

Opinnäytetyö

Esittävän taiteen koulutusohjelma

Tanssin suuntautumisvaihtoehto

2011

Riikka Ihalainen

TANSSIN TIELLÄ

- motivaation ja kehoymmärryksen kehittyminen
tanssijalla



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Esittävän taiteen koulutusohjelma | tanssinopettajan suuntautumisvaihtoehto

Kevät 2011 | 36

Katja Korpi

Riikka Ihalainen

TANSSIN TIELLÄ – MOTIVAATION JA KEHOLLISUUDEN KEHITTYMINEN TANSSIJALLA

Tämä kirjallinen tutkielma on Turun ammattikorkeakoulun tanssinopettajan (AMK) tutkintoon sisältyvä opinnäytetyö.

Tässä opinnäytetyössä kirjoittaja käy läpi omaa henkilökohtaista tanssihistoriaansa keskittyen motivaation ja kehollisuuden kehittymiseen. Kirjoittajan tanssihistorian aikana motivaatio ja kehollinen ymmärtäminen ovat olleet tärkeimmät voimavarat tanssiammattilaisuuden saavuttamiseen ja uralla etenemiseen. Tanssin ammattiopintojen aikana kirjoittaja on käynyt useita keskusteluita opiskelijatovereidensa sekä tanssinammattilaisten kanssa tanssista ja siitä, kuinka he ymmärtävät tanssia. Näiden keskusteluiden pohjalta on ollut helppoa tehdä päätelmä, että motivaatio ja kehoymmärrys ovat tärkeitä voimavaroja kaikille tanssijoille.

Tässä opinnäytetyössä kirjoittaja tutkii motivaatiota ja kehoymmärrystä tanssijan näkökulmasta. Kirjoittaja pohtii motivaation ja kehoymmärryksen kehittymistä omien kokemustensa pohjalta ja avaamalla ne myös yleisemmälle tasolle. Tanssijoiden yksilöllisyydestä johtuen kirjoittaja on myös pohtinut, miksi motivaatio ja kehoymmärrys ilmenevät eri tavoilla tanssijoilla.

ASIASANAT:

havainnointikyky, kehoymmärrys, motivaatio, tanssi

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Performing Arts | Department of Dance

May 2011 | 36

Katja Korpi

Riikka Ihalainen

ON THE ROAD TO DANCE – HOW MOTIVATION AND BODY UNDERSTANDING DEVELOPE IN DANCERS

This study is written as fulfillment of the Dance Teacher Degree/ Bachelor of Dance, at Turku University of Applied Sciences.

The author's bachelor's thesis reviews her dance history and focuses on motivation and body understanding. Throughout the author's dancing years these two issues have been the most important source of power regarding her current career as a professional dancer. During the author's studies she had several discussions with her co-students and professionals working in the dance field on why they want to dance and how they understand dance. From these discussions it has been easy to make assumption that motivation and body understanding are important to every dancer.

In this thesis the author explores and researches these two concepts from the dancer's point of view. Further, the author is reviewing the motivation's and the body understanding's development through her own experiences and opening them up to a more common level as well. Due to the dancers' individuality, the author also explored how, and why these concepts emerge differently in every dancer.

KEYWORDS:

perceiving, body understanding, dance, motivation

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 MINUN TANSSIHISTORIANI	7
3 MOTIVAATIO, TUO IHMEITÄ TEKEVÄ VOIMA	9
3.1 Motiivi	9
3.2 Motivaatio	11
3.3 Motivaation kehitys	13
3.3.1 Motivaation synty	14
3.3.2 Motivaation ylläpito	15
3.3.3 Motivaation katoaminen	18
3.4 Motiivistruktuurit	19
4 MIELENI JA KEHONI	21
4.1 Kinesteettinen oppiminen	22
4.1.1 Kinesteettinen oppiminen	24
4.2 Objektikeho ja eletty keho	24
4.3 Havainnointikyky	26
4.4 Kehoymmärrys	27
5 POHDINTAA TANSSINOPETTAJAN NÄKÖKULMASTA	29
LÄHTEET	34

1 JOHDANTO

Tanssijaksi kasvamiseen ei ole yhtä ainoaa oikeaa tietä, vaan jokaisen kasvu on yksilöllistä. Usein kuulee puhuttavan siitä, kuinka yksilön täytyy omata tiettyjä ominaisuuksia onnistuakseen tanssijaksi tulemisessa. Hyvinä ominaisuuksina pidetään yleisesti muun muassa taipuisan ja muokattavan kehon omaamista, joka sopii tanssin fyysisesti vaativaan maailmaan tai sitä, että tanssin aloittaa nuorena lapsena ja kasvaa tällä tavoin sisään tanssin maailmaan.

Lapsena aloitettu tanssiharrastus on useimmilla tanssijoilla pohjana tulevaisuuden tanssiammattiin, mutta poikkeuksiakin on. Jotkut ovat aloittaneet tanssin vasta murrosiässä ja silti tulleet tanssijoiksi huolimatta siitä, että he voivat olla jopa 10 vuotta myöhemmin tutustuneet tanssin maailmaan. Kuinka he siis voivat olla samalla tasolla tanssijoina?

Itse olen tanssija, joka on tutustunut tanssin maailmaan vasta 15-vuotiaana, mutta nyt kymmenen vuotta myöhemmin olen kuitenkin työllistetty ammattitanssija. Helposti voisi kuvitella, että pienenä lapsena tanssin aloittaneen yksilön ja vasta myöhemmällä iällä tanssin aloittaneen yksilön välillä olisi huima ero useilla eri tanssin osa-alueilla, mutta aina näin ei ole. Minulla suurimpina vaikuttajina tanssimatkallani ovat toimineet motivaatio ja kasvava kehoymmärrys. Nyt kokemuksesta voin todeta, että hyvä tanssija tarvitsee näitä kahta todella paljon. Kehoymmärrys tekee tanssijasta paremman liikkujan, koska tällöin hän hahmottaa itsensä paremmin omassa kinesfäärissään, tilassa sekä liikkeessä. Motivaatio taas on voima joka vie läpi rankkojen harjoitusten ja auttaa haastamaan itsensä aina uudestaan ja uudestaan.

Tässä opinnäytetyössäni syvennyn näiden kahden asian, motivaation ja kehoymmärryksen maailmaan selvittämällä syvemmin niiden olemusta. Punaisena lankana työssäni toimii oma matkani tanssin maailmassa ja kuinka motivaatio sekä kehoymmärrys ovat omalla kohdallani vaikuttaneet etenemiseeni.

” I intend to work for this dance of the future. I do not know whether I have the necessary qualities: I may have neither genius nor talent nor temperament. But I know that I have a Will; and will and energy sometimes prove greiter than either genius or talent or temperament.” Isadora Duncan

2 MINUN TANSSIHISTORIANI

Oma tanssihistoriani alkaa vasta 15-vuoden iästä eli noin kymmenen vuotta sitten. Tutustuin tanssiin tuolloin ensimmäistä kertaa, eikä tanssiminen edes ollut käynyt ajatuksissa ennen tuota ajankohtaa. Miten ja miksi kymmenen vuotta myöhemmin olen ammattitanssija?

Olin koko lapsuuteni aktiivinen liikkuja ja olen harrastanut eri asioita yleisurheilusta ratsastukseen. Olen siis tottunut käyttämään kehoani pienestä pitäen, mutta siltikään mikään harrastuksista ei tuntunut ”omalta” kehossani ennen tanssiin tutustumista. Tanssiin tutustuin sattumalta, kun eräs yläasteellani ollut tanssia harrastava tyttö pyysi minua mukaan koulun kevätjuhlassa esitettävään tanssiesitykseen. Ihastuin välittömästi siihen, miltä tanssi tuntui kehossani ja nautin haasteesta oppia eri askelkuvioita sekä liikkeitä, vaikka kaikki tuntuikin vielä hieman kömpelöltä.

Tanssiesityksen ja sen harjoitusten jälkeen jäin kaipaamaan sen herättämiä tunteita kehossani ja aloin miettimään tanssituntien aloittamista. Minulle se tarkoitti jokaviikkoista matkustamista lähellä sijaitsevaan isompaan kaupunkiin ja siellä olevan tanssikoulun tarjontaan tutustumista. Sopiva tunti löytyi ja aloitin tanssin harrastamisen. Olin tuolloin yläasteen yhdeksännellä luokalla.

Tanssi vei minut kokonaan ja halusin jatkuvasti lisää tunteja, sekä opetella eri tekniikoita. Pian tanssin jazzia, nykytanssia, balettia sekä streetdancea ja melkein kaikki illat viikossa olivat täynnä tanssia. En kuitenkaan tajunnut, kuinka paljon tanssi minulle merkitsi, ennen kuin aloitin historianopinnot yliopistossa ja aikaa ei enää ollutkaan tanssille samalla tapaa kuin ennen. Kehoni tuntui levottomalta ja kaipasi jatkuvasti liikettä.

Joka kerta, kun pääsin tanssitunnille, oloni oli kuin olisin kotiin tullut ja nautin keholla työskentelystä jatkuvan lukemisen sijaan. Päätökseni oli siis helppo. Jätin historian opinnot ja aloin haaveilemaan tanssijan urasta. Oikeastaan tarkemmin sanottuna haaveilun sijaan aloin tekemään töitä tuon unelman eteen. Haaveilu tuntuu liian kevyeltä sanalta siihen mitä tuolloin koin. Ajatteluni muuttui täysin, enkä sen jälkeen ole hetkeäkään epäillyt tai katunut valintaani. Jälkeenpäin ajateltuna on helppo tajuta, että tuo hetki muutti motivaationi luonteen ja on yksi suurimmista syistä miksi olen nyt tässä ammattitanssijana.

3 MOTIVAATIO, TUO IHMEITÄ TEKEVÄ VOIMA

Minun tanssimatkallani motivaatio on ollut yksi ehdottomasti vahvimmista voimavaroistani. Sen avulla olen päässyt läpi esteistä ja jaksanut jatkaa, vaikka on tuntunut siltä että asioista ei tule mitään. Mistä tuo ihmeitä tekevä voima siis rakentuu ja kuinka sitä voi tanssijaksi haluava käyttää hyväkseen?

3.1 Motiivi

Motivaation syntyyn tarvitaan motiiveja. Minun motiivini tanssin aloittaessani oli selkeä, nautin tanssista ja halusin tanssia. Myöhemmin motiivini muuttui ja halusin tanssin olevan työni sekä elämäntapani. Motiivit voivat muuttua sekä muovautua ajan kuluessa, ja ovat erilaisia jokaisella ihmisellä.

Motiivit jaotellaan sisäisiin ja ulkoisiin kategorioihin (Otavan opisto, 2010.). Sisäiset motiivit ovat yksilölle itselleen merkittäviä asioita. *Minä haluan tanssia. Minä haluan ilmaista itseäni ja oppia esiintymään.* Kaikki tämä alkaa minusta itsestäni.

Ulkoiset motiivit taas liittyvät usein ympäröiviin asioihin ja ovat sitä kautta yksilölle merkittäviä (Otavan opisto, 2010.). *Äitini haluaa, että minusta tulee balettitanssija, enkä halua tuottaa hänelle pettymystä. Haluan tanssijaksi, koska haluan olla kuuluisa. Haluan tanssia, koska toisetkin tytöt luokallani tanssivat.* Syyt selkeästi tulevat ulkoapäin ja saavat siksi yksilön haluamaan tanssimista.

Motiiveja yksilön tekemiselle löytyy useilta eri tasoilta ja alueilta. Motiivit voivat olla niin fyysisiä, psyykkisiä kuin sosiaalisiakin. Tietyn asian tekemiseen liittyy aina useita eri motiiveja. Yksi motiivi harvoin motivoi tarpeeksi ja ajan kuluessa motiivit usein lisääntyvät.

Tanssin harrastelijoilla motiivit aloittamiselle ovat usein ulkoisia siitä syystä, että tanssiharrastus aloitetaan yleisimmin nuorena lapsena, eikä oma tahto ole vielä kehittynyt. Esimerkiksi motiivina voi olla vanhempi sisarus, joka tanssii. Tällöin tanssinopettajalla on suuri rooli tanssimotivaation luomisessa. Yleensä hyvä, sisäinen motivaatio syntyy, kun asiasta saa mielihyvää. Nuorten lasten opetuksessa leikinomaisuus ja nautinto näin ollen korostuvat. Ennen kaikkea positiivinen ensikokemus on syy, joka saa lapsen jatkamaan harrastusta, vaikka motiivi aloittamiselle olisi alunperin ollut ulkoinen. (Metsämuuronen 1997, 29; Taylor & Taylor 1995, 19 - 22; Nieminen 1998, 64 - 65)

Tanssiharrastuksessa jatkaminen kertoo yleensä siitä, että tanssimisestä nauttii. Yleisimmät motiivit jatkamiselle ovat sosiaaliset kontaktit, itsensä toteuttaminen, kuntoilu sekä myös se, miksi ihmiset yleensä harrastavat, pääseminen pois jokapäiväisten rutiinien ääreltä. Yksittäisillä tanssinharrastajilla voi olla motiivina myös tanssiuralle valmistautuminen. (Nieminen 1998, 70 - 71)

Minä aloitin tanssimisen, koska olin itse todella kiinnostunut siitä ja halusin todella harrastaa tanssia. Suurimmat motiivini olivat sisäisiä motiiveja, minusta itsestäni tulevia syitä. Tähän varmasti vaikutti se, että olin jo murrosiässä, ja niin kutsuttu oma tahto oli kehittynyt vahvemmaksi. Ensikokemukseni tanssiin oli ollut erittäin hyvä ja sitä seurasi kannustavan opettajan johdolla viikoittaiset onnistumisen ja ilon tunteet tunneilla. Lisäksi uusien ihmisten läsnäolo ja ryhmässä tekeminen toivat oman, positiivisen lisänsä tanssimiseen. Motiivit muokkautuivat fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle pohjalle. Jo muutaman tanssivuoden jälkeen motiivikseni muodostui tanssijaksi haluaminen.

3.2 Motivaatio

Kuten jo aikaisemmin olen maininnut, on tanssijan motivaatio voima, joka saa tanssijan jatkamaan tanssin parissa, vaikka se olisi kuinka rankkaa tahansa. Halu tanssia ja tanssista nauttiminen vievät eteenpäin vastoinkäymisistä huolimatta.

Motivaatio jaotellaan pääsääntöisesti sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon, aivan kuten motiivitkin jaotellaan. Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan sitä, että yksilö oikeasti haluaa sisäistää ja oppia kyseessä olevan asian. Siihen liittyy usein myös nauttiminen tekemisestä ja aito kiinnostus kyseistä asiaa kohtaan. Harrastukset ovat hyviä motivaation kohteita ja motivaatio on usein sisäistä, koska yksilö harrastaa omasta kiinnostuksestaan. (Metsämuuronen 1997, 9)

Ulkoisella motivaatiolla taas tarkoitetaan päinvastaista, eli motiivit tulevat ulkoapäin, esimerkiksi erilaisista palkkioista tai kiitoksesta, eikä motivaatioon liity omaa mielenkiintoa eikä omaa halua sisäistää asiaa. Halu miellyttää, esimerkiksi vanhempia, voi olla vahva ulkoinen motiivi ja motivaation lähde harrastuksissa ja muillakin elämän osa-alueilla. Usein opinnoissa arvosanat ovat ulkoisia motiiveja, jotka saavat opiskelijan ainoastaan ulkoisesti motivoituneeksi. (Metsämuuronen 1997, 9)

Sekä sisäistä että ulkoista motivaatiota tarvitaan ja ne täydentävät joissakin tapauksissa toisiaan (Peltonen & Ruohotie 1992, 19). Vaikka olisi kuinka sisäisesti motivoitunut, tulee eteen tilanteita, jolloin se ei yksinään riitä. Esimerkkinä voi toimia tanssin perusopintojen laaja oppimäärä ja siihen sisältyvät kurssit. Tanssin harrastaja haluaa saada sen suoritettua ja jatkaa eteenpäin, esimerkiksi nykytanssin ammattiopintoihin, mutta oppimäärään kuuluva baletti ei kiinnosta häntä lainkaan. Se on kuitenkin suoritettava saadakseen koko oppimäärän hyväksytyä, joten ulkoinen motivaatio auttaa

tässä tapauksessa sisäisen motivaation rinnalla tanssijaa suoriutumaan balettikurssista.

Siinä vaiheessa, kun tanssin harrastaja ottaa tavoitteekseen tanssiammattilaisuuden, motivaatio saa uuden käänteen. Näin kävi minulle. Mukaan astuu vakavampi tavoitteellisuus ja tämä erottaa tanssin harrastajien motivaatiot toisistaan. Tämä päämäärätietoisempi motivaatio saa tanssin opiskelijat osallistumaan tunneille ahkerammin kuin toiset ja tekemään enemmän tanssin eteen, kuin pelkästään harrastuksen ja huvituksen vuoksi tanssiva tanssin opiskelija tekisi. (Taylor & Taylor 1995, 20 - 29)

Päämäärätietoisessa motivaatiossa tulee mielestäni myös kuvaan Metsämuurosen (1997, 38 - 39) mainitsema sisäinen sitoutuminen asiaan. Tanssiuralle tähtäävän sitoutuminen tanssiin on voimakkaampaa, kuin ainoastaan mielihyvän vuoksi tanssivan tanssinharrastajan, mutta silti intensiteetti vaihtelee yksilöittäin. Myös mielihyvän vuoksi tanssivan tanssin harrastajan sitoutuminen voi olla yhtä voimakasta, mutta halu ammattiin puuttuu. Toisaalta jo tanssin ammattiopinnoissa olevan halu voi olla matalampaa, kuin mitä harrastajan, mutta jostain syystä hän on silti päätenyt ammattiopintoihin. (Taylor & Taylor 1995, 20 - 29)

Ammattiopinnoissa olevien motivaatiot vaihtelevat myös rajusti toisistaan. Joidenkin motiivit ovat erittäin syvällisiä ja halu tanssia sekä tulla parhaaksi tanssijaksi ajaa heitä eteenpäin. Toisilla taas saattaa motiivina olla yksinkertaisesti se, että on tanssinut aina, eikä tiedä mitä muuta osaisi tehdä. Tämä näkyy myös motivaation tasossa, intensiteetissä. Taylor & Taylor on jakanut motivaatio intensiteetin matalaan ja korkeaan intensiteettiin. (Taylor & Taylor 1995, 20 - 29)

Matalan motivaation intensiteetin omaavat tanssijat tekevät yleensä mahdollisimman vähän, maksimaalisen minimin, tanssin eteen. He eivät käytä koko energiatasoaan harjoituksissa ja usein he käyttävät pieniä vammoja hyväkseen voidakseen olla tanssimatta harjoituksissa. (Taylor & Taylor 1995, 23)

Korkean motivaation intensiteetin omaavat taas tekevät kaiken mahdollisen tanssin eteen. He ovat aina ensimmäisenä tunneilla ja lähtevät viimeisenä sekä käyttävät paljon myös vapaa-ajastaan tanssin eteenpäin viemiseen. (Taylor & Taylor 1995, 22)

Ne, mitkä erottavat nämä kaksi eri intensiteetin omaavaa tanssijaa toisistaan, ovat heidän tavoitteensa. Toisilla on selkeät tavoitteet ja toisilla ainoastaan epäselkeät ja olemattomat tavoitteet. Heidän motivaatiotaan on näin ollen mahdollista työstää tavoitteiden avulla. Myös matalan motivaation intensiteetin omaavat tanssijat ovat valinneet tanssin ammatikseen. Syyt heidän valinnalleen ovat varmasti erilaiset, kuin korkean motivaation omaavilla tanssijoilla. Syyt sille, miksi heidän motivaationsa on alhainen, voivat olla ulkopuolelta tulevia, esimerkiksi opetus voi olla heille sopimatonta tai se ei tue heidän tavoitteitaan. Nämä asiat voivat vaikuttaa välillisesti motivaation kautta heidän tulevaisuuteensa tanssin parissa. Jos heidän motivaationsa ei nouse, on hyvin epätodennäköistä, että he selviävät näin vaativassa ammatissa.

3.3 Motivaation kehitys

Motivaatio muodostuu jokaisella yksilöllä eri tavalla ja eri syistä, motiiveista. Motivaatio kehittyy tiettyjen reittien kautta ja sen kehitystä on tutkittu paljon. Itselläni motivaation kehitys on jatkunut läpi tanssiharrastamiseni ja jatkuu yhä edelleen. Seuraavassa käyn läpi muutamia motivaation kehityksen

perusideoita.

3.3.1 Motivaation synty

Jonkun toiminnan aloittamisen käynnistämiseen voi liittyä useampia syitä, eli useampia motiiveja, joista osa voi olla tiedostettuja ja osa piileviä, tiedostamattomia syitä. Tiedostettu motiivi voi olla esimerkiksi halu oppia sekä hallita jokin asia ja tiedostamaton motiivi taas esimerkiksi oma äiti, tai muu perheenjäsen, joka omalla tekemisellään toimii motiivina.

Metsämuuronen (1997, 28) on teoksessaan viitannut mielenkiinnon syntyyn ja tämän synnyttämään motivaatioon. Mielenkiinto on asia, jota tarvitaan motivaation synnyttämiseen, ja mielenkiinto voi olla pitkäaikaista tai lyhytaikaista.

Lyhytaikainen mielenkiinto esiintyy hetkellisesti, eikä usein kestä kovinkaan pitkään. Esimerkiksi tanssitunnilla saattaa olla todella mielenkiintoinen tanssisarja, joka herättää mielenkiinnon sen oppimiseen. Tämä mielenkiinto ei kestä oppimista pidempään. (Metsämuuronen, 1997, 28)

Pitkäaikainen mielenkiinto on nimensä mukaisesti pitkäkestoisempaa ja se voi syntyä kahta eri kautta. Toinen näistä on spontaani mielenkiinto, jota Metsämuuronen kutsuu primääri mielenkiinnoksi. Se syntyy spontaanisti hetkessä ja ilmenee muun muassa uteliaisuutena, uutuuden viehätystenä sekä aistimusten etsimisenä. Tämä spontaani mielenkiinto johtaa toimintaan, joka synnyttää pitkäaikaisempaa mielenkiintoa ja motivaatiota. (Metsämuuronen 1997, 28 - 29)

Toinen pitkäaikaisen mielenkiinnon syntymekanismi taas saa alkunsa itse toiminnasta, joka siten herättää mielenkiinnon. Toiminnasta saatava mielihyvä ja tyydytys johtavat näin ollen pitkäkestoisen ja pysyvän mielenkiinnon syntymiseen. (Metsämuuronen 1997, 28 - 29)

Minulle mielenkiinto syntyi tanssikokemuksesta, kun sain olla mukana esiintymässä koulun kevätjuhlassa. Tämä mielenkiinto kasvoi kasvamistaan ja mielenkiinto vaihtui motivaatioksi, kun vihdoin sain aloitettua tanssitunnit ja aloin todella nauttimaan tanssimisesta. Monesti olen miettinyt tämän kokemuksen tärkeyttä elämälleni, koska sen jälkeen suuntani on muuttunut ratkaisevasti. Se auttoi herättämään minussa ja kehossani halun tanssia, ja sen avulla olen luonut itselleni oman elämäntapani tanssin parissa.

3.3.2 Motivaation ylläpito

Omaehtoisesti syntynyt, niin kutsuttu sisäinen motivaatio, tuottaa parhaita oppimistuloksia (Otavan Opisto, 2010.). Olen pystynyt toteamaan sen käytännössä oman tanssimotivaationi kehityksen kautta. Kun olen aidosti motivoinut tekemisestäni, haluan saavuttaa siinä jotain ja kehittyä eteenpäin. Tällöin on helppoa panostaa asiaan sekä mielekästä käyttää aikaansa kyseisen asian eteen.

Kun pitkäaikainen mielenkiinto ja pitkäaikainen motivaatio on saatu synnytettyä, on hyvä keskittyä myös sen ylläpitoon. Yleensä sisäisen motivaation myötä yksilö on alkanut myös sitoutua kyseessä olevaan asiaan. Oli kyseessä sitten harrastus- tai oppimistilanne olisi hyvä huomioida tuo sisäinen sitoutuminen ja kasvattaa sen tuoman sisäisen motivaation ulottuvuutta. Tässä auttavat tavoitteet ja niiden asettaminen. (Metsämuuronen 1997, 30)

Päämäärien asettaminen auttaa positiivisesti oppimisessa. Oppilaan on hyvä miettiä, miksi tekee kyseessä olevaa asiaa. Näin oppilas voi saada selville oman motivaationsa sekä motiivinsa luonteen, ja tällöin pystyy miettimään hieman omia päämääriään. Esimerkiksi tekeekö oppilas jotakin vain huvituksen vuoksi, toisin sanoen harrastaa jotain, koska se tuottaa mielihyvää, vai onko pohjalla jokin suurempi päämäärä, esimerkiksi halu valmistua ammattiin. Kumpikaan näistä ei ole väärä vaihtoehto, mutta tämän selvittäminen voi auttaa luomaan oikeanlaista motivaatiota ja ylläpitämään sitä.

Kun tanssin harrastaja alkaa miettimään päämääriänsä, voi hän saada selville haluavansa tanssista itselleen ammatin. Näin ollen hän pystyy aloittaa panostamaan tanssiin enemmän ja vakavammin, jolloin tavoite myös pystytään paremmin saavuttamaan. Jos oppilas ei tiedosta, eikä aseta tätä päämäärää itselleen hän tuskin panostaa tanssiin samalla vakavuudella, kuin tämän tiedostava oppilas tekee. Näin ollen päämäärää on vaikea saavuttaa, koska oppilas ei ole motivoitunut oikealla tavalla. (Taylor & Taylor 1995, 23 - 25)

Omalla kohdallani päämäärän selkiyttäminen muutti harrastustani paljon. Aikaisemmin tanssin, koska se oli kivaa. Mutta kun päätin, että tanssista tulee minun tulevaisuuden ammatti, aloin suhtautumaan siihen aivan eri tavalla. Tunneille tuli mukaan erilainen, määrätietoisempi halu oppia ja tulla paremmaksi, kuin mitä harrastaessa olin ollut.

Motivaatio ei suinkaan ole staattinen käsite vaan sitä pystyy työstämään. Tanssijan motivaatio elää ja vaihtelee tilanteittain. Välillä motivaatio on matalalla intensiteetillä johtuen esimerkiksi liian vaikeista harjoituksista tai väsymyksestä. Teoksessaan *Psychology of Dance* Taylor & Taylor (1995) ovat listanneet useita harjoitteita, kuinka työstää tanssijan motivaatiota. Esimerkiksi esikuvat ovat tanssijoille yksi hyvä tapa ylläpitää motivaatiota. Pitämällä esillä kuvaa omasta tanssi-idolistaan niin, että sen näkee päivittäin, voi alitajuntaisesti kasvattaa

motivaatiotaan tanssimiseen. (Taylor & Taylor 1995, 23)

Aikaisemmin olen puhunut päämäärien tärkeydestä. Taylor & Taylor (1995, 24) kertovat, että erilaisten välitavoitteiden asettaminen antaa tanssijalle lisämotivaatiota päästä isompien päämäärien luokse. Tässä päämäärien saavuttamisessa auttaa myös ”DFA” (englannin sanoista Dance Fitness Analysis), eli tanssikunnon mittaaminen, jolloin tanssija saa selville omat vahvuutensa ja heikkoutensa. Näin ollen tanssija pystyy asettamaan realistisia pää- sekä väli-tavoitteita ja motivaatio niiden saavuttamiseen pystyy muotoutumaan. (Taylor & Taylor 1995, 24) Motivaation kasvattamisessa voivat auttaa myös tanssipäiväkirjan pitäminen, tanssimielikuvien käyttäminen päivittäin sekä erilaiset muut mielikuvaharjoitukset. (Taylor & Taylor 1995, 24)

Tanssijan motivaatio on monimutkainen asia ja vaihtelee paljon yksilöittäin. Voidaan myös todeta, että tanssiharrastajan motivaatiolle löytyy eri syyt kuin tanssinammattilaisen motivaatiolle. Kuitenkin motivaation intensiteetti voi olla harrastajien ja ammattilaisten keskuudessa hyvin samalla tasolla.

Motivaatioon vaikuttavat myös useat muut tekijät. Näistä suurin osa on ulkoisia, ei oppilaasta itsestään tulevia asioita. Ulkoisista tekijöistä tärkeimmiksi nousevat perhe, opettaja ja oppimisryhmä. Näillä kolmella on todella suuri vaikutus oppilaan motivaatioon, sen kehittymiseen, ylläpitämiseen ja katoamiseen.

Positiivinen ja kannustava perhe edesauttaa oppimisessa ja oikeanlaisen motivaation ylläpitämisessä erityisesti nuorena, jolloin oma tahto on vielä kehittymässä. Jos taas perhe ei tue harrastusta tai oppimista, vaan esimerkiksi suoraan sanoo sen olevan ajanhukkaa, vaikuttaa tämä oppilaan motivaatioon välillisesti hyvin paljon. (Aunola 2002, 115 - 118)

Opettajan merkityksestä on tehty paljon tutkimuksia. On selkeää, että opettaja vaikuttaa oppilaaseen paljon oli kyseessä sitten harrastus tai koulumaailma. Opettaja pystyy omalla toiminnallaan ja kannustuksellaan auttamaan oppilasta motivaation luomisessa ja ylläpitämisessä. Mutta samalla hän voi myös vaikuttaa negatiivisesti oppilaan motivaatioon, ellei hän huomioi oppilasta lainkaan, tai esimerkiksi ei ota huomioon oppilaiden taitotasoa ja näin ollen opetus ei vastaa ryhmän tasoa ja tavoitteita. (Metsämuuronen 1997, 30-31, 286 - 287)

Myös itse opetusryhmällä on paljon vaikutusta yksittäisen oppilaan motivaatioon. Ryhmähenki ja ryhmän välinen kommunikaatio ovat tärkeässä asemassa monissa harrastuksissa ja koulumaailmassa. Jos ryhmä toimii yhdessä ja nauttii tekemisestä, vaikuttaa se positiivisesti yksilön motivaatioon. Jos taas ryhmässä esiintyy syrjintää, tai esimerkiksi negatiivista kilpailua, vaikuttaa se negatiivisesti yksilön motivaatioon. (Tampereen yliopisto,2010.)

3.3.3 Motivaation katoaminen

Yksinkertaisin syy motivaation katoamiselle on se, että motivaatio ei alunperinkään ole ollut omasta itsestä lähtevää, sisäistä motivaatiota. Ulkoinen motivaatio katoaa usein tavoitteen saavutettua, eli kun esimerkiksi kurssi on suoritettu tai esitys tehty.

Jos motivaatio on ollut sisäistä ja se silti katoaa, saattaa syyt olla päämäärissä ja niiden realistisuudessa. Jos päämäärät eivät ole linjassa motivaation kanssa, on varmaa, että jossain vaiheessa tämä yhtälö ei enää toimi. Aikaisemmin kerroin Metsämuurosen mainitsemasta mielenkiinnosta. Tässä yhteydessä voisi todeta, että mielenkiinto usein hiipuu jos päämäärä ei kohtaa motivaatiota ja tavoitteita. Oppiminen sekä jatkaminen ei ole mielekästä ja halu eteenpäin kärsii. (Metsämuuronen 1997, 38 - 39)

Usein myös motivaation katoamiselle on ulkoisia syitä, esimerkiksi elämäntilanteen muuttuminen, ja sitä myötä uusiksi mennyt tärkeysjärjestys. Syynä voivat myös olla toisen yksilön luomat tilanteet. Esimerkiksi opetus ei vastaa taitotasoa, jollain oppilaan on vaikea pitää motivaatiotaan yllä. Tämä kyseinen tilanne voi käydä toteen niin koulumaailmassa kuin harrastuksissakin.

(Metsämuuronen 1997, 38 - 39)

Syyt motivaation katoamiselle voivat tulla yksilöstä itsestään tai yksilön ulkopuolelta. Maslowin tarvehierarkian mukaan pääosaa näyttelevät jälleen motivaation synnyttäjät, eli motiivit. Kun yksilö on saavuttanut tarvehierarkiassa tietyn tason tarpeensa, hän haluaa luonnollisesti edetä seuraavalle tarvetasolle. Kuten aikaisemmin mainitsin, elämässä voi tapahtua asioita, jotka muuttavat arvomaailmaa ja tärkeysjärjestystä. Näin ollen tarvehierarkiassa eteneminen keskeytyy. Tällöin täytyy aloittaa jälleen keräämään motivaatiota tarvehierarkian arvojen täyttymiselle ja tasolta toiselle eteneminen voi jatkua. (Salmijärvi 2009, 37; Metsämuuronen 1997, 38 - 39)

3.3 Motiivistruktuurit

Motivaatio syntyy useiden eri osa-alueiden ja tasojen yhteisvaikutuksesta. Sen syntyyn tarvitaan useampia motiiveja ja sen ylläpitämiseen tarvitaan useampien asioiden yhteistyötä. Metsämuuronen (1997) on teoksessaan ”Omaehtoinen oppiminen ja motiivistruktuurit” tutkinut eri harrastusten motiiveja ja sitä kuinka ne ryhmittyvät toisiinsa nähden. Näiden joukossa ei ollut tanssia, mutta liikuntaa ja kylläkin eri taideaineita, joiden perusteella sai hyvän kuvan siitä miten motivaatiostruktuurit rakentuvat.

Esimerkiksi urheiluharrastuksissa korostuvat liikunnan tarve, toisten ihmisten tapaaminen sekä yleinen aktiivisuuden ja jännityksen tarve; musiikkiharrastuksissa taas korostuvat luomisen tarve ja suorittaminen, sekä kuvataideharrastuksissa korostuvat mielikuvitus ja luomisen tarve. (Metsämuuronen 1997, 58 - 61)

Ihminen on sosiaalinen eläin ja toisten ihmisten kontakti on tärkeää. Sosiaaliset motiivit liittyvät yhteisöllisyyteen, eli haluan tulla hyväksytyksi ja olla osana jotakin yhteisöä tai ryhmää. Sosiaaliset motiivit pitävät sisällään yhteisöllisyyden lisäksi suoritusmotiivin ja valtamotiivin. Näistä suoritusmotiivi on paljon esillä tanssi harrastuksen piirissä. Halu osata ja hallita, sekä näin ollen tulla hyväksytyksi ryhmässä, ajaa monta nuorta harrastajaa eteenpäin tanssin parissa. Myös niinkin yksinkertainen asia, kuin ystävyys tarve on yksi osa sosiaalista motiivia.

Kognitiiviset motiivit liittyvät yksilön oppimiseen. Halu sisäistää ja hallita kyseessä oleva asia ovat kognitiivisia motiiveja. Toiminnalliset motiivit taas liittyvät yksilön fyysisyyteen. Halu liikkua ja halu olla fyysisesti aktiivinen ovat yksilölle usein tärkeitä motiiveja. Tämä tuo mukanaan myös jännityksen.

Eri harrastusten motiivirakenteita tarkastellessani pystyin hyvin päättelemään, mitkä motiivit tanssiharrastuksissa korostuvat. Pipsa Nieminen on teoksessaan 'Four dance subcultures' (1998) määritellyt eri tanssilajien harrastajien motiiveja. Tärkeimpinä motiiveissa ovat itseilmaisuus ja liikunnan tarve. Siitä nousi ilmi myös saavutuksen sekä esiintymisen motiivit ja se, että tanssi harrastuksena on pakokeino pois arjesta. (Nieminen 1998, 108 - 109)

Metsämuurosta ja Niemistä yhdistelemällä määrittelin, että tanssin motiivirakenne koostuisi seuraavista elementeistä: liikunnan ja jännityksen tarve, sosiaalinen kontaktimotiivi, esteettinen ja kineettinen nautinto, aktiivisuus,

uteliaisuus sekä mielikuvitus. Tanssiharrastuksiin en liittäisi lainkaan esimerkiksi valtamotiivia tai omaehtoisuutta, koska tanssi harrastuksena ei tuo valtaa yksilölle ja sitä ohjaa aina opettaja, jolloin omaehtoisuus ei toteudu, vaan harrastus etenee opettajan johdolla.

4 MIELENI JA KEHONI

Mieli ohjaa kehoani ja keho mieltäni. Ne elävät symbioosissa syöttäen toinen toistaan yksittäiseltä solutasolta lähtien aina abstrakteimpiin asioihin asti. Olen puhunut motivaatiosta ja sen eteenpäin viemästä voimasta. Se syöttää minun kehoani eteenpäin ja kehon toimiessa saa mieleni jatkuvasti lisää tietoa siitä, kuinka jatkaa ja motivoida tekemistäni lisää.

Uskon, että jokainen ihminen kokee kehollaan eri tavalla kuin toiset. Tiede vahvistaa tätä useiden eri tutkimusten avulla. Tanssijat harjoittavat kehoaan ja oppivat kuuntelemaan sekä kokemaan kehollaan enemmän kuin ei-tanssivat ihmiset. Itse olen lapsesta saakka reagoinut ja tuntenut kehollani paljon. Esimerkiksi eri aistihavainnot, kuten tuttu tuoksu, ovat kirjaimellisesti tuntuneet kehossani. Samalla tapaa olen reagoinut vahvasti kehollani myös muihin asioihin elämässäni. Tästä syystä uskon, että minun on ollut helpompi astua tanssin maailmaan myöhemmällä iällä. Koen kehoni olevan herkempi liikkeelle sekä aistimuksille ja tämän takia tanssi on sopinut kehooni paremmin kuin hyvin.

Tanssin maailmassa edetessäni kehoni on alkanut puhumaan minulle jatkuvasti enemmän ja enemmän. Tuntuu, kuin kävisin keskustelua kehoni kanssa ja se opettaisi minua yhtä lailla, kuin minä opetan sitä. Tanssin ammattiopintojen myötä olen tutustunut termiin kehoymmärrys, joka on avannut minulle kehoni kieltä paljon laajemmaksi ja syvällisemmäksi käsitteeksi.

Kehoymmärrys on sanana selkeä ja ymmärrettävä: kuinka ymmärrän kehoani. Käytännössä kehoymmärrys on kuitenkin monikerroksinen käsite, jota tutkivat asiantuntijat useilta eri tieteen sarjoilta, neurologiasta filosofiaan asti. Aivan kuten kehoymmärrys on kiehtonut tutkijoita, kiehtoo se erittäin paljon myös

minua. Yksi suurimmista syistä siihen on tunne siitä, että oma kehoymmärrykseni on erityisen vahva. Mistä sen tiedän? Yksinkertaista, tunnen sen kehossani!

Kehoymmärrys kerää yhteen ymmärrykset kehon toiminnasta tilassa, ajassa, liikkeessä ja ennen kaikkea kehossa itsessään. Tämä siis tarkoittaa sitä, kuinka hahmotan kehoni ja sen eri osat toisiinsa nähden, kuinka ymmärrän kehoni tilassa ja tilassa oleviin muihin objekteihin verrattuna, kuinka koen kehoni liikkeessä, kuinka koen kehoni nykyhetkessä sekä tiedostan historiani vaikutuksen kehooni. Näistä kaikista fyysisistä asioista muodostuu kehoymmärrykseni, mutta kehoymmärrykseen kuuluu myös paljon enemmän, kuin pelkkä fyysinen olemus. Kehoymmärrys yhdistää fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen yhdeksi. Seuraavaksi käyn tarkemmin läpi, mitä näillä asioilla tarkoitan.

4.1 Kinesteettinen järjestelmä

Kinesteettinen aistinta on erittäin tärkeä osa kehoymmärrystä. Koko kinesteettistä järjestelmää kehossa on kuvailtu aistijärjestelmäksi, joka antaa meille ymmärryksen kehostamme ja sen liikkeestä. Sen avulla ymmärrän, miten eri kehonosani ovat suhteessa toisiinsa ja suhteessa ympäröivään maailmaan. Ilman tätä meidän liikkuminen ympäristössämme olisi mahdotonta. (Haywood & Getchell, 2009, 199)

Kaikista kehon aistijärjestelmistä on kinesteettinen järjestelmä meille huomaamattomin. Näkö-, kuulo-, maku-, haju- ja tuntoaistit ovat hyvin tiedostettuja osia ympäröivän maailmamme havainnoinnissa, mutta kinesteettistä aistintaa harvoin tulee huomioitua. Se toimii kehossa alitajuntaisesti. Usein sen ymmärtää vasta, kun se häiriintyy. Itselläni oli toisen opiskeluvuoden lopussa hyvin havainnollistava kokemus itsensä ympäröivään

maailmaan suhteuttamisesta. Sairastuin äkillisesti pitkän flunssan jälkitautina tasapainoelimen tulehdukseen ja menetin täysin kykyni pysyä pystyssä ja havainnoimaan itseäni tilassa. Pelkkä sängyssä makaaminenkin tuntui todella omituiselta ja tuntui, kuin eläisin huvipuiston vekkulitalossa, jossa kaikki ympärillä on vääristynyt. Kehoni oli menettänyt yhden tärkeimmistä kinesteettisistä aistivastaanottimista, sisäkorvassa sijaitsevan tasapainoelimen.

Kinesteettisiä aistivastaanottimia on kehossa useita. Jo mainitsemani tasapainoelin on yksi niistä. Sen lisäksi aistivastaanottimia löytyy lihaksista, jänteistä, nivelistä sekä iholta, ja ihon alaisista kerroksista. Näiden avulla pystyn aistimaan kosketuksen ihollani, aistimaan esimerkiksi käteni asennon, aistimaan liikkeen suunnan ja nopeuden, sekä aistimaan sijaintini huoneessa. Näiden avulla siis pystyn tanssimaan liikesarjan suorittaen juuri tietyt liikkeet, tietyssä järjestyksessä ja tietyllä intensiteetillä, pystyn tanssimaan dueton parini kanssa törmäämättä, ja tanssimaan lavalla kymmenen muun tanssijan kanssa yhtäaikaisesti. Mitä tanssi siis olisi ilman tätä järjestelmää? (Haywood & Getchell, 2009, 199)

Tanssijana olen harjoittanut kinesteettistä aistintaani äärimmäisen herkäksi. Minun täytyy pystyä tunnistamaan kehossani muutaman millimetrinkin ero liikkeessä ja ilman herkkää aistijärjestelmää se olisi mahdotonta. Jokainen harjoituskerta kasvattaa herkkyyttäni ja mitä enemmän jaksan harjoitella sekä keskittyä kehooni, sitä enemmän pystyn mielestäni saavuttamaan. Nuorena harrastettu liikunta eri ympäristöissä on auttanut kehittämään kehoistintaani paremmin, kuin esimerkiksi lukeminen olisi kehittänyt. Tämä johtuu myös siitä, että olen *kinesteettinen oppija*. Opin kehoni eri aistien ja liikkeen kautta.

4.1.1 Kinesteettinen oppiminen

Kinesteettinen oppimistyyli on yksi kolmesta aistioppimistyylistä. Kaksi muuta aistioppimistyyliä ovat auditiivinen, eli kuuloaistiin perustuva oppiminen sekä visuaalinen, eli näköaistiin perustuva oppiminen. Tanssija käyttää kaikkia näitä aisteja ja siksi tanssin parissa oppijoita on kaikista näistä oppimistyyleistä. Omien opiskelutovereideni parissa olen hyvin huomannut, että tämä tosiaan pitää paikkaansa. Yksi meistä oppii parhaiten musiikin ja rytmin avulla, toinen toistamalla opettajan perässä ja kolmas, kuten minä, kokemalla ja etsimällä liikettä omasta kehosta. (Itä-Suomen yliopisto, 2011.)

Minua on yksinkertaisesti kiehtonut mennä kehoni sisään ja etsiä sieltä vastauksia. En ole jaksanut istua paikallani ja lukea tai kuunnella, vaan tekeminen on aina ollut mieleisintä. Lapsena en lukenut kirjoja, vaan juoksin metsässä ja olin tekemisissä kaikkien mahdollisten eläinten kanssa. Opin ja tutustuin maailmaan kehoni kautta ja tiesin jo aikaisessa vaiheessa, että paikallaan tapahtuva toimistotyö ei ole minun tulevaisuuteni.

4.2 Objektikeho ja eletty keho

Tanssijalle keho on työväline ja kehon kuunteleminen osa jokapäiväistä toimintaa. Samoin liikkeen työstäminen kehossa on osa tanssijoiden jokapäiväistä toimintaa. Kehoaan voi tiedostaa kahdella eri tasolla, joita filosofit fenomenologian saralla kutsuvat objektikehoksi ja elettyksi kehoksi. Filosofian piiristä näille termeille löytyy syvällisiä tulkintoja, mutta yksinkertaisuudessaan ne ovat kehollisuuden kaksi eri ulottuvuutta. (Klemola, 2004, 4)

Liikettä työstetään tanssitunneilla ja harjoituksissa usein peilin kautta sekä malli oppimalla opettajalta. Tällöin tanssijana tarkastelen ja käytän kehoani objektina. Kiinnitän huomiota kehoni asentoihin, mietin mitä lihaksia tulisi käyttää ja mikä kehonosa ei ole oikealla tavalla liikettä suorittaessa. Samalla tapaa katson ja arvioin myös kanssatanssijoitteni kehoja, ulkoapäin objektisoimalla kehon. (Klemola, 2004, 2)

Eletyn kehon käsite vie liikkeen ja kehon tarkastelun pintaa syvemmälle. Tällöin tanssijana tarkastelen itseäni ilman peiliä ja ilman ulkopuolista silmää. Yritän keskittyä siihen, miltä liike tuntuu kehoni sisällä, kuinka se muokkaa olemistani ja tuntemuksiani. Esimerkiksi improvisointiharjoituksissa liikun tanssijana usein mielikuvien avulla käyttäen niiden synnyttämää sisäistä olotilaa liikkeen luomiseen. Kuuntelen kehoani ja olen siinä aktiivisesti läsnä. Samalla tapaa yritän myös löytää liikkeen reittiä kehossani, mistä se lähtee, mitä kautta se kulkee ja missä se muotoutuu seuraavaksi liikkeeksi. Itse pidän tätä erittäin mielenkiintoisena prosessina ja nautin siitä. (Klemola, 1991; Hämäläinen, 2003, 5)

Tanssijana koen, että eletyn kehon merkitys on minulle suurempi kuin objektikehon, mutta mielestäni molemmat näistä ovat alituisesti läsnä tanssiessani ja oppiessani. Kuten Hämäläinen on maininnut artikkelissaan Tanssin tekniikkaopetus – tavoitteena kuuliainen keho vai kehoaan kuunteleva tanssija (2003), toinen ei sulje toista pois, eli keho voi olla itsellemme yhtä aikaa sekä subjekti (eletty keho) että objekti (Hämäläinen, 2003, 4).

Oma tanssijuuteni on selkeästi painottunut eletyn kehon tarkasteluun. Objektikeho on kuitenkin ollut jatkuvasti työstämisen alaisuutena. Olen kokenut, että aloitettuani tanssin vasta myöhemmällä iällä, olen joutunut tekemään paljon töitä kehoni kanssa, jotta olen saanut sen fyysisesti samalle tasolle heidän kanssaan, jotka ovat aloittaneet tanssimisen aikaisemmin. Eletyn kehon

kokemukset ovat ajaneet haluani tanssia eteenpäin ja motivoineet minua objektikehon tarkasteluun sekä työstämiseen.

4.3 Havainnointikyky

Eletyn kehon käsitteeseen liittyy vahvasti havainnointikyky. Havainnointikyky on myös keskeisessä roolissa puhuttaessa kehoymmärryksestä ja sen saavuttamisesta (Hämäläinen, 2007, 60). Usein havainnointikyky rinnastetaan näköaistiin, mutta tanssijana tiedän, että pystyn havainnoimaan koko kehollani, kaikilla aisteillani.

Tanssin maailmassa havainnointikyky on tärkeä oppimisen väline. Sen avulla saan tietoa kehoni sisällä tapahtuvista asioista, sekä ympäröivästä maailmasta ja suhteistani siihen. Havainnointikyvyn avulla saavutan aistimuksia ja tuntemuksia, jotka jäävät kehoni muistiin ja kasvattavat kehotietouttani (Hämäläinen, 2007, 61) Tämän prosessin myötä oivallan ja saavutan lisää tietoa liikkeestäni, kehoni toiminnasta tanssiessani ja kasvatan kehoymmärrystäni. (Parviainen, 1995, 3)

Samalla tapaa kuin pieni lapsi tutustuu ympäristöönsä aistien avulla, tutustuu aloitteleva tanssija tanssin maailmaan aistien avulla. Havaintomotoristen taitojen avulla yksilö oppii hahmottamaan itsensä tilassa, ajassa ja voimassa, eli ympäröivissä elementeissä, joita tarvitaan liikkeen tuottamiseen. Havaintomotoriset taidot kehittyvät, mitä enemmän yksilö on tekemisissä ympäristön kanssa, eli mitä enemmän joutuu hahmottamaan itseään tilassa ja ajassa. Tanssin harrastamisen myötä kehon herkkyys kasvaa ja näin ollen myös kehon havainnointikyky kasvaa sekä kehittyy. Tämä on tärkeä prosessi, jonka merkitystä tanssijalle ei tulisi vähätellä. (Haywood & Getchell, 2009, 191 - 198; Laamanen, 2009, 6; Lepistö, 2009, 14 - 15; Parviainen, 1995, 3)

Omalla kohdallani mainitsin jo aikaisemmin, että minusta on tuntunut kuin kehoni puhuisi minulle jatkuvasti enemmän ja enemmän. Kehoni on herkistynyt tanssin myötä valtavasti ja havainnoi pienimmätkin asiat. Oma havainnointikyky oli kehittynyt paljon jo ennen tanssin aloittamista aktiivisen lapsuuden harrastamisen myötä. Tanssi on kuitenkin vienyt havainnointikykyäni aivan uudelle tasolle ja herkistänyt kehoani sen sisäisille sekä ulkoisille tapahtumille aivan eri tavalla kuin mikään aikaisemmin kokemani liikkuminen. Tämä siitä syystä, että tanssi yhdistää kehon ja mielen eri tavalla kuin muu liikkuminen. Olen aktiivisesti läsnä kehossani sekä liikkeessäni ja liike ilmentää muutakin kuin pelkkää fyysistä toimintaa. Tanssiessa liike on syvällisempää, tunteiden ja tuntemusten herättämää keskustelua keholla.

4.4 Kehoymmärrys

Ruth Foster on todennut, että ”olemme maailmassa kehojemme kautta” ja Maurice Merleau-Ponty on osuvasti jatkanut, että ”kehojemme kautta havainnomme asioita”. Nämä kaksi filosofia, sekä lukuisat muut filosofit ja tutkijat, ovat painottaneet kehon merkitystä olemisellemme ja ymmärtämisellemme. Keho pitää sisällään uskomattoman määrän tietoa ja pystyy toimimaan ilman meidän tietoista ajattelua. Voin kuitenkin oppia hallitsemaan ja ymmärtämään tuota kehon tietoa ja sen avulla voin kehittää itseäni ja kehoani eteenpäin. Keho ja mieli toimivat yhdessä, erityisesti tanssin maailmassa.

Kehoymmärrys on kaikkea sitä mitä minä tiedän, osaan ja tunnen. Se kerää yhteen historiani, kaiken keholla kokemani ja kaiken oppimani tiedon. Kaikki aikaisemmissa luvuissa mainitsemani asiat ovat osa sitä. Tanssijoiden kehoymmärrys on voimakkaampaa siitä syystä, että me olemme aktiivisesti läsnä kehoissamme sekä liikkeessämme ja keräämme tietoa siitä. Samaan aikaan herkistämme itseämme kuulemaan ja oppimaan vielä enemmän

kehoistamme ja liikkeestämme.

Itse olen äärimmäisen kiinnostunut lääketieteestä ja sitä kautta selvittänyt itselleni kehon toimintaa, jopa sille tasolle asti miten yksittäinen pieni liike muotoutuu kehon hermojärjestelmässä. Kaikkia tanssijoita ei kiinnosta mennä tälle tasolle. Heille riittää, että he osaavat käyttää ja kuunnella kehoaan sekä tuottaa sillä liikettä. Minun mieleni taas janoaa tietoa ja sen avulla ymmärrän aina vain enemmän kehosta ja liikkeestä, omastani ja toisten. Jokaisen kehoymmärrys on omanlaisensa ja minun muokkaantuu oman historiani ja omien kiinnostuksieni kautta (Hämäläinen, 2004, 3).

Kehoymmärrys muotoutuu ajan kanssa ihmisen kasvaessa. Keho kehittyy, sen motorinen toiminta hioutuu ja hermojärjestelmä muotoutuu muotoonsa, jotta voimme liikkua ja toimia ympäristössämme. Ihminen tarvitsee liikettä oppiakseen hahmottamaan kehoansa, aistimaan sillä ja kasvattamaan kehoymmärrystään. Ilman liikettä tämä ei ole mahdollista. (kt. esim. Haywood & Getchell, 2009.)

Kehoymmärrys on vielä tutkinnan alaisena ja eriävää tietoa löytyy siitä paljon. Parhaiten pystyn kuitenkin luottamaan oman kehoni antamaan tietoon ja kuuntelemaan sitä. Oppimalla omasta kehostani, pystyn oppimaan myös muiden kehoista ja ymmärtämään niiden toimintaa.

5 POHDINTAA TANSSINOPETTAJAN NÄKÖKULMASTA

Me olemme tässä maailmassa kehojemme kautta. Tanssijana olen kehoni kanssa tässä maailmassa tietoisemmin, kuin useimmat muut ihmiset. Mikä minua on tanssin maailmassa kiehtonut kaikista eniten, on ollut tieto, jota kehoni minulle tarjoaa. Pystyn ymmärtämään kehoni tietoa ja se tuntuu minulle luonnolliselta tavalta toimia tässä maailmassa, luottamalla kehooni.

Lapsena aloitettu tanssiharrastus voi parhaimmassa tapauksessa viedä yksilön kehollisen ymmärtämisen pariin jo hyvin varhaisessa vaiheessa. Liikkuva lapsi oppii tanssin avulla paljon ympäristöstään ja suhteestaan siihen. Samalla tavalla hän oivaltaa paljon kehostaan tanssin liikkeen avulla. Lapsena tanssiharrastus on kuitenkin suurimmaksi osaksi hauskanpitoa, jolloin yksilö ei ole tajullisesti läsnä kehon oppimisessa, vaan se on ikään kuin sivutuote tanssiharrastukselle. Jotkut heistä jäävät tanssin pariin ja innostus tanssiin sekä keholliseen oppimiseen vahvistuu iän myötä. Toisille tanssi taas jää harrastukseksi, ilman sen syvällisempää syytä kuin nauttiminen tanssimisesta. Jotkut jäävät tanssin pariin ja opiskelevat siitä ammatin itselleen siitä syystä, koska ovat aina tanssineet eivätkä tiedä mitä muuta tehdä. Meitä tanssijoita on monenlaisia ja monista lähtökohdista.

Minä olen motivaation avulla raivannut tieni läpi tanssinammattilaisuuteen. Olen pohtinut usein mitä olisi tapahtunut, jos olisin saanut mahdollisuuden aloittaa tanssin jo lapsena. Olisinko päätynyt samaan lopputulokseen, vai olisiko innostukseni ja motivaationi hiipunut ajan myötä. Olen kuitenkin tanssinammattilainen nyt ja motivaatio ei ole ollut ainoa asia, mikä on edesauttanut minua tällä matkalla. Kehoni ja mieleni ovat sopineet tanssiin ja olen löytänyt siitä elämäntavan itselleni. Tanssi on muuttanut minua ihmisenä paljon ja tiedän, että muutosprosessi jatkuu yhä edelleen. Jokainen kokemus tuo lisää

olemiseeni sekä olemukseeni. Ehkä tanssin pariin päätyminen oli onnellinen sattuma, aloittamisen täydellinen ajoitus, jolloin kehoni pystyi ottamaan vastaan kaiken tanssin tarjoaman tiedon. Tai ehkä minusta olisi tullut vielä parempi tanssija, jos olisin aloittanut lapsena. Tätä voin vain miettiä, enkä saa tuskin ikinä tietää miten olisi käynyt. Hyvä kuitenkin, että olen tässä nyt.

Olen tanssiurani aikana törmännyt useisiin erilaisiin tanssiyksilöihin. Tiedän, että olemme kaikki erilaisia. Tiedän myös, että tanssia ja kehon liikettä on vaikea pukea sanoiksi. Minä kuitenkin yritän, ja yritän jatkuvasti myös huomioida pieniä vivahteita sekä muutoksia liikkeessä ja tanssissa. Olen mielestäni herkistynyt tälle huomioimiselle paljon.

Työharjoitteluni aikana tanssiteatterissa olen ollut tekemisissä tanssijoiden kanssa, joilla ei ole edes sitä tanssin oppimishistoriaa, kuin mitä minulla on. Olen ollut onnekas, että olen saanut oppia osaavien opettajien johdolla, jotka ovat pystyneet ohjaamaan minua sanallisesti ja fyysisesti tanssin sekä kehollisuuden pariin. He ovat opettaneet minulle, mitkä kaikki asiat vaikuttavat tanssimiseen, ja kuinka ymmärtää tätä tietoa sekä käyttää sitä hyväkseen. Heidän ansiostaan osaan kyseenalaistaa ja kysyä, silloin kun en itse ymmärrä liikkeen kulkua, tai näe sitä opettajan ohjauksesta. En ainoastaan oletta, että tietäisin kuinka se menee, vaan ymmärrän milloin liikkeen etenemisessä on katko ja milloin informaatio opettajalta minulle ei ole tarpeeksi. Kuitenkaan kaikki eivät tätä ymmärrä. He olettavat tietävänsä liikkeen reitin vaikka myöhemmin käy ilmi, että heillä ei oikeastaan ole mitään ymmärrystä mistä liikkeessä oli kyse. Kehoymmärryksemme ovat eri tasolla samoin kuin sen tuoma tieto liikkeestä.

Minua hämmästyttävät tanssijat, jotka ajattelevat ainoastaan tanssia liikkeinä. *Tämä liike, sitten seuraava liike ja seuraava.* Minulle tanssi on kokonaisvaltaista olemista ja liike on jatkumo, joka virtaa kehossani. Kaikista epämukavinta on

nimenomaan tanssia vain pelkkää liikettä ja suorittaa liike kerrallaan toiseen liikkeeseen edeten. Kuitenkin moni tanssija elää tanssijan elämäänsä tällä tavalla ja se ei toki tee heistä huonompia tanssijoita. He saattavat olla äärimmäisen taitavia ja menestyä urallaan, ikinä kysymättä tai kyseenalaistamatta mitään. Mutta kuinka paljosta he jäävätään paitsi, kaikesta kehon tarjoamasta tiedosta ja ihmeellisyydestä, syvemmästä ymmärryksestä.

Tanssinopettajakoulutuksen läpikäyneenä tiedän, että tanssinopettajalla on paljon vaikutusta tanssin harrastajan keholliseen ymmärtämiseen, samoin kuin tanssin kokonaisvaltaiseen ymmärtämiseen. Hyvä opettaja pystyy ohjaamaan nuorenkin oppilaan tarkastelemaan kehoaan ja ympäristöään. Lastentanssintunnit eivät ole ainoastaan hauskanpitoa, vaan hauskanpitoa ja leikkiä käytetään oppimisen välineenä. Näin opettaja pystyy mielikuvien myötä auttamaan lasta löytämään uusia puolia itsestään ja liikkumisestaan. Jokainen näistä kokemuksista kasvattaa lapsen ymmärrystä itsestään suhteessa liikkeeseen ja ympäröivään maailmaan.

Mielestäni on tärkeää, että opettaja ymmärtää itse kehoymmärryksen tärkeyden tanssin parissa. Opettajuuteen liittyy vastuu oppilaiden oppimisesta ja se tulisi aina opettaessa tiedostaa. Huono opettaja saattaa ainoastaan opettaa liikkeitä ilman ymmärrystä ja sekoittaa paljon nuoren tanssijan ymmärrystä kehostaan. Opettajan tulisi ohjata tanssioppilaitaan tällä tiellä ja auttaa heitä löytämään kehollisuutensa.

Liikkeeseen vaikuttaa aina kolme eri tekijää: yksilö itse, ympäristö sekä ”tehtävä”, jota ollaan tekemässä (Shumway-Cook & Woollacot, 2001, 2). Tanssissa liikkeeseen vaikuttavat tanssivan yksilön lisäksi myös liikesarja, opettajan asettama liikelaatu, musiikki/rytmi sekä ympärillä olevat muut tanssijat ja tila, jossa tanssitaan. Hyvä opettaja ymmärtää näiden suhteen toisiinsa ja osaa ohjata oppilaitaan suorittamaan tanssisarjan tarkasti. Tanssijat pystyvät

toistamaan liikesarjan uudestaan yhtä tarkasti, koska he ymmärtävät ja oppivat sen hetkisten vaikuttavien asioiden yhtälön. Pidin tätä aikaisemmin itsestäänselvyytenä, koska omat opettajani ovat olleet tarkkoja ja opettaneet minut kuuntelemaan musiikkia sekä liikkeen rytmiä kehossa. Nyt kuitenkin olen oppinut, että kaikki opettajat eivät ymmärrä tätä yhtälöä, eivätkä osaa käyttää näitä elementtejä opettaessaan. Oppilaat eivät näin ollen opi kuuntelemaan rytmiä, toisiaan tai omaa kehoaan, vaan usein matkivat tunnilla opettajalta, koska eivät pysty suorittamaan liikesarjaa ilman häntä ja hänen määräämäänsä rytmiä, joka vaihtuu joka kerta.

Tanssitunneilla onnistumisen tunteet luovat positiivista omakuvaa tanssijalle ja motivoivat jatkamaan eteenpäin. Opettajalla on suuri vastuu myös näistä onnistumisen tunteista. Se, että opettaja tietää tanssijoidensa tason ja osaa tehdä heille oikeantasoisia tanssiharjoitteita, on yksi edellytys siihen, että tanssinopiskelijat pystyvät saavuttamaan onnistumisen tunteita. Tähän liittyy myös aikaisemmin mainitsemani tärkeys tietää ja ymmärtää kehollisuutta, koska ainoastaan sillä tavoin opettaja pystyy hahmottamaan, missä kehitysvaiheessa tanssinopiskelijat ovat menossa, *mikä on heille vielä liian vaikeaa ja mistä he saisivat sopivaa haastetta oppia lisää.*

Ennen kaikkea tanssinopettajan tulisi ymmärtää, että tanssi on kokonaisuus, joka muodostuu eri elementeistä ja nämä elementit olisi pyrittävä ottaa huomioon. Keho, tila, aika, muoto ja pyrkimys (effort). Kokonaisuus, jonka tietoa meidän tanssinopettajien tulisi pystyä siirtämään tanssinoppilaillemme ja auttaa heitä ymmärtämään tätä. Näin tanssin harrastajista voi kasvaa kehoaan, ympäristöään ja toisiaan ymmärtäviä tanssijoita, jotka osaavat toimia myös itsenäisesti, ilman opettajaa, ja pystyvät luottamaan kehonsa hallitsemaan tietoon.

Jaana Parviainen on pukenut sanoiksi sen, mitä itsekin ajattelen tanssista ja sen yksilöllisyydestä. Parviainen toteaa seuraavasti: *”Tanssin harjoittelu muotoutuu tieksi, jonka määränpää ei ole ennustettavissa. Yksilöllisistä eroista johtuen nämä tiet ovat erilaisia, tanssijat aloittavat harjoittelun eri lähtökohdista ja löytävät tanssista eri asioita. Tanssin harjoitteluprosessi muuttaa tekijää, hänen olemisensa kokonaisuutta ja tämä muutos on silmännähtävissä kehollisena muutoksena sekä kokemuksellisenä muutoksena.”* (Parviainen, 1995, 2).

Jokainen on siis yksilö, mutta tanssinopettajana voin silti haastaa oppilaitani ymmärtämään kehoaan ja sieltä kumpuavaa tietoa sekä liikettä paremmin. Voin viedä oppilaani syvemmälle tanssin maailmaan auttamalla heitä herkistämään itsensä ja kehonsa ottamaan vastaan lisää tietoa. Näin ollen toivoisin, että oppilas voisi tuntea olevansa yhtä aikaa *tunteva, älyllinen sekä ajatteleva kokonaisuus*, kuten Parviainen (1995, 2) on maininnut. Tanssi on kokonaisvaltaista olemista eikä ainoastaan liikkeiden suorittamista.

LÄHTEET

- Aunola, K. 2002. Motivaation kehitys ja merkitys kouluiässä. Teoksessa K. Salmela-Aro, & J.-E. Nurmi Mikä meitä liikuttaa? Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä. PS Kustannus
- Haywood, K. & Getchell, N. 2009. Life span motor development. Fifth edition. Yhdysvallat. Human Kinetics.
- Hämäläinen, S. 2003. Tanssin tekniikkaopetus – tavoitteena kuuliainen keho vai kehoaan kuunteleva tanssija. Kasvatustieteen päivien 2003 julkaisu. Helsingin yliopiston kasvatustieteen laitos.
- Hämäläinen, S. 2007. The meaning of bodily knowledge in dance-making process. Teoksessa Ways of knowing in dance and art. Helsinki. Teatterikorkeakoulu.
- Itä-Suomen yliopisto 2011. Viitattu 27.04.2011
<http://www.joensuu.fi/tkk/avoin/akateemisetopiskelutaidot/oppimistyyliit.php>
- Klemola, T. 2004. Kehotietoisuus – filosofinen näkökulma. Tampereen yliopiston liikuntafilosofian tutkimusyksikön julkaisu.
- Klemola, T. 1991. Viitattu 30.04.2011
http://kotisivukone.fi/files/finevision.kotisivukone.com/tiedostot/dance_and_embodiment.pdf
- Klemola, T. 2004. Viitattu 30.4.2011
http://kotisivukone.fi/files/finevision.kotisivukone.com/tiedostot/asento_liike_aisti.pdf
- Laamanen, H. 2009. Kehon keinot – luova tanssi luovaan opetukseen. Kehittämishanke. Tampereen ammatillinen opettajakorkeakoulu.
- Lepistö, T. 2009. Motoristen taitojen ja oppimisvaikeuksien välinen yhteys esikoululaisikäisillä lapsilla ja liikuntaintervention vaikutus lasten motorisiin taitoihin peruskoulun ensimmäisellä luokalla. Liikuntapedagogiikan Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Metsämuuronen, J. 1997. Omaehtoinen oppiminen ja motiivirakenteet. Opetushallitus, tutkimus 3/1997.
- Nieminen, P. 1998. Four dance subculture. A study of non-professional dancers' socialization, participation motives, attitudes and stereotypes. Jyväskylän yliopisto.
- Otavan opisto 2010. Viitattu 20.10.2010
http://opinnot.internetix.fi/fi/materiaalit/ps/ps4/01_motiivit_ja_motivaatio/01_1.1_motiivi_ja_motivaatio?C:D=gjs0.e7SN&m:selres=gjs0.e7SN
- Parviainen, J. 1995. Taideteoksen kehollisuus – kehollisuuden ja tanssiteoksen olemuksesta. Filosofinen N&N -aikakauslehti, 4/1995.
- Peltonen, M. & Ruohotie, P. 1992. Oppimismotivaatio. Teoriaa, tutkimuksia ja esi-

merkkejä oppimishalukkuudesta. Keuruu: Otava.

Routamaa, V. 2004. Jaksa ja auta jaksamaan – turhaumien salaiset viestit. Itsetuntemuksesta voimaa työssä jaksamiseen, julkaisu nro 23.

Salmijärvi, P. 2009. Opinnäytetyö: Ilmapiirotkimustulosten ja sairauspoissaolomäärien yhteyden tarkastelua eräässä eteläsuomalaisessa organisaatiossa. Hämeen Ammattikorkeakoulu.

Shumway, A. & Woollacot, M. H. 2001. Motor control – theory and practical applications. Second edition. Yhdysvallat.

Tampereen yliopisto 2010. Viitattu 27.10.2010 <http://www.uta.fi/tyt/avoin/verkko-opinnot/sosiaalipsykologia/ryhmat.html>

Taylor, J. & Taylor, C. 1995. Psychology of dance. Yhdysvallat.

Vuorinen, R. & Tuunala, E. 1995. Psykologian perusteet. Yksilöllinen ihminen. Helsinki. Otava