



**SAVONIA**

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO  
KULTTUURIALA

# NYKYTANSSIN PARITEKNIikka

Työkaluja paritekniikan opettamiseen

TEKIJÄ: Sonja Rönkkö

Koulutusala Kulttuuriala			
Koulutusohjelma/Tutkinto-ohjelma Tanssinopettajan koulutusohjelma			
Työn tekijä Sonja Rönkkö			
Työn nimi Nykytanssin paritekniikka - työkaluja paritekniikan opettamiseen			
Päiväys	22.4.2020	Sivumäärä/Liitteet	31/3
Ohjaaja Terhi Kuokkanen			
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani Savonia-ammattikorkeakoulu, Itä-Suomen Tanssin aluekeskus			
Tiivistelmä			
<p>Sonja Rönkön opinnäytetyö on projekti nykytanssin paritekniikasta. Opinnäytetyön taiteellinen osa on tanssiteos Kytkös, joka esitettiin Sotku-teatterilla 12.3.2020. Koreografiassaan Rönkkö tutkii erilaisia keinoja ja työtapoja luoda materiaalia nykytanssin paritekniikasta.</p> <p>Opinnäytetyön kirjallisessa osassa Rönkkö tutkii syvemmin nykytanssin paritekniikan taustaa, sen parissa työskenteleviä sekä tuo esille harjoitteita ja työskentelytapoja, joita paritekniikassa voidaan tehdä ja käyttää. Lähdeaineistona hän käyttää omia kokemuksiaan koreografisesta prosessista, kirjallisuutta, nettilähteitä sekä tanssin ammattilaisilta keräämiään haastatteluja.</p> <p>Projektin tavoitteena on kerätä yhteen tietoa ja työkaluja nykytanssin paritekniikasta, josta muutoin on vähän tietoa saatavilla. Kirjallista osiota voidaan käyttää hyödyksi tanssin opetuksen kentällä.</p>			
Avainsanat nykytanssi, paritekniikka, tanssiteos, tanssinopetus			

Field of Study Culture			
Degree Programme Degree Programme in Dance Pedagogy			
Author Sonja Rönkkö			
Title of Thesis Partnering technique of contemporary dance - tools for teaching partnering technique			
Date	22.4.2020	Pages/Appendices	31/3
Supervisor Terhi Kuokkanen			
Client Organisation /Partner Savonia University of Applied Sciences, Regional Dance Centre of Eastern Finland			
<p>Abstract</p> <p>Sonja Rönkkö's thesis is a project on partnering technique in contemporary dance. Artistic part of the thesis is the dance performance <i>Kytkös</i>, which was premiered in Sotku Theater on 12 March 2020. In her choreography, Rönkkö explores different ways of creating contemporary dance material focusing on partnering technique.</p> <p>In the written part of the thesis, Rönkkö studies the theoretical background of contemporary dance partnering technique and the professionals who works with it. She also brings up exercises and ways of working that can be explored and utilized in partnering technique. As source material, she uses her own experiences with the choreographic process, literature, online sources, and interviews she has collected from dance professionals.</p> <p>The aim of this thesis is to gather information and find tools about the partnering technique of contemporary dance. This is a topic that has little information otherwise available and this study aims to generate new perspectives for this area of dance. The written section can be used to advantage in the field of dance teaching.</p>			
<p>Keywords contemporary dance, partnering technique, dance performance, dance teaching</p>			

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	5
1.1	Aiheen valinta.....	5
1.2	Tietoja projektista.....	5
2	NYKYTANSSIN PARITEKNIIKAN TAUSTAA .....	7
2.1	Nykytanssin paritekniikan taustaa .....	7
2.2	Paritekniikan parissa työskenteleviä .....	9
3	TYÖSKENTELEMENETELMIÄ NYKYTANSSIN PARITEKNIIKASSA .....	11
3.1	Paritekniikan harjoittaminen eri ikä- ja tasoryhmille.....	11
3.2	Huomioon otettavia asioita .....	12
3.3	Harjoitteet ennen fyysistä kontaktia .....	14
3.4	Harjoitteita kontaktissa.....	16
3.5	Nykytanssin paritekniikan elementit .....	17
3.6	Harjoite jokaiselle elementille.....	18
3.7	Sujuva paritekniikka .....	22
4	ERILAISET TAVAT LÄHESTYÄ PARITEKNIIKKAA KOREOGRAFIASSA .....	25
4.1	Valmis materiaali .....	25
4.2	Improvisaatio .....	26
4.3	Koreografian luominen harjoitustilanteessa yhdessä ryhmän kanssa.....	27
5	POHDINTA .....	28
	LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT .....	30
	LIITE 1: HAASTATTELUKYSYMYKSET .....	32
	LIITE 2: MIKKO MAKKOSEN ESIMERKKIHARJOITUKSIA ENNEN FYYSISTÄ KONTAKTIA.....	34
	LIITE 3: KONTAKTI-IMPROVISAATIO LIIKKEET (PAXTON), SONJA RÖNKÖN TULKINTA .....	35

## 1 JOHDANTO

Aiheena opinnäytetyössäni on nykytanssin paritekniikka. Taiteellisessa osassa tutkin erilaisia tapoja luoda materiaalia käyttäen paritekniikkaa sekä etsin periaatteita, joilla siitä saadaan sujuvaa ja toimivaa. Kirjallisessa osiossa avaan koreografisessa prosessissa löytämiäni asioita, muun muassa harjoitteita ja oivalluksia toimintatavoista tai paritekniikan sujuvoittamisesta. Lisäksi tuon esiin kirjallisuustietoa ja paritekniikan parissa työskenteleviltä taiteilijoilta saatuja vastauksia haastattelukysymyksiini. Tavoitteena kirjallisessa opinnäytetyössäni on luoda työkalupakki, jossa on konkreettisia neuvoja, tietoa ja harjoitteita nykytanssin paritekniikasta. Tarkoitus on, että tanssinopettajat ja ammattiopiskelijat voivat hyödyntää tätä opinnäytetyötä omassa työssään.

### 1.1 Aiheen valinta

Suurin syy aiheen valintaan on se, että minua itseäni kiinnostaa kovasti nykytanssin paritekniikka. Olen käynyt useammalla paritekniikan kurssilla ja nähnyt paljon tanssiteoksia, joissa paritekniikkaa on käytetty. Haluan kehittyä paritekniikassa itse tanssijana, ja oppia sen periaatteita, jotta voin luoda niistä koreografiaa sekä opettaa niitä. Olen myös kiinnittänyt huomiota, että paritekniikasta tai kontaktissa tapahtuvasta liikkumisesta ei ole tanssin taiteen perusopetuksen opetussuunnitelmien perusteissa linjausta, miten tai miten paljon sitä tulisi opettaa (Opetushallitus 2020). Haluaisin itse tulevaisuudessa opettaa paritekniikkaa, ja olla mukana lisäämässä sen opetusta kouluihin.

Toinen syy aiheen valintaan oli se, että olen kuullut usean tanssinopettajan pohtivan paritekniikan opetusta. Sitä haluttaisiin opettaa, mutta siihen ei ole välineitä. Haasteita paritekniikan opetukseen tuo myös se, että kouluilla ei ole resursseja assistenttiopettajaan, jonka kanssa luoda ja näyttää harjoituksia tai koreografiaa. Haluan opinnäytetyölläni tuoda apuja tähän pulmaan.

### 1.2 Tietoja projektista

Teokseni, opinnäytetyöni taiteellinen osa, on nimeltään Kytkös. Se esitettiin osana Lähtölaukaus -minifestivaalia Sotkulla 12.3.2020. Lähtölaukaus-minifestivaali on Savonia-ammattikorkeakoulun valmistuvien tanssinopettajaopiskelijoiden järjestämä tanssifestivaali, jossa esitetään heidän taiteellisia opinnäytetöitään. Toteutus tapahtui yhteistyössä Itä-Suomen tanssin aluekeskuksen (ITAK) kanssa, joka vastasi esitystekniikasta ja osaltaan esitysten tiedottamisesta. Tanssijoina itseni lisäksi toimivat Johanna Anttila, Riina Paarma, Pipsa Pilkkakangas sekä Sanni-Marja Rissanen, jotka opiskelevat Savoniassa tanssinopettajiksi eri vuosikursseilla. Toimin teoksessa koreografina, prosessin ohjaajana sekä tanssijana. Lisäksi toimin teoksen äänisuunnittelijana. Sävelsin teokseen kaksi kappaletta ja koostin ne yhteen kolmen valmiin kappaleen kanssa. Teoksen kesto oli noin 20 minuuttia.

Projektin kirjallinen osa koostuu kirjallisuuslähteistä, nettilähteistä, haastatteluista tanssin ammattilaisille sekä omista kokemuksistani paritekniikasta, muun muassa kursseilta ja koreografisesta prosessistani. Prosessin aikana pidin päiväkirjaa havainnoista, joita työskentelyn aikana syntyi itselläni ja tanssijoillani.

Keräsin aineistoa tanssin ammattilaisille suunnattujen haastattelujen avulla. Toteutin haastattelut tammi-helmikuussa 2020. Haastattelin Mikko Makkosta, Iiro Näkkiä, Jaakko Toivosta ja Nina Wollnya. Haastateltavien valinnasta kerron enemmän luvussa 2.2. Makkosta ja Näkkiä haastattelin yhdessä videopuhelun kautta, jolloin tein omia muistiinpanoja. Lisäksi Makkonen vastasi tarkemmin kysymyksiini sähköpostilla ja Näkki toisena ajankohtana videopuhelun kautta, jolloin nauhoitin keskustelun. Toivosen tapasin Sotku-teatterilla ja nauhoitin haastattelun. Wollnyn haastattelu käytiin videopuhelun välityksellä ja nauhoitin sen. Haastateltavat ovat antaneet suostumuksensa nimiensä käyttöön vastauksien yhteydessä, ja opinnäytetyössäni käytetyt vastaukset ja lainaukset on tarkistettu haastateltavilla. Haastatteluissa minulla oli sama haastattelurunko kaikille (haastattelukysymykset liitteessä 1). Haastattelut laajenivat vastausten myötä ja usein haastatteluissa nousi esiin uusia kysymyksiä. Keskustelimme haastateltavien kanssa laajasti paritekniikan mahdollisuuksista, kuinka eri tavoin sitä voi opettaa ja kuinka tärkeää sen opettaminen on. Haastatteluista nousi esiin arvokkaita havaintoja ja käytännön vinkkejä paritekniikasta muun muassa työskentelyilmapiiristä, harjoitteista ennen fyysiseen kontaktiin siirtymistä sekä kokonainen metodi Jaakko Toivoselta ja Kinga Lászlólta. Haastattelujen analyysiä käyn tarkemmin läpi luvuissa kolme ja neljä.

Käytin hieman lähdeaineistoa pohjatietona koreografiaa tehdessäni. Hyödynsin työskentelytapoina koreografisessa prosessissani Wollnyn haastatteluissa nousseita asioita. Syy siihen, miksi en käyttänyt lähdeaineistoa sen enempiä koreografiaa tehdessäni, oli aikataulullinen. Toisaalta halusinkin pitää prosessini mahdollisimman autenttisenä kokemuksena, ja löytää ratkaisuja aiempien tietojeni ja oman kokemukseni perusteella.

## 2 NYKYTANSSIN PARITEKNIIKAN TAUSTAA

Nykytanssin paritekniikasta löytyy vain vähän kirjoitettua tietoa englanniksi, suomeksi ei lainkaan. Lähimpänä aihetta on kontakti-improvisaatio, josta löytyy hieman lähdemateriaalia. Paritekniikasta järjestetään paljon kursseja niin Suomessa kuin ulkomaillakin, mutta siitä huolimatta esimerkiksi itse mietin, mikä on paritekniikan määritelmä tai esittelyteksti ja mistä paritekniikka on tarkalleen lähtöisin.

Haastateltavat käyttivät hieman eri nimityksiä asioista. Eroa oli muun muassa siinä, puhutaanko paritekniikasta vai parityöskentelystä. Käytän itse sanaa paritekniikka. Parityöskentely tarkoittaa minulle kaikkea parin kanssa tehtäviä asioita, kontaktiharjoitteiden lisäksi esimerkiksi koreografian suunnittelua parin kanssa.

Myös paritekniikassa oleville rooleille oli haastatteluista vaikeaa löytää yhtä tiettyä määritelmää. Pohdin, että tarvitseeko löytääkään. Puhutaan nostajasta ja nostettavasta, lentäjästä (flyer) ja pohjasta (base), vastaanottajasta (reseiver) ja antajasta (giver). Englanninkieliset nimitykset ovat toimivia, mutta niille on vaikea löytää hyvää suomennosta. Käytän itse sanoja nostettava, nostaja ja tukipilari. Määrittelen nostettavan roolin olevan yleensä olla ilmassa tai liikutettavana. Nostajan tai tukipilarin roolin ajattelen olevan tukea ja vahvistaa parin liikettä tai saada liike aikaan. Koreografisessa prosessissä nimitykset vaihtelivat, ja välillä puhuin myös ylä- ja alaihmisestä tai etu- ja takaihmisestä. En kokenut nimitysten vaihtelun hankaloittavan työskentelyä, vaan käytimme nimityksiä tilanteen mukaan.

Tässä opinnäytetyössä määrittelen nykytanssin paritekniikan tarkoittavan muun muassa toisen painon ottamista ja oman painon antamista toiselle, nostettavana ja tukipilarina oloa ja kontaktissa liikkumista. Haastatteluissa käytin hyväksi tätä määritelmää. Seuraavissa kappaleissa avaan oman tutkimukseni ja kokemukseni perusteella mitä paritekniikka on ja mistä se on lähtöisin.

### 2.1 Nykytanssin paritekniikan taustaa

Kun puhutaan paritekniikan historiasta, mielestäni olennaista on nostaa esiin kontakti-improvisaatio ja sen alullepanija Steve Paxton. Kirjassa *Sharing the dance, Contact improvisation and American culture* kerrotaan, että kontakti-improvisaation kehitys alkoi Amerikassa 1970-luvulla. Tarkempaan syntymävuotena pidetään vuotta 1972 ja sen kehittäjänä tunnetaan Steve Paxton, joka ei kuitenkaan halunnut luoda mitään tiettyä tekniikkaa tai nimetä sitä omiin nimiinsä. Paxton oli entinen Merce Cunninghamin tanssija. Lisäksi hän toimi Grand Union -improvisaatioryhmässä sekä Judson Church -ryhmässä New Yorkissa. Paxton opiskeli japanilaista itsepuolustuslajia aikidoa ja alkoi yhdistää sitä tanssiin. Muita kontakti-improvisaatioon vaikuttaneita suuntauksia ovat voimistelu, ruumiintietoisuustekniikat, fyysisen teatterin ja sosiaalisen tanssin kehitys sekä Merce Cunninghamin käsitys ihmiskehosta ja siitä, että mikä tahansa liike voi olla tanssia. (Novac 1990, 23, 52-59, 61-64, 84.)

Feminismi osaltaan vaikutti tanssimuotoon sukupuolikäsityksen osalta. Naiset ja miehet tekivät samoja liikkeitä, eikä liikemateriaalia eroteltu sukupuolien mukaan. (Novack 1990, 55.) Kontakti-improvisaatiossa roolien tasoittuminen näkyy. Mielestäni paritekniikassa on nykypäivänä nähtävissä molempia: sekä selkeitä rooleja naisen ja miehen kesken että tasa-arvoisia rooleja.

Tehtyään ensimmäisen kontakti-improvisaatiota sisältäneen teoksensa vuonna 1972, Paxton kokosi ryhmän tanssin opiskelijoista, joiden kanssa hän alkoi tutkia kontakti-improvisaatiota enemmän. Päivittäin he työskentelivät painimatolla, harjoitellen aikidoa sekä tutkivat, miten kaksi kehoa voi liikkua fyysisessä kontaktissa. Liikemateriaalin keskiössä olivat erilaiset hyyt ja kaatumiset hyödyntäen toisen kehoa. Lisäksi he harjoittelivat kevyempää kosketusta, kehotietoisuutta. Tuosta kontaktin vuorovaikutuksesta syntyi muutamia liikkeitä, jotka ovat nykyään kontakti-improvisaation ja paritekniikan perusliikkeitä: taivutus parin selän päälle, parin lantion nostaminen omalle lantiolle ja parin päällä poikittain rullaaminen eli ”surffaaminen”. (Novack 1990, 60-65.) Liikkeiden tulkinnat löytyvät kuvina liitteessä 2.

Paxton ryhmineen ei halunnut kontakti-improvisaation edustavan mitään tiettyä estetiikkaa. Keskiössä olivat fyysisen kokemuksen syventäminen ja sen tutkiminen, mikä on mahdollista. Tärkeää ei ollut näyttää ulkoisesti hyvältä. Jos kontakti-improvisaatiolle pitäisi määritellä jokin esteettinen ideaali, Paxtonin mukaan se voisi olla ”a totally integrated body” eli täysin integroitu, hyvin toimiva keho. (Novack 1990, 68-69.)

Väitöskirjassaan Mirva Mäkinen (2018) avaa mielestäni hyvin yksityiskohtaisesti, mitä kontakti-improvisaatio on. Löydän seuraavista viitteistä yhtäläisyyksiä myös nykytanssin paritekniikkaan. ”Kontakti-improvisaatio on kommunikaatiota kahden tai useamman liikkuvan kehon välillä. Tanssijoiden liike on suhteessa fyysisiin lainalaisuuksiin kuten painovoimaan, liikevauhtiin ja kitkaan.” (Mäkinen 2018, luku 4.2.) Mäkinen on haastatellut Steve Paxtonia vuonna 2011, ja Paxton kertoo haastattelussa, että ”kontakti-improvisaation harjoitteluun liittyy rullaaminen, kieriminen, kaatuminen, ylösalaisin oleminen, kontaktipisteen seuraaminen sekä toisen ihmisen kehon painon tukeminen ja kehon painon antaminen tanssipartnerille”. (Mäkinen 2018, 4.2.)

Kontakti-improvisaatio on spontaani fyysinen dialogi, joka vaihtelee pysähtyneestä liikkeestä vauhdikkaaseen ja villiin energianvaihtoon tanssijoiden välillä. Liikeherkkyys kehittyy vauhdikkaissa tansseissa, ja luottaminen toisen selviytymiseen ja elossa säilymisen refleksiin kasvaa. --- Joskus tanssi on villiä ja atleettista ja joskus hiljaista ja meditatiivista. Kontakti-improvisaatio on avoin kaikille eri kehotyypeille ja ihmisille. (Mäkinen 2018, 4.2.)

Vuosien varrella kontakti-improvisaatio kehittyi kollektiivisena yhteistyönä, ja se jäi muodoltaan jatkuvasti kehittyväksi. Paxton esiintyi ja opetti kontakti-improvisaatiota eri paikoissa, levittäen näin tietoa ja taitoja kontakti-improvisaatiosta. Uusia tekijöitä tuli kontakti-improvisaation pariin, ja he kehittivät sitä omiin suuntiinsa. (Novac 1990, 82, 84.)



Baletissa ja sosiaalisissa tansseissa on pitkät perinteet paritekniikassa. Uskon, että niistäkin on tullut vaikutteita nykytanssin paritekniikkaan. Sekä baletissa että sosiaalisissa tansseissa on tyypillistä sukupuoli- jaottelu liikkeissä. Usein mies on nostaja, tukija ja viejä, nainen on vietävä ja nostettava. Nykytanssin paritekniikassa kaikki sukupuolet voivat olla tasa-arvoisia liikkujia. Uskon tämän johtuvan nykytanssin paritekniikan kontakti-improvisaatiojuurista.

## 2.2 Paritekniikan parissa työskenteleviä

Vaikka paritekniikasta ei ole saatavilla paljoakaan teoriatietoa, on paritekniikan parissa työskenteleviä ammattilaisia paljon niin Suomessa kuin ulkomailla. Seuraavassa kappaleessa esittelen paritekniikan ammattilaiset Jaakko Toivosen, Mikko Makkosen, Iiro Näkin ja Nina Wollnyn, joita olen tätä opinnäytetyötä varten haastatellut. Kerron myös Jarkko Mandelinista, jonka kursseilta olen saanut suurimman osan paritekniikan osaamisestani. Haastateltavat valikoituivat sen mukaan, ketä tunsin ja tiesin tekevän paritekniikkaa, ja osin myös ohjaajani suosituksesta. Olisin halunnut haastatella enemmänkin ammattilaisia, kuten esimerkiksi Mandelinia, mutta aikaraja tuli molemmin puolin vastaan.

Jaakko Toivonen on valmistunut Rotterdamin Tanssiakatemiasta koreografiksi, ja on työskennellyt paljon ulkomailla (Tanssin tiedotuskeskus 2018). Tällä hetkellä hän toimii myös Itä-Suomen tanssin aluekeskuksen taiteellisena johtajana. Toivonen työskentelee paritekniikan parissa yhdessä Kinga Lászlón kanssa. He ovat kehittäneet parityöskentelyn harjoitusmetodin, jossa pääsee perehtymään parityöskentelyn avaintekijöihin. Avaan tarkemmin heidän metodiaan luvussa 3.5 ja 3.7. Toivonen ja László ovat opettaneet metodiaan muun muassa seuraavissa oppilaitoksissa: Codarts University for the Arts, Lucia Marthas Institute For Performing Arts, Choreographische Centrum Heidelberg, Turku Dansart ja Oulun ammattikorkeakoulu. (Itä-Suomen tanssin aluekeskus 2020.) Kinga László valmistui ammattitanssijaksi samasta koulusta kuin Toivonen. László on työskennellyt monipuolisesti tanssijana sekä treenannut ja esittänyt pariakrobatiaa (Tanssin tiedotuskeskus 2019).

Mikko Makkonen ja Iiro Näkki ovat valmistuneet Taideyliopiston teatterikorkeakoulusta tanssitaiteen maistereiksi. Makkonen ja Näkki ovat nuoria nykytanssintekijöitä freelance-kentältä, ja kevästä 2020 alkaen he toimivat Tanssiteatteri Minimim taiteellisina johtajina. Heillä on vahvat juuret katusanssikulttuurissa, sirkustaiteissa sekä parkourissa. (Tanssin tiedotuskeskus 2019.) He molemmat ovat toimineet monipuolisesti tanssijoina muun muassa Jarkko Mandelinin luotsaamassa Kinetic Orchestra -ryhmässä, joka tunnetaan vahvasta pariteknisestä osaamisestaan. Sekä Makkonen että Näkki opettavat monen muun osaamisalueensa lisäksi myös paritekniikkaa.

Nina Wollny on valmistunut Rotterdamin Tanssiakatemiasta. Jo koulutuksensa aikana hän liittyi Anouk van Dijk'n ryhmään, joka tunnetaan Counter -tekniikasta. Dijk'n kehittämä Counter-tekniikka tarjoaa välineitä mielelle ja keholle nykypäivän vaatimaan tanssin treenaamiseen. Tekniikassa on selkeä harjoitusrakenne, jonka puitteissa tunnilla valmistellaan keho perusteellisesti harjoitteluun ja esiintymiseen. Tällöin tanssijat voivat liikkua isommin, sujuvammin ja spatiaalisemmin, ja samalla

heistä tulee vahvempia ja joustavampia. (Counter-technique julkaisuaika tuntematon.) Counter-tekniikka ei itsessään sisällä paritekniikkaa, mutta sen periaatteet sopivat hyvin paritekniikan perustaksi. Wollny opettaakin tiiviskursseillaan usein ensin Counter-tekniikka tunnin ja sitten paritekniikkaa. (Wollny 2020.)

Jarkko Mandelin on koreografi, tanssija ja tanssinopettaja, jolla on taustaa baletista, breakdancesta, sirkusakrobatiasta, taistelulajeista ja nykytanssista. Mandelin on tanssiryhmä Kinetic Orchestran perustaja ja taiteellinen johtaja. Hän on toiminut koreografina ryhmällensä ja sen lisäksi freelancerina myös muille tanssiryhmille. Mandelin on suosittu koreografi ja opettaja niin Suomessa kuin ulkomailakin. ”Hänen työnsä nykytanssin liiketekniikoiden monipuolistamisessa ja paritekniikan kehittämisessä on vaikuttanut merkittävästi orkesterin teosten liikekielen kehittymiseen ja orkesterin oman kädenjäljen ja tyylin syntymiseen.” (Kinetic Orchestra, julkaisuaika tuntematon.) Vuoden 2019 Tanssin ja Sirkuksen mainetekopalkinto annettiin Jarkko Mandelinille ja Kinetic Orchestralle. Perusteena oli ”Mandelinin väsymätön ja kunnianhimoinen suhde tanssiin ja liikkeeseen, joka näkyy sekä Kinetic Orchestran teoksissa että Mandelinin opetuksessa”. (Tanssin tiedotuskeskus 2019.)

### 3 TYÖSKENTELYMENETELMIÄ NYKYTANSSIN PARITEKNIIKASSA

Seuraavaan lukuun olen kerännyt tiedot haastatteluista sekä omista havainnoistasi taiteellisen opin-  
näytetyön parissa. Pääosin havainnot ja vinkit koskevat paritekniikan parissa aloittelevaa ryhmää,  
jolla kuitenkin on kokemusta tanssista. Toki monia vinkeistä voi hyödyntää sellaisenaan tai hieman  
muokkaamalla myös esimerkiksi lasten ryhmässä.

#### 3.1 Paritekniikan harjoittaminen eri ikä- ja tasoryhmille

Esitin haastateltavilleni kysymyksen, että minkä ikäisiä oppilaita voisi alkaa harjoittamaan paritekniik-  
kaan. Kaikki haastateltavani olivat sitä mieltä, etteivät näe iällä olevan merkitystä tai estettä paritek-  
niikan harjoittamiselle. Harjoituksen tai liikkeen vaikeustaso täytyy tietenkin ottaa huomioon ja so-  
veltaa kyseessä olevalle ryhmälle sopivaksi. Paritekniikan yhdeksi periaatteeksi nousi haastatteluissa  
se, että jokainen tanssija pitää huolen itsestään. Vastuu liikkeestä tai harjoitteesta kieltäytymisestä  
sekä esimerkiksi nostosta tippuessa on näin ollen tanssijalla itsellään. Tämä ei kuitenkaan päde var-  
sinkaan lapsia opettaessa, sillä opettaja on vastuussa oppilaistaan. Tällöin on tärkeää, että opettaja  
arvioi hyvin tarkkaan millaisia kontaktiharjoitteita ryhmän kanssa pystyy tekemään turvallisesti. Mie-  
lestäni tämän vastuuasian takia ei kuitenkaan kannata jättää kontaktiharjoitteita tekemättä, sillä har-  
joituksia pystyy muokkaamaan lapsillekin sopivaksi.

Makkosen mielestä ala-asteikäisillä tulisi alkaa teettää kontakti-, pari- ja ryhmätyöskentelyä. Koulu-  
maailmassa koskettaminen ei ole niin arkipäiväistä kuin esimerkiksi päiväkodissa ja tietynlainen sosi-  
aalinen koodisto alkaa muodostua, Makkonen perustelee. Kyseistä koodistoa olisi hyvä purkaa, jotta  
oltaisiin tutumpia omalle ja toisten kehoille. (Makkonen 2020.) Olen huomannut saman, että jossain  
vaiheessa varhaisteini-ikää koskettaminen on nuorille hyvin vierasta. Mielestäni mitä aiemmin pari-  
työskentelyä ja kontaktiharjoitteita alkaa tehdä, sitä tutumpaa se on ja työskentely helpottuu.

Wollnyn mielestä ihan taaperoikäisestä asti voi tehdä kontaktiasioita esimerkiksi yhdessä vanhem-  
man kanssa. Hän mainitsi haastattelussaan Conta Kids -metodin. (Wollny 2020.) Metodin on kehittä-  
nyt Itay Yatuv ja siinä pääideana on käyttää fyysistä kontaktia lapsen ja aikuisen syvempään kom-  
munkaatioon. Kehon liikkeiden avulla lapsen motoriset taidot ja itseluottamus kehittyvät, samalla  
kun vanhemmat pääsevät kehittämään luottamussuhdetta lapseensa. Nettisivuilla on lisätietoja me-  
todista, videolinkkejä, tietoja opettajakoulutuksesta sekä listaus Conta Kids -metodin opettajista niin  
ulkomailla kuin Suomessakin. (Conta Kids 2016.) Conta Kids -nettisivuilta saa mielestäni hyviä vink-  
kejä, joita voi hyödyntää esimerkiksi aikuinen-lapsi -ryhmissä.

Toivonen ja László huomasivat työskennellessään ammattitanssijoiden kanssa, että monilla oli  
heikko tuntemus parityöskentelystä. He käyttivät parityöskentelyä usein koreografioissaan ja siitä  
lähti motivaatio kehittää oma metodi. He joutuivat usein opettamaan tanssijoille paritekniikkaa en-  
sin, ennen kuin pääsivät työstämään itse koreografiaa. Toivosen mukaan paritekniikkaa opetetaan

liian vähän ja liian myöhään niin harrastajapuolella kuin tanssin ammattiopinnoissa. Tanssin kentällä tulee hänen mukaansa yllättävän usein vastaan tarve paritekniikan osaamiselle. (Toivonen 2020.) Näin ollen mielestäni on tärkeää, että viimeistään tanssin ammattiopinnoissa opetettaisiin paritekniikan perusteet. Jos kontaktissa liikkumista ryhdyttäisiin harjoittamaan enemmän ja aiemmin tanssikouluissa, tulisi tanssin harrastajalle mielestäni paremmat valmiudet tanssin ammattiin. Tanssin taiteen perusopetuksen laajan oppimäärän opetus tähtää oppilaan valmiuteen hakea tanssin ammattiopintoihin (Opetushallitus 2020), joten näin ollen paritekniikan opettaminen jo tanssin perusopetuksessa tukisi tätä tavoitetta.

### 3.2 Huomioon otettavia asioita

Tässä luvussa on kerätty asioita, joita on hyvä ottaa huomioon niin uuden ryhmän kuin myös tutun ryhmän kanssa, kun ryhdytään ensimmäistä kertaa parityöskentelyyn. Paritekniikassa voidaan usein olla uuden asian tai omien rajojen äärellä, sen mahdollisten fyysisten haasteiden kuin toisen ihmisen kanssa läheisen ja luottamusta vaativan työskentelyn luonteen takia. Näin ollen opettajan on hyvä tarkoin miettiä, kuinka työskentely aloitetaan. Varsinkin, jos ryhmä on opettajalle uusi ja jos ryhmäläiset eivät tunne toisiaan, on hyvä käydä läpi tunnin käytänteitä ja työskentelytapoja.

#### Työskentelyn aloittaminen

Makkonen ja Näkki nostivat yhteishaastattelussa (2020) esiin projektin aloituspalaverin. Heidän mielestään sellainen on hyvä olla erityisesti työryhmässä, jossa aloitetaan koreografinen työskentely, mutta sama pätee mielestäni myös opetusryhmään. Palaverissa käydään yhdessä läpi työtavat ja luodaan työskentelykulttuuri. Näkki (2020) käyttää usein työskentelyssään pelejä ja leikkejä, mikä saa usein aikaan naurua ja rentoutunutta tunnelmaa. Näin työskentelyn ilmapiiri saadaan mielestäni rennoksi ja tuttavalliseksi.

Wollny (2020) opettaa enimmäkseen tiiviskursseja, ja niissä ennen työskentelyn alkua hän tekee piirissä kysymyskierron, mikä on kunkin tausta parityöskentelyn parissa. Tarkoituksena tässä on todentaa, että ihmisillä on erilainen tietämys paritekniikasta ja lisäksi ihmisten käyttämä sanasto voi olla vaihteleva. Wollny kehottaa sitten osallistujia tavallaan unohtamaan aiemmin opitun siksi, etteivät he ”korjaisi toistensa tekemisiä”, vaan kuuntelisivat toisiaan ja vaihtaisivat informaatiota fyysisesti. Siten Wollnyn mukaan saadaan luotua yhteinen sanasto paritekniikan ympärille. Mielestäni tällainen kysymyskierron on hyvä tapa tutustua hieman jokaiseen, varsinkin, kun ohjaaja ei tiiviskursseille tullessa voi tietää millainen pohja oppilailta parityöskentelystä on. Tämän jälkeen ohjaaja voi tehdä valintoja sen suhteen, mitä harjoitteita tai materiaalia tunnilla voi tehdä. Uuteen paikkaan mennessä opettamaan on hyvä ottaa selvää järjestävältä taholta, että onko jotain erityistä mitä tulee ottaa huomioon kyseessä olevan ryhmän kanssa ja mikä ryhmän parityöskentelytausta on (Näkki 2020).

## Avoim keskustelukulttuuri

Makkonen ja Näkki painottavat, että ilmapiirin on harjoituksissa oltava sellainen, että ryhmäläisten on helppo sanoa miltä tuntuu, esimerkiksi jos ei uskalla tehdä jotain liikettä. Niin aikuisilla kuin edistyneemmilläkin tekijöillä voi helposti käydä niin, että osallistujat peittelevät pelkojaan eivätkä uskalla kieltäytyä itselle pelottavalta tuntuvasta harjoitteesta. Näkin mukaan tällaiset ”lukot” voivat näkyä ihmisillä eri tavoilla, ja ohjaajalla voi olla hankaluuksia tulkita onko henkilö kykeneväinen tekemään harjoitettavan asian, onko hyväksi puskea eteenpäin vai ei. Jos ohjaaja havaitsee osallistujalla ”lukon”, olisi osattava hienovaraisesti keskeyttää kyseisen harjoitteen tekeminen. (Makkonen & Näkki 2020.) Näkki (2020) avaa kahdenkeskisessä haastattelussaan tarkemmin, että hän pyrkii aina tekemään työskentelytilanteessa kieltäytymisen osallistujille mahdollisimman helpoksi. Wollny (2020) myös haluaa pitää kommunikaation kynnyksen matalana. Hänen tunneillaan on vapaus ”tehdä mitä huvittaa”, eli välillä saa mennä salin reunalle katsomaan, saa jättää tekemättä ja voi vaihtaa paria harjoitteiden välissä.

Luottamus on suuri asia, kun työskennellään paritekniikan äärellä. Jaakko Toivosen (2020) mukaan on kyse siitä, uskaltaako viedä ja olla vietävänä. Huomaan sen itsekkin parityöskentelyssä, että luottaminen on haastavaa ja se vaatii aika paljon työstöä. On lähdettävä liikkeelle yksinkertaisista harjoitteista. Toivosen esimerkkiharjoituksessa annetaan käsi parille ja annetaan toisen viedä. Ensimmäinen vaikka silmät auki ja sitten silmät kiinni. Antaudutaan asteittain toisen vietäväksi. (Toivonen 2020.) Mielestäni luottamukseen liittyy olennaisesti myös se, että pystyy sanomaan, jos jokin ei tunnu hyvälle tai jos haluaa tehtävän jotain toisin.

Tehdäänkö aina saman parin kanssa vai vaihdetaanko paria usein, liittyy mielestäni myös luottamukseen. Toivonen (2020) pyrkii tunneillaan vaihtamaan pareja usein. Hän perustelee tätä sillä, että pitää pystyä tekemään kenen kanssa vaan, vaikka sama pari luo tiettyä turvallisuuden tunnetta varsinkin parityöskentelyä aloitettaessa. Kehot ovat erilaisia, ja jos tekee yhden ihmisen kanssa pitkään, tottuu liikkumaan tietynlaisen kehon kanssa, ja tällöin voi olla vaikeampaa tehdä uuden ihmisen kanssa, sitten kun siihen tilanteeseen joutuu. Wollny (2020) taas antaa oppilaiden päättää kenen kanssa tekevät pidemmän loppusarjan. Minun mielestäni pareja on hyvä vaihtaa, mutta sama pari on hyvä säilyttää aina esimerkiksi yhdessä yhdistelmässä samana. Näin ollen oppilaat pääsevät syvemmälle parityöskentelyssä, ja luottamuksen kasvaessa voivat kokeilla rajojaan sarjan puitteissa. Jos paria vaihdetaan kesken kaiken, menee paljon aikaa siihen, että sarja saadaan taas kulkemaan uuden kehon kanssa.

## Ei-tietäminen ja ennakkoluulot

Usein oppilailla saattaa olla ennakkoluuloja itsestään ja osaamisestaan, mikä vaikuttaa todelliseen suorituskykyyn. Tyypillinen esimerkki: pienikokoinen tyttö sanoo, ettei voi tehdä nostoja, koska on pieni ja kevyt. Tämän mielikuvan ovat voineet luoda muut ihmiset, jotka sanovat hänelle, että olet

pieni, et jaksa kantaa tätä kassia tai et voi nostaa minua. Wollnylle tuli juuri tällainen oppilas vastaan yhdellä hänen paritekniikan kurssillaan. Wollny olisi näyttänyt noston tämän tytön kanssa niin, että tyttö olisi nostanut häntä. Tyttö meni aivan veltoksi ja sanoi ettei voi tehdä sitä, koska hän on pieni ja hänelle on sanottu, ettei voi toimia nostajana pienen kokonsa takia. Wollny totesi siihen, että sinulla on vahvat jalat, osaat käyttää pliätä ja liikuttaa kehoasi. Nostot eivät ole yleensä staattisia pitoja, vaan liikkeitä, joten pystyt tähän kyllä. Lopulta tyttö onnistui nostamaan isokokoisemman Wollнын. (Wollny 2020.)

Ensin olisi siis hyvä päästä irti turhista oletuksista siitä, onnistuuko tehtävässä asiassa vaiko ei. Mikko Makkonen (2020) kertoo, että hänelle olennaista paritekniikassa on ”hyväksyä ja sietää ns. epäonnistumista, ei-osaamista ja ei-tietämistä, keskittyen nyt-hetkeen toiminnassa, jolloin tilannekohtaisille muutoksille ja eroille on aina tilaa”. Oman kokemuksen mukaan tanssijana on usein vaikeaa sietää epäonnistumista ja ei-tietämistä. Uuden kokeileminen on kuitenkin aina tuonut minulle jotain hyvää tai vienyt johonkin uuteen suuntaan, jolloin pystyy kehittymään tanssijana. Varsinkin, kun paritekniikassa työskennellään toisen kanssa, on tärkeää, ettei epäonnistumisista turhaannu. Turhaantuminen tarttuu helposti toiseen, ja negatiivisessa tunnelmassa harvoin voi onnistua. On mielestäni tärkeää olla avoimin mielin parin kanssa työskentelytilanteessa. Näin ollen voi yhdessä löytää parille toimivia ratkaisuja uuden asian äärellä.

### 3.3 Harjoitteet ennen fyysistä kontaktia

Wollнын mukaan seuraavat Counter-tekniikan työkalut ovat tärkeitä paritekniikan kannalta: ”dynamic balance” eli dynaaminen tasapaino, ”releasing unnecessary tension” eli turhan jännitteen vapauttaminen, ”distribution of weight” eli painon jakautuminen ja ”spreading your weight to space” eli painon levittäminen tilaan. Hänen mielestään nämä asiat tulee hallita omassa kehossa ennen paritekniikkaan siirtymistä. Counter-tekniikasta saa Wollнын mukaan hyviä apuja paritekniikkaan ja usein hän opettaakin workshoppeissaan ensin Counter-tekniikkatunnin ja sitten paritekniikkaa. Ennen paritekniikkaan siirtymistä hän työstää näitä samoja periaatteita seinää vasten, josta saa kokemuksen siitä, kuin liikkuisi parin kanssa tai antaisi parille painoa. (Wollny 2020.) Myös Makkonen linjaa, että ennen kontaktissa työskentelyä olisi hyödyllistä valmistella omaa kehoa ja sen painopisteen tunnistamista sekä aktivoida monipuolisesti liikeketjua. Näin ollen tuntuma omaan kehoon on hyvä ja tanssija on virittynyt oman sekä toisten kehojen aistimiselle. (Makkonen 2020.) Olen itsekin sitä mieltä, että jos oma keho ei ole lämmin ja mieli virittynyt, on hyvin vaikea lähteä liikkumaan toisen kehon kanssa.

Yhdeksi tärkeimmistä asioista paritekniikassa ja kaikessa kontaktissa liikkumisessa Wollny linjaa sen, että jokainen tanssija pitää huolen itsestään. Kun pitää huolen itsestään, automaattisesti se auttaa pitämään huolen myös toisesta. (Wollny 2020.) Tämä tarkoittaa sitä, että jos tanssija on esimerkiksi tippumassa tukijansa selän päältä, ei tukijan kannata tarttua häneen ja koettaa ”pelastaa” häntä. Useimmiten siinä tilanteessa sattuu herkemmin vahinko, sillä jos tippuvaa henkilöä tartutaan vaikka

käsistä, lukitaan häneltä silloin mahdollisuus ottaa itsensä luonnollisesti lattialle vastaan. Tippumisen ja kiinni tarraamisen suunnassa voi olla ristiriita, ja näin ollen pari voi altistua esimerkiksi retkahtamiselle tai revähdyksille. Paras tapa onkin siis antaa parin ottaa itsensä vastaan lattialle. Ennen kontaktiharjoitteiden aloittamista on hyvä tiedostaa tämä asia ja varautua henkisesti siihen, että jokainen pitää huolen itsestään. Jokaisen on mielestäni hyvä osata keinoja, joilla voit tulla yllättävästä tilanteesta alas turvallisesti.

Paritekniikan kurssilla kesällä 2019 Jarkko Mandelin avasi, että hän teettää ennen paritekniikkatunnin alkua perusakrobatiaharjoitteita: ukemeja, kuperkeikkaa käsilläseisonnasta ja kärrynpyöriä muun muassa siksi, että tanssijoilla olisi keinoja ottaa itsensä vastaan lattialle, vaikka nostosta tippuessa. Koen akrobatiaharjoitteiden tekemisen ennen partnereista hyväksi myös siksi, koska partnerauksessa saatetaan tarvita akrobaattisia taitoja. Esimerkiksi käytin teoksessani liikkeitä, jossa tehtiin parin selän yli kärrynpyörä, tai tehtiin siltakaato parin selässä. Liikkeet itsessään vaativat hieman akrobatian osaamista. Lisäksi yksi tanssijoistani kertoi harjoitusten jälkeen, että akrobatiaharjoitteita oli hyvä tehdä ennen paritekniikkaa, sillä akrobatia vaatii rohkeutta. Rohkeutta vaaditaan myös partnerauksessa, joten siksi sitä on hyvä harjoittaa ensin yksin, ennen kun harjoitetaan sitä parin kanssa tehtävissä liikkeissä.

Wollny (2020) ja Toivonen (2020) olivat suoraan sitä mieltä, että mitään tiettyjä lihasharjoitteita ei paritekniikassa vaadita. Kyse on enemmän teknisistä asioista, ja nostot ovat lopulta vain yksi pieni osa koko kirjosta, mitä paritekniikka on ja voi olla (Wollny 2020). Näkki (2020) puolestaan toteaa, että riippuu kontekstista, tarvitseeko joitain tiettyjä lihaksia harjoittaa. Paritekniikan ”tyylissä”, jota itse teen ja opetan ei tarvitse välttämättä harjoittaa jotain tiettyä lihasta, mutta erityisesti keskivartalon on hyvä olla vahva. Toivonen (2020) kertoo yhdeksi tärkeimmistä asioista paritekniikassa sen, että jokainen osaa ja pystyy kannattelemaan itseään esimerkiksi nostettavana ollessa. Oman kehon kannattelu vaatii mielestäni kehon lämmittelyä ja keskivartalon voimaa. Ajattelen, että niin sanottu kehon yleinen aktivointi on tarpeen, eli että lihakset on herätelty ja ne ovat valmiita toimimaan dynaamisesti. Olen itse käyttänyt lämmittelyssä muun muassa erilaisia neliraajaliikkumisia kuten karhu-, lisko- ja rapukävelyä sekä käsillä käyntejä.

Makkonen kertoo, että yksilön fyysisiä valmiuksia voi harjoittaa tekemällä harjoitteita, joissa koko keho lämpenee ja hermotus toimii eri tiheyksillä. Hän kertoo myös, että olisi hyvä tutustua kehon eri kerroksiin kuten iho, lihas ja luinen rakenne sekä kehon jännitteiden ja tonusten skaalaan. ”Näiden tunnistamisesta on hyötyä kontaktityöskentelyn eri tekniikoissakin, kuten liukuvan, pyörivän tai kitkaisen kontaktipinnan käytössä tai kaatamisen, nojaamisen, nostamisen, työntämisen, vetämisen ja painamisen liiketekniikoissa.” (Makkonen 2020.) Olen tehnyt harjoitteita, joissa tutustutaan kehon eri kerroksiin, mutta en ole koskaan ajatellut, että ne voisivat olla hyvä tunnistaa paritekniikan kanalta. Asia käy kuitenkin järkeen. Esimerkiksi jos halutaan työntää toista saadakseen hänet liikkumaan, ei välttämättä pelkkä iho- tai lihaskontaktikaan riitä, vaan täytyy työntää vielä lujempaa kuin ajatellen työntävänsä parin luista rakennetta. Olen huomannut tanssijana ja opettajana sen, että tanssijat eivät välillä uskalla tai eivät ole tottuneet mennä niin sanotusti ihokontaktia syvemmälle.

Jokainen haastateltavani oli sitä mieltä, että fyysistä kontaktia kohti mennään asteittain, totutellen. Makkosen mielestä parityöskentelyä kohti on hyvä mennä koko tunnin ajan, mikä pedagogisesti onkin järkevää. Paritekniikassa tarvitaan etäisyyksien luentaa, luottamusta, reagoivalmiutta ja reaktionopeutta, tilan ja kehojen suhdetta sekä yhteisen tilan neuvottelua. Niitä voidaan harjoittaa erilaisten ei kosketuksessa olevien leikkien, pelien ja tehtävien kautta. Makkonen kertoo, että leikkimielisemmät harjoitteet toimivat hyvinä työkaluina, jos haluaa edetä ”peleistä tanssiksi” – ajattelulla. Näin voidaan saavuttaa myös pedagoginen johdonmukaisuus. (Makkonen 2020.) Liitteessä 2 on Makkosen listaamia esimerkkiharjoitteita.

### 3.4 Harjoitteita kontaktissa

Kaikki haastateltavani olivat sitä mieltä, että jos paritekniikasta ei ole taustaa, ja sitä silti haluaisi opettaa, kannattaa käydä kursseilla ja perehtyä aiheeseen monelta kantilta esimerkiksi kirjallisuuden tai videoiden kautta. Tässä kappaleessa listaan vinkkejä erilaisiin kontaktiharjoitteisiin.

Itse kontaktia harjoitellaan jo muillakin harjoitteilla, kun varsinaisilla paritekniikkaharjoitteilla. Esimerkiksi parihieronnassa harjoitellaan kosketuksen laatua, myötäelämistä ja sitoutumista toisen kehoon. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että harjoitellaan keskittymään toiseen ihmiseen ja keskitytään koskettamaan. Ei esimerkiksi vilkuilla muita tai ajatella seuraavan päivän kauppalistaa. Kun ryhdytään harjoittelemaan kunnolla kontaktissa olemista, esimerkiksi toisen painon ottamista, on tärkeää, että kaikilla on kunnioitus, myötäeläminen ja keskittyminen kosketuksessa. (Makkonen & Näkki 2020.) Näin ollen mielestäni on tärkeää, että kosketusta harjoitellaan muutoinkin kuin esimerkiksi paritekniikkaharjoitteita tehdessä.

Wollny (2020) kertoo aloittavansa kontaktiharjoitteet erilaisilla peleillä, leikeillä tai liiketehtävillä, joissa leikitään kosketuksella ja tutkitaan, mitä sillä voi tehdä. Erilaiset parin kanssa tehtävät manipulaatiot ovat mielestäni hyviä harjoitteita tähän. Kirjassa *Dance improvisations* on monia hyviä kontaktiharjoitteita. Tähän teemaan liittyen kirjassa on esimerkiksi ”Laavalamppu-harjoitus”, jossa parista toinen on laavaa ja toinen sen muovaaja (Reeve 2011, 122-123). Muovaaja päättää, mitä kehonosaa koskettaa ja alkaa liikuttamaan sitä eri suuntin. Laava seuraa liikettä. Tässä tehtävässä seurataan siis parin antamaa impulssia. Tämä on mielestäni hyvä harjoitus, sillä tässä harjoitellaan kosketuksen kuuntelua, parin liikkeen seuraamista, syy-seuraus-suhdetta kosketuksen laadussa sekä kosketettavana oloa. Harjoitetta voisi muokata myös niin, että laava liikkuu päinvastaiseen suuntaan, mihin impulssi tulee.

Yksinkertaiset ja helpot kontakti-improvisaatioharjoitteet valmistavat hyvin paritekniikkaan. Kontakti-improvisaatio ei kuitenkaan ole Jaakko Toivosen (2020) mukaan hänelle ja Lászlólle paras tapa opettaa paritekniikkaa. Itsekään en lähtisi paritekniikan opetuksessa käyttämään paljoa kontakti-improvisaatiota. Jotta voidaan improvisoida yhtään haastavampaa materiaalia kontaktissa toisen kanssa, tarvitaan mielestäni jonkin verran liikepohjaa siitä, mitä parin kanssa voi tehdä ja mikä on tekniikka

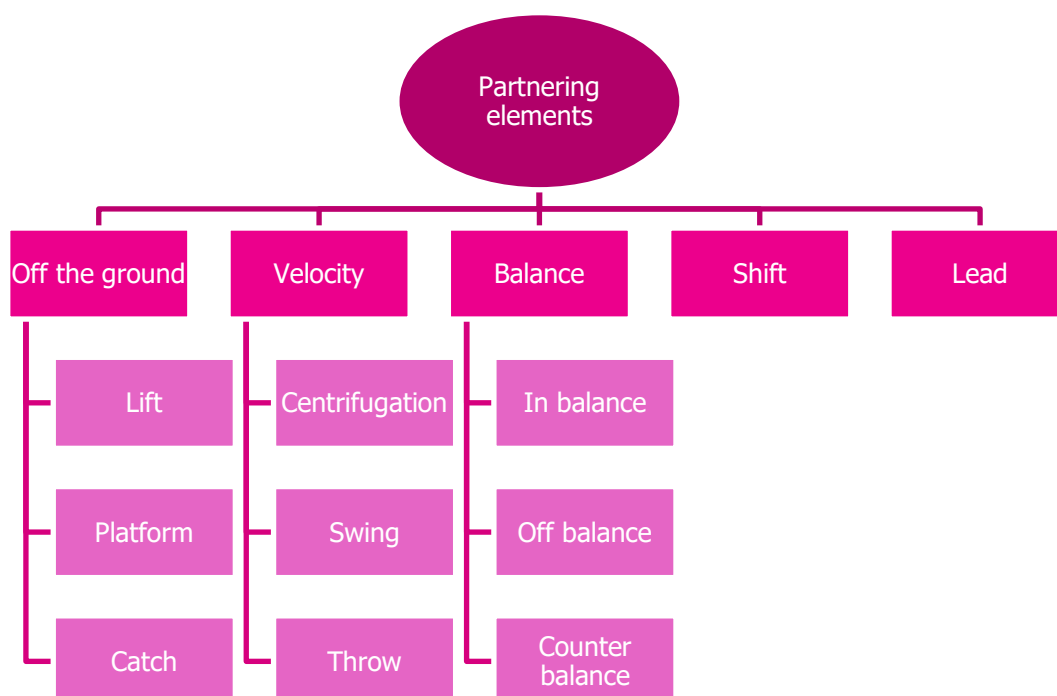


siihen. Vasta sen jälkeen voi lähteä improvisoimaan ja varioimaan. Tämä myös siitä syystä, jotta liikuminen parin kanssa olisi turvallista. Mielestäni Wollnyn mainitsemat kosketuksella leikkittelyn improvisaatiot ja muut samankaltaiset ovat turvallisia, ne sopivat kosketukseen tutustumiseen ja niitä voidaan tehdä alkeistasollakin. Sellaiset harjoitteet ovat hyviä, joissa ei anneta parille paljonkaan painoa, nostella yhtään eikä olla ylösalaisin.

Peruskontaktiharjotteisiin kuuluvat erilaiset painon antamiset ja ottamiset. Esimerkiksi parin kanssa voi kokeilla esimerkiksi selät vastakkain parin painon ottamista selkään. Parin kanssa ollaan siis selät vastakkain ja toinen parista taivuttaa eteen, ja toinen seuraa mukana parin selän liikettä, tavallaan taivuttaen taaksepäin.

### 3.5 Nykytanssin paritekniikan elementit

Haastatteluista nousi esiin Jaakko Toivosen ja Kinga Lászlón kehittämä opetusmetodi, josta kerron lisää luvussa 3.7. Metodia varten he ovat listanneet parityöskentelyn elementit eli mistä aineksista paritekniikka heidän mielestään koostuu. Toivosen mukaan lista pätee tanssilajista riippumatta, sillä fysiikka pysyy samana, olipa kyse baletista, lattareista tai nykytanssin paritekniikasta. Toivonen ja László ovat halunneet listata nämä elementit, jotta heillä on jonkinlainen sanasto opetettaessa. Se helpottaa opettamista ja opetettavan asian ymmärtämistä, kun on yhteinen sanasto, jolla puhutaan. Tässä sanastossa ei kuvata mitään tiettyä liikettä. Esimerkiksi platform voi olla missä vain liikkeessä, jossa luodaan omassa kehossa taso, jossa nostettava voi olla pysähtyneenä. (Toivonen 2020.) Kuvassa 1 ovat nämä elementit listattuna. Mielestäni tämä listaus kattaa hyvin sen, minkä tyyppistä liikkumista paritekniikka pitää sisällään. Tunnistan käyttäneeni kaikkia näitä elementtejä taiteellisessa opinnäytetyössäni. Niistä esimerkkejä kerron luvussa 3.6.



KUVA 1. Partnering elements, Jaakko Toivonen ja Kinga László (2020). Grafiikka Sonja Rönkkö.

*Off the ground* tarkoittaa liikkeitä missä parista toinen ihminen on ilmassa ja toinen lattialla. Tämä yläotsikko pitää sisällään kolme asiaa: *lift*, *platform* ja *catch*. *Lift* eli nosto on heidän mukaansa parin nosto ja vienti ilmassa. Esimerkkinä baletissa nainen tekee grand jetén (suuren hypyn) ja mies tukee siinä nostamalla lantiosta ilmaan, ottamalla muutaman askeleen ja laskemalla alas. *Platform* on nosto, joka pysyy ilmassa. Nostaja luo siis alustan, jonka päällä nostettava on ja jossa liike voi pysähtyä. *Catch* on ihmisen kiinniotto liikkeen korkeimmassa pisteessä. Se on liikemomenttiin perustuva liike, joka voi jatkua mihin tahansa. (Toivonen 2020.)

*Velocity* tarkoittaa liikkeen suuntaa, joka tarvitaan nostaakseen ihmisen ilmaan. Esimerkiksi lattialla istuvaa ihmistä ei voi nostaa käsistä ilmaan. Nostaakseen ihmisen ilmaan, pitää lähteä pyörittämään nostettavaa henkilöä oman akselisi ympäri, jolloin pikkuhiljaa ihminen nousee. Tällöin *centrifugation* eli keskipakovoima on läsnä. Liikkeen suuntaan kuuluvat myös *swing* ja *throw*. *Swing* on parin pyöräytys liikesuunnan avulla ilmassa. Esimerkiksi rock'n roll tanssissa mies pyöräyttää naisen käsivartensa ympäri ilmassa. *Throw* eli heitto tapahtuu kiinniottamisen jälkeen. Tämä on vielä Toivosella ja Lászlólla tutkinnan alla. (Toivonen 2020.)

*Balance* eli tasapaino sisältää kolme alaotsikkoa: *in balance*, *off balance*, *counter balance*. *In balance* tarkoittaa, että toinen tasapainottaa toista. Esimerkiksi baletissa mies tukee naista, joka on kärkitösuilla tasapainossa. Tällä tavallaan pidennetään aikaa tasapainossa. *Off balance* tarkoittaa toisen tukemaa ei-tasapainoa. Esimerkiksi pidetään käsistä kiinni ja toinen seisoo tukevasti tasapainossa, mutta toinen ei. Kädet irrotettaessa jälkimmäinen kaatuisi maahan. *Counterbalance* tarkoittaa, että painopiste on jossain parin välillä, eli molemmat ovat epätasapainossa. Tämä voi olla joko niin sanottu sisäänpäin eli pari nojaa toisiinsa tai ulospäin eli pari nojaa pois päin toisistaan. Toivosen mukaan jompikumpi on aina enemmän aktiivinen, jompikumpi tekee enemmän counterbalancea toiselle, johtuen ihmisten kehojen erilaisista painoista. (Toivonen 2020.)

Lisäksi he esittelevät elementit *shift* ja *lead*. *Shift* eli siirto on horisontaali – eli vaakasuunnassa tapahtuva liike. Kun nostaja siirtää painoaan toisesta pisteestä toiseen, hän voi sen avulla siirtää pariin ilman, että pari nousee ilmaan. *Lead* tarkoittaa liikkeen johtamista tai vientiä. Esimerkiksi toisen askeleiden ohjaaminen. (Toivonen 2020.) Tulkitsen niin, että tämä voi olla esimerkiksi peräkkäin kävely kontaktissa, jota teimme myös teoksessani. Takana oleva henkilö siis ohjaa etummaisesta askelia ja suuntaa kävelyä.

### 3.6 Harjoite jokaiselle elementille

Paritekniikkaharjoituksia voidaan tarkastella Toivosen ja ja Lászlón listaamien paritekniikan elementtien kautta. Heidän listaamat paritekniikan elementit olivat siis *off the ground* (toinen parista on ilmassa), *velocity* (liikkeen suuntaamisen avulla parin liikuttaminen), *balance* (tasapaino), *shift* (parin siirtäminen ilman nostamista) ja *lead* (parin vieminen tai liikkeen johtaminen). Uskon, että näitä elementtejä harjoittamalla taidot paritekniikasta kehittyvät monipuolisesti.

*Off the ground*-elementtiä voisi harjoittaa esimerkiksi platform -harjoitteella. Dance improvisations -kirjassa (Reeve 2011, 130-131) kerrotaan harjoite, jossa pareittain vuorotellen toinen tarjoaa keholleen tason, jonka päälle toinen parista voi antaa koko painonsa. Aluksi helpoin taso on tehdä kontallaan, jolloin pari antaa painonsa toisen selän päälle (kuva 2).



KUVA 2. Painon anto parin selän päälle (Rönkkö 2020).

Myöhemmin oppilaat voivat itse keksiä erilaisia tasoja, jonka päälle pari voi antaa koko painonsa. Taiteellisessa opinnäytetyössäni teimme liikkuvan tason konttausasennossa, jonka päälle pari nousi seisomaan (kuva 3). Pari liikkui tässä asennossa eteenpäin.



KUVA 3. Painon anto seisten parin selän päällä (Rönkkö 2020).

*Velocity*-elementtiä voisi harjoittaa vaikkapa samalla harjoitteella, minkä Toivonenkin samassa asiayhteydessä mainitsi. Harjoitteessa siis toinen parista istuu maassa selin pariin, joka seisoo. Parit otavat toisiaan käsivarsista tukevasti kiinni. Seisova lähtee pyörittämään istuvaa paria, ja koettaa näin saada parin ilmaan. Tämän elementin alla on myös heittäminen, ja se näkyi taiteellisessa opinnäytetyössäni, kun pari hyppäsi kiinniottajaa kohti kyljittäin, ja kiinniottaja heitti hyppääjän työntämällä käsillään hyppääjää pois päin (kuva 4).



KUVA 4. Parin heittäminen (Rönkkö 2020).

*Balance*-elementtiä voisi harjoittaa esimerkiksi harjoitteessa, jossa oppilaat kävelevät tilassa, kättelevät vastaan tulevan oppilaan kanssa ja roikkuvat yhtä paljon taaksepäin, jotta pääsevät käymään kyykyssä ja nousemaan takaisin ylös. Samaan tyyliin voi tehdä myös selät vastakkain kyykyssä käymisen, jolloin tavoite on työntää parin selkää yhtä paljon kuin toinen. Toisessa harjoitteessa liikutaan salin poikki parin kanssa jakaen painon kyljet vastakkain. Tavoite on antaa yhtä paljon painoa, jotta parit pysyvät tasapainossa, ja kontakti pysyy olkapäissä ja kyljissä koko ajan. Näitä harjoitteita olen käyttänyt niin opetuksessa kuin koreografisen prosessini aluksi. Taiteellisessa opinnäytetyössä käytimme parin vastapainoa saadaksemme toisen parista maahan. Pari piti käsistä kiinni, ja he nojasivat taaksepäin. Alas päätyvä tanssija oli enemmän epätasapainossa menossa kohti maata (kuva 5).



KUVA 5. Vastapainon avulla toinen tanssija maahan (Rönkkö 2020).

*Shift*-elementtiin sopii Jarkko Mandelinin kursseilta opittu parin liu'utus harjoitus. Olemme tehneet tätä erilaisilla otteilla, mutta perusversiona pidän sellaista, jossa on vähän samantyyppinen ote kuin sosiaalisissa tansseissa käytettävä ote. Toinen parista siis liu'uttaa parin siirtämällä painoaan puolelta toiselle. Liukuva henkilö kannattaa itseään, ja näin hän liukuu jalkapohjat maata viistäen liu'uttajan toiselle puolelle (kuva 6). Käytimme tätä liikettä taiteellisessa opinnäytetyössäni.



KUVA 6. Parin liu'utus toiselle puolelle, kuvattu liikkeen lähtöpisteestä (Rönkkö 2020).

*Lead*-elementtiä voisi harjoittaa muun muassa peräkkäinkävely-harjoitteella, jota käytin koreografiassani. Harjoitteessa kävellään pareittain peräkkäin kontaktissa niin, että takana kävelevä tanssija ohjaa liikettä ja päättää kävelyn suunnan. Näin ollen etummainen tanssija pystyi pitämään silmänsä kiinni ja liikkumaan turvallisesti takana olevan tanssijan johdolla (kuva 7).



KUVA 7. Peräkkäin kävely (Rönkkö 2020).

Youtube-videopalvelussa on paljon yksittäisiä kontaktissa tehtäviä harjoitteita. Muun muassa hakusanoilla *partnering dance moves* ja *contact improvisation basics* löytyy hyviä kontaktissa liikkumisharjoitteita (viitattu 2020-04-09). Vähän paritekniikkaa ja kontakti-improvisaatiota tehnyt opettaja voi lähestyä paritekniikan opettamista esimerkiksi tutkimalla aihetta videoiden kautta. Kaikki haasteltavani olivat sitä mieltä, että opettaja voi pohtia yhdessä ryhmän kanssa jotain liikettä tai liiketehdävää. Toivonen (2020) näyttää yksin opettaessaan usein oppilaille ensin videon, jotta oppilaat ymmärtävät mitä ollaan tekemässä. Mielestäni voi siis etsiä esimerkkivideon kontaktiharjoitteesta ja yhdessä opetella harjoitteen sitä kautta. Kun yksittäisiä liikkeitä on opeteltu esimerkiksi videoista muutamia, ja kenties yhdistetty sarjaksi, voi oppilaille antaa tehtäväksi parin kanssa jatkaa sarjaa muutamalla itse keksimällä liikkeellä, jotka tapahtuvat kontaktissa.

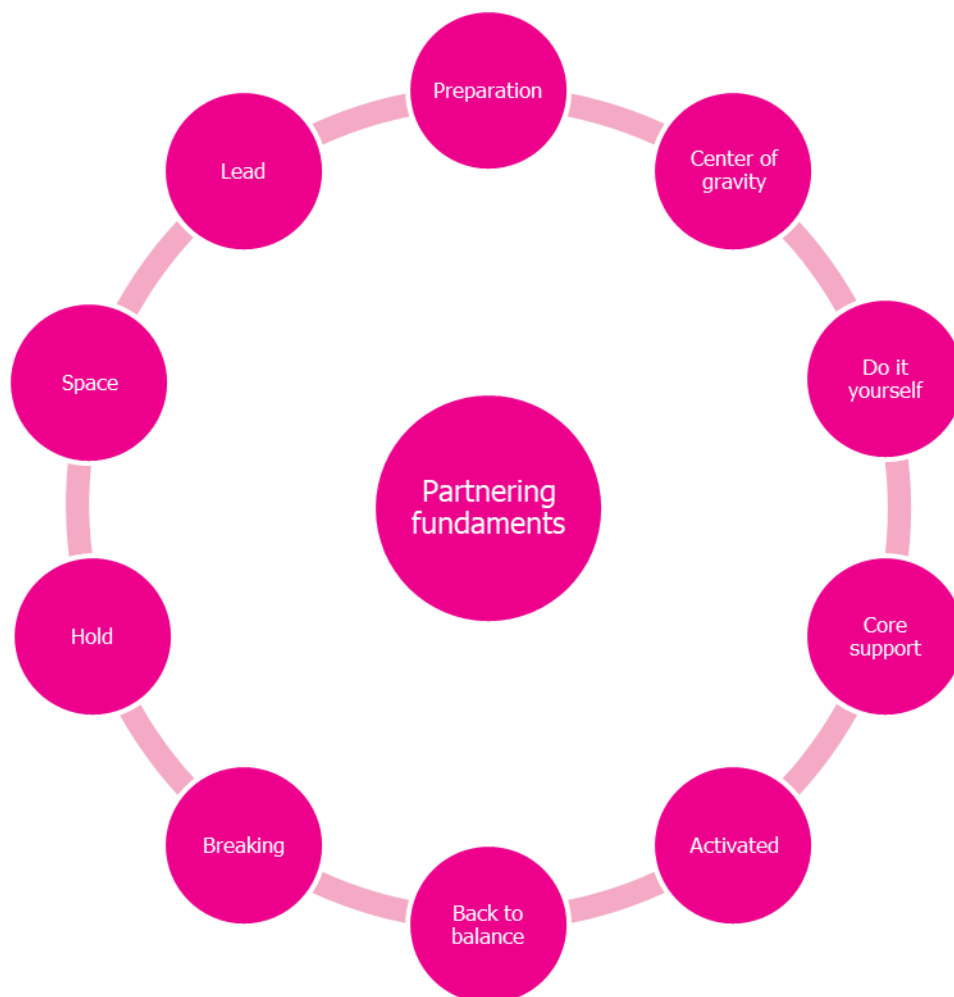
### 3.7 Sujuva paritekniikka

Kun halutaan tehdä kompleksisempaa paritekniikkaa, on mielestäni hyvä olla sanallistettuna jonkunlainen perusta paritekniikan tekemiselle. Oppilaiden täytyy ymmärtää, mitä tulee tehdä, jotta paritekniikka onnistuu ja sujuvoituu. Tässä luvussa avaan Jaakko Toivosen ja Kinga Lászlón omaan opetuskäyttöön luomaa metodia, *partnering fundamentals* eli paritekniikan perustaa. Toivonen kertoo, että he halusivat luoda tällaisen metodin, sanaston, helpottaakseen opetusta yhteisillä nimityksillä ja periaatteilla. Näiden asioiden kautta Toivonen opettaa parityöskentelyä. Tämä on eräänlainen työkalu, mistä voi tarkistaa miksi jokin liike ei toimi. Esimerkiksi kohta kohdalta voi tarkistaa kannattaako nostettava tarpeeksi itseään tai viekö nostaja nostettavan tarpeeksi pitkälle, jotta hän pääsee takaisin jaloilleen. Toisaalta tämän avulla pystyy myös sanallistamaan, että mitkä asiat toimivat, mitä näistä asioista tehdään oikein. Toimivat ratkaisut löytyvät useimmiten tämän kaavion kautta. Siinä



on hänen mielestään kaikki, mitä tulee ottaa parityöskentelyssä huomioon, mutta ovat tärkeitä tanssissa muutenkin. (Toivonen 2020.)

Toivosen mukaan tätä työkalua ei ole tehty koreografian luomiseen, vaan teknisten asioiden tarkastukseen eli mitä asioita partnereeraus vaatii toimiakseen. Toivonen kertoo, että muun muassa ollessaan Lászlón kanssa opettamassa Rotterdammassa paritekniikkaa oppilaille, jotka olivat tehneet jotain omia partnereerausjuttuja, he saivat aika nopeasti nostettua työskentelyn tasoa tämän kaavion avulla. He pystyivät sen avulla helposti näkemään missä vika on, ja mitä asioita tulee kehittää. (Toivonen 2020.) Kaaviossa 2 partnereerauksen perusta.



KUVA 8. Partnering fundamentals, Jaakko Toivonen ja Kinga László (2020). Grafiikka Sonja Rönkkö.

*Preparation* tarkoittaa valmistautumista. Sen kolme pilaria ovat sopiva energian määrä, ajoitus ja kuka on liikkeen alullepanija. (Toivonen 2020.)

*Center of gravity* tarkoittaa parin yhdessä luoman yhteisen painopisteen paikkaa ja sen mahdollista liikkumista. Se voi olla toisen päällä, parin keskellä (sisällä) tai ulkopuolella. (Toivonen 2020.)

*Do it yourself* tarkoittaa muun muassa itsensä kannattamista, esimerkiksi nostettavana ollessa. Jos nostettava ei ole aktiivinen ja kannata itseään noston aikana, on häntä hyvin vaikea nostaa. *Do it yourself* voi tarkoittaa myös esimerkiksi hyppäämistä tai kiipeämistä parin päälle. Parityöskentelyssä luodaan kaikki yhdessä, molemmilla on oma tehtävänsä ja molemmat työskentelevät yhtä lailla. (Toivonen 2020.)

*Core support* tarkoittaa keskivartalon tukea. Keskivartalon tuen avulla pystyy keventämään itseään nostettaessa. Keskivartalon tukea tarvitsee molemmat parityöskentelyn osapuolet, ja se on yksi tärkeistä asioista myös tanssissa yleensä. (Toivonen 2020.)

*Activated* tarkoittaa, että on valmis ottamaan toisen painoa vastaan. Se on olotila, jossa tietää, että kohta tulee tapahtumaan jotain. (Toivonen 2020.) Tämä on mielestäni erittäin tärkeä asia parityöskentelyn turvallisuuden osalta.

Seuraavat kaksi asiaa ovat Toivosen mielestä erittäin oleellisia paritekniikan sujuvuuden kannalta. *Back to balance* eli parin saattaminen takaisin omien jalkojensa päälle esimerkiksi nostosta sekä *Breaking* eli pehmennys. Pehmennys tarkoittaa, miten pari otetaan esimerkiksi syliin niin, että se ei aiheuta tömähdyttä, tai miten hänet palautetaan lattialle ilman tömähdyttä. Toivosen mukaan pehmennystä täytyy hyödyntää partneroinnissa paljon välttääkseen tömähdyksiä. (Toivonen 2020.) Oman kokemukseni mukaan se tarkoittaa käytännössä plien eli polvien koukistuksen aktiivista käyttöä, mutta toki myös muun kehon myötäilyä. Kehon tuki löytyy keskivartalosta, mutta silti koko kehon tulee olla valmis myötäilemään liikettä.

*Hold* tarkoittaa otteita liikkeessä. Tässä on Toivosen mukaan selkeät roolit, kumpi on niin sanotusti nostaja ja nostettava. Tässä kohdassa tarkastellaan teknisesti otteita, tapaa tukea ja onko liikkeessä sopiva määrä painetta. (Toivonen 2020.)

*Space* tarkoittaa tässä tapauksessa tilankäyttöä, joka muuttuu omassa kehossa, kun yhtäkkiä tarvitsee antaa tilaa toisen painolle. Esimerkiksi nostettaessa paria kylki vasten kylkeä täytyy tehdä tilaa toiselle keholle. Tilankäyttö tarkoittaa myös etäisyyksien arviointia. Esimerkiksi isoja hyppyjä toisen päälle tai syliin tehdessä täytyy osata arvioida etäisyyttä, kuinka monta askelta parin luo tarvitsee ottaa. Tarvittaessa pitää mukautua tilanteeseen, jos pari ei pääsekään tarpeeksi lähelle, täytyy itse ottaa askelia. (Toivonen 2020.)

*Lead* tarkoittaa parin vientiä tai liikkeen johtamista. Tämä termi tulee sosiaalisesta tanssista, mutta Toivosen mukaan oli tanssityyli mikä tahansa, niin kuitenkin aina on joku, joka vie tai johtaa liikettä. (Toivonen 2020.)



## 4 ERILAISET TAVAT LÄHESTYÄ PARITEKNIIKKAA KOREOGRAFIASSA

Paritekniikasta ajatellaan usein, että jos luodaan siitä koreografiaa, luodaan se työparin kanssa. Aina tällaista mahdollisuutta ei kuitenkaan ole. Esimerkiksi tanssikouluissa ei välttämättä ole resurssia suunnitella ja opettaa yhdessä toisen opettajan kanssa.

Opettajalla tai koreografilla on käytettävissään erilaisia keinoja luoda koreografiaa paritekniikasta. Seuraavaksi kerron niistä välineistä, joita itse käytin luodessani koreografiaa taiteelliseen opinnäytteeseen. Videoinnilla oli oleellinen rooli kaikissa työskentelytavoissa.

### 4.1 Valmis materiaali

Aloitimme koreografisen prosessin luomalla tanssijani Riina Paarman kanssa liikeyhdistelmän, jossa molemmilla oli oma roolinsa. Opetimme sen yhdessä muulle työryhmälle. Helpotti, kun oli myös toinen henkilö kertomassa mitä hänen roolissaan pitää tehdä. Jos olisin opettanut kyseistä liikeyhdistelmää ryhmälle, olisin opetellut molemmat roolit. Tällöin opettaminen olisi ollut helpompaa.

Yhdenkin liikkeen opettaminen vaatii aikaa, kun opettaa molempien roolit. Yllätyin itse, kuinka aikaa vievää se on. Tässä mielestäni korostuu se, kuinka tärkeää on pedagogisen punaisen langan pitäminen työskentelyssä. Jo alkulämmittelyssä kannattaa siis harjoittaa niitä asioita, jotka tukevat tunnin opeteltavassa asiassa. Makkonen painottaa, että kannattaa lähteä liike kerrallaan liikkeelle. Eli jos tekee vaikka sarjaa, kannattaa tunnin aikana harjoittaa liikkeitä yksittäisinä harjoitteinaan, jotta ne saavat paljon toistoa ja ovat tuttuja sitten, kun lähdetään tekemään sarjaa. (Makkonen 2020.)

Olin suunnitellut harjoituksissa kokeiltavan jotain liikettä, jonka olin itse keksinyt tai nähnyt videolta. Silloin pohdimme ja tutkimme yhdessä, miten kyseinen liike toteutetaan, mitä asioita tarvitsee ajatella liikettä tehdessä ja miten toinen voi tukea toista liikkeessä paremmin. Tästä mielestäni oppi sekä ohjaaja että ryhmäläiset. Välillä minä kokeilin liikettä jonkun kanssa, molemmissa rooleissa, ja myös muut kokeilivat keskenään. Saimme näin paljon tietoa liikkeestä: onko se mahdollinen vai ei, mitä liikkeen onnistumiseen tarvitaan, voidaanko liikettä soveltaa ja mihin seuraavaan asiaan liike voi viedä. Videolla oleva liike oli tietysti helpompi opetella ja ymmärtää, sillä sen pystyi näyttämään kaikille. Itse keksimäni liike oli vaikea selittää sanallisesti.

Videoimme paljon materiaalin harjoittelua. Siten tanssijat pystyivät itsekin näkemään, miten he tekevät ja mitä asiaa täytyisi korjata. Pystyimme myös vertailemaan, onko parien tekemisessä eroja, mistä ne johtuvat ja kumpaan tyyliin haluan kyseessä olevan liikkeen tehtävän. Pystyin videoiden kautta kotona miettimään korjauksia sekä hieman jatkoa liikesarjalle.

Iiro Näkki kertoo, että pidemmän paritekniikkasarjan suunnittelu yksin, ilman kokeilemista, on vaikeaa. Sen sijaan hän joskus tekee esimerkiksi kaksi soolosarjaa, jotka yhdistetään tehtäväksi parin kanssa duettona. Näin pystyy suunnittelemaan tarkaan koreografioitua materiaalia kahdelle yksin. Toinen asia, mitä hänen mielestään voi suunnitella yksin, on miettiä jokin periaate tai tehtävä, mitä kokeillaan ryhmän kanssa. Työskentelytilanteessa ryhmän kanssa tehtävää voi jatkokehittää eteenpäin. (Näkki 2020.) Näin ollen on jo hyvä pohja ja suunnitelma työskentelylle. Omasta mielestäni jokin pohjaidea on hyvä olla. Jos työskentelytilanteeseen tulee vain idealla, että luodaan jotain kontaktiliikkeitä, voi rajattomuus tuntua siltä, ettei keksi mitään kontaktiliikkeitä. On hyvä rajata tehtävää jotenkin.

## 4.2 Improvisaatio

Käytin koreografiassani useammankin kerran liiketehtävää koreografian pohjalla. Teoksen alussa meillä oli tehtävänä kävellä, ja välillä joku pysähtyi ja lähti hitaasti kaatumaan. Muut tanssijat tulivat paikalle saattamaan kaatuvan tanssijan maahan. Keskellä teosta tehtävänä oli kävellä pareittain peräkkäin kontaktissa niin, että takana kävelijä ohjasi liikettä ja välillä nosti tietyillä tavoilla edessä kävelevää tanssijaa. Molemmista tehtävissä ei ollut aluksi paljonkaan sääntöjä, koska halusin asioiden olevan tanssijoillekin osittain yllättävää ja lavalla olemisen aktiivista hereillä oloa. Pikkuhiljaa meistä alkoi kuitenkin tuntumaan sille, että on esimerkiksi hyödyllistä päättää ihmiset ketkä kaatuvat tai joitain nostoja, joita peräkkäin kävelyssä tehdään. Oli parempi ratkaisu tehdä niin, sillä silloin ei esimerkiksi tarvinnut jännittää niin paljon, että ehtiikö kaatuvan tanssijan luo. Oli myös selkeämmät aikaraamit, tällöin tehtävä ei kestänyt silloin liian kauan. Näin ollen oli myös helpompi sommitella muun muassa kaatumisen rytmiä ja koreografisesti kiinnostavia samanaikaisia nostoja.

Yhdessä teoksen duetoista käytin pohjana improvisaatiotehtävää. Annoin tanssijoille tehtäväksi improvisoida kontaktissa painin ajatuksella. Videoin improvisaation ja katsoimme sen yhdessä läpi. Pöimimme sieltä mielenkiintoisimmat liikkeet ja yhdistimme sarjaksi.

Improvisaatiolla lähdimme liikkeelle myös, kun rakensin kolmikön kohtausta. Halusin löytää kontaktissa tapahtuvaa liikettä kolmikolle. Aluksi pyysin heitä improvisoimaan ilman kontaktia niin, että he liikkuvat toistensa ympärillä kurottaen tyhjiin tiloihin heidän ympärillään, joita muodostui liikkuessa. Tämä harjoite päättyi sellaisenaan kolmikön kohtausten alkuun. Lisäksi kokeilin heidän kanssaan improvisaatiota niin, että yksi ihminen on keskellä, toinen ihminen pitää keskellä olevan kädestä ja kolmas pitää keskellä olevan jalasta kiinni koko ajan. Halusin selvittää, millaisia reittejä liikkeelle syntyy tällaisen ankkuroinnin kautta. Saimme tästä harjoitteesta joitain liikkeitä koreografiaan.

Improvisaation kautta parin kanssa tehtävien liikkeiden etsiminen tuntui luontevalta. Näin ollen liikemateriaali istui hyvin tanssijoille, koska oli heiltä lähtöisin. Koen myös, että tämä väline on oivallinen varsinkin ohjaajalle, jolla ei ole työparia suunnitteluun tai opetukseen. Suunnitteluani helpotti se, että sain improvisaation videolle. Pystyin katsomaan sitä kotona ja suunnittelemaan liikeyhdistelmän

improvisaatiosta löytyneistä liikkeistä. Sain kuvatusta improvisaatiosta inspiraatiota liikkeiden jatkokehittelyyn ja uusiin liikeideoihin tai -suuntiin. Tosin joskus tanssijoista tuntui vaikealle opetella improvisoitu liike videolta uudestaan. Välillä tuntui kuin opeteltaisiin kokonaan uutta liikettä.

#### 4.3 Koreografian luominen harjoitustilanteessa yhdessä ryhmän kanssa

Yhden dueton loimme kokonaan yhdessä harjoitustilanteessa. Minulla oli mielessä, millaisen haluan dueton tunnelmaltaan olevan ja minkälaista liikettä dynamiikan osalta haen. Oli mukavaa, kun liikettä pystyi heti kokeilemaan, että onnistuuko se ja mihin asetelmaan pari siitä liikkeestä jää. Oli helppo rakentaa koreografia, sillä näin heti toimiiko ehdottamani asiat ja kuulin myös tanssijoiden mielipiteen harjoiteltavasta liikkeestä. Luulen, että koreografiaa olisi ollut vaikeampi rakentaa, jos minulla ei olisi ollut mitään käsitystä millaisen haluaisin kohtauksen olevan.

Kolmen tanssijan kohtausta koreografioitiin myös osittain harjoitussalissa tanssijoiden läsnä ollessa. Minulle oli uutta mieltä kolmen ihmisen liikkeitä kontaktissa, joten improvisaation kautta löydetyn liikemateriaalin lisäksi minulle oli tärkeää luoda loputkin materiaalista tanssijoiden kanssa kokeillen. Videoin kaiken, jotta pystyin kotona tarkastelemaan ajan kanssa, jäikö esimerkiksi jollekin tanssijalle odotusaikaa, tarvitseeko liikkeen suuntaa muuttaa tai vaatiiko jokin kohta koreografiassa dynamiikan muutosta.

Suunnittelin teokseni loppuun kohtauksen, jossa kaikki liikkuisimme jollain tavalla kontaktissa. Kohtauksessa tapahtuisi paljon yhtä aikaa lähellä toisiaan, duetoissa vaihdellen ja välillä yhdessä nostaen yhtä tanssijaa. Aikaraja kuitenkin tuli vastaan, sillä huomasin kyseisen kohtauksen rakentamisen vaativan paljon aikaa ja kokeilua. Haluan kokeilla tällaista kohtausta tulevaisuudessa. Uskon, että sellaisen luomiseen tarvitsisi koko työryhmää, ja näin ollen loisimme sen harjoitustilanteessa yhdessä.

## 5 POHDINTA

Olin käynyt paritekniikkakursseilla, joten minulla oli vähän pohjaa lähteä luomaan koreografiaa paritekniikasta. Paritekniikan harjoittelu ei kuitenkaan ole ollut minulla säännöllistä, joten en voi sanoa, että olen sen suhteen ”ammattilainen”. Koreografisessa prosessissa koin oppineeni paljon, sillä jouduin etsimään sovellutuksia itse aiempien tietojeni ja taitojeni pohjalta. Koska halusin pitää prosessini mahdollisimman autenttisena kokemuksena, ja löytää ratkaisuja aiempien tietojeni ja oman kokemuksen perusteella, opin kirjallista opinnäytetyötä kirjoittaessani lisää paritekniikasta. Perehtyessäni esimerkiksi Toivosen ja Lászlón partnereuksen elementteihin ja -perustaan, kokemuksen prosessista syveni ja ymmärsin partnereuksen kokonaisuutta. Uskon, että seuraavan kerran partnereusta opettaessani tai siitä koreografiaa tehdessäni olen paljon viisaampi, ja pystyn perustelemaan opetettavia asioita paremmin.

Suunnilleen puolessa välin koreografista prosessia pohdin, miksi en ollut teettänyt tarjoakaan liikkeitä, joissa toinen tanssija menee ylösalaisin. Hurjimpia akselin yli meneviä liikkeitä oli vaikea alkaa teettää, koska emme olleet työskennelleet kovin pitkään vielä yhdessä. Halusin löytää sujuvan yhdessä liikkumisen ensin, ennen hurjempien juttujen tekemistä. Pohdin, olisinko halunnut ottaa enemmän riskiä ja kokeilla vaativampia asioita. Päädyin kuitenkin siihen, että en halua, sillä päätavoite oli saada sujuvaa parin kanssa liikkumista, hurjimmat temput ja näyttävyydet eivät olleet tavoitteena. Teimme mielestäni ryhmän työskentelyprosessin puitteissa sopivasti haastavia juttuja.

Harjoituskautemme kesti kaksi kuukautta, jonka aikana harjoittelimme kaksi-kolme kertaa viikossa. Jos harjoituskausi olisi ollut pidempi, olisi se luonnollisesti vienyt meitä pidemmälle. Uskon, että olisimme saaneet partnereusta sujuvammaksi muun muassa plien käytön osalta ja myös niin sanottuja ylimääräisiä askeleita olisimme varmasti saaneet vähemmälle. Jos aikaa olisi ollut enemmän, olisin teettänyt akrobatiaharjoituksia enemmän, sillä ne tuntuivat tanssijoista osittain haastaville. Tämä näkyi myös siinä, että ylösalaisin meneviä asioita kontaktissa oli vaikeampi lähteä kokeilemaan ja tekemään. Olisin halunnut myös käyttää aikaa liikeyhdistelmien molempien roolien opetteluun, ja näin ollen hyödyntää liikeyhdistelmiä monipuolisemmin koreografiassa. Opin siis, että parityöskentely vaatii aikaa aivan eri tavalla kuin soolotyöskentely.

Pohdin koreografisen prosessin aikana sitä, kenen työryhmäläisen kanssa näytän tai testaan kontaktiliikkeitä. Mietin, onko sillä väliä ryhmädynamiikan kannalta. Suunnittelimme Riina Paarman kanssa muutaman kerran kahdestaan materiaalia koreografiaan, joten ainakin kyseiset materiaalit oli helppompaa näyttää hänen kanssaan. Välillä kokeilin ja näytin muitakin liikkeitä hänen kanssaan harjoitustilanteessa, jossa kaikki tanssijat olivat paikalla. Oli helppoa ja nopeaa näyttää liikkeitä hänen kanssaan, sillä olimme luoneet sarjan ja muutenkin olemme tanssineet aikaisemmin yhdessä. En usko,

että tällä asialla oli vaikutusta tämän työryhmän ryhmädynamiikkaan. Tanssijat kertoivat prosessin päätteeksi, että työskentelyilmapiiri oli ollut hyvä, harjoituksissa oli ollut kivaa ja ryhmässä oli ollut helppoa olla. Pohdin asiaa enemmänkin opettajan roolin kautta, että tarvitseeko normaalissa opetustilanteessa tällaiseen asiaan kiinnittää huomiota. Tulin siihen tulokseen, että opetustilanteessa opettaja voi miettiä ryhmän mukaan, näyttääkö vahvimman, kokeneimman, vähiten kokeneimman vai vaihdellen kaikkien kanssa.

Aiemman kokemuksen sekä koreografisen prosessini pohjalta aloin miettiä paritekniikan opettamisen hyötyjä. Opin, että yhdessä ryhmän kanssa opetellessa esimerkiksi videolta jotain nostoa tai miettiessä omaa ratkaisua siihen, miten saadaan pari liikutettua paikasta toiseen, on prosessi parhaimmillaan hyvää ongelmanratkaisukyvyyn ja itseohjautuvuuden harjoitusta. Oppiminen ei ole silloin pelkkää mallioppimista, vaan se vaatii oppilaalta myös omaa ajattelua ja ongelmanratkaisukykyä. Tämä kehittää hyvin tanssin taiteen perusopetuksen opetussuunnitelmien perusteissa olevaa itseohjautuvuuden tavoitetta. Parin tai ryhmän kanssa nostoa pohtiessa kehittyvät myös vuorovaikutustaidot, joita myös kyseisen opetussuunnitelman mukaan tulee kehittää. Ryhmäytymistä voi mielestäni edistää myös paritekniikan oppimisen avulla.

Koen, että paritekniikkaa opetellessa ja opettaessa dialogisuus eli vuorovaikutus opettajan ja oppilaiden välillä toteutuu, ja opetus voi olla oppilaslähtöistä. Tutkimukset kertovat, että oppiminen on tehokkaampaa silloin, kun oppilas itse joutuu miettimään ratkaisua tai silloin, kun hän opettaa muita. Paritekniikka ei ole ainut ja tärkein opittava asia tanssin perusopetuksessa tai tanssin ammattikoulutuksessa, mutta mielestäni sen opettelemisessa on muitakin hyötyjä oppijalle, kuin vain itse paritekniikan taito. Itseohjautuvuuden ja vuorovaikutustaitojen lisäksi paritekniikan kautta oppija voi mielestäni kehittää kehonhallintaa ja kehonhahmotuskykyä, mitkä ovat tanssissa tärkeää muutenkin.

Kirjallista osiota kootessani huomasin, että olisin halunnut kysyä haastateltavilta hieman eri asioita ja lisäksi mieleeni nousi uusia kysymyksiä. Esimerkiksi paritekniikan kulmakivien sijaan olisin halunnut kysyä enemmän heidän mielipiteitään siitä, mitkä tekijät vaikuttavat paritekniikan sujuvuuteen. Huomasin myös sen, että tästä aiheesta olisi voinut kirjoittaa paljon laajemmin. Vaikka aiheesta ei ole paljon kirjallisuuslähteitä, olisi ollut antoisaa haastatella vielä enemmän ammattilaisia. Uskon, että sitä kautta saisi paljon arvokasta informaatiota nykytanssin paritekniikasta ja sen historiasta ja lähtökohdista esimerkiksi Suomessa.

## LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

Countertechnique julkaisuaika tuntematon. Tietoa counter -tekniikasta. Verkkajulkaisu. <https://www.countertechnique.com/what-it-is/>. Viitattu 2.4.2020.

Itä-Suomen tanssin aluekeskus 2019. Uutinen parityöskentelykurssista. Verkkajulkaisu. <https://itak.fi/ohjelmisto/jaakko-toivonen-ja-kinga-laszlo-p-is-for-partnering-tanssin-parityoskentelyn-kurssi/>. Viitattu 2.4.2020.

Kinetic Orchestra julkaisuaika tuntematon. Jarkko Mandelinin esittely. <https://kineticorchestra.fi/jarkko-mandelin/>. Viitattu 2.4.2020.

Makkonen, Mikko 2020. Tanssitaiteilija. Haastattelu sähköpostilla 13.2.2020.

Makkonen, Mikko & Näkki, Iiro 2020. Tanssitaiteilijat. Yhteishaastattelu 22.1.2020.

Mäkinen, Mirva 2018. Taiteellinen tutkimus kontakti-improvisaation arvoista somaesteettisen esityksen kehityksessä. Väitöskirja. Papunet-verkkopalvelu. Acta Scenica. <https://actascenica.teak.fi/makinen-mirva/4-2-kontakti-improvisaation-harjoittelusta-ja-kaytanteista/>. Viitattu 22.4.2020.

Novack, Cynthia J. 1990. Sharing the dance. Contact improvisation and American culture. The Madison: University of Wisconsin Press.

Näkki, Iiro 2020. Tanssitaiteilija. Haastattelu 20.2.2020.

Opetushallitus 2020. Taiteen perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/taiteen-perusopetuksen-opetussuunnitelman-perusteet>. Viitattu 2.4.2020.

Reeve, Justine 2011. Dance improvisations. Human Kinetics.

Rönkkö, Sonja 2020. Jaakko Toivosen ja Kinga Lászlón partnering elements. Grafiikka.

Rönkkö, Sonja 2020. Jaakko Toivosen ja Kinga Lászlón partnering fundamentals. Grafiikka.

Rönkkö, Sonja 2020. Liike esimerkit. Valokuvat. 16.4.2020.

Tanssin tiedotuskeskus 2018. Uutinen Itä-Suomen tanssin aluekeskuksen taiteellisesta johtajasta. Verkkajulkaisu. <https://www.danceinfo.fi/uutiset/ita-suomen-tanssin-aluekeskuksen-uusi-taiteellinen-johtaja-on-jaakko-toivonen/>. Viitattu 2.4.2020.

Tanssin tiedotuskeskus 2019. Uutinen Tanssiteatteri Minimien uusista taiteellisista johtajista. Verkkojulkaisu. <https://www.danceinfo.fi/uutiset/tanssiteatteri-minimin-uudet-johtajat-valittu/>. Viitattu 2.4.2020.

Tanssin tiedotuskeskus 2019. Tanssin mainetekopalkinto. <https://www.danceinfo.fi/artikkelit/vuoden-2019-tanssin-mainetekopalkinto-jarkko-mandelinille-ja-kinetic-orchestralle/>. Viitattu 2.4.2020.

Toivonen, Jaakko 2020. Tanssitaiteilija. Haastattelu 30.1.2020.

Wollny, Nina 2020. Tanssitaiteilija. Haastattelu 21.1.2020.

## LIITE 1: HAASTATTELUKYSYMYKSET

Kysymykset Jaakko Toivoselle, Iiro Näkille ja Mikko Makkoselle:

1. Ajatellaan ryhmää, joka ei ole tehnyt ennen paritekniikkaa. Paritekniikalla tarkoitan mm. painon antamista ja ottamista, lentäjänä tai alaihmisenä oloa ja kontaktissa liikkumista. Mitä asioita olisi hyvä harjoittaa ennen paritekniikan aloittamista? Fyysiset ominaisuudet, valmistavat harjoitteet?
2. Onko jotain erityisiä asioita, joita tulisi ottaa huomioon sinulle uuden ryhmän tai toisilleen tuntemattoman ryhmän kanssa? Esim. jotain tiettyjä harjoitteita, joita teetät aluksi?
3. Minkä ikäisiä oppilaita voisi alkaa harjoittamaan paritekniikkaan liittyviin asioihin ja paritekniikkaan? Miten tärkeänä koet tänä päivänä, että tanssin taiteen perusopetuksessa sekä laajassa oppimäärässä opetettaisiin paritekniikkaa?
4. Yksin vai yhdessä – kun halutaan luoda koreografiaa paritekniikasta, se varmasti luodaan yhdessä tanssiryhmän tai assistentin kanssa. Opetuksessa kuitenkin harvoin tanssikoulussa opettajalla on mahdollista olla opettajaparia, jonka kanssa suunnitella ja näyttää asioita. Voiko opettaja siis näyttää esimerkiksi oppilaan kanssa? Tutkia yhdessä ryhmän kanssa liikkeitä? Kertoa sanallisesti mitä on tarkoitus tehdä? Miten opettaja, joka ei paljon paritekniikkaa ole tehnyt, käytännössä voisi suunnitella paritekniikka tunnin, ja mitä siellä voisi olla?
5. Mitkä asiat ovat sinulle paritekniikan kulmakivet, mitä haluat siinä näkyvän ja olevan? Millaisia periaatteita sinulla on paritekniikan takana?

Kysymykset Nina Wollnylle:

1. Think about a group of dancers, who hasn't done partnering before. With partnering technique I mean giving your weight to another person and other way round, being a flyer and a base, and moving in contact generally. What would be the practises before partnering? Is there some physical qualities one should practice? And what if the group doesn't know each other, does it also require some practices before working together?
2. Can countertechnique be helpful to partnering technique? How?
3. When it comes to teaching, especially students that are not professionals, you might not always have a pair who would help you to create or show the lifts and whatever movement in contact with you.  
How can one teacher plan a class of partnering technique, if he/she hasn't done much of partnering and doesn't have a partner?



Can a teacher show the moves with a student?

Can he/she search partnering movements with the group? Is it possible as beginner as professional levels?

4. What is essential to you in partnering technique? What are your principles behind partnering?

5. How important it is to teach partnering in dance professional education?

## LIITE 2: MIKKO MAKKOSEN ESIMERKKIHARJOITUKSIA ENNEN FYYSISTÄ KONTAKTIA

- Erilaiset pareittain tai ryhmässä pelattavat hipat, joissa haetaan kontaktia ja väistelyä eri kehon osiin ovat toimivia, sekä näiden kehittäely kohti kontaktitehtäviä.
- Erilaiset kehoon kohdistuvat manipulaatio harjoitteet, joissa yleensä aktiivinen – passiivinen –osapuolet.
- Toisen henkilön tilan/kehon muovaaminen ei kosketuksessa, eli toinen pyrkii kohti toisen kehoa ja toisen on väistettävä erilaisin tavoin. Tästä pohjasta voi varioida myös laajasti eri rajauksin aina kehonosista ja tilasuhteista alkaen.
- Isolla tai pienemmällä ryhmällä tehtävät parveilut ja sen monet erilaiset variaatiot. Esim. Henkilöt valitsevat mielessään yhden positiivisen ja yhden negatiivisen ”navan” eli toisen henkilön tilasta, jolloin pyrkivät mahdollisimman lähelle positiivista henkilöä ja kauas negatiivisesta henkilöstä. ”Napaisuuksia” voi lisätä, vähentää ja varioida, jolloin tämä johtaa erilaisiin tilallisiin orientaatioihin parveilun peruseriaatteilla.
- Liikepeilaamiset parin tai ryhmän kanssa, joka herättää kehollista samaistumista ja empatiaa.
- Lisäksi erilaiset raakamotorisemmat pelit, joissa välineenä esim. pallo ja mahdollisuus keholliseen kontaktiin, vaikka toisen siirtämiseen tieltä voivat toimia niin lämmittävinä kuin kontaktia edistävinä harjoitteina.

## LIITE 3: KONTAKTI-IMPROVISAATIO LIIKKEET (PAXTON), SONJA RÖNKÖN TULKINTA



Kuva: Taivutus parin selän päälle (Rönkkö 2020).



Kuva: Parin lantion nostaminen omalle lantiolle (Rönkkö 2020).



Kuva: parin päällä poikittain rullaaminen eli "surffaaminen" (Rönkkö 2020).