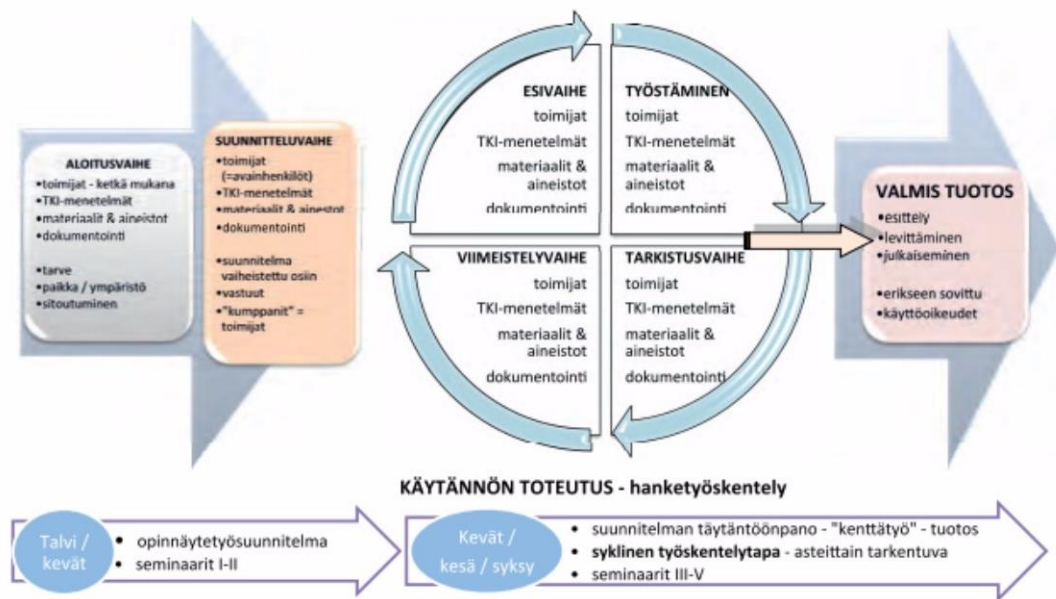
5.1 Kohderyhmä ja yhteistyökumppani

Työn toimeksiantaja oli musiikki- ja tanssiopisto Arkipelagin Paraisten toimipiste, joka järjestää taiteen perusopetuksen mukaista tanssinopetusta 3-18-vuotiaille lapsille ja nuorille. Kehittämistyöhön osallistuvat tanssioppilaat kerättiin vuosiluokkien 4-8 tanssioppilasta. Näin ollen ryhmä koostui esimurrosikäisistä ja murrosikäisistä tanssioppilasta. Useimpien tanssioppilaiden pääalajina oli baletti, muutamilla nykytanssi. Oppilaiden lisäksi kehittämisprosessiin osallistuivat myös vapaaehtoiset tanssinopettajat.

5.2 Kehittämistyön menetelmä

Työmme on toiminnallinen opinnäytetyö, joka rakentuu kehittämistoiminnan konstruktivistisen mallin pohjalle (kuvio 7). Salosen (2013, 16-20) kuvaama konstruktivistinen malli yhdistelee lineaarisen ja spiraalimaisen kehittämismallin vahvuuksia. Spiraalimallin tavoitin se painottaa reflektiota ja vuorovaikutusta sekä uuden tiedon rakentumista aieman tiedon pohjalle. Malli hahmottelee kehittämishankkeen suunnitteluvaiheesta julkaisuun asti.

Konstruktivistisen mallin painopisteitä ovat suunnittelun huolellisuus, työn vaiheistaminen, osallisuus ja toiminnassa oppiminen, tutkimuksellinen kehittämisote sekä riittävä metodologinen ymmärrys (Salonen 2013, 16-20). Näistä olemme halunneet korostaa erityisesti tutkimuksellista kehittämisotetta, mikä näkyy siinä, että kaikkien oppaan harjoitteiden taustalta on löydettävissä selkeä fysioterapeuttinen tavoite ja ne ovat perusteltuja työn teoriapohjasta käsin. Lisäksi tutkimuksellinen ote näkyy oppaan perusteellisessa tieto-osiossa, jonka tarkoituksena on perustella oppaan käyttäjälle harjoitteiden konkreettisia hyötyjä.



Kuvio 7: Kehittämistoiminnan konstruktivistinen malli sovellettuna yleiseen opinnäytetyöprosessiin (Salonen 2013, 20)

5.2.1 Prosessin aloitusvaihe

Salosen (2013, 12) mukaan aloitusvaiheen keskiössä on hankkeen suunnan linjaaminen: malli korostaa toimintaympäristön, toimijoiden ja kehittämistarpeen vuorovaikutuksellista kartoittamista. Tässä vaiheessa tapasimme toimeksiantajan ja keskustelimme omista alustavista kiinnostuksen kohteistamme sekä toimeksiantajan tarpeista.

Toimeksiantajan toiveina oli löytää keinoja jo hieman edistyneempien oppilaiden itsenäiseen harjoitteluun urheiluvammojen ehkäisemiseksi. Toiveina oli myös palautumisen edistäminen esimerkiksi jäähdyttelyyn ja lämmittelyyn sopivan omaharjoitteluohjelman avulla. Totesimme Arkipelagin tilojen asettavan haasteita tanssijoiden itsenäiselle lämmittelylle (ennen tuntia käytettävissä vain pukuhuone- ja käytävätiloja). Itse painotimme kiinnostuneisuuttamme kehotietoisuuden, liikehallinnan ja hengityksen hyödyntämisen saralla. Joogan käyttö harjoitteiden pohjana oli projektin lähtökohtana. Palaverissa sovittiin karkea, alustava aikataulu ja määriteltiin alustava kehittämistehtävä. Projektin tuotoksena olisi työpaja sekä kirjalliset harjoitusohjeet.

5.2.2 Prosessin suunnitteluvaihe

Suunnitteluprosessin ydin on aiheen mahdollisimman tarkassa määrittelyssä, rajaamisessa sekä käytännön sovelluksen aikatauluttamisessa (Salonen 2013, 16-17), joiden pohjalta syntyi kirjallinen kehittämissuunnitelma. Toimeksiantajan ja ohjaajan kanssa käydyn dialogin pohjalta hahmottelimme opinnäytetyöprosessin konstruktivistisen mallin mukaiseksi. Käytännössä kirjoitimme alustavan prosessikaavion Salosen (2013, 20) mallia mukaillen (liite 1). Kaavioon on selkiytetty työn menetelmät, vaiheet ja aikataulut. Suunnitteluvaiheen tuloksena syntyi kirjallinen kehittämissuunnitelma, joka sisältää hankkeen tavoitteet, menetelmät, materiaalit ja toimijat hankkeen eri vaiheissa.

Suunnitelmavaiheessa opinnäytetyön aihe tarkentui kehotietoisuuteen, liikehallintaan, palautumisen sekä hengityksen käyttöön työväliseenä. Tuotoksen fokus siirtyi kirjallisiin harjoitusohjeisiin; pääasialliseksi tuotokseksi muotoutui itsenäiseen harjoitteluun soveltuva opas, jonka kehittämisen tueksi työpaja järjestettäisiin. Teoriapohjan hahmottelu, aikataulun laadinta sekä metodiikan valinta olivat vaiheen tärkeimmät tavoitteet. Fysioterapeuttisen näkökulman vahvistaminen oli myös merkittävä osa suunnitteluprosessia. Suunnitelma esiteltiin Turun ammattikorkeakoulun terveyden ja hyvinvoinnin alojen opinnäytetyöpajan seminaarissa 26.11.2018.

5.2.3 Prosessin toteutusvaihe (syklinen vaihe)

Hankkeen syklisessä vaiheessa työskentely siirtyy varsinaiseen toimintaympäristöön, vuorovaikutuksellinen toimintamallin rakentaminen korostuu edelleen (ks. 5.3.3). Syklisessä vaiheessa erotetaan neljä toiminnan jaksoa, jotka vuorottelevat periaatteessa loputtomasti: esi-, työstö-, päätös- ja viimeistelyvaihe. Käytännön prosessissa kulki rinnakkain kaksi työstettävää asiaa: itse tuotos (opaskirjanen) sekä työn raportointi. Opinnäytetyössämme kävimme läpi kaksi sykliä, joista ensimmäinen sykli päättyi työpajan järjestämiseen ja siitä kerättyyn palautteeseen. Toisessa syklissä muokkasimme opaskirjaa saadun palautteen pohjalta ja keräsimme tuotoksesta palautteen, jonka pohjalta opaskirjaseen viimeistely suoritettiin. Rinnalla kulki myös raportin sisällöstä ohjaajalta saatu palaute sekä erityisesti teoriapohjan työstäminen. Ensimmäisessä syklissä painottui alustavan teoriapohjan laadinta sekä itse opaskirjaseen rakenteen ja sisällön muodostaminen. Toisessa syklissä teoriapohja syveni ja laajeni sekä opaskirjaseen sisältö syventyi ja sai selkeämmän muodon.

Ensimmäisen syklin esivaiheessa pyrimme luomaan mahdollisimman yhtenäisen teoriapohjan, jonka tavoitteena oli lisätä ymmärrystämme kehotietoisuuden eri ulottuvuuksista ja palvella mahdollisimman vakuuttavan ja tarkoituksenmukaisen harjoitusohjelman ja neuvontatekstin laatimista. Teoriapohjan rakentamisessa lähdettiin liikkeelle ajatuksesta kehotietoisuuden ja sen vaikutusten ymmärtämisestä ilmiönä sekä ennaltaehkäisevän fysioterapian näkökulmasta. **Toisen syklin esivaiheessa** teimme lisää tiedonhakuja, joiden pohjalta tarkensimme teoriapohjaa ja pyrimme luomaan riittävän kattavan kuvan kehotietoisuusharjoittelun periaatteista ja merkityksestä fysioterapian työkaluna.

Ensimmäisen syklin työstövaiheessa tarkastelimme harjoittelun ja ohjeiden suunnittelemissa fysioterapeuttisista tavoitteista käsin. Harjoitteille muotoiltiin neljä laajaa osatavoitetta: 1) hengityksen tiedostaminen, 2) oman liikkumisen aistiminen, 3) liikehallinnan kehittyminen (urheiluvammojen ehkäisy) sekä 4) hermoston rauhoittuminen (palautumisen edistyminen). Näiden tavoitteiden pohjalta syntyi opaskirjaseen neljä eri harjoitteesiota, jotka sisältävät kutakin tavoitetta palvelevia, keskenään vaihtoehtoisia harjoitteita.

Oppaan ensimmäisessä luonnoksessa korostuivat toimeksiantajan kanssa käydyt keskustelut, tanssijoiden havainnoinnin tulokset sekä omat fysioterapeuttiset näkemyksemme. Ensimmäisen syklin työstövaiheessa oppaan sisältö muotoutui enemmän teorian sekä aiemman osaamisemme pohjalta. Myös näkökulmamme laajentui; lähtökohdiana toimineen fyysisen joogaharjoituksen rinnalle tuli somaattinen harjoittelu, erityisesti fysioterapeutti Irmgard Bartenieffin liikeanalyysiin perustuvat harjoitteet. Joogaharjoituksesta nostimme fyysisen asentoharjoituksen rinnalle hengitysharjoitteet sekä restoratii-viset harjoitteet.

Toisen syklin työstövaiheessa muutimme harjoitusten ohjeistuksia, kuvauksia sekä itse harjoitteita ensimmäisen syklin palautteen perusteella vastaamaan paremmin määrittelemiämme tavoitteita. Oppaan sisältö muotoutui nyt saamamme palautteen ja syvennyvän teoreettisen ymmärryksen pohjalta.

Ensimmäisen syklin tarkistusvaiheessa järjestimme työpajan, jonka palaute toimi toisen syklin käynnistäjänä. Ensimmäisen syklin tuotos (harjoitteluoppaan ensimmäinen versio ja työpaja) arvioitiin tanssinopettajien, ohjaajan ja tanssioppilaiden palautteen perusteella. **Toisen syklin tarkistusvaiheessa** lähetimme oppaan täydennetyin version koekäyttäjien testattavaksi sekä keräsimme palautteen käyttökokemuksesta.

Viimeistelyvaihe koski pääasiassa jälkimmäistä sykliä, jonka loppuvaiheilla kehittämiss-hankeraportin ja tuotoksen viimeistely olivat tärkeimmät tehtävät oppaan viimeistelyn ohella.

5.2.4 Prosessin päätös vaihe

Päätös vaihe muodostuu valmiiden tuotosten disseminaatiosta. Raportti sekä kehittämiss-tuotoksen tuotos esitellään seminaarissa sekä julkaistaan Theseus-tietokannassa. Tuotok-sena syntynyt kehotietoisuusharjoittelupuos julkaistaan verkossa osoitteessa: <https://keh-otietoisuusopas.webnode.fi>, lisäksi työstä otetaan muutamia painettuja kopioita. Opas pyritään saamaan parhaalla mahdollisella tavalla tanssioppilaiden saataville. Oppaan valmistumisesta kirjoitettiin mediatiedote, joka on toimitettu Arkipelag-opistolle ja Turun AMK:n viestintösastolle, joilta pyydetään oppaan linkittämistä organisaatioiden verkkosi-vuille sekä sosiaaliseen mediaan.

5.3 Tiedonkeruun menetelmät

Tiedonkeruun menetelminä käytimme havainnointia, kyselyä sekä kirjallisuushakua. Ha-vainnointia käytettiin toteutusvaiheessa, toteutuksen alussa toteutimme strukturoitua, suoraa havainnointia (vrt. Kananen 2014, 80) seurattessamme kohderyhmää toimin-nassa tanssitunnilla. Lisäksi toteutimme vapaamuotoista, osallistuvaa havainnointia tanssioppilaille järjestetyn työpajan yhteydessä (vrt. Kananen 2015, 79). Palauteky-selyitä toteutettiin kaksi erillistä kierrosta, ensimmäinen kirjallisena työpajan yhteydessä paikan päällä, toinen kirjallisena verkossa oppaan vedoksen valmistuttua. Tuotoksen testaamisen menetelmänä käytettiin harjoitteiden ohjaamista tarkoitukseen järjestetyssä työpajassa.

5.3.1 Kirjallisuushaku

Teoriapohjan rakentamisessa käytettiin vapaamuotoisesti etenevää kirjallisuushakua, jossa alan yleiseen kirjallisuuteen perehtymällä etsittiin aiheen ydinkäsitteet, joiden poh-jalta teoriaosion tiedonhaku tehtiin. Tiedonhaku toteutettiin pääasiassa Turun AMK:n kir-jaston Finna-hakukoneen ulkomaisten artikkelien haulla, Google Scholar -hakukoneella sekä kirjaston kokoelmahauilla. Lisäksi lähteitä etsittiin asiaa käsittelevien teosten

lähdeluetteloista, näitä teoksia jouduimme saatavuuden mukaan hakemaan myös muista kirjastoista (mm. Turun yliopiston kirjasto sekä Turun konservatorion kirjasto).

Teoriaosion rakentaminen eteni siten, että tutustuimme aluksi kehotietoisuuteen liittyviin ilmiöihin fysioterapian perusteoksissa, ja näistä löytyneen tiedon pohjalta tehtiin kirjallisuushakuja. Pilkoimme kehotietoisuus-käsitteen fysioterapeuttista näkökulmaa palvelemaan osa-alueisiin: proprioseptiikka, kehonkaava, sensomotorinen oppiminen, liikkeen säätely, focus of attention, kineettiset faskiaketjut, autonominen hermosto, hengitys. Teoriaosion laajentamista ja syventämistä jatkettiin konstruktivistisin periaattein koko toteutusprosessin läpi oman osaamisemme ja tietopohjamme syventymisen myötä.

5.3.2 Tanssijoiden havainnointi

Havainnoimme kohderyhmää kahdessa eri vaiheessa: ensisijainen havainnointi tapahtui oppaan kehittämisen alkuvaiheessa tanssiharjoituksen yhteydessä, toissijaisesti havainnoimme järjestämäämme työpajaan osallistuneita tanssioppilaita kehotietoisuusharjoitteiden aikana.

Tanssitunneilla havainnoimme kohderyhmän toimintaa ennen kaikkea liikehallinnan näkökulmasta pyrkien huomaamaan kohderyhmälle tyypillisiä liikehallinnan puutteita sekä yleisempiä tendenssejä, joihin kehotietoisuusharjoittelulla voisi potentiaalisesti vaikuttaa. Tavoitteenamme oli saada käsitys siitä, minkä tyyppisissä liikkeissä ja asennoissa tanssijat tarvitsivat apua kehonhallinnan kehittymiseksi ja sitä kautta kehittää oppaan harjoitteita mahdollisimman hyvin tanssioppilaiden tarpeita palveleviksi.

Tanssitunneilla tapahtuvan havainnoinnin tukena käytettiin kehon luku -kaaviota (Myers 2013, 260; liite 2), jonka pohjalta tarkasteltiin kehonhallintaa nivelittain, huomiota kiinnitettiin myös mahdollisiin puolieroihin, tasapainoon, kykyyn korjata omia liikkeitä opettajan ohjeiden pohjalta sekä hengitystapaan. Havainnointitilanteessa huomatu seikat kirjattiin lomakkeelle tukkimiehen kirjanpidolla (vrt. Kananen 2014, 85-86). Havainnoinnin jälkeen vertasimme keskenään toistemme havaintoja sekä kirjasimme tarkemmin saamaamme vaikutelmaa reflektiopäiväkirjaan.

Työpajan havainnointi oli vapaamuotoista ja fokuksena oli harjoitteiden toimivuuden ja ohjeistuksen selkeyden testaaminen, havainnot kirjattiin työpajan jälkeen reflektiopäiväkirjaan. Havainnot tarkensivat työpajasta saatua kirjallista palautetta ja toimivat näin

oppaan 2. version kehittämisen työkaluna. Erityisesti tarkkailimme tanssioppilaiden suoriutumista liikehallintaa vaativista harjoitteista.

Havainnoinnin tulokset

Ensisijaisen havainnoinnin tuloksena huomattiin lieviä puutteita eritoten nilkan ja jalkaterän, polven, lonkan, hartiaarenkaan ja keskivartalon asennonhallinnassa, myös puolieroja tuli esille jonkin verran ja osa tanssijoista hengitti apuhengityslihaksia huomattavasti aktiivoiden. Kyyvyssä korjata omia liikkeitä opettajan sanallisten ja manuaalisten ohjeiden pohjalta havaittiin eroavaisuuksia. Havainnoinnin tulokset olivat varsin karkeat, sillä kokonaisen ryhmän tarkastelu opetustilanteessa loi haasteen tarkkojen huomioiden tekemiselle.

Työpajan havainnot liittyivät pääasiassa yksittäisiin harjoitteisiin, niiden haastavuuteen ja mielekkyyteen sekä sanallisten ohjeiden ymmärrettävyyteen. Tärkein havainto oli, että ohjeita oli vielä tarpeen tiivistää ja lyhentää. Jotkut harjoitteet myös osoittautuivat liian monimutkaisiksi yksin suoritettaviksi: näitä harjoitteita koottiin opettajien osioon. Joidenkin havaintojen perusteella karsimme harjoitteista haastavia elementtejä, jotta keskittyminen olisi mahdollista säilyttää harjoitteen kohteena olevassa kehonosassa (esim. Puu-äsanassa: tasapainon säilyttämisen sijaan vartalon aksiaalinen ojennus ja lantion hallinta: lisättiin apuvälineeksi tuoli).

Tärkeää oli myös huomata, ettei voi liiaksi korostaa, miten tärkeää kehotietoisuusharjoittelussa on keskittyä liikkeen laatuun liikelaajuuden sijaan. Havaintojemme perusteella nuoret pyrkivät mielellään liikkeen/asennon näyttävyyteen, mikä vie huomion pois kehon tutkiskelusta.

5.3.3 Oppaan testaaminen

Opaskirjasen testaamiseksi järjestimme tanssioppilaille suunnatun työpajan. Työpaja oli toiminnallinen ja se oli kestoaltaan yhteensä neljä tuntia. Työpajan sisältö painottui oppaassa esiteltyjen harjoitteiden ohjaamiseen ja läpikäymiseen. Työpajan aikana oppilaat ja opettajat käyttivät kehotietoisuusoppaan luonnosta. Työpajaan osallistui yhteensä 13 oppilasta ja 3 opettajaa. Osallistujat saivat kirjasen kotiin testattavaksi. Ensimmäinen versio painottui harjoiteosioon, ja sen tieto-osio oli vielä varsin suppea.

Työpajan ohjauksessa pyrimme toimimaan mahdollisimman paljon oppaan ohjeita noudattaen saadaksemme tietoa ohjeistuksen ymmärrettävyydestä ja harjoitteiden reaalisesta vaikeustasosta. Näin voimme muokata oppaan ohjeet parhaalla tavalla itsenäistä harjoittelua tukeviksi. Pyrimme hyödyntämään liikkeen mallintamisen rinnakkaisia tapoja ja suuntaamaan huomion keskipistettä (*focus of attention*) haastamalla tanssijoita tutkimaan asentojen linjauksia oman proprioseptiikkansa kautta. Tästä syystä myös kannustimme tanssijoita rajoittamaan näköaistin kautta tulevaa palautetta (peilit) (vrt. Radell 2011).

Työpajan jälkeen teimme muistiinpanoja reflektiopäiväkirjaan oman kokemuksemme kautta harjoitteiden soveltuvuudesta, sujuvuudesta ja innostavuudesta. Lisäksi keräsimme opettajilta ja oppilailta kirjallisen palautteen ja haastattelimme opettajia vapaamuotoisesti pajan päätteeksi. Havainnoinnin ja opettajien kanssa käytyjen keskustelun pohjalta loimme opaskirjaseen oman osion opettajia varten, johon koottiin harjoitteita, jotka osoittautuivat paremmin ohjattuna toimiviksi.

Oppaan toinen versio laadittiin pajasta saadun palautteen, oman havainnointimme sekä teoriapohjan laajenemisen perusteella. Tämä versio sisälsi jo lähes kaikki harjoitteet, kuvat sekä tieto-osion tekstit. Uusi versio toimitettiin pajaan osallistuneille tanssioppilaille sekä tanssinopettajille sähköpostin välityksellä ja heille annettiin mahdollisuus testata opasta neljän viikon ajan.

5.3.4 Palautekyselyt

Ensimmäinen palaute oppaasta kerättiin heti työpajan jälkeen. Kirjallisen kyselykaavakkeen avulla kartoitettiin osallistujien kokemusta harjoitteista osio kerrallaan. Oppilaille ja opettajille oli omat kyselypohjansa (liitteet 3 ja 4). Huomasimme kuitenkin jo palautteenkeruuhetkellä, että palautekysely oli liian laaja ja oppilaat tarvitsivat ennakoitua enemmän apua kyselyn täyttämässä. Kyselyyn oli myös varattu niukalti aikaa, mikä osaltaan heikensi tulosten luotettavuutta. Reflektiona totesimme, että palaute olisi kannattanut kerätä erikseen kunkin osion yhteydessä sen sijaan, että kaikkien osioiden palaute pyydettiin pitkähkön työpajan loppuksi. Tästä huolimatta saimme muutamia kokonaan täytettyjä sekä muutamia osittain täytettyjä kyselylomakkeita, joiden pohjalta saimme käsitystä mm. harjoitteiden vaikeustasosta ja mielekkyydestä.

Toinen palautekierros toteutettiin sähköisesti oppaan toisen version testikäyttökäytön jälkeen. Kysely laadittiin Google Forms -alustalle ja sen laatimisessa painotettiin käytettävyyttä ja täyttämisen helppoutta. Tätä haettiin muotoilemalla mahdollisimman moni kysymys Likert-skaalalle sekä liittämällä kyselyyn kuvia oppaan kohdista, joihin kysymykset perustuivat (liite 5). Osallistujat saivat palautelinkin sähköposteihinsa noin viikko oppaan toimittamisen jälkeen, vastausaikaa oli noin 4 viikkoa. Kyselyssä kartoitettiin oppaan koettua hyödyllisyyttä sekä oppaan selkeyttä ja käytettävyyttä.

Palautekyselyiden tulokset

Työpajan yhteydessä toteutetun kyselyn harjoitekohtaiset tulokset koottiin Excel-taulukoon (liite 6), jonka perusteella saimme dataa siitä, mitkä harjoitukset olivat erityisen pidettyjä ja mitä harjoitteita ei koettu mielekkäiksi. Likert-skaalojen tuloksia ei taulukoitu erikseen, sillä moni vastaaja oli jättänyt ne tyhjiksi ja osa oli vastannut niihin ohjeiden vastaisella tavalla. Palauteen tulokset tukivat omia havaintojamme työpajan aikana. Tulosten perusteella korvattiin toisella muutama harjoitus ja muokattiin harjoitteita helpommiksi. Erityisesti selkiytettiin sanallista ohjeistusta sekä kuvitusta, muutamia harjoitteita myös yksinkertaistettiin.

Toisen palautekierroksen kyselyyn saimme 6 vastausta (37,5% osallistujista, 2 opettajaa, 4 oppilasta, joista yksi vastannut myös opettajaosion kysymyksiin). Vastauksissa oli jonkin verran jakaumaa, mutta pääasiassa oppaan hyödyllisyys, käytettävyys ja mielekkyys saivat kuitenkin positiivista palautetta (liite 7). Palauteen pohjalta teimme enää pieniä muutoksia oppaaseen, lopullinen versio sisältää lähinnä täydennyksiä harjoitteisiin ja niiden kuviin.

5.3.5 Reflektiopäiväkirja

Reflektiopäiväkirjaan tallensimme kaiken vapaamuotoisen tiedon, mm. vapaamuotoiset havainnot, kommentit, keskustelut, haastattelut, ohjauksen käynnit sekä yhteiset pohdintamme. Päiväkirja toimi tärkeänä oppimisen ja projektinhallinnan välineenä, siihen kirjatujen seikkojen myötä muut tiedonkeruun tulokset saivat syvyyttä ja vahvistusta omien havaintojemme pohjalta. Vapaamuotoisesta tiedosta erittäin tärkeäksi nousi tanssinopettajien kanssa käydyt keskustelut ja heidän antamansa suullinen palaute työpajan yhteydessä.

5.4 Ohjaamisen keinot

Ohjausnäkökulmasta oppaan laatimista leimasi ennen kaikkea sensitiivinen kielenkäyttö. Koska merkittävänä tavoitteena oli palautumista edistävä ja hermostoa rauhoittava harjoittelu, vältimme tietoisesti sellaisia ilmaisuja, jotka saattaisivat ohjata tanssijat suorituskeskeiseen työskentelytapaan. Kehotietoisuutta ei voi suorittaa, sillä se on luonteeltaan tarkkailua ja huomaamista. Vältimme tietoisesti mm. sanoja 'suorittaa' (par. tehdä) ja 'keskittyä' (par. tuoda huomio), jotka ohjaavat harjoitteiden ulkoapäin ohjautuvaa suorittamista (Kempainen 2016). Samasta syystä valitsimme välttää toistomäärien tarkkaa annostelua oppaan ohjeissa, sillä toistojen laskeminen saattaisi viedä huomion pois harjoituksen ja kehon kokemisesta, kohti suorittamista. Harjoitteissa olennainen fokus ei ole liikkeen tai asennon ulkokohtaisessa muodossa vaan sen sisäistetyssä kokemisessa ja ”proprioseptisessä läsnäolossa”. Sellaiset toistot, joiden aikana mieli ei ole kokonaan mukana harjoitteessa, eivät ole tehokkaita kehotietoisuuden kehittymisen kannalta ja voivat jopa haitata sitä (vrt. Rosenkranz & Rothwell 2012, 9004), tästä syystä pidimme tärkeämpänä korostaa kokemista ja harjoittelun lempeyttä – siis harjoittelun laatua, ei määrää.

Toinen merkittävä ohjauksellinen näkökulma liittyi *mielikuvien* käyttöön: halusimme mielikuvissa korostaa liikkeen soljuvuuden ja luonnollisen virtaavuuden tuntemista. Tätä kautta vallitsevaksi metaforaksi tuli vesi ja siihen liittyvät sanat ja käsitteet. Vesimetafora on näkyvissä useissa oppaan tekstisisällöissä, osioiden ja harjoitteiden nimissä sekä oppaan värimaailmassa ja visuaalisessa ilmeessä.

Visuaalisen ohjaamisen näkökulmasta oppaan ohjekuvat muovautuivat prosessin aikana jonkin verran ja useimmat harjoitteet kuvattiinkin toiseen versioon uudelleen. Huomiota kiinnitettiin kuvakulmien selkeyteen, kuvien värimaailmaan, taustan rauhallisuuteen, vaihekuvien informatiivisuuteen ja kuviin liittyviin piilomerkituksiin.

Manuaalisen ohjaamisen keinona oppaassa ohjataan käyttämään omia käsiä vain muutamissa harjoitteissa. Pääasiassa harjoitteissa tapahtuvaa liikettä ja aktiivisuutta keskitytään aistimaan sisäisesti.

5.5 Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys

Työskentelimme alaikäisten tanssijoiden kanssa, joten eettisen näkökulman ja hyvän tutkimuskäytännön huomiointi oli ensiarvoisen tärkeää. Hyvään tutkimuskäytäntöön kuuluvat mm. osallistujien anonymiteetin suojeleminen ja luottamuksellisuus, tietoinen suostumus ja riittävä tieto kehittämistyön sisällöstä, tulosten raportoinnin läpinäkyvyys sekä toimintatapojen rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009, 21-23). Aihe sinällään ei ole arkaluonteinen, mutta keho on kuitenkin jokaiselle henkilökohtainen asia ja siksi noudatimme erityisen tarkasti ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittamista (vrt. Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009, 22-23). Fysioterapeuttipiskelijoina noudatimme luonnollisesti Suomen fysioterapeuttien eettisiä ohjeita, mm. vaitiolovelvollisuutta (Suomen Fysioterapeutit 2014).

Käyttäjäkokemuksien perusteella saimme hieman näkökulmaa harjoitteiden toimivuuteen ja tavoitteiden toteutumiseen, mutta varsinainen tavoitteiden toteutumisen arviointi ei kehittämistyön puitteissa ollut mahdollista vaan olisi vaatinut rinnalle tutkimuksen oppaan mukaisen harjoittelun vaikutuksista.

Toimeksiantosopimuksessa määriteltiin oppaan tekijänoikeuksien jäävän tekijöille ja käyttöoikeuden olevan sekä tekijöillä että toimeksiantajalla.

5.6 Osallistumislupa ja osallistujien informointi

Osallistujien huoltajille laadittiin selkeä tiedote kehittämistyön sisällöstä, aikataulusta ja menetelmistä sekä ennen havainnoiteja (liite 8) että ennen työpajan järjestämistä (liite 9). Huoltajilla oli mahdollisuus kieltää lapsensa osallistuminen havainnointiin ja työpajaan osallistuminen oli täysin vapaaehtoista. Osallistumismahdollisuus tarjottiin kaikille 4.-8. vuosiluokkien oppilaille, myös halukkaat alempien tanssiluokkien oppilaat otettiin mukaan. Tanssikoulun opettajat osallistuivat oppaan testaukseen niin ikään vapaaehtoisuusperiaatteella.

5.7 Anonymiteetti ja yhdenvertaisuus

Kaikkea kerättyä tietoa käsiteltiin nimettömänä eikä yksittäisiä oppilaita kuvailla raportissa. Havainnoinnin ja kyselyjen tuloksista ei tehty tutkimuksellisia päätelmiä, vaan

tavoitteena oli saada palautetta oppaan käyttökokemuksista kehittämistyön tueksi. Osallistuminen oli tanssijoille ja opettajille ilmaista, kaikki kohderyhmän oppilaat saivat osallistua taustaan katsomatta. Yhdenvertaisuuden kannalta ongelmalliseksi osoittautui tanssikoulun kaksikielisyys: äidinkielenään ruotsia puhuvien oppilaiden oli ajoittain hankala seurata suomenkielistä ohjausta.

6 PIENI KEHOTIETOISUUSOPAS TANSSIOPPILAILLE

Kehotietoisuusoppaan kaikki osiot rakentuvat liikehallinnan ja palautumisen edistämisen tavoitteita palveleviksi. Opas koostuu kolmesta erillisestä osiosta. Tieto-osiosta, jossa kuvataan kehotietoisuuteen liittyviä ilmiöitä sekä harjoitteiden kannalta olennaista anatomiaa; harjoiteosiosta, joka koostuu hengitysharjoitteista, somaattisista harjoitteista, āsanaharjoitteista sekä restoratiivisista harjoitteista; sekä opettajien osiosta, johon on koottu muutamia lähinnä ohjattuun harjoitteluun soveltuvia, mutta oppaan yleisiä tavoitteita mielestämme tärkeällä tavalla palvelevia harjoitteita.

6.1 Tieto-osio

Ensimmäinen osio sisältää pohjatietoa, joka helpottaa harjoitteiden ymmärtämistä ja tekemistä. Osion tavoitteena on edesauttaa kehotietoisuuteen liittyvien havaintojen sanallistamista ja kognitiivista käsittelyä sekä lisätä harjoittelumotivaatiota antamalla ymmärrystä harjoittelun tavoitteista ja positiivisista vaikutuksista. Lisäksi osiossa kuvataan kineettisiä ketjuja ja keskivartalon toiminnallista anatomiaa liikehallinnan ja hengitysharjoitteiden tueksi, sekä autonomisen hermoston merkitystä oppimisen ja palautumisen kannalta.

6.2 Harjoitteet

Harjoiteosio jakautuu neljään osaan: 1) hengitysharjoitteet, joiden yleisenä tavoitteena on tietoisien yhteyden luominen omaan hengitykseen ja hengityksen ja liikkeen/asentojen välisen suhteen kokemuksellinen aistiminen, 2) somaattiset harjoitteet, joiden yleisenä tavoitteena on kineettisten ketjujen kokemuksellinen aistiminen ja sitä kautta liikkeen taoudellisuuden lisääntyminen, 3) āsanaharjoitteet, joiden yleisenä tavoitteena on lihasaktivaatioiden tarkka tunnistaminen ja optimaalisen lihastuen kokemuksellinen etsiminen, 4) restoratiiviset harjoitteet, joiden yleisenä tavoitteena on parasympaattisen hermoston aktivoituminen ja fysiologisen palautumisprosessin käynnistyminen. Harjoiteosion sisältö on tiivistetty taulukkoon 4.

Harjoitusohjelma on laadittu siten, että se sisältää itsessään progressiota ja mahdollistaa myös yksilöllisen muokkaamisen lähtötason ja mieltymysten mukaisiksi. Yleisen tason

tavoitteet muotoiltiin fysioterapian kokonais- ja osatavoitteiksi. Kahta kokonaistavoitetta yhdistää toimeksiantajalta tullut toive harjoittelun turvallisuuden edistämisestä.

Fysioterapian kokonaistavoitteet:

1. LIIKEHALLINNAN KEHITTYMINEN SITEN, ETTÄ TANSSISUORITUKSEN TURVALLISUUS JA TARKKUUS LISÄÄNTYY
2. FYSIOLOGISEN JA PSYKKISEN PALAUTUMISEN EDISTYMINEN TAVALLA, JOKA TUKEE HARJOITTELUN JA LEVON TASAPAINOA

Harjoitusohjelma iikkeet rakentuivat osatavoitteiden pohjalle. Vaikka liikkeille on määritelty ensisijaiset osatavoitteet, useat harjoitukset yhdistävät suuren määrän osatavoitteita.

Fysioterapian osatavoitteet kokonaistavoitteiden mukaan eriteltyinä:

- 1.1 Aistitiedon tiedostaminen ja paikallistaminen
- 1.2 Keskivartalon tukilihasten ja hengityslihasten toiminnan synkronoituminen
- 1.3 Liikkeen taloudellisuuden lisääntyminen
- 1.4 Jalkaterän asentotunnon kehittyminen
- 1.5 Nilkan alueen asentotunnon kehittyminen
- 1.6 Polven alueen asentotunnon kehittyminen
- 1.7 Lonkan ja lantion alueen asentotunnon kehittyminen
- 1.8 Keskivartalon asentotunnon kehittyminen
- 1.9 Hartiarenkaan asentotunnon kehittyminen
- 2.1 Fysiologisen rentoutumisreaktion käynnistyminen
- 2.2 Mielen rauhoittuminen
- 2.3 Hengityksen syventyminen

Taulukko 4: Kehotietoisuusharjoiteohjelman harjoitteet tavoitteineen

	Tavoitteet
”VIRTAUS” – hengitys- ja keskittymisharjoitteet	
<i>keskivartalon tuen ja hengityksen liikkeen aistiminen</i>	
Hengityksen suuntaaminen	2.3 / 1.2
Syvän etulinjan aktivointi lonkan adduktorien avulla	1.2 / 2.3
Rintakehän (kylkiluiden) liikkuvuusharjoite	2.3 / 1.2
Sisään- ja uloshengityksen aistiminen	1.1 / 2.2

”PYÖRRE” – somaattiset harjoitteet***kineettisten ketjujen aistiminen***

Ääreis- keskustayhteyden havainnointi (”meritähti”)	1.1 / 1.3
Puoliskojen yhteyden havainnointi (”ruoko/kotilo”)	1.1 / 1.3
Ristikkäisyhteyden havainnointi (”mustekala”)	1.1 / 1.3
Pää-häntäyhteyden havainnointi (”merihevonen”)	1.1 / 1.3
Alakeho-yläkeho-yhteyden havainnointi (”rapu”)	1.1 / 1.3
Eri yhteydet kokoava hengitysharjoite	1.3 / 1.2

”SYVYYS” – āsana-harjoitteet***niveliä stabiloivan myofaskiaalisen tuen aktivoituminen***

Sormien ja varpaiden ristiminen (jalkaterän aistiminen & liikkuvuus)	1.4
Jalkaterän aktivointi seisoma-asennossa (Tadāsana)	1.4 / 1.5
Polven ojennuksen hallinta pohjelihaksen avulla (Utkatāsana)	1.6 / 1.5
Lantion sivuttaisasennon hallinta (Vrksāsana)	1.7 / 1.8
Vatsan syvän tuen aktivointi kevyessä taaksetaivutuksessa (Bhu- jangāsana)	1.8 / 1.7 / 1.9
Kylkikaarten hallinta suoraa vatsalihasta aktivoimalla	1.8 / 1.9
Lavan hallinta käsiä kohottaessa	1.9

”TYYNI” – restoratiiviset harjoitteet***hermoston palautumisen tukeminen***

Rentoutuminen selinmakuulla (Savāsana)	2.1 / 2.3
Aisti-informaation tiedostaminen	2.2 / 1.1
Kehon luenta (<i>body scan</i> / Vipassana)	1.1 / 2.2
Rentoutuminen jalat ylhäällä asennossa (Viparita Karani)	2.1 / 2.3
Kantakeinu	1.1 / 2.2

6.3 Opettajien osio

Tämä osio sisältää jonkin verran tietotekstiä, mutta koostuu pääasiassa monivaiheisista harjoitteista, jotka soveltuvat parhaiten ohjattuun harjoitteluun, mutta joiden uskomme omaavan potentiaalia oheisharjoitteluun. Lisäksi osioon on kerätty erilaisia vinkkejä,

joiden avulla yleisen harjoittelun fokusta voi tuoda kohti kehotietoisuutta. Opettajien osion harjoitteet on esitetty taulukossa 5.

Taulukko 5: Opettajien osion harjoitteet tavoitteineen

	Tavoitteet
Syvän etulinjan aktivointi / hengityksen synkronointi	1.1 / 1.2
Lapatuen yhdistäminen polven hallintaan (Utkatāsana)	1.4/ 1.5/ 1.6/ 1.7/ 1.8/ 1.9
Keskivartalon tuen aktivointi konttausasennossa ja kulmanojassa (Adho Mukha Svanāsana)	1.8 / 1.9
Kämmenholvin aktivointi	1.9, kämmenen ja ranteen alueen asentotunnon kehittyminen
Tuettu hengitys	1.2 / 1.7 / 1.8

7 POHDINTA

Opinnäytetyön suuret suuntaviivat säilyivät samana läpi projektin. Aiheen tarkka rajaaminen tuotti aluksi haasteita, kuitenkin tarkempi fokus ja tavoitteet löytyivät käydyn dialogin ja oman reflektointimme kautta lopulta varsin kivuttomasti. Jälkikäteen voimme sanoa, että työ on edennyt ikään kuin suppilomaisesti laajasta pohdinnasta ja laajasta teoriasta käsin kohti selkeämmin rajattua, konkreettista ja perusteltavissa olevaa lopputulosta. Koemme, että lopullinen tuotos on oman näköisemme. Toisaalta prosessi on vienyt meitä paljon syvemmälle aiheeseen; opinnäytetyön innottamana myös oma harrastuneisuutemme kehotietoisuusharjoitteluun on saanut lisää syvyyttä ja myös kokonaan uusia ulottuvuuksia. Jos nyt aloittaisimme uudelleen näistä lähtökohdista, tuotoksesta tulisi varmasti hyvin eri näköinen: luultavasti oppaan tunnelma olisi jollakin tapaa pehmeämpi, pohdiskelevampi, tutkiskelevampi – vapaampaan työskentelyyn ohjaava.

Tuoteksena syntynyt opas on luonteeltaan kompromissi: kehotietoisuusharjoittelu on parhaimmillaan lempeästi ohjattuna, hyväksyvässä ryhmässä toteutettuna. Yksinharjoittelu vaatii oppilaalta omaa motivaatiota ja riittävän kehittyneitä itsesäätelyn taitoja, mikä luo merkittävän haasteen nuorten tanssioppilaiden kohderyhmässä. Parasta olisikin, jos nuoret saisivat esimerkiksi tanssinopettajiltaan ohjausta omaharjoittelun tueksi. Kuten sanottua, jos nyt aloittaisimme oppaan laatimisen alusta, ote olisi varmasti lempeämpi ja tutkiskelevampi ja haastavat harjoitteet jäisivät ehkä kokonaan opettajien johdolla tehtäviksi. Toivomme, että oppaamme toimiikin innoittajana ja ehkä jopa työkaluna opettajille, jotka ovat ensiarvoisessa asemassa kehotietoisuusharjoittelun konkretisoimisessa nuorille tanssijoille. Saimmekin jo työn aikana positiivista palautetta eräältä projektiin osallistuneelta tanssinopettajalta, joka kertoi meille käyttävänsä opasta työnsä apuvälineenä säännöllisesti.

Ammatillinen kasvu

Kanasen (2014, 18) mukaan työstövaihetta leimaavat ammatillinen kasvu, vastuullisuus, vuorovaikutteisuus ja itsensä kehittäminen. Omassa työssämme korostui ennen kaikkea ammatillinen kasvu, kun tutkimamme työtavat löysivät taustalleen vahvemman teoriapohjan. Työ on johtanut meidät kurssien ja tiedonlähteiden äärelle. Tätä kautta maailmaamme on tullut monia uusia käsitteitä, jotka tulevat varmasti vaikuttamaan myös

toimintaamme tulevina fysioterapeutteina. Työ herättänyt kiinnostuksemme erityisesti polyvagaalisen teorian (Porges 2007) hahmottelemaan tapaan ymmärtää ihmisen toimintaa sekä myofaskiaalistakin laajempaan tapaan ymmärtää kehon tukirakenteet ja toiminta (sisäelimet ns. pehmeänä tukirankana; Palokangas 2019). Ihmisen hermoston, lihaksiston ja fysiologian ymmärtäminen eheänä kokonaisuutena ohjaa enenevässä määrin ajatteluamme.

Kehotietoisuusharjoittelu sopii kaikille

Kehotietoisuusharjoittelun hyviä puolia ovat erityisesti sen psykofyysinen ulottuvuus sekä harjoitteiden fyysinen lempeys: harjoittelu on sovellettavissa mille tahansa asiakasryhmälle ja mihin tahansa tilaan. Tutkimuksissa on saatu näyttöä proprioseptiikkaharjoittelun hyödyistä motorisen oppimisen nopeutumisenä (Rosenkranz & Rothwell 2012, 9000); todennäköisesti harjoittelu edistää myös visuaalista oppimista (McGregor ym. 2018, 3017). Kehotietoisuusmenetelmät selkiyttävät kehon kaavaa ja lisäävät itsetunteusta ja kokemusta kehon ”omistajuudesta”. Kehotietoisuusharjoittelun avulla tanssiopilas saa avaimia hahmottaa kehoaan subjektikehona: omana, elettyinä, koettuna kehona, kun taas esteettisen lajin harrastaminen saattaa muutoin ohjata tarkastelemaan kehoa objektina.

Kehittämistyön luotettavuus

Validiteetilla viitataan tutkimuksen pätevyYTEEN, tässä tapauksessa siihen, tarkastellaanko valitun aiheen kannalta olennaisia ilmiöitä ja ovatko niistä tehdyt päätelmät perusteltuja ja uskottavia (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009, 25). Olemme kirjoittaneet työhön tavallista laajemman teoriapohjan osin juuri siksi, ettei työmme sisällä lopullisen tuotoksen vaikuttavuuden tutkimuksellista arviointia. Teoriapohjassa olemme painottaneet proprioseptiikan merkitystä ja somatosensorista oppimista. Koemme, että teoriapohja antaa vakaat perustelut valitsemillemme harjoitteille, osittain olisimme halunneet tehdä harjoitteiden valintaan johtanutta prosessia vielä selkeämmin näkyväksi, tämä olisi kuitenkin vaatinut niin paljon lisää työtä, ettemme tämän työn puitteissa ryhtyneet kyseiseen savottaan. Tällainen harjoitteiden purkaminen ja teoriapohjaan vertaaminen olisi kuitenkin mielenkiintoinen rupeama. Suunnitelmassa määrittelimme kehittämistyön validiteetin syntyvän kehotietoisuuden, liikehallinnan ja palautumisen ilmiöiden ja

osatekijöiden keskinäisen vuorovaikutuksen kuvaamisesta. Olemme onnistuneesti kuvanneet kaikkia osatekijöitä, mutta jos jatkaisimme työstämistä, keskittyisimme varmasti näiden tekijöiden välisten suhteiden tarkempaan analyysiin.

Palautekyselyissä ei pyritty tutkimukselliseen reliabiliteettiin vaan niiden oli toimia palautteenantokanavana ja kehittämisen apuvälineenä. Kyselyiden validiteetti kehittyi työn aikana: ensimmäiset kyselykaavakkeet eivät monimutkaisuutensa takia mitanneet kovinkaan hyvin haluttuja asioita, joskin harjoitekohtaisesta, hyvin yksinkertaisesta palauteosiosta (mm. inhokki-/suosikkiharjoite) saimme selkeän työkalun harjoitteiden jatkokehittämisen ja valinnan avuksi. Toisessa kyselyssä panostimme merkittävästi reliabiliteettiin siten, että pyrimme laatimaan kysymykset mahdollisimman yksiselitteisiksi ja helpoiksi vastata. Jälkikäteen ajateltuna jo ensimmäinen palaute olisi kannattanut tehdä sähköisesti, työpajan osallistujat olisivat voineet omalta matkapuhelimeltaan antaa palautteen paikan päällä. Toisen kierroksen sähköisestä palautteesta saatiin tiiviimpi, selkeämpi ja visuaalisempi koonti, mutta se tuli vaiheessa, jossa suuria muutoksia ei enää oppaaseen voitu tehdä. Onneksi siihen ei myöskään koettu tarvetta.

Havainnoinnin osalta päädyimme käyttämään vain tilanteissa kirjaamiamme havaintoja emmekä alkuperäisestä ajatuksesta poiketen videoineet tilanteita. Tämä johtui osin ajankäytöllisistä seikoista, osin emme kokeneet, että yhdestä kulmasta kuvattu video toisi merkittävää lisäarvoa vaan päinvastoin heikentäisi keskittymistämme itse havainnointitilanteessa. Raportoinnin kannalta oli osin hankala erottaa työpajassa tekemiämme havaintoja ja sen yhteydessä käytyjä keskusteluja, joissa opettajat kertoivat omista havainnoistaan oppilaiden parissa.

Metodiikkaan perehtyminen oli meille merkittävä haaste. Alusta asti meille oli kuitenkin selvää, että haluamme käyttää konstruktivistista mallia, joka antaa lineaarista ja spiraalista mallia kokonaisvaltaisemman kehittämismallin. Lopulta Salosen mallin auki kirjoittaminen selkiytti todella paljon koko prosessin hahmottamista ja metodologian ymmärtämistä. Oman työn vaiheiden konkreettinen kirjoittaminen mallin runkoon toi konkretiaa myös opinnäytetyömme vaiheisiin.

Teoriapohjan onnistuneisuutta voitaneen arvioida tutkimalla sitä, kuinka hyvin valitut harjoitteet palvelevat primäärisesti kehotietoisuuden kehittymistä ja sekundäärisesti liikeshallinnan lisääntymistä ja palautumisen edistämistä. Tämä on kuitenkin kokonaisen kvantitatiivisen tutkimuksen aihe, joka ei mahdu nykyisen työn piiriin.

Jatkotutkimus ja kehittämistyö

Vaikka työskentely on tehokkainta ohjattuna, uskomme, että säännöllinen omaharjoittelu on myös tuloksekasta ja mielekästä. Mielenkiintoinen jatkotutkimus olisikin kotiharjoittelun vaikuttavuuden testaaminen eri-ikäisillä tanssinoppilailla. Olisi myös kiinnostava tutkia, voisiko tällaisesta harjoitusohjelmasta olla hyötyä ammattitanssijoille tai fysioterapeuttiopiskelijoille.

Opinnäytetyömme voi antaa eväitä myös fysioterapeuteille mm. psykofyysiseen työskentelyyn sekä liikkeen uudelleenmallintamiseen. Opas voisi toimia myös perustana kohderyhmille suunnattujen kehotietoisuusoppaiden laatimisessa, esimerkiksi työfysioterapian saralla. Uskomme, että kehotietoisuuden herättäminen on välttämätön elementti ihmisen liikkumisen ohjaamisessa – tiedostaminen on aina muutoksen edellytys, näin myös liikkumisen ja liikkeen parissa.

8 LOPUKSI

Tämä opinnäytetyö on ollut meille matka: matka uuteen näkökulmaan tulevassa ammatissamme ja matka omaan itseemme. Olemme löytäneet valtavan potentiaalin, joka on pääosin fysioterapian alalla vielä hyödyntämättä. Terapeuttisen harjoittelun ja ennaltaehkäisevän fysioterapian näkeminen asiakkaan itsetuntemuksen kasvattamisena nivoo yhteen psyykkisen ja fyysisen näkökulman ilman, että fysioterapeutin tarvitsisi pudota psykologian syövereihin. Oma kehotietoisuusharjoittelu tukee myös kokonaisvaltaisella tavalla fysioterapeutin omaa ammattitaitoa ja työssäjaksamista. Olisikin upeaa, jos jo opiskeluvaiheessa tulevat fysioterapeutit saisivat järjestelmällistä ohjausta oman kehotietoisuuden kasvattamiseen.

LÄHTEET

- Aalto, J. 2018. *Anatomia ja kehotietoisuus - kokemuksellisen anatomian opas*. Omakustanne.
- Anderson, R & Hanrahan, S J. 2008. Dancing in Pain. Pain Appraisal and Coping in Dancers. *Journal of Dance Medicine and Science* 12(1), 9-16.
- Angioi M, Metsios G, Koutedakis Y, Wyon MA. 2009. Fitness in Contemporary Dance: A Systematic Review. *Sports Medicine* 30: 475-84.
- Anttila, E. 2017. *Ihmisen ja oppimiskäsitykset taideopetuksessa*. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulun julkaisuja 58.
- Avison, J. 2015. Fascial form in Yoga. Teoksessa: Schleip, R. & Baker, A. 2015. *Fascia in Sport and Movement*. Edinburgh: Handspring Publishing.
- Batson, G. 2007. Revisiting Overuse Injuries in Dance in View of Motor Learning and Somatic Models of Distributed Practice. *Journal of Dance Medicine and Science* 11: 70-75.
- Batson, G. 2009. Update on Proprioception. Considerations for Dance Education. *Journal of Dance Medicine & Science* 13 (2): 35-41
- Berardi, G. 2005. *Finding Balance: Fitness, Training, and Health for a Lifetime in Dance*. 2nd edition. London: Routledge.
- Burzynska, A; Finc, K; Taylor, B K; Knecht, A M & Kramer, A F. 2017. The Dancing Brain: Structural and Functional Signatures of Expert Dance Training. *Frontiers in Human Neuroscience* 11. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2017.00566/full> Viitattu 9.11.2018.
- Chaitow, L., Gilbert, C. & Bradley, D. 2014. Recognizing and treating breathing disorders: a multidisciplinary approach. 2nd edition. Edinburgh: Churchill Livingstone Elsevier.
- Chong, C S M; Tsunaka, B S; Megumi B S; Tsang, H; Chan, E P; Cheung, B A & Ming, W. 2011. Effects of Yoga on Stress Management in Healthy Adults: A Systematic Review. *Alternative Therapies in Health and Medicine* 17(1): 32-38.
- Dayan, E. & Cohen, L. G. 2011. Neuroplasticity subserving motor skill learning. *Neuron* 72: 443-454.
- Ekegren, C L, Quested, R & Brodrick, A. 2014. Injuries in Pre-professional Ballet Dancers: Incidence, Characteristics and Consequences. *Journal of Science and Medicine in Sport* 17(3): 271-275.
- Elangovan, N, Tuite, P J & Konczak, J. 2018. Somatosensory training improves proprioception and untrained motor function in Parkinson's disease. *Frontiers in Neurology* 9(1053). <https://doi.org/10.3389/fneur.2018.01053>
- Eusanio, J, Thomson, P, Jaque, S.V. 2014. Perfectionism, Shame, and Self-concept in Dancers. A Meditation Analysis. *Journal of Dance Medicine & Science* 18(3): 106-114.
- Fahle, M. 2009. Perceptual learning and sensorimotor flexibility: cortical plasticity under attentional control? *Philosophical Transactions of the Royal Society B Biological Sciences* 364: 313-319.

- Fogel, A. 2009. *Body Sense. The Science and Practice of Embodied Self-Awareness*. New York: W.W. Norton
- Gard, T., Noggle, J. J., Crystal, L. P., Vago, D. R. & Wilson, A. 2014. Potential self-regulatory mechanisms of yoga for psychological health. *Frontiers in human neuroscience* 8 (770): 1-20.
- Garfinkel M S, Singhal A, Katz W A, Allan D A, Reshetar R, Schumacher H R Jr. 1998. *Journal of the American Medical Association* 280(18):1601-3.
- Geber, P. & Wilson, M. 2010. Teaching at the interface of dance science and somatics. *Journal of Dance Medicine & Science*. 14(2): 50-57.
- Giacosa, C., Falisha, J.K., Foster, N. E. V., Penhune, V.B. & Hyde, K .L. 2016. Dance and music training have different effects on white matter diffusivity in sensorimotor pathways. *NeuroImage* 135: 273-286.
- Hackney P. 2002. *Making Connections: Total Body Integration Through Bartenieff Fundamentals*. New York: Routledge.
- Haight HJ. 1998. Morphologic, Physiologic, and Functional Interactions in Elite Female Ballet Dancers. *Medical Problems Performing Artists* 13(1): 4-13.
- Hänninen, T. 2013. *Urheilijan alipalautuminen ja ylikuormitus - miten tunnistaa, hoidaan ja ehkäisee*. Prevention, Diagnosis, and Treatment of the Overtraining Syndrome: Joint Consensus Statement of the European College of Sport science (ECSS) and the American College of Sports Medicine (ACSM) [seminaarimateriaali] <http://www.terveurheilija.fi/materiaalit/iltaseminaarienmateriaalit/getfile.php?file=328>. (Viitattu 26.5.2019)
- Heikkilä, P; Tikkamäki, K; Rytövuori, S; Ainasoja, M & Oksman, V. 2016. *Älä tule paha stressi tule hyvä stressi: keinoja stressin paremman puolen löytämiseksi*. Tampere: Eustress-tiimi.
- Herrala, H; Kahrola, T & Sandström, M. 2008. *Psykofyysinen ihminen*. Helsinki: WSOY.
- Huber, F E & Wells, C L. 2006. *Therapeutic Exercise – Treatment planning for progression*. St Louis, Ms (USA): Saunders Elsevier.
- Hunt, C, Paez, A. & Folmar, E. 2017. The impact of attentional focus on the treatment of musculoskeletal and movement disorders. *International Journal of Sports Physical Therapy* 12(6): 901-907.
- Johnson, U & Ivarsson, A. 2017. Psychosocial factors and sport injuries: prediction, prevention and future research directions. *Current Opinion in Psychology* 16, 89-92.
- Jokiniva, M. 2017. *Stressin luomuhoito*. Jyväskylä: Gummerus.
- Jones, B. 2017. How Your Breathing Relates to Your Movement. FMS Articles. https://www.functionalmovement.com/Articles/769/how_your_breathing_relates_to_your_movement. Viitattu: 24.5.2019.
- Kaminoff, L. 2007. *Yoga Anatomy. Your illustrated guide postures, movements, and breathing techniques*. Human Kinetics.

- Kananen, J. 2014. *Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona. Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä*. Jyväskylän Ammattikorkeakoulun julkaisuja 185.
- Kananen, J. 2015. *Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Miten kirjoitan kehittämistutkimuksen vaihe vaiheelta*. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 212.
- Kaukonen, U. 2017. *Kehotietoisuus fysioterapeutin työssä*. Luentodiasarja. Viitattu 7.5.2019. http://www.essential-motion.fi/sites/default/files/images/kehotietoisuus_fysioterapeutin_tyossa_nayttodiat.pdf.
- Kauranen, K. 2011. *Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen*. Jyväskylä: Liikuntatieteiden seura.
- Kemppainen, S. 2014. *Kokonaisvaltainen joogaohjaaja –koulutusmateriaali*. Yoga & Therapy Sonja Kemppainen [julkaisematon].
- Keysers C, Kaas JH, Gazzola V (2010) Somatosensation in social perception. *Nature Reviews Neuroscience* 11:417–428.
- Kopeinig, C, Gödl-Purrer, B, Salchinger, B. 2015. Fascia as a Proprioceptive Organ and its Role in Chronic Pain – A review of current literature. *Safety in Health* 1 (Suppl 1).
- Korkeila, J. Stressi, tunteiden säätely ja immunitteetti. *Duodecim* 124: 683-692.
- Krasnow, D. 2007. Motor learning and motor control in dance. *Journal of Dance Medicine and Science* 11(3), 69.
- Laufer, Y, Rotem-Lehrer, N, Ronen, Z, Khayutin, G. & Rozenberg, I. 2007. Effect of attention focus on acquisition and retention of postural control following ankle sprain. *Physical Medicine and Rehabilitation* 88(1): 105-108.
- Lohse, K. R, Jones, M, Healy, A. F & Sherwood, D. E. 2014. The role of attention in motor control. *Journal of Experimental Psychology: General* 143(2): 930-948.
- Long, R. 2010. *Anatomy for Vinyasa Flow and Standing Poses*. Baldwinsville, NY: Bandha Yoga Publications.
- Luomajoki, H. 2018. *Liikkeen ja liikekontrollin häiriöt – testit ja harjoitteet selän, niskan, olkapään sekä alaraajan toiminnallisiin ongelmiin*. Lahti: VK-kustannus.
- Martin, M., Seppä, M., Lehtinen, P., Törö, T. 2014. *Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena*. Uusi laajennettu laitos. Mediapinta.
- McCorry, L K. 2007. Physiology of the autonomic nervous system. *American Journal of Pharmaceutical Education* 71(4): article 78.
- McGregor, H R, Cashaback, J G A & Gribble, P L. 2017. Functional plasticity in somatosensory cortex supports motor learning by observing. *Current Biology* 26(7): 921-927.
- McGregor, H R, Cashaback, J G A & Gribble, P L. 2018. Somatosensory perceptual training enhances motor learning by observing. *Journal of Neurophysiology* 120: 3017-3025.
- Mezzacappa, E. S, Kelsey, R. M, Katkin, E. S, Sloan, R. P. 2001. Vagal rebound and recovery from psychological stress. *Psychosomatic Medicine* 63(4): 650-657.
- Murgia, C. 2013. Overuse, Fatigue, and Injury. Neurological, Psychological, and Clinical Aspects. *Journal of Dance Medicine & Science* 17(2), 51-52.

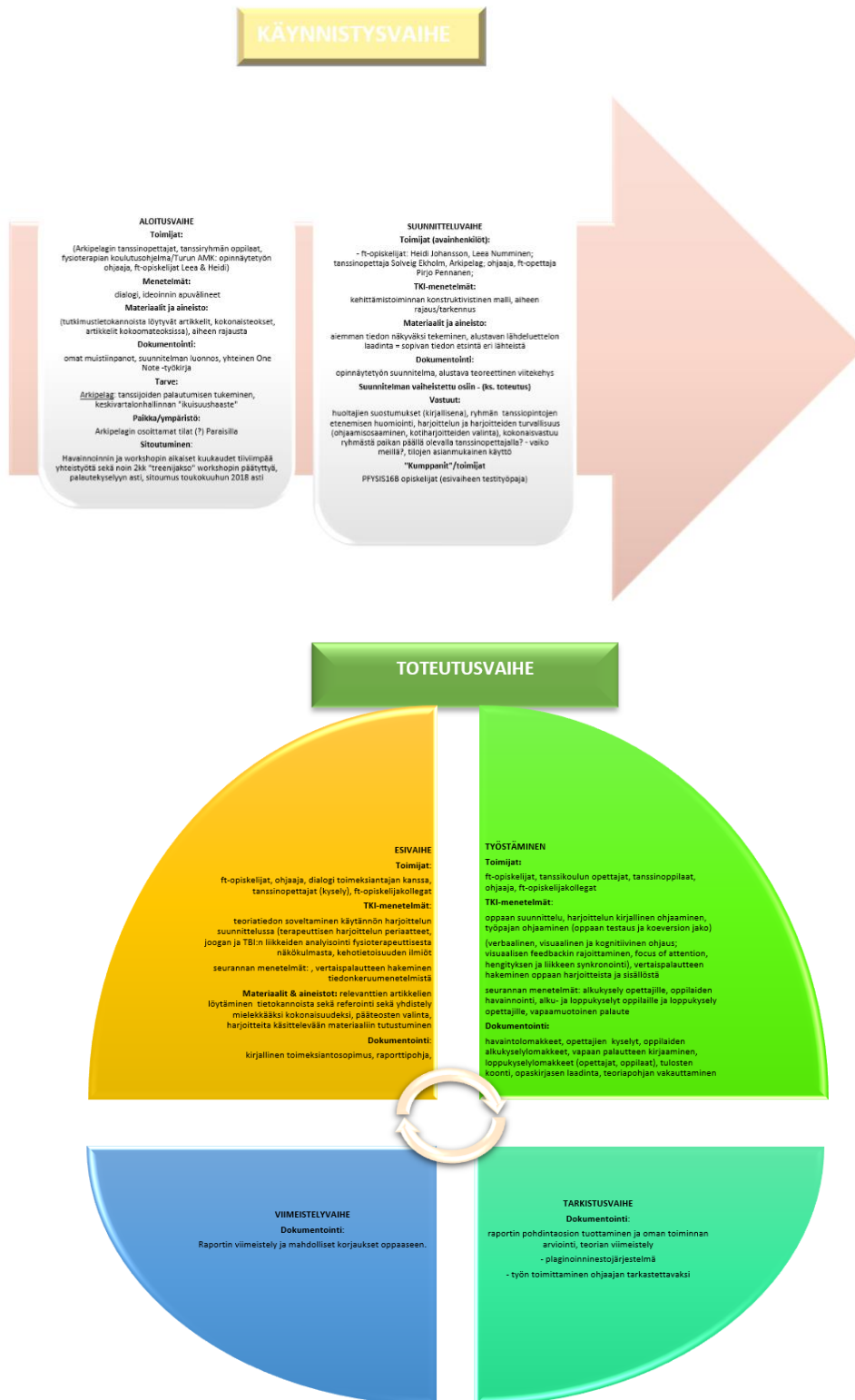
- Myers TW (2004). "Structural integration – developments in Ida Rolf's 'Recipe' ". *Journal of Bodywork and Movement Therapies* 8 (2), 131–142.
- Myers, T. 2015. Anatomy trains in motion. Teoksessa: Schleip, R. & Baker, A. 2015. *Fascia in Sport and Movement*. Edinburgh: Handspring Publishing.
- Myers, T. W. 2013. *Anatomy Trains. Myofaskiaaliset meridiaanit kuntoutuksen ja liikunnan ammattilaisille ja opiskelijoille. 2. painos*. Lahti: VK-kustannus.
- Niedenthal, P.M. 2007. Embodying emotion. *Science* 316: 1002-1005.
- Nummenmaa, L & Hari, R. 2016. Koskettavat tunteet. Teoksessa: Ylikangas, M (toim.). 2016. *Mielen salat*. [Helsinki]: Gaudeamus ja Suomen akatemia.
- Nummenmaa, L, Glerean, E, Hari, R. & Hietanen, J. K. 2014. Bodily maps of emotions. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 111(2): 646-651.
- Nummenmaa, L, Glerean, E, Viinikainen, M, Jääskeläinen, I. P, Hari, R. & Sams, M. 2012. Emotions promote social interaction by synchronizing brain activity across individuals. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 109(24): 9599-9604.
- Opetushallitus. 2017. *Taiteen perusopetuksen laajan oppimäärän opetussuunnitelman perusteet*. Opetushallituksen määräykset ja ohjeet 2017:12a.
- Ostry, D. J, Darainy, M, Mattar, A. A. G, Wong, J. & Gribble, P L. 2010. Somatosensory plasticity and motor learning. *Journal of Neuroscience* 30(15): 5384-5393
- Ostry, D. J. & Gribble, P. L. 2016. Sensory plasticity in human motor learning. *Trends in Neurosciences*. 39 (2), 114-123.
- Palokangas, S. 2019. Bartenieff Fundamentals -johdantokurssi 30.8.-1.9.2019. [työpaja]
- Park, H & Han, D. 2015. The effect of the correlation between the contraction of the pelvic floor muscles and diaphragmatic motion during breathing. *Journal of Physical Therapy Science* 27(7): 2113-2115.
- Pihlman, M & Luomala, T. 2016. Faskia – terapian ja liikkeen näkökulmasta. Lahti: VK-kustannus.
- Porges, S. W. 2007. The polyvagal perspective. *Biological Psychology* 74(2): 116-143.
- Puttonen, S. 2004. Stressin fysiologiset vaikutukset. *Työterveyslääkäri* 24(3): 28-31. https://www.ebm-guidelines.com/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=ttl00352. Viitattu 23.5.2019.
- Radell, S. A.; Adame, D. D.; Cole, S. D. & Blumendahl, N. J. 2011. The Impact of Mirrors on Body Image and Performance in High and Low Performing Female Ballet Students. *Journal of Dance Medicine Science* 15 (3): 108-115.
- Rafferty, S. 2010. Considerations for Integrating Fitness into Dance Training. *Journal of Dance Medicine & Science* 14 (2), 45-49.
- Renvall, H. 2008. *Voiko hiipiminen olla tanssia? Opas tanssitaiteen katsomiseen*. Tanssin Tiedotuskeskus.

- Rinne, M. 2012. Liikehallintakyky. Teoksessa: Suni, J. & Taulaniemi, A. (toim.). *Terveyskunnan testaus – menetelmä terveystiikunnan edistämiseen*. Helsinki: SanomaPro.
- Rosenkranz, K. & Rothwell, J. C. 2012. Modulation of proprioceptive integration in the motor cortex shapes human motor learning. *The Journal of Neuroscience* 32 (26), 9000-9006.
- Rothschild, Babette & Rand, Marjorie L. 2010. *Apua auttajalle – Myötätuntouupumuksen ja sijaistraumatisoitumisen psykofysiologia*. Oulu: Kaleva Print.
- Roxendal, G. 1985. Body Awareness Therapy and The Body Awareness Scale, Treatment and avaluation in psychiatric physiotherapy. Källered (Ruotsi): Kompendietryckeriet.
- Saaranen-Kauppinen, A, Puusniekka, A, Kuula, A, Rissanen, R & Karvinen I. 2006-2009. *Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV – kvalitatiivisten menetelmien verkko-opikirja*. [verkkajulkaisu] Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston julkaisuja 2009. Tampereen yliopisto. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2012112210007>. Viitattu 8.11.2019
- Salonen, K. 2013. *Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön*. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72.
- Sand, O., Toverud, K. C. & Hekkanen, R.. 2012. *Ihminen: Fysiologia ja anatomia (9. uudistettu painos.)*. Helsinki: Sanoma Pro.
- Sandström, M. & Ahonen, J. 2011. *Liikkuva ihminen. Aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka*. Lahti: VK-kustannus
- Sandström, M. 2010. *Psykyke ja aivotoiminta: neurofysiologinen näkökulma*. Helsinki: WSOYPro.
- Simmel, L. 2015. How to train fascia in dance. Teoksessa: Schleip, R. & Baker, A. 2015. *Fascia in Sport and Movement*. Edinburgh: Handspring Publishing.
- Sobotta, J., Washchke, J., Paulsen, F., Klonisch, T. & Hombach-Klonisch, S. 2011. *Sobotta atlas of human anatomy: General anatomy and musculoskeletal system*. 15th ed. München: Elsevier.
- Stults-Kolehmainen, M A, Bartholomew J B & Sinha R. Chronic psychological stress impairs recovery of muscular function and somatic sensations over a 96-hour period. *Journal of Strength and Conditioning Research* 28(7), 2007-2017.
- Suomen fysioterapeutit. 2014. *Fysioterapeuttien eettiset ohjeet*. https://www.suomenfysioterapeutit.fi/wp-content/uploads/2018/01/Fysioterapeutin_Eettiset_Ohjeet_2014.pdf Viitattu 12.11.2018
- Talvitie, U & Karppi, S-L & Mansikkamäki, T. 2006. *Fysioterapia*. 2. uudistettu painos. Helsinki: Edita.
- Tocino-Smith, J. 2019. *What is Eustress And How is It Different than Stress?* <https://positivepsychologyprogram.com/what-is-eustress/> (Viitattu 26.5.2019)
- Uusitalo, A. 2015. Urheilijan ylikuormitustila. *Duodecim* 131: 2344-2350.
- Väyrynen, P & Saarikoski, R. 2016. Liikehallinnan harjoittaminen. *Duodecim terveyskirjasto*. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=tju00210 Viitattu 9.11.2018.

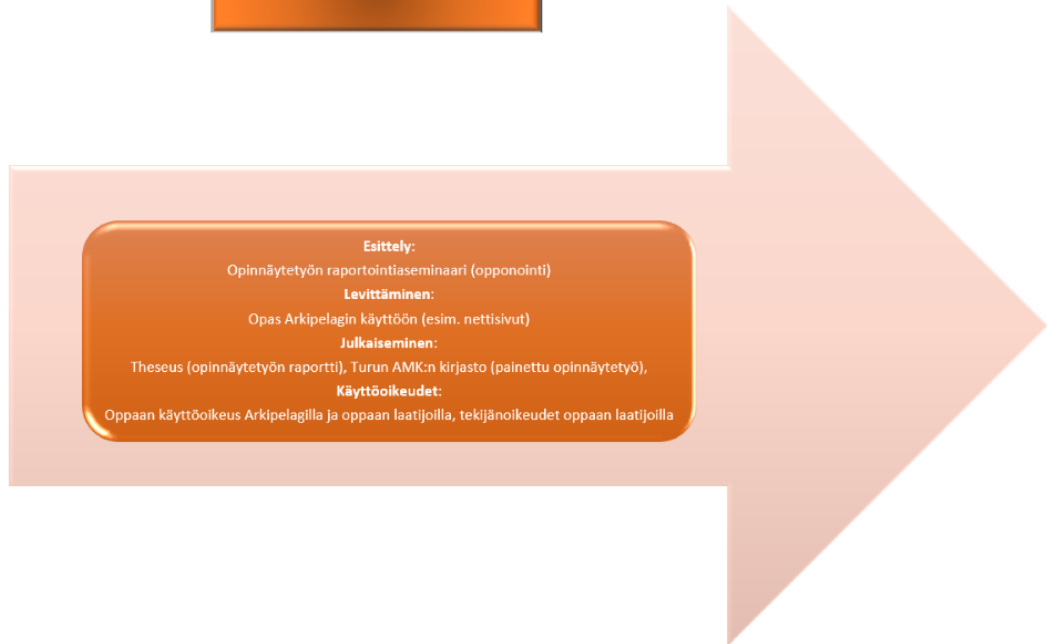
- Whatman, C, Walters, S & Schluter, P. 2018. Coach and player attitudes to injury in youth sport. *Physical Therapy in Sport* 32, 1-6.
- WHO. World Health Organisation. 2004. *Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus*. (ICF; International Classification of Functional Disability and Health). Stakes: Ohjeita ja luokituksia 2004:4.
- Wilmerding, V. & Krasnow, D. 2009. *Motor learning and teaching dance*. International Association of Dance Medicine and Science. <https://www.iadms.org/page/250> Viitattu 9.5.2019.
- Yadav, R, Yadav, R & Netam, R. 2017. Framingham Risk Score and Estimated 10-Year Cardiovascular Disease Risk Reduction by a Short-Term Yoga-Based LifeStyle Intervention. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 23(9), pp. 730-737.

Liite 1: Opinnäytetyöprosessin suunnitelma konstruktivistisen mallin mukaisesti

(vrt. Salonen 2013, 20)



VALMIS TUOTOS

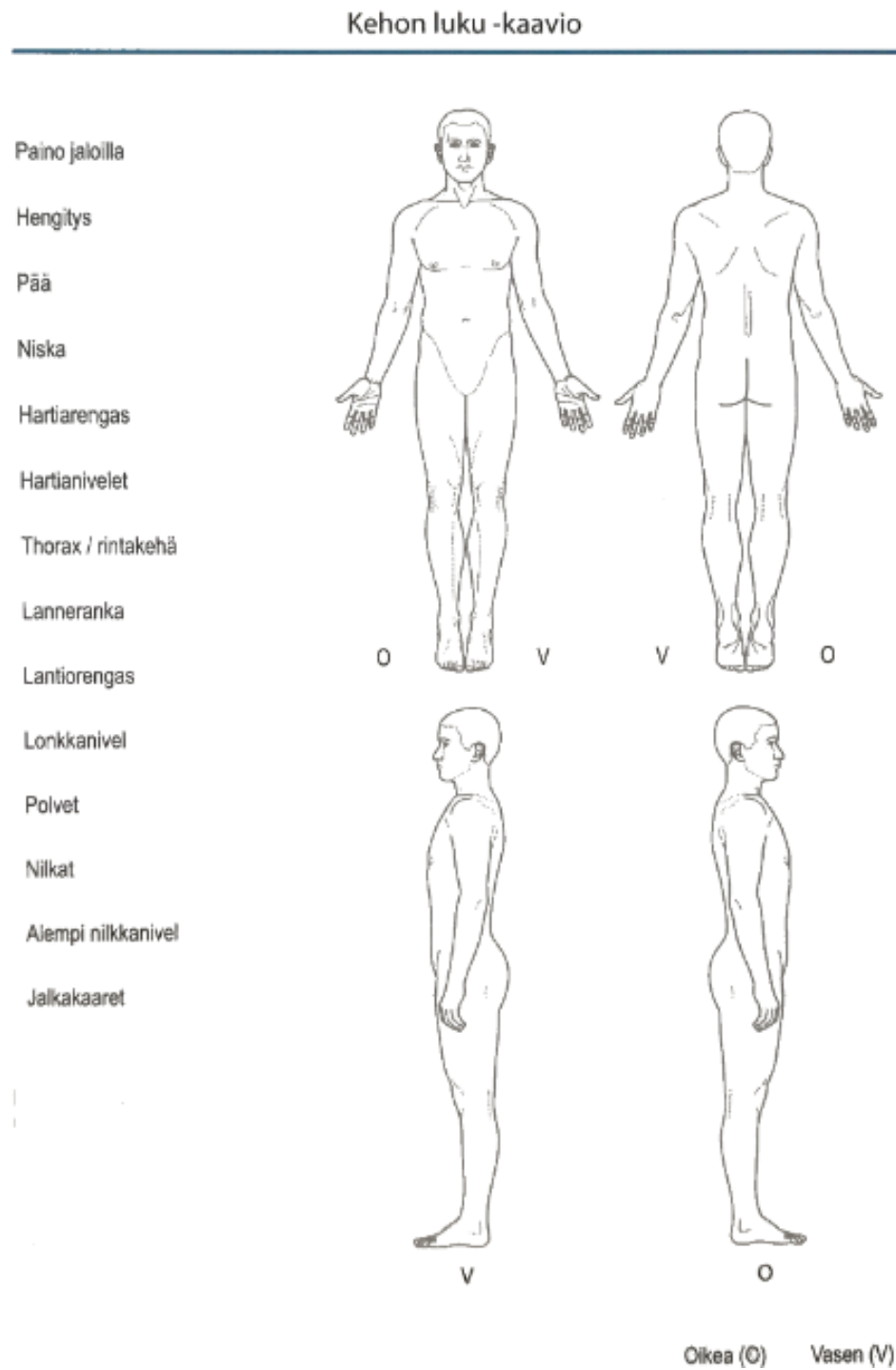


Käytännön toteutus (hanketyöskentely)



Liite 2: Kehon luku -kaavio

(Myers 2013, 260)



Liite 3: Palautekysely tanssioppilaille

Tanssioppilaiden palautekysely

Taustatiedot: Ikä ___ Olen harrastanut tanssia ___ vuotta

Harjoittelen ___ kertaa / ___ tuntia viikossa

A. Hengitys- ja keskittymisharjoitteet

- 1 – Hengityksen suuntaamisharjoitus
- 2 – Tuettu uloshengitys
- 3 – Vatsan tuen ja hengityksen yhdistäminen
- 4 – Kapalahati-hengitys
- 5 – Syvän etulinjan hengitysharjoite (hengityksen ja liikkeen synkronointi)

Vastaa väittämiin piirtämällä rasti janalle siihen kohtaan, joka parhaiten kuvaa kokemustasi harjoittelusta

1. Ymmärsin hengitys- ja keskittymisharjoitteiden tavoitteet:

En ymmärtänyt lainkaan	----- ----- ----- -----	Ymmärsin täysin
------------------------	-------------------------	-----------------
2. Sain harjoitteiden avulla paremman tuntuman kehooni:

En saanut tuntumaa	----- ----- ----- -----	Sain hyvän tuntuman
--------------------	-------------------------	---------------------
3. Uskon hyötyväni harjoitteista tanssijana:

En usko hyötyväni	----- ----- ----- -----	Uskon hyötyväni merkittävästi
-------------------	-------------------------	-------------------------------
4. Oivalsin harjoitteiden avulla jotakin uutta itsestäni (esim. oman kehon tai mielen toiminnasta):

En oivaltanut uutta itsestäni	----- ----- ----- -----	Oivalsin uutta itsestäni
-------------------------------	-------------------------	--------------------------
5. Harjoitteet tuntuivat miellyttäviltä:

Harjoitteet tuntuivat epämiellyttäviltä	----- ----- ----- -----	Harjoitteet tuntuivat miellyttäviltä
---	-------------------------	--------------------------------------

Tanssioppilaiden palautekysely

B. Dynaamiset harjoitteet (Bartenieff/Total Body Integration)

- 1 – Meritähti/kotilo (ääreis-keskustayhteys)
- 2 – Ruoko/kotilo (puoliskojen yhteys)
- 3 – Merihevonon (pää-häntäyhteys)
- 4 – Mustekala (ristikkäisyhteys)
- 5 – Rapu (yläkeho/alakeho-yhteys)

Vastaa väittämiin piirtämällä rasti janalle siihen kohtaan, joka parhaiten kuvaa kokemustasi harjoittelusta

1. Ymmärsin dynaamisten harjoitteiden tavoitteet:

En ymmärtänyt lainkaan	----- ----- ----- -----	Ymmärsin täysin
------------------------	-------------------------	-----------------
2. Sain harjoitteiden avulla paremman tuntuman kehooni:

En saanut tuntumaa	----- ----- ----- -----	Sain hyvän tuntuman
--------------------	-------------------------	---------------------
3. Uskon hyötyväni harjoitteista tanssijana:

En usko hyötyväni	----- ----- ----- -----	Uskon hyötyväni merkittävästi
-------------------	-------------------------	-------------------------------
4. Oivalsin harjoitteiden avulla jotakin uutta itsestäni (esim. oman kehon tai mielen toiminnasta):

En oivaltanut uutta itsestäni	----- ----- ----- -----	Oivalsin uutta itsestäni
-------------------------------	-------------------------	--------------------------
5. Harjoitteet tuntuivat miellyttäviltä:

Harjoitteet tuntuivat epämiellyttäviltä	----- ----- ----- -----	Harjoitteet tuntuivat miellyttäviltä
---	-------------------------	--------------------------------------

Tanssioppilaiden palautekysely

6. Millaiseksi koit harjoitteiden vaikeustason?

- | | | |
|------------------------------------|-------------------------|--|
| Harjoittelu tuntui liian vaikealta | ----- ----- ----- ----- | Harjoittelu tuntui sopivan helpolta |
| Harjoittelu tuntui liian helpolta | ----- ----- ----- ----- | Harjoittelu tuntui sopivan haastavalta |

7. Olivatko harjoitteiden ohjeet riittävän yksityiskohtaiset?

- | | | |
|---------------------------------------|-------------------------|---|
| Ohjeet olivat liian yleisellä tasolla | ----- ----- ----- ----- | Ohjeet olivat riittävän yksityiskohtaiset |
|---------------------------------------|-------------------------|---|

8. Olivatko harjoitteiden ohjeet riittävän selkeitä?

- | | | |
|---------------------------------------|-------------------------|---|
| Harjoitteiden ohjeet olivat epäselvät | ----- ----- ----- ----- | Ohjeet olivat selkeitä ja helposti seurattavat. |
|---------------------------------------|-------------------------|---|

Vastaa seuraaviin kohtiin harjoitteen numerolla, voit vastata useamman harjoitteen tai jättää kohdan tyhjäksi, merkitse tyhjä vastaus viivalla.

9. Lempiharjoitteeni tästä osiosta: _____
10. Inhokkiharjoitteeni tästä osiosta: _____
11. Osion helpoin harjoite: _____
12. Osion vaikein harjoite: _____
13. Vapaa sana: _____

Tanssioppilaiden palautekysely

6. Millaiseksi koit harjoitteiden vaikeustason?

- | | | |
|------------------------------------|-------------------------|--|
| Harjoittelu tuntui liian vaikealta | ----- ----- ----- ----- | Harjoittelu tuntui sopivan helpolta |
| Harjoittelu tuntui liian helpolta | ----- ----- ----- ----- | Harjoittelu tuntui sopivan haastavalta |

7. Olivatko harjoitteiden ohjeet riittävän yksityiskohtaiset?

- | | | |
|---------------------------------------|-------------------------|---|
| Ohjeet olivat liian yleisellä tasolla | ----- ----- ----- ----- | Ohjeet olivat riittävän yksityiskohtaiset |
|---------------------------------------|-------------------------|---|

8. Olivatko harjoitteiden ohjeet riittävän selkeitä?

- | | | |
|---------------------------------------|-------------------------|---|
| Harjoitteiden ohjeet olivat epäselvät | ----- ----- ----- ----- | Ohjeet olivat selkeitä ja helposti seurattavat. |
|---------------------------------------|-------------------------|---|

Vastaa seuraaviin kohtiin harjoitteen numerolla, voit vastata useamman harjoitteen tai jättää kohdan tyhjäksi, merkitse tyhjä vastaus viivalla.

9. Lempiharjoitteeni tästä osiosta: _____
10. Inhokkiharjoitteeni tästä osiosta: _____
11. Osion helpoin harjoite: _____
12. Osion vaikein harjoite: _____
13. Vapaa sana: _____

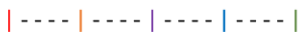
Tanssioppilaiden palautekysely

C. Staattiset harjoitteet (Jooga-äsanat)

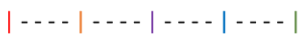
- 1 – Jalkapohjan aktivointi (Tadasana/vuoriasento)
- 2 – Puusento (Vrkasana)
- 3 – Kobra-asento (Bhujangasana)
- 4 – Lapaluun tukeminen lankku/pumurus (Phalakasana / Chaturanga Dandasana)
- 5 – Soturiasento (Virabhadrasana 2)

Vastaa väittämisiin piirtämällä rasti janalle siihen kohtaan, joka parhaiten kuvaa kokemustasi harjoittelusta

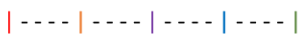
1. Ymmärsin staattisten harjoitteiden tavoitteet:

En ymmärtänyt lainkaan  Ymmärsin täysin

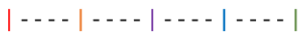
2. Sain harjoitteiden avulla paremman tuntuman kehooni:

En saanut tuntumaa  Sain hyvän tuntuman

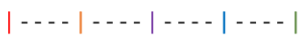
3. Uskon hyötyväni harjoitteista tanssijana:

En usko hyötyväni  Uskon hyötyväni merkittävästi

4. Oivalsin harjoitteiden avulla jotakin uutta itsestäni (esim. oman kehon tai mielen toiminnasta):

En oivaltanut uutta itsestäni  Oivalsin uutta itsestäni

5. Harjoitteet tuntuivat miellyttäviltä:

Harjoitteet tuntuivat epämiellyttäviltä  Harjoitteet tuntuivat miellyttäviltä

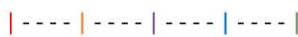
Tanssioppilaiden palautekysely

D. Palauttavat (restoratiiviset) harjoitteet

- 1 – Kehon alistaminen selinmakuulla (Savasana)
- 2 – Jalat ylhäällä -asento (Urdha Prasarita Padasana)
- 3 – Sydämen avaus (Matsyasana)
- 4 – Niikkapumppu
- 5 – Kehon luenta (Vipassana)

Vastaa väittämisiin piirtämällä rasti janalle siihen kohtaan, joka parhaiten kuvaa kokemustasi harjoittelusta


1. Ymmärsin palauttavien harjoitteiden tavoitteet:

En ymmärtänyt lainkaan  Ymmärsin täysin

2. Sain harjoitteiden avulla paremman tuntuman kehooni:

En saanut tuntumaa  Sain hyvän tuntuman


3. Uskon hyötyväni harjoitteista tanssijana:

En usko hyötyväni  Uskon hyötyväni merkittävästi

4. Oivalsin harjoitteiden avulla jotakin uutta itsestäni (esim. oman kehon tai mielen toiminnasta):

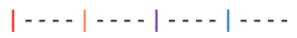
En oivaltanut uutta itsestäni  Oivalsin uutta itsestäni

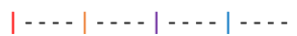
5. Harjoitteet tuntuivat miellyttäviltä:

Harjoitteet tuntuivat epämiellyttäviltä  Harjoitteet tuntuivat miellyttäviltä

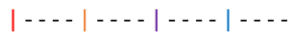
Tanssioppilaiden palautekysely

6. Millaiseksi koit harjoitteiden vaikeustason?

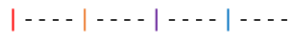
Harjoittelu tuntui liian vaikealta  Harjoittelu tuntui sopivan helpolta

Harjoittelu tuntui liian helpolta  Harjoittelu tuntui sopivan haastavalta

7. Olivatko harjoitteiden ohjeet riittävän yksityiskohtaiset?

Ohjeet olivat liian yleisellä tasolla  Ohjeet olivat riittävän yksityiskohtaiset

8. Olivatko harjoitteiden ohjeet riittävän selkeit?

Harjoitteen ohjeet olivat epäselvät  Ohjeet olivat selkeit ja helposti seurattavat.

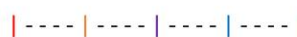
Vastaa seuraaviin kohtiin harjoitteen numerolla, voit vastata useamman harjoitteen tai jättää kohdan tyhjäksi, merkitse tyhjä vastaus viivalla.

9. Lempiharjoitteeni tästä osiosta: _____
10. Inhokiharjoitteeni tästä osiosta: _____
11. Osion helpoin harjoite: _____
12. Osion vaikein harjoite: _____
13. Vapaa sana: _____

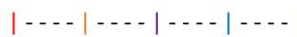
Tanssioppilaiden palautekysely

6. Millaiseksi koit harjoitteiden vaikeustason?

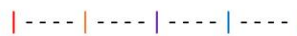
Harjoittelu tuntui liian vaikealta  Harjoittelu tuntui sopivan helpolta

Harjoittelu tuntui liian helpolta  Harjoittelu tuntui sopivan haastavalta

7. Olivatko harjoitteiden ohjeet riittävän yksityiskohtaiset?

Ohjeet olivat liian yleisellä tasolla  Ohjeet olivat riittävän yksityiskohtaiset

8. Olivatko harjoitteiden ohjeet riittävän selkeit?

Harjoitteen ohjeet olivat epäselvät  Ohjeet olivat selkeit ja helposti seurattavat.

Vastaa seuraaviin kohtiin harjoitteen numerolla, voit vastata useamman harjoitteen tai jättää kohdan tyhjäksi, merkitse tyhjä vastaus viivalla.

9. Lempiharjoitteeni tästä osiosta: _____
10. Inhokiharjoitteeni tästä osiosta: _____
11. Osion helpoin harjoite: _____
12. Osion vaikein harjoite: _____
13. Vapaa sana: _____

Liite 4: Palautekysely tanssinopettajille

Tanssiopettajien palautekysely

A. Hengitys- ja keskittymisharjoitteet

- Hengityksen suuntaamisharjoitus
- Tuettu uloshengitys
- Vatsan tuen ja hengityksen yhdistäminen
- Kapalahati-hengitys
- Syvän etulinjan hengitysharjoite (hengityksen ja liikkeen synkronointi)

Vastaa väittämien piirtämällä rasti janalle siihen kohtaan, joka parhaiten kuvaa kokemustasi harjoittelusta

1. Hengitys- ja keskittymisharjoitteiden tavoitteet olivat selkeitä:

Tavoitteet jäivät epäselviksi | ----- | ----- | ----- | ----- | Tavoitteet olivat ilmeiset

2. Koin harjoitteen omakohtaisesti mielekkääksi. En kokenut | ----- | ----- | ----- | ----- | Koin mielekkääksi mielekkääksi

3. Uskon oppilaiden hyötävän osion harjoitteista. En usko oppilaiden hyötävän | ----- | ----- | ----- | ----- | Uskon oppilaiden hyötävän merkittävästi

4. Oivalsin harjoitteiden avulla jotakin uutta: En oivaltanut uutta | ----- | ----- | ----- | ----- | Oivalsin uutta

5. Harjoitteet soveltuivat tanssinopetuksen tueksi. Eivät sovellu | ----- | ----- | ----- | ----- | Soveltuvat hyvin

6. Olen aiemmin käyttänyt vastaavanlaisia harjoitteita: En ole koskaan käyttänyt | ----- | ----- | ----- | ----- | Olen käyttänyt usein

Tanssiopettajien palautekysely

B. Dynaamiset harjoitteet (Bartenieff/Total Body Integration)

- Meritähti/kotilo (ääreis-keskustayhteys)
- Ruokokotilo (puoliskojen yhteys)
- Merihuvonen (pää-häntäyhteys)
- Mustekala (ristikkäisyhteys)
- Rapu (yläkehoalakehoiteyhteys)

Vastaa väittämien piirtämällä rasti janalle siihen kohtaan, joka parhaiten kuvaa kokemustasi harjoittelusta

1. Dynaamisten harjoitteiden tavoitteet olivat selkeitä:

Tavoitteet jäivät epäselviksi | ----- | ----- | ----- | ----- | Tavoitteet olivat ilmeiset

2. Koin harjoitteen omakohtaisesti mielekkääksi. En kokenut | ----- | ----- | ----- | ----- | Koin mielekkääksi mielekkääksi

3. Uskon oppilaiden hyötävän osion harjoitteista. En usko oppilaiden hyötävän | ----- | ----- | ----- | ----- | Uskon oppilaiden hyötävän merkittävästi

4. Oivalsin harjoitteiden avulla jotakin uutta: En oivaltanut uutta | ----- | ----- | ----- | ----- | Oivalsin uutta

5. Harjoitteet soveltuivat tanssinopetuksen tueksi. Eivät sovellu | ----- | ----- | ----- | ----- | Soveltuvat hyvin

6. Olen aiemmin käyttänyt vastaavanlaisia harjoitteita: En ole koskaan käyttänyt | ----- | ----- | ----- | ----- | Olen käyttänyt usein

Tanssiopettajien palautekysely

7. Millaiseksi koit harjoitteiden vaikeustason?

Harjoitteet olivat liian vaikeita | ----- | ----- | ----- | ----- | Harjoitteet tuntuivat sopivan helpoilta

Harjoitteet tuntuivat liian helpoilta | ----- | ----- | ----- | ----- | Harjoitteet tuntuivat sopivan haastavilta

8. Olivatko harjoitteiden ohjeet riittävän yksityiskohtaiset?

Ohjeet olivat liian yleisellä tasolla | ----- | ----- | ----- | ----- | Ohjeet olivat riittävän yksityiskohtaiset

9. Olivatko harjoitteiden ohjeet riittävän selkeitä?

Harjoitteen ohjeet olivat epäselvät | ----- | ----- | ----- | ----- | Ohjeet olivat selkeitä ja helposti seurattavat.

Vastaa seuraaviin kohtiin harjoitteen numerolla, voit vastata useamman harjoitteen tai jättää kohdan tyhjäksi, merkitse tyhjä vastaus viivalla.

10. Osion mielekkäin harjoite oli: _____

11. Harjoite, joka ei ollut mielekäs: _____

12. Osion helpoin harjoite: _____

13. Osion vaikein harjoite: _____

14. Vapaa sana:

Tanssiopettajien palautekysely

7. Millaiseksi koit harjoitteiden vaikeustason?

Harjoitteet olivat liian vaikeita | ----- | ----- | ----- | ----- | Harjoitteet tuntuivat sopivan helpoilta

Harjoitteet tuntuivat liian helpoilta | ----- | ----- | ----- | ----- | Harjoitteet tuntuivat sopivan haastavilta

8. Olivatko harjoitteiden ohjeet riittävän yksityiskohtaiset?

Ohjeet olivat liian yleisellä tasolla | ----- | ----- | ----- | ----- | Ohjeet olivat riittävän yksityiskohtaiset

9. Olivatko harjoitteiden ohjeet riittävän selkeitä?

Harjoitteen ohjeet olivat epäselvät | ----- | ----- | ----- | ----- | Ohjeet olivat selkeitä ja helposti seurattavat.

Vastaa seuraaviin kohtiin harjoitteen numerolla, voit vastata useamman harjoitteen tai jättää kohdan tyhjäksi, merkitse tyhjä vastaus viivalla.

10. Osion mielekkäin harjoite oli: _____

11. Harjoite, joka ei ollut mielekäs: _____

12. Osion helpoin harjoite: _____

13. Osion vaikein harjoite: _____

14. Vapaa sana:

Tanssiopettajien palautekysely

C. Staattiset harjoitteet (jooga-äsanat)

- 1 – Jalkapohjan aktivointi (Tadasana/vuoriasento)
- 2 – Ruuasento (Vikasana)
- 3 – Kobrasento (Bhujangasana)
- 4 – Lapaluut tukeminen lankku/punnerrus (Phalakasana / Chaturanga Dandasana)
- 5 – Soturiasento (Virabhadrasana 2)

Vastaa väittämien piirtämällä rasti janalle siihen kohtaan, joka parhaiten kuvaa kokemustasi harjoittelusta

1. Hengitys- ja keskittymisharjoitteiden tavoitteet olivat selkeitä:

Tavoitteet jäivät epäselviksi | ----- | ----- | ----- | ----- | Tavoitteet olivat ilmeiset

2. Koin harjoitteen omakohtaisesti mielekkääksi.

En kokenut mielekkääksi | ----- | ----- | ----- | ----- | Koin mielekkääksi

3. Uskon oppilaiden hyötävän osion harjoitteista.

En usko oppilaiden hyötävän | ----- | ----- | ----- | ----- | Uskon oppilaiden hyötävän merkittävästi

4. Oivalsin harjoitteiden avulla jotakin uutta:

En oivaltanut uutta | ----- | ----- | ----- | ----- | Oivalsin uutta

5. Harjoitteet soveltuvat tanssinopetuksen tueksi

Eivät sovellu | ----- | ----- | ----- | ----- | Soveltuvat hyvin

6. Olen aiemmin käyttänyt vastaavanlaisia harjoitteita:

En ole koskaan käyttänyt | ----- | ----- | ----- | ----- | Olen käyttänyt usein

Tanssiopettajien palautekysely

D. Palauttavat (restoratiiviset) harjoitteet

- 1 – Kehon alistaminen selinmakuulla (Savasana)
- 2 – Jalat ylhäällä -asento (Urdha Prasarita Padasana)
- 3 – Sydämen avaus (Matsyasana)
- 4 – Niikkapumppu
- 5 – Kehon luenta (Vipassana)

Vastaa väittämien piirtämällä rasti janalle siihen kohtaan, joka parhaiten kuvaa kokemustasi harjoittelusta

15. Hengitys- ja keskittymisharjoitteiden tavoitteet olivat selkeitä:

Tavoitteet jäivät epäselviksi | ----- | ----- | ----- | ----- | Tavoitteet olivat ilmeiset

16. Koin harjoitteen omakohtaisesti mielekkääksi.

En kokenut mielekkääksi | ----- | ----- | ----- | ----- | Koin mielekkääksi

17. Uskon oppilaiden hyötävän osion harjoitteista.

En usko oppilaiden hyötävän | ----- | ----- | ----- | ----- | Uskon oppilaiden hyötävän merkittävästi

18. Oivalsin harjoitteiden avulla jotakin uutta:

En oivaltanut uutta | ----- | ----- | ----- | ----- | Oivalsin uutta

19. Harjoitteet soveltuvat tanssinopetuksen tueksi

Eivät sovellu | ----- | ----- | ----- | ----- | Soveltuvat hyvin

20. Olen aiemmin käyttänyt vastaavanlaisia harjoitteita:

En ole koskaan käyttänyt | ----- | ----- | ----- | ----- | Olen käyttänyt usein

Tanssiopettajien palautekysely

7. Millaiseksi koit harjoitteiden vaikeustason?

Harjoitteet olivat liian vaikeita | ----- | ----- | ----- | ----- | Harjoitteet tuntuivat sopivan helpoilta

Harjoitteet tuntuivat liian helpoilta | ----- | ----- | ----- | ----- | Harjoitteet tuntuivat sopivan haastavilta

8. Olivatko harjoitteiden ohjeet riittävän yksityiskohtaiset?

Ohjeet olivat liian yleisellä tasolla | ----- | ----- | ----- | ----- | Ohjeet olivat riittävän yksityiskohtaiset

9. Olivatko harjoitteiden ohjeet riittävän selkeitä?

Harjoitteen ohjeet olivat epäselvät | ----- | ----- | ----- | ----- | Ohjeet olivat selkeitä ja helposti seurattavat.

Vastaa seuraaviin kohtiin harjoitteen numerolla, voit vastata useamman harjoitteen tai jättää kohdan tyhjäksi, merkitse tyhjä vastaus viivalla.

10. Osion mielekkään harjoite oli: _____

11. Harjoite, joka ei ollut mielekäs: _____

12. Osion helpoin harjoite: _____

13. Osion vaikein harjoite: _____

14. Vapaa sana: _____

Tanssiopettajien palautekysely

21. Millaiseksi koit harjoitteiden vaikeustason?

Harjoitteet olivat liian vaikeita | ----- | ----- | ----- | ----- | Harjoitteet tuntuivat sopivan helpoilta

Harjoitteet tuntuivat liian helpoilta | ----- | ----- | ----- | ----- | Harjoitteet tuntuivat sopivan haastavilta

22. Olivatko harjoitteiden ohjeet riittävän yksityiskohtaiset?

Ohjeet olivat liian yleisellä tasolla | ----- | ----- | ----- | ----- | Ohjeet olivat riittävän yksityiskohtaiset

23. Olivatko harjoitteiden ohjeet riittävän selkeitä?

Harjoitteen ohjeet olivat epäselvät | ----- | ----- | ----- | ----- | Ohjeet olivat selkeitä ja helposti seurattavat.

Vastaa seuraaviin kohtiin harjoitteen numerolla, voit vastata useamman harjoitteen tai jättää kohdan tyhjäksi, merkitse tyhjä vastaus viivalla.

24. Osion mielekkään harjoite oli: _____

25. Harjoite, joka ei ollut mielekäs: _____

26. Osion helpoin harjoite: _____

27. Osion vaikein harjoite: _____

28. Vapaa sana: _____

Liite 5: Web-kysely oppaan testikäyttäjille

Pieni kehotietoisuusopas

Tämä on kysely Pieni kehotietoisuusopas -kirjaseen koeversion käyttäjille.

Hei mukavaa, että olet päättänyt tutustua kehotietoisuusharjoitteluun! Tällä lomakkeella annat arvokasta palautetta harjoitusoppaan kehittämiseksi.

Kyselyyn kesto noin 5 minuuttia, kiitos jo etukäteen!

T. Leea ja Heidi

* Required

Oppaan ulkoasu ja kokonaisuus



1. Opas houkuttelee lukemaan *

Mark only one oval.

1 2 3 4 5

Täysin eri mieltä Täysin samaa mieltä

2. Löydän etsimäni kohdan helposti *

Mark only one oval.

1 2 3 4 5

Täysin eri mieltä Täysin samaa mieltä

3. Vapaat kommentit ulkoasusta ja kokonaisuudesta

Palaute tieto-osiosta

Osa 1: Tieto-osio

Osa 1: Keho- tietoutta

4. Sain hyödyllistä tietoa *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

5. Tieto oli ymmärrettävää *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

6. Tieto-osio oli helpolukuinen *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

7. Vapaat kommentit tieto-osiosta

Palaute harjoitteista

Osa 2: Keho- tietoisuus- harjoittelu

8. Harjoitteet oli helppo tehdä itsenäisesti **Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

9. Ohjeet olivat selkeät **Mark only one oval.*

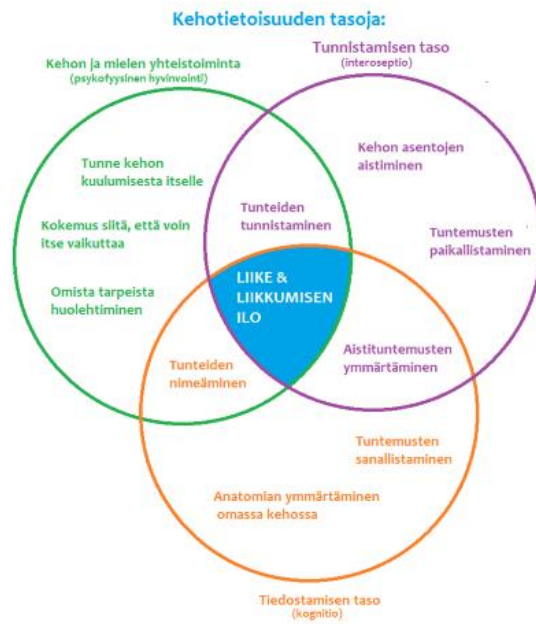
	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

10. Kuvat olivat ymmärrettävät ja auttoivat harjoitteiden tekemisessä **Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

11. Vapaat kommentit harjoitteista

Yleinen palaute



12. Jäitkö kaipaamaan jotakin lisää? (jos jäit, mitä?)

13. Oliko jotakin mielestäsi liikaa? (jos oli, mitä?)

14. Vapaa sana:

15. Aiotko käyttää opasta tanssiharjoittelun tukena (oppilaat)?

Mark only one oval.

1 2 3 4 5

Harvoin tai en lainkaan Kyllä, säännöllisesti

16. Aiotko käyttää opasta tai sen osia opetuksen tukena (opettajat)?

Mark only one oval.

1 2 3 4 5

Harvoin tai en lainkaan Kyllä, säännöllisesti

Palaute opettajien osiosta (opettajat täyttävät)

Tanssioppilas: voit painaa suoraan "submit" vastaamatta tämän osan kysymyksiin :)

**17. Ohjeet soveltuvat sellaisenaan tanssitunneille***Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

18. Kuvat olivat ymmärrettävät ja selkiyttivät harjoitteiden ohjaamista*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

19. Käytän harjoitteita itse*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Harvoin tai en lainkaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Usein

20. Vapaat kommentit opettajien osiosta

Liite 6: Työpajan päättökyselyn tulokset

Juokseva numero	Ikä	Tanssivuodet	Harjoitusmäärä h / vko	
	1	10	6	4
	2	12	8	7
	3	13	7	10,5
	4	1	9	10
	5	13	7	9
	6	13	9	9,5
	7	17	13	7,5
	8	14	11	10
	9	16	12	8
	10	11	8	6
	11	10	5	2,5
	12	15	11	7
KA		12,1	8,8	7,6

Harjoitteiden vastaanotto: frekvenssit

osio1, harjoite #	opet			opet	
	1	2	3	4	5
Lempiharjoitteet			3		2
Inhokki	3	1	0		1
Helpoin	3				2
Vaikein	1	1	2		1

osio2, harjoite #	1	2	3	4	5
Lempiharjoitteet	2		2	1	
Inhokki			1	1	2
Helpoin	3			1	1
Vaikein			2	2	1

osio3, harjoite #	1	2	3	4	5
Lempiharjoitteet	3	1	1		
Inhokki	1		1	2	
Helpoin	2	1	2		
Vaikein		1	3	1	

Palautekeskustelusta tulleet ideat:

+ rintarangan mobbaus hengityksen avulla istuen sekä Balasanassa
+ sh/uh eron tunteminen kehossa/lihaksissa

+ kämmenen/ranteen lämpä/aktivointi (ristiin purista + työnnä eteen)

+varpaat-sormet ristiin

+ polven yliojennuksen ehkäiseminen pohjelihasta aktivoimalla
puuhun apuvälineet "pakollisiksi" + ulkokiertäjien aktivointi yläjalassa

+ inforuutu kobraan: bokiasento, TA

+ lumienkeli (kylkikaarten hallinta)

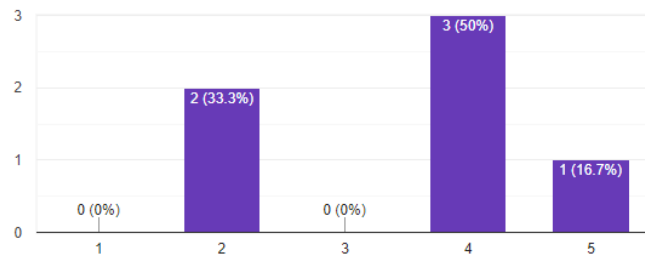
+ seinää vasten tanssikädet - lapojen hallinta

Liite 7: Oppaan käyttäjäkyselyn tulokset

Oppaan ulkoasu ja kokonaisuus

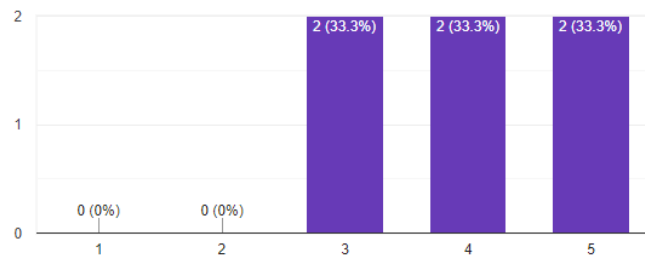
Opas houkuttelee lukemaan

6 responses



Löydän etsimäni kohdan helposti

6 responses



Vapaat kommentit ulkoasusta ja kokonaisuudesta

2 responses

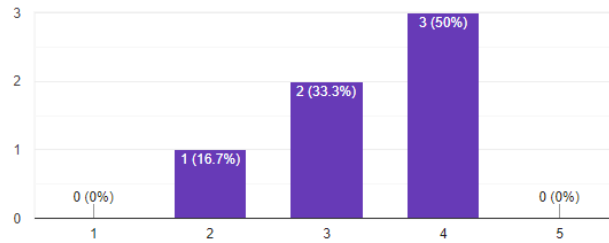
Mukavan rauhallisen näköinen

Sisällysluettelo on epäselvä

Palaute tieto-osiosta

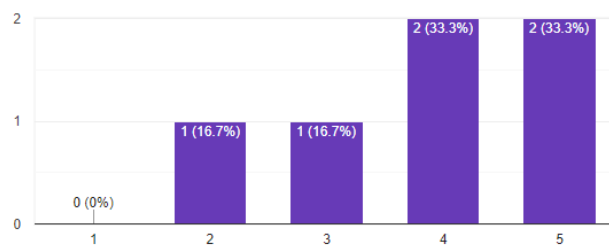
Sain hyödyllistä tietoa

6 responses



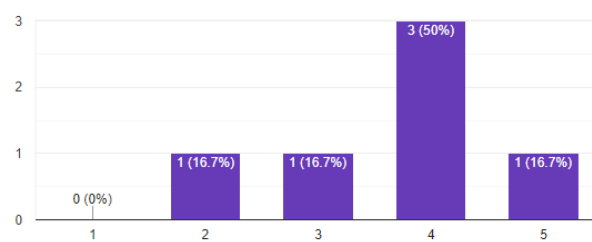
Tieto oli ymmärrettävää

6 responses



Tieto-osio oli helppolukuinen

6 responses



Vapaat kommentit tieto-osiosta

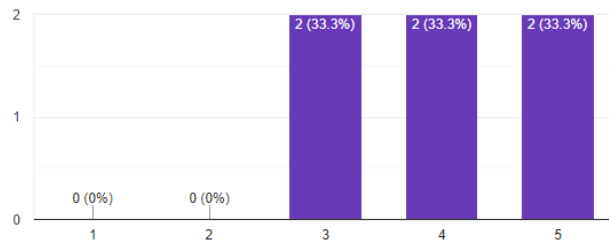
0 responses

No responses yet for this question.

Palaute harjoitteista

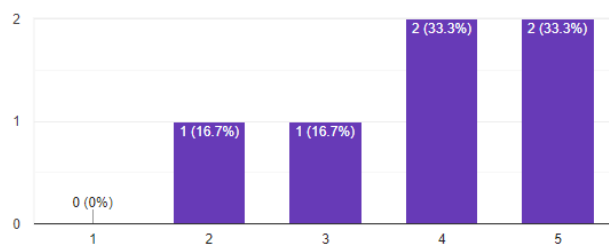
Harjoitteet oli helppo tehdä itsenäisesti

6 responses



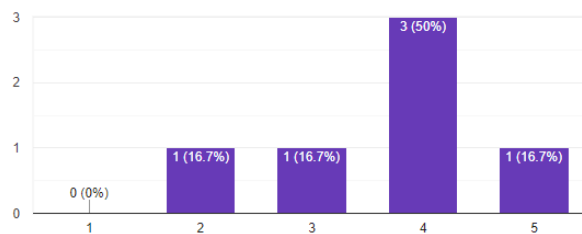
Ohjeet olivat selkeät

6 responses



Kuvat olivat ymmärrettävät ja auttoivat harjoitteiden tekemisessä

6 responses



Vapaat kommentit harjoitteista

1 response

Kuitenkin on hyvä että ensin ollaan tutustuttu ihan konkreettisesti kurssilla materiaaliin

Yleinen palaute

Jäitkö kaipaamaan jotakin lisää? (jos jäit, mitä?)

2 responses

Se oli kattava, en ainakaan itse tiedä mitä voisın tietää lisää

jotain raskaampia harjoituksia

Oliko jotakin mielestäsi liikaa? (jos oli, mitä?)

1 response

Kurssilla jäi jotain kiinnostavia asioita tekemättä, toisiin paneuduttiin tosi tarkkaan

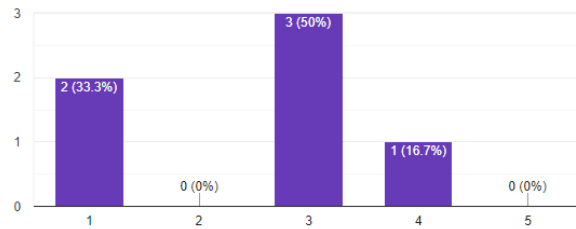
Vapaa sana:

0 responses

No responses yet for this question.

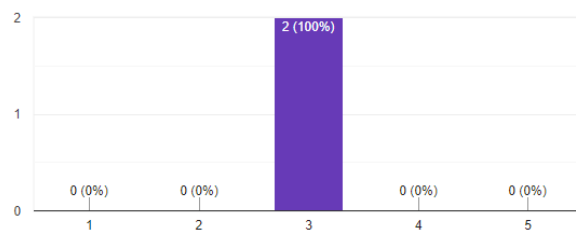
Aiotko käyttää opasta tanssiharjoittelun tukena (oppilaat)?

6 responses



Aiotko käyttää opasta tai sen osia opetuksen tukena (opettajat)?

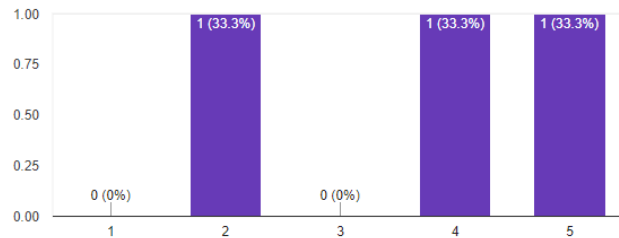
2 responses



Palaute opettajien osiosta (opettajat täyttävät)

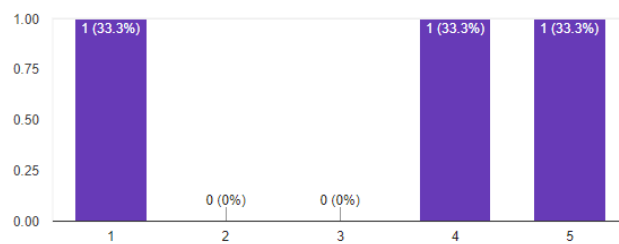
Ohjeet soveltuvat sellaisenaan tanssitunneille

3 responses



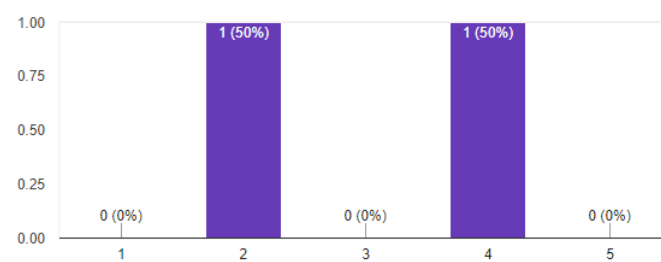
Kuvat olivat ymmärrettävät ja selkiyttivät harjoitteiden ohjaamista

3 responses



Käytän harjoitteita itse

2 responses



Vapaat kommentit opettajien osiosta

0 responses

No responses yet for this question.

Liite 8: Tiedote huoltajille ennen havainnointia

Tiedote vanhemmille – Opinnäytetyö kehotietoisuuden harjoittamisesta tanssioppilaiden liikehallinnan ja palautumisen edistäjänä

Olemme kaksi fysioterapeuttiopiskelijaa Turun ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyötä kehotietoisuuden harjoittamisesta yhteistyössä Arkipelagin kanssa. Harjoittelun tavoitteena on edistää tanssijan itsetuntemusta ja liikehallintaa sekä antaa avaimia palautumiseen ja oman kehon kuunteluun. Tarkoituksenamme on myös antaa opettajille ideoita kehotietoisuusharjoittelun hyödyntämiseen. Harjoitukset pohjautuvat Hatha-joogaan sekä Bartenieffin Total Body Integration -menetelmään.

Opinnäytetyön pääasiallinen tuotos on itsenäiseen kehotietoisuusharjoitteluun tarkoitettu opaskirjanen, jonka kehittämisprosessin osana järjestämme balettiluokkien 4-8 vapaaehtoisille osallistujille kehotietoisuustyöpajan 5.1.2019 sekä havainnoimme tanssijoiden liikehallintaa tanssituntien yhteydessä 3.12.2018. Tanssituntien kulkua saatetaan myös videoita, videoita ei julkaista vaan ne tulevat havainnoinnin tueksi ja tuhoetaan opinnäytetyön valmistuessa. Mikäli toivot, ettei lastasi havainnoida videolta, olethan yhteydessä 9.12.2018 mennessä, jossa tapauksessa kuvattua materiaalia ei käytetä lainkaan. Havainnoinnin tuloksia hyödynnetään oppaan harjoitusten kehittämisessä kohderyhmälle sopivaksi. Emme yksilöi tai nimeä opinnäytetyöhön osallistuneita tai havainnoituja tanssioppilaita, eikä valmiista raportista ole mahdollista tunnistaa osallistujia.

Työpajassa 5.1.2019 harjoitellaan eri kehonosien tiedostamista ja aktivointia, tutustutaan hengityksen hyödyntämiseen tietoisien liikkeen tukena sekä tehdään rentoutumista edistäviä harjoitteita. Samat harjoitteet löytyvät oppilaiden saamasta opaskirjasta. Opaskirjasta kerätään palautetta, jonka perusteella kehitämme sitä edelleen. Arkipelag saa valmiin oppaan vapaaseen käyttöönsä keväällä 2019.

Olemme todella innoissamme tästä meille tärkeästä aiheesta, Heidi tanssijana ja Leea joogaopettajana ovat kokeneet kehotietoisuusharjoittelun psyykkiset ja fyysiset hyödyt todella merkittäviksi, ja uskomme, että myös nuoret voivat saada omaan harrastukseensa ja hyvinvointiinsa siitä paljon tukea. Vastaamme mielellämme mahdollisiin kysymyksiin!

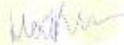
Yhteistyöterveisin,



Leea Numminen, PFYSIS16B

leea.numminen@edu.turkuamk.fi

p. 044 524 0177



Heidi Johansson, PFYSIS16B

heidi.johansson@edu.turkuamk.fi

p. 040 867 4361

Opinnäytetyön ohjaaja:

Pirjo Pennanen, lehtori, Turun AMK

pirjo.pennanen@turkuamk.fi

p. 040 355 0518

Yhteyshenkilöt Arkipelagissa:

Solveig Ekholm, Katariina Gonzalez

Liite 9: Työpajan esite

Tanssioppilaiden kehotietoisuusopas ja kehotietoisuustyöpaja 5.1.2019, klo



Tervetuloa fysioterapian opinnäytetyönä ohjattavaan kehotietoisuusharjoitteluun. Harjoittelun tavoitteena on edistää tanssijan itsetuntemusta ja liikehallintaa sekä antaa avaimia palautumiseen ja oman kehon kuunteluun.

Harjoitukset pohjautuvat Hatha-joogaan sekä Bartenieffin Total Body Integration -menetelmään. Työpajassa harjoitellaan eri kehonosien tiedostamista ja aktivointia, tutustutaan hengityksen hyödyntämiseen tietoisien liikkeen tukena sekä tehdään rentoutumista edistäviä harjoitteita.

Työpajan osallistujat saavat käyttöönsä itsenäisen harjoittelun tueksi kehotietoisuusoppaan, josta kerätään käyttäjiltä palautetta maaliskuussa. Työpajan kesto on 4h ja se sisältää lounastauon (omat eväät).

Mukaan: iso pyyhe tai villi sekä pitkä, kestävä kaulaliina tai kangasvyö (käytetään apuvälineinä), eväät ja vesipullo; asuna treenivaatteet sekä lämmintä vaatetta (esim. verryttelyhousut, huppari ja villasukat).

Paikka ilmoitetaan osallistujille, kun ryhmäkoko on selvillä.

Ilmoittauduthan 21.12.2018 mennessä Heidille tai Leealle sähköpostilla tai WhatsAppilla, pajaan mahtuu rajoitettu määrä osallistujia.

Yhteistyöterveisin,

Fysioterapeuttiopiskelijät (Turun AMK)

Heidi Johansson (040867 4361) & Leea Numminen (044524 0177)

lisätietoja: heidi.johansson@edu.turkuamk.fi
leea.numminen@edu.turkuamk.fi

