

Ilona Rätty

Veden elementit liikkeessä

Uimaharjoittelun vaikutukset tanssin harjoitteluun

Veden elementit liikkeessä

Uimaharjoittelun vaikutukset tanssin harjoitteluun

Ilona Rätty
Opinnäytetyö
Kevät 2020
Tanssinopettaja (AMK-tutkinto)
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma, Showtanssin suuntautumisvaihtoehto

Tekijä: Ilona Rätty

Opinnäytetyön nimi: Veden elementit liikkeessä

Työn ohjaajat: Anni Heikkinen, Petri Hoppu

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2020

Sivumäärä: 35 + 1

Tässä opinnäytetyössä tutkin, miten vedessä tehty harjoittelu vaikuttaa tanssisalissa tehtyyn harjoitteluun. Tutkin erilaisten harjoitteiden avulla, kuinka vedessä tehty harjoittelu auttaa ymmärtämään ja hyödyntämään hengitystä ja omaa keskilinjaa tanssiessa. Työni yhdistää minulle kaksi tärkeää liikuntamuotoa: tanssin ja uinnin. Työni tavoitteena on saada tutkimusryhmän avulla tietoa, miten vedessä tehdyt harjoitteet vaikuttavat tanssisalissa tehtyyn harjoitteluun. Työssäni avaan myös omaa ihmiskäsitystäni ja käsitettä kehotietoisuudesta, koska ne ovat merkittävä osa tutkimustani.

Työni on tapaustutkimus ja tutkimusotteena on etnografinen näkökulma. Tutkimukseen osallistui lisäksi kolme muuta ihmistä, joilla on kokemusta tanssista. Suunnittelin kokonaisuuden, joka koostui harjoittelusta uimahallilla ja tanssisalilla. Tapasimme tutkimusryhmän kanssa kahdesti. Kävimme ensin uimassa ja sen jälkeen siirryimme tanssialiin. Käytin tutkimuksessani apuna reflektoivaa päiväkirjaa ja lisäksi myös tutkimusryhmäläiset reflektoivat tapaamiskertojen jälkeen. Työssäni tärkeäksi nousseita teemoja olivat kehotietoisuus, hengitys, kehon asento, virtaviivaisuus, rentous ja keskustan tuki. Vaikka uinti ei ollut tutkimusryhmäläisille kovin tuttu elementti, kaikki kuitenkin kokivat siitä hyötyä tanssiin ja osasivat yhdistää tanssin ja uinnin välillä yhteisiä elementtejä.

Opinnäytetyön tuloksena voidaan osoittaa, että uinnin avulla pystytään harjoittelemaan oman kehon tuntemusta ja hengityksen merkitystä liikkeessä. Vesi elementtinä on monipuolinen. Tässä työssä vedessä keskityttiin hengitykseen, liukuun ja kellumiseen erilaisilla harjoitteilla. Uinti auttaa hahmottamaan paremmin hengityksen vaikutuksen auttaen rentouteen. Hahmotus omasta keskilinjasta eli kehon asennosta herkistyy ja sitä pystytään paremmin havainnollistamaan tanssiessa. Uinnin koettiin vaikuttavan positiivisesti tanssiin. Tästä tutkimuksesta oli hyötyä sekä kehon tuntemuksen että liikkeen kehittymisen kannalta. Yhteinen tekeminen ja kannustava ilmapiiri tukivat prosessin kulkua. Tutkimusryhmän jäsenet kannustavat jatkossakin käyttämään veden elementtien hyödyntämistä tanssiharjoituksissa.

Asiasanat: Tanssi, uinti, hengitys, kehonhallinta, vesi

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree programme in Dance Teacher Education, Option of showdance

Author: Ilona Rätty

Title of thesis: Water elements in motion

Supervisors: Anni Heikkinen, Petri Hoppu

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2020 Number of pages: 35 + 1

In this thesis I study how practicing in the water affects the practice done in the dance hall. Through various exercises, I explore how practicing in the water helps you understand and utilize breathing and your own center line in dance. My work combines two important sports for me: dance and swimming. The aim of my work was to gather, through a research team, experiences and the effects of combining the two species on dance. In my work, I also present my own understanding of people and the concept of body consciousness as they are a significant part of my research.

My work is a case study whose research extract is from an ethnographic perspective. In addition, three other people with dance experience participated in the study. I designed the whole project, which consisted of workouts in the swimming pool and dance hall. I used also reflective diary for my research. In addition, also the group of research did the reflection after meetings. Themes that proved to be important in my work were: body awareness, breathing, body posture streamlining, relaxation and body support. Although swimming was not a very familiar element to the group, everyone did find it beneficial to dance. They could combine elements common to dance and swimming.

As a result of this thesis, it can be demonstrated that swimming is a way to practice your body awareness and the importance of breath in motion. Water as an element is versatile. In this work, I focused on breathing, sliding and floating with different types practice. You perceive more easily of your own centerline and your body position becomes more sensitive and can be better dignified as you dance. Swimming was seen to have a positive effect on dance. In particular, it left the experience that research was useful for both body awareness and movement development. Working together and a supportive atmosphere encouraged the process. Team members will continue to encourage the use of water elements in dance practice.

Keywords: Dance, swimming, breathing, body control, water

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT	7
2.1	Ihmiskäsitys.....	7
2.2	Tutkimusaineisto ja tutkimusmenetelmät	8
2.3	Tutkimusryhmä.....	10
2.4	Tutkimusprosessi	10
3	TUTKIMUKSEN PERUSTA JA KESKEISET KÄSITTEET	12
3.1	Kehotietoisuus.....	12
3.2	Hengitys tanssijan tukena	13
3.3	Keskilinja tanssijan tukena	14
3.4	Vedessä tehty harjoittelu	15
3.5	Hengitys vedessä	18
3.6	Kelluminen, liuku ja uintiasento	19
4	RYHMÄN TOIMINTA, HARJOITTEET JA PERIAATTEET.....	21
5	MATERIAALIN ANALYYSI	23
5.1	Suhtautuminen veteen	23
5.2	Ajatuksia uintiharjoitteista.....	24
5.3	Tuntemukset kehossa uinnin jälkeen	25
5.4	Keskilinja ja hengitys	26
5.5	Yhdistävät tekijät vesiharjoittelun ja tanssiharjoittelun välillä	27
5.6	Kehon tuntemukset harjoitusten jälkeen.....	27
6	YHTEENVETO	29
6.1	Pohdinta	29
6.2	Päätelmät	30
	LÄHTEET	34
	LIITTEET	36

1 JOHDANTO

Tämä työ käsittelee vedessä harjoittelun ja tanssin vaikutusta toisiinsa. Työ on tapaustutkimus, jonka tutkimusotteena on etnografinen näkökulma. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten vedessä tehty harjoittelu auttaa keskilinjan ja hengityksen ymmärtämistä ja hyödyntämistä tanssiessa. Työryhmän refleктоivan päiväkirjan avulla saadaan vertailevia kokemuksia tehdystä kokeilusta, jonka perusteella analysointi tehdään. Tärkeän osan aineistoa muodostavat kentällä tapahtuvat kokemukset ja tunteet ja siksi tutkimus on hyvin vuorovaikutteinen ja kokonaisvaltainen prosessi.

Aihetta valitessani päädyin yhdistämään kaksi minulle tärkeää liikuntamuotoa, jotka ovat tanssi ja uinti. Vesi elementtinä on mielenkiintoinen erityisominaisuuksiltaan, ja sen vaikuttavia elementtejä ovat vastus, noste ja lämpötila. Vesi on turvallinen ympäristö kaikenlaisille liikkujille. Innostuin tästä aiheesta, koska halusin yhdistää kaksi minulle tärkeää liikuntamuotoa. Aikaisempaa tutkimusta ei ole tästä aiheesta tehty, joten tämä on myös uudenlainen kokeilu.

Uinti on monipuolista kehonhallintaa. Se haastaa kokonaismotorisesti ja edellyttää lihasryhmien toimintaa, hallintaa, keskittymistä ja tasapainoa. Tämän työn uintiharjoittelu keskittyi hengitykseen, kellumiseen ja liukumiseen. Tanssisalissa keskityimme samoihin elementteihin, mutta harjoittelun tavoitteita olivat keskivartalon aktiivisen tuen hyödyntäminen sekä hengityksen hyödyntäminen rentouteen ja virtaavuuteen.

Tanssinopettajana olen vastuussa turvallisesta ja luottamuksellisesta ilmapiiristä. Tämän opinnäytetyön kokeiluosiota tehdessäni sain palautetta tutkimusryhmäläisiltä, että luotan tanssijoihini ja rohkaisin heitä liikkumaan vedessä. Analyysivaiheeseen siirryessäni huomasin, että harjoittelu oli vaikuttanut positiivisesti omaan kehonkuvaan ja omista heikkouksista saatiin positiivisia haasteita, joihin voi jatkossa keskittyä. Opinnäytetyöni on minulle mahdollisuus kokeilla jotain uutta ja erilaista yhdistäessäni tanssin ja uinnin.

Opinnäytetyöhöni tutkimuskysymys on: Miten vedessä tehty harjoittelu auttaa keskilinjan ja hengityksen ymmärtämistä ja hyödyntämistä tanssiessa?

2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

Tässä osiossa kerron, kuinka toteutin tutkimukseni ja mitkä tekijät siihen vaikuttivat. Kerron myös tutkimusryhmästä ja analysoin käyttämäni tutkimusmenetelmää. Lopuksi käsittelen koko tutkimusprosessia ja vaiheita, joita työstin tutkimuksen edetessä.

Olen aina viihtynyt vedessä, olen taitava liikkuja sekä veden pinnalla että veden alla. Halu kehittyä ja työskennellä veden äärellä sai minut opiskelemaan vesiliikunnan ammattilaiseksi, uinninvalvojaksi Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton kouluttamana. Olen myös työskennellyt uimaopettajana. Oma mielenkiinto ja koulutukset ovat tuoneet uintiin lisää ymmärrystä ja innostusta työskennellä veden äärellä. Siitä syntyi tämä opinnäytetyöni idea.

2.1 Ihmiskäsitys

Tässä opinnäytetyössä näen ihmisen holistisen ihmiskäsityksen mukaan. Tämä käsitys on työni pohjalla ja avaan oleellisia piirteitä siitä. Tarkoitukseni on pohjustaa tällä työtäni, jotta sitä olisi helpompi ymmärtää.

Oma ihmiskäsitykseni perustuu luottamukseen ja ihmisen hyvään tahtoon. Työryhmässä tämä näkyy niin, että uskon jokaisen haluavansa tehdä työnsä hyvin. Jokaisen keho on arvokas ja ainutlaatuinen. Tässä opinnäytetyössä koen tärkeäksi osaksi ihmisten välisen kontaktin. Olemme toistemme kanssa kontaktissa joten se, miten arvostamme toisiamme ja toisten kehoja on tärkeää. Ketään ei arvoteta omien kokemusten pohjalta. Jokaisen tuomat ajatukset ja tunteet ovat osa työni tutkimusmateriaalia, joten ne ovat arvokkaita.

Ihmiskäsitys käsittelee ihmisen olemista, ja miten se eroaa muista olennoista ja ilmiöistä (Anttila 2017, viitattu 1.12.2019). Ihminen on moniulotteinen olento ja on siksi hankala määritellä sitä yhtenä kokonaisuutena. Omien kokemusten, uskomusten, arvojen ja koulutuksen kautta muokkautuu moniulotteinen olento eli ihminen. Holistisen ihmiskäsityksen mukaan ihminen on ainutlaatuinen ja muodostuu erilaisista olemismuodoista. Erilaisia olemisen muotoja, joita ovat kehollinen, tajunnal-

linen ja situationaalinen. Nämä rakentavat ihmisestä ainutlaatuisen olennon. Kehollisuus viittaa ihmisen fyysiseen olemassa olevaan minään. Voidaan havaita ja tuntea kehossamme tapahtuvia muutoksia. Keho välittää tuntemuksia, joiden perusteella voidaan tehdä päätöksiä edistää omaa hyvinvointia. Mieli on meidän elämyksien antaja. Ilman mieltä eli *noemaa* emme tuntisi tai ymmärtäisi ilmiöitä tai asioita joksikin. Tajunnallinen tapahtuminen on siis vanhan kokemustaan yhdistämistä uuteen mielen kanssa ja tästä syntyy jokin merkityssuhde. Situationaalisuudella halutaan viitata ihmisen kietoutuneisuutta todellisuuteen oman elämäntilanteensa mukaisesti. Oman situationaalisuuden pohjalta yleensä jäsenetään oma identiteetti ja siksi se on ainutkertainen. Ihminen pystyy vaikuttamaan omaan tilaansa päätöksillä ja valinnoillaan. On asioita myös mihin ihminen ei pysty vaikuttamaan. Lyhyesti sanottuna situationaalisuus on ihmisen kokonaisuus mihin kehollisuus ja tajunnallisuus ovat suhteessa (Rauhala 2005, 3.12.2019.)

Projektin tanssiosuudessa liikkeet perustuivat swingiin ja kehon orgaaniseen liikkumiseen suhteessa musiikkiin. Liikkeitä tehdessä opetan, kuinka ne tehdään, jotta ne ovat keholle ja linjauksille turvallisia tuottaa. Musiikki ja liikemateriaali antavat kuitenkin mahdollisuuden tulkita liikettä omalla tavalla ja työstää siitä omalle keholle sopivan liikkeen. Kehollisuus ja situationaalisuus kohtaavat tässä tanssiosuudessa. Tutkimusryhmässä tanssijat tarkastelevat vedessä treenaamisen vaikutusta omaan kehoonsa ja rakentavat sitä kautta käsityksen kehossa tapahtuvissa mahdollisista muutoksista ja kokemuksista.

2.2 Tutkimusaineisto ja tutkimusmenetelmät

Tutkimusaineisto kerättiin työryhmän kanssa keskustellen ja refleктоivan päiväkirjan avulla. Kirjoitin myös itse päiväkirjaan ylös omia kokemuksiani kokeilujen osalta. Halusin tutkimukseen ihmisiä, joilla on kokemusta tanssista ja joiden kehotietoisuus on vahvalla pohjalla. Uintiosiota varten oli hyvä osata tutkia omassa kehossa tapahtuvia tuntemuksia. Päiväkirjan aiheet olin määritellyt tutkimuskysymykseni pohjalta. Teemat pohjautuivat keskilinjaan ja hengittämiseen uudessa ja tanssissa. Valitut teemat uudessa olivat tunne vedestä, ajatuksia liu'usta, kellumisesta, hengityksestä ja liikkumisesta vedessä. Kummankin uintiosion jälkeen osallistuja vastasivat, miltä kehossa tuntui kokeilun jälkeen.

Tanssiessa teemat olivat keskilinjan liikkuminen suhteessa tilaan ja liikkeisiin, hengityksen tuntu, linkit vesiharjoittelun ja tanssisaliharjoittelun välillä. Kuten uinnissa, tanssissakin päiväkirjan viimeinen kysymys päättyi oman kehon tuntemuksiin. Aiempaa tutkimusta uinnin ja tanssin välillä ei löytänyt tutkimusaineistoa etsiessäni. Tutkimuksen lähdekirjallisuus koostuu hyvin pitkälti uintitekniikkakirjoista ja hengitykseen liittyvistä tekniikoista, kuten joogasta. Hengitystekniikoista löysin materiaalia uintitekniikkakirjoista sekä laulamiseen liittyvistä kirjoista.

Tämä opinnäytetyö on tapaustutkimus. Tutkimusaineiston hankintaan käytin apuna etnografista tutkimusmenetelmää, joka on noudattaa pitkälti laadullisen tutkimuksen tiedonkeruu- ja analyysimenetelmiä (Ks. Kananen 2014, 18). Etnografinen tutkimus perustuu empirialle. Tutkimuksen lopputulokseen vaikuttavat vahvasti kentältä kerättävät aineistot ja tutkittavien välille syntyvä vuorovaikutus, jotka määrittävät prosessin kulkua (Hämeenaho & Koskinen-Koivisto 2014, viitattu 5.1.2020).

Tärkeä osa aineistoa tähän opinnäytetyöhön tulee tutkimusryhmän kirjoittamista päiväkirjoista. Kokemuksellisuus ja ruumiillisuus ovat tutkimuksen keskeisiä välineitä. Opinnäytetyön alkuvaiheessa pohdin ja selvensin itselleni teemat, joiden kautta lähestyin tutkimustani. Ne auttoivat minua työskentelemään käytännössä ja luomaan raamit päiväkirjapohjaan. Sen jälkeen kirjoitin reflektioivan päiväkirjan kysymykset, jotka syventyivät ja tarkentuivat, kun suunnittelin uintiosion ja tanssiosion materiaalin. Tutkija määrittelee asiasisältöön liittyvät teemat, jonka perusteella oppilas reflektoi oppimaansa (Murtonen 2013, 19). Tutkijan roolissa koin tärkeäksi määrittää selkeät teemat päiväkirjojen yhteyteen, jotta saan tutkimustyöhöni liittyvää materiaalia kerättyä. Uinti- ja tanssikokeilun aikana osallistujat kirjoittivat päiväkirjaa ja kävimme teemoihin liittyvää keskustelua kokeilun ajan.

Pilvi Hämeenaho ja Eerika Koskinen-Koivisto sanovat etnografisesta tutkimuksesta artikkelissaan Etnografian ulottuvuudet ja mahdollisuudet seuraavasti:

Jokainen etnografi ja etnografia tuottaa uuden ainutlaatuisen tulkinnan aina muuttuvalta kentältä. Samoin tutkija valitsee ja myös muokkaa omia tutkimusvälineitään omaan kenttäänsä sopivaksi, minkä vuoksi etnografia on jatkuvasti muuntuva ja uusiutuva tapa tehdä tutkimusta. (Hämeenaho & Koskinen-Koivisto 2014, viitattu 5.1.2020.)

Koin menetelmästä paljon hyötyä ja se antoi mahdollisuuksia tarkastella työtäni useista eri näkökulmista. Haasteena minulla oli yhdistää omat kokemukset ja ajatukset ja vertailla niitä päiväkirjoista saatuihin materiaaleihin.

2.3 Tutkimusryhmä

Tutkimusryhmä koostui minun lisäksi kahdesta tanssinharrastajasta ja yhdestä tanssinammattilaisesta. Tiesin heidän tanssitaustansa jo aikaisempien vuosien varrelta ja siten sain kasattua ryhmän, jossa kaikki olivat samalla lähtöviivalla. Tanssitausta kaikilla on nyky- ja showtanssissa. Työni kannalta ei ollut väliä, mitä tanssilajia he edustivat, sillä hain tanssijoita, joilla oli tietämystä ja tuntemusta omasta kehostaan ja jotka pystyivät tulkitsemaan kehoissaan tapahtuvista muutoksista. Aiempaa uinnin harrastustausta ei ollut kenelläkään tutkimusryhmän jäsenellä.

Osallistuin itse myös tutkimusryhmän kanssa tutkimustilanteeseen. Kaikki tanssijat ovat iältään alle 30-vuotiaita. Ryhmän tarkoituksena oli kerätä tietoa tutkittavasta aiheesta. Ryhmäläiset sitoutuivat kertomaan refleктоivan päiväkirjan muodossa omista tuntemuksistaan ja kokemuksistaan treenikertojen jälkeen. Oma roolini oli toimia mukana tutkimuksessa sekä johtaa harjoituksia. Koin roolini välillä haastavaksi, sillä en pystynyt keskittymään siinä hetkessä omaan tulkintaani sekä tutkimukseen tarpeeksi hyvin. Jouduin siis miettimään rooliani kahdesta eri näkökulmasta: tutkijana sekä tiedon kerääjänä.

2.4 Tutkimusprosessi

Tutkimusprosessi oli mielenkiintoinen ja minulle uusi kokemus yhdistää kaksi eri liikuntamuotoa ja tutkia siitä syntyviä tuloksia. Pohtiessani opinnäytetyöni aihetta mietin tarkoin kiinnostukseni kohteita. Tutkimusprosessi lähti virallisesti käyntiin, kun sain idean tutkia tanssin ja uinnin yhdistämistä sekä näiden kahden lajin välistä suhdetta. Aluksi tarvitsin työryhmän, jonka avulla pystyin toteuttamaan tätä tutkimustani. Koin tämän parhaaksi tutkimustavaksi, sillä aikaisempaa tutkimusta ei tämän tyyppisestä aiheesta ole tehty.

Koin hankalaksi rajata työni aihetta, sillä löysin paljon yhteisiä teemoja uinnin ja tanssin väliltä. Löysin kuitenkin teemat, jotka ovat mielestäni keskeisimmät ja myöskin yhdistävät uintia ja tanssia. Työni lähtökohdiksi valikoituivat oman kehon keskilinjat ja hengitys. Nämä teemat rajasivat myös päiväkirjan kysymykset. Tämä helpotti osallistujia keskittymään tutkimuksen ydinasioihin. Seuraavaksi syvennyin työryhmäni kanssa tutkimaan aihettani.

Käynnistin opinnäytetyöprosessin keväällä 2019 ja tutkimusryhmän kokosin syksyllä 2019, jolloin teimme työni kokeiluosion. Tapasimme työryhmän kanssa kaksi kertaa ja samaan tapaamiskertaan kuului uinti ja tanssitunti. Sisällöt olivat kummallakin kerralla samat ja sain palautetta, että kokonaisuus oli onnistunut ja vaikka tapaamisia oli muutama, asiat syventyivät näiden kahden kertojen välillä. Kun olin saanut osallistujien päiväkirjat, aloin etsimään teksteistä samoja teemoja, jotka toistuivat. Analyysi vaiheessa kokosin samankaltaiset asiat ylös ja halusin ottaa työhöni suoria lainauksia päiväkirjoista. Opinnäytetyöprosessini tuli päätökseen keväällä 2020.

3 TUTKIMUKSEN PERUSTA JA KESKEISET KÄSITTEET

Tässä luvussa avaan keskeisiä käsitteitä, jotka ovat olennaisia juuri tämän opinnäytetyön kannalta. Käyn läpi kehotietoisuutta sekä miten se liittyy tutkimustyöhöni. Lisäksi tuon esille oleellisia ilmiöitä kehon toiminnasta, jotka ovat tämän tutkimuksen perusta. Tarkoituksena on tukea ja helpottaa lukijaa ymmärtämään työtäni.

3.1 Kehotietoisuus

Tässä työssä yksi keskeisimmistä käsitteistä on *kehotietoisuus*. Sen tärkeys osoittautui jo työni alussa, kun lähdin tutkimaan tanssia ja uintia. Jotta työtäni olisi helpompi ymmärtää, avaan seuraavaksi kehotietoisuuden käsitettä ja miten se kohdataan tämän työn parissa ja kuinka se liittyy työhöni.

Ymmärrys omasta kehosta ja siinä tapahtuvien muutosten tarkastelu on kehotietoisuutta. Kun kehollisia aistimuksia ja tuntemuksia tarkastellaan tietoisesti, niiden sisältö muuttuu tajunnan sisälöksi eli tiedoksi. (Anttila 2013, 33.) Kehotietoisuudessa keskeisintä on ymmärrys kehollisesta läsnäolosta ja kehon kuuntelusta. Kun liikettä halutaan kuunnella sisältäpäin, siirrytään itseä katsovasta tyylistä, kohti itseä kuuntelevaan tyyliin. Eeva Anttila kirjoittaa kirjassa *Koko koulu tanssi!* seuraavasti kehollisuudesta: ”Ihminen havaitsee, toimii ja muokkaa maailmaa kehollisuutensa kautta ja rajoittamana.” (Anttila 2013, 34.)

Yhdistän kehotietoisuuteen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin. Kehon kuuntelu on äärimmäisen tärkeä taito. Keho yrittää pienillä viesteillä kertoa ylikuormitustilasta. Toisin sanoen keho ja mieli tekevät yhteistyötä. Kaikki kuormitus, stressi ja väsynyt mielentila vaikuttavat omaan kehoon ja mieleen. Jotta kehon kuuntelu onnistuu, on huomio siirrettävä mielestä kehoon, ajatuksista tunteisiin (Jussila 2020, viitattu 2.3.2020.) Mitä paremmin oppii tuntemaan oma kehonsa, sitä syvempiä ulottuvuuksia voi kehollisuus tarjota. Oman kehon tuntemus tekee liikunnasta kokonaisvaltaisempaa. On myös tärkeä muistaa, että kehon signaalien avulla pystytään ennaltaehkäisemään vammoja, joita voi mahdollisesti syntyä väsyneessä tilassa. Kehon kuuntelulla pystytään syventämään yhteyttä itseesi. Mitä tietoisemmaksi tulee omasta kehosta, sitä paremmin pystyy olemaan läsnä. Kohtaamiset myös syvenevät toisten ihmisten välillä.

Refleктоivan päiväkirjan avulla sain paljon tietoa osallistujien tuntemista muutoksista ja aistimuksista omassa kehossaan. Suuntaamalla huomion omaan kehoon, kehollisiin tuntemuksiin, niissä tapahtuviin muutoksiin ja tunteisiin syntyy kehollista läsnäoloa, eli kehon kuuntelua (Anttila 2013, 33.) Työssäni osallistujat olivat työväliseeni ja kehot toimivat apuväliseenä tiedon keräämisessä. Kehossa syntyvät merkitykset voivat olla arkipäiväisiä asioita, joten kaikki tuntemukset olivat sallittuja ja niiden avaaminen päiväkirjaan suotavaa. Yleensä osallistuja kertoi aistimuksista, joita tunsii kehossaan, mutta myös mielikuvien yhdistäminen näyttäytyi päiväkirjapohdinnoissa. Työni kautta osallistujat pystyivät väistämättä laajentamaan omaa kehotietoisuuttaan. Kuuntelemalla liikettä liitämme liikkeemme ja hengitysrytmimme. Tietoisuus seuraa liikettä, jossa kyse on liikkeen, hengityksen ja mielen yhdistymisestä (Klemola 2002b. Viitattu 16.1.2020.) Kehollista oppimista hyödyntäen osallistuja pystyy käyttämään oppimistaan tutkimiseen ja kehittämään sitä edelleen.

3.2 Hengitys tanssijan tukena

Hengitys tapahtuu automaattisesti ja on välttämätön elintoiminto. Hengitys muuttuu, kun hapen tarve lisääntyy. Hapen tarpeen lisääntyessä hengitys tehostuu ja tapahtuu syvemmin nenän ja suun kautta. Hyvä hengittäminen on oikealla tavalla rentoa syvään hengittämistä ja koko keuhkojen kapasiteetin käyttöä: sisään hengitys on nopeaa keuhkojen täyttämistä ja ulospäin hengityksen säätelyä tarpeen mukaan (Tasanto 2007, 38). Tärkeimmäksi sisäänhengitysilihakseksi voidaan määrittää pallea. Sen rentouttaminen antaa vapauden toimia hengityksessä oikein. Pallea on kuin pieni rintakehän ala-aukkoa vuoraava sateenvarjon muotoinen litteä pohja, joka liikkuu hengittäessä männän lailla ylös ja alas. Kylkivälilihakset aktivoituvat myös sisäänhengityksessä, kun taas vatsalihakset ja alempi kerros kylkivälilihaksia auttavat uloshengityksessä (Karlsson 2017, 38).

Tanssiessa hengitys on tanssijan tuki. Hengitys rentouttaa ja poistaa turhaa lihasjännitystä. Siksi tanssitunneilla keskitytään aktiiviseen hengittämiseen ja kehontuntemuksiin hengityksen kautta. Hengityksen kapasiteettiä on hyvä harjoitella, sillä se lisää lihasten elastisuutta. Lihakset tarvitsevat happea, jotta ne pysyvät hyvässä kunnossa, joustavat, reagoivat nopeasti ja koordinaatiokyky pysyy hyvänä (Tasanto 2007, 39.) Tanssin yhteydessä puhutaan paljon myös keskivartalon tuesta. Tuki on jokaisella omassa kehossa, mutta se ei aktivoitu välttämättä automaattisesti. Tuki rakentuu hengityksen avulla ja se aktivoi alavatsan, kyljet ja selän puolen. Hengityksen avulla tuen pystyy

aktivoimaan tiedostaen ja säilyttämään elastisuuden tanssin ajan. Tuki on siis lihastyötä hengityksen yhteydessä. Tanssitunneilla etsitään monesti tuntien alussa keskivartalon tukea, mutta se ei välttämättä heti avaudu kaikille. Hahmotus tapahtuu vain tutkimalla ja kokeilemalla. Hyvä asento vaikuttaa myös hengitykseen ja ryhtiin. Sitä voi tarkkailla välillä myös peilin kautta. Peili toimii kontrollin välineenä ja auttaa havainnoimaan kehon asentoa. Peili auttaa oman kehon tarkkailuun miltä se näyttää. On myös hyvä löytää samat tuntemukset ilman peiliä, jotta lihastuntoaisti kehittyy (Tasanto, 2007, 40.) Hengityksen kautta pystyy keskittämään myös mielen. Kuten astangajoogassa joogit keskittyvät hallitsemaan hengitystä, jotta mieltä pystyttäisiin hallitsemaan (Scott 200, 16). Samaa metodologia voidaan käyttää myös tanssissa. Hengityksen rytmittäminen on tärkeää tanssijalle.

3.3 Keskilinja tanssijan tukena

Keskilinja muodostuu pystyasennon suhteesta painovoimaan. Keskilinjaa asettaminen pystyasentoon painovoimaa vastaan antaa tuen keholle (Klemola 2002, 3.) Näkö- ja kuuloaistia on haastava harjoitella, mutta ei täysin mahdotonta, kun taas kehon sisäisiä aisteja pystytään helpommin hahmottamaan ja harjoittamaan. Hidasta liikettä on helpompi tiedostaa ja tietoisuus ja liike nivoutuvat helpommin yhteen (Klemola 2002a, 2). Tanssissa voidaan lähestyä kehon keskilinjaa eri tavoin. Tanssissa harjoitusten avulla pyritään tulemaan tietoiseksi oman kehon luonnollisesta ja optimaalisesta asennosta.

Ihminen on vasta hetken toiminut ja liikkunut pystyasennossa. Pystyasento on siis suhteellisen uusi muutos ja vielä kesken evoluutioprosessissa. Jotta ihmisen tasapaino säilyy, vaatii se jatkuvaa lihasvoimaa. Kari Kauranen määrittelee ihmisen tasapainon kirjassa Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen seuraavasti: Ihmisen tasapaino voidaan määrittellä kyvyksi kontrolloida kehon asentoa/massaa/painopistettä tukipinnan suhteen lihasvoiman ja saapuvan sensorisen informaation avulla. (Kauranen 2011, 180).

Ihmisen liikkuessa painopiste vaihtaa paikkaa ja voi sijaita kehon rajojen ulkopuolella. Keskilinjaa hahmottaessa etsitään omaa painopistettä. Jotta painopiste saadaan pysymään mahdollisimman lähellä tukipintaa ja välttämään turhaa lihastyötä, tekee elimistö jatkuvia tasapainottavia liikkeitä. Ihmisen liikkuessa tukipintaa ylitetään tarkoituksellisesti, kuten kävelyssä. Silti liikkuminen voi kuitenkin olla tasapainoista ja hallittua ilman kaatumisia. Tanssiessa ihminen joutuu hermottamaan

omaa tukipintaansa ja ylittämään sitä tarkoituksella. Ihmisen keho on tottunut liikkumaan, toimimaan ja yhdistelemään liikkeitä, jolloin tasapainoelimistöltä vaaditaan erilaisia nopeus-, muuntautumis- ja reagoitokykyä eri tilanteissa ja asennoissa (Kauranen 2011, 180).

Yleisin liikkumismuoto on kävely. Kävely mahdollistaa jatkuvan tuen ja työntävän voiman etenemiselle. Yleensä kävely tapahtuu tasaisella vauhdilla ja pienellä energian kulutuksella. Etenemiseen tarvitaan hallittua tasapainoa, koordinaatiokykyä ja sopeutumiskykyä erilaisiin ympäristöihin. Ihmisellä säilyy kävelyn aikana kontakti alustaan niin, että paino on jakautunut jommankumman jalan päälle. Tietyssä vaiheessa kävelyä paino jakautuu molemmille jaloille ja molemmat jalat ovat hetken aikaa kontaktissa alustaan. Kävely on automatisoitunutta motorista toimintaa. Tanssissa moni liike pohjautuu kävelyyhin ja sen rytmittämiseen. Kävelyn pohjalta voidaan muokata liikkeiden painonsiirtoja ja hajottaa symmetrisyyttä. Kävely pohjaa tanssijalle hyvän ja vakaan dynaamisen tasapainon. Kävely on siis liikettä, joka tapahtuu ajassa ja tilassa. Liike on kehon tai kehon osien liikuttamista paikasta toiseen (Kauranen 2011, 199). Kävelyn avulla tanssija pystyy hahmottamaan oman kehon asennon ja tarkastelemaan, miten se liikkuu tilassa.

Opettaessani tanssia lähden rakentamaan mielikuvien kautta oman kehon keskilinjaa, jotta tanssija saisi tuntemuksen kehon sisäisestä kokemuksesta ja asennosta. Peilin kautta voidaan tarkastella kehon asentoa, mutta tunne ilman peiliä on hyvä siirtää omaan kehoon, jotta se mikä koetaan sisältä päin, muuttuu myös ulkoiseksi. Ilman peiliä tilassa voidaan harjoitella liikkumista hahmottaen liikkeessä kehon keskilinjaa. Tavoitteena on mennä kohti monimutkaisempaa liikekieltä. Keskilinjan aktiivisen ajattelun voi yhdistää myös istumiseen, kävelyyhin ja juoksuun. Kehon tietoinen kannattaminen herkistyy ja yhdistyy helposti arkipäiväisiin askareisiin (Klemola 2002a, 4.) Tanssiessa keskilinja ja tasapaino kulkevat käsi kädessä. Se on muuttuva tila, eikä päivittäin tunnu samalta. Tanssi näyttää mielestäni ergonomiselta, kun hahmottaa oman keskilinjansa. Tanssiessa hallittu ja leikkisä ote keskilinjan ylittämiseen on mielenkiintoista katsottavaa.

3.4 Vedessä tehty harjoittelu

Ihminen elää maanpinnalla ja siksi vesi on kiehtova ja vieras elementti. Erityisesti vedessä kehon rentous on tärkeää. Uintia opeteltaessa syntyy jatkuvasti uusia oivalluksia ja tuntemuksia kehossa (Valkonen & Rajakylä 2017, 14.) Vesi elementtinä on turvallinen ympäristö päästä liikkumaan, iästä ja ruumiinrakenteesta huolimatta. Nosteen vuoksi esimerkiksi vedessä on helppo tehdä sykkettä

kohottavia harjoituksia, jotka parantavat hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskykyä. Iho on suurin elin. Veden tuoma tunne iholla yhdistyy monesti miellyttävään rentoutumiseen, sulavuuteen, kosketukseen ja aistillisuuteen (Anttila 2003, 19.)

Uinnissa hyvin tärkeää on löytää suoraviivainen pitkä vartalo, joka auttaa pysymään veden pinnanrajalla. Niin kuin Noora Valkonen ja Matti Rajakylä toteavat kirjassa Uimarin treenikirja hyvästä uintiasennosta: ”Mitä paremmassa asennossa pystymme uimaan, sitä vähemmän vesi meitä vastustaa.” (Valkonen & Rajakylä 2017, 31.) Tämän voi huomata varsinkin uidessa pidempää matkaa. Aluksi vartalo pysyy hyvin vedenpinnan rajamailla, mutta kun matkaa alkaa kertymään ja lihakset alkavat väsymään, hiipuu myös keskivartalon kannatus ja uintiasento huononee. Liian jännittynyt keho myös estää hyvän ryhdin ylläpitämistä uidessa.

Uintia harjoitellessa keskivartalon täytyy olla aktiivisena, mikä linkittää ala- ja ylävartalon toimimaan yhdessä pakettina. Jos linkitystä ei tapahdu, saatu voima on turhaa ja hukkuu. Uimarina on osattava hahmottaa omaa kehoa ja tuntea omat raajat. Jos raajat ikään kuin irtoavat kehosta, tekee se uinnista tehotonta. Kun uinti tuntuu ja näyttää luonnolliselta, ovat uinnin liikeradat suhteessa virtaviivaiseen asentoon hyvällä mallilla. Vesi elementtinä antaa osaamisen ja onnistumisen kokemuksia, harvoille aiheutuu liikkumisen jälkikipuja. Vesi voi olla monelle ainut tapa harrastaa liikuntaa ilman kipuja.

Vedessä liikkuessa voidaan kuvitella keuhkojen olevan luonnon antama kelluke. Mitä enemmän niissä on ilmaa, sitä paremmin kelluu. Hengitystekniikkoja harjoiteltaessa opetellaan käyttämään keuhkojen koko kapasiteettia ja rytmittämään niiden avulla uintia. Hengitystä ja hapenottoa tukee selkärangan kierto, joka tuo liikelaajuutta kehoon. Hengitys ja hapenotto uidessa on kokonaisvaltainen liike. Esimerkiksi vapaauintia uidessa pää kiertyy vartalon mukana sivulle hengitysvaiheessa ja hapenotto tuntuu usein luontevalta oikealle tai vasemmalle puolelle. Jotta uinnista tulee tasapuolista, on hengityksiä harjoiteltava molemmille puolille. Keuhkot tarvitsevat myös harjoitusta, joten uidessa hengityksien tiheyttä voi säädellä, kun hengitys tapahtuu joka kolmannella, neljännellä ja viidennellä vedolla. Itselle sopivan hengitystekniikan kanssa uinti rytmittyy ja tuntuu kevyeltä (Valkonen & Rajakylä 2017, 35).

Keskeisiä aisteja motorisen suorituskyvyn kannalta ovat kuulo, näkö ja tunto (Kauranen 2011, 156). Keskushermostoon tulee valtavasti sensorista informaatiota, ja vain osa siitä tiedostetaan. Kun ih-

minen kiinnittää ärsykkeeseen huomiota, tulee aistimus tiedostetuksi. Aistielin vastaanottaa ärsykeitä sisältä ja ulkoa ja muuttaa ne muotoon, jota keskushermosto pystyy käsittelemään. Ihminen ei pysty jatkuvasti tiedostamaan kehonsa asentoa, mutta automaattisesti aloittaa liikkeet oikeasta asennosta. Aistijärjestelmän avulla ihminen tuottaa tietoa, joka liittyy havaintomotoriikkaan. Havaintomotoriikka on havaitsemalla tehtyjen huomioiden liittämistä liikkumiseen ja tämän avulla ihminen pystyy hahmottamaan oman asemansa ja asentonsa ympäristössä ja tilassa. Näköaisti on dominoivin ja on iso vaikuttaja ympäristön hahmotukseen. Näköaisti kuuluu kaukoaisteihin, joten fyysisistä kosketusta ei tarvitse (Kauranen 2011, 156).

Erityisesti uinnissa näköaisti vaikuttaa koordinaatioon ja tasapainoon. Sen avulla myös pystytään ennakoimaan ja sijoittamaan liikkeitä suhteessa tilaan, kuten uintisuunnan vaihdos. Kuuloaistin kautta ihminen saa tietoa ympäristöstä ja omista liikkeistään. Sitä hyödynnetään ajoittamaan motorisia suorituksia oikein ja antamaan lisää informaatiota toimintojen ja suoritusten laadusta (Kauranen 2011, 163.) Motorisen suorituskyvyn kannalta kuuloaistin tärkeä ominaisuus on kyky paikantaa äänen suunta. Ihmisen äänijärjestelmät toimivat niin, että toinen keskittyy horisontaaliseen ja toinen vertikaaliseen äänen paikantamiseen. Uinnin aikana ihminen tekee jatkuvaa arvioimista itsestään kuulon perusteella. Rytmityksen kuuleminen liikkeissä, hengityksen kuunteleminen ja muut äänet ympäristössä vaikuttavat uinnin laatuun. Iho, josta jo aikaisemmin mainitsin, on tuntoaistin keskeisin aistielin. Aistielinten tarkoituksena on välittää keholle tuntemukset ja informaatiot. Iho tuntee kosketuksen ja pystyy havainnollistamaan kosketuksen paikan, voimakkuuden, laadun, keston, lämpötilan, liikesuunnan ja värinän. Kun ihminen muodostaa liikkeitä, ovat tuntemukset eri puolilta kehoa tärkeitä havaintoja. Tuntoaisti on oleellinen tekijä motorisessa oppimisessa, kun liikettä analysoidaan jälkepäin. Vesi on oiva mahdollisuus tunnustella omaa kehoa. Liikkuessa vedessä vesi ympäröi tuntoaistielimiä, jotka viestittävät informaatiota, mitä kehossa tapahtuu. Tuntoaistin avulla ihminen tuntee veden ja liikkuminen vedessä helpottuu (Kauranen 2011, 167).

Vesi on myös oiva tapa rentouttaa lihaksia kovan liikuntasuorituksen jälkeen. Kun tavoittaa turvallisen olon vedessä, antaa se mahdollisuuksia erilaisiin toimimistapoihin. Uinti sopii moneen tavoitteeseen, kuten vesijuoksuun palauttavana menetelmänä, lihaskuntoharjoitteluun yhdistettynä tai peruskunnon ylläpitämiseen. Harjoittelumuotona uinti tekee hyvää keholle ja mielelle (Valkonen, Rajakylä 2017, 16).

3.5 Hengitys vedessä

Uinti on tekniikkalaji, jonka kanssa käsi kädessä kulkee hengittäminen. Osana hyvää uintitekniikkaa on luonteva hengitys. Vedessä voi kokeilla erilaisia hengitysharjoituksia, jotka auttavat hengityksen rytmittämistä ja keuhkojen koko kapasiteetin käyttöä. Hengitystä on hyvä lähteä harjoittelemaan, kun vesi on tuttu elementti.

Hengitys kulkee mukana läpi virtaviivaisen asennon. Oikeaoppinen tekniikka antaa hengitykselle mahdollisuuden tapahtua luonnollisesti uintisuorituksen aikana. Virtaviivaisen uinnin edellytyksenä on selkeät liikeradat ja hyvä hengitys. Esimerkiksi vapaauinnissa vartalon kierron mukana pää kääntyy hengitystä varten sivulle, mikä tapahtuu joka toisella tai kolmannella vedolla. Vartalon rullauksen johtamana muodostuu pään liike, eivätkä käsien liikkeet lakkaa hengityksen aikana (Jokitalo & Suhonen 2004, 21.) Tämä uintitekniikka on hyvä esimerkki siitä, kuinka vartalon kiertoa ajatellaan jatkumona hengitykselle.

Veteen totuttelu voi vaatia soveltamista. Soveltavassa uimaopetuksessa keskitytään perinteisten uimaopetusmenetelmien soveltamista uimarin yksilöllisten tarpeiden mukaan. Vesi on monipuolinen elementti ja siellä liikkumista pystytään soveltamaan. Opetusmenetelmiä mukautetaan uima-areiden mukaan ja pyritään kohti omatoimista liikkumista, käyttäen sopivaa yksilöllistä uintityyliä. Pelon voittaminen veteen mentäessä on totuttelun ensimmäinen vaihe. Seuraava askel on veden vastuksen tunteminen ja kantavuuden havainnollistaminen. Kehonhallinnan kautta asennosta toiseen siirtymistä harjoitellaan veden avulla. Kastautuminen veteen vaatii jo suuren ponnistuksen. Veteen puhallus ja hengityksen pidättäminen kasvot vedessä ovat ensimmäisiä kokemuksia kastautumisesta, jotka auttavat kohti hengityksen yhdistämistä uintitekniikkaan. Veden alla liikkuminen ja silmät auki pitäminen on tärkeä osa totuttelua, sillä ne auttavat tunnustelemaan veden kanssa toimimista. Hengityksen avulla saadaan rentoutettua kehoa ja liikkuminen helpottuu. Puhaltelu, kurkkaaminen ja sukeltaminen veteen ovat hengitystä tukevia asioita. Veden kantavuuden ja siihen luottaminen rakentuvat kokeilemalla kellumista avustettuna, minkä jälkeen voi kokeilla kellumista itsenäisesti. Liu'un kautta haetaan virtaviivaista asentoa ja tähän lähdetään vasta, kun vesi on tuttu elementti. Tärkeää on luoda vedestä turvallinen elementti, joka auttaa liikkumista. (Suomalainen vesiliikuntainstituutti 2020, viitattu 9.3.2020.)

3.6 Kelluminen, liuku ja uintiasento

Ihmisen tiheys on hyvin lähellä veden tiheyttä, mikä auttaa ihmistä kellumaan vedenpinnan rajalla. Luut vedessä painavat ja upottavat, keuhkot taas kelluttavat, lihakset upottavat ja rasva taas saa kelluttamaan. Mitä isompi on liikkujan tilavuus, on staattinen noste sitä suurempi. Vedessä dynaamista nostetta aiheuttaa veden virtaus sekä uimarin liikkuminen ja pyörteet. Yleensä, kun ihminen vetää keuhkot täyteen ilmaan, hän pystyy kellumaan pinnalla. Maan vetovoima vetää uimaria alas ja samalla noste nostaa ylöspäin. Ensimmäisenä kelluessa alkavat vajota jalat ja noste kohdistuu enemmän pään ja keuhkojen alueelle. Sisäänhengityksen aikana kelluvuus paranee, koska painon pysyessä muuttumattomana vartalon tilavuus suurenee. Siksi oikean hengitystekniikan löytäminen on tärkeää. Kellumiseen vaikuttaa kehon asento ja sitä voidaan harjoitella rentoutumalla ja kokeilemalla erilaisia hengitystekniikoita. Kellumiseen on hyötyä hyvästä vartalon asennosta, rauhallisesta hengityksestä ja tasapainosta. (Jokitalo & Suhonen 2004, 11.)

Optimaalinen uintiasento vaikuttaa liukumiseen ja kellumiseen. Nosteen vaikutuksen takia vedessä on helppo liikkua, eikä se rasita niveliä. Hyvässä liukuasennossa kädet ovat ojennettuna eteen ja kämmenet ovat päällekkäin. Korvat ovat olkavarsien välissä ja pää pysyy käsien keskellä, jolloin katse on suunnattuna alaspäin. Näin syntyy virtaviivainen asento, jossa keho pysyy samassa linjassa (Valkonen, Rajakylä 2017, 19.) Tärkeintä liu'ussa on kehon rentous ja asennon löytäminen vaakatasoon. Noste vaikuttaa auttavasti eteenpäin ja paikalla pysyvissä liikkeissä, kun taas samalla se vastustaa alaspäin suuntautuvaa liikettä (Jokitalo & Suhonen 2004, 10.) Ilman nostetta uudessa ei olisi tukea.

Painopiste on vaikuttava tekijä uima-asennossa. Kun paino- ja nostepisteet ovat samalla akselilla, on uimari hyvässä tasapainoasennossa. (Jokitalo & Suhonen 2004, 11.) Liikkuvan kehonosaan eteen muodostuvaa vastusta sanotaan muotovastukseksi, joka tarkoittaa uimarin muodon eli geometrian aiheuttamaa osittain aktiivista ja passiivista vastusta (Jokitalo & Suhonen 2004, 12). Muotovastukseen vaikuttaa erityisesti poikittainen pinta-ala. Mitä paremmin vartalo asettuu veden pinnalle, sitä vähemmän vesi vastustaa, eli muotovastus vähenee, kun pääsee virtaviivaiseen asentoon. Painopiste muuttuu ihmisen liikuessa. Kun tukipinta on iso, pystyy tasapainoa paremmin hallitsemaan. Vedessä vartalo on saatava samalle tasolle paino- ja nostepisteen kanssa, jotta tasapaino säilyy. Maalla ihmisen tasapaino säilyy, kun kehon painopisteen kautta keskilinja asettuu tukipinnan sisäpuolelle (Kauranen 2011, 181.) Uinnissa sekä maalla tasapainoon vaikuttaa kehon

asento ja kehon tunteminen. Kun kehon asennon hahmottaa ja sitä pystyy kontrolloimaan, helpotuu tasapainon hallitseminen vedessä sekä maalla.

4 RYHMÄN TOIMINTA, HARJOITTEET JA PERIAATTEET

Suunnittelin tutkimusta varten kaksi erillistä harjoituskokonaisuutta, joista toinen sijoittui uimahalliin ja toinen tanssisaliin. Tutkimusryhmän tarkkailun tarkoituksena oli kerätä tietoa tutkimustani varten ja käyttää omaa kehoa tutkimuslähteenä. Kokemuksien ja tuntemuksien kautta syntyivät päiväkirjojen vastaukset. Tutkimuskysymyksen pohjalta rakensin harjoitukset, joilla saisin tutkittua, miten vedessä harjoittelu vaikuttaa tanssisalissa tehtyyn harjoitteluun. Tutkin siis vedessä tehdyn harjoittelun perusteella, kuinka se auttaa keskilinjan ja hengityksen ymmärtämistä ja hyödyntämistä tanssissa. Tutkimuskysymys tuki opinnäytetyötä sen eri vaiheissa ja auttoi rajaamaan tutkimustuloksia, mitkä olivat oleellisia tämän opinnäytetyön kannalta. Harjoitukset kestivät noin tunnin verran. Ensimmäisessä tapasimme uimahallissa ja harjoittelimme tuntisuunnitelmani mukaan. Kaikki tutkimusryhmästä osallistuivat uimaharjoitteluun. Tämän osion jälkeen siirryimme tanssisaliin ja opetin tanssisarjan, jonka avulla tutkimme veden vaikutusta liikkeeseen ja kehontuntemukseen. Tanssiharjoittelun ideana oli keskittää ajatus hengitykseen ja kehon keskilinjaan. Yhteensä tapaamisia oli kaksi ja niiden pohjalta rakentui tutkimusmateriaali.

Uintiharjoittelu koostui neljästä eri osa-alueesta (liite 1). Hengitys, kelluminen, liuku ja liikkuminen vedessä. Nämä elementit olivat tukipilarini, joiden pohjalta keskityin tutkimaan vedessä tehtyä harjoittelua ja rakensin päiväkirjan kysymykset. Tarkoitukseni ei ollut keskittyä uintitekniikkaan tai sen harjoittamiseen, vaan vedessä liikkumiseen ja osa-alueisiin erilaisten harjoitteiden avulla. Halusin kerätä tietoa, miltä nämä harjoitteet tuntuivat vedessä, jotta niitä voisi verrata tanssisalissa tehtävään harjoitteluun. Päiväkirjassa kysymykset olivat rajattu ja ne ohjasivat vastaajaa keskittymään kyseiseen osa-alueeseen. Uintiharjoittelua varten tutkimusryhmäläiset eivät saaneet ennakkomateriaalia, mutta saivat lukea päiväkirjan kysymykset. Kysymykset tukivat harjoittelun kulkua, sillä harjoitukset tapahtuivat päiväkirjan kysymysten järjestyksessä.

Tanssiharjoittelun kokonaisuus muodostui tanssisarjasta, jonka pääteemana oli body swings eli vartalonheilahdukset. Harjoituksen tavoitteena oli keskittyä kolmeen pääteemaan: hengityksen merkitykseen ja kehon keskilinjaan liikkeessä. Tanssisarjaa valmistaessani ajatukseni ei ollut yhdistää näitä kahta harjoitusmuotoa. Pohtiessani tutkimuskysymystäni oivalsin, että tämä tanssisarja soveltui oikein hyvin tutkimukseeni, joten sovelsin sen sopivaksi kokonaisuudeksi. Tanssisarjaa opettaessani puhuin hyvin paljon hengityksestä ja sen tuomasta rentoudesta. Sarjan nopeat suunnanvaihdokset ja tilassa liikkuminen haastoivat tilan hahmottamista. Tarkoituksena oli haastaa

tanssijaa suunnanvaihdoksien kautta hahmottamaan oma kehonsa tilassa. Tähän osioon yhdistyivät myös oman kehon keskilinja ja sen hahmottaminen. Suunnanvaihdokset tapahtuivat eri tasoissa ja eri rytmeillä, joten tanssijan oli hahmotettava oma keskilinja suhteessa omaan kehoon ja tilaan. Tanssiharjoituksen aikana kuvasin tämä sarjan tutkimusryhmäläisten pyynnöstä. Tämä mahdollisti tanssisarjan opetteluun itsenäisesti. Videon avulla omaa tekemistä pystyi katsomaan ja kertaamaan kotona ennen seuraavaa harjoituskertaa. Korostin harjoittelun aikana, että etusijalla olivat hengityksen ja kehon keskilinjan hahmottaminen eikä tanssisarjan muistaminen.

Tapaamiskertojen jälkeen jokainen sai syventyä rauhassa kokemaansa ja kirjoittaa tuntemukset ylös päiväkirjaan. Etenkin uintiharjoittelun yhteydessä keskustelimme paljon tuntemuksista ja menetelmästä. Roolini keskusteluissa oli herättää ryhmäläisiä pohtimaan oman kehon tuntemuksia ja vastata mahdollisiin tarkentaviin kysymyksiin. Pysin tilanteissa olemaan korostamatta liikaa omia kokemuksiani ja tuntemuksiani, jotta ne eivät vaikuttaisi muiden kokemuksiin. Tietysti keskusteluissa kerroin, miltä liikkeen pitäisi tuntua ja mitä sillä haetaan. Harjoitusten jälkeen en enää puuttunut ryhmäläisten kirjoituksiin ja kirjoittaminen tapahtui omalla ajalla. Teksti oli vapaamuotoinen ja siinä vastattiin kysymyksiin, jotka olin laatinut päiväkirjaa varten. Ohjeistin heitä vastaamaan rehellisesti miltä kehossa tuntui, ja kirjoittamaan sen muutamalla lauseella ylös. Näiden tekstien avulla pystyin analysoimaan syvemmin, miten uimaharjoittelu vaikutti tanssiin.

Työryhmän kanssa muodostui turvallinen ilmapiiri. Jokainen sitoutui tutkimukseen täysin ja osallistui tapaamisiin. Yhteensä tutkimusryhmässä oli neljä jäsentä, joten jokaisen panos tähän tutkimukseen oli tärkeä. Melkein kaikki tutkimukseen osallistujat tunsivat ennen harjoituksia toisensa. Mutta ryhmähenki tiivistyi jo näiden kahden tapaamiskertojen välillä. Tämä osoitti sen, että jokainen omalla panostuksellaan osallistui tutkimukseen. Ryhmän sisällä kannustava ja innostava ilmapiiri oli tärkeä ja auttoi tutkimustyötä. Tutkijan rooli tällaisessa ryhmässä oli mieluisa kokemus. Tapaamme ryhmän kanssa julkisilla paikoilla. Uimaharjoittelu tapahtui uimahallissa, missä oli myös muita uimareita. Oli otettava huomioon myös muut, mikä onnistui tämän kokoisen ryhmän kanssa helposti. Videointi oli mahdotonta toteuttaa uimahallissa. Tärkeintä oli tiedostaa itse omassa kehossa tapahtuvat mahdolliset muutokset ja kirjoittaa ne ylös päiväkirjaan.

5 MATERIAALIN ANALYYSI

Tässä luvussa analysoin osallistujien kirjoittamaa reflektointia päiväkirjaa ja käyn läpi yhteisiä teemoja ja kokemuksia, jotka ovat nousseet vahvasti esille kirjoituksissa. Kerron myös päiväkirjan kysymyksistä ja teemoista omin sanoin. Kysymykset olivat kummankin tapaamiskerran jälkeen samat (liite1). Näin sain kerättyä mahdollisimman tarkasti kokemuksia vedessä liikkumisesta sekä tanssissa tanssimisesta. Osallistujat esiintyvät nimillä Julia, Milla ja Ella. Tässä luvussa on myös suoria lainauksia ryhmäläisten päiväkirjoista. Päiväkirjojen vastaukset olivat erilaisia ja eri pituisia, enkä voinut itse vaikuttaa niihin. Kirjoitin kysymykset työni tutkimukseen pohjautuen, joihin hain vastauksia tällä kokeilulla.

5.1 Suhtautuminen veteen

Päiväkirjan ensimmäinen kysymys vesiosioon liittyen oli oma tämän hetkinen suhtautuminen veteen. Jokaisella osallistujalla oli jonkinlainen suhde veteen jo aikaisemmin, mutta harrastustaustaa ei löydy keneltäkään. Kuitenkaan uinti ei ollut kenenkään osallistujan lempipuuhaa tai viimeisestä uintikerrasta oli jo vierähtänyt vuosia.

Kaikki osallistujat kokivat vedessä liikkumisen helpoksi ja rentouttavaksi. Selkeästi toisella uimakerrolla suhtautuminen veteen oli helpompaa ja liikkuminen siellä oli sujuvampaa, koska ensimmäinen kerta oli osoittautunut mukavaksi ja tuntunut omassa kehossa hyvältä. Päiväkirjoissa korostui eduksi myös saman harjoittelun toisto. Hyöty näkyi siinä että, ensimmäisen kerran liikeharjoitukset tuntuivat tutuilta ja altaassa liikkuminen oli helpompaa.

Veteen meneminen ja siellä liikkuminen tuntui helpommalta, sillä tällä kertaa tiesin mitä tuleman pitää. (Ella)

Vedessä oleminen oli rentouttavaa. (Julia)

Suhtautuminen veteen tänään oli rennompaa, kuin ensimmäisellä kerralla. (Milla)

Päiväkirjoista huomasin myös oman uintitaustan vaikuttavan veteen suhtautumiseen.

Ella ja Milla eivät pitkään aikaan olleet olleet tekemisissä veden kanssa, mikä oli ymmärrettävää, kun aiempaa uintitaustaa ei löytynyt. Julia puolestaan suhtautui veteen rennosti, koska vedessä

liikkuminen oli hänelle tuttua. Julia koki uimisen olevan rentouttavaa heti aluksi, kun taas Milla ja Ella kokivat veden vaikutuksen päinvastaisena. Omassa kehossani vesi vaikutti rentouttavasti kehoon ja poisti turhat lihasjännitykset. Toinen uintikerta tuntui jo kaikilla selkeästi rennommalta. Keho sekä mieli olivat yhdistyneet ja suhtautuminen veteen koettiin miellyttäväksi.

5.2 Ajatuksia uintiharjoitteista

Koin tärkeäksi kysyä päiväkirjassa, miltä erilaiset harjoitteet osallistujista tuntuivat. Keskityimme uintiharjoittelussa liukuun, kellumiseen, hengittämiseen ja liikkumiseen vedessä. Päiväkirjoista välittyi oman kehon tuntemuksia ja pohdintoja veden ja liikkeiden vaikutuksista.

Huomasin liukumisessa hengityksen ja kehon asennon vaikuttavan paljon liikkeen virtaavuuteen. (Ella)

Liukumisen yhteydessä samoja haasteita esiintyi kaikilla. Liukumiseen lähteminen oli helppoa, koska vauhti ponnistettiin seinästä ja oma vartalon asento tiedostettiin. Liu'un loppuvaiheessa samoja haasteita olivat hengityksen merkitys ja kallistuminen, eli tasapaino keskilinjan kanssa. Ryhmän kanssa huomasimme, kuinka tärkeä asento on hahmottaa liukumisen yhteydessä, jotta pääsee eteenpäin ja liuku suuntautuu suoraan eteen. Keskustelimme ja testailimme hengitystä liu'ussa. Jos pidätti hengitystä liu'un ajan, vaikutti se suoraan liikkeen virtaavuuteen.

Kehossa rentoutunut olo, niin kuin makoilisi sängyllä. Toisella kerralla olo tuntui kevyeltä kellua. (Julia)

Aluksi keskivartalon ja niskan lihaksen jännittyivät, mikä hankaloitti kellumista. Toisella kerralla osasin paremmin rentoutua ja antautua veden kelluttamaksi. (Ella)

Kelluminen oli yksi kokeilun harjoitusosioista. Tässä huomasimme jo altaalla eroavaisuuksia keskenämme. Jokaisen keho on yksilö ja vesi kannattelee jokaista kehon osaa eri tavalla. Kokeilimme myös keuhkojen vaikutusta kellumiseen. Kun keuhkot ovat täynnä ilmaa, ne ovat kuin kelluke, mutta tyhjänä, muuttuu keho tiiliskiveksi. Minun lisäkseni Milla ja Ella kokivat kellumisessa haastavaksi rentouden löytämisen. Tähän vaikutti uppoava alavartalo, jota pyrki nostamaan kohti pintaa sen vajotessa. Jännitystä tuntui erityisesti niskan- ja keskivartalon alueella. Julia taas olisi voinut kellua koko päivän veden pinnalla ja koki kellumisen rentouttavana kuin olisi makoillut sängyssä. Tämä osoittaa, että kehot ovat erilaisia, mikä vaikuttaa kellumiseen. Harjoitellessamme vedessä kaikki saivat onnistuneen kokemuksen kellumisesta viimeistään toisella kerralla, mikä tarkoittaa,

että kaikki uskaltautuivat rentouttamaan kehon veden pinnalla ja hengitys oli tiedostettua, mutta rentoa.

Hengityksen rytmittäminen on hankalaa. Olen myös törmännyt samaan haasteeseen tanssissakin. Oikeanlainen hengitystekniikka helpottaisi liikkeiden suorittamista ja pitempään jaksamista. (Ella)

Hengitysharjoituksia teimme seisten paikallaan, kuten harjoittelimme vapaauintin hengitystekniikkaa ja kokeilimme keuhkojen tyhjentämistä ja vauhdilla ponnistamista pohjasta ylös. Hengitykseen liittyvät kokemukset olivat suurimmalta osin samankaltaisia, mutta henkilökohtaisia eroavaisuuksiakin havainnoitiin. Hengityksen rytmittäminen koettiin haastavaksi ja keskittymistä vaativaksi. Toisella uintikerralla se tuntui jo paljon luonnollisemmalta ja tietoisemmalta. Hengitysharjoituksia tehdessä keuhkot saivat tyhjentyä kokonaan. Ella tunsi hengityksenrytmittämisen olevan haaste ja oli havainnut samaan myös tanssiessa. Oikeanlainen hengitystekniikka voisi auttaa liikkeiden suorittamista ja jaksamista. Suuntasin tämän harjoituksen keskittymään hengittämiseen, ilman uintiliikkeitä. Harjoituksen tarkoituksena oli hengitys ja keuhkojen tyhjentäminen, eikä siihen tarvittu muuta liikettä. Kyseiset harjoitukset auttavat keskittymään hengitykseen ja rentoon uintitekniikkaan.

Vedessä liikkuminen on sulavaa ja kevyttä. Melko kuluttavaa ja monipuolista työskentelyä koko keholle. (Julia)

Liikkuminen vedessä käsittää kaiken vedessä olemisen, uimisen, liikkumisen ja sukeltamisen. Jokainen saa liikkua vedessä omalla tyylillään ja tunnustella vettä. Jokainen osallistuja sai myös kertoa, miltä liikkuminen vedessä tuntui. Ryhmäläiset olivat samaa mieltä siitä, että uinti on monipuolista liikuntaa koko keholle. Veteen totuttelu vie hetken, samoin myös veteen meneminen. Aluksi vesi on kylmää, mutta kun siihen tottuu, sieltä ei malta tulla pois. Niin myös on vedessä liikkumisen kanssa. Aluksi se voi tuntua kömpelöltä, mutta kun vesi tulee tutuksi, se tuntuu sulavalta ja kevyeltä. Veden kanssa on osattava tehdä yhteistyötä, sillä joka päivä vedessä liikkuminen ei tunnu samalta. Voi olla päiviä, kun vesi vastustaa ja keho ei pysy virtaviivaisena suhteessa veteen, kun taas joku toinen päivä kokemus vedestä voi olla nautittava, kuin liitelisi veden pinnalla.

5.3 Tuntemukset kehossa uinnin jälkeen

Kehossani tuntui jäykältä. Toisella kerralla vesi oli jo tutumpi ja kehossani tuntui sulavamalta. (Milla)

Viimeisenä uintiosion kysymyksenä oli: Miltä kehossasi tuntui tänään? Tavoitteena oli kartoittaa kehon tuntemukset uinnin jälkeen. Osallistujat kokivat oman kehon tilan vaikuttavan uimiseen ja kehossa tuntui jäykkyyttä ja väsymystä. Milla koki kehon jäykkyyden vaikuttavan uintiin koko uinnin ajan, mutta seuraavalla kerralla vesi oli tutumpi ympäristö ja keho rentoutui ja tuntemukset kehossa olivat positiivisia. Julia taas tunsi kehonsa kevyeksi heti alusta alkaen, mutta koki väsymystä käsien alueella. Seuraavalla kerralla kehossa oli päinvastainen kokemus, eli keho oli raskas. Ella puolestaan koki kehon rennoksi ja virkeäksi uintiosion jälkeen. Omassa kehossani tuntui väsymys viikon muista harjoituksista ja opetuksista. Veden vaikutuksesta kehon jäykkyys unohtui hetkeksi ja liikuminen vedessä tuntui helpolta. Kehot ovat erilaisia ja tilanteisiin reagoidaan eri tavalla, joten tuntemukset vaihtelivat ryhmäläisten kesken.

5.4 Keskilinja ja hengitys

Uinnin jälkeen olin tietoisempi kehoni liikkeiden suunnista. Keskilinjaa hahmottamiseen vaikutti myös rentoutuneet ja hieman väsyneet lihakset. (Ella)

Tanssitunnilla kaikilla osallistujilla oli takana uintiosio. Keskityimme tanssisarjan avulla omaan keskilinjaan ja hengittämiseen. Kaikki osallistujat kertoivat päiväkirjassa hahmottavansa oman keskilinjansa paremmin, kun lihakset olivat rentoutuneet ja hieman väsyneet. Erityisesti liikkeiden suunnanvaihdot ja tasojen vaihtelut olivat omassa kehossa tietoisempia uinnin jälkeen. Selkeästi swingheilaukset tuntuivat kehossa rennoilta ja vapautuneilta. Päiväkirjoista huomasin uintiosion vaikuttavan positiivisesti kehon rentoutumiseen. Kehon keskilinjaa hahmottaminen parantui uintiosion jälkeen ja tasojen vaihtelut oli helpompi hahmottaa.

Tietyissä liikkeissä huomasin uloshengityksen helpottavan liikkeiden loppuun viemisessä. Isoimmassa swing-liikkeessä huomasin hengityksen avulla korostavan liikelaajuutta. (Ella)

Hengitys tapahtuu automaattisesti, eikä sitä tarvitse juuri ajatella. Hengitys tuntuu virtaavalta kehossa ja liikkeessä. (Julia)

Hengityksen vaikutus koettiin kokonaisvaltaisena, mikä auttoi tanssiessa. Aktiivinen hengitys auttoi liikkeiden solmimisessa ja toi lisää virtaavuutta liikkeisiin, lisäksi liikelaadut paranivat. Liikkeet tunnettiin kehossa kokonaisvaltaisina ja swing-liikkeissä hengitys korosti liikelaajuutta. Hengitys koettiin myös parasympaattiseksi ja sitä pystyttiin hyödyntämään tanssisarjaa opeteltaessa. Ennen

tanssisarjan opettelua takana oli hengitysharjoittelua altaassa. Tavoitteena oli harjoitella keuhkojen kapasiteetin käyttöä ja tyhjentämistä. Keuhkojen käyttöä harjoiteltiin ennen tanssiosiota, joten hengitys tuntui automaattiselta ja vapautuneelta tanssiessa. Hengityksen tuoma rentous ja apu liikkeiden sitomiseen tuntui kaikilla olevan positiivinen kokemus. Hengitys vapautui ja virtasi liikkeiden mukana, mikä näkyi myös minulle opetustilanteessa.

5.5 Yhdistävät tekijät vesiharjoittelun ja tanssiharjoittelun välillä

Kaikki osallistujat pystyivät yhdistämään asioita vesiharjoittelun ja tanssin välillä. Jokainen koki keuhollisia vaikutuksia tanssin ja uinnin välillä. Olin asettanut selkeät raamit uintiharjoituksiin ja tanssisarjaan, ja niissä yhdistyivät kehon keskilinja ja hengitys. Eniten uinnin ja tanssin välillä yhteisiä tekijöitä löytyi hengityksestä: mm. hengityksen tuoma teho, hengityksen vapaus ja hapenottokyky helpottuivat. Uimaharjoittelun hengitysharjoitteet vaikuttivat positiivisesti tanssiin. Osallistujat tunsivat hengityksen vaikutuksia uudessa samoin kuin tanssiessakin. Hapenottokyky oli selkeästi helpompaa uintiharjoituksen jälkeen tanssitunnilla. Hengitys oli tehokasta ja toi liikkeisiin vapautta. Tämä ilmeni osallistujien liikelaajuutena ja liikkeen virtaavuutena.

Julia koki yhdistäväksi tekijäksi vesiharjoittelun ja tanssin liikkeelliset tasot. Uudessa on mahdollisuus käyttää veden pintaa, jotta saadaan virtaviivainen asento ja uinti tuntuu kevyeltä. Lisäksi uudessa voi hyödyntää altaan pohjaa sukeltamalla ja harjoittelemalla omaa hengitystä ja hapenottokykyä. Samat ominaisuudet ovat tanssista. Tasojen monipuolinen käyttö harjoittaa tanssijaa käyttämään kehon keskilinjaa ja suuntia monipuolisesti. Tanssija liikkuu laajasti ja moniulotteisesti, kun tanssi tapahtuu tasoja vaihdellen. Ella huomioi uinnin ja tanssin yhteneväisyydet kehon kannatuksessa. Kummassakin lajissa on tärkeää huomioida kehon asentoja ja löytää lajiominaisuus. Milla mainitsi päiväkirjassa yhdessä tekemisen merkityksen. Uintiharjoituksissa korostui yhteisöllisyys ja toisen kannustaminen. Milla yhdisti vesi- ja ilmatuen. Kellunta vedessä ja ilmatuen hyödyntäminen tanssissa auttavat löytämään oman keskilinjan ja sen hahmottamisen uudessa ja tanssiessa.

5.6 Kehon tuntemukset harjoitusten jälkeen

Keho tuntui tanssiessa vähän raskaalta, mutta liike tuntui kehossa hyvältä. (Milla)

Uinnin jälkeen kehoni oli veltto, joka tietyllä tavalla sopi tanssisarjaan. Lihakset olivat toisella kerralla jäykät, mutta osittain kehoni oli rennompia. (Julia)

Kehoni tuntui raukealta ja hieman väsyneeltä uimaharjoitusten jälkeen. Toisella kerralla kehoni tuntui energisemmältä, mutta uupuneelta tanssitunnin jälkeen. (Ella)

Kenenkään osallistujan mielestä uinti ei vaikuttanut negatiivisesti tanssiin. Kehossa tuntemukset vaihtelivat. Olin tarkoituksella päättänyt uintiharjoitusten olevan ennen tanssiharjoituksia. Yhteisiä kokemuksia olivat kehon rentoutunut tila ja lihaksissa tuntuva väsymys. Lihakset väsyivät nopeasti heti uintiharjoituksen jälkeen. Tanssisarjaa harjoiteltaessa keho tuntui raskaalta mutta kuitenkin hyvältä. Lihasten turha jännitys saatiin uinnin avulla poistettua kehosta, mikä tuki myös kehon keskilinjaa ja hengitystä. Tanssiharjoitukset haastoivat tarkoituksella osallistujia käyttämään tasoja ja liikuttamaan kehoa monipuolisesti suhteessa tilaan sekä korostamaan hengityksen tärkeyttä ja sen tuomaa liikelaajuutta. Vedessä liikkuminen väsyttää kehoa eri tavalla, mitä tanssiessa. Koska vedessä liikkuminen oli vieraampaa, vaikutti se selvästi kehon väsymyksen tilaan.

6 YHTEENVETO

Tässä opinnäytetyössä yhdistin minulle kaksi tärkeää harjoittelumuotoa: tanssin ja uinnin. Tutkimuskysymyksen kautta syvennyin tutkimaan, miten vedessä tehty harjoittelu auttaa keskilinjan ja hengityksen ymmärtämistä ja hyödyntämistä tanssiessa. Työni oli ryhmäläisille hyvin kehollinen kokemus. Työssäni puhun paljon kehollisuudesta, joten koin tarpeelliseksi avata myös käsitteitä kehotietoisuudesta ja omasta ihmiskäsityksestäni. Tutkimukseen osallistui minun lisäksi kolme henkilöä, joten työni on koko työryhmän kokemuksiin pohjautuva tutkimus. Tutkijana kävin materiaalin läpi ja keräsin sieltä yhteisiä tekijöitä sekä esille nousseita havaintoja. Tutkimuksessa käytin etnografista tutkimusmenetelmää, jossa myös oma roolini oli tärkeässä asemassa tutkimusaineistoa kerätessä, sekä analysointi vaiheessa.

6.1 Pohdinta

Tutkimus oli myös tutkimusryhmäläisille uudenlainen kokemus. Aikaisempaa tutkimustulosta ei ole tällaisesta työstä. Koska edellisestä uintikerrasta oli jo jonkin aikaa, ryhmäläiset suhtautuivat uintiin jännittyneesti. Kaikki olivat kirjoittaneet päiväkirjaan, että toisen uintikerran jälkeen suhtautuminen veteen oli rennompia ja vedessä liikkuminen selkeästi helpottui. Vartalon asentoa tunnustelimme vedessä kellumalla ja liukumalla. Ryhmästä kolme osallistujaa koki hankalaksi rentouttaa vartaloa kelluessa, kun taas yksi ryhmäläisistä pystyi saamaan kehonsa rennoksi veden pinnalla. Rentoutteen vaikutti oma hengitys. Osallistuja, joka antoi hengityksen rentouttaa ja vapauttaa lihaksia, pystyi kellumaan. Osallistujan, joka unohti hengityksen, oli vaikeampi keskittyä kellumiseen. Hengityksen rytmittäminen koettiin hankalaksi, mutta selkeästi kaikkien mielestä hengitys rentoutti vedessä liikkumista.

Uinnin jälkeinen kokemus oli kaikilla hieman erilainen. Yhden osallistujan mielestä kehossa tuntui jäykkyys ja vasta seuraavalla kerralla keho pystyi kunnolla rentoutumaan. Kaksi osallistujaa tunsivat kehonsa kevyinä, rentoina ja virkeinä, mutta kolmas osallistuja teki nämä samat havainnot vasta uintiosion jälkeen. Selkeästi vedessä liikkuminen vaikutti positiivisesti kehon rentouteen kaikilla. Yhdyn Anttilan kirjoittamaan näkemykseen siitä, miten veden tuoma tunne iholla yhdistyy monesti

miellyttävään rentoutumiseen, sulavuuteen, kosketukseen ja aistillisuuteen (Anttila 2003, 19). Kaikilla tutkimusryhmäläisillä kokemukset uinnin jälkeen yhdistyivät rentouteen, keveyteen ja sulavuuteen.

Tutkimus oli minulle mielenkiintoinen kokemus. En osannut arvata, millaisia tuloksia tällaisesta kokeilusta saa aikaan. Työni oli opettavainen ja minulla oli mahdollisuus päästä työskentelemään erilaisessa ympäristössä. Tämän opinnäytetyön koin tärkeäksi, sillä tulokset innostivat ja jokainen pystyi keskittymään omaan kehoonsa ja ymmärsi siinä tapahtuvat muutokset. Useasti tanssitunnilla pyydetään tanssijaa rentoutumaan ja hengittämään tietoisesti, mutta ei osata ilmaista, kuinka se tapahtuu. Apuna tietoiseen hengittämiseen voi käyttää mielikuvaa uimisesta. Ajatus että, kun puhalttaa keuhkot tyhjiksi vedenpinnan alapuolella ja ottaa nenän kautta lisää happea pinnan yläpuolelta, rauhoittaa hengittämistä ja samalla siihen keskittyy ja siitä tulee tietoisista. Tutkimuksen mukaan vedessä tehdyt harjoitukset auttavat rentoutumaan ja hengittämään tietoisesti.

6.2 Päätelmät

Tutkimuksen tavoite oli kerätä tutkimusryhmän avulla tietoa, kuinka vedessä tehty harjoittelu vaikuttaa tanssiin. Opinnäytetyön aihetta miettiessäni pohdin, miten saisin aiheestani mielenkiintoisen. Minulla oli idea yhdistää tanssi ja vesi jotenkin toisiinsa. Kun sain päätettyä työlleni selkeät tavoitteet ja raamit, kokosin työryhmän. Prosessi vaati paljon aikataulutusta ja yhteisten aikataulujen löytymistä ryhmän kesken. Aloitin tutkimukseni syksyllä 2019. Tämä tutkimus osoitti minulle, että näissä kahdessa lajissa on hyvin paljon toisiansa tukevia elementtejä. Tutkimusryhmän kanssa harjoittelimme ensin uimahallissa, jonka jälkeen siirryimme tanssisaliin. Pohdin, että jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia, onko lajien harjoittelujärjestyksellä väliä tutkimustulokseen.

Jo ensimmäinen tapaaminen osoitti, että saan tästä mielenkiintoisen tutkimuksen ja saan itselleni tukea tanssinopettajan työhön. Aikarajoitteiden vuoksi en pystynyt pitämään taukoa harjoituskertojen välissä. Lisäksi olisin halunnut testata kokeilun uudestaan. Tutkimustuloksiin olisi voinut mahdollisesti vaikuttaa pitempi tauko harjoittelukertojen välissä. Mielenkiintoista olisi ollut verrata tuloksia toisiinsa ja nähdä mahdollisia kehityksiä oman kehon tuntemuksissa, jos kokeilun olisi pystynyt suorittamaan useammin.

Olisin myös kysynyt samat päiväkirjan kysymykset ja vertaillut niitä jo aiemmin saamiini vastauksiin. Ryhmässä piti mukana olla alun perin lisäksi viisi tanssijaa, mutta lopulta vain kolme pystyi osallistumaan tutkimukseen. Tutkimustuloksesta olisi voinut saada laajemman, jos osallistujia olisi ollut enemmän. Mielestäni asettamani kysymykset rajasivat ja keskittivät vastaajan tietylle aihealueelle, eivätkä vastaukset lähteneet poikkeamaan kysymysten ulkopuolelle. Tämä helpotti minun työtäni tutkimustuloksia analysoidessani. Pystyin selkeästi näkemään vastausten perusteella, mitä tutkimusryhmäläiset olivat kokeneet uidessa ja miten he yhdistivät tuntemukset tanssiin. Päiväkirjoista sain tarpeellista tietoa tutkimustuloksiin.

Tutkimuksessa oli tärkeä kysyä osallistujien kokemuksia sekä tuntemuksia. Niistä syntyvät keskustelut olivat mielenkiintoisia ja yhteisiä pohdinnan hetkiä työryhmän kanssa. Keskustelut laajensivat minulle tutkimusryhmäläisten kokemuksia. Lisäksi koin tärkeäksi työryhmän välillä avoimuuden ja rehellisyyden, jotta tutkimustuloksista tulisi mahdollisimman selkeitä ja ymmärrettäviä. Jokainen työryhmässä oleva sai sanoa avoimesti oman mielipiteensä. Ennen opinnäytetyöni aloittamista sain apuja opinnäytetyötäni ohjaavalta opettajalta. Tapaamisen jälkeen sain selkeän kaavan, miten etenen ja kuinka etenen tutkimuksessani. Itse harjoitustilanteissa pohdin, miten otan kantaa keskusteluissa ja avaan omaa käsitystäni ja kokemaani, etten johdattelisi tutkimusryhmäläisiä liikaa. Työryhmän kanssa muodostui turvallinen ja rauhallinen ympäristö tutkimukselle. Tutkijana en kokenut olevani erillinen henkilö, vaan kuuluin samalla tavalla tutkimusryhmään kuin muutkin osallistujat. Olen tyytyväinen siihen, miten saimme työryhmän kanssa yhdessä kerättyä materiaalia tutkimukseen. Onnistuin luomaan vapaan ja avoimen ilmapiirin, mikä auttoi myös päiväkirjan kirjoittamiseen ja asioista pystyttiin keskustelemaan avoimesti yhdessä. Tutkimusryhmä koostui tanssiharrastajista ja -ammattilaisista. Jatkotutkimuksena voisin hyödyntää tätä lasten kanssa. Vedessä on turvallista kokeilla tanssitunnin harjoitteita, sekä vesi ympäristönä antaa mahdollisuuden liikkua kaikenlaisille ihmisille. Vesi voisi auttaa lapsia havainnollistamaan omaa kehoa paremmin ja ymmärtämään liikeratoja helpommin.

Materiaalin analyysin ja kirjoitusprosessin aikana olen vasta päässyt ymmärtämään, mitä olen tässä tutkimassa ja mitä olisin voinut tehdä toisin. Ennen analyysivaihetta olisin halunnut vielä tavata työryhmän kanssa ja koota ajatukset yhteisesti. Tämä olisi auttanut minua vielä ymmärtämään heidän kokemaansa ja olisi ehkä tuonut vielä esiin jotain, mitä päiväkirjoissa ei ollut. Tätä mahdollisuutta ei ollut tässä tutkimuksessa, joka jäi harmittamaan. Onneksi päiväkirjan avulla sain kerättyä tarpeeksi materiaalia analyysia varten. Jos aikaa olisi ollut enemmän, henkilökohtainen keskusteluhetki jokaisen kanssa olisi varmasti avannut vielä enemmän heidän kokemaansa ja auttanut minua tutkimustyössäni.

Analysointivaihe vei minulta paljon aikaa. Halusin käydä tarkasti läpi jokaisen päiväkirjan ja kerätä sieltä yhteisiä piirteitä ylös. Kävin jokaisen kysymyksen yksi kerrallaan läpi ja vertailin niitä muiden vastauksien kanssa. Kiinnitin huomiota siihen, mitä samaa tutkimusryhmäläiset olivat kokeneet, mutta tärkeää oli myös huomata, mitä eroavaisuuksia oli heidän kokemuksissaan.

Tutkimusta tehdessäni jokaisella ryhmäläisistä oli riittävästi tuntemusta omasta kehosta ja sen liikkumisesta. Näin pystyimme helposti tarkastelemaan kehossa tapahtuvia muutoksia. Päiväkirjan vastaukset osoittivat, kuinka vedessä tehtävät harjoitukset vaikuttivat tanssiin. Osallistujat kertoivat erilaisia yhdistäviä tekijöitä uinti- ja tanssiharjoitteiden välillä. Yksi havainto oli, että keskilinjan ja kannatuksen hahmottaminen yhdistyvät tanssin ja uinnin välillä ja koki sen tärkeäksi kummassakin lajissa. Osa kertoi yhdistävänsä tanssissa ilmatuen ja vedessä kellumisen toisiinsa. Kellunta vedessä ja ilmatuki tanssiessa auttoi paremmin hahmottamaan kehon keskilinjan. Tasojen vaihtelu koettiin myös tärkeäksi harjoitteiden välillä. Tämä kehitti tilan hahmottamista. Oman asennon ja keskilinjan löytäminen kehittivät tasojen vaihteluita tanssiessa. Kaikki tutkimukseen osallistujat pysyivät kertomaan omat tuntemukset kehossa uintiharjoittelun jälkeen ja yhdistämään ne tanssiharjoituksiin.

Hengityksen koettiin toimivan rentoutuksen apuvälineenä. Hengitys oli vapauttavaa ja sitoi liikkeitä toisiinsa. Se toimi apuna liikkeiden virtaavuudelle vedessä liikkeessä ja tanssiessa. Osallistujien kokemusten perusteella hengityksen vaikutus tuntui koko kehossa ja tanssiessa liikelaajuus parani. Yhdellä osallistujista oli hankaluuksia rytmittää hengitystä sekä vedessä että tanssiharjoituksissa. Uimaharjoitukset rasittivat hengitystä, mutta tietoinen hengitys tuki tanssiharjoituksia. Hengitys ei jäänyt pinnalliseksi, vaan se oli mukana liikkeessä ja tanssijat hyödynsivät sitä. Erittäin positiivista oli huomata, kuinka rento olemus tanssijoilla oli kehossaan, kun pääsimme tanssimaan heti uintiharjoituksen jälkeen. Tanssijoille hengittäminen on usein pidättyvää tai se unohtuu. Vedessä tehty noin tunnin mittainen harjoitus helpotti huomattavasti tanssijaa hengittämään tanssiharjoittelun aikana.

Tämä tutkimus on tehty osallistujien kokemusten ja tuntemuksien perusteella, joten tästä saadut tulokset pohjautuvat niihin. Uintiharjoittelu tuki tanssijoita löytämään oman kehon keskilinjan ja tiedostamaan hengityksen avun liikkeessä. Keskilinjan hahmottaminen auttoi suuntien ja tasojen vaihteluissa, kun taas hengitys auttoi liikelaajuuteen ja kehon osien rentouttamiseen liikkeessä.

Opinnäytetyöllä hain tietoa, miten vedessä tehty harjoittelu vaikuttaa tanssiin. Tutkimuksen perusteella veden vaikutus tanssiin oli rentouttava ja ajatuksen keskittäminen omaan kehoon onnistui, joten uintiharjoitukset tukivat tanssiharjoituksia. Lisäksi vedessä tehdyt hengitysharjoitukset kehittivät hengitystä tanssiessa. Opinnäytetyöni osoitti, että uinti- ja tanssiharjoittelua on hyvä yhdistää. Uinnin ja tanssin välillä on paljon yhteisiä elementtejä, joiden kautta kehontuntemusta voitaisiin kehittää. Aion hyödyntää tutkimuksesta saatua tietoa ja käyttää sitä opetustyössäni. Kannustan kokeilemaan uintia ja sen tuomia positiivisia vaikutuksia tanssiharjoitteluun.

LÄHTEET

Anttila, E. 2003. Vesivoimistelu. Helsinki: Edita.

Anttila, E. 2013. Koko koulu tanssii! Kehollisen oppimisen mahdollisuuksia koulu yhteisössä. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Anttila, E. 2017. Ihmis- ja oppimiskäsitykset taideopetuksessa. Viitattu 1.12.2019, <<https://disco.teak.fi/anttila/1-1-ihmiskasitys-ja-ihmiskuva/>>.

Hautamäki, T. 2007. Laulajan opas. Seinäjoki: Rytmii-instituutti.

Hämeenaho, P., Koskinen-Koivisto, E. 2014. Etnografian ulottuvuudet ja mahdollisuudet. Helsinki: Ethnos. Viitattu 5.1.2020, <<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/53193/hameenahoetnografianulottuvuudet.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>.

Jokitalo, M., Suhonen, K. 2004. Soveltavan uintitekniikan opas. Helsinki: Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto cop.

Jussila, S. 2020. Tähän hyvinvointitrendiin kannattaa hurahtaa – ”Alaston” treeni on paluuta siihen, mistä elämässä pohjimmiltaan on kysymys. Viitattu 2.3.2020, <<https://hidastaelamaa.fi/2020/01/tahan-hyvinvointitrendiin-kannattaa-hurahtaa-alaston-treeni-on-paluuta-siihen-missa-elamasta-on-pohjimmiltaan-kysymys/#7093683f>>.

Karlsson, A. 2017. Laula terveellisesti. Äänen, hengityksen ja kehon yhteys laulamiseksi. Vantaa: Dilaton/Anna Karlsson.

Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

Klemola, T. 2002a. Asento, liike, aisti. Proprioseptiikan harjoittamisesta. Liikunta ja tiede 39 (4). Viitattu 23.1.2020, <https://asiakas.kotisivukone.com/files/asahiakatemia.kotisivukone.com/asento_liike_aisti.pdf>.

Klemola, T. 2002b. Kehotietoisuuden harjoittaminen: taji, yi quan ja seisomisen taito. Fysioterapia 48 (6), 4-9. Viitattu 23.1.2020,

<https://asiakas.kotisivukone.com/files/asahiakatemia.kotisivukone.com/kehotietoisuuden_harjoittaminen_1.pdf>.

Klemola, T. 2005. Kehotietoisuus filosofinen näkökulma. Tampereen yliopiston liikunnanfilosofian tutkimusyksikkö. Viitattu 16.1.2020,

<<https://asiakas.kotisivukone.com/files/finevision.kotisivukone.com/tiedostot/kehotietoisuus.pdf>>.

Murtonen, M. 2013. Ohjattu oppimispäiväkirja reflektion välineenä yliopistopedagogiikan opinnoissa. Viitattu 9.1.2020,

<<https://yliopistopedagogiikka.files.wordpress.com/2013/09/yliopistopedagogiikka-2-13-murtonen.pdf>>.

Rauhala, L. 2005. Ihmis- ja oppimiskäsitykset taideopetuksessa. Viitattu 2.12.2019,

<<https://disco.teak.fi/anttila/4-4-holistinen-ihmiskasitys/>>.

Scott, J., Tervonen, E. 2002. Astangajooga. Helsinki: Otava.

Suomalainen vesiliikunnaninstituutti 2020. Erityisryhmät. Viitattu 9.3.2020,

<<http://vesiliikunta.sirrot.neutech.fi/index.php?page=62>>.

Valkonen, N., Rajakylä, M. 2017. Uimarin treenikirja. Lahti: Fitra.

LÄMMITTELY

1. I-alue -> 200m peruskestävyys, rauhallista verryttelyä
2. II-alue -> 200m vauhtikestävyys, syke nousee, mutta uinti tuntuu mukavalta.

HENGITYS

1. Hengittelyä: korva veteen, katse sivulle -> ota happea ja puhalla ulos veteen, toista molemmat puolet.
2. Pohjasta pystyyn ja takaisin: hengitä sisään ja laskeudu kyykkyyyn pää vedenpinnan alapuolelle -> puhalla ilma pois. Nouse/ponnista ylös. Toista muutamia kertoja.

KELLUMINEN

1. kelluminen selällään keuhkot täynnä ilmaa x -asennossa.
2. kelluminen mahallaan keuhkot täynnä ilmaa x -asennossa.
3. kelluminen -> yritä mennä veden pinnan alle keuhkot täynnä ilmaa.
4. kelluminen i -kirjaimena.
5. kelluminen pystyasennossa syvässä päässä.
6. pareittain kelluminen -> toinen kannattelee, kädet lapaluiden kohdalla, toinen rentoutuu ja hengittelee.

LIUKU

1. liuku i -asennossa potku seinästä (kämmenet päällekkäin, olkavarret peittävät korvat ja ojennetut nilkat). Kokeile hengityksen kanssa ja ilman.
2. liuku i -asennossa + lopussa käsi veto kylkien viereen.
3. liuku sivuttain – toinen käsi kyljessä kiinni, toinen itsesi edessä ja katse kohti pohjaa
4. liuku selällään – katse kohti kattoa, kädet korvien vieressä.