

Tiia Kerttula

KONTAKTI-IMPROVISAATION ELEMENTIT JA OPPIMINEN

Yhteisöllisen oppimisen metodi kontakti-improvisaation harjoitusprosessin tukena

KONTAKTI-IMPROVISAATION ELEMENTIT JA OPPIMINEN

Yhteisöllisen oppimisen metodi kontakti-improvisaation harjoitusprosessin tukena

Tiia Kerttula
Opinnäytetyö
Syksy 2019
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma

Tekijä: Tiia Emilia Kerttula

Opinnäytetyön nimi: Kontakti-improvisaation elementit ja oppiminen, yhteisöllisen oppimisen metodi kontakti-improvisaation harjoitusprosessin tukena

Työn ohjaajat: Petri Hoppu ja Petri Kauppinen

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2019

Sivumäärä: 42 + 8 liitesivua

Opinnäytetyössäni tutkin kontakti-improvisaatiota lajina ja lähestyin sen oppimista yhteisöllisen oppimisen kautta. Tavoitteenani oli nostaa esille kontakti-improvisaation elementtejä sekä tutkia yhteisöllisen oppimisen hyödyllisyyttä tämän tutkimuksen kannalta. Tutkimusongelmiksi muotoutuivat: Minkälaisia elementtejä kontakti-improvisaatio sisältää? Miten yhteisöllinen oppiminen sopii menetelmäksi tutkia kyseistä lajia? Tämä laadullinen tutkimus pohjautuu fenomenologiseen metodiin, joka perustuu tutkijan havaintoihin ja koettuun todellisuuteen. Tutkimus työstettiin yhteisöllisen oppimisen avulla yhdessä tanssiparini kanssa.

Tutkimus tehtiin taiteellisena työskentelynä tanssiharjoitusten muodossa. Harjoituksissa perehdyttiin kontakti-improvisaatioon lajina ja sen sisältämiin elementteihin sekä tutkittiin yhteisöllisen oppimisen metodia. Tutkimukseen osallistui itseni lisäksi toinen tanssija. Kiinnostukseni improvisaatioon ja toisaalta parityöskentelyyn mahdollisti aiheen lähemmän tarkastelun kontakti-improvisaation kautta. Harjoitusprosessi suuntautui kuin itsestään kohti yhteisöllisen oppimisen kokonaisuutta, joka kuljetti tutkimusta haluttuun suuntaan. Tutkimusaineisto kerättiin tutkimuksen toiselle tanssijalle tekemieni haastatteluiden sekä havainnoivien oppimispäiväkirjojen avulla. Tulokset kerättiin taulukkojen muotoon ryhmitellen, kokonaisuuden ja prosessin havainnollistamiseksi fenomenologisen metodin tavoin.

Tutkimustulosten avulla jaoin kontakti-improvisaation kokemukset fyysisiin ja psyykkisiin elementteihin. Fyysisinä elementteinä esiin nousivat ennen kaikkea keholliset aistimukset, maadoittuminen, vapaa liike eli improvisaatio ja rutiini. Psyykkisissä elementeissä korostuivat lajin henkilökohtaisuus, luottamus ja vastuuntunto sekä itsereflektio oppimisen näkökulmasta. Nämä kaikki edellä mainitut sekä fyysiset että psyykkiset elementit mahdollistavat flow-tilan saavuttamisen kontakti-improvisaatiotilanteessa. Yhteisöllisen oppimisen metodin tarkastelu harjoitusprosessin aikana tuotti tietoa vuorovaikutuksen merkityksestä sekä oppimisen kannalta että hiljaisen tiedon esiin nostajana. Yhteisöllinen oppiminen edesauttoi yhteisen motivaation syntymistä, mikä puolestaan mahdollisti harjoitusprosessille olennaisimman, eli oppimisen.

Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää perehtyessä kontakti-improvisaatioon tanssilajina. Tulokset osoittavat kontakti-improvisaatiolle merkityksellisiä elementtejä, joita on tärkeä tiedostaa lajin ohjaamisen näkökulmasta, mutta ne ovat myös kokijalle merkityksellistä tietoa.

Asiasanat: kontakti-improvisaatio, yhteisöllinen oppiminen, kehollinen oppiminen, fenomenologinen metodi

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree programme, option

Author: Tiia Emilia Kerttula

Title of thesis: The learning and the elements of contact improvisation, using the method of communal learning

Supervisors: Petri Hoppu ja Petri Kauppinen

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2019

Number of pages: 42 + 8 appendices

In my thesis I study contact improvisation as a dance style and approach its teaching through communal learning. My goal was to highlight the elements of contact improvisation and to explore the usefulness of communal learning for this study. The research problems have been: What are the elements of contact improvisation? How communal learning is suitable for exploring contact improvisation? This study was based on a phenomenological method, which is based on researcher's observations and experiences during the study.

This research was done as an artistic study in the form of dance exercises. In the practice we introduced ourselves to contact improvisation as a dance style and searched its main elements. We also explored communal learning as a method of learning. In addition to myself, another dancer participated. The subject formed according to my own interests. My interest in improvisation and on the other hand working with partner allowed for a closer look at the topic through contact improvisation. The study was directed towards communal learning by itself, which took the research in a desired direction.

The material was collected through observational learning diaries and interviews. The other dancer who participated, is my partner and he was my interviewee in this study. The results were collected in tabular form illustrating the whole process using the phenomenological method.

The results of the study divided the experiences of contact improvisation into physical and mental elements. Physical elements were bodily sensations, grounding, improvisation and routine. The mental elements were privacy, trust and sense of responsibility as well as self-reflection from the perspective of learning. These physical and mental elements sought the flow state of contact improvisation. Examining the method of communal learning during the practice process provided information of the importance of interaction, both in terms of learning and to elevate tacit knowledge. The communal learning supported the emergence of shared motivation which enabled the most essential part of the training process, learning.

The results of this study can be used to understand contact improvisation as a dance style. The results show the relevant elements of contact improvisation that are important to be aware of from the dance teacher's point of view. The information is also important for the one who is experiencing the contact improvisation.

Keywords: contact improvisation, communal learning, physical learning, phenomenological method

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	6
2	KONTAKTI-IMPROVISAATIOTA JA YHTEISÖLLISTÄ OPPIMISTA FENOMENOLOGIAN KEINOIN.....	7
2.1	Kontakti-improvisaatio	7
2.2	Yhteisöllinen oppiminen ja lajioppiminen.....	12
2.3	Fenomenologinen metodi työskentelyn tukena	16
2.4	Tutkiva ja taiteellinen toiminta.....	18
3	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	20
3.1	Tutkimuksen kuvaus	20
3.2	Aineistonkeruumenetelmät	21
3.3	Aineiston käsittely ja analysointi.....	22
4	OPPIMISHARJOITUSTEN LUOMINEN.....	24
4.1	Harjoitustilanteen strategia	24
4.2	Harjoituskohtaiset tavoitteet.....	25
4.3	Harjoitusprosessin eteneminen.....	27
5	KONTAKTI-IMPROVISAATION ELEMENTIT JA YHTEISÖLLISEN OPPIMISEN OTOLLISUUS.....	28
5.1	Kontakti-improvisaation elementit	29
5.1.1	Lajin fyysiset elementit	29
5.1.2	Lajin psyykkiset elementit.....	32
5.2	Yhteisöllisen oppimisen otollisuus tutkimuksen kannalta.....	34
6	POHDINTA.....	36
6.1	Tutkimuksen menetelmät ja niiden kehittäminen.....	36
6.2	Tutkimuksen reliabiliteetti ja validiteetti	38
6.3	Päätelmät ja jatkotutkimusajatus.....	38
	LÄHTEET	41
	LIITTEET	43

1 JOHDANTO

Opinnäytetyössäni tutkin kontakti-improvisaatiota tanssimuotona sekä sen sisältämiä elementtejä yhteisöllisen oppimisen avulla. Kontakti-improvisaatio on laji, joka vaatii fyysisten valmiuksien lisäksi herkkyyttä kohdata toinen ihminen. Koska kyseiselle tanssityylille ei ole olemassa säännötettyä muotoa tai tekniikkaa eikä opettajille lajiin pohjautuvaa koulutusta, haluan tutkia kontakti-improvisaation elementtejä tanssimuodon ymmärtämisen sekä opettamisen näkökulmasta. Elementeillä pyrin kuvaamaan lajin syvintä olemusta, jota voidaan hyödyntää kokemusten jäsentämisessä tai kontakti-improvisaatiotaitojen jakamisessa. Tutkimuksen toteuttamiseen lähdän fenomenologisen metodin keinoin ilmiötä tarkastellen.

Tutkimuksen tavoitteena on havainnollistaa yhteisöllisen oppimisen mahdollisuuksia kontakti-improvisaation harjoitusprosessissa. Lisäksi tutkimuksessa pyritään määrittelemään kontakti-improvisaation peruselementit, joita on mahdollista hyödyntää lajitaitojen oppimiseen tähtäävässä toiminnassa.

Tutkimuskysymykset ovat:

- 1) Minkälaisia elementtejä kontakti-improvisaatio tanssimuotona sisältää?
- 2) Millaisia mahdollisuuksia yhteisöllinen oppiminen tuo kontakti-improvisaatiotaitojen oppimiseen?

Aihevalintani heijastelee paritanssitaustaani sekä itselleni mielekästä ja kiinnostavaa tanssin osaluuetta, joka voidaan nimetä vapaaksi tanssiksi tai tutummin: improvisaatioksi. Olen kiinnostunut kahden tai useamman kehon välisestä työskentelystä ja siitä herkkyydestä, jonka toisen kanssa tanssiminen vaatii. Kontakti-improvisaatio tanssimuotona mahdollistaa näiden asioiden tutkimisen. Lisäksi tanssinopettajan opinnoissani olen pohtinut runsaasti opettajan roolia ja sen monimuotoisuutta eri konteksteissa. Harjoitusprosessissa tarkastelen itselleni uudenlaista lähestymistapaa taiteellisen tutkimuksen toteuttamisessa. Toiminta poikkeaa aikaisemmista taiteellisen työskentelyn kokemuksistani siten, että tutkimus toteutetaan yhteisöllisen oppimisen näkökulmasta. Tanssinopettajan työssäni työskentelen tulevaisuudessa monenlaisissa tehtävissä sekä koreografina että tuntiopettajana. Opinnäytetyöni harjoitusprosessi ja taiteellinen tutkimus tukevat kasvuani tanssinopettajuuteen ja avartavat katsantokantaani erilaisiin työskentelytapoihin.

2 KONTAKTI-IMPROVISAATIOTA JA YHTEISÖLLISTÄ OPPIMISTA FENOMENOLOGIAN KEINAIN

Tässä luvussa esittelen opinnäytetyölleni olennaista tietoperustaa, johon sisältyy kontakti-improvisaation lisäksi yhteisöllisen oppimisen metodin sekä fenomenologisen ja taiteellisen tutkimuksen tarkastelua. Kontakti-improvisaatiota käsittelen tietoperustassa esille nostamieni osa-alueiden avulla. Yhteisöllisen oppimisen kokonaisuus koostuu metodin tarkastelusta sekä hiljaisesta tiedosta osana harjoitusprosessia. Lajioppimisessa huomioin kehollisen oppimisen ja kehotietoisuuden osana harjoitustyöskentelyä. Viimeisessä osiossa esittelen tutkimuksen fenomenologisen lähtökohdan sekä pohdin sen merkityksellisyyttä tämän tutkimuksen kannalta.

2.1 Kontakti-improvisaatio

Kontakti-improvisaatio on tanssilaji, joka perustuu improvisaatioon eli ennalta määrittelemättömään liikkeeseen tanssijoiden välillä kontaktipisteen kautta (Pallant 2006, 22). Fyysinen vuoropuhelu tanssijoiden välillä, liikkeen virta ja avoin mahdollisuuksien kenttä ovat kontakti-improvisaation lähtökohdat. Laji pohjautuu toisen liikkeeseen reagoimiseen, painon jakamiseen ja tukemiseen sekä impulsseihin. (Novack 1990, 8.) Kehon työskentelyssä hyödynnetään sekä vaivatonta, niin sanottu helppoa energiaa, että ponnisteluja vaativaa energiaa (Pallant 2006, 23). Kontakti-improvisaatiossa painottuvat kehon sisäiset tuntemukset, siksi kaikki ulkopuolinen ja näkyvä muoto ovat toissijaisia. Sisäiset tuntemukset, kuten kosketus, fyysinen tuki, tasapaino, nojaaminen ja kaatuminen sekä niiden tunnistaminen ja edellä mainituilla teemoilla leikittely, mahdollistavat yhteisen dialogin tanssijoiden välille. (Novack 1990, 8.) Lajina kontakti-improvisaatio erottuu muista tanssin muodoista jatkuvan improvisoidun kosketuksen ja kontaktipisteen sekä tanssijoiden välille syntyneen ja alati muotoutuvan tilan osalta. Kyseisen tanssimuodon pohjana on tasa-arvoinen liikkuminen, jossa kumpikaan tanssijoista ei toteuta viejän tai seuraajan roolia, kuten muissa sosiaalisissa tansseissa. (Pallant 2006, 15.)

Laji toteutuu pitkälti jameissa, joissa harjoitellaan taitoja ja tanssitaan ryhmässä yhdessä toisilta oppien. Kontakti-improvisaatiotaitoja voidaan harjoitella duettona tai useamman tanssijan kanssa.

Tyypillisissä jameissa tanssijat pareina tai ryhminä vuorollaan asettuvat keskelle huonetta tanssiin yhdessä muiden katsoessa. Kaikille avoimiin jameihin osallistuu usein ammattilaistanssijoita mutta myös harrastajia. (Pallant 2006, 14-15.) Jokainen tanssi on uusi haaste sekä ammattilaiselle että harrastajalle, ja tästä näkökulmasta molemmat oppivat toisiltaan. Tästä syystä kontakti-improvisaatio tanssilajina voidaan käsittää eräänlaisena sosiaalisena, kansantanssiin verrattavana muotona, johon jokaisella on mahdollisuus ottaa osaa ja oppia (Novack 1990, 178, 8-11). Kontakti-improvisaatiota harjoitetaan usein ilman musiikkia tai mahdollisesti äänimaiseman siivittämänä. Rytmilöydetään kahden kehon välille, ja tanssin ideaalisena tavoitteena on yhteisen harmonian löytäminen. (Pallant 2006, 55.)

Kontakti-improvisaatio tanssilajina on paljon muutakin kuin fyysistä liikettä. Se on sensuroimatonta läsnäoloa itselle ja kanssatanssijoille sekä spontaaniutta ja omien ajatusten hyväksymistä sellaisenaan. Laji vaatii henkisiä valmiuksia: herkkyyttä, kuuntelua ja tilanteessa elämistä. (Koponen 2004, 21-23.) Kontakti kysyy toisen liikkeen aistimista ja sille antautumista sekä kosketuksen vaalimista. Laji on samalla itsetutkiskelua ja dialogia tanssijoiden välillä. Luottamus itseensä ja muihin tanssijoihin mahdollistaa kontakti-improvisaatiotaidoissa etenemisen ja uusien yhteisten reittien löytämisen. (Mäkinen 2018, viitattu 15.8.2019.) Vuorovaikutus tanssijoiden välillä ja oikeanlainen mielen-tila mahdollistavat kahden tai useamman yksilön muotoutumisen yhdeksi (Kontturi-Paasikko 2012, 33).

Henkisten edellytysten lisäksi kontakti-improvisaatio on äärimmäisen fyysinen laji, joka perustuu motoriseen luovuuteen. Motorisia taitoja tarvitaan nostoihin, tasojen muutoksiin, käännöksiin sekä yleisesti liikkeen mahdollisuuksien hahmottamiseen. (Torrents, Castañer, Dinusova & Anguera 2010.) Kontakti-improvisaatio on ilmentynyt eri aikakausina erilaisina liikedyndamiikkoina. Lajin hienous piileekin siinä, että tanssin aikana voi esiintyä fyysisen kontaktin ääripäät; yhtäällä se voi olla raakaa ja toisaalla pehmeää liikettä. (Novack 1990, 154.) Molemmassa liikelaaduissa tärkeässä roolissa on keskustan aktiivinen työskentely. Rento ja valpas keho aktiivisen keskustan tukemana on vakaa ja juurrutettu, mitä tarvitaan aikaisemmin mainitsemisani motorisissa taidoissa, kuten nostoissa. (Pallant 2006, 35-38.) Hyvä keskinäinen vuorovaikutus puolestaan tukee ja kehittää motorista luovuutta ja mahdollistaa luonnollisen kontaktin (Torrents, Castañer, Dinusova & Anguera 2010).

Kosketus ja kontakti

Kosketuksella on keskeinen merkitys yksilön sosiaalisessa kehittämisessä. Se ilmaisee tunnetta, välittämistä, huolenpitoa ja mahdollistaa yhteyden ulkomaailmaan sekä toiseen henkilöön. Yksilön kasvaessa kosketuksen tarve sekä kohde muuttuvat ja helposti vieraannumme kosketuksesta. Oikeanlainen kosketus välittää kehoon mielihyvähormoneja ja taltioi kokemuksen, vaikkemme sitä tiedostaisi. Syntynyt mielihyvä luo yhteenkuuluvuuden tunnetta ja fyysistä sekä emotionaalista hyvinvointia. (Herrala, Kahrola & Sandström 2008, 71-73.) Kontakti-improvisaatio tanssilajina tarjoaa mahdollisuuden löytää fyysistä läheisyyttä tutun tai tuntemattoman ihmisen kanssa ilman seksuaalista näkökulmaa. Parhaimmillaan laji mahdollistaa molemminpuolisen turvallisuuden tunteen ja huolehtimisen ilman sukupuolista ennakkokäsitystä. Tästä syystä kontakti-improvisaatio voidaan nähdä terapeuttisena kanssakäymisenä kahden tai useamman ihmisen välillä. (Novack 1990, 169.)

Kontakti-improvisaation harjoittamisessa ei ole tarpeen määritellä oikeaa eikä väärää. Lajin kommunikaatio perustuu kontaktiin, joka säilyy läpi tanssin vaihdellen kehollista sijaintia. Kontakti ja kosketus voivat olla kevyitä tai painokkaita. Jälkimmäisen kohdalla usein mukaan tulevat pyörähdykset ja nostot. Kehollinen hallinta ja valppaus mahdollistavat nopean työskentelyn ja kehon kontaktipisteen hallitun muutoksen. Kontaktipiste välittää tanssijoille informaatiota kehonpainosta ja sen tarjoamasta liike-energiasta sekä tasapainosta. Tanssiessa pari etsii jatkuvasti uusia kontaktipisteitä, jotka toimivat tanssia ohjaavana tekijänä ja jaettuna tukipintana. (Pallant 2006, 22-24.)

Kontakti ja kosketus ovat erilaisia jokaisen kohtaamamme ihmisen kanssa. Kontakti-improvisaation harjoittaminen uuden ihmisen kanssa vaatii aluksi tutustumista ja yhteisen rytmin löytämistä. Vuorovaikutteinen liike kysyy oman ja toisen kehon arvostamista sekä kykyä aistia partnerin potentiaalia antaa ja vastaanottaa kehonpainoa. Tämä fyysisen tuen määrä on hyvä tiedostaa, jotta vältetään turhat riskit ja loukkaantumiset. Luottamus partneriin voi löytyä hetkessä tai viedä useamman harjoituskerran. (Pallant 2006, 24,31.) Avain onnistuneeseen parityöskentelyyn löytyy herkkyydestä aistia tilanteen tarjoamia impulsseja (Novack 1990, 151).

Kehon aistimukset ja kuuntelu

Keho vastaanottaa informaatiota ulkomaailmasta ja sisäisistä tuntemuksista aistien avulla, jotka reagoivat ympäristön tuottamiin ärsykeisiin saaden aikaan aistimuksen syntymisen. Liikkeen aistimukseen kuuluvat kehon ja sen jäsenten linjojen ja tasapainon hahmottaminen, toiminnan ja painon tunteen tiedostaminen sekä sisäisen vartalon asennon ymmärtäminen. Kinesteettinen aisti tiedostaa ja tunnistaa kehon muodon myös ilman näkökykyä. Liikkeelliset aistimukset toimivat osittain automaattisesti rutiininomaisessa työskentelyssä, mutta uutta liikerataa suorittaessa ne herkistyvät. Kinesteettisiä aistimuksia voidaan tutkia subjektiivisena, jolloin tutkittava itse tarkastelee omia tuntemuksiaan, tai intersubjektiivisena, jolloin ulkopuolinen tekee tulkinnan aistimuksista. (Anttila 2006, 80-83.) Tämän tutkimuksen kannalta olennaisessa roolissa on subjektiivinen kehollisten aistimusten tarkastelu.

Kontakti-improvisaatiossa sekä oman että partnerin kehon ja liikkeen kuunteleminen ovat tärkeässä roolissa. Kuuntelua harjoitetaan keskittymällä kehon aistimuksiin, joihin herkistyminen voi aluksi viedä aikaa. Aktiivinen kuuntelu mahdollistaa kyvyn rentoutua liikevirtaan sekä energian tarkoituksenmukaisen kanavoinnin lihastyöhön. Lisäksi se herkistää kehoa rentoon mutta aktiiviseen työskentelyyn. Kuuntelun puute voi puolestaan vaikeuttaa kontaktin säilyttämistä ja aiheuttaa jännitystä kehoon sekä lisätä loukkaantumiseriskiä. (Pallant 2006, 31-34.)

Improvisaatio

Improvisaatio voidaan käsittää liikkeenä, jota ei ole ennalta määritelty (Pallant 2006, 22). Kontakti-improvisaatiossa liike syntyy kahden tai useamman tanssijan välisestä vuorovaikutuksesta, jolloin haasteena on kontaktipisteen säilyttäminen ennalta määrittelemättömän liikkumisen aikana. Improvisaatiossa liike on muodoltaan, rytmiltään ja kehon tilalliselta sijainniltaan suunnittelematonta. Vapaa liike on tanssijoiden välillä keskustelevaa sekä liikelaadullisesti ja suunnallisesti avointa mahdollisuuksille. Tanssi syntyy luonnollisesta reaktiosta kanssatanssijan tai ympäristön tuottamiin ärsykeisiin. (Pallant 2006, 26-27.) Kun lähdetään tyhjistä liikkeelle ilman ennakoajatuksia ja oletuksia tai ennalta asetettuja liikkeitä, ollaan luovan ja mielenkiintoisen asian äärellä maailma avoinna (Pasanen-Willberg 2011, 174).

Parhaimmillaan improvisaatio voi vapauttaa yksilön taustaan nähden uudenlaista liikevirtaa ja kannustaa tanssijaa impulsiivisuuteen sekä uusien reittien kulkemiseen. Improvisaation virrassa keskittyminen kääntyy sisäisiin tuntemuksiin ja liike virtaa kehossa ilman suunniteltua tai edes käsitettyä muotoa. Vastoin perinteisiä tanssilajien liikemääritelmiä, improvisaatio mahdollistaa liikkeen ilman rajattua kehystä. Toisaalta improvisaation kokonaisvaltainen toteutuminen kaipaa usein jonkinlaisia suuntaviivoja, jotka ohjaavat keskittymistä liikkeen monimuotoisuuteen. Improvisaation ytimeen päästään, kun liikekokemus pääsee valloilleen niin, että keho vie eikä mieli pysy perässä. (Pallant 2006, 26-27.) Vapaa liike, eli improvisaatio, paljastaa aina jotain liikkeen tuottajasta itseltään, ja sen takia jokainen kokonaisuus on ainutlaatuinen ja aito (Pasanen-Willberg 2011,177).

Flow

Kontakti-improvisaatio tavoittelee liikkeen flow-tilaa, jossa kokemus on fyysisesti ja psyykkisesti optimaalisella tasolla. Tällaisessa tilassa tanssikokemukseen uppoudutaan täysin, jolloin erilaisia kontaktitilanteita syntyy tiedostamattomasti ja ponnistelematta. Läsnoolevaan hetkeen keskitytään niin syvästi, että ajantaju katoaa. (Douse 2017, 273; Nakamura & Csikszentmihalyi 2002, 89.)

Saavuttaakseen flow-tilan yksilön on löydettävä syvä keskittyneisyyden tila ja sitä kautta omistautua tekemiselle. Ulkomaailma jää toissijaiseksi, ja huomio suuntautuu sisäisiin prosesseihin, joiden avulla tarkastellaan sitä, mitä tapahtuu ja miten hyvin tekemisestä suoriudutaan. (Nakamura & Csikszentmihalyi 2002, 90.) Yksi flow-tilan löytämisen avainasioista piilee tavoitteiden asettamisessa ja palautteessa. Improvisaatiossa tavoitetta voi olla vaikea määritellä, jolloin se suuntautuu usein kokemusten ja erehdysten mukaan. Voidaan esimerkiksi tavoitella kevyempää kontaktipintaa sulavan liikkeen löytämiseksi parityöskentelyssä. Tietoisuus työskentelee improvisaatiota harjoittaessa havainnoiden liikeratoja. Kun tietoisuus havaitsee liikkeellisesti tutun reitin, on sen välitön palaute tanssijalle muuttaa liikettä. Flow-tilaan voidaan päästä, kun kehollinen taito on saavuttanut automaatiotason eikä kokemuksen aikana tarvitse miettiä harjoituksen suoritustapoja. Tällöin tietoisuus on keskittynyt tapahtumaan eikä liikkeeseen itseensä. Taitotason tulee haastaa tekijäänsä sopivasti, ettei vaikea suoritus ala häiritsemään liikkeen virtavuutta. (Douse 2017, 277-281.) Flow-tila mahdollistuu tekijän ollessa sisäisen motivaation ohjaama, jolloin tehtävän suorittaminen ja flow-tilan saavuttaminen palkitsevat tekijänsä (Nakamura & Csikszentmihalyi 2002, 90).

2.2 Yhteisöllinen oppiminen ja lajioppiminen

Yhteisöllisellä oppimisella tarkoitetaan vuorovaikutteista toimintaa, joka mahdollistaa tiedon rakentamisen sosiaalisen ja kulttuuriperinnön avulla. Yhteisöllistä suhdetta voidaan kutsua myös dialogiksi, jolla tässä tapauksessa tarkoitetaan yhteisen tiedon luomista. Yksilön kokemuksia ja toimintoja suhteutetaan toisten vastaavanlaisiin kokemuksiin sekä näkemyksiin, ja niistä käydään vuoropuhelua. (Venäläinen 2008, 113-114.) Parhaimmassa tapauksessa dialogi mahdollistaa toisilta oppimisen, joka puolestaan toteutuu luottamuksellisen ja turvallisen ilmapiirin avulla (Herrala, Kahrola & Sandström 2008, 149). Toteutuakseen vuorovaikutteinen dialogi kysyy osallistujien kykyä kuunnella sekä itseään että muita, mutta myös rohkeutta kyseenalaistaa muiden näkökulmia ja ilmaista omia tulkintojaan. Yksilöiden muodostaman vuorovaikutuksen lisäksi dialogia käydään ihmisen elämän ja kulttuuritaustan kanssa. (Venäläinen 2008, 113-116.)

Oppiminen yhteisöllisenä tapahtumana pohjautuu sosiaaliseen rakenteeseen, jolla pyritään itseenäiseen ajattelun harjoittamiseen sekä yksin että ryhmässä. Oppimisessa tärkeää on antaa vastuu oppijalle prosessista ja uskoa hänen kykyihinsä saavuttaa asetetut tavoitteet, vaikkei kyse olisikaan rajatusta tiedon rakentumisesta. Yhteisöllinen oppiminen lisää vuorovaikutuksellista ja vastuullista yhteistoimintaa ja kannustaa ajattelun laajentamiseen ryhmän muiden yksilöiden avulla. (Kupias 2002, 128.) Yhteisöllinen oppiminen ja dialogisuus ovat tasa-arvoista ja avointa toimintaa, jossa voidaan hyödyntää ohjaavaa osapuolta. Yhteistä oppimissisältöä luodessa ohjaavan henkilön tehtävänä on osoittaa tutkiskelulle jonkinlaista suuntaa kuitenkin niin, että sisältö muotoutuu yhteisen pohdinnan ja tutkiskelun avulla. Dialogin osapuolet voivat olla tiedollisesti eri tasoilla, joten vuorovaikutuksessa on merkityksellistä käyttää jokaiselle osallistujalle ymmärrettävää termistöä. Alku-dialogin jälkeen ohjaava osapuoli virittää pohdintaa tuomalla laajempaa näkökulmaa aiheeseen tai toisaalta esittämällä täysin vastakkaisen näkökulman aikaisempiin pohdintoihin. (Venäläinen 2008, 113-115.)

Ihminen tarvitsee vuorovaikutusta ja dialogia toisten ihmisten kanssa peilatakseen omia tuntemuksiaan ja ajatuksiaan. Kuulluksi tuleminen on yksi ihmisen perustarpeista, joka ideaalisesti täyttyy vuorovaikutuksellisen dialogin avulla jokapäiväisessä arjessa. (Herrala, Kahrola & Sandström 2008, 147-149). Yhteisöllinen toiminta mielen hyvinvoinnin lisäksi mahdollistaa työn kohteen kehittämisen ja henkilökohtaisen kokemuksen laadun parantumisen (Anttila 2006, 428).

Kehollinen ja lajioppiminen

Kontakti-improvisaatiota, kuten muitakin tanssimuotoja voidaan lähestyä kehon kinesteettisen ymmärtämisen näkökulmasta. Kinesteettinen ymmärrys mahdollistaa kehollisten liikeratojen ja muodon hahmottamisen sekä paikallaan että liikkeessä. Tämä edesauttaa kehon optimaalisia linjauksia, jotka puolestaan ovat ergonomian kannalta olennaisia. (Kontturi-Paasikko 2012, 34-35.) Fyysiset harjoitukset, jotka edesauttavat kontakti-improvisaation oppimista, keskittyvät painon siirtämisen taitoihin, kehon painopisteen hallintaan ja sen kanavoimiseen. Harjoituksissa opetellaan kannattelemaan kanssatanssijan kehonpainoa ja hyödyntämään liike-energiaa. Tavoitteena on ergonominen ja vähällä voimankäytöllä tuotettu yhteinen liike. (Poutanen 2014, 5-6, viitattu 25.9.2019.) Liikerentoutta pyritään toteuttamaan virtaavan liikkeen löytämiseksi ja painovoiman hyödyntämiseksi (Mäkinen 2018, viitattu 15.8.2019.)

Taitojen opettelussa tiedon ajatellaan usein olevan konkreettista ja valmista, jota sitten mallinnetaan aivoihin muodostettujen skeemojen avulla (Numminen 1997,97). Tieto syntyy yksilössä ja yksilöiden välillä aistimusten ja kokemusten kautta ja on kehittyessään ihmiselle ainutkertaista ja uutta. Aistimme ja koemme koko keholla ja tämä löydetty tieto säilyy kehossa hermojärjestelmän avulla. (Anttila 2013, 32-33.) Osa kehollisesta tiedosta muunnetaan symboliseen muotoon, kuten keholliseksi ilmaisuksi, liikkeeksi, ja osa tiedosta jää käyttämättä vaikuttamaan tietoisien kokemusmaailman taustalle (Klemola 2004).

Tässä tutkimuksessa oppiminen nähdään kehollisena tapahtumana. Kehollisella oppimisella tarkoitetaan koko kehon aktiivista toimijuutta oppimisprosessissa. Oppiminen voi ilmentyä sekä liikkeellisesti että sisäisesti aistimusten ja kokemusten kautta. Se on ennen kaikkea henkilökohtaista, sillä tieto syntyy yksilön kokemusten, havaintojen ja aistimusten sekä tunteiden pohjalta. Kehotietoisuus kietoutuu läheisesti keholliseen oppimiseen, sillä se tarkoittaa kykyä tutkia kehollista tilaa ja sen muutoksia sekä analysoida niitä. Kun kehon tutkiminen on tietoista, saavutamme löydetyn informaation avulla tietoa. Tietoisuus vaatii kehollista läsnäoloa ja herkkyyttä sekä kehon muutosten ja tuntemusten aistimista. (Anttila 2013, 31-33.) Fyysinen työskentely parin kanssa herkistää aistihavaintoja ja laajentaa ymmärrystä kehon ja liikkeen lainalaisuuksista. Herkkyys tunnistaa toisen liike ja reagoida siihen synnyttää yhteistä liikevirtaa, jossa omien sisäisten kokemusten lisäksi keskitytään toisen tanssijan keholliseen liikkeeseen. (Pasanen-Willberg 2011, 176-177.) Kehotietoisuuteen liittyy kokemusten lisäksi yksilön taidot, muistot ja kaavat tehdä asioita (Klemola 2005).

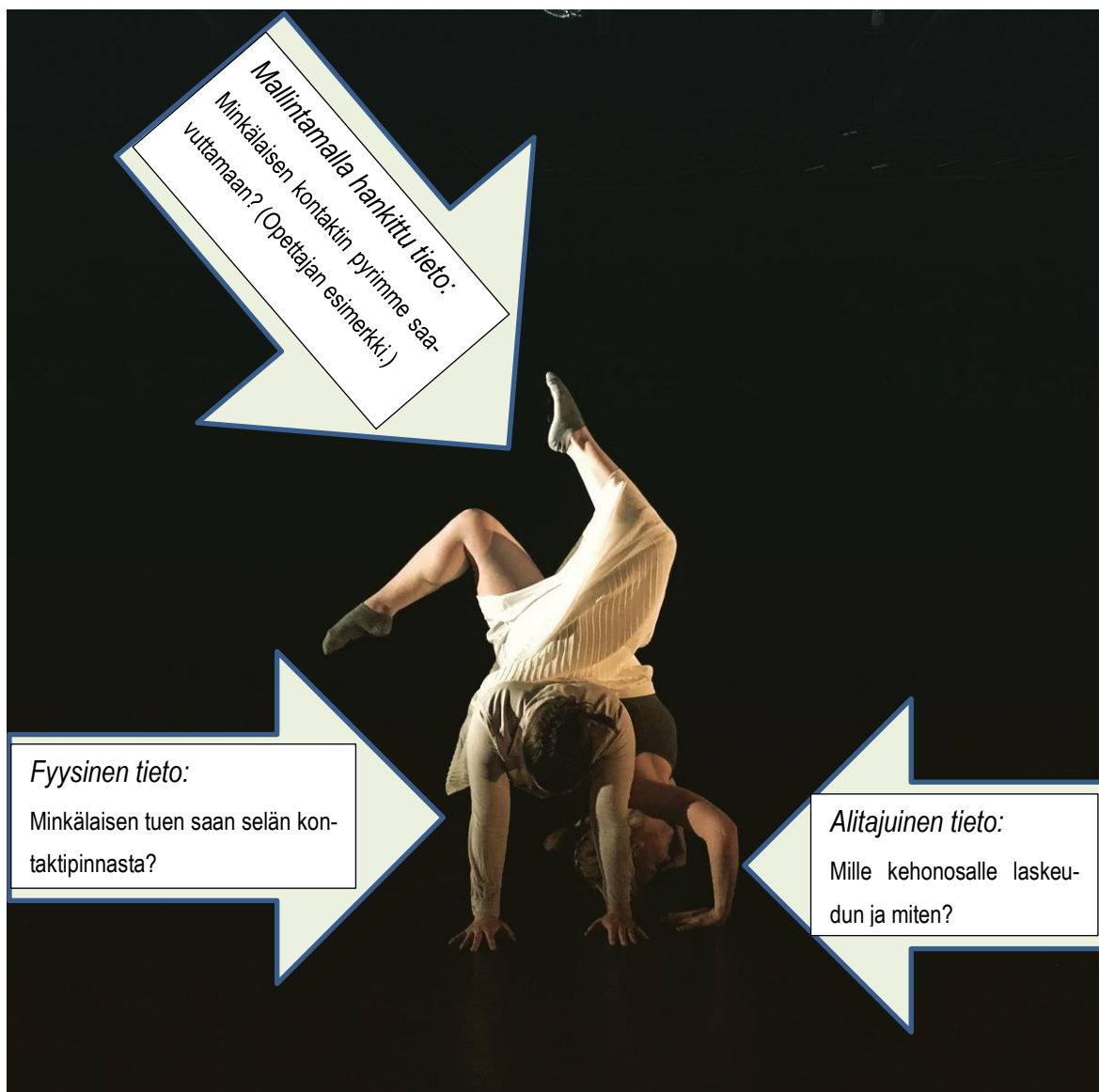
Hiljainen tieto oppimisen tukena

Tiedämme enemmän kuin osaamme sanoa. Tämä lause kuvastaa hyvin hiljaisen tiedon kokonaisuutta, jonka runsautta on vaikea määritellä. Hiljainen tieto sisältää kahdenlaista tietoa: tiedon siitä, mitä tapahtuu ja miten tapahtuu. Nämä kaksi tiedon osa-aluetta kulkevat käsi kädessä toisiaan täydentäen. (Polanyi 1966, 5;7.) Hiljainen tieto on merkityksellistä yksilön tai yhteisön tietotaitoa, joka ohjailee toimintaa ja jota on vaikea sanallistaa (Toom, Onnismaa & Kajanto 2008, 59). Tieto on hankittu kokemusten, havaintojen ja tekemisen kautta, jolloin se on hyvin henkilökohtaista ja yksilöön tai yhteisöön juurtunutta tietotaitoa. Hiljaiseen tietoon liittyvät olennaisena osana arvot ja tunnemaailma. Tietoa käytetään sen tarpeellisuuden mukaan ja tilanteen vaatiessa, muuten se pysyy tiedostamattomassa tilassa. (Anttila 2006, 73-75.) Hiljainen tietäminen on kontekstisidonnaista, ja optimaalisessa tilanteessa sitä pystytään käyttämään tilanteen kannalta hyödyllisesti huomioiden sen vaikutukset tulevaan. (Toom, Onnismaa & Kajanto 2008, 52).

Sekä älyllisen että käytännöllisen tiedon perustana on keho. Keho vastaanottaa kokemuksen ja herättää tietoisuuden, joka mahdollistaa kokemuksen välittymisen. Kokemus jäsenetään hiljaisen tiedon avulla, jolloin se kehollistuu. (Polanyi 1966, 15-16.) Tässä tutkimuksessa olennaista on tarkastella hiljaista tietoa asiayhteyden, fyysisen, alitajuisen ja esimerkin antaman tiedon näkökulmasta. Asiayhteyteen liittyvällä tiedolla tarkoitetaan tilanteesta riippuvaista tiedon hallintaa ja käyttöä. Tieto jäsenetään ja tulkitaan, millaista tietoa on sopivaa käyttää kussakin tilanteessa ja millaisella sovellutuksella. Tätä hiljaisen tiedon osa-aluetta hyödynnetään tutkimukseni harjoitusprosessissa rajoittamalla tiedon käsittely tietyille osa-alueille, kuten esimerkiksi kehollisiin tuntemuksiin. Alitajuinen tieto liittyy kaukaisesti asiayhteyden tietoon, sillä alitajuinen tieto muotoutuu tilanteen mukaan riippuen tehtävän suoritustavasta. Alitajuista tietoa ovat sekä tiedostettu mutta myös tiedostamaton itsestään selvä tieto, jota voidaan tutkia itsereflektion avulla. Asiayhteyteen liittyvä hiljainen tieto valitsee tilanteeseen sopivan tiedon ja alitajuinen tieto valitsee tehtävälle suoritustavan. (Anttila 2006, 215-216.)

Fyysinen hiljainen tieto on nimensä mukaisesti aistien avulla hankittua tietoa. Tähän hiljaisen tiedon osa-alueeseen liittyy käsitys omasta fyysisestä tilasta sekä aistimusten mahdollistamat aistimusmielikuvat. (Anttila 2006, 216.) Tämä hiljaisen tiedon kokonaisuus kehittyi kokemuksen avulla, jolloin käytännön työllä on iso merkitys (Toom, Onnismaa & Kajanto 2008, 61). Fyysinen hiljainen tieto on olennainen tämän tutkimuksen kannalta, sillä harjoitusten tuottama aineisto on kerätty aistihavaintojen avulla. Esimerkin ja mallintamisen avulla hankitun tiedon kautta yksilö kehittää omaa

tekemistään. Esimerkki mahdollistaa vertailukohtaan omalle työskentelylle ja sisäiselle tiedolle. (Anttila 2006, 216.) Tämän tutkimuksen opetustilanteessa hyödynnetään fyysisten aistimusten tutkimisen lisäksi mallintamista harjoitusten demonstroimisessa. Ohjaavan osapuolen tarkoituksenmukainen toimiminen ja toimimattomuus mahdollistavat optimaalisen oppimisprosessin (Toom, Onnismaa & Kajanto 2008, 52). Tiedon välittämisessä luotetaan vastaanottajan kykyyn rekisteröidä ilmiö opetustilanteessa. Harjoittelu mahdollistaa kyvyn hyödyntää hiljaista tietoa, joka on perusta oikealle tiedolle. (Polanyi 1966, 5;17.) Kuviossa 1 havainnollistan hiljaisen tiedon osa-alueita kontaktia sisältävässä parityöskentelyssä.



Kuvio 1. Hiljaisen tiedon osa-alueiden jäsentyminen parityöskentelyssä.

2.3 Fenomenologinen metodi työskentelyn tukena

Fenomenologia käsittelee ilmiötä omassa ilmentymisen muodossaan (Sokolowski 2000, 50). Tutkimus alkaa ihmettelystä, ja ihmettely puolestaan johtaa kysymykseen, jota lähdetään tutkimaan (Barnacle 2001, 3). Fenomenologinen lähestyminen on perinpohjainen tapa asioiden ja ilmiöiden tutkimiselle. Kokijalleen se on aistittava ja maalaisjärjellä havaittava kokemus, jota eivät määritä tietyt rakenteet. (Moran 2000, 4.) Fenomenologisen metodin tavoin tässä tutkimuksessa keskeisessä roolissa ovat henkilökohtaiset kokemukseni tutkijan roolissa ja havainnot aitona elettyinä todellisuutena. (Anttila 2006, 329.) Tavoitteena on löytää uutta syvempää informaatiota kontakti-improvisaatiosta tanssimuotona ja tutkia harjoitusprosessia yhteisöllisen oppimisen metodin avulla toteutettuna.

Fenomenologiassa pyritään suuntaamaan ajatukset sisäisiin tuntemuksiin kontrolloidusti ilman ennakkoon aseteltuja metodeja, näkökulmia tai mielikuvia ilmiöstä. Tutkimuksessa keskitytään nykyhetken syvyyteen ja tiputetaan pois menneisyys ja tuleva. (Klemola 2004, 47-49.) Tällainen työskentely vaatii systemaattista paneutumista ilmiöön ja aitoihin kokemuksiin sekä intuitioon (Barnacle 2001, 18). Tutkijan tietoisuus on merkityksellisessä roolissa tiedon kehittymisessä, sillä se työskentelee jatkuvasti ilmiön ympärillä (Moran 2000, 15). Ajattelua ohjaavien tekijöiden tiedostaminen ja kyky katsoa tutkimusta kirkkain silmin mahdollistavat tilanteeseen nähden optimaaliset tulokset. (Anttila 2006, 333.) Fenomenologian tarkoituksena on kyseenalaistaa ilmiön ilmentymistä ja tutkimuksessa esiintyviä itsestään selviä asioita. Tällä tavoin kokemisen prosessi on mahdollista tuoda esille. (Lehikoinen 2014, 35.) Tutkimuksen tavoitteena on löytää kokemusten kautta moniulotteinen oivallus, joka mahdollistuu moninaisten tulkintojen ja avoimen suhtautumisen avulla. (Lehikoinen 2014, 36,39.) Fenomenologisessa tutkimuksessa ei pyritä objektiiviseen tai valmiiseen tietämykseen, vaan siirrytään tarkastelemaan kokemusta ja sen taustalla vaikuttavia rakenteita ja tekijöitä omassa viitekehksessään (Barnacle 2001, 18-19).

Fenomenologia ja tanssintutkimus

Fenomenologian anti tanssintutkimukselle on merkityksellinen, sillä sen avulla tanssia koetaan ja tulkitaan ilman ennalta määriteltyä raamia (Lehikoinen 2014, 35). Harjoittaessani opinnäytetyöni tutkimuksessa fenomenologiaa opin luottamaan intuitiivisiin päätöksiini ja suhtauduin avoimesti kokemukseen (Barnacle 2001, 47). Henkilökohtainen kokemukseni ja tulkintani kontakti-improvisaatiossa ja yhteisöllisestä oppimisesta voidaan tulkita myös toisella tavalla toisessa kontekstissa, sillä tutkimustapa perustuu subjektiivisen kokemuksen määrittämiseen. Fenomenologisen tanssintutkimuksen hyötynä on sen kyky kehittyä ja muotoutua jatkotutkimuksia varten. (Lehikoinen 2014, 44).

Fenomenologian hyödyntämisen tapa on jakanut mielipiteitä eri filosofien parissa, ja seuraavaksi käsittelem tämän tutkimuksen kannalta olennaisten kolmen filosofin näkökulmia asiaan.

Saksalainen filosofi Edmund Husserl kehitti fenomenologisen tutkimuksen avuksi reduktion, jolla tarkoitetaan arkiajattelun siirtämistä sivuun kokemuksen ajaksi. Husserlin mukaan reduktion avulla on mahdollista päästä ilmiön juurille ja kokemuksen syvimpään olemukseen. (Lehikoinen 2014, 35.) Martin Heidegger puolestaan puhuu käsitteiden merkityksestä kokemuksen jäsentämisessä, jolloin myös lukijalle mahdollistuu ymmärrettävä kokemus ilmiöstä. Lisäksi Heideggerin mukaan ei ole mahdollista kuvata täysin aitoa kokemusta ilman taustatietoa. Taustalla oleva käsitys on merkityksellinen ilmiön tulkitsemiseksi. Kokemuksen ja ilmiön tuottaman tiedon ymmärtäminen perustuu rajallisiin tulkintoihin, jotka mahdollistavat kontekstin sekä näkökulman asiaan. Esimerkiksi kontakti-improvisaation käsite tässä kontekstissa mahdollistaa ymmärryksen siitä, minkälaisesta näkökulmasta kehollisia aistimuksia tarkastellaan. Ymmärrystämme ilmiöstä ja kokemuksesta rajavat historia ja kokemukset sekä kielelliset ulottuvuudet. Fenomenologian tutkimuksen sisällön purkamiseen tarvitaan näiden merkityskerrosten kuorimista, eli perinteisten käsitysten ja oletusten tietoista sivuttamista. (Lehikoinen 2014, 39.)

Filosofi Maurice Merleau-Ponty korostaa fenomenologisessa tutkimuksessa ruumiin merkitystä kokemuksen tarkastelussa. Hänen näkökulmastaan maailma ilmenee yksilölle ruumiin välityksellä jo ennen tietoisuuden astumista kuvaan, jolloin ruumiin kokemus mahdollistaa kehollisen tietämyksen. (Lehikoinen 2014, 41; Barnacle 2001, 46.) Tätä näkökulmaa nimitetään ruumiin fenomenologiaksi. Husserlin esittelemä reduktio ilmenee Merleau-Pontylle paluuna ruumiillisiin aistimuksiin ja sitä kautta tutkittavan ilmiön kokemiseen. Opinnäytetyöni tutkimuksessa tavoitteena on kuvata keho aitona, niin kuin se kokemuksesta ilmenee. Tämä tarkoittaa kontakti-improvisaatioon keskittyvässä tutkimuksessa termistöjen, liikeanalyysien ja ruumiin fysiologisten teorioiden sivuttamista

ja keskittymistä ainutlaatuihin kehon kokemuksiin puhtaasti sellaisenaan. Tanssitutkimuksen kannalta ruumiinfenomenologia on merkityksellinen tapa tarkastella tanssia, sillä se mahdollistaa kehollisen kokemuksen esille tuomisen sekä kokijalle että lukijalle ymmärrettävässä muodossa. (Lehikoinen 2014, 41-43.) Kokemusten aistiminen ja prosessointi vaativat mielen ja kehon yhteyttä (Klemola 2004, 49).

2.4 Tutkiva ja taiteellinen toiminta

Taiteellinen tutkimus vaatii luovaa ajattelua, jonka perustana ovat sisäiset tuntemukset ja kokemukset sekä oivallukset. Nämä oivallukset ja kokemukset mahdollistuvat aistien kautta hankitun tiedon avulla. Tästä syystä taide nojaa vahvasti aistien läsnäoloon ja niiden käsitteleminen on olennaisessa osassa taiteellisessa tutkimusprosessissa. Luova prosessi muotoutuu ja muuttuu matkan aikana, jolloin toiminta painottuu ongelman ratkaisun sijaan ilmiön kokemiseen. Taiteellinen tutkimus on ainutlaatuista, sillä se käsittelee henkilökohtaisia tuntemuksia ja kokemuksia, mikä myös mahdollistaa prosessin yllätyksellisyyden. (Anttila 2006, 63-79.) Vuorovaikutteisuus on olennaista taiteelliselle tutkimukselle. Vuorovaikutteisuus tässä tutkimuksessa korostuu tanssijoiden keskinäisessä työskentelyssä sekä kirjoitusprosessissa, jossa työstetään tuloksia ja niiden suhdetta käsitteeseen tutkijana. Tällainen valintojen ja näkemysten kyseenalaistaminen vie tutkimusta kohti uutta tietoa. (Hannula, Suoranta & Vadén 2003, 14.)

Opinnäytetyöni taiteellisessa tutkimusprosessissa on ollut merkityksellistä keskittyä yksityiskohtiin ja niiden mahdollistamaan hiljaiseen tietoon sekä muutettuun toimintaan (Anttila 2006, 426). Tutkimus on synnyttänyt sekä positiivista että negatiivista tietoa. Negatiivinen tieto ilmaisee tutkimuksen epäkohdat, kuten esimerkiksi harjoitusten toimimattomuuden. Päämäärän saavuttamiseksi näihin epäkohtiin on keskitytty ja työskentelytapoja muutettu. (Toom, Onnismaa & Kajanto 2008, 73-75.) Systemaattinen reflektio on vienyt prosessia eteenpäin ja varmistanut ammatillisen kehityksen tutkimuksen avulla. Kuten useissa luovissa prosesseissa, myös tässä sisältö muotoutui uudelleen matkalla. (ks. Anttila 2006, 426.) Painopisteeksi nousi kontakti-improvisaatio ja yhteisöllinen oppiminen koreografisen prosessin sijaan. Taiteellisessa tutkimuksessa tuntemusten merkitys suunnannäyttäjänä on olennainen, ja tämä tuli esille myös tässä opinnäytetyöprosessissa. (ks. Toom,

Onnismaa & Kajanto 2008, 73-75). Kova tiedonjano ja kriittinen pohdinta sekä tiedon rakentamiseen tähdännyt dokumentointi mahdollistivat läpinäkyvän tutkimuksen ja luotettavat tulokset (ks. Anttila 2006, 426).

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa esittelen opinnäytetyöni tutkimuksen taustoja, tekoprosessia sekä aineistoa ja sen keruumenetelmiä. Tavoitteena oli tutkia kontakti-improvisaatiota tanssilajina yhteisöllisen oppimisen avulla ja perehtyä lajin peruselementteihin. Parityöskentely ja improvisaatio ovat minulle mielenkiinnon kohteita, ja halusin tutkimuksen avulla lisätä ymmärrystäni kontakti-improvisaatiosta lajina sekä oppia yhteisöllisen oppimisen metodista harjoitusprosessissa. Seuraavissa alaotsikoissa kuvaan tutkimuksen taustaa, ympäristöä ja prosessin etenemistä. Lisäksi kerron tutkimusaineiston keruumenetelmistä sekä aineiston käsittelystä ja analysoinnista.

Tutkimukseni on laadullinen tutkimus, joka korostaa todellisen elämän moninaisuutta ja sen kokonaisvaltaista kuvaa. Tutkimustulokset ovat ehdollisia ja rajoittuvat paikkaan sekä aikaan. Koska tutkijan omat arvolähtökohdat vaikuttavat tulkintaan, ei objektiivisuus ole samassa määrin mahdollista kuin määrällisessä tutkimuksessa. Laadullinen tutkimus pyrkii löytämään uusia tosiasioita ja syventämään ymmärrystä ilmiöstä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, s. 160-161.)

3.1 Tutkimuksen kuvaus

Tutkimus tehtiin kesän ja syksyn aikana vuonna 2019. Harjoituskertoja kertyi yhteensä 13 ja oppitunteja noin 26. Toteutin harjoittelun ohessa tanssiparilleni kolme haastattelua, joiden lisäksi kirjoitimme havainnointiin perustuvaa oppimispäiväkirjaa harjoitusprosessista. Oppimistilanteessa toimin sekä havainnoijan roolissa tutkijana että kokijan roolissa tanssijana. Kokijan rooli mahdollisti kehollisten kokemusten tunnustelun ja jakamisen ja tutkijan rooli oppimistilanteen havainnoinnin. Näiden kahden roolin yhdistäminen oli toisinaan haasteellista, sillä en kyennyt asettumaan täysin ulkopuolisen havainnoijan rooliin.

Toteutuksessa hyödynnettiin Loimaalla sijaitsevan tanssikoulun tiloja, ja kesällä tanssittiin myös ulkona nurmikolla. Loppuvuonna harjoituksia pidettiin Australian Melbournen tanssikoulussa, jossa suoritin vaihto-opintojani. Loimaalla tanssikoulun tiloissa oli tanssimatto, joka hieman pehmensi kovaa lattiaa, kun taas Melbournessa tanssittiin parketilla. Loimaalla tanssikoulun tiloissa harjoittelemaan haastoivat toisinaan tilaan seuraavia tunteja varten asennetut tanssitangot.

Taiteellinen tutkimus tehtiin yhteistyössä toisen tanssijan, avopuolisoni kanssa. Tanssija on iältään päälle kahdenkymmenen, sukupuoleltaan mies ja liikunnallisesti taitava ja monipuolinen. Yhteistä tanssikokemusta minulle ja parilleni ei ole kertynyt vielä montaa vuotta, sillä hänen aikaisemmat mielenkiinnon kohteensa ovat olleet hip hop ja breakdance. Valitsin tanssijaksi avopuolisoni aika-resurssin takia, sillä tiesin meidän löytävän yhteistä aikaa harjoituksille. Harjoitusten sopimista helpotti samalla paikkakunnalla asuminen. Koin tutkimukseni kannalta mielenkiintoiseksi valita tanssijan, jolla ei ole juurikaan tanssitaustaa eikä sitä kautta syntyneitä liikemaneereja. Maneereilla tarkoitan kaavamaisesti toistettuja liikeratoja tanssiessa. Meitä yhdistää myös mielenkiinto parityöskentelyä kohtaan. Partnerini oli aktiivisesti mukana tutkimuksessa alusta loppuun asti antamalla oman panoksensa harjoituksissa, haastatteluissa ja laatimalla oppimispäiväkirjaa.

3.2 Aineistonkeruumenetelmät

Yleisimmät aineistonkeruumenetelmät valitsemassani laadullisessa tutkimuksessa ovat haastattelu, havainnointi, kyselyt sekä erilaisten dokumenttien sisältämä tieto. Näiden aineistonkeruumenetelmien sisältämää tietoa voidaan hyödyntää yhdistellen tai erillään. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 83.) Tässä tutkimuksessa lopputuloksiin päästiin oppimispäiväkirjojen avulla, joihin kerättiin havaintoja ja kokemuksia harjoitusprosessista. Toisena aineistonkeruumenetelmänä hyödynsin tanssiparilleni tekemiäni haastatteluja sekä prosessin alussa, puolivälissä että lopussa. Haastattelut sisältsivät pääsääntöisesti kysymyksiä kokemuksista ja niihin johtaneista tekijöistä. Lisäksi keskustelimme havainnointiin perustuneen oppimispäiväkirjan esille nostamista kontakti-improvisaation elementeistä sekä niiden merkityksestä harjoitusprosessiin. Vastauksia ei ohjailtu, vaan tanssipartnerini sai vapaasti kuvata prosessia ja sen sisältöä kysymysten ja keskustelun avulla.

Havainnointi on tavoitteellista ja pintaa syvemmillä tapahtuvaa tutkimusta. Se on välitöntä ja mahdollistaa monipuolisen aineiston (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 212). Laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä käytetään usein havainnointia, ja siksi menetelmää hyödynnettiin myös tässä tutkimuksessa. Havainnointi on hyödyllinen silloin, kun tutkimuksen käsittelemästä ilmiöstä tiedetään vain vähän tai tiedon saaminen on haastavaa. Tämän aineistonkeruumenetelmän avulla aineisto on helppo kytkeä löydettyyn tietoon ja asiat nähdään oikeassa kontekstissa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 93-93.)

Havainnoinnilla on eri muotoja, joista valitaan tutkimuksen tavoitteen ja toteutuksen perusteella sopivin muoto. Tässä tutkimuksessa muodoksi valikoitui osallistava havainnointi. Tähän havainnoinnin muotoon liittyy käsite dialoginen tutkimuskäyttäytyminen, jolla tarkoitetaan tutkijan aktiivista ja vuorovaikutuksellista osallistumista tutkittavien osapuolien kanssa käytävään keskusteluun sekä kokemuksiin. Osallistavan havainnoinnin tavoitteena on synnyttää kokemusten avulla tietoa, jota on mahdollista laajentaa tutkimuksen osallistujien kanssa yhteistyöprosessin avulla. Tässä havainnoinnin muodossa tutkija on vaikuttamassa oppimisprosessiin, kuitenkin yhtäläisesti muiden kanssa tavoitellen oppimista. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 95-96.)

Laadullisen tutkimuksen toinen yleisesti käytetty aineistonkeruumenetelmä on haastattelu. Haastattelu on hyödyllinen, kun halutaan saada tietoa yksilön ajatuksista ja toiminnan syistä. Kyseisen menetelmän etu on sen joustavuus, ja tämä toteutuu parhaiten kasvotusten käytävässä haastattelussa. Joustavuudella tarkoitan tässä tilanteessa elämistä eli kysymysten oikaisemisen ja toisaalta vastausten selventämisen mahdollisuutta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 84-85.)

Tutkimuksessani haastattelumuodoksi valikoitui avoin haastattelu, jota usein kutsutaan myös syvähaastatteluksi. Muiden haastattelumuotojen tapaan se perustuu tutkimuksen aihepiiriin ja keskeisiin ilmiöihin. Syvähaastattelu pyrkii tutkimusilmiön yksityiskohtaiseen avaamiseen, jolloin jatko-haastattelut muotoillaan aiemmin saadun aineiston mukaan. Tässä tapauksessa hyödynsin aiempaa aineistona havainnointiin perustuvan oppimispäiväkirjan sisältämää informaatiota, josta esitin lisäkysymyksiä. Tutkijan roolissa tavoitteeni oli säilyttää keskustelu käsiteltävän ilmiön ympärillä, kuitenkin antaen tutkittavalle tilaa asioiden ilmaisuun. (Ks. Tuomi & Sarajärvi 2018, 88-89.)

3.3 Aineiston käsittely ja analysointi

Tutkimuksen aineisto koostuu haastatteluista ja havainnointiin perustuvista oppimispäiväkirjoista. Oppimispäiväkirjaa pitivät molemmat tutkimuksen kokijat, minä ja tanssiparini. Aineisto käsiteltiin sisällönanalyysin avulla systemaattisesti edeten, ja tavoitteena oli selvittää aineiston kuvailemien kokemusten merkitykset ja tiivistää informaatio kadottamatta sen olennaista sisältöä (Ks. Tuomi & Sarajärvi 2018, 117-122).

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin ensimmäisenä vaiheena on materiaalin pelkistäminen. Pelkistämällä karsin opinnäytetyöni kannalta epäoleellisen informaation pois säilyttäen tutkimuskysymyksiini vastaavan informaation. Pelkistämisen jälkeen pilkoin sekä haastattelujen että havainnointiin perustuvien oppimispäiväkirjojen aineiston taulukkomuotoon ja jäsentelin tiedon teemoittain ala- ja yläluokkiin. Teemoittelu tässä tutkimuksessa mahdollisti aineistossa esiintyneen tiedon vertailun ja korosti kahden eri kokijan kokemusten yhtäläisyyksiä ja toisaalta eroavaisuuksia. Taulukkoon kiteytyi kaksi yläluokkaa ja useampi alaluokka, jotka muotoutuivat teoreettisiksi käsitteiksi tulosten jäsentymisen myötä. Taulukon tavoitteena oli selkeyttää ja jäsentää aineistoa sekä osoittaa tutkimukseen pohjautuvan pohdinnan luotettavuus. (Ks. Tuomi & Sarajärvi 2018, 105; 122.)

Havainnointiin perustuneiden oppimispäiväkirjojen tuottamista aineistoista tutustuin molempien kokijoiden tiedostoihin kokonaisuuksina. Esiin nousseista teemoista poimin sekä yhtäläisyydet että kokemukselliset eroavaisuudet. Haastatteluiden muodostaman aineiston kokosin keräämällä keskusteluidemme tutkimuksen kannalta keskeisimmät ydinasiat sekä kirjoittamalla tarkat ilmaisumuodot ylös kustakin aihealueesta. Informaation jäsensin samaan taulukkoon oppimispäiväkirjan aineiston kanssa. Sekä haastatteluiden että havainnointiin perustuvien oppimispäiväkirjojen aineiston kokoamisessa hyödynsin alkuperäistä ilmaisutapaa tutkimuksen läpinäkyvyyden vuoksi.

4 OPPIMISHARJOITUSTEN LUOMINEN

Tutkimuksen harjoitusprosessin kannalta olennaisessa roolissa olivat käytännön tanssiharjoitukset, joita työstettiin tulosten aikaansaamiseksi. Harjoitukset aloitettiin loppukeväällä 2019, ja niitä jatkettiin samana kesänä. Tämän jälkeen harjoittelu keskeytyi kahdeksi kuukaudeksi ennen prosessin viimeistelyä syksyllä 2019. Kaiken kaikkiaan harjoituskertoja kertyi kolmetoista ja oppitunteja yhteensä 26.

Suunnittelin tanssiharjoitteet perehtyen kontakti-improvisaatioon tanssimuotona ja hyödyntäen lukemaani tietoperustaa. Pyrin toteuttamaan harjoitteet siten, että ne kehittävät kontakti-improvisaatitaidoille tärkeitä niin fyysisiä kuin psyykkisiäkin osa-alueita. Hyödynsin aluksi itselleni tuttuja liiketehtäviä improvisaatioon virittäytymisessä ja parin välisen kontaktin rakentamisessa. Näitä harjoitteita olin tottunut hyödyntämään aiemmassa työssäni tanssinopettajana. Osa harjoitteista syntyi oppimistilanteissa suunnittelematta silloin, kun ohjaamani liiketehtävä ei toteutuessaan ajanut tarkoitustaan. Tällaisessa tilanteessa muutin harjoitteiden periaatteita tavoitteiden saavuttamiseksi ja ilmiön syvällisen tiedon esiin nostamiseksi. Yhteisöllinen oppiminen oli vahvasti läsnä kontakti-improvisaation harjoitusprosessissa, ja se näkyi kokemusten yhtäläisenä jakamisena ja molempien tanssijoiden oivallusten huomioimisena.

4.1 Harjoitustilanteen strategia

Harjoitusprosessissa pyrin tutkimaan kontakti-improvisaatiota ja selvittämään tanssimuodon peruselementit sekä tuottamaan tietoa yhteisöllisen oppimisen metodista kontakti-improvisaation tutkimuksessa. Harjoituksissa tavoittelin avointa ja vapaata tunnelmaa, jossa tanssijoilla on oikeus sanoa ja tulla kuulluksi. Toteutin tutkimukseni harjoitusprosessin seuraavilla strategiakohdilla:

- 1) Pyrin luomaan keskustelevan ja avoimen ilmapiirin oppimisen ja havainnoinnin edistämiseksi, siksi jaoimme jokaisen harjoituksen jälkeen sekä mielen sisäiset että keholliset kokemukset.

- 2) Kannustin tanssipariani arvostamaan omia kokemuksiaan eri liiketehtävissä sekä rohkaisin poikkeavien näkökulmien esiintuomiseen.
- 3) Tanssilajin periaatteiden mukaisesti pyrin kannustamaan pariani vapaan liikkeen tuottamisessa niin, että hänen olisi mahdollista kokea sekä oma että yhteinen liike arvokkaaksi.

Edellä mainitut kohdat 1 ja 2 perustuvat yhteisöllisen oppimisen metodin näkökulmaan.

4.2 Harjoituskohtaiset tavoitteet

Seuraavaksi esittelen harjoitusprosessissa yleisimmin käyttämiäni liiketehtäviä. Taulukossa 1. mainitun harjoitteen oikealla puolella on nähtävillä sen sisältämät tavoitteet tutkimuksen kannalta. Tavoitteet osoittavat motiivit liiketehtävien valitsemiselle. Hyödynsin samoja harjoitteita 3-4 harjoituskerralla, näin tekeminen ehti tulla tutuksi ja työskentelyssä pystyi keskittymään olennaiseen, eli harjoituskokemuksiin. Poikkeuksena olivat vapaan kontakti-improvisaation liiketehtävät, joita työstimme jokaisella harjoituskerralla. Prosessin aikana tutuksi tulleita harjoitteita varioitiin seuraavilla kerroilla muuttaen niiden yksityiskohtia, esimerkkeinä näköaistin sulkeminen tai kontaktipintojen rajaaminen.

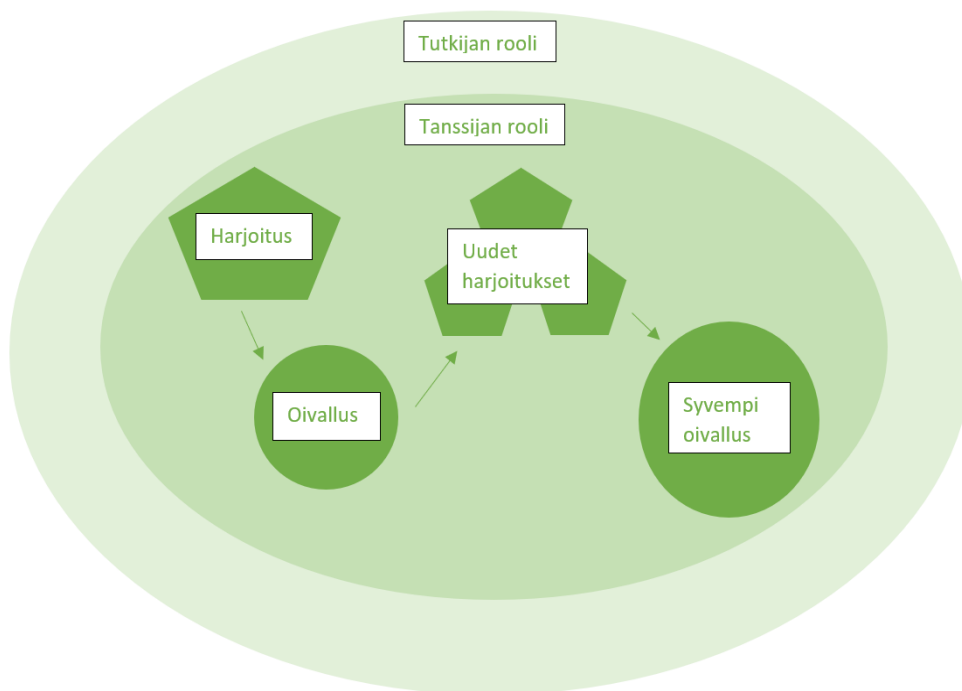
Taulukko 1. Kontakti-improvisaation tutkimuksessa käytetyt liiketehtävät ja niiden tavoitteet

<p>Salin poikki liikkuvat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selät vastakkain (nojaus) peruuttaja koettaa työntää ja etenijä vastustaa. • Painon siirtäminen vedolla (ristiote). • Kyljet vastakkain 'vaappuen' – nostetaan toista vuorotellen aina hieman ilmaan. 	<p>Salin poikki liikkuvien harjoitteiden tavoitteet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lämmittely: kohottavat sykettä ja valmistavat keho lajin vaatimaan työskentelyyn. • Tukeva kontaktipinta ja sen säilyttäminen sekä painon tunteen löytäminen. • Painon ergonominen antaminen ja vastaanottaminen.
<p>Maadoittuminen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Annetaan painon tunnetta kehon eri osille: olkapäät, lantio, jalkaterät. • Ohjaillaan lantiosta torsoa liikkumaan ja rotatoimaan: pari liikuttaa. • Haastetaan paria säilyttämään tasapaino antamalla painoa hänen pysyessä maadoittuneena jalat samassa pisteessä. 	<p>Maadoittumisharjoitteiden tavoitteet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parantaa kehollista valppautta sekä ehkäisee vammoja. • Mahdollistaa sulavat siirtymät kosketuspinnasta toiseen. • Kehittää painon vastaanottamisen taitoa, rohkeutta ja luottamusta.
<p>Impulsseihin reagoiminen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tilassa liikkuen (kävellen, juosten yms.): pysähtytään kun toinen pysähtyy. • Kosketusimpulssit: reagoidaan toisen antamaan impulssiin. • Peili: pyritään liikkumaan yhteisestä impulssista. 	<p>Impulsseihin reagoiminen -harjoitteiden tavoitteet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kuulo-, näkö- ja tuntoaistin herkkyyys ja kyky vastaanottaa informaatiota kehittyvät.
<p>Improvisaatio rajatuilla tehtävillä:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kupla: säilytetään käsissä kupla -ajatus ja etsitään sen mahdollistamia kontaktipintoja. • Jalat sementissä: keskitytään ylävartalon kontaktipintoihin ja niiden mahdollisuuksiin. • Kädetön: keskitytään alavartalon ja torson kontaktipintoihin. • Pienet ja heikot kontaktipinnat: pyritään käyttämään pieniä ja heikompia kontaktipintoja. 	<p>Improvisaatioharjoitteiden tavoitteet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kehollisten liikeratojen laajentaminen ja uusien reittivalintojen etsiminen. • Monipuolinen kontaktipintojen hyödyntäminen. • Optimaalisen painonannon määrän hahmottaminen kussakin tilanteessa.
<p>Vienti-seuraaminen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peili: mallinnetaan toisen liikkumista kehollisesti. • Kuljetus tilassa: kuljetetaan toista tilassa säilyttäen yhteinen kontaktipiste. 	<p>Vienti-seuraamisharjoitteiden tavoitteet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parin antamien kehollisten impulssien kuuntelu. • Edistää luottamusta, sillä oma keho luotetaan parin ohjaavaan otteeseen.
<p>Näköaistin sulkeminen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suurin osa harjoitteista voidaan toteuttaa silmät suljettuina. Harjoitusprosessin aikana hyödynsimme tätä rajoitusta: parin kuljettamisessa, kosketusimpulsseissa sekä kaikissa kontakti-improvisaation kokemukseen tähtäävissä rajatuissa tehtävissä paitsi pienissä kontaktipinnoissa. 	<p>Näköaistin sulkeminen -rajoituksen tavoitteet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kehollisten aistimusten herkistyminen. • Luottamuksen rakentaminen, sillä harjoitteet edellyttävät luottamusta parin antamaan tukeen. • Liikkeen ulkoisen arvostelun ehkäiseminen.
<p>Vapaa kontakti-improvisaatio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vapaalla kontakti-improvisaatiolla tarkoitetaan rajoittamatonta liikettä yhdessä parin kanssa, jossa olennaista on kontaktipinnan säilyttäminen ja kaikkien aistien hyödyntäminen tanssissa. 	<p>Vapaa kontakti-improvisaatio -harjoitteen tavoitteet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aito kokemus lajista sellaisenaan.

Edellä mainitut tutkimuksessa käytetyt liiketehtävät nostivat esiin toisistaan poikkeavia kokemuksia kontakti-improvisaatiosta tanssilajina.

4.3 Harjoitusprosessin eteneminen

Harjoitusten aikana liiketehtävät toteutettiin suunnittelemani tuntirungon mukaan ja jokaisen liiketehtävän jälkeen keskusteltiin kokemuksista ja oivalluksista. Toisinaan jatkoimme oivallukseen perehtymistä muuttamalla liiketehtävän yksityiskohtia tai vaihtamalla harjoitetta. Tämä mahdollisti ilmiön syvällisen tutkimisen ja sitä kautta tiedon löytymisen. Opinnäytetyöni tutkimuksessa toimin tutkijan roolissa pohtien harjoitusprosessia kokonaisuudessaan kaikkine osa-alueineen. Tanssijan roolissa tavoittelin aitoja kokemusten synnyttämiä oivalluksia. Seuraavassa kuviossa 2 on nähtävillä harjoitusprosessin eteneminen visuaalisesti hahmotettuna.



Kuvio 2. Harjoitusprosessin eteneminen.

5 KONTAKTI-IMPROVISAATION ELEMENTIT JA YHTEISÖLLISEN OPPIMISEN OTOLLISUUS

Tämä luku sisältää tutkimuksen kannalta olennaisia tuloksia. Tutkimuksen tavoitteena oli syventää käsitystä kontakti-improvisaatiosta tanssilajina perehtyen sen sisältämiin elementteihin. Harjoitusprosessi oli alusta asti hyvin yhteistyö- ja dialogipainotteinen, jolloin luonnollisesti tutkimuksen yhdeksi lähtökohdaksi muotoutui yhteisöllinen oppiminen ja metodia tarkasteltiin sen hyödyllisyyden näkökulmasta. Kaiken kaikkiaan tulosten muodostama kokonaisuus oli laaja ja kontakti-improvisaation harjoittelusta esille nousseet tulokset tuottivat tietoa sekä fyysisen että psyykkisen työskentelyn näkökulmasta. Tutkimuksen työstäminen yhteisöllisen oppimisen lähtökohdista havainnollisti metodin vahvuudet kontakti-improvisaation harjoitusprosessin kannalta.

Motorinen oppiminen perustuu vaiheittaiseen kehittymiseen, jossa alkuvaiheen säännöllinen aktiivinen harjoittelu mahdollistaa taidon autonomiatason. Tällaisessa autonomisessa vaiheessa suoritus vaatii vain vähän ponnistelua, eikä huonone ajan kuluessa. (Sandström & Ahonen 2011, 68.) Kontakti-improvisaation elementtejä tutkiessamme huomioimme parini kanssa harjoitteiden toistojen määrän merkityksen taitojen oppimisessa. Harjoitusprosessin edetessä parini kertoi kokeneensa improvisaation ja kontaktin liiketehtävät avoimemmin kuin ensimmäisinä harjoituskertoina, mikä on puolestaan mahdollistanut liikkeen vapautumisen. Työskentelyn muuttuminen luonnollisemmaksi kerta kerralta osoittaa toistojen positiivisen vaikutuksen harjoitusprosessin kannalta. Toistot mahdollistivat tanssiparilleni käsityksen liiketehtävien tavoitteista, mikä loi varmuutta kontakti-improvisaatiotaitojen opetteluun. Liikkeen vapautuminen ja luonnollisuus ovat merkki siitä, että toiminta on saavuttanut tai saavuttamassa autonomista osaamista, eikä liike vaadi enää samalla tavalla tietoista suorittamista. Tämä ajatusmalli perustuu kappaleen alussa esittelemääni motorisen oppimisen vaiheittaiseen kulkuun. Oppimisen taso harjoituskertojen jälkeen on haasteellista määrittellä, koska kontakti-improvisaatio ei tanssilajina pyri toistettaviin puhtaisiin linjoihin. Mittarina tässä tutkimuksessa käytän sisäisiä tuntemuksia liikkeen virtauksesta ja kontaktin syvyydestä.

Tutkimuksen harjoitusprosessin sisältämissä liiketehtävissä musiikki koettiin häiriötekijäksi kontakti-improvisaatiotaitojen oppimisen kannalta. Ensimmäisinä harjoituskertoina musiikki soi liiketehtävien taustalla, tavoitteena parantaa keskittymistä ja rentouttaa tunnelmaa. Tämä ennakkoletus osoittautui kuitenkin vääräksi, ja muutaman harjoituskerran jälkeen päätimme jättää musiikin

kokonaan harjoituksista pois. Musiikki johdatteli rytmiä ja häiritsi keskittymistä yhteiseen kontaktipintaan ja liikkumiseen. Tanssiparini tulkitse asiain samoin, ja harjoituspäiväkirjassaan hän ilmaiseekin musiikittoman harjoittelun mahdollistaneen hetkeen syventymisen. Lisäksi improvisaatiohetki jatkui ajallisesti pidempään, kun musiikkia ei ollut taustalla.

Ajantajun menetys ja hetkeen uppoutuminen ovat tyypillisiä flow-tilan saavuttaneille (Nakamura & Csikszentmihalyi 2002, 89). Kokemusten perusteella liiketehtävät toisinaan mahdollistivat ajantajun menetyksen, jolloin käsillä oleva hetki saattoi kestää ajallisesti pidempään kuin miltä se tuntui. Tällaisesta liiketehtävään uppoutumisen hetkestä ei ollut jälkikäteen yksityiskohtaista muistikuvaa. Harjoitukset sisälsivät parilleni uudenlaisia haasteita, joiden avulla saavutettiin liikkeen virtaus. Tämä liikkeen virtaavuuden kokemus oli parini sanoin ”rentouttava kokemus”. Harjoitusprosessia kuvaillessaan hän ilmaisee löytäneensä hetkiä, jolloin liikkuminen tapahtui ajattelematta. Tällainen keskittyneisyyden ja läsnäolon sekä toisaalta avoimuuden tila kysyy oikeanlaista mielentilaa. Lisäksi suljetulla harjoitustilalla oli merkityksellinen rooli liikkeellisen avoimuuden mahdollistajana.

5.1 Kontakti-improvisaation elementit

Tässä alaluvussa osoitan tutkimuksen esille nostamia tuloksia, jotka käsittelevät kontakti-improvisaation sisältämiä elementtejä. Haastatteluiden ja havainnointiin perustuvien oppimispäiväkirjojen aineiston avulla materiaali on koottu kolmen taulukon muotoon (LIITTEET 3-5). Taulukoista kaksi ensimmäistä kuvaavat kontakti-improvisaation elementtejä aineiston perusteella. Viimeiseen taulukkoon on koottu tulkinta yhteisöllisen oppimisen optimaalisuudesta tämän tutkimuksen kannalta. Kontakti-improvisaation olennaisimmiksi piirteiksi fyysisen työskentelyn kannalta nousivat kanssantanssijan fyysinen kuunteleminen ja keholliset aistimukset sekä maadoittuminen. Lisäksi merkityksellisiksi koettiin vapaan liikkeen eli improvisaation rooli sekä painonannon tiedostaminen ja säätely. Psykkisen työskentelyn kannalta esille nousivat lajin henkilökohtaisuus, luottamus ja vastuuntunto sekä itsereflektion merkitys oppimisen kannalta.

5.1.1 Lajin fyysiset elementit

Harjoitusten sisältämissä liiketehtävissä hyödynsimme näköaistin sulkemista osana kontakti-improvisaatiotaitojen opettelua. Näköaistin puute mahdollistaa kehollisten aistimusten, kuten liikkeiden

painon tunteen ja sisäisen vartalonasennon ymmärtämisen ja kuuntelun (Anttila 2006, 80-83). Harjoittelu suljetuin silmin aiheutti pidättäytymisen totutuissa liikeradoissa sekä erityisesti pystyasennossa. Tason muutokselliseen tilanteeseen liittyy epävarmuus omasta fyysisestä turvallisuudesta, sillä kyky hahmottaa tukipinnat ja niiden suhde lattiaan on viety. Tämä kokemus nousi esiin harjoitusprosessin alkupuolella, jolloin näköaistin poissulkeminen aiheutti jännitystä. Totutuissa liikeroadoissa pidättäytyminen kertoo, ettei improvisaation syvimpään olemukseen ole vielä harjoitusprosessin alkupuolella päästy. Prosessin loppupuolella tulokset olivat toisenlaiset ja ympäristö koettiin uudella tavalla silmät suljettuina. Ylimääräisten ärsykkeiden poissulkeminen mahdollisti kehollisen herkistymisen ja uusien liikeratojen tarkastelun. Keholliset aistimukset edistivät kontaktipintojen sisältämän informaation välittymistä ja auttoivat syventymään painonannon sekä -ottamisen määrään. Tämä osa-alueen tiedostaminen helpotti liikkumista ja loi pehmeyttä siirtymiin. Näköaistin sulkeminen esti kyvyn nähdä tanssia ulkoapäin ja arvioida syntyviä muotoja. Tämä mahdollisti keskittymisen suuntaamisen kehon sisäisiin muotoihin ja liikkeiden synnyttämiin tuntemuksiin. Näihin kehollisiin tuntemuksiin ja muotoihin oli helppo luottaa ja liikkeen virtaan uppoutua.

Harjoitusprosessin keskivaiheilla lähdimme käsittelemään kontakti-improvisaatiota ja lajiin tähtääviä harjoitteita maadoittumisen avulla. Maadoittumisella tarkoitetaan hyvää fyysistä yhteyttä lattian kanssa, kuin juuret kasvatettaisiin jalkapohjista kohti lattiaa. Termi on tanssissa yleisesti käytetty ja lajista riippumaton. Konkreettisesti maadoittuminen ilmenee polvien pehmeudessa, keskivartalon rennossa mutta aktiivisessa työskentelyssä sekä kehon vapaassa mutta valppaassa liikkumisvassa. Maadoittumisen kontekstin läpikäyminen ja hyödyntäminen liiketehtävissä vei kontakti-improvisaation harjoitusprosessia paljon eteenpäin. Merkitystä se loi ennen kaikkea oman ja yhteisen tasapainon löytämiseen, mutta myös vahvan kontaktin aikaansaamiseen. Vahvalla kontaktilla tarkoitan tukevaa aistittua kosketusta, jonka kanssa on vaivatonta työskennellä siirtymissä pelkäämättä sen menettämistä. Toisin sanoen maadoittumisen hyödyntäminen ehkäisee horjumista ja kontaktipintojen menetyksiä. Tämä puolestaan mahdollistaa turvallisen parityöskentelyn myös silloin, kun kehonpainoa kannatellaan normaalia enemmän tai kokonaan. Tanssiparini kertoi polvien joustamisen tehneen liikkumisesta vaivatonta ja luonnollista keholle. Haastattelussa hän ilmaisi kokeneensa maadoittumisen yhtenä olennaisena elementtinä kontakti-improvisaatiossa.

Tutkimuksen harjoitusprosessin liiketehtävissä hyödynnettiin erilaisia spontaaneja kosketuspinnallisia, aistimuksellisia ja liikkumiseen liittyviä rajoituksia. Rajoituksilla pyrittiin liikeratojen ja kosketuspintojen monipuolisempaan hyödyntämiseen. Nämä kaikki yksittäisiä harjoituksia rajaavat pää-

tökset avasivat meille tanssin kokijoina uusia ovia. Kädetön työskentely vei prosessia tilassa liikkuvan suuntaan, pienet kontaktipinnat pakottivat löytämään ihan uudenlaisia reittejä tanssille ja mahdollistivat ymmärryksen painonannon optimaalisesta määrästä eri kehonosien kanssa työskennellessä. Tilassa liikkuvan tanssin rajoittaminen loi näkökulmaa ylävartalon kontaktipintojen monipuolisuudesta ja herkisti keskittymään sulavaan siirtymätyöskentelyyn. Näillä rajoituksilla oli kokonaisuuden ja oppimisen kannalta merkityksellinen asema, sillä ne tavoitteiden mukaisesti avasivat uusia liikeratoja, joita oli kontakti-improvisaation olemuksen kannalta olennaista löytää. Tanssiparini koki rajoitetut liiketehtävät kuitenkin myös toisesta näkökulmasta. Hänen mielestään rajoitukset huolimatta siitä, mihin kehonosaan ne olivat suunnattu, tekivät tanssista suunnitelmallisempaa. Hän perusteli kokemustaan sillä, että rajaaminen vähensi kontaktipinta mahdollisuuksia, jolloin joutui keskittymään vain tiettyjen kehonosien hyödyntämiseen. Tämä puolestaan sai hänet suunnittelemaan reittejä tahtomattaan.

Kontakti-improvisaation harjoitusprosessin aikana merkitykselliseksi improvisaation näkökulmasta nousi sattuman rooli aidon improvisaatiohetken mahdollistajana. Sattuman roolin ymmärsimme harjoitellessamme visuaalista aistimista peili-harjoituksen avulla. Tavoittelimme yhteisen liikkeen löytämistä ilman tietoisia viejän tai seuraajan rooleja. Huomasimme yksilön antamien tietoisten tai tiedostamattomien impulssien vaikuttavan siihen, mihin yhteinen liike etenee. Aidon improvisoidun hetken pystyimme löytämään tilanteessa, jossa molempien sekä tiedostetut että tiedostamattomat impulssit ohjasivat toinen toistaan liikkumaan, jolloin lopulta kadotettiin liikkeen alkuperäinen toteuttaja. Keskustellessamme kokemuksistamme, ymmärsimme viejän ja seuraajan roolin olevan läsnä myös kontakti-improvisaatiossa kuitenkin niin, että molemmat tavoittelevat toisen impulssien aistimista ja niihin reagointia. Tällaisessa tilanteessa on mahdollista syntyä edellä mainitsemani aito improvisoitu hetki, jolloin molemmat vievät liikettä ja toisaalta seuraavat sitä samaan aikaan. Toinen aidon improvisaation löytämiseen avustanut tekijä oli dynamiikan muutos, jota hyödynnettiin harjoituksissa toisinaan. Nopeat impulssit ja niihin reagoiminen eivät jättäneet tilaa reittien suunnittelulle, jolloin liikkumisen aito improvisaatio syntyi kuin itsestään.

Painonanto ja vastaanotto ovat olennaisessa roolissa kontakti-improvisaatiotaitojen harjoittelussa. Tähän liittyy vahvasti taito aistia tanssiparin kyky antaa omaa tai toisaalta vastaanottaa toisen kehonpainoa. Merkitykselliseksi tämän harjoitusprosessin aikana nousi kyky kontrolloida painonannon määrää kussakin tilanteessa. Kykyyn liittyy ymmärrys eri kehonosien voimasta ja vastaanotokyvystä sekä painon muutosten aistiminen. Olennainen asia on aistia, minkälaisessa tilanteessa

toinen on valmiina vastaanottamaan painoa ja kuinka paljon. Tähän liittyy myös ymmärrys siirtymistä kontaktipintojen välillä, mitkä pyritään toteuttamaan sulavasti. Mikäli oma kehonpaino on pitkälti toisen varassa, on oltava tiedossa parin kyky kuljettaa oman kehonpainonsa lisäksi toisen kehonpaino seuraavaan tilanteeseen. Jos pari ei kykene tätä tekemään, tulee siirtymästä usein rikkonainen ja liikevirta pysähtyy. Muistiinpanoissa ilmenee siirtymien merkitys flow-tilan saavuttamisen mahdollistajana kontakti-improvisaatiossa. Flow-tilalle tyypillinen jatkuvuus ja liikevirta saavutetaan paitsi painonannon kontrolloimisella, myös kontaktipinnan sulavalla vaihtamisella tanssin edetessä. Kontaktipinnan sulavassa siirtymässä korostuu aikaisemman pinnan hyödyntäminen seuraavan kontaktipisteen löytymiseen asti. Tähän liittyy useille tanssilajeille tyypillinen ajatus liikkeen loppuun viemisestä. Reittiä ei lähdetä vaihtamaan ennen seuraavan kontaktipinnan löytymistä. Näin liikevirta ei pääse ratkeamaan, vaikka kontaktipinta muuttuisi matkalla.

5.1.2 Lajin psyykkiset elementit

Kontakti-improvisaation harjoituskokonaisuus mahdollisti tutustumisen vapaaseen liikkumiseen kontaktipinnan avulla parin kanssa. Vapaalla liikkumisella tarkoitan lajin nimen mukaisesti improvisaatiota, jota voidaan pitää henkilökohtaisena ilmaisumuotona tanssissa. Henkilökohtaisuus näkyi tutkimuksen tuloksissa liiketehtävien, harjoitustilan sekä tilassa olevin tekijöiden esiin nostamisessa tuntemuksissa. Näitä tuntemuksia esiintyi erityisesti tanssiparillani, mutta osittain myös itselläni tanssijan roolissa. Alkuvaiheessa tanssiparini kuvaili liikkumisen olevan ujoa, ja ensimmäisten harjoitusten liiketehtäviä kuvatessamme sekä minä että hän molemmat koimme kuvaamisen aiheuttaneen paineita tanssille. Kuvaamisella oli tarkoitus taltioida liiketehtäviä myöhempää tulkintaa varten, mutta loppujen lopuksi materiaalilla ei ollut merkitystä harjoitusprosessin kannalta, sillä kontakti-improvisaatio ei pyri tiettyyn ennalta määritettyyn estetiikkaan tai rajattuihin muotoihin. Harjoituksissa kuvaaminen häiritsi keskittymistä sekä sitä kautta kontaktin säilyttämistä ja puhdasta aitoa improvisaation hetkeä, joten videointi poistettiin aineistonkeruumenetelmistä. Kuvaamisen esiin nostamat tuntemukset osoittavat lajin herkkyyden ja henkilökohtaisuuden tanssimuotona. Haastattelussa keskustelimme henkilökohtaisuuden taustalla vaikuttavista tekijöistä ja esiin nousi yhteiskunnallinen asetelma ja sitä kautta vapaan liikkumisen häpeily sen ”humoristisen vaikutelman” perusteella. Häpeän tunteesta päästiin eroon, kun vaihdon ansiosta ympäristömme vaihtui toiseen maahan, eikä tuttuja ihmisiä ollut samassa ympäristössä. Lisäksi tanssiparini koki flow-tilan mahdolliseksi suljetussa tilassa, mikä omalta osaltaan osoittaa lajin henkilökohtaisuuden.

Harjoitusprosessin aikana yhdeksi psyykkisten elementtien osaksi muotoutui luottamus tanssiparia kohtaan. Luottamus on olennaista kontakti-improvisaatiotaitojen harjoittelussa, sillä liiketehtävissä oma kehonpaino uskotaan parin kannateltavaksi ja ohjattavaksi joko osittain tai kokonaan. Tässä harjoitusprosessissa luottamus oli osittain olemassa jo ennen tutkimuksen aloittamista, mikä johtui yhteisestä historiasta tanssiparini kanssa. Tanssiparini fyysinen hiljainen tieto, kehonhallinta ja ymmärrys kehollisesta työskentelystä loivat minulle alun alkaen luottavaisen olon harjoitusprosessin suhteen. Myös tanssiparini ilmaisi luottamuksen olevan itsestäänselvyys meidän tilanteessamme. Harjoituksista keskustellessamme hän kuitenkin erityisesti alkuvaiheessa ilmaisi varovaisuutensa antaessaan painoa kannateltavakseni. Meillä on jonkin verran kokoeroa, mikä haastaa omaa kykyäni kannatella hänen painoaan. Tästä syystä tanssiparini kyky tiedostaa tuen määrä on ollut hyödyllinen riskien välttämisen näkökulmasta (Pallant 2006, 31). Uskon asiaan liittyneen myös luottamuksen puutetta liittyen kykyyni kannatella hänen kehonpainoaan. Harjoitusprosessin loppua kohden tilanne muuttui ja tanssiparini ilmaisi kykyyni kannatella hänen painoaan parantuneen. Kyse voi olla fyysisen voiman ja tekniikan kehittymisestä ja/tai luottamuksen kasvusta. Tämä osoittaa sen, että kontakti-improvisaatio tanssilajina kysyy runsaasti luottamusta kanssatanssijaa kohtaan, mikä usein kasvaa vähitellen harjoitusprosessin edetessä.

Harjoitusprosessin sisältämät vienti-seuraamisharjoitteet nostivat luottamuksen lisäksi esiin vastuuntunnon tanssiparia kohtaan. Parini ilmaisee havainnoivassa oppimispäiväkirjassaan kokevansa vastuuntuntoa kanssatanssijasta vienti-seuraamisharjoituksia tehdessä. Vastuuntunnon kokemus syntyy tilanteessa, jossa itse kokijana on vastuussa parin kehon kuljettamisesta ja reittien turvallisuudesta, eli toimii viejänä. Tämä näkökulma nousi esille ennen kaikkea liiketehtävissä, joissa kuljettiin silmät suljettuina viejän ja seuraajan rooleissa. Vastuuntunnon merkitys kontakti-improvisaatiotaitojen harjoittelussa on oleellinen turvallisen työskentelyn näkökulmasta. Koska kontaktipintoja hyödyntäessämme saatamme kiivetä toisen tanssijan päälle tai nojautua koko painollamme käsivarsille, on hyvä tiedostaa vastuu toisen kehon kannattelusta, kun tilanne sitä vaatii. Vastuuntunto ja luottamus linkittyvät vahvasti yhteen, sillä luottamus syntyy vastuuntunnon konseptin ymmärtämisestä. Toisin sanoen, jos on kykeneväinen luottamaan, on ymmärtänyt vastuuntunnon merkityksen kontakti-improvisaatiotaitojen harjoittelussa ja luottaa toisen tanssijan kykyyn ymmärtää sama asia.

Harjoitusprosessin oppimisen kannalta olennaiseksi asiaksi koin itsereflektion sekä tanssijana että ohjaavana osapuolena. Itsereflektio tutkimusprosessissa mahdollistaa sekä oman että yhteisen

työskentelyn syvällisen pohdinnan ja sitä kautta tarvittavien muutosten tekemisen harjoitusprosessin eteenpäin viemiseksi. Itsereflektiota tapahtui ennen kaikkea harjoituksissa, joissa toteutimme liiketehtäviä tietyiltä osin suunnitelmien mukaisesti ja osaltaan myös spontaanisti aikaisempien harjoituskokemusten luoman tiedon avulla muokaten. Itsereflektion ansiosta löysimme yhteisen liikkuamisen kulmakiviä, joita lähdimme työstämään uusien liiketehtävien avulla. Näitä muutoksia tehtiin molempien tanssijoiden kokemusten perusteella.

5.2 Yhteisöllisen oppimisen otollisuus tutkimuksen kannalta

Toinen tutkimuskysymyksistä käsitteli yhteisöllisen oppimisen otollisuutta tässä tutkimuksessa. Tässä kappaleessa erittelen tutkimuksessa esiin nousseet seikat, jotka määrittelevät yhteisöllisen oppimisen sopivuuden kontakti-improvisaation tutkimusprosessille. Metodista löytyi useita harjoitusprosessia ja oppimista edistäviä tekijöitä. Vahvuuksiksi nousivat muiden muassa vuoropuhelun ja dialogin merkitys tulosten laajentamiseksi, hiljaisen tiedon merkitys tutkimuksen etenemisen ja tiedon esiin nostamisen kannalta sekä oman tanssinopettajan näkemykseni avartaminen yhteisöllisen oppimisen näkökulman avulla.

Tutkimuksen harjoitusprosessi vei työskentelyä alusta alkaen yhteisöllisen oppimisen suuntaan, vaikkei sitä metodiksi oltukaan aluksi määritelty. Yhteisöllisellä oppimisella oli runsaasti positiivisia vaikutuksia harjoitusprosessiin. Vuoropuhelu, jota kyseinen metodi hyödyntää, mahdollisti omien näkemysten ja kokemusten laajentamisen toisen tanssijan avulla. Jaetut keskustelut ja ilmaistut tunteet liittyen kosketukseen, kontaktipintaan tai painonsiirtoihin avarsivat työskentelyä löytämään uusia tutkimuksen kannalta hyödyllisiä tapoja harjoitella kontakti-improvisaatiotaitoja. Liiketehtäviä muutettiin niin, että ne keskittyvät haastaviin osa-alueisiin, joita haluttiin lähteä kehittämään kontakti-improvisaation syvimmän olemuksen löytämiseksi. Dialogi kaiken kaikkiaan syvensi tutkimuksesta löydettyä tutkimustietoa ja tulosten pohdintaa.

Prosessin eteneminen itsessään vaati paljon hiljaista tietoa, jolla tarkoitetaan toimintaa ohjailevaa ja taustalla vaikuttavaa yksilön tietopohjaa, joka esiintyy tilannekohtaisesti tarvittaessa (Anttila 2006, 73-75). Merkittävässä roolissa tutkimuksen kannalta oli tanssiparini sekä fyysinen että mallintamisen avulla hankittu hiljainen tieto. Tutkimuksen taustoja esitellessäni mainitsin tanssiparini olevan kehollisesti taitava, mikä tarkoittaa hänen omaavan runsaasti fyysistä hiljaista tietoa. Tämä

fyysisen hiljaisen tiedon kokonaisuus mahdollisti aistimusten havainnoinnin sekä niiden sanallistamisen. Mallintamalla hankittu hiljainen tieto loi kyvyn rekisteröidä ilmiö demonstraation avulla. Näiden edellä mainittujen hiljaisen tiedon kokonaisuuksien olemassaolo teki tutkimuksen mahdolliseksi tällaisella aikataululla. Tutkimuksen olennaiseksi osaksi muotoutui aikaisemmassa kappaleessa käsitellyn dialogin sisältämä omien ajatusten ja tuntemusten peilaaminen toisen tanssin kokijan kanssa. Tämä peilaaminen nosti jo olemassa olevia hiljaisen tiedon kokonaisuuksia esille, jolloin niitä oli mahdollisuus tarkastella joko uusin silmin tai syventäen tietopohjaa. Tiedon esille nostaminen puolestaan loi sisältöä tutkimukselle ja tuloksille, sillä esiin saatiin myös itsestäänselvänä pidetyn tiedon kokonaisuus.

Yhteisöllisen oppimisen metodi mahdollisti molempien tanssijoiden yhtäläisen motivaation harjoitusprosessin aikana. Motivaatiolla tarkoitan halua oppia ja ymmärtää ilmiöstä kaikki mahdollinen harjoituskertojen sisältämässä ajassa. Yhteisöllinen oppiminen edesauttoi yhtäläistä asemaa tutkimuksen kokijoina, jolloin molempien esille nostamat kokemukset ja ajatukset olivat samassa arvossa tutkimuksen tulosten analyysissä ja pohdinnassa. Motivaatio ja yhteisöllinen oppiminen kulkevat käsi kädessä, joten ilman yhteistä motivaatiota ei voi olla yhteisöllistä oppimista, sillä tämä oppimisen metodi kysyy vuorovaikutusta. Toisaalta yhteisöllinen oppiminen mahdollistaa motivaation kehittymisen tutkimuksen kannalta olennaisella tavalla.

Yhteisöllinen oppiminen on minulle käsitteenä uusi, vaikka koen sitä jo harjoittaneeni aikaisemmissa tanssikokemuksissani tiedostamatta metodin olemassaoloa. Harjoitusprosessiin lähdin perinteisen opettajan roolin ajatuksella, joka lopulta harjoituskertojen myötä muotoutui enemmän suuntaa näyttävän ohjaajan rooliksi. Näkemykseni opettajan roolista tiedon antajana muotoutui toisaalta tutkijan rooliksi, jossa perehdyin prosessiin yksityiskohtaisesti, ja toisaalta ohjaajan rooliksi, jossa ohjasin liiketehtäviä eteenpäin yhteisten havaintojen avulla. Totutusta poiketen enää ei ollut kyse tiedon jakamisesta, vaan sen etsimisestä sekä käsittelemisestä kokemusten ohjaamana.

6 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessi syvensi kohdallani tutkimuksen tekemisen lähtökohtien ymmärrystä niin tiedonhankinnasta kuin tutkimus- ja analyysimenetelmistäkin. Kontakti-improvisaatiotaitojen työstäminen harjoituksissa oli mielenkiintoista ja opettajan osaamistani sopivasti haastavaa. Tutkijan ja havainnoijan roolit mahdollistivat opettajan roolissa kehittymisen sekä antoivat minulle kontakti-improvisaation sisältämän tiedon lisäksi runsaasti informaatiota parityöskentelyyn liittyvistä osa-alueista. Lisäksi opin paljon kontakti-improvisaation peruseriaatteista tanssijana työskennellessäni, sillä prosessin aikana kehollinen taito ja ennen kaikkea ymmärrys tanssilajista kehittivät. Harjoitusprosessi loi kyvyn tutkia ja ilmaista omia sisäisiä kokemuksia ja tuntemuksia sekä kuunnella ja sisäistää kanssatanssijan tuntemuksia. Näitä psyykkisiä taitoja tulen hyödyntämään tulevaisuudessa työskennellessäni erityisesti vuorovaikutteisen koreografian menetelmien parissa. Tämän tutkimuksen tarjoama monipuolinen tietotaito auttaa minua kehittämään tanssinopettajan ammattitaitoa.

Tutkimus onnistui tuottamaan vastaukset tutkimuskysymyksiin. Vastausten laajuuteen vaikutti tutkimusotos, joka oli suppea. Erilaista näkökulmaa tutkimukseen olisi tuonut oman tehtävän rajaus havainnoijan ja tutkijan rooliin. Seuraavissa alaluvuissa pohdin tutkimusmenetelmien onnistumista ja niiden kehittämisen mahdollisuuksia sekä tutkimustuloksista tekemiäni päätelmiä. Lisäksi esittelen näkökulmani tutkimuksen luotettavuudesta ja kerron jatkotutkimusideasta.

6.1 Tutkimuksen menetelmät ja niiden kehittäminen

Tutkimuksen tavoitteena oli ilmentää kontakti-improvisaation elementtejä harjoitusprosessin avulla sekä hyödyntää ja tutkia yhteisöllistä oppimista tutkimusmetodina. Lajin elementit nousivat esille harjoitusprosessin aikana käytyjen keskusteluiden, haastatteluiden sekä auki kirjoitettujen havaintojen avulla. Dialogi avasi omaa näkemystäni sekä tutkijana että kokijana, sillä se mahdollisti toisenlaisen kokemuksen sisäistämisen. Vuorovaikutuksellinen prosessi oli olennainen tiedon laajentamisen näkökulmasta, sillä tutkimusaihe oli osallistujille jokseenkin uusi. Olen tyytyväinen yhteisöllisen oppimisen metodin avulla toteutettuun prosessiin.

Harjoituskokonaisuus muotoutui tavoittelemaan optimaalista kontakti-improvisaation kokemusta. Harjoitukset etenivät kokonaisuudessaan hyvällä syklillä, teimme muutaman kerran samoja liiketehtäviä, kuitenkin toisinaan niitä hieman muovaten. Liiketehtävien toistaminen auttoi keskittymisen suuntaamisessa rajattuihin osa-alueisiin, ja uudet harjoitteet puolestaan haastoivat uusia osa-alueita. Tutkimuksen harjoitusprosessia olisin voinut viedä monipuolisempaan suuntaan, esimerkiksi hakeutumalla workshoppeihin, jameihin tai laji-iltoihin ja sitä kautta kartuttaa kontakti-improvisatiokokemuksia. Lisäksi olisin voinut hyödyntää konsultoinnin mahdollisuutta lajin aktiiviteikijöiltä. Tämä ulkoapäin tuleva tieto olisi tehnyt harjoittelusta monipuolisemman kokonaisuuden ja sitä kautta tuottanut laajempaa tutkimustietoa.

Tutkimuksen toinen aineistonkeruumenetelmä oli havainnointiin perustuva oppimispäiväkirja. Tämä menetelmä antoi runsaasti tietoa prosessin aikana heränneistä ajatuksista, joita oli mahdollista tarkastella syvemmin jälkikäteen esimerkiksi haastattelussa tai huomioida seuraavien harjoitusten painotuksissa. Prosessin alussa oppimispäiväkirjamerkinnöissä painotettiin sitä, mitä tehtiin eikä niinkään itse tekemisestä syntyneitä kokemuksia ja ajatuksia. Jos jotain voisivat muuttaa, kirjoitaisin alusta asti hyvin yksityiskohtaisesti havaintoja harjoitusprosessista ja ennen ensimmäistä harjoituskertaa antaisin tanssiparilleni tehtäväksi tarkastella kokemuksia tietyistä näkökulmista havainnointirungon avulla. Vasta harjoitusprosessin loppupuolella ryhdyin hyödyntämään väljää havainnointirunkoa, jonka avulla pohdimme liiketehtävien synnyttämiä kokemuksia. Täsmennetyillä teemoilla luotu havainnointirunko olisi auttanut prosessin alussa ajatusten ilmaisemista oppimispäiväkirjaan. Opiskelijavaihtomme aiheutti puolesta välissä harjoitusprosessia tauon, jonka koin hyödylliseksi prosessin kannalta. Tauon aikana työstin kirjallista osuutta eteenpäin ja syvensin ymmärrystäni tutkimuksen päämääristä ja toimista niiden saavuttamiseksi.

Alkuperäiseksi aineistonkeruumenetelmäksi olin ajatellut harjoitustilanteiden videointia. Videointi aiheutti kuitenkin heti muutoksia tekemisessä, emmekä pystyneet herkistymään täysin toisillemme tiedostaessamme kuvaustilanteen. Koin videoinnin olevan toissijaista, koska kontakti-improvisatio tanssilajina perustuu ulkoisten esteettisten pyrkimysten sijaan kehollisiin aistimuksiin ja herkkyyteen olla läsnä toisten tanssijoiden kanssa. Tuloksiin en usko tämä juurikaan vaikuttaneen, sillä tulokset perustuivat pitkälti sellaisiin sisäisiin tuntemuksiin, joita on haastavaa videon välityksellä aistia. Tilanne olisi eri, mikäli olisin lähtenyt kuvaamaan tutkimuksen harjoituskertoja kokonaisuudessaan yksittäisten liiketehtävien sijaan. Se olisi mielestäni riskialtista, sillä yhtenä lajin psykologisistä elementeistä esiin nousi lajin henkilökohtaisuus, joka ei vielä tämän harjoitusprosessin aikana löytänyt rohkeutta ulkopuolisten katseiden alla olemiselle.

6.2 Tutkimuksen reliabiliteetti ja validiteetti

Tämä tutkimus toteutettiin tapaustutkimuksena, jossa tutkittiin yksittäistä rajattua ilmiötä. Tapaustutkimuksessa tavoitteena on lisätä ymmärrystä ilmiöstä, eikä tutkimus pyri yleistettävään tietoon. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006, viitattu 18.9.2019.) Tutkimuksessa esiin nousseita kontakti-improvisaation elementtejä on kuitenkin havaittavissa lajin lähtökohtiin perehtyvässä kirjallisuudessa.

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta olisin voinut parempien resurssien puitteissa pyytää tutkimukseeni useampia osallistujia. Ryhmän koko vaikuttaa tutkimustulosten laajuuteen, ja suurempi otos mahdollistaa määrällisesti enemmän tietoa. Lisäksi suuremman ryhmän keskinäiset suhteet, kokemustausta ja ikä usein poikkeavat niin, että ne vaikuttavat kokemuksen näkökulmaan. Otoksen laajuus olisi tullut hyödylliseksi myös tanssikokemusten jakamisessa useamman eri henkilön kanssa.

Tutkimuksessa toimin sekä kokijan että havainnoijan roolissa. Optimoidakseni tämän tutkimuksen luotettavuuden, olisin voinut asettua sivuun ja tyytyä pelkkään tutkijan rooliin. Tämä mahdollistaisi puhtaasti havainnoijan roolissa olevan tutkijan ulkoisen näkökulman aiheeseen. Toisaalta koen tanssijan roolin laajentaneen ymmärrystäni fyysisistä ja psyykkisistä kokemuksista niin, että minun oli tutkijana helpompi pohtia ja jäsentää tutkimuksen tuottamia tuloksia.

6.3 Päätelmät ja jatkotutkimusajatus

Tutkimuksen tulokset kontakti-improvisaation elementtien osalta jakautuivat sekä fyysisiin että psyykkisiin elementteihin. Jaottelu on kuitenkin hieman harhaanjohtavaa, sillä jokainen tutkimuksen esiin nostama elementti on sidoksissa toisiin elementteihin. Jokaiseen fyysiseen elementtiin sisältyy psyykkisiä elementtejä, kuten luottamusta ja vastuuntuntoa, joiden avulla harjoitusprosessi kehittyy eteenpäin ja liiketehtäviä on mahdollista toteuttaa halutulla tavalla. Ilman psyykkisiin elementteihin lukeutuvaa itsereflektion taitoa emme olisi pystyneet kuvaamaan yhtäkään fyysistä elementtiä kontakti-improvisaatiossa, sillä meillä ei olisi ollut kykyä ilmaista ja tulkita kokemuksiamme. Toisaalta myös fyysiset elementit vaikuttivat osaltaan psyykkisten elementtien esiin nousemiseen. Painonanto ja vastaanotto vahvistivat luottamuksen tunnetta tanssiparia kohtaan sekä ymmärrystä

vastuuntunnon merkityksestä kontakti-improvisaatiossa. Improvisoitu liikkuminen mahdollisti lajin henkilökohtaisuuden käsittämisen, ja kehollisten aistien kuunteleminen vaati jälleen luottamusta tanssipariin mutta myös omaan liikkeeseen. Kaiken kaikkiaan tulokset osoittavat psyykkisten ja fyysisten elementtien vahvan symbioosin lajioppimisen kannalta. Molemmat osa-alueet ovat yhtä tärkeässä roolissa harjoittelun kannalta, mikä on tärkeä huomioida lajin opettamisen näkökulmassa.

Yhteisöllisen oppimisen metodi todettiin tuloksien avulla hyödylliseksi tämän tutkimuksen kannalta. Yhteisöllinen oppiminen mahdollisti vuorovaikutuksellisen prosessin, joka puolestaan edisti tulosten laajuutta ja syvyyttä. Oppimisen metodi auttoi meitä toiminaan oppimistilanteessa intuition avulla hyödyntäen molempien kokijoiden näkökulmia asiaan. Tämä johti siihen, että harjoitusprosessin aikana oli mahdollista syventyä esille nousseisiin tuloksiin ja tarkastella tulosten syvintä olemusta niiden syntymiseen pureutuen. Yhteisöllinen oppiminen salli saman painoarvon molempien kokemuksille, mikä auttoi henkilökohtaiseen kokemukseen perustuneen näkemyksen avartamista ymmärtämään tilannetta uudesta näkökulmasta. Tämä antoi tuloksille kokonaisuudessaan laajuutta ja monipuolisuutta. Hiljaisen tiedon merkitys korostui tutkimuksessa ennen kaikkea tiedon esiin nostajana. Tiedon esiin nostamista hyödynnettiin harjoitusprosessin aikana seuraamalla kokemusten tuoman tiedon ohjaamaa suuntaa. Hiljainen tieto ja sen jakaminen auttoivat tutkimustulosten hahmottamista, mikä puolestaan ohjasi harjoitusprosessia haluttuun suuntaan, tiedon syventämistä kohti. Sen lisäksi, että tieto jaettiin pitkälti harjoitustilanteessa, oli havainnointiin perustuvan oppimispäiväkirjan sisältämä auki kirjoitettu hiljainen tieto merkityksellistä tutkimustulosten kannalta, koska sitä hyödynnettiin tulosten kokoamisessa.

Tämän tutkimuksen tulosten perusteella voidaan havainnoida kontakti-improvisaatiolle tyypillisiä elementtejä ja pohjustaa ymmärrystä lajin opetustyöhön. Näiden elementtien tiedostaminen mahdollistaa pohjan, jolle on helppo lähteä rakentamaan kontakti-improvisaatiotaitoja edistäviä harjoituksia. Lisäksi tämän tutkimuksen tuottama tieto auttaa kontakti-improvisaation kokijoita ymmärtämään tanssimuodolle tyypillisiä osa-alueita ja sitä kautta omia aikaisempia tai tulevia kokemuksiaan lajiharjoittelussa. Yhteisöllisen oppimisen metodi osana tutkimusta mahdollisti vuorovaikutteisen prosessin ja sen avulla laajemman näkökulman oppimiseen. Tulokset osoittavat yhteisöllisen oppimisen optimaalisuuden kontakti-improvisaation taiteellisessa tapaustutkimuksessa, ja tietoa voidaan hyödyntää vastaavallisissa tutkimuksissa.

Tutkimukseni pohjalta syntyi jatkotutkimusidea, jossa olisi mahdollisuus hyödyntää tästä tutkimuksesta saatua tietoa. Jatkotutkimusideani käsittelee sitä, minkälaisina kontakti-improvisaation elementit esiintyvät useamman kuin kahden tanssijan välisessä työskentelyssä. Tanssinopettajaopiskelija tai aiheesta kiinnostunut tutkija voisi tutkia useamman eri kokoonpanon taiteellista työskentelyä kontakti-improvisaation avulla. Tutkimus ilmentäisi pari- ja ryhmätyöskentelyn samankaltaisuuksia ja toisaalta eroavaisuuksia kontakti-improvisaation kontekstissa. Tällaista tutkimustulosta voitaisiin hyödyntää kontakti-improvisaation ohjaamisessa erilaisille kokoonpanoille.

LÄHTEET

Anttila, E. 2013. Koko koulu tanssii! Kehollisen oppimisen mahdollisuuksia koulu yhteisössä. Helsinki: Teatterikorkeakoulu. Viitattu 25.5.2019, https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/42322/Acta_Scenica_37.pdf?sequence=3.

Anttila, P. 2006. Tutkiva toiminta ja ilmaisu, teos, tekeminen. Hamina: Akatiimi Oy.

Barnacle, R. 2001. Phenomenology. Melbourne: RMIT University Press.

Douse, L. 2017. Flow in the Dancing Body: An Intersubjective Experience. Teoksessa V. Karkou, S. Oliver & S. Lycouris (toim.) The Oxford handbook of dance and wellbeing. New York: Oxford University Press, 273–292.

Hannula, M., Suoranta, J., Vadén, T. 2003. Otsikko uusiksi – taiteellisen tutkimuksen suuntaviivat. Tampere: Niin & näin -lehden julkaisusarja. Viitattu 30.8.2019, http://netn.fi/sites/www.netn.fi/files/Hannula_Suoranta_Vaden_Otsikko_uusiksi-web_0.pdf.

Herrala, H., Kahrola, T. & Sandström, M. 2008. Psykofyysinen ihminen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Klemola, T. 2004. Taidon filosofia – filosofin taito. Tampere: Tampere University Press.

Koponen, P. 2004. Improkirja. Helsinki: Like Kustannus Oy.

Kontturi-Paasikko, L. 2012. Parin kanssa paremmin. Eura: Eura Print.

Kupias, P. 2002. Oppia opetusmenetelmistä. Helsinki: Edita Prima.

Lehikoinen, K. 2014. Tanssi sanoiksi: tanssianalyysin perusteita. Helsinki: Taideyliopiston teatterikorkeakoulu. Viitattu 21.8.2019, https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/42834/Kinosis_4.pdf?sequence=1.

Moran, D. 2000. Introduction to Phenomenology. London: Routledge.

Mäkinen, M. 2018. 4.2 Kontakti-improvisaation harjoitteista ja käytänteistä. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu. Viitattu 15.8.2019, <https://actascenica.teak.fi/makinen-mirva/4-2-kontakti-improvisaation-harjoittelusta-ja-kaytanteista/>.

Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. 2002. The concept of flow. Teoksessa C. R. Snyder & S. J. Lopez (toim.) Handbook of positive psychology. New York, NY: Oxford University Press, 89–105. Viitattu 9.9.2019, https://pdfs.semanticscholar.org/7cc3/3c2bec1e9ff57d194a522cef82060f236c96.pdf?_ga=2.80597652.245816264.1567936206-1257472768.1567936206.

Novack, C. J. 1990. Sharing the Dance – Contact Improvisation and American Culture. The Madison: University of Wisconsin Press.

Numminen, P. 1997. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: LK-kirjat.

Pallant, C. 2006. Contact Improvisation. North Carolina: McFauland & Company.

Pasanen – Willberg, R. 2011. Kehoni rajat eivät ole tanssini rajat. Teoksessa H. Jyrkkä (toim.) Nykykoreografian jalanjäljissä – 37 tapaa tehdä tanssia. Helsinki: Like Kustannus, 173-180.

Polanyi, M. 1966. The Tacit Dimension. New York: Doubleday & Company. Viitattu 8.9.2019, https://monoskop.org/images/1/11/Polanyi_Michael_The_Tacit_Dimension.pdf.

Poutanen, O. 2014. Kontakti-improvisaatio-tanssin koettu merkitys ja paikka haptiseen aistiin keskittyvässä tulkinnassa. Pro Gradu-tutkielma, ympäristön ja alueiden politiikka. Tampereen Yliopisto, johtamiskorkeakoulu. Viitattu 25.9.2019, <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/95048/GRADU-1394553161.pdf?sequence=1>.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 18.9.2019, https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L5_5.html.

Sandström, M. & Ahonen, J. 2011. Liikkuva ihminen – aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. Lahti: VK-Kustannus.

Sokolowski, R. 2000. Introduction to Phenomenology. Cambridge: Cambridge University Press.

Toom, A., Onnismaa, J. & Kajanto, A. 2008. Hiljainen tieto: tietämistä, toimimista ja taitavuutta. Helsinki: Kansanvalistusseura.

Torrents, C., Castañer, M., Dinusova, M. & Anguera, T. 2010. Discovering new ways of moving: Observational analysis of motor creativity while dancing contact improvisation and the influence of the partner. *Journal of Creative Behavior*. 44(1), 45–61.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Venäläinen, P. 2008. Kulttuuriperintö ja oppiminen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

HAASTATTELURUNGOT

Haastattelurunko 1.

Haastattelu aloitettiin käymällä läpi haastattelun tavoitteet opinnäytetyön tutkimuksen kannalta. Tavoitteena oli selvittää tutkittavan ennakkokäsityksiä tutkimukseen liittyvästä aihepiiristä.

1. Mitä tanssi on sinulle? Minkälainen on sinun tanssikäsityksesi?
Onko tanssia ilman musiikkia?
Minkälainen on tanssitaustasi?
2. Mitä ymmärrät improvisaation tarkoittavan?
Onko sinulla kokemusta improvisaatiosta?
3. Mikä on mielikuvasi kontakti-improvisaatiosta tanssilajina?
Minkälaisia elementtejä kontakti-improvisaatio tanssilajina voisi sisältää?
Mitä ominaisuuksia kontakti-improvisaatio vaatii? Fyysisiä ja psyykkisiä?
4. Minkälaisin ajatuksin ja odotuksin lähdet opinnäytetyötutkimukseen mukaan?

Haastattelurunko 2.

Haastattelun tavoitteena oli selvittää harjoitusprosessin herättämiä ajatuksia, ennen prosessin vii-meistelyä. Tarkoituksena oli tuoda esille ennakkokäsitysten paikkansapitävyyttä sekä harjoitusten synnyttämiä kokemuksia. Haastattelussa hyödynnän oppimispäiväkirjasta tekemiäni havaintoja, joista kyselen kokemuksen laajemman ymmärryksen saavuttamiseksi.

1. Ovatko ennakkokäsityksesi pitäneet paikkaansa/muuttuneet siitä, mitä ne olivat ennen harjoitusprosessiin lähtemistä?
2. Mitkä asiat/elementit olet kokenut olennaisimmiksi kontakti-improvisaation harjoittelussa?
3. Millaisina koet roolit oppimisprosessissa?
4. Millaisia vahvuuksia koit yhteisöllisen oppimisen metodissa harjoitusprosessin kannalta?

5. Oppimispäiväkirjan havaintoihin liittyvät kysymykset:

- Miksi luulet kokeneesi seuraamisen haastavaksi tutkimuksen alkupään harjoituksissa?
Koit tanssin ujoina tutkimuksen alkupään harjoituksissa. Olisiko tilanne ollut eri ja olisitko ollut varmempi tanssiessasi koreografioitua sarjaa?
Olet kokenut toistemme kehonpainon kannattelun mukavaksi ja koet sen osa-alueen myös kehittyneen. Mistä luulet tämän kehityksen johtuneen?
Kerroit näköaistin puuttumisen helpottaneen aistimista. Miksi?
Ilmaisit häpeilyn vähentyneen harjoituskertojen puolenvälin jälkeen. Miksi? Onko häpeily vähentynyt tanssipariasi kohtaan?
Koit tekemisen harjoitusprosessin aikana kehittyneen luonnollisempaan suuntaan. Miksi?
Ilmaisit harjoitusten rajoitusten aiheuttaneen suunnitelmallisempaa kehollista työskentelyä. Miksi?
Oletko kokenut löytäneesi flow-tilan kontakti-improvisaation harjoitusprosessin aikana?

Haastattelurunko 3.

Viimeisen haastattelun tavoitteena oli koota harjoitusprosessin aikana opittu ja ymmärretty tieto yhteen haastattelukysymysten avulla, jotka pohjautuivat tutkimuskysymyksiin. Lisäksi syvensin ymmärrystäni havainnointiin perustuneen oppimispäiväkirjan esille nostamista asioista, jotka syntyivät viimeisistä harjoituskerroista.

1. Minkälaisia fyysisiä elementtejä koet kontakti-improvisaation sisältävän?
2. Minkälaisia psyykkisiä elementtejä koet kontakti-improvisaation sisältävän?
3. Miten koet yhteisöllisen oppimisen hyödyttäneen oppimista harjoitusprosessissa?

Oppimispäiväkirjan havaintoihin liittyvät kysymykset:

Kerroit kokeneesi vastuuntuntoa parista viejän roolissa työskennellessäsi. Koetko vastuuntunnon liittyvän lajiin myös tanssiessamme ilman määriteltyjä rooleja?
Ilmaisit yhteisöllisyyden mahdollistavan oppimisen. Miksi?
Miten kontakti-improvisaatiossa on mahdollista saavuttaa puhdas improvisaatiotilanne, jossa tanssijoista kukaan ei suunnittele reittejä?

Harjoitusten havainnointirunko

Harjoituskerta:

Harjoituksen kesto:

Harjoituksen paikka:

Tutkimuskysymykseni ovat:

- 1) Minkälaisia elementtejä kontakti-improvisaatio tanssilajina sisältää?
- 2) Millaisia mahdollisuuksia yhteisöllinen oppiminen tuo kontakti-improvisaatiotaitojen oppimiseen?

Kontakti-improvisaation elementit

- Minkälaisia fyysisiä tuntemuksia ja ajatuksia harjoitukset herättävät?
 - Harjoituskohtaisia tai yleisiä
- Minkälaisia psyykkisiä tuntemuksia ja ajatuksia harjoitukset herättävät?
 - Harjoituskohtaisia tai yleisiä

Yhteisöllisen oppimisen metodi kontakti-improvisaation harjoitusprosessin tukena

- Miten koet yhteisöllisen oppimisen vaikuttaneen kontakti-improvisaation harjoitusprosessiin?

TANSSIPARINI ESILLE NOSTAMAT ELEMENTIT KONTAKTI-IMPROVISAATIOSSA

Havainnointiin perustuneen oppimispäiväkirjan + haastattelujen yhteenveto

Alkuperäiset ilmaukset	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
"Pyrin liikkumaan silmät kiinni - Tämä osoittautui hyväksi harjoitteeksi ja sai minut aistimaan painon siirtelyä tarkemmin."	Näköaistin puute herkisti aistimaan painonsiirrot paremmin	Keholliset aistimukset	Fyysiset elementit	Kontakti-improvisaation elementit
"Huomasin tuntevani impulssit tarkemmin ja paremmin pitäessäni silmät suljettuna, jolloin tuntoaisti herkistyy eri tavalla kuin silmät auki ollessa."				
"Mä uskon siihen, että sit kun yksi aisti heikkenee, niin toiset vahvistuu, eliikkä kun silmät laittaa kiinni niin näköaisti heikkenee ja tuntoaisti vahvistuu ja sit on paljon herkempi kaikelle kosketukselle."	Näköaistin puute herkisti tuntoaistin			
"Olisi eri asia, jos olisin harrastanut tanssia monta vuotta, koska mää tuntisin varmaan kehoni paremmin."	Kehollisten tuntemusten ymmärtäminen	Hengitys		
"Kuinka paljon se vapauttaa, että muistaa hengittää kunnolla, eikä pidätä sitä happyä, niin liikehdinnästä tulee paljon pehmeämpää ja sulavampaa."	Hengityksen merkitys sulavan liikkumisen aikaansaamiseksi			
"Kun tajusin joustaa polvista ja ottaa rennommin, niin liikkuminen sujui paljon vaivattomammin."	Liikkumisen sujuvuus	Maadoittuminen		
"Pehmeä liikkuminen, mä oon jotenki todella jäykkä, harrastan vaan tosiaan painonnostoo, niin sitten sellainen hento liikkuminen on itelleni uutta. Sen mää pidän niinku pehmeänä liikkumisena sellasen polvien jouston ja sellasta."	Liikkumisen pehmeys			
"Oman pehmeät ja joustavat polvet on tärkeä, omien fyysisten ominaisuuksien tiedostaminen tärkeää. Että muistaa joustaa polvista ja hengittää, sekä olla valmiina reagoimaan toisen impulsseihin."	Polvien pehmeys ja valppaus impulsseihin reagoimisessa			
"Alan pikkuhiljaa uskaltaa liikkua vapaammin ja antaa kehon viedä."	Rutiinin tuoma uskallus	Rutiini		
"Liikkuminen tuntuu joka kerta enemmän luonnollisemmalta."	Luonnollisempaa joka kerta			
"Mitä pidempään tekee, se rupee tuntumaan luonnolliselta. Nyt tietää jo mihin mennään, kun mennään reenaamaan ja mä tiien mistä on kyse ja mitä kontakti-improvisaatio on. Rutiinit rupee pikkuhiljaa löytyy."	Tieto siitä, mitä tuleman pitää			
"Päästiin onnistumisen tunteeseen, kun tuntu siltä, että se rupee olemaan tuttua ja siihen rupee saamaan tatsin, minkä kautta sai itsevarmuutta siihen ja sitku itsevarmuuden kautta sai luottamus, niin tuntui, että oikeesti on hyödyllinen osapuoli."	Kokemuksen mahdollistamat onnistumisen kokemukset ja sen tuoma itsevarmuus	Improvisaatio		
"Ei pystynyt käyttämään ainoastaan tyypillisiä painopisteitä - Tämä pakotti meidät olemaan luovia."	Kontaktipisteiden rajoitus mahdollisti luovuuden			
"Erialaisten rajoitteiden alaisena liikkeessäni olin paljon suunnitelmallisempi liikkeissäni kuin vapaassa liikehdinnässä."	Rajoitteet johtivat suunnitelmalliseen työskentelyyn			
"Nopeuden mukana myös suunnitelmallisuus katoaa helpommin."	Nopeus rajoitti suunnitelmallisuutta			
"Liikkeen jatkumo on haastavaa, varsinkin jos ei saa suunnitella, niin miten pitää sitä yllä ilman että siitä tulee sellasta tönkköä."	Liikkeen jatkumon haaste improvisaatiossa			
"Liikehdintä tulee aina aluksi olemaan aivoissa jo valmiiksi ennalta muodostuneita liikeratoja, mutta parin kanssa liikkeessä tapahtuvien vahinkojen myötä se muuttuu tahattomaksi ja aidoksi improvisaatioksi."	Sattuma mahdollistaa improvisaation synnyn			
"Sen pitää lähteä liikkeelle siitä, että jompikumpi vie, väkisinkin, eihän liike lähde muuten liikkeelle. Mutta sit alkaa se improvisaatio tulemaan siinä, kun koittaa seurata toista, mut siinä tapahtuu vahinko, ettei tarkottanutkaan sen liikkeen menevän niin ja toinen seuraa. Vahingon kautta se aito improvisaatio tapahtuu."				

"Haasteena itselläni on ujous liikehdintään avoimesti ilman nolostumista."	Ujous liikkumisessa		
"En pystynyt jostain syystä (luultavasti koska tilannetta kuvattiin) heittäytymään kunnolla hetkeen"	Videointi aiheutti haasteen heittäytymisessä		
"Julkisella paikalla oleminen vaikutti omaan heittäytymiseen ja keskittymiseen."	Julkisen paikan haaste harjoituksille		
"Jotenki tää ku me lähettiin Suomesta Australiaan ni musta tuntuu et Australiassa mä oon rennomp, koska ihan sama vaikka joku kävelis sisään, ni ne ei tunne mua, ni mulla ei oo samanlaista häpeilyä."	Uuden ympäristön positiivinen vaikutus	Henkilökohtaisuus	
"Aluksi tuntui siltä, että häpeili liikkumista, sellasta avointa liikkumista, kun sen yhteiskunnallisesti laitettu, ettei miehet voi liikkua tuolla tavalla."	Miehen asema yhteiskunnallisesti tietynlaisen liikkeen näkökulmasta		
"Luottamus tanssipariini on ollut alusta alkaen suuri, mutta sekun on kasvanut siinä muodossa, etten häpeile liikkumistani enää samalla tavalla kuin aiemmin."	Luottamuksen merkitys ja sen kasvu prosessin aikana		Psyykkiset elementit
"Se on kehittynyt senkin takia, kun nyt ollaan vietetty enemmän aikaa yhdessä, niin on luottamus kasvanut."			
"Luottamus, joka oli aluksi suuri, kasvoi joka kerralla."			
"Nostoissa on kehittynyt ensinnäkin se, että voimaa on tullut lisää, jolloin pystyy tekemään hienompia nostoja. Toiseksi se, että sulla on luottamus mun nostokykyyn parantunut." "Elopainoa on sen verran, että se on haastavaa sulle pitää mut ilmassa, mutta sä pystyt kyllä siirtämään mut nostamalla ja siihen mä luotan ja uskon."	Luottamus kehonpainon kannattelemisessa	Luottamus	
"Huomasin, kuinka kontakti-improvisaatiassa itselläni on vastuuntunto paristani ja luottamus häneen samaan aikaan."	Vastuuntunto paria kohtaan	Vastuuntunto	
"Aina kun on tekemisissä toisen osapuolen kanssa, niin pitäisi tuntea vastuullisuutta siitä toisestaki, varsinkin jos tehdään yhteistyötä, ettei tuu sitä et toinen tekee ja toinen ei, eihän se sit mee mihinkään."	Vastuuntunnon merkitys yhteistyössä		
"Huomasin, että yksittäinen tanssi jatkui pidempään kuin normaalisti, koska ajankulua ei osannut määritellä musiikin pituudesta." "Tämä auttoi itseäni syventymään hetkeen paremmin ja antamaan kehoni olemaan spontaanimpi kuin yleensä."	Musiikin puute	Musiikin merkitys/merkityksettömyys	
"Osasin olla hetken ajattelematta liikkeessäni ja antaa virran viedä, joka oli rentouttava kokemus."	Hetkeen uppoutuminen		
"Vapaa liikehdintä -osio vei mukanaan ja huomaamatta aikaa kului yllättävän paljon!"	Ajantajun menetys		
"Muutama otteeseen oon huomannu, etten ole ajatellut mitään ja aika on kulunu vaan nopeesti ja on vaan liikehditty, sit on huomannu et on mennytki vartti ku on vaan liikuttu, eikä oikeen muista mitä siinä aikana on ees tapahtunu."	Ajantajun menetys, hetkeen uppoutuminen	Flow	Sekä fyysinen, että psyykinen elementti
"Ei päästä siihen, mikä on se ydin kontakti-improvisaatiassa, eli flow-tila, jos sä joudut viemään ja toinen ei tee mitään tai ei anna kunnan impulsseja, nii et sä saa siitä mitään siitä toisesta niin se on ihan sama onks se siinä vai ei."	Yhteistyön merkitys flow-tilan löytämisessä		

TUTKIJAN JA TANSSIJAN ROOLISSA ESILLE NOSTAMANI ELEMENTIT

KONTAKTI-IMPROVISAATIOSSA

Havainnointiin perustuneen oppimispäiväkirjan yhteenveto

Alkuperäiset ilmaukset	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
"Lisäksi aistimme mielestäni paremmin määrää, jonka pari oli valmis ottamaan painoa kussakin tilanteessa. Huomasin kuitenkin, että silmät kiinni työskennellessä (molemmat), oli vaikeampi antaa painoa paljon, sillä oli epävarmempi parin kyvystä ottaa sitä kiinni."	Painonannon määrän aistiminen	Keholliset aistimukset		
"Huomasimme, että onnistuimme keskittymään parhaiten silmät kiinni, jolloin ulkoisia häiriötekijöitä saatiin rajattua pois."	Näköaistin puute rajasi häiriötekijöitä			
"Itse koin, että silmät kiinni kykenin pureutumaan liikkeen tunteeseen paremmin, sillä silmät auki harjoittelu tilan vuoksi (jossa on peilit) mahdollisti liikkeiden visuaalisen hahmottamisen."	Näköaistin puutteen hyödyllisyys liikkeen aidon kokemisen kannalta			
"Ymmärsimme eri kehonosien erilaisen kyvyn vastaanottaa ja antaa painoa."	Eri kehonosien kyky vastaanottaa painoa			
"Rauhallinen tekeminen mahdollisti tunnustelun ja herkkyyden löytämisen, jolloin toimimme paremmin yhteen."	Rauhallisen työskentelyn hyöty herkkyyden löytämisessä	Hengitys		
"Esille nousi hengityksen merkitys kehollisen aktiivisuuden osalta, sillä hengitys rentoutti kehon, mutta toisaalta mahdollisti myös valppauden. Hengityksen avulla olimme kehollisesti aktiivisia siirtymien suhteen. Lisäksi koimme liikkumisen laajentuneen ja liikeratojen vapautuneen hengityksen avulla."	Hengityksen hyödyllisyys liikkeen vapautumisen kannalta			
"Maadoittamisen tärkeyden, mikä mahdollisti paremmin tasapainossa pysymisen ja tuli käytettyä monipuolisemmin kontaktipintoja."	Tasapaino ja monipuoliset kontaktipinnat	Maadoittaminen	Fyysiset elementit	Kontakti-improvisaation elementit
"Maadoittamista, mikä mahdollisti pehmeän ja aktiivisen kehon, sekä hyvän kontaktin lattiaan."	Aktiivinen keho, hyvä lattiakontakti -tasapaino			
"Harjoitukset on alkanee vapauttaa yhteistä liikkumista monipuolisemmaksi, sillä ne ovat avanneet tapoja liikkua yhdessä."	Liikkumisen vapautuminen - monipuolisuus	Rutiini		
"Työskentely on mielestäni muuttumassa pikkuhiljaa pehmeämmäksi ja toista kuuntelevammaksi ja tasapainoiseksi."	Liikkumisen pehmeys, toisen kuuntelu			
"Rauhassa tutkiminen ja toisto kehittävät parityöskentelyä ja ne vaativat aikaa."	Toistojen ja rauhassa työskentelyn hyöty			
"Impulssien kautta löysimme uskallusta nopeampiin ratkaisuihin."	Impulssien apu improvisaatiolle	Improvisaatio		
"Nopeiden impulssien harjoitus mahdollisti tähän mennessä vahvimman kokemuksen suunnittelemtomasta liikkumisesta."	Nopeus rajoitti suunnitelmallisuutta			
"Tänään ymmärsimme kontakti-improvisaatioharjoituksissa vahingon/väärin tulkintojen hyödyn suunnittelemtomalle liikkumiselle, sekä sitä kautta yhteisille vahingon aiheuttamille automaattisille päätöksille."	Tulkinnallisuuden hyödyllisyys lajin yhteisen liikkeen ja suunnittelemtomuuden kannalta			
"Hiljaisuus vei mukanaan myös ajallisesti, sillä ajantaju katosi ja yhteiset hetket kestivät aikaisempaa pidempään."	Ajantajun menetys	Flow ja siirtymät	Sekä fyysinen, että psyykinen elementti	
"Siirtymistä puheen ollen koe myös niiden merkityksen flown löytämisessä tärkeäksi."	Siirtyminen rooli flow:n saavuttamisessa			
"Kontaktipinta ikään kuin muuttuu ennen aikaisemman katoamista, mikä vaatii myös keskittymisen suuntaamista aikaisemman hetken loppuun viemisen lisäksi seuraavaan kontaktipinnan tuotamiin ärsykeisiin."	Siirtymien merkitys liikkumisen sujuvuudessa			
"Oli haastavaa vaihdella dynamiikkoja, sillä tuntui, ettei flowta löydä nopeaan liikkeeseen, sillä yhteinen liikkuminen jää katkonnaiseksi eikä kosketuspinta täysin säily."	Nopean liikkeen haaste siirtymisen sujuvuudessa ja flow:n löytämisessä			

"Kuvasimme ensimmäisen kokonaisuuden, mikä itselleni aiheutti sen, että rupesin liikaa yrittämään. Toinen kappale ja keskittyminen pelkkään yhteiseen liikemomenttiin mahdollisti paljon herkulisempia tilanteita ja luonnollisempaa yhteyttä."	Videointi aiheutti haasteen heittäytymisessä	Henkilökohtaisuus	Psyykkiset elementit
"Ulkona treenaaminen johti yleisten katseiden takia keskittymisen herpaantumiseen."	Julkisen paikan haaste harjoituksille		
"Treenissä tanssin herkkyys kärsi ulkopuolisista silmistä."		Luottamus	
"Yhteisessä liikkeessä liikkuminen on toispuoleista, enemmän hyödynnän tanssipariani ja kontaktipisteitä, kuin tanssiparini uskaltaa hyödyntää minua ja testailla sitä, että hän olisikin minun varassani."	Luottamuksen toispuoleisuus		
"Molemmat olivat tietoisia toisen kehosta ja uskalsivat turvallisesti luottaa oman kehonsa toiselle."	Kehonpainon luottaminen parille		
"Koko harjoituksen ajan sellainen tunne, että "hän ei päästä minua tippumaan."		Vastuuntunto	
"Molemmat koimme seuraajan roolin levollisesti, sillä luottamus oli löytynyt pari kohtaan."	Luottamuksen mahdollistama levollisuus		
"Molemmat kokivat viejän roolissa vastuuntuntoa, sillä oli huolehdittava parin reittien turvallisuudesta."	Vastuuntunto paria kohtaan	Vastuuntunto	
"Vaikka pyrimme työskentelemään viejän antamien impulssien avulla, löysimme seuraajan rooli merkityksellisyyden kontaktipinnan tarjoamisen ja säilyttämisen kannalta. Nämä hetket, jolloin seuraaja tarjoaa kontaktipintaa ja huolehtii yhteisen kontaktipinnan säilyttämisestä, mahdollistavat myös vienti-seuraamis -harjoitteiden aikana yhteisen liikkeen."	Liikkeen jatkumo yhteisenä vastuuna		
"Huomasimme nopeiden impulssien sisältävän myös eri tavalla kontrolloimatonta voimaa, jolloin kontaktipinnoiksi valikoitui tutuimmat ja voiman käytön kannalta vastaanottavaisimmat kehonosat. Pienet kontaktipinnat eivät pystyneet samalla tavalla vastaanottamaan voimaa."	Nopeat impulssit sisältävät kontrolloimatonta voimaa – pienet kontaktipinnat eivät pysty samalla tavalla vastaanottamaan sitä, kuin suuremmat		
"Lisäksi aistimme mielestäni paremmin määrää, jonka pari oli valmis ottamaan painoa kussakin tilanteessa."	Painon annon määrän aistiminen	Hiljainen tieto	
"Ymmärsimme eri kehonosien erilaisen kyvyn vastaanottaa ja antaa painoa."	Eri kehonosien kyky vastaanottaa painoa		
"Hänen itsereflektio auttaa paljon prosessin etenemistä."	Itsereflektion hyöty tutkimuksen kannalta		
"Reittejä suunnitellessa ei kykene saavuttamaan lajin flow-tilaa."	Improvisaation merkitys flow-tilan saavuttamisessa	Musiikin merkitys/merkityksettömyys	
"Tilassa liikkuvat annetut impulssit lähtivät harvemmin kääntymään, kuin paikallaan pysyvät, jotka kääntyivät helposti. Tämä johtuu siitä, että tilassa liikkussa kääntyminen on haasteellisempää."	Tilassa liikkuminen haastaa kiertymistä, kun taas paikallaan kiertymisen on luonnollisempaa		
"Sillä tuttu musiikki herpaannuttaa keskittymistä epäolennaiseen ja vie pois yhteiseltä läsnäololta."	Tutun musiikin vaikutus epäedullinen		
"Musiikiton tekeminen mahdollisti syventymisen yhteiseen rytmiin ja sai aistit herkistymään vain toiselle."	Hetkeen syventyminen	Musiikin merkitys/merkityksettömyys	
"Hiljaisuus vei mukanaan myös ajallisesti, sillä ajantaju katosi ja yhteiset hetket kestivät aikaisempaa pidempään."	Ajantajun menetys		

MOLEMPIEN TUTKITTAVIEN NÄKÖKULMAT YHTEISÖLLISEN OPPIMISEN MAHDOLLISUUKSISTA KONTAKTI-IMPROVISAATION HARJOITUSPROSESSISSA

Havainnointiin perustuvien oppimispäiväkirjojen + haastattelujen yhteenveto

Alkuperäiset ilmaukset	Pelkistetty ilmaus	Pääluokka
"Tämä yhdistelmä ja näkökulmien erilaisuus tekee meistä vahvan parin ja luovuutemme pääsee helposti valloilleen vapaassa ympäristössä."	Näkökulmaerot luovuuden löytämisessä	Yhteisöllisen oppimisen mahdollisuudet kontakti-improvisaation oppimisessa
"Eriolaiset näkökulmat ruokkivat toisiaan."		
"Yhteisöllisyys auttaa uusien ideoiden luomisessa ja samalla yhteisessä kehittämisessä tanssissa."	Uusien ideoiden luominen ja kehittyminen	
"Molemmilla on omat näkökulmat ja ihan erilaiset taustat, ajatellaan asioita eri tavalla, nähdään asioita eri tavalla, sisäistetään- ja liikutaan eri tavalla. Mitä mää ajattelin itsestään selvytenä, ni sää kyseenalaistit ja sit toisinpäin. Hyvä symbioosi. Kyseenalaistaminen auttaa tekemään eri asioita mitä ei normaalisti tekis."	Kyseenalaistamisen hyöty muutoksen tekemisessä	
"Yhteisöllinen oppiminen mahdollisti molempien yhtäläisen motivaation ja halun oppia tutkittavasti ilmiöstä, sillä se oli molemmille kohtalaisen uusi. Motivaation puolestaan mahdollisti oppimisen harjoitusprosessissa ja sitä kautta tutkimustiedon löytämisen."		
"Sisäinen halu ja tahto oppia mahdollistaa oppimisen koko porukalle/molemmille, koska ilman aktiivista molemminpuolista hedelmällistä kommunikointia ei myöskään ole tilaa kehitykselle/oppimiselle."	Yhteisen motivaation ja vuorovaikutuksen merkitys harjoitusprosessissa	
"Se, että pystyy olemaan yhteisöllistä oppimista vaatii, että molemmat on yhtä motivoituneita ja valmiita lähtee siihen täysillä."		
"Kun tavoitellaan yhteistä päämäärää, niin sehän motivoi molempia panostamaan siihen."	Yhteinen päämäärä motivaation perustana	
"Tämä vuorovaikutteinen prosessi nosti esille tutkimuksen kannalta olennaista hiljaista tietoa, sillä kokemukset jaettiin ja niistä keskusteltiin syvimmän olemuksen esiin nostamiseksi."	Vuorovaikutus hiljaisen tiedon esiin nostajana	
"Kontakti-improvisaation periaatteet löytyivät näiden keskusteluiden ja havainnointiprosessin avulla, joka käytiin yhteisöllisesti ilmiön oppimiseksi."	Lajin periaatteiden löytyminen keskustelun ja havainnointiprosessin avulla	