

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävän taiteen koulutusohjelma

Tanssin suuntautumisvaihtoehto

2011

Shirin Nazimov

# BALETTITANSSIJAN KÄDET

–anatomiaasta virtuositeettiin



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

Turun ammattikorkeakoulu

Esittävän taiteen koulutusohjelma | Tanssin suuntautumisvaihtoehto

2011 | 27

Ohjaajat: Tarja Yoken, David Yoken

Shirin Nazimov

# BALETTITANSSIJAN KÄDET

## Anatomiasta virtuositeettiin

Tämä kirjallinen tutkielma on osa Turun ammattikorkeakoulun tanssinopettajan (AMK) tutkintoon sisältyvää opinnäytetyökokonaisuutta. Taiteellinen osa opinnäytetyöstä on soolokoreografia Pamir. Kirjallisen tutkielman tarkastelun kohteena ovat yläraajojen eli käsien ja kämmenten merkitys klassisessa baletissa. Kirjoittaja pohtii käsien osuutta balettitekniikassa ja ilmaisuvoimaisessa tanssissa sekä tanssijan virtuositeetin synnystä.

Kirjoittaja käsittelee aihetta anatomian ja fysiologian kautta sekä pohtii harjoittelun merkitystä koordinaation ja motoriikan kehittämisessä. Kirjoittaja tutkii mistä käsien liike lähtee, miten käsien käyttö ja hallinta vaikuttavat hyppyihin ja piruetteihin sekä tasapainoon. Käsien asentoja sekä käsien vaikutusta tanssijan linjaukseen, liikkeiden energiaan ja virtaavuuteen tarkastellaan eri näkökulmista.

Kirjoittaja tutkii myös hyvän ja perusteellisen koulutuksen sekä pitkäjänteisen harjoittelun merkitystä yläraajojen monipuolisen käytön ymmärtämisessä sekä asentojen, muotojen ja liikeratojen oppimisessa pitkälti Agrippina Vaganovan metodin pohjalta.

### ASIASANAT:

Baletti, tanssija, yläraajat, port de bras

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Performing Arts | Department of Dance

2011 | 27

Instructors: Tarja Yoken, David Yoken

Shirin Nazimov

## BALLET DANCERS' PORT DE BRAS

### From Anatomy to Virtuosity

This study is written as partial fulfillment of the Dance Teacher Degree / Bachelor of Dance, at the Turku University of Applied Sciences. The artistic choreographic part of the degree is a performance work "Pamir" for one dancer.

This thesis will review the meaning of upper limbs in classical ballet. The author researches the role of upper limbs in ballet technique and their ability to express in dance. The further research shows how the usage of upper limbs effects the dancers virtuosity.

The theme of this thesis is approached through anatomy and physiology and discusses the importance of practise in developing the motoric skills and coordination. The research investigates where the upper limbs movement starts and how the proper usage and control affects pirouettes, balance and jumps in terms of classical ballet. The upper limbs effect to the dancers alignment and movement qualities are examined.

Further research articulates the importance of good dance education. How the proper long term training helps to educate and clarify the versatile usage of the upper limbs based on the Vaganova Method is explored.

#### KEYWORDS:

Ballet, dancer, upper limbs, port de bras

# SISÄLTÖ

<b>SISÄLTÖ</b>	<b>4</b>
<b>SANASTO</b>	<b>5</b>
<b>1 JOHDANTO</b>	<b>6</b>
<b>2 LYHYT KATSAUS BALETTIN LIIKESANASTON JA KOULUTUKSEN SYNTYYN</b>	<b>8</b>
<b>3 AGRIPPINA VAGANOVA- JA VAGANOVA-METODI</b>	<b>10</b>
<b>4 PORT DE BRAS</b>	<b>12</b>
4.1 <i>Demi port de bras</i>	12
4.2 I port de bras	13
4.3 II port de bras	13
4.4 III port de bras	13
4.5 IV port de bras	14
4.7 VI port de bras	14
<b>5 YLÄRAAJOJEN KÄYTÖN OPPIMINEN</b>	<b>15</b>
5.1 Ensimmäiset vuodet	15
5.2 Tyttöjen ja poikien yläraajojen käytön erot	17
<b>6 YLÄRAAJOJEN ANATOMIAA JA FYSIOLOGIAA</b>	<b>18</b>
6.1 Yläraajojen mekaniikkaa	19
6.2 Rytmitys, ajoitus ja liikkeiden järjestys	21
6.3 Yläraajojen lihakset	22
<b>7 ILMAISEVAT KÄDET JA TANSSIJAN VIRTUOSITEETTI</b>	<b>25</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>27</b>

## SANASTO

Adagio	Yleinen termi liikesarjoille ja liikkeille jotka kehittävät tanssijan ominaisuuksia hidastempoisessa tanssissa
Adduktio	Lähentää tai tuoda lähemmäksi kehon keskiviivaa
Abduktio	Loitontaa kehon keskilinjasta
Allonge	Ojentaa tai pidennetty, kurotettu, venytetty
Dedans, en	Sisäänpäin
Dehors, en	Ulospäin
Demi	Puoli, puolikas
Grand	Suuri, iso
Plie	Taitettu, koukistaa
Epaulment croisé	Katse yleisön puoleisen olkapään suuntaan vartalon ollessa kääntyneenä 1/8 viistoon ja yleisön puoleinen jalka on edessä.
Poosa	Asento
Port de bras	Mikä tahansa liike tai ryhmä liikkeitä, joissa käytetään pääasiassa käsiä kuten käsien kannattaminen, vienti tai liike
Rotaatio	Nivelen tai koko vartalon kiertymistä, kääntymistä tai pyörimistä

# 1 JOHDANTO

Uskon, että avoin ja utelias mieli vie tanssinopetuksessa eteenpäin. Tietous ja ymmärrys kehosta, baletin perinteestä ja traditioista sekä nykypäivän sille asettamista vaatimuksista ovat avain oman opettajuuden kehittämiseen.

Opinnäytetyössäni tarkastelen yläraajojen eli käsien ja kämmenten merkitystä baletissa. Tutkin käsien osuutta balettitekniikassa sekä käsien roolia yhtenä elementtinä ilmaisuvoimaisessa tanssissa. Selvitän mikä on käsien funktio ja vaikutus tanssitekniikkaan, tyyliin ja estetiikkaan. Pohdin käsien asentoja, käsien vaikutusta tanssijan linjaukseen ja liikkeiden energiaan sekä virtaavuuteen. Lähestyn aiheeni anatomian ja fysiologian kautta sekä pohdin harjoittelun merkitystä koordinaation ja motoriikan kehittymisessä. Selvitän mistä käsien liike lähtee, miten käsien käyttö ja hallinta vaikuttavat hyppyihin ja piruetteihin sekä tasapainoon. Käsittelen näiden kaikkien osatekijöiden vaikutusta klassisessa baletissa. Tutkin myös hyvän ja perusteellisen koulutuksen sekä pitkäjänteisen harjoittelun merkitystä yläraajojen monipuolisen käytön ymmärtämisessä sekä asentojen, muotojen ja liikeratojen oppimisessa pitkälti Agrippina Vaganovan metodin pohjalta.

Opinnäytetyöni kirjallisen osion alussa lähdän liikkeelle historiasta ja metodiikasta, josta anatomis-fysiologisen tarkastelun kautta vien sen opetukseen ja esitykselliseen sekä ilmaisulliseen analyysiin. Kirjoitetun osioni pohdinnat ja päätelmät nojaavat aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen sekä sähköisiin julkaisuihin. Käytän lähdeaineistona tanssintutkijoiden, opettajien ja tanssitaiteilijoiden tutkimuksia sekä baletin metodiikasta löytyviä näkemyksiä ja määritelmiä. Pohdin yläraajojen merkityksiä myös omien käsitysteni ja kokemusteni kautta baletin oppijana, opettajana ja tanssijana sekä esitysten katsojana. Tekstissäni kirjoitan käsistä ja tarkoitan silloin yläraajoja. Jos asiayhteys niin vaatii, mainitsen kämmenet, ranteet ja sormet erikseen.

## Idea opinnäytetyön

Sain idean opinnäytetyöhöni Tiina Suhosen artikkelista (2005) Nurejevin kämmenet. Artikkelissaan Tiina Suhonen muun muassa siteeraa Agrippina Vaganovan ajatuksia klassisen baletin käsistä ja oppimisesta. Mieleepi jäi myös artikkelissa mainittu Carlo Blasisin toteamus vuoden 1820 tanssioppaassaan, jossa hän toteaa käsien liikkeiden olevan tanssin vaikein osa joka vaatii eniten työtä. Jäin pohtimaan omaa käsien käyttöäni tanssissa ja liikkeissäni. Käsien funktio, merkitys, muoto ja työstäminen omassa liikkeessä ovat ainaisessa kehitysprosessissa ja muutoksen alla. Eri tyylilajien oppiminen ja omaksuminen sekä ilmaisun ja koordinaation harjoittaminen on jokapäiväistä. Klassisessa baletissa kädet ovat aina viimeistelleet asennon ja luoneet liikkeille viimeisen silauksen pään asennon ja katseen ohella.

Olen usein pohtinut, miksi balettikoulussa lähes aina sanottiin, että jos markkeeraat tanssisarjaa tai liikkeitä, niin käsien liikkeet täytyy kuitenkin tehdä kunnolla. Erityisesti hyppysarjoja kerratessa käsien hallinta ja ajoitus oli ehdottoman tärkeää. Suurin osa ammattibalettianssijoista tekee automaattisesti käsien liikkeet huolellisesti ja kokonaisvaltaisesti, vaikka he vain kertaisivat koreografiaa. Ikään kuin tämä olisi kirjoittamaton sääntö. Käsiliikkeiden kunnolla tekemiselle on niin lukuisia syitä ja perusteluja, että niiden selvittämiseen olisi kulunut liikaa aikaa oppitunnilla.

## 2 LYHYT KATSAUS BALETIN LIIKESANASTON JA KOULUTUKSEN SYNTYYN

Seuraava teksti perustuu Susan Aun (1988) ansiokkaaseen teokseen tanssin historiasta nimeltä *Ballet and Modern Dance*. Baletin liikesanasto ja tekniikka syntyivät Italian ja Ranskan hoveissa varhaisten seuratanssien pohjalta 1400- ja 1500-luvuilla. Varhainen tanssitekniikka keskittyi mutkikkaaseen jalkatekniikkaan, jota täydensi elegantti olemus ja viehättävät ylävartalon, pään ja käsien liikkeet. Varhaisin kirjoitettu materiaali näistä tansseista on 1400-luvulta. 1600-luvun lopulla Ludvig XIV:n balettimestari Pierre Beauchamps, joka tunnetaan myös nimellä Charles Louis numeroi baletin viisi jalkojen perusasentoa. Hän kehitti myös tanssin liikemerkintäjärjestelmän *Feuillet*-kirjoituksen ranskalaisen koreografin ja julkaisijan Raoul Auger Feuilletin kanssa. Ludvig XIV:n aikana Ranskassa perustettiin myös 1661 *Académie Royale de Danse*, joka yhdistyi *Académie Royale de Musiquen* kanssa. Näistä muodostui nykyinen Pariisin Ooppera, jossa vuonna 1681 aloitettiin tanssikoulutus oopperaballetteja varten ja tanssijoiden ammattikoulutus käynnistyi 1713, minkä seurauksena tanssitekniikka alkoi kehittyä.

Carlo Blasisin vuonna 1820 ilmestynyt kirja *Traité élémentaire, théorique et pratique de l'Art de la Danse* oli ensimmäinen käytännön tutkielma balettitekniikasta. Blasisin mukaan systemaattisen harjoittelun päämääränä on teknisesti ja taiteellisesti pätevä ammattitanssija. Oppilaan tavoitteena ei tule olla pelkästään treenitunnin tehokas läpivienti, vaan katsojaa miellyttävän ilmaisullisen tanssin etsiminen. Blasis kuvaa tarkasti vartalon oikean asennon, käsien pehmeät ja kaarevat muodot sekä antaa neuvoja ruumiillisten puutteiden voittamiseksi ja häivyttämiseksi. Kirjoituksissa esiintyy myös jalkojen 180 asteen aukikierto lonkkanivelistä. Blasisin esittelemä balettitekniikka sisältää liikkeiden suorittamiseen tarvittavaa motorista taitoa ja oikeaoppista baletille ominaista tyyliä, jotta tanssi on laadukasta ja hallittua. Balettitunnin kulku on samankaltainen kuin nykyään. Tunti koostui muun muassa tangossa tehtävistä harjoituksista, adagiosta, pirueteista ja hypyistä. Blasisin työtä jatkoi



myöhemmin muun muassa Italialainen tanssija ja balettimestari Enrico Cechetti. Cechettin tyyli on havaittavissa kulmikkautta. Kädet ovat joko suorat tai muodostavat terävän kulman ja polvet koukistetaan ilmassa hypyn aikana.

Asujen ja jalkineiden muuttuessa ajan myötä tanssille suosiollisimmiksi liikkuminen helpottui ja vapautui. Tanssijan vartalon muodostamien muotojen ja linjojen merkitys kasvoi. Varvastanssin suosion lisääntyessä 1800-luvulla käsillä tehtävistä liikkeistä tuli entistä tärkeämpiä. Käsien asentoihin tuli pehmeyttä ja pyöreämpää muotoa. 1700-luvulla käsien tehtävänä oli ollut vartalon tasapainottaminen ja merkkien antaminen musiikin tahdille. Nyt niiden tarkoitus oli olla myös oikeassa harmonisessa suhteessa jaloilla tehtävien liikkeiden kanssa.

Euroopassa baletti menetti suosionsa 1800-luvun loppupuolella. Venäjällä kehitys jatkui voimakkaana, jossa Keisarillinen baletti ja sen koulu toimivat ulkomaisten balettimestarien johdolla aina 1917 vallankumoukseen saakka. Venäläinen balettitekniikka on pitkälti yhdistelmä ranskalaisen, tanskalais-ranskalaisen ja italialaisen tyylin parhaista piirteistä. (Au 1988; Paskevskaja 2005, 13 - 17; Foster 2010, 6 – 11.)

### 3 AGRIPPINA VAGANOVA- JA VAGANOVA-METODI

Agrippina Vaganova (1879–1951) loi perustan venäläisen balettikoulutuksen liikkeistölle ja sanastolle. Vaganova opiskeli ja toimi tanssijana Pietarissa Mariinski-teatterissa vuoteen 1916 asti. Hän aloitti 1918 opettajana Venäläisen baletin koulussa ja siirtyi sieltä 1921 Pietarin koreografiseen kouluun. Hänen mittavan pedagogisen työnsä vuoksi koulu nimettiin hänen mukaansa Vaganovan koreografiseksi kouluksi vuonna 1957. Hänen vuonna 1934 julkaistun teoksensa *Osnovi klassizeskovo tanza* (Klassisen baletin pääperiaatteet) englanninkielinen versio *The Basic Principles of Classical Ballet* (1969) toimii seuraavan Vaganovan metodin kuvauksen pohjana.

Vaganovan luoma järjestelmä sisältää eri koulukuntien ja monien yksittäisten opettajien vaikutteita, joita hän täydensi, muokkasi ja uudisti jatkuvasti omien kokemustensa ja uusien balettikoreografioiden vaatimuksiin sopiviksi. Vaikka Vaganovan balettitunnit seuraavat jo Blasisilta tuttua kaavaa, ne ovat hyvinkin monipuolisia ja pitävät sisällään useita harjoituksia. Vaganova-metodissa koordinaatiolla, musikaalisuudella ja liikkeiden virtaavuudella on tärkeä rooli. Keskivartalon tuki ja voima sekä fysiologisesti oikeat linjat asennoissa ovat perustana liikkeissä. Liike lähtee lähes aina keskivartalosta ja siirtyy pehmeästi kehon ääreisiin. Yläraajoilla on tärkeä tehtävä liikkeiden suorituksessa ja ilmaisussa. Balettitunti päättyykin yleensä port de bras –liikkeisiin, jotka rauhoittavat mielen ja kehon. Perusharjoituksiin yhdistyvät ylävartalon ja pään vapaat liikkeet, joiden vaihtelevuus on Vaganovan tyylille ominta. Vaganovan mukaan kädet voivat olla vapaat ja riippumattomat jalkojen liikkeistä ja silti yhteys ja tietoisuus kehon muiden osien välillä säilyy.

Lapsilla ja balettia aloittavilla kädet yleensä unohtuvat tai lähtevät seuraamaan jalkojen liikkeitä sekä jännittyvät turhaan. Kun oppilas oppii erottamaan käden liikkeen jalan liikkeestä on se jo Vaganovan mukaan suuri askel baletin oppimisessa. Alaluokilla Vaganova-metodissa painotetaan liikkeiden toistoa, jotta saavutettaisiin tarvittava liikepuhtaus, koordinaatio ja voima. Nuorilla oppilailla on usein vaikeuksia koordinoida käsiä muiden kehonosien liikkeiden

kanssa. Erityisesti hypyissä pelkkä käsien asentojen säilyttäminen on haasteellista saati sitten ajoitus asentojen vaihtojen välillä. Usein nuoret oppilaat eivät huomaa miten kädet karkaavat kehon taakse tai jännittyvät turhaan. Yläluokilla liikkeiden vaihtelevuus ja haastavuus on tärkeää.

Aloittava tanssija saavuttaa tarvittavan lihasvoiman sekä tarvittavan motorisen taidon toistamalla perusharjoituksia, jotka valmistavat kehoa monipuoliseen tanssin liikesanastoon. Vaganova työsti harjoittelun etenemisen logiikkaa, jossa liikkeestä harjoiteltiin ensin kaikki sen edellyttämät taidot erillisinä valmistavina harjoitteina ennen lopullisen muodon saavuttamista. Vaganovalle opetuksen ja metodien jatkuva kehitys oli tärkeää. Tanssijoiden koulutuksen ja tekniikkaharjoittelun pitää hänen mukaansa uudistua pystyäkseen vastaamaan muuttuviin taiteellisiin haasteisiin.

## 4 PORT DE BRAS

Takastelen port de bras -liikkeitä, joita on yhteensä kuusi kappaletta, Vaganova-metodin pohjalta. Ranskankielinen termi Port de bras, käsien kannatus, tarkoittaa joko liikesarjaa, jossa käsi tai kädet liikkuvat eri asentojen mukaan tai se voi tarkoittaa myös harjoitusta, jossa kehitetään käsien liikkeitä harmonisiksi, virtaaviksi ja esteettisiksi. Käsien liikkeiden tulisi lähteä olkanivelestä, ei koskaan ranteesta. Kyynärpää tai ranne eivät muodosta terävää kulmaa, vaan kädet kaartuvat kevyesti. Tärkeää on myös muistaa, että kädet eivät ylitä kehon keskilinjaa. Pään ja hartioiden asennot, vartalon taivutukset sekä katse täydentävät port de bras -liikkeitä.

Aivan balettikoulutuksen alkuvaiheessa opitaan käsien valmistava asento, ensimmäinen asento, toinen asento ja kolmas asento. Nämä käsien perusasennot ovat port de bras -liikkeiden perusta ja seuraavat balettitanssijaa koko hänen uransa läpi. Opetuksessa tulee mielestäni alusta lähtien korostaa pään, katseen ja käsien sekä ylävartalon välistä yhteyttä. Kaikkiin Port de bras -liikkeisiin on hyvä yhdistää myös tietoisesti hengitys. Hengitys rytmittää liikettä, vapauttaa turhaa jännitystä sekä auttaa tanssijaa tiedostamaan mistä ja milloin liike lähtee. Liikesarjojen alussa yleensä aina tehdään allonge eli pieni hengitys, ennen kuin mitään muuta tapahtuu. Se on kuin aavistus tulevasta. Näin ollen käsi tai kädet aloittavat aina liikkeen. Alaluokilla port de bras -liikkeet harjoitetaan yleensä erillisinä liikkeinä. Mitä pidemmällä tanssija on opinnoissaan sitä enemmän ja monipuolisemmin port de bras -liikkeitä käytetään muiden liikkeiden yhteydessä.

### 4.1 Demi port de bras

Käsien liike alkaa valmistavasta asennosta, josta kädet vietään ensimmäisen asennon kautta toiseen asentoon ja palautetaan sivukautta valmistavaan asentoon. Katse seuraa joko oikeaa tai vasenta kättä, jolloin pää kääntyy sivulle käsien avautuessa toiseen asentoon. Liike voidaan tehdä myös vain yhdellä

kädellä, esimerkiksi erilaisten tankoharjoitusten aikana. Liike on mahdollista tehdä en dehors (ulospäin) tai en dedans (sisäänpäin).

#### 4.2 I port de bras

Kädet liikkuvat valmistavasta asennosta ensimmäisen asennon kautta kolmanteen asentoon josta ne avataan toiseen asentoon ja palautetaan lähtöasentoon. Katse ja pää seuraa oikeaa tai vasenta kättä kallistuen hieman pois päin kädestä ensimmäisessä ja kolmannessa asennossa. Toisessa asennossa pää on käännettynä sivulle. Liike voidaan tehdä myös vain yhdellä kädellä esimerkiksi erilaisten tankoharjoitusten aikana. Liike on mahdollista tehdä en dehors (ulospäin) tai en dedans (sisäänpäin).

#### 4.3 II port de bras

Kädet lähtevät toinen kolmannelta ja toinen toisesta asennossa. Kolmannelta asennosta käsi aukeaa toiseen ja kulkee siitä matalaan ensimmäiseen asentoon. Samalla toisessa asennossa ollut käsi vietään kolmanteen asentoon. Molemmat kädet tuodaan ensimmäiseen asentoon ja avataan siitä takaisin lähtöasentoon. Katse ja pää seuraavat käsien liikettä. II port de bras voidaan tehdä esimerkiksi demi plién tai grand plién yhteydessä.

#### 4.4 III port de bras

Käsien liikerata on sama kuin I port de brassa, mutta siihen lisätään vartalon taivutus eteen ja taakse. Eteentaivutuksen aikana kädet vietään toisesta asennosta ensimmäisen asennon kautta kolmanteen asentoon ja taaksetaivutuksesta ylöstullessa kädet palautetaan kolmannelta asennosta toiseen. Liike voidaan tehdä myös vain yhdellä kädellä esimerkiksi erilaisten tankoharjoitusten aikana. III port de bras on mahdollista tehdä en dehors (ulospäin) tai en dedans (sisäänpäin).

#### 4.5 IV port de bras

Tapahtuu aina épaulment croiséssa. Alussa yleisön puoleinen käsi on toisessa asennossa ja toinen käsi kolmannessa asennossa. Kolmannesta asennosta käsi aukeaa toiseen asentoon ja samalla ylävartalo kiertyy sen suuntaan. Molemmat kädet kääntyvät allonge asentoon. Yleisön puoleinen osoittaa vartalon kierrosta johtuen viistosti eteen ja toinen käsi taakse. Katse seuraa ensin taakse avautuvaa kättä, mutta vaihtuu sitten alakautta etukäden suuntaan. Selässä tapahtuu kierto siten, että selkä kääntyy yleisön suuntaan ja hartiat muodostavat käsivarsien kanssa suoran linjan. Kädet tuodaan ensimmäiseen asentoon ja selässä kierto vapautuu. Lopuksi palataan alkuasentoon.

#### 4.6 V port de bras

Alkuasento on épaulment croisé, yleisön puoleinen käsi on toisessa asennossa ja toinen käsi on kolmannessa asennossa. Vartalo taivutetaan eteen ja kädet viedään samalla ensimmäiseen asentoon. Vartalo nousee sivutaivutuksen kautta poispäin yleisöstä ja yleisön puoleinen käsi viedään kolmanteen asentoon ja toinen käsi toiseen asentoon. Liike jatkuu taakse taivutukseen ja kaartaen toisen sivutaivutuksen kautta vartalo nousee pystyyn ja kädet vaihtavat asentoa sulavasti samalla kun päädytään takaisin lähtöasentoon.

#### 4.7 VI port de bras

Vartalo ja kädet liikkuvat V port de brasin tapaan, mutta samalla kun taivutetaan eteen toinen jalka liukuu ojentuneena taakse ja tukijalka tekee syvän plien. Tästä asennosta nousee ylös takajalan perään, toinen jalka jää eteen ojennettuna. Vartalo jatkaa takakautta ympäri taivutukseen.

## 5 YLÄRAAJOJEN KÄYTÖN OPPIMINEN

Grieg (1994) kirjoittaa kirjassaan, ilmaisevien ja herkkien käsien käytön, liikkuvan ylävartalon, avoimen ja hengittävän rintakehän sekä pään asennon ja katseen olevan ominaisuuksia joista ammattitanssijan yleensä tunnistaa. Näihin ominaisuuksiin myös ammattilaisen, asiantuntijan ja katsojan huomio usein kiinnittyy. Grieg sanoo varsinkin nuoren nousevan naispuolisen tanssijan, jolla on laajat loppuun asti viedyt port de bras -liikkeet saavan paljon positiivista huomiota osakseen. Hänet mielletään lahjakkaaksi ja hänen kehittymistään edesautetaan huolella. Griegin mielestä on surullista, että nykyisin keskitytään pitkälti alaraajojen työstämiseen ja hiomiseen ja niin vähän eniten luonnollisesti ilmaisevaan kehonosaan, yläraajoihin. Hän toteaa myös ylävartalon ja käsien vähäiselle huomiolle jättämisen olevan kaduttavaa hyvin toimivan ylävartalon kannalta. Kun käsien asennot on kerran saavutettu oikean rintakehän ja hartiakaaren linjauksen kanssa ja mitä aikaisemmin käsien oikeaoppinen käyttö saavutetaan sitä parempi, sillä mikään ei ole vaikeampaa kuin pitkäaikainen jännitystila ja liikkumattomuus ylävartalossa, käsivarsissa ja kämmenissä. (Grieg 1994, 65 - 82.)

### 5.1 Ensimmäiset vuodet

Ensimmäisten vuosien aikana pään ja käsien välinen yhteys opitaan yleensä ensimmäisen port de brasin kautta. Kädet avataan valmistavasta asennosta ensimmäisen asennon kautta toiseen asentoon. Tangossa tehtävien harjoitusten aikana käsi pidetään alussa toisessa asennossa. Pään ja allonge-liikkeen yhdistäminen perusharjoituksiin on melko vähäistä ja opettajan harkinnanvaraista. Paskevskan mukaan käsien toisessa asennossa pitäminen on hyvin tärkeää ylävartalon lihasten kehittymisen kannalta. Paskevskan mukaan sen lisäävän myös tietoutta ylä- ja alavartalon välisestä yhteydestä. Keskilattialla port de braseja tehdään erillisinä harjoituksina. Vasta kun käsien oikeat liikeradat on saavutettu, ne yhdistetään askeleisiin. (Paskevskan 2005, 121 - 123.)

Käsien klassinen asento vaatii enemmän tai vähemmän sisäkiertoa olkavarressa ja hienoista ulkokiertoa kyynärvarressa riippuen henkilön rakenteesta. Kyynärpäässä tai ranteessa ei ole jännitystä eikä näitä niveliä lukita. Kyynärpäitä ei tule koskaan suoristaa kokonaan mikä edesauttaa säilyttämään yläraajojen kaarevan ja pehmeän muodon. Toisessa asennossa kämmen jatkaa käsivarsien laskevaa linjaa ja näin ollen kämmen on olkapäälinjan alapuolella. Kyynärpäät ovat kannatetut ja osoittavat taaksepäin, kämmenen sisäpuoli osoittaa eteenpäin. Peukaloa tuodaan kohti keskisormea eikä sormia puristeta yhteen vaan ne ovat aina hiukan erillään toisistaan. Kämmenen asennon opettamiseen on erilaisia tapoja. Anna Paskevskan mukaan jotkut opettajat pyytävät aloittavia oppilaita muodostamaan o-kirjaimen laittamalla peukalon ja keskisormen päät yhteen, toiset pyytävät oppilaita laittamaan peukalonpään keskisormen keskelle, tämä sopii erityisesti pojille, koska se ei muodosta niin suurta kaartaa kämmeneen. (Paskevskan 2005,122.)

Katsoessani tanssijan alkua ja ammattitanssijoita huomaan monen unohtavan usein kokonaan kämmenen käytön. He käyttävät käsiä olkapäistä ranteisiin asti, mutta liike ja energia ei jatku tilaan, vaan sormet ja kämmenet jäävät elottomiksi. Kämmenien tulisi avautua liikkeiden lopussa ja energian virrata sormenpäistä. Kämmenien ja sormien kultivoitunut käyttö kruunaa Port de bras -liikkeet ja liikesarjat. Lapsia kehoitetaan usein pitämään olkapäät liikkumatta ja paikallaan port de bras -liikkeiden aikana, mutta jos he hengittävät oikein se on mahdotonta. Jokainen port de bras -liike tulisi koordinoida hengityksen kanssa. Port de bras -liikkeiden ja hengityksen fraseeraus musiikkiin auttaa lasta hahmottamaan liikkeet, tuoden liikkeisiin virtaavuutta ja linjakkuutta.

Lawson kirjoittaa kirjassaan *The Teaching of Classical Ballet* seuraavan laisista klassisen baletin käsien liikkeiden helpoista säännöistä, jotka unohdetaan liian usein. Hän mainitsee muun muassa yläraajojen olevan aina pyöristetyt, paitsi arabesqueissa, kämmen ja kyynärtaive osoittavat samaan suuntaan. Käsissä on olkapäistä lähtevä laskeva kaari ensimmäisessä ja toisessa asennossa ja sormenpäät ovat pallean korkeudella. Oikean ja vasemman käden sormet eivät koskaan koske toisiinsa käsien ollessa valmistavassa, ensimmäisessä tai



viidennessä asennossa (kolmas asento Vaganovan mukaan). Oikean ja vasemman käden sormien välissä on aina muutama sentti tilaa riippuen käsien pituudesta ja henkilön sukupuolesta. Kädet eivät perusasennoissa kosketa kehoa. Kumpikaan käsi ei ylitä kehon keskilinjaa, eivätkä ranteet mene ristikkäin, ellei se ole koreografiassa tai tyyliässä erikseen määrätty esimerkiksi romanttisessa tyyliässä. (Lawson 1983, 11-13.)

## 5.2 Tyttöjen ja poikien yläraajojen käytön erot

Alaluokilla tyttöjen ja poikien yläraajojen käytössä ei ole suurta eroa. Vasta yläluokilla liikemateriaalin monipuolistuessa ja tanssillisuuden sekä tyyllisten aspektien korostuessa erot ovat havaittavissa. Naistanssijoilla on useammin käytössä pienet käsien asennot esimerkiksi matala toinen asento. Poikien käsien käyttö on dynaamisempaa ja suurempaa. Käsien ollessa valmistavassa, ensimmäisessä tai viidennessä asennossa (kolmas asento Vaganovan mukaan) poikien oikean ja vasemman käden sormien välissä on muutama sentti enemmän tilaa kuin tytöillä. Poikien käsien ei tarvitse olla sirot, vaan ennemminkin maskuliiniset ja luottamusta herättävät. Naistanssijan täytyy voida luottaa partneriinsa jonka käsiin hän kehonsa uskoo. Poikien balettituntiin sisältyy erityisesti alaluokilla myös yläraajoja voimistavia oheisharjoitteita. Niin tyttöjen kuin poikienkin käsiliikkeiden impulssit ja tuki tulevat keskivartalosta. Käsien yhteys selkälihaksiin ja rintalihaksiin sallii stressittömän ja harmonisen eleen sekä liikkeen. Käsien käytön oikea tapa ja vaikutus esimerkiksi hyppyissä ja pirueteissa ei eroa tytöillä ja pojilla.

Lawson kirjoittaa kirjassaan *The Teaching of Classical Ballet* tyttöjen ja poikien kämmenten asentojen eroista. Poikien kämmenten tulisi olla alusta asti jo kultivoituneet ja vähemmän pyöristetyt kuin tytöillä. Asento on sama kuin ojentaisi kättä kättelyyn. (Lawson 1983, 14.)

## 6 YLÄRAAJOJEN ANATOMIAA JA FYSIOLOGIAA

Itse olen joskus saanut kuulla, että jos jokin liike tuntuu hyvältä tai helpolta teet jotain väärin. Mielestäni baletin estetiikka on täysin yhteydessä fysikaalisuuteemme. Jos liike tai sarja tuntuu kömpelöltä tai on hankala suorittaa ja tuntuu epämukavalta kehossa silloin se harvoin näyttääkään kovin esteettiseltä.

Paskevka (2002) toteaa kirjassaan kaikkien liikkeiden jakavan anatomisesti oikeaoppisen perustan, johon kuuluu pään asento ja käsien käyttö. Fyysisesti pää on asennossa joka mahdollistaa tanssijalle tasapainon. Esteettisesti, pää on käännetty yleisöön päin huomioiden sen läsnäolon ja kutsuen heidät mukaan tanssiin. (Paskevka 2002, 9.) Epaulement joka tarkoittaa katsetta yleisön puoleisen olkapään yli, mahdollistaa visuaalis-emotionaalisen yhteyden yleisön kanssa.

Baletissa yläraajoja käytetään varmistamaan ja tukemaan tasapainoa sekä kasvattamaan ja hallitsemaan pirueteissa ja hyppyissä tarvittavaa voimaa. Hypyissä port de bras -liikkeiden oikeaoppinen käyttö aktivoi ylävartalon lihakset helpottamaan työntöä maasta ja auttavat säilyttämään kontrollin ilmassa. Kädet myös kasvattavat keveyden ja lennokkuuden illuusiota. Hypyistä alas tullessa kädet auttavat laskeutumaan tukijalalle turvallisesti. Käsien muoto, erityisesti toisessa asennossa aktivoi ylävartalon lihakset ja valmistaa toimivaan liikkeiden suoritukseen. Toisissa tapauksissa kuten adagioissa, käsien asennot määrittelevät poosat, varmistavat tasapainon ja edesauttavat pehmeää ja virtavaa siirtymää liikkeiden, muotojen sekä asentojen välillä. Thomasen & Rist (1996, 80) mukaan on tärkeää ymmärtää kehon anatomiaa, sen rakenne, luut, lihakset ja nivelet, mutta yhtä tärkeää on osata käyttää kyseistä tietoa.

Käden laajat liikeradat mahdollistava olkanivel on pallonivel joka on kehon liikkuvin nivel. Se pyörii lähes 360 astetta ja liikkuu nosto sekä laskuliikkeessä 180 astetta. Olkanivelessä ei ole paksuja nivelsiteitä kuten

esimerkiksi polvessa. Olkaniveltä tukevat sitä ympäröivät lihakset. Olkanivelen toimintaan liittyy koko hartiarenkaan alue johon kuuluvat rintalasta, kylkiluut, lapaluu, solisluu, olkaluu sekä näiden nivelet ja lihakset sekä toiminnallisesti kaula- ja rintaranka. Nivelkapselin alla sijaitsee kiertäjäkalvosin joka on jänteiden muodostama rakenne. Kiertäjäkalvosin tukee olkaniveltä ja vastaa osasta olkapään liikkeistä. Kiertäjäkalvosimen alla toinen hauislihaksen jänteistä kiinnittyy lapaluuhun jonka nivelpintaa ympäröi rustoinen valli joka estää olkaluun paikoiltaan menoa.

Grieg (1994) kirjoittaa kirjassaan klassisen baletin käsien asennoista joiden kautta kaikkien käsiliikkeiden tulisi traditionaalisen tekniikan mukaan kulkea, edellyttävät sisäänpäin tapahtuvaa rotaatiota olkavarresta kun käsi on olkapään korkeudella tai sen alapuolella. Tämä pätee valmistavassa, ensimmäisessä ja toisessa asennossa sekä kaikissa arabesqueissa. Aloittavan tanssijan on Griegin mukaan opittava yläraajojen sisä- ja ulkorotaatio ilman että hän aktivoi hartiakaarta. Käsien toinen asento antaa parhaimman mahdollisuuden ymmärtää ja hahmottaa käsien kaarevan muodon. Tämä on se asento joka tulisi ensin opetella. (Grieg 1994, 65 - 82.)

## 6.1 Yläraajojen mekaniikkaa

Käsien mekaniikka ei ole helppo oppia, se vaatii paljon kärsivällisyyttä ja ymmärrystä niin oppilaalta kuin opettajaltakin. Carlo Blasis toteaa vuoden 1820 tanssioppaassaan käsien liikkeiden olevan tanssin vaikein osa, joka vaatii eniten työtä. Kysyessäni Berliinin valtiollisen balettikoulun oppilailta työharjoitteluni aikana baletin oppimisen haasteista, ei yksikään oppilas maininnut käsiä. Aukikierto, jalkojen korkeus ja varvastekniikka sekä tasapainon löytyminen oli monen oppilaan mielestä haasteellisinta. Mielestäni tämä kertoo paljon siitä mitä kyseisen luokan opettaja korostaa ja pitää tärkeänä.

Klassisen baletin käsien asennoissa olkavarsi on rotaatiossa sisäänpäin ja kyynärpää on kevyesti kannatettu. Kyynärvarsi jatkaa olkavarren linjaa kiertyen ulospäin ja ranne sekä kämmen täydentävät alakurvin. Käsivarressa siis

tapahtuu samanaikaisesti kaksi hienoista vastakkaista rotaatiosuuntaa. Tätä on yleensä aloittavan tanssijan vaikea hahmottaa.

Griegin mukaan yläraajoissa tapahtuvat vastakkaiset rotaatiot ovat hienovaraisia ja tapahtuvat ilman suurta voiman käyttöä. Olkavarren rotaatio tapahtuu olkanivelestä eikä vaikuta hartiakaaren asentoon. Ulkokierto kyynärvarressa tapahtuu kyynärnivelestä ja on melkein huomaamaton. Kyseiset rotaatiot aktivoivat selkälihakia jotka liikuttavat lapaluita. Samalla kun kädet nousevat ensimmäiseen asentoon lapaluun alakärkien tulee liikkua kohti kylkiä. Käsien jatkaessa kolmanteen asentoon tapahtuu muutos käsivarren rotaatiossa joka vaihtuu ulkokierto. Griegin mukaan kyseinen liike voi olla hankala oppilaille joka ei ole ymmärtänyt käsien ensimmäistä ja toista asentoa. Olkapäiden ei tule kohota mukana eikä liikkeen tule vaikuttaa rintakehän asentoon. Käsia liikuttaessa lapaluissa on aina liikettä kun taas solisluut ja olkapäät pysyvät rauhassa. (Grieg 1994, 65 - 82.)

Tanssija tarvitsee tasapuolisesti voimaa ja liikkuvuutta ylävartaloon ja ylävartalon lihaksiin. ”Kaikki raajojen liikkeet alkavat aina keskustan lihasten varhaisella aktivaatiolla” (Ahonen 2007, 19). Ennen kaikkea yläraajojen liikkuvuutta on korostettu ja vaadittu erityisesti naistanssijoilla. Mielestäni ylävartalon lihasten ja erityisesti olkaniveltä ympäröivien lihasten vahvistamista ei ole oman kokemukseni perusteella otettu tarpeeksi huomioon, mikä johtaa usein muun muassa olkapään paikoiltaan menoon.

Työharjoitteluni aikana Berliinissä tarkastelin yhdessä oppilaiden kanssa käsien asentoja ja rakennetta. Pikkutyöistä oli varsin huvittavaa huomata, kuinka erimalliset lapaluut ja solisluut heillä oli keskenään. Teetätin oppilailla port de bras -liikkeitä silmät kiinni ja pyysin heitä tuntemaan käsien liikkeet ja yhdistämään siihen tietoisesti hengityksen. Korostin opettaessani myös käsien ajoitusta ja siirtymiä asentojen välillä, jotka mielestäni ovat yhtä tärkeitä itse asentojen kanssa. Hyppysarjojen aikana käsien ajoitus ja muodon säilyttäminen oli haasteellista oppilaille. Kaikki oppilaat eivät itse huomanneet, kuinka kädet lähtivät tekemään aivan omaa koreografiaa, ennen kun pyysin heitä kiinnittämään asiaan huomiota.

## 6.2 Rytmitys, ajoitus ja liikkeiden järjestys

Optimaalinen kehonasento, koordinaatio sekä yläraajojen oikeaoppinen käyttö on entistä tärkeämpää harjoitusten edetessä ja vaikeutuessa sekä työosuuksien pidentyessä. Corps de ballet eli baletin kuorotanssijat seisovat lavalla pitkiäkin aikoja välillä asentoa vaihtaen esimerkiksi solistien osuuksien aikana. Koreografiasta riippuen ryhmätanssijoiden käsien asentojen, muotojen, korkeuden, liikeratojen ja tyylin tulee olla yhtenevät ja harmoniassa keskenään. Samanaikaisuus ja rivien tai muodostelmien säilyttäminen myös tilassa liikkuvien liikkeiden aikana on ensisijaisen tärkeää. Ryhmätanssijoiden tulee melkein pä hengittää samaan tahtiin.

Tanssija joka koskettaa sielukkuudellaan ja aistikkeudellaan tallentuu mieleeni pitkäksi aikaa. Pohtiessani syytä syvään vaikuttumiseeni huomaa ajattelevani heidän teknisen taituruuden ylitse ilmaisua, joka syntyy mielestäni kehon ja mielen ykseydestä. Korkeita jalkoja, huimia hyppyjä ja kaikin puolin teknistä taituruutta on nykyään paljon, mutta se mikä erottaa tanssijan tanssijasta on musikaalisuus, tyylikäs ja esteettinen olemus sekä liikkeen laatu. Tanssija joka tanssii yleisölle, tuntee ja tietää mitä tekee sekä näkee ja haluaa tulla nähdyksi on omaa luokkaansa. Tanssijan kädet ovat ikään kuin jatkoa sielulle ja hän voi valloittaa jo pelkällä olemuksellaan koko lavan. Hänen liikkeensä sulavat yhteen ja samalla erilaiset liikelaadut, dynamiikat sekä aksentit rytmittävät liikettä, joka suuntautuu eripuolille tilaa. Tanssija voi olla tietoinen liikkeistään, muista tanssijoista, yleisöstä, musiikista ja tilasta vaikkei näitä kokoajan näkisi tai ajattelisikaan. Tanssija harjoittaa koordinaatiotaan vuosia, useiden toistojen ja harjoittelun päämääränä on ”viisas keho”, oikein ajoitettu liike ja ketjuuntuminen lihasten ja lihasryhmien välillä, niin että ne aktivoituvat oikeassa järjestyksessä ja oikealla nopeudella. Motorisessa ja hyvin koordinoitussa liikkeessä on päällimmäisenä rytmitys, ajoitus ja liikkeiden järjestys.

### 6.3 Yläraajojen lihakset

Missään muualla kehossa lihasten välinen yhteys ei ole selkeämpi kuin olkapäiden, selän ja käsien välillä (Paskevskaja 2002, 9). Itselläni on aina ollut ulkonevat lapaluut. Minua kehoitettiin painamaan lavat alas ja sisään, mutta miten tämä tapahtuu konkreettisesti ei selvinnyt minulle.

Siipimäiset lapaluut ovat yleensä merkki ulomman sahalihaksen heikkoudesta (Maehle 2006). Moni oppilas rutistaa lapaluut yhteen käsien ollessa toisessa asennossa. Lapaluiden yhteen rutistaminen saattaa johtaa muun muassa leuan työntymiseen eteenpäin, olkapäät nousevat kohti korvia ja kädet karkaavat liikaa kehon taakse. Näen yhtenä tärkeänä osana tanssijan koulutusta ja harjoittelua erilaiset lihaskunto- ja oheisharjoitteet, jotka auttavat oikeiden lihasten löytymistä ja vahvistavat niitä. Tanssijan kehonasennon ja linjauksen ollessa kunnossa ja voiman tullessa keskivartalosta, voivat kädet liikkua vapaasti ilman että niiden täytyy kokoajan edesauttaa tasapainon ylläpitämisessä. Nuorelle aloittavalle oppilaalle annettu epäselvä korjaus, väärä mielikuva tai vain ohimennen sanottu huomautus, jota ei viedä loppuun asti voi viedä tanssijan alkua väärään suuntaan ja johtaa kehon turhiin jännitystiloihin, sekä virheasentoihin haitaten tanssijan kehitystä. Tänä päivänä onneksi useilla ammatillisen koulutuksen saaneilla tanssinopettajilla on paljon myös anatomista tietoutta, jota he hyödyntävät opetuksessaan ja jakavat oppilailleen.

Grieg (1994) kirjoittaa kirjassaan, käsien liikkeisiin vaikuttavan lapaluun vastakkaisilla puolilla sijaitsevat etummainen sahalihaksen sekä iso ja pieni suunnikaslihas jotka pitävät myös lapaluuta paikoillaan vasten rintakehää. Tärkeässä roolissa ovat myös epäkäslihas sekä leveä selkälihas. Iso ja pieni suunnikaslihas vetävät lapaluuta alaspäin ja kohti selkärankaa, etummainen sahalihaksen vetää lapoja ulospäin samalla rotatoiden niitä ja tämä yhdistelmä mahdollistaa yläraajojen vapaan liikkeen olkanivelestä. (Grieg 1994, 65 - 82).

Kaikki lihakset, jotka ovat mukana yläraajojen eteen, sivulle tai ylös tapahtuvassa liikkeessä ovat riippuvaisia etummaisen sahalihaksen toiminnasta. Etummainen sahalihak toimii lapaluun alakärjen kohdalla liikuttaen sitä ylöspäin, ulospäin tai eteenpäin kylkien mukaisesti, mahdollistaen näin muiden lihasten työn olkanivelen liikkeissä. Esimerkiksi käsiä nostettaessa valmistavasta asennosta ensimmäiseen asentoon lapaluilla on hyvin selkeä ja suunniteltu liike. Käden noustessa horisontaalitasoon sahalihak ottaa johdon. Käsien nostaminen yleensä kohottaa myös hiukan olkapäitä riippuen henkilön rakenteesta. Tämä voi olla turhauttavaa oppilaille jotka yrittävät noudattaa neuvoa pitää olkapäät alhaalla ja joiden lihakset eivät ole kehittäneet vielä tarpeeksi hyvää koordinaatiota joka ammattitanssijoilla on tarpeen. Baletissa koordinaatiolla mielestäni useimmiten tarkoitetaan kahden tai useamman liikkeen yhtäaikaista alkamista ja loppumista. Koordinaation sanotaan olevan hermoston ja lihasten oikea-aikaista yhteistyötä, mikä helpottaa suoritusta ja säästää energiaa. Liikkeen hallinta perustuu pitkälti koordinointiin. ( Korhonen, Eloranta & Santala 1998, 45.)

Jos olkapäät alati pyrkivät nousemaan korviin, on jokin vinossa. Griegin mielestä useimmiten syynä on epätasapaino sahalihaksen ja suunnikaslihaksen välillä. Suunnikaslihasten tehtävä on tuoda lapaluita toisiaan kohti. Ne toimivat yhteistyössä leveän selkälihaksen kanssa rotatoiden lapaluita siten, että olkakuoppa osoittaa alaspäin ja käsien on mahdollista liikkua taakse.

Hyvin toimivassa yläselässä suunnikaslihakset ovat pitkinä ja levittäytyneinä antaen sahalihakselle mahdollisuuden liukua vapaasti kylkiä myöden ja mahdollistaa niiden toiminnan. Epäkäslihas vaikuttaa epäsuorasti käsien liikkeisiin. Epäkäslihas on tärkeässä osassa hartiakaaren stabilisaatiossa. Tämän lihaksen toiminta on erityisen tärkeä balettitekniikassa. Leveän selkälihaksen sekä ison rintalihaksen kanssa se on vastuussa olkapäiden pysymisestä alhaalla. Epäkäslihas on pääosassa yläselän taivutuksissa ja päänkallistuksissa sekä auttaa pään kääntämisessä. Lapaluun kohottajalihaksen tehtävä on kohottaa lapaluita, mutta tanssijalle sen asennon

ylläpitoon liittyvä rooli on tärkeämpi. Lihasta pitää niskan pitkinä, jos hartiakaari on stabilisoitu. Leveä selkälihas voi toimia suorassa yhteydessä hartiakaareen ja käsiin. Leveän selkälihaksen kautta kädet ovat yhteydessä alaselkään ja tanssijan kannatus alaselän aktiivisten lihasten kanssa on myös yhteydessä olkapäihin sekä käsiin. Leveä selkälihas on mukana taakse taivutuksissa ja erityisesti arabesqueissa se vaikuttaa käsien ja selän asentoihin. Olkalihas joka lähtee solisluusta ja lapaluusta, sekä kiinnittyy olkaluun hartialihaskyhmään, on mukana lähes jokaisessa käden liikkeessä. Sen tärkein tehtävä on loitontaa yläraajaa pois päin kehon keskilinjasta. Kaikki kaarevat ja pyöristetyt käsien asennot klassisessa baletissa pitävät sisällään loitonnuksen.

Perinteisesti balettitekniikassa kaikki käsien liikkeet kulkevat baletin perusasentojen kautta. Olkalihas on aktiivisimmin mukana kun tuodaan käsi toiseen asentoon. Hartiakaaren oikea asento ja toiminta minimoi olkalihaksen liiallista ja turhaa käyttöä ja näin vältetään isolta ja ylityöstetyltä lihakselta, joka tuo mielestäni kovuutta tanssijan olemukseen. Iso rintalihas on päätoimijana käsivarren lähennyksessä. Esimerkiksi arabesquessa edessä oleva käsi on lähennetty. Rintalihasten kireys vaikuttaa ylävartalon asentoon, olkapäät pyöristyvät eteenpäin ja yläselkä pyöristyy. Haislihas toimii olkanivelessä sekä kyynärnivelessä. Haislihas kiertää olkavartta sisäkiertoon ja on mukana kyynärvarren supinaatiossa (uloskierrossa). Haislihas toimii käden eteenpäin liikuttamisessa, muun muassa käsien vienti valmistavasta asennosta ensimmäiseen asentoon. Grieg toteaa kirjassaan *Inside Ballet Technique* käsien huolellisen kannatuksen ja liikuttamisen klassisen baletin tekniikan mukaan olevan harmoniassa kehon luonnollisen liikkeen kanssa. (Grieg 1994, 65 - 82.)



## 7 ILMAISEVAT KÄDET JA TANSSIJAN VIRTUOSITEETTI

Loppujen lopuksi en halua erottaa tekniikkaa ilmaisusta enkä ilmaisua tekniikasta klassisessa baletissa. Kaikki on yhteydessä kaikkeen. Tekniikka sisältää taidon eri tasoja, kun taas tyyliässä on kyse päätöksestä käyttää kyseistä taitoa tietyllä tavalla. Mielestäni esteettinen balettianssija hallitsee tarvittavan tekniikan sekä baletille ominaisen tyylin. Musikaalisuus ja aistikkuus ovat läsnä jokaisessa liikkeessä. Yläraajat ovat aina yhteydessä ylävartalon, pään ja katseen kanssa muodostaen harmonisen toimivan kokonaisuuden jaloilla tehtävien liikkeiden kanssa. Tanssija tietää mitä tekee, hän ajattelee, reagoi ja tuntee kehollansa. Tanssijan ajattelun, liikkumisen ja tunteiden välillä vallitsee rikkumaton vuorovaikutus. Hänen koko olemuksensa säteilee sisäistä valovoimaa.

Tanssin oppiminen tapahtuu paljolti oman kehon ja aistien kautta, tuntemalla, kokemalla, näkemällä ja kuulemalla. Tanssitunneilla ei ole tarkoitus vain matkia opettajaa ja asetella liikkeitä peräkkäin. Mielestäni pelkkä suorittaminen ja tanssiliikkeiden nimien muistaminen ei tarkoita, että oppii tanssimaan. Uskon liikkeiden merkitysyhteyksien löytämisen, oivaltamisen ja toteuttamisen kuuluvan tanssin oppimiseen. Opettaja voi ohjata ja opettaa oppilaalle tekniikkaa, kehonhallintaa sekä antaa neuvoja eri tyyllilajeissa, niiden hallinnassa ja estetiikassa. Oppilaan on kuitenkin itse hiottava tai omattava luontaista tulkintaa ja aistikkuutta joka tekee tanssista ilmaisuvoimaista.

Minulle selkeytyy kokoajan enenevissä määrin tanssinopettajan työn monet ulottuvuudet sekä jatkuva kehitys työnkuvan laajentuessa. Vastuu, joka opettajille kohdistuu, on ajatuksia herättävää. Mitä enemmän opin ja tiedän, sitä enemmän haluan oppia ja tietää. Harvoin mikään menee aivan laaditun suunnitelman mukaan, eikä aina välttämättä ole tarkoitukseen orjallisesti noudattaa kirjoitettuja ohjeita tai tiettyä suunnitelmaa. Mikä toimii paperilla ei välttämättä toimi elävässä tilanteessa tanssitunnilla. Tanssi, liike ja ihminen elää

ja aistii joka kerta eri tavoin. Uskon jo nyt oppineeni paljon enemmän kuin vielä ymmärränsäkään ja silti tiedon lisääntyessä sitä huomaa kuinka vähän sitä oikeasti tietää, koska tiedon määrä on lähes loputonta.

Tämä on vasta alku.

No description of dance steps would be complete, nor would dancer's training be valid, without proper understanding of the role arms play in every motion. (Paskevskaja 2004,85).

## LÄHTEET

Ahonen, J. 2007: MP Power Pilates harjoittelulla voiman tasapainoon. Jyväskylä: Gummerus Kustannus Oy.

Au, S. 1988. Ballet and Modern Dance. Thames and Hudson, New York

Foster, R. 2010. Ballet pedagogy: The art of teaching. University press of Florida.

Grieg, V. 1994. Inside ballet technique: Princeton book company.

Korhonen, J., Eloranta, S., Santala, E. 1998. Nuorten terveystieto. 1-5 painos Keuruu: Otava.

Lawson, J. 1983. The teaching of classical ballet 2<sup>nd</sup> edition: A&C Black.

Lawson, J. 1984. Teaching young dancers 2<sup>nd</sup> edition: Muscular co-ordination in classical ballet: A&C Black.

Maehle, G. 2005. Astangajooga: Basam books.

Paskevskaja, A. 2002. From the first plie to mastery: Routledge.

Paskevskaja, A. 2004 The Both Sides of the Mirror: Princeton Book Company.

Paskevskaja, A. 2005. Ballet beyond tradition: Routledge.

Rist, R.-A & Thomasen, E. 1996. Anatomy and Kinesiology for Ballet Teachers.

Suhonen, T. 2005. Nurejevin kämmenet. Liikekieli.com. Viitattu 12.11.2010  
<http://www.liikekieli.com/kolumnit/76-nurejevin-kenet.html>

Vaganova, A (1934) 1969. Basic principles of classical ballet. Kääntäjä: Chujoy, A. By Dover Publications, Inc.: New York.

Wikipedia. Luettelo balettitermeistä. Viitattu 20.4.2011.  
[http://fi.wikipedia.org/wiki/Luettelo\\_balettitermeist%C3%A4](http://fi.wikipedia.org/wiki/Luettelo_balettitermeist%C3%A4)