

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävän taiteen koulutus

Tanssinopettajan erikoistumisala

2020

Iida Honko

MAADOITTUMISEN HAVAINNOINTI JA KOKEMINEN OSANA KOREOGRAFISTA PROSESSIA

Iida Honko

MAADOITTUMISEN HAVAINNOINTI JA KOKEMINEN OSANA KOREOGRAFISTA PROSESSIA

Tämä tutkielma on kirjallinen osa Turun ammattikorkeakoulun Taideakatemiaan tanssinopettajan koulutusalan taiteellista opinnäytetyökokonaisuutta. Taiteellinen osio ”Tee minut kaltaiseksi maa” on yhden tanssijan sooloteos, jonka koreografina on toiminut tutkielman kirjoittaja.

Tutkielman tavoitteena on havainnollistaa ja löytää konkreettisia, todistettuja keinoja maadoittumisen löytämiseen ja sen ylläpitämiseen. Taiteellisen osion koreografian liikekokeilujen lähteenä on käytetty kirjoittajan omien kokemuspohjaisten harjoitteiden lisäksi muun muassa Kirsi Heimosen (2009) väitöskirjaa *Sukellus liikkeeseen – liikeimprovisaatio tanssimisen ja kirjoittamisen lähtökohtana*, sekä Timo Klemolan (2015) teosta *Mindfulness: Tietoisuuden harjoittamisen taito*.

Tutkielmassa pohditaan maadoittumista käsitteenä sekä tarkastellaan maadoittumista erilaisten liikekokeilujen kautta nykytanssin viitekehysessä. Koreografinen prosessi toimii tärkeänä lähteenä kirjoitelman pohdintoille. Tutkielma koostuu lyhyestä maadoittumisen käsitteen avaamisesta tanssitaiteen, fysiikan ja tietoisuuden läsnäolon näkökulmista sekä koreografisen prosessin kuvauksesta. Kirjoittaja hyödyntää asiantuntijoiden kanssa käytyjä keskusteluja lähdemateriaalin tukena. Kirjoitelman teksti pohjautuu kuitenkin pääosin kirjoittajan omiin pohdintoihin ja kokemusten analysointiin.

Viimeisessä pohdintaluvussa kirjoittaja kokoaa saamansa oivallukset ja toteaa löytäneensä keinoja maadoittumiseen. Tutkielman tärkeimmäksi tulokseksi ja havainnoksi nousee mielen ja kehon yhteyden merkitys maadoittumisen mahdollistumiselle. Kirjoittaja huomioi myös biomekaniikan näkökulmien merkityksen. Kirjoittaja hyödyntää tutkielman tuloksia opinnäytetyön taiteellisessa osiossa sekä toteaa niiden hyödyllisyyden myös tulevaisuuden pedagogisia työtehtäviä varten.

ASIASANAT:

maadoittuminen, keho-mieli yhteys, koreografia, kontakti, tietoinen läsnäolo

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Performing Arts | Dance Teacher

2020 | 28 pages

Iida Honko

OBSERVING AND EXPERIENCING GROUNDING AS PART OF A CHOREOGRAPHIC PROCESS

This study is written as partial fulfillment of the Dance Teacher Degree / Bachelor of Dance, at the Turku University of Applied Sciences, Ltd. The artistic part of the degree is a media based choreographic work for a solo dancer.

The aim of this study is to demonstrate and discover concrete and formally recognized ways of finding and maintaining grounding in movement. Kirsi Heimonen's (2009) work *Sukellus liikkeeseen – liikeimprovisaatio tanssimisen ja kirjoittamisen lähteenä* and Timo Klemola's (2015) work *Mindfulness: Tietoisuuden harjoittamisen taito* have been used as references to the movement experiments as well as the author's own experience.

This thesis researches the term of grounding as a concept as well as working through different movement exercises in the context of contemporary dance. The artistic choreographic part of the thesis work is a fundamental source of information for the writing. The study consists of a short explanation of the term grounding through the aspects of modern and postmodern contemporary dance, physics and mindfulness, and also an analysis of the choreographic process. Mostly the material for the study is however composed from the author's own reflections and experiences through this process.

In the final chapter the author articulates the discoveries made and states that she has found ways for grounding. The recurrence of the connection of the body and mind is the most fundamental discovery of this thesis. The author also notes the importance of biomechanics concerning grounding of the body. She utilizes the results of the study in the artistic part of the thesis, and also points out the practicality of the discoveries made later in her pedagogical work.

KEYWORDS:

grounding, body-mind connection, choreography, contact, mindfulness

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 MAADOITTUMISEN KÄSITE	7
2.1 Maadoittumisen biomekaniikka	8
2.2 Maadoittumisen elementit ja harjoitteet	9
2.2.1 Maadoittumisen elementit	10
2.2.2 Maadoittumiseen käytettäviä harjoitteita nykytanssin kontekstissa	12
2.3 Mielen maadoittuminen ja sen vaikutukset keholliseen tuntemukseen	13
3 KOREOGRAFISEN PROSESSIN KUVAUS	17
3.1 Työskentelyn suunnittelu ja lähtökohdat	17
3.2 Koreografian prosessin eri vaiheet	19
3.3 Harjoitteet	20
4 LOPUKSI	24
LÄHTEET	26

1 JOHDANTO

Olen tanssinut kaksikymmentä vuotta, ja näiden kahdenkymmenen vuoden aikana harjoittelussani keskeisenä haasteena on ollut keskivartalon kannatus, sen löytäminen, hyödyntäminen ja vahvistaminen. Kannatuksen vastakohtaksi, ja näin ollen toiseksi haasteeksi, on vuosien saatossa muodostunut maadoittuminen. Modernimmissa lajeissa, kuten nykytanssissa ja jazztanssissa maadoittumisen käsite on keskeinen, myös liikelaatuun vaikuttava tekijä. Vahvan balettitaustan vuoksi maadoittuneen liikkumisen ja olemuksen löytäminen on ollut itselleni aina hankalampaa kuin kohotuksen löytäminen, ja usein minun on pyydetty keskittyvän harjoittelussani nimenomaan sen havainnoimiseen. Kuitenkin koen, että neuvoista huolimatta tehtävä säilyy yhä haasteena minulle, ja tämän työn perimmäisenä motivaattorina onkin pyrkimykseni havainnoida, miten voisin paremmin kokea olevani maadoittunut tanssitunnilla. Tässä tutkimuksessa pyrin selvittämään ja tutkimaan erilaisia keinoja ja tapoja maadoittumisen kokemiselle ja käyttämiselle.

Opinnäytetyön tarkoitus on tutkia, millaisia keinoja voi olla maadoittumisen saavuttamiselle. Mistä maadoittuminen oikeastaan koostuu? Mitä sen saavuttamiseksi tanssijalta vaaditaan? Millaisia kehollisia vaatimuksia tanssijan tulee omata, jotta maadoittuminen on mahdollista? Miten tanssijan mieli vaikuttaa maadoittumisen kokemukseen? Tutkin opinnäytetyössä maadoittumisen moniulotteisuutta liikkeen, kehon ja mielen näkökulmista pitäen mielessäni länsimaisen taidetanssin perinteet. Koska taiteellinen osio työstä sijoittuu vahvasti nykytanssin kentälle, tutkielman aineisto on myös vahvasti nykytanssin aihepiiristä.

Opinnäytetyö koostuu kahdesta osa-alueesta, kirjallisesta tutkielmasta sekä taiteellisesta osiosta eli taideteosta, joka on omassa tapauksessani koreografia yhdelle tanssijalle. Tutkielmassa pyrin kartoittamaan aluksi maadoittumisen käsitettä lähdeaineiston ja asiantuntijakeskustelujen pohjalta. Maadoittuminen käsittää paitsi fyysisen kehollisen tuntemuksen, myös hyvin pitkälti tanssijan mielentilan ja läsnäolon hetkessä, jossa tanssija toimii. Tutkielmassa pyritään määrittämään ja tunnistamaan maadoittumiseen vaadittavat elementit, joista kehollinen tuntemus koostuu. Tutkielmassa pyritään myös löytämään yhteys kehon ja mielen välille ja todentamaan sen vaikutukset kokemukselle maadoittumisesta. Tutkielman toisessa luvussa avaan maadoittumisen käsitettä erilaisista näkökulmista, hyödyntäen muun muassa M. Sandström & J. Ahosen (2015), ja Kirsi Heimosen (2009) teoksia. Kolmannessa luvussa kerron syvemmin taiteellisen osion lähtökohdista ja teksti johdattelee lukijan koreografisen prosessin vaiheisiin.

Tutkielman teoriaosiossa pyritään ymmärtämään maadoittuminen kokonaisuutena. Pohdin syvemmin omien kokemusteni ja kolmen suomalaisen tanssinkentän ammattilaisen kommenttien pohjalta, miksi maadoittuminen on niin olennainen osa modernia länsimaista taidetanssia ja erityisesti nykytanssia. Keskustelujen kautta pyrin selvittämään kyseisten suomalaisten tanssitaiteen ammattikentällä toimivien henkilöiden kokemuksia ja oppeja maadoittumisesta, ja liittämään niitä löytämäni teoriapohjaan. Maadoittumisesta lähdemateriaalia löytyy monesta eri lähteestä ja teoriapohjasta, joten tutkimuksessa löydettyjä näkökulmia vahvistavat asiantuntija-asemassa olleiden henkilöiden kanssa käydyt keskustelut sekä oma pohdinta ja kokemusten reflektointi. Asiantuntijoina tässä tutkimuksessa esiintyy kolme suomalaista tanssijaa ja koreografiaa. Keskustelut olivat vapaamuotoisia, eikä kirjattuja haastattelun omaisia kysymyksiä ollut. Henkilöillä on tutkielmassa toiveiden mukainen anonymiteetti tunnistettavuuden vuoksi. Keskusteluja käytetään tukemassa lähdemateriaaleista löytynyttä tietoa.

Tutkin opinnäytetyöni aihetta taideteon koreografisessa prosessissa liikkeellisesti työryhmäni kanssa erilaisten harjoitteiden avulla. Tutkielmaan sisältyy olennaisesti koreografisen prosessin kuvaus, josta kerron kolmannessa luvussa. Prosessikuvauksessa kerron käyttämästäni harjoitteista ja siitä, miten koen niiden linkittyvän maadoittumisen havainnoimiseen ja löytämiseen. Harjoitteiden avulla on tarkoitus löytää liikemateriaalia. Materiaalista työstämme yhdessä työryhmän kanssa koreografian. Tällä pyrimme havainnollistamaan löydöksiämme maadoittumisesta.

2 MAADOITTUMISEN KÄSITE

Tässä luvussa tarkastelen maadoittumista käsitteenä sekä omien kokemusteni, fysiikan ja tanssitaiteen näkökannasta. Maadoittumista on vaikea lähteä selvittämään tavoitteena vain yksi vastaus, sillä se on monisyinen ja monialainen asia, johon vaikuttavat niin fysiologiset kuin psykologisetkin asiat. Maadoittuminen tarkoittaa minulle hallittua rentoutta liikkeessä, sitä että voi antautua liikkeen voimalle ja suunnalle. Se tarkoittaa minulle myös painovoiman ja lattiakosketuksen hyödyntämistä. Minulle maadoittuminen on yhtäaikaista vetovoimaa ja työntövoimaa. Painovoima on välttämätön ominaisuus, joka vaikuttaa ihmisiin jatkuvasti. Maadoittuneena pystymme hyödyntämään tätä voimaa liikkeessä. Maadoittuneeseen tilaan päästäkseen tanssijan tulee olla myös mieleltään vapaa ja rento, koska se mahdollistaa myös kehollisen maadoittumisen. Tässä luvussa tarkastellaan useita eri näkökulmia ja metodeja maadoittumisen havainnoimiseen ja sen kautta kehon ja mielen rentouttamisen löytämiseen. Kyseiset lähteet ja teorit ovat valikoituneet koreografisen prosessin tueksi. Nämä lähteet toivat syvyyttä ja näkökulmia eri työvaiheisiin ja edesauttoivat liikemateriaalin syntymistä.

Nykytanssin harjoittelu eroaa usein suuresti esimerkiksi klassisen baletin harjoittelusta. Yleisesti klassisessa baletissa pyrkimys on näyttää kevyeltä ja liikkua kuin ei koskettaisi maata lainkaan, mikä on täysin päinvastainen pyrkimys kuin nykytanssissa tavanomaisesti ajatellaan olevan. Nykytanssissa pyritään tiputtamaan paino alas ja näin mahdollistamaan sulava liike esimerkiksi lattiatasossa. Nykytanssi mahdollistaa omalla tavallaan monipuolisemman kattauksen eri liikelaaduista. Maadoittuminen on siksi yleisemmin käytetty käsite nykytanssin parissa.

Moderni ja postmoderni käsite menevät helposti sekaisin, varsinkin kun puhutaan nykytanssin kontekstissa (Pentti & Hallikainen 2018). Moderneiksi koreografeiksi lasketaan yleensä vuosina 1900–1950 toimineet taiteilijat. 1960-lukua pidetään postmodernin tanssitaiteen alkupisteenä, mutta käsite yleistyi 1980-luvulla (Pentti & Hallikainen 2018). Tässä tutkielmassa käytän lähteinä sekä moderneja että postmoderneina pidettyjä koreografeja ja toimijoita. Koin tarpeen yhdistää maadoittumisen nykytanssin historialliseen aikajanaan, vaikka tutkimuksen taiteellinen osio ei sijoitu erityisesti tietylle aikakaudelle liikemateriaalinsa puolesta. Käsitteiden ymmärtäminen on olennaista tutkielman kannalta, koska lähdemateriaali maadoittumisesta on jakautunut useille vuosikymmenille ja sen tutkiminen on vahvasti kytköksissä moniin nykytanssin aihepiirissä perinteisinä pidettyihin tekniikoihin.

2.1 Maadoittumisen biomekaniikka

Maadoittumisen käsite on olennainen osa esimerkiksi nykytanssin tai jazztanssin tanssitekniikkaa. Maadoittumisella, esimerkiksi nykytanssissa, tarkoitetaan yleensä tietoista kehon ja mielen yhteyttä ja tuntemusta lattiaan. Maadoittumisella haetaan tiettyä veto-voimaa lattian ja tanssijan välille. Painovoima on meihin jokaiseen vaikuttava asia, joka on aina olemassa. Koenkin haastavaksi ymmärtää ja selittää maadoittumisen käsitettä tanssintekniikassa ilman mekaniikan lakien ymmärtämistä. Balettiopinnoissani olen kohdannut usein opettajien käyttävän biomekaniikkaa opetuksessa, esimerkiksi painon tai vartalon keskipisteen löytämisessä. Olen myös huomannut sen ymmärryksen auttavan esimerkiksi erilaisten tasapainojen ja piruettien hahmottamista. Vaikka baletissa pyrkimys onkin yleensä ylöspäin, tarvitaan silti myös maadoittumista ja lattiatuntemusta. Baletissa maadoittumisen tekniikkaa sovelletaan vain eri tavalla kuin nykytanssissa.

Jokaisella kappaleella tai elävällä organismilla on oma vastavoimansa painovoimaa vastaan, jonka on oltava yhtä suuri kuin siihen kohdistuvan vetovoiman (Sandström & Ahonen 2011). Maadoittumisessa haetaan siis tätä veto- ja vastavoiman välistä tasapainoista suhdetta eli reaktiovoimaa. Tanssijan esimerkiksi seistessä tai juostessa tanssija työntää lattiasta jaloillaan liikesuuntaan, joka synnyttää voimaa, jonka on oltava yhtä suuri lattian vetovoiman kanssa (Sandström & Ahonen 2011). Hypyissä ilmalennon aikana reaktiovoima ei vaikuta. Maadoittumisen ymmärtäminen liittyy siis vahvasti Newtonin kolmanteen lakiin, joka käsittää juurikin tämän voiman ja vastavoiman suhteen. Tämä voimien yhtenäinen vaikuttaminen kulkee myös nimellä tukivoima (Kauranen 2010). Tukivoima on yksinkertaisuudessaan voima ihmisen ja maapallon välillä, joka on vastakkainen ja yhtä suuri kuin painovoima. Tukivoima pitää ihmisen maan päällä, näin ollen estäen niin sanotun vajoamisen maan pinnan läpi (Kauranen 2010).

Sanaa ”tuki” käytetään paljon nykytanssitunnilla. Kyseessä voi olla keskivartalon tuki, lapatuki, tai juurikin tuki lattiasta. Tanssitunnilla lihasten tuen löytäminen vaikuttaa eri tavoin maadoittumisen tunteeseen. Lapatukea harjoitellessa pyritään lapaluita painamaan alas selkää pitkin. Energian suunnatessa kohti lattiaa maadoittuminen vahvistuu. Keskivartalon tuki voi tarkoittaa esimerkiksi ylösvetoa, joka kohottaa vartaloa. Energian suunta on ylöspäin, jolloin maadoittumisen tunne keventyy. Maadoittuminen siis on konkreettisesti työntö- ja vetovoimaa, kahden vastakkaisen voiman välille muodostunut tukea.

Nykytanssin liikkeistössä saattaa olla paljon eri tasojen vaihtelua ja voimakasta liikettä eri suuntiin, jolloin tasapaino tulee olennaiseksi osaksi tanssijan kehollisia valmiuksia.

Tasapaino mahdollistuu painovoimalla ja kehon massan jakautumisella niin sanotun massan keskipisteen ympärille (Sandström & Ahonen 2011). Kehon massakeskipisteen läpi kulkee painon vaikutussuora maahan. Tämän sijainti saattaa vaihdella kehos- sa sen hetkisestä asennosta riippuen. Jokainen asennon vaihdos siirtää tätä painon vaikutussuoraa eri paikkaan (Sandström & Ahonen 2011). Esimerkiksi harjoitteessa jossa seistään tai maataan lattialla. Harjoitteessa tunnustellaan, missä on sen hetkinen kehon keskipiste, ja näin ollen myös vaikutussuora ja tasapainon keskusta. Asentoa vaihtamalla havainnointi selkiytyy ja eri asennoissa tuntemus voi olla huomattavasti vahvempi tai heikompi.

Myös hengityksellä voi olla vaikutusta massakeskipisteen paikkaan. Sisäänhengitys hieman nostaa ja kohottaa kehoa, jolloin voidaan ajatella myös keskipisteen nousevan. Uloshengitys taas laskee kehoa ja vapauttaa, jolloin piste voi laskea myös. Sisään hengitettäessä voi myös konkreettisesti tuntea kehon jännittyvän, kun taas uloshengi- tys sen sijaan rentouttaa kehoa. Tämän vuoksi tanssitunnilla usein kehoitetaan hyödyn- tämään liikkeissä hengitystä. Hengityksen tuottama luonnollinen liike kehossa mahdol- listaa vapautuneen liikkumisen.

2.2 Maadoittumisen elementit ja harjoitteet

Seuraavissa alaluvuissa tarkastelen maadoittumiseen vaadittavia elementtejä, sekä harjoitteita, joita tanssitunneilla voidaan käyttää maadoittuneen tuntemuksen löytämi- seksi. Kyseiset harjoitteet ovat valikoituneet tutkielmaan niiden relevanssin vuoksi opinnäytetyön taiteellisen osuuden työskentelyprosessissa, ja ne ovat olleet merkittä- vässä asemassa koreografian työstössä. Käsittelen maadoittumisen elementtejä, jotka tukevat myöhemmin tutkimustyössä hyödynnettyjä harjoitteita. Lähdemateriaaleista löytyi monia keinoja ja elementtejä, joita maadoittuneisuudesta oli havainnoitu. Päädyin valikoimaan tutkielmaan ne, joita pidin koreografian kannalta olennaisimpina, ja joita käytimme harjoitusprosessissa.

2.2.1 Maadoittumisen elementit

Maadoittuneessa olotilassa lihakset ja nivelet lepäävät vapaasti luisessa rakenteessa. Kehossa on vapautunut valmiustila, josta on mahdollista synnyttää orgaanisesti liikettä säilyttäen yhteyden ja vakaan tuntemuksen keskustassa (Delannoy 2019). Peggy Hackney (1998) kirjassaan *Making Connections* listaa Bartenieff Fundamentals –liikeanalyysin 12 periaatetta, jotka kaikki liittyvät toisiinsa tavalla tai toisella. Hackneyn listaamista periaatteista kolme ensimmäistä Bartenieff Fundamentals-liikeanalyysin peruspilaria ovat total body connectivity, breath support ja grounding (Hackney 1998, 51). Mielestäni nämä edustavat kiteytettynä maadoittumisen tärkeimmät elementit. Ensimmäinen elementti total body connectivity käsittää kehon kokonaisuuden ymmärtämisen ja sen sisältämät yhteydet. Kehon jokainen osa on yhteydessä toiseen, ja muuttamalla yhtä asiaa muuttaa myös kaikkea muuta. Breath support, eli löyhästi suomennettuna hengityksen tuki, mahdollistaa liikkeen kehossa. Hengitys vapauttaa ja tukee liikettä (Hackney 1998, 42-44). Kolmas elementti grounding eli kirjaimellisesti maadoittuminen on Hackneyn mukaan ihmiskehon ja maan pinnan välinen suhde, jossa ihminen liikkuu painovoiman tukemana.

Nämä kolme peruspilaria toistuvat lähes kaikissa käyttämissäni lähteissä tavalla tai toisella, ja siksi pidän näitä konkreettisina maadoittumisen elementteinä. Keskustellessani erään tanssitaiteilijan kanssa, esiin nousi myös piirteitä näistä teorioista, niitä kuitenkin suoraan nimeämättä, mikä osoittaa esimerkiksi kehon yhteyksien havainnoinnisen ja yhteyksien luomisen olevan olennainen osa maadoittuneen olemuksen löytämistä. Keholla on vahva intuitio, ja vaikka asiaa ei olisi tutkinut syvemmin, on selvää että edellä mainitut asiat ovat vahvasti yhteyksissä toisiinsa. Intuition havainnointia voi harjoittaa esimerkiksi keskittymällä hengitykseen ja tutkia millaisia luontaisia vaikutuksia sillä on kehon fyysiseen olemukseen. Huomioita voi nousta esimerkiksi hengityksestä johtuvasta liikkeestä kehossa, tai painovoiman tunteesta vaikutuksessa kehoon.

Maadoittumiseen liittyy myös pinnallisten lihasten rentous, samalla kuitenkin säilyttäen syvien lihasten tuen. Kehon rento olemus mahdollistaa virtaavuuden ja jatkuvuuden liikkeessä. Rentona keho on valmis muutoksiin ja reagoimaan tarpeen tullen nopeastikin. Mikäli pintalihakset ovat turhaan jännittyneenä, keho saattaa tuntua kankealta ja hitaalta. Kehon rentous vaikuttaa osaltaan myös mieleen, kuten mielen rentous vaikuttaa kehoon. Jännittyneenä ei mieli ole yhtä vastaanottavaisessa tilassa. Hengityksen sisällyttäminen liikkeeseen ja sen erityinen huomioiminen edesauttavat myös rentou-

tumista, sekä näin ollen myös maadoittumisen tunnetta. Monesti nykytanssitunnilla saattaa kuulla puhuttavan luustosta ja luisesta rakenteesta.

Billy Siegenfeld (2009) artikkelissaan *Standing down straight* kirjoittaa, kuinka ihmiskeho on rakentunut mahdollisimman energiatehokasta liikkumista varten. Liikkeeseen käytettävän energian ja saavutettavan liikkeen hyötysuhde on tasapainossa. Siegenfeld huomioi klassisessa baletissa opettajien usein kehottavan tanssijoita työskentelemään luonnollista luista rakennetta vastaan, joka on Siegenfeldin oman Jump Rhythm -tekniikan vastakohta. Tällä Siegenfeld tarkoittaa klassisen baletin pyrkimystä kohota ylöspäin lattiasta, jolloin niveliin kohdistuu jännitystä. Jump Rhythm -tekniikassa on olennaista yllättävät, räjähtävät aksentit ja suunnan vaihdokset. Tällaiset liikkeet eivät ole mahdollisia toteuttaa ilman niitä edeltävää maadoittumista. Painopisteen ja vartalon keskustan maadoittaminen ja energian suuntaaminen suoraan jalkapohjista lattiaan mahdollistaa räjähtävien muutosten suorittamisen kehossa turvallisesti. Paino tippuu koko ajan suoraan alaspäin, voidaan ajatella että nivelet ja lihakset lepäävät luiden päällä. Painovoiman vaikutuksesta energia suuntaa kohti lattiaa, kuitenkin luuston muodostaessa vastavoiman ja työntäessä ylöspäin lattiasta. Ennen aksenttia pitää rentouttaa keho, kuin valmistautuisi hyppäämään eteenpäin. Ihmiskeho ja luusto reagoivat vaistonvaraisesti liikkeeseen. Vaistomaisesti kehomme energia suuntautuu alas ja eteenpäin, sen valmistautuessa uuteen liikkeeseen (Siegenfeld 2009, 4–6). Jump Rhythm -tekniikassa pyritään heittämään koko kehonpaino liikkeen mukaan. Tekniikan suuret dynamiikan vaihtelut edellyttävät jatkuvaa maadoittumisen hallintaa.

Kirsi Heimosen tutkielmassa *Sukellus liikkeeseen – liikeimprovisaatio tanssimisen ja kirjoittamisen lähteenä* Heimonen kirjoittaa havaintojaan erään järjestämänsä työpajan harjoitteiden sekä osallistujien kirjoitusten perusteella. Työpajassa on useita osaluokkia, mukaan lukien harjoitteita kosketuksesta ja kontaktista lattiaan ja muihin tanssijoihin. Työpajassa tanssijat olivat havainnoineet lattiakosketusta kierimällä improvisoiden tilan poikki, jossa ilmeni kahdenlaisia kokemuksia. Toisaalta tanssijat olivat nauttineet pehmeästä ja maadoittuneesta tunteesta, lattia oli tuntunut heistä hyvältä, pehmeältä ja lämpimältä, kun taas toisaalta kokemukset olivat kivuliaita, lattia tuntui kovalta ja kylmältä (Heimonen 2009, 184-185). On pitkälti päivästä kiinni, miten maadoittumisen tunteen löytää, ja mitä asioita pitää tehdä ennen harjoitteita sen edesauttamiseksi. Voidaankin pitää tärkeänä, että sekä pedagogi että itse tanssija muistaa kysyä itseltään ”miltä minusta tänään tuntuu?”. Omien tunteiden ja sen hetkisen olotilan havainnoiminen antavat ohjeita siitä, miten maadoittumista tulisi tänään lähestyä ja minäkalaisia pohjustavia harjoitteita keho tänään vaatii. Eräs suomalainen tanssitaiteilija ja koreografi kertoo omiin menetelmiinsä kuuluvan erityisesti hengitykseen keskittyminen

ja improvisoimalla liikkuminen, samalla ajatellen irti päästämistä. Olotilaan vaikuttaa myös paljolti tanssijan suorittama lämmittely ja kehon valmiustaso. Hyvin lämmitellyssä kehossa on takuulla eri tuntemus kuin kylmässä kehossa. Heimosen (2009, 184) tutkimuksessa kokeiltu lattialla kieriminen on hyvä harjoite lämmittelyn vaikutusten havainnoimiseen. Tanssija, jonka lämmittely ei ole ollut riittävä, saattaa kokea kierimisen kivuliaana ja epämukavana, kun taas hyvin lämmitellyt tanssija voi nauttia liikkeestä.

Joan Skinnerin release-tekniikka, SRT, on saanut alkunsa 1960-luvulla. Skinner toimi alunperin Martha Grahamin ja Merce Cunninghamin tanssijana, joiden vaikutus on inspiroinut tekniikan syntyä. Opettajiensa tavoin Skinneriä pidetään postmodernin nykytanssin pioneerinä. Release-tekniikka on pohjimmiltaan totutuista muodoista ja liikkumistavoista irti päästämistä, jotta voidaan saavuttaa mahdollisimman vapaa, luonnollinen ja voimakas tapa liikkua (Hudson 2017). Tekniikan harjoittelu perustuu pitkälti improvisaatioon. Harjoitteissa voidaan antaa esimerkiksi jokin mielikuva, sana, materiaali tai ääni, jonka aikaansaamat tuntemukset ja ajatukset inspiroivat liikettä. SRT:n harjoittaminen vapauttaa mielen opituista liikkeen normeista, ja päästää mielikuvituksen valloilleen. SRT toimiikin eräänlaisena keinona harjoitella mielen ja kehon yhteistoimintaa (Hudson 2017). SRT:n harjoittelussa kaavoista irti päästäminen saattaa aiheuttaa vahvoja tunteellisia reaktioita, mikä vahvistaa käsitystä siitä, että mieli ja keho ovat vahvassa yhteydessä toisiinsa. Uudenlainen kehollinen kokemus voi avata joitakin alitajuisia jännitteitä, joita ei välttämättä tiennyt olevankaan. En ollut suunnitellut käyttäväni Skinnerin tekniikkaa koreografisessa työskentelyssä, mutta prosessin aikana siitä tuli kin osa harjoittelua. Käytimme paljon mielikuvia harjoittelun tukena, jotta tanssija pystyi päästämään irti tutuista liikeradoista ja tavasta tehdä liikettä.

2.2.2 Maadoittumiseen käytettäviä harjoitteita nykytanssin kontekstissa

Tanssitekniikkatunneilla käytetään usein joitakin harjoitteita helpottamaan maadoittumisen tuntemista ja löytämistä. Erityisesti nykytanssitunneilla on yleistä hyödyntää näitä harjoitteita tunnin alkupuolella lämmittelyn yhteydessä. Tällaisia melko yksinkertaisia harjoitteita ovat esimerkiksi kävely, kämmenien ja jalkapohjien painaminen lattiaa tai muuta pintaa vasten, erilaisiin pintoihin tai toisiin ihmisiin nojaaminen, hyppely ja lattialla makaaminen ja lattiakontaktin tuntemukseen keskittyminen (de Tord, 2015). Rudolf von Laban on yksi taidetanssin ja liikeanalyysin tunnetuimpia nimiä. Hän on tutkinut ja käyttänyt tekniikassaan maadoittumiseen liittyviä harjoitteita, kuten esimerkiksi kanta-

keinunta. Kantakeinunnassa pyritään havainnoimaan kehon luisen rakenteen yhteyksiä, tässä tapauksessa erityisesti kantapäähän ja lantion luuston yhteyttä (Hackney 1998).

Myös yksinkertainen paikallaan seisominen on hyvä havainnoimiskeino, sillä todellisuudessa ihmiskeho ei ole koskaan täysin ”paikallaan”. Steve Paxtonin harjoite ”Small Dance” (1977) rakentuu juurikin tämän paikallaan olon ympärille. Harjoitteessa huomio käännetään sisäänpäin, pyritään havainnoimaan hengitystä, ja sen muodostamaa liikettä koko kehossa. Tunnetaan painovoiman vaikutus kehon massaansa, ja annetaan painon valua kohti lattiaa. Havaitaan luisen rakenteen voima, joka suuntaa lattiasta ylöspäin. Koko keho lepää luiden päällä, kevyenä, mieli vapaana, hengitys kulkee sitä millään tavoin pakottamatta (Manheimer 2017). Harjoitteessa liikutaan jopa meditaation rajamailla, ja sen tuomat havainnot vahvistavat kehon yhteyksiä sekä yhteyttä etenkin lattiaan. Tanssinopettajakoulutuksen aikana testasimme tätä harjoitetta, ja sen koinen auttavan löytämään maadoittuneisuuden tunnetta, joskin harjoite ei välttämättä sovi ihan jokaisen tanssitunnin lämmittelyrutiineihin.

Maadoittumista voidaan tutkia myös kaikenlaisella liikkumisella lattiatasossa. Erilaiset ryöminät, työnnöt ja vedot, vahvistavat tunnetta lattiakontaktista. Edelläkin mainittu Steve Paxton mielletään liikeimprovisaation parissa kontakti-improvisaation isäksi (Manheimer 2017). Maadoittumista voidaan tarkastella myös kontaktissa muihin ihmisiin. Kontakti-improvisaatio harjoitteita ovat esimerkiksi erilaiset liu’ut, kierinnät, nojat ja työnnöt toisen ihmisen kehoa vasten. Liikkeitä on lukuisia ja ne voivat olla melkeinpä mitä vain, mutta tarkoituksena on pysyä jatkuvassa kontaktissa toiseen tai toisiin ihmisiin. Kontaktin voimakkuus voi vaihdella erittäin vahvasta ja voimakkaasta kevyeseen ja pehmeään. Maadoittuneisuutta voi siis havainnoida myös kontaktissa toiseen ihmiseen tunnustelemalla kontaktin voimakkuutta ja tunnetta kehon osassa, jossa kontaktipiste on. Samalla tavoin kontakti-improvisaatiossa kontakti ja maadoittuneisuuden tunne säilyy myös lattiaan. Rentous, läsnäolo ja maadoittuneisuus mahdollistavat kohtaamisen, ihmisen tai lattian kanssa.

2.3 Mielen maadoittuminen ja sen vaikutukset keholliseen tuntemukseen

Maadoittuminen on tuttu käsite esimerkiksi meditaation aihepiirissä, jossa se kulkee ehkä tutummin englanninkielisellä nimellä ”grounding”. Nykyään jo pelkästään kirjoittamalla Google-hakuun sanat ”grounding mind” löytyy lukuisia artikkeleita ja sivustoja

täynnä neuvoja mielen maadoittamisesta ja henkisen tasapainon löytämisestä. Tässä kontekstissa maadoittumista kuvaillaan yhteydeksi kehon, mielen ja fyysisen ympäristön välillä. Maadoittumista voidaan ajatella myös tässä hetkessä olemisena. Jooga- ja meditaatiotekniikoissa maadoitusta pyritään löytämään keskittymällä omaan hengitykseen ja sen rytmiin, huomioimalla omien ajatusten virta ja energia. Konkreettisesti näissä metodeissa maadoittumista voidaan etsiä luonnosta ja ulkoilmassa oleilun avulla, esimerkiksi paljain jaloin kävellen. Yhden tanssinkentän ammattilaisen kanssa keskustellessani nämä edellä mainitut asiat nousivat vahvasti esiin, ja olivat olennainen osa tanssijan omaa harjoittelua. Keskustelimme jokaisen omista tavoista ja lähtökohdista mielen rauhan saavuttamiseen. Tapoja on yhtä monta kuin niiden harjoittajaakin.

Yin jooga on eräs joogaharjoittelun muoto. Yin joogan termi on peräisin kiinalaisesta ja taolaisesta filosofiasta, joissa aikoinaan pohdittiin samoja mielen ja kehon yhteyksiä, ja sitä kautta sana yin on päätynyt joogan yhteyteen. Monille tuttu yhdistelmä, yin ja yang, kuvastavat myös joogamaailmassa erilaisia harjoitustyyliä. Yang joogaan lukeutuvat ovat aktiivisempia, nopeampia ja yhdistetään lämpöön. Yin puolestaan on tämän vastakohta, kylmä, hidas ja passiivinen (Holm 2019). Yin joogan perusta on tasapainon löytämisessä ja kehon syvempien kudosten ja nivelten harjoittelussa. Yin harjoittelu kutsuu olemaan läsnä hetkessä, yhtäaikaaisesti kehossa ja mielessä. Yin joogassa käytetään paljon apuvälineitä, jotta asennot eivät vahingoita kehoa (Holm 2019). Yin jooga on lähes meditatiivista sen pitkäkestoisuuden, sekä hidastempoisuuden ansiosta. Asennoissa viivytään omalle tuntemukselle sopiva aika.

Yin jooga lisää yhteyksiä kehon ja mielen välillä, sekä se vaikuttaa kehomme energiatasoihin (Holm 2019). Maadoittumisen kannalta yin jooga tukee kehon ja mielen yhteyden löytymistä ja on siksi kokeilun arvoinen väline myös tanssijoille. Keskusteluissani muutamien suomalaisten tanssijoiden ja tanssinopettajien kanssa, jooga ja pilates harjoittelu nousivat toistuvasti keinoiksi huoltaa kehoa ja mieltä. Maadoittuminen miellellään vahvasti myös mielen ominaisuudeksi kehollisen tunteen rinnalla. Yin joogaa en hyödyntänyt suoranaisesti taiteellisen osuuden työskentelyprosessissa, mutta moni käyttämäni harjoite piti sisällään yin joogalle ominaisia piirteitä, ja siksi koin sen tärkeäksi teoriapohjaksi sekä hyödylliseksi koreografiselle prosessille.

Mielen ja kehon yhteyteen liittyy vahvasti kehotietoisuus ja keho-minä. Jaana Parviainen (1998) selventää tutkielmassaan *Bodies moving and moved* keho-minän käsitettä, jonka mukaan keho ei ole erillinen ulkoinen asia, jota voimme tarkastella objektiivisesti, vaan se linkittyy ja sisältyy meidän kokonaisvaltaiseen minuuteemme. Parviaisen mukaan kehoa voidaan tarkastella kahdella tavalla, ulkoisena muille näkyvänä kehona,

jossa saattaa näkyä jollain tavoin jokaisen meidän siihen astinen eletty elämä, sekä sisäinen kokemushistoriamme ja tuntemuksemme omasta kehostamme, jota kukaan muu ei voi koskaan nähdä tai kokea samoin. Historiamme ja kokemuksemme ovat jättäneet jälkensä kehotuntemukseemme (Parviainen 1998). Jotta keho voi suorittaa onnistuneesti jotakin liikettä, täytyy siinä olla kehollinen muisto tai kokemus aiemmasta. Kehon tulee tietää miltä liike tai asento tuntuu, jotta se voidaan esittää (Parviainen 1998). Kaikki arkisetkin toimintomme ovat siis kehomme lihas- ja liikemuistissa. Tämän perusteella voidaan siis päätellä, että maadoittuminen on mahdollista opettaa keholle harjoitusten kautta. Oppiminen edellyttää kehollisten aistien herkistämistä opeteltavalle asialle, joka edellyttää mielen hallintaa ja keskittymistä havainnoimaan ilmeneviä tuntemuksia ja uusia kokemuksia.

Timo Klemola (2015) teoksessaan *Mindfulness* esittelee käsitteen kehomieli. Vaikka sana mindfulness on tullut itse kullekin tutuksi, kehomieli sen sijaan on suomenkielessä suhteellisen vieras käsite. Kehon ja mielen välinen vuorovaikutus on ollut ongelmallinen jo pitkään historiassa. Keho ja mieli on mielletty erillisinä toisistaan, jolloin toista on voitu tarkastella ulkoapäin objektiivisesti esineen tavoin. Maadoittumisen kannalta tärkeää on Klemolan mainitsema kolmas huomion taso, tietoinen huomion suuntaaminen (Klemola 2015, 54–57). Tämän taidon harjoittaminen keskittyy tietoisuuden lisäämiseen ja läsnäoloon sekä nykyhetken havainnointiin. Klemolan esimerkin mukaan on mahdollista vaikkapa katsoa puuta kuitenkin havainnoimatta sitä huomion ollessa toisaalla (Klemola 2015, 57). Maadoittuminen vaatii aktiivista huomion suuntaamista kehon tuntemuksiin ja ympäristön herättämiin aistimuksiin. Maadoittumisen löytäminen vaatii kehon ja mielen yhteyttä ja tietoisuuden lisäämistä. Klemola avaa kirjassaan harjoitetta, jossa istutaan polvistuneena lattialla ja pyritään herkistämään kehotietoisuutta. Tässä harjoituksessa tavallisemman hengitykseen keskittymisen sijasta suunnataan huomio kehon kohtiin, joissa tuntuu painetta (Klemola 2015, 61), kuten esimerkiksi polvet lattiaa vasten, kämmenet reisiä vasten, kieli kitalakea vasten. Tämä saattaa Klemolan sanoin olla joissain tapauksissa konkreettisempi tapa siirtää huomio sisäänpäin. Harjoitetta kutsutaan joskus myös nimellä body-scan. Body scan -harjoitetta, tai jotain sen tyylistä harjoitetta, käytetään yleisesti myös monissa joogatekniikoissa. Vastaavissa harjoitteissa keskeisenä tavoitteena on tietoisuuden kehittäminen, joka toimi myös tärkeänä työvälineenä tämän tutkielman koreografisessa työskentelyssä.

Kirsi Heimosen tutkielmassa käsitellään myös läsnäoloa ja Heimosen nimeämää toisaalla oloa (Heimonen 2009, 190). Maadoittumisen kannalta on olennaista havainnoida oman läsnäolon tila ja sen muutokset, sillä sen vaikutukset tuntuvat ja myös näkyvät maadoittuneessa liikkeessä. Heimosen työpajassa tanssijat harjoittelevat läsnäoloa

kevyen ihokosketuksen kautta piirissä seisten (Heimonen 2009, 191). Heimonen havainnoi läsnäolon ja toisaalla olon vuorottelua, sen aaltomaista vaihtelua. Meditaatiossa yhtenä tärkeänä osa-alueena on mielen vapauttaminen. Tarkoituksena ei niinkään ole ajatusten pysäyttäminen vaan vapaa ajatusten virta. Helposti takerrumme mielessä pyöriiviin asioihin, etenkin jos ne aiheuttavat stressiä (Chödrön 2007). Edelläkin mainitussa Steve Paxtonin small dance -harjoitteessa (1977) käsitellään myös läsnäoloa. Seistessä paikallaan ajatukset helposti harhailevat keskittymisestä huolimatta, mikä Paxtonin mukaan on harjoitteessa sallittua, ellei jopa suositeltavaa (Manheimer 2017). Ajatuksia saa nousta, mutta niistä tulee päästää irti. Huomio ailahtelee nykyhetkestä toisaalle. Pitkissä harjoitteissa ilmenee myös kyllästymistä. Kyllästyminen voi toimia mahdollistajana uusille havainnoille, liikeradoille tai tuntemuksille. Kun huomaamme keskittymisen herpaantuvan ja huomion harhailevan, voimme löytää uudelleen keskittymällä ominaisuuksia harjoitteen kontekstissa, joihin emme aluksi vielä päässeet.

Eckhart Tollen kirjassa *Läsnäolon voima* käydään läpi lukuisia tapoja, joilla harjoittaa omaa ajatteluaan ja keskittymistä käsillä olevaan hetkeen. Iso osa tämän ajattelun harjoittelua on tilanteen hyväksyminen. Hyväksyminen vaatii olosuhteiden unohtamista ja irti päästämistä (Tolle 2000). Maadoittumiseen tämä linkittyy mielestäni opettelemalla hyväksymään jokaisen päivän ja hetken sen hetkinen olotila kehossa. On havainnoitava omat tuntemukset, kolotukset ja jumitukset, niin sisäisesti kuin ulkoisestikin, mutta vain havainnoitava, ei tulkittava (Tolle 2000). Opettelemalla olemaan läsnä, voi itselleen aueta ovet myös keholliseen hyväksymiseen. Jokaisella meistä on uniikki, erilainen keho, joka käyttäytyy uniikilla tavalla. Jokaisella meistä on myös vain yksi keho, jonka hyväksyminen edesauttaa suuresti tasapainon löytämistä. Etenkin klassisessa baletissa mieleemme keskittyy helposti suorituskeskeiseen täydellisyyden tavoitteluun. Nykytanssissa on yleisempää, että tunti alkaa kehon skannauksella ja havainnoinnilla. Tutkielman taiteellisen osion työskentelyprosessissa käytimme aktiivisesti läsnäolon-havainnointia ja harjoittelimme huomiointia ilman tulkintaa ja selityksiä.

3 KOREOGRAFISEN PROSESSIN KUVAUS

3.1 Työskentelyn suunnittelu ja lähtökohdat

Idea teokseen ”Tee minut kaltaiseksi maa” alkoi muodostua mielessäni jo ennen kuin päätin tekeväni opinnäytetyöni maadoittumisesta. Halusin kokeilla tehdä koreografiaa ehkä hieman minulle epätyypillisellä, työryhmälähtöisellä tavalla. Maadoittuminen valikoitui aiheeksi pohdittuani omaa polkuani tanssin parissa ja ammatillista kehittymistäni. Vahvan balettitaustan vuoksi maadoittuminen on ollut minulle haastavampaa omaksua, ainakin sen fyysisessä aspektissa. Minua kiinnosti tehdä taiteellinen osio nimenomaan koreografin roolissa, sillä halusin haastaa itseäni ammatillisesti muutenkin kuin pedagogin näkökulmasta. Vaikka opinnäytetyön taiteellinen osio on taideteko, on rinnalla kulkenut vahvasti myös pedagoginen lähestymistapa. Yhtenä teoksen työskentelyprosessin tavoitteena olikin kokeilla ja tutkia keinoja, joilla maadoittumista voisi harjoitella, ja joita voisin mahdollisesti käyttää opetustyössä. Teoksessa tutkitaan erilaisten harjoitusten johdattamana maadoittumista ja sen kokemusta liikkeessä. Harjoitukset ovat peräisin lähdemateriaaleista, keskusteluista, joita kävin eräiden tanssinkentän ammattilaisten kanssa, tai ne pohjautuvat omiin kokemuksiini.

Teoksen nimi ”Tee minut kaltaiseksi maa” on osa Katri Valan (1924) runoa *Maan povella*. Löysin runon aivan työskentelyprosessin alkuvaiheessa, ja se toimikin tietyllä tapaa teoksen inspiraation lähteenä. Samaistuin kyseisen lauseen tarpeeseen tulla maan kaltaiseksi, joka on tavallaan perimmäinen motivaatio koko tutkielmalle, ja se mitä lähdin tavoittelemaan. Runosta hehkuva luonnollinen, metsäinen tunnelma lopulta myös inspiroi teoksen orgaanista liikettä.

Mikä hekuma levätä povellasi, maa,
 alastomin, nuorin jäsenen,
 suu ja sieraimet vihreässä rikkaudessa!
 Jostain hiiluu tädykkeen terän hauras, lempeä sini
 kuin ihmeellinen silmä,
 ja lehvien välitse virtaa keltaisenvihreä valo.
 Rakastan sinua, maa!
 Mustana, ruskeana, vihreänä,

elävänä ja kuolleena
rakastan sinua, maa!
Lepään povellasi kuin vihreällä alttarilla,
jonka ihanat suitsutukset
nousevat läpi valkean ruumiini,
elämälle uhriksi annetun.
Tee minut kaltaiseksesi, maa,
alituisesti uudistuvaksi,
alituisesti uutta luovaksi
loppumattomalla, ihanalla hurmiolla!
Kun tulee aika,
jolloin silmäni ovat väsyneet
ja sydämeni kylmä ja äänetön,
kajahuta ihana kutsusi,
villi, vauhko huutosi,
joka virtaa läpi olemukseni
kuin sula, räiskyvä kulta
ja herättää minut riemuitsevana maailmaan,
joka on nuori ja kukkiva ja säteilevä!

– Katri Vala, Maan Povella (1924)

Työryhmään kuului itseni lisäksi yksi tanssija sekä yksi muusikko. Työryhmän jäsenet olivat minulle jo ennestään tuttuja, mikä osoittautui työskentelyssä hyödyksi. Tutut ihmiset mahdollistivat avoimen keskustelun ja ideoiden jakamisen. Työryhmän koostaminen oli melko luonnollinen prosessi. Sekä muusikko että tanssija valikoituivat nopeasti, mikä oli työskentelyprosessin kannalta tuottavaa, sillä lopullinen teoksen idea rakentui työryhmän perusteella.

3.2 Koreografian prosessin eri vaiheet

Koreografinen prosessi alkoi oikeastaan muusikon kanssa keskusteluista, joiden perusteella yhdessä löysimme musiikit teokseen. Minulle on ominaista koreografioita tehdessä inspiroitua musiikista ja sen antamasta tunnelmasta. Musiikit teokseen valikoituivat kivuttomasti, pystyimme helposti kommunikoimaan muusikon kanssa omista ideoistamme. Pystyin heti ilmaisemaan, minkä tyylistä tunnelmaa ja äänimaailmaa toivoin teokseen. Toivomuksenani oli jokin hieman kevyempi ja mahdollisesti koreografian maadoittuneelle ja alaspäin suuntautuvalla liikkeelle vastakkainen tunnelma. En myöskään kaivannut teokseen liikaa tavaraa liikkeiden tai musiikin osalta, vaan pyrin luomaan melko minimalistisen ja orgaanisen tunnelman. Näiden keskustelujen perusteella muusikko lähetti minulle ehdotuksia, joista valikoituivat Erik Satiennen Gnosienne sekä J. S. Bachin Tempo di Boreo sekä Double. Teokset esitettiin klassisella kitaralla. Soitin valikoitui muusikon myötä, ja olinkin alusta alkaen erittäin tyytyväinen siihen.

Tämän jälkeen aloin tutkimaan lähdemateriaaleja ja käymään keskusteluja maadoittumisesta. Lähteistä ja keskusteluista sain ideoita harjoitteisiin, joita päädyin käyttämään prosessissa. Asiantuntija-asemassa olleiden tanssitaiteilijoiden ja koreografien kanssa käydyt keskustelut olivat minulle antoisia, sillä ne vahvistivat jo löytämiäni kirjallisten lähteiden materiaaleja. Oli myös kiinnostavaa kuulla ensisijaisesti, mitä keskustelukumppanit mielsivät maadoittumiseksi. Keskustelujen perusteella osasin hakea lisää materiaalia myös lähteistä, joita en aluksi ollut osannut ajatella. Mielenkiintoista oli se, miten vahvasti mielen hyvinvointi ja harjoittaminen korostui asiantuntijoiden omilla metodeilla.

Harjoitukset aloitimme lokakuussa 2019, mutta aikataulusyistä todellinen harjoitusperiodi alkoi vasta tammikuussa 2020. Syksyllä olimme ehtineet tanssijan kanssa keskustella ja yhdessä jo pohtia teoksen aihetta ja siihen liittyviä osa-alueita. Tammikuussa olikin siis helppo sukeltaa suoraan harjoituksiin ja liikkeen tutkiskeluun. Osan harjoituksista tein mukana, ja osa oli vain tanssijalle suunnattuja. Koin tärkeänä ajoittain itse osallistua harjoitteisiin, sillä olihan yhtenä tavoitteistani kehittää myös omaa havainnointiani maadoittumisen suhteen, ja koin sen tukevan työskentelyn pedagogisia lähtökohtia. Jokaisen harjoituksen jälkeen keskustelimme heränneistä ajatuksista ja tuntemuksista ja harjoitteen toimivuudesta. Keskustelut antoivat minulle vinkkejä siitä, minkälainen liike tuntui tanssijalle haastavalta ja mitä tarvitsi harjoitella enemmän. Keskusteluista ilmenikin myös vahvasti harjoitteiden nostamien tuntemuksien vaihtelevuus, ja se, miten kaikki riippuu jokaisen päivän omalaatuisuudesta. Näissä tilanteissa keskus-

telimme paljon läsnäolon vaikutuksista havaintoihin. Pinnalle nousi ajoittain myös turhautumisen kokemuksia, ja pohdimmekin niiden lähtökohtia. Nämä keskustelut ja hetket toimivat eräänlaisina käännekohtina hyväksymisen ja irti päästämisen harjoittamiselle.

Koska olimme valinneet muusikon kanssa teokseen kappaleet jo hyvissä ajoin, ne edesauttoivat rakenteen muodostumista. Harjoitusten myötä koreografian rakenne alkoi selkiytyä melko aikaisessa vaiheessa. Koreografiaan muodostui kolme osiota, joista ensimmäinen toimi niin sanottuna prologina ja koostui lähes täysin improvisaatiosta. Koreografia alkaa kävelyllä, ja pohdimme tanssijan kanssa miten aloittaa. Halusin aloituksesta mahdollisimman orgaanisen ja aidon. Pohdimme silloin, mikä inspiroi kävelyä, mitä pitää kehossa tapahtua, jotta eteneminen on mahdollista. Tässä olennaiseksi osaksi muodostui painonsiirto ja painon vaihtelun havainnointi. Tähän harjoitukseen käytimme reilusti aikaa ja havainnoimme painonsiirtoa erikseen esimerkiksi paikalla seisten pientä heiluvaa liikettä ylläpitäen. Toinen osio tutki erilaista lähestymistapaa maadoittumiseen ja sisälsi myös paljon improvisaatiota. Tässä osiossa etsimme maadoittumista body-scan harjoitteen kautta. Kolmas osuus oli koreografioitu, mutta halusin jättää tanssijalle vapauksia liikkeiden suhteen, eikä materiaali ollut täysin istutettu musiikkiin. Vaikka olin koreografioinut osion liikkeet, materiaali ei ollut sidottu laskuihin enkä halunnut tanssijan kopioivan liikkeitä vaan tanssimalla ne omalla tavallaan.

3.3 Harjoitteet

Ennen itse harjoitusten alkamista pohdin, mitä harjoitteita tulen ottamaan treenikerroille. Näiden pohdintojen aikana mieleeni palautui monia koulutuksen aikana testaamiamme harjoitteita. Aloitin työskentelyn suunnittelun hakemalla tietoa maadoittumisesta tutkielman kirjallista osiota varten ja palauttamalla mieleeni tanssinopettajakoulutuksen aikana testaamiamme maadoittumiseen pohjautuvia harjoitteita. Joitakin harjoitteita minulla oli jo selkeänä mielessä, joita aion hyödyntää, kuten esimerkiksi kävely ja kaatuminen. Yksinkertaiset ja harjoitusten alusta saakka tutut harjoitteet oli hyvä pitää koko ajan mukana matkassa. Moni käyttämästäni harjoitteista vaati paljon aikaa tuottaakseen antoisia havaintoja. Kirsi Heimonen kirjassaan Sukellus liikkeeseen – liikeimprovisaatio tanssimisen ja kirjoittamisen lähteenä, tutkii pitkästymistä. Hänen havaintojensa mukaan toiset kestävät tylsistymistä paremmin kuin toiset, toisten vaatiessa jatkuvasti uusia ohjeita ja uutta liikettä (Heimonen 2009, 115).

Totesin harjoitusperiodin aikana meidän molempien, itseni ja tanssijan, edustavan enemmän tätä kärsimätöntä osapuolta, minkä huomasin toteutuvan erityisesti ajankäytön suhteen. Huomasin tanssijan kehon vaativan enemmän aikaa harjoitukseen, vaikka mieli olisi halunnut jo siirtyä eteenpäin. Keskustelimme aiheesta, ja kiinnitimme erityisesti huomiota läsnäoloon ja huomion suuntaamiseen. Käytimme meditaatiotekniikoista tuttua keinoa hengityksen havainnoinnista uudelleen keskittymisen löytämiseen (Chödron 2007). Mielen levottomuuden rauhoittamiseksi on hyvä koittaa palata nykyhetkeen. Hengitykseen keskittyminen palauttaa huomion. Oman kehon analysointi ja erilaisten tunnetilojen tunnistaminen, sekä uuden liikkeen löytäminen vie aikaa ja omalla tavallaan vaatii pitkästyistä. Oli hyvä todeta, että harjoitteiden suorittaminen ei vaadi kivenkovaa keskittymistaitoa, vaan ajatusten harhailu voi johtaa jopa parempiin tuloksiin. Koska maadoittuminen on hyvin paljon mielen sekä kehon yhteyden tuntemista ja löytämistä, pitkästyksen toteaminen kannusti meitä opettelemaan hyödyntämään sitä työskentelyssä

Yhdessä käyttämässämme harjoitteessa totesimme tämän konkreettisesti. Harjoitteessa pyysin tanssijaa makaamaan lattialla valitsemassaan asennossa, ja tunnustelemaan kehon painoa lattiaa vasten. Pyysin havainnoimaan kohtia kehosta, joissa paino tuntui voimakkaammin, ja kohtia, jotka tuntuivat kevyempinä lattiaa vasten. Harjoitteessa yhdistyi painovoiman tunteminen sekä hieman muokattu Timo Klemolan body-scan harjoite. Kun tanssija oli käynyt läpi koko kehonsa, ja koki havainnoineensa kehon tunteukset, tuli hänen vaihtaa asentoa ja aloittaa skannaus alusta. Välillä kävin fyysisesti myös lisäämässä painoa joihinkin kohtiin kehoa, jotta havainnointi selkiytyisi. Pyysin tanssijaa pikkuhiljaa nopeuttamaan asentojen vaihtelua, sitä mukaa, mitä sujuvammin skannaus eteni. Lopulta liikkeet sitoutuivat yhteen niin, että liikkuminen jatkui improvisaationa lattiatasossa. Pyysin edelleen pyrkimään huomioimaan kehon painovoiman tunnetta lattiaan. Tässä vaiheessa oli myös ulkopuolisen silmiin nähtävissä ajoittain hetkiä, jolloin tanssijan ajatukset siirtyivät hetkellisesti kauemmas tehtävästä, kuitenkin liikkeen jatkuessa. Kokeilimme harjoitetta myös toisesta näkökulmasta, jossa tanssijan tuli vaihtaa asentoa heti kun koki pitkästyneensä aiempaan. Tässä oli selkeästi nähtävissä ero asentojen kestoissa. Muutoin harjoituksen ohjeistus pysyi samana. Harjoitukset videoitiin, ja myöhemmin katsoessamme videoita tanssija totesi, että ei keskittymisen herpaantuessa ollut huomionut lainkaan omaa liikkumistaan, joka tuotti mielenkiintoista materiaalia. Tavallaan siis tanssijan onnistui kyllästymisen kautta tyhjentää mielensä niin, että syntyi kiinnostavaa, ennalta arvaamatonta liikemateriaalia.

Pidimme jokaisella treenikerralla suunnilleen saman kaavan, ja kuljetimme samoja harjoitteita pitkään mukana. Treenimme alkoivat aina ”alkulölyllä”, joksi me ensimmäistä harjoitetta kutsuimme. Tämä harjoite oli oikeastaan pelkästään tanssijalle suunnattu, helpottamaan kehon rentoutumista ja niin sanottua saapumista käsillä olevaan hetkeen. Harjoituksen kulku alkoi tanssijan maatesa lattialla täysin rentona samalla kun minä manipuloin hänen jokaista raajaansa pyöritellen ja ravistellen, hieroin ja painelin lihaksia, liikuttelin niveliä ja lämmitin kehoa ulkoisin keinoin. Joskus jatkoimme harjoitetta vielä ylätasossa, tanssijan seistessä hyvässä asennossa silmät kiinni. Tällöin jatkoin pääosin samaa kuin lattiallakin, mutta raajojen manipuloinnin sijaan tunnustelin rankaa, ja painoin tanssijaa hartioilta ja päältä konkreettisesti kohti lattiaa. Koko tämän harjoitteen ajan pyysin havainnoimaan tuntemusta lattiaa vasten, sekä kehon painoa ja hengitystä. Tämä harjoite sai inspiraationsa omista kokemuksistani tanssinopettajakoulutuksen parissa, sekä Steve Paxtonin ja Billy Siegenfeldin materiaaleista. Pyrin luomaan konkreettisesti maadoittunutta tunnetta ja havainnollistamaan painovoiman vaikutusta kehoon. Tanssija pystyikin hyvin havaitsemaan ensimmäisessä luvussa käytyjä fysiikan lakien mukaisia olemuksia, joita kehomme omaa, samalla huomaamattaan lämmitellen.

Toinen tärkeä harjoite, josta tuli myös olennainen osa itse teosta, oli kävely. Aloitimme harjoituksen pelkästään kävelemällä tavallisesti erilaisia reittejä. Tässä pyysin tanssijaa havainnoimaan lattiaa jalkojensa alla kävellessä ja suunnanvaihdoksissa, sekä tunnustelemaan painavaa lantion tunnetta. Kävelyä pidetään maadoittumisen kannalta tehokkaana keinona, ja se on todistetusti hyödyllistä myös mielen tasapainolle. Etenkin luonnossa kävelyllä voi saavuttaa maadoittuneisuuden tunnetta. Meidän kyseisessä harjoituksessamme kävelyyn sai lisätä suunnanvaihdosten lisäksi sivuttain ja takaperin kävelyä sekä erilaisia tempoja sekä painonsiirtoja. Myöhemmin harjoituksen tempon kasvaessa ja suuntien muutosten tiheydessä, lisäsimme vielä kaatumisia ja off-balanceja mukaan. Näistä elementeistä lopulta koostui koko teoksen ensimmäinen osio.

Teimme myös yksittäisiä harjoitteita pelkästään kaatumisen parissa, sekä teimme lähes vapaata improvisaatiota, johon annoin vain löyhän raamin kuten esimerkiksi liikkeen jatkuvuuden säilyttäminen tai dynamiikan vaihtelu. Skinnerin Release –tekniikan teorian mukaan, liikkeen lopputuloksella ei ole väliä, vaan tärkeintä on liikkumisen aikana nousseet huomiot (Hudson 2017, 67). Improvisaatioharjoitteissa pyrimme tanssijan kanssa päästämään irti ennakoajatuksistamme ja liikkeiden analysoinnista, ja keskityimme ainoastaan tanssin nostattamiin havaintoihin kehossa. Tuntuu, että tanssijoilla itsensä ja tekemisen analysointi on niin sisäänrakennettu, että pyrimme ajattelemaan

itsestämme lähes kuin ulkopuolisen silmin. Keskustellessani erään suomalaisen tanssitaiteilijan kanssa opinnäytetyöni aiheista, hän mainitsi liiallisen analysoinnin ja arvioinnin vaikeuttavan maadoittumista ja kehon sisäistä tasapainoa. Mitä enemmän huomiomme on kehomme ulkopuolella ja ajattelemme, miltä liike näyttää tai suoritetaanko se ”oikein”, sitä kauempana olemme maasta. Kääntämällä huomion sisäänpäin ja unohtamalla ulkoiset ominaisuudet ja oletukset, päästämällä irti, antaudumme painovoimalle ja liikkeen mahdollisuuksille.

Teoksen toinen ja kolmas osio nivoutuivat yhteen liikkeellisesti. Toisen osion perusta oli body-scan harjoite, jonka kulusta kerroinkin jo ylempänä. Asentojen vaihtelun laatu ja vaihtelun nopeus veivät liikettä tanssillisempaan suuntaan. Halusin asentojen vaihtelun olevan mahdollisimman rentoa ja jopa levotonta. Käytin tässä mielikuvana nukkumaanmenoa. Jokainen voi samaistua tunteeseen, kun hyvää nukkuma-asentoa ei yksinkertaisesti löydy. Tähän asti teos oli edennyt tiettyjen raamien sisällä improvisoiden, mutta viimeiseen osioon halusin koreografioitua materiaalia. Halusin piilottaa koreografisen osuuden alun niin, että se sulautuisi mahdollisimman hyvin edeltävään materiaaliin. Päädyimmekin koostamaan lyhyen, koreografian liikkeitä muistuttavan liikesarjan, jonka tanssija pystyi yhdistämään improvisaation sisään. Tämä mahdollisti koreografisen osuuden luonnollisen liittämisen aiempaan improvisaatio pohjaiseen materiaaliin. Koreografiassa halusin hyödyntää tanssijan fyysisiä ominaisuuksia ja taitoja, ja testailimmekin paljon liikkeitä hyödyntäen lattiaa ja käsiä, jalkojen lisäksi. Halusin myös hie- man irtaantua teoksen aiemmasta tunnelmasta, jossa tanssijan huomio ja keskittyminen olivat pääosin oman kehon tuntemuksissa ja mielen havainnoissa. Tekemäni koreografia antoi tanssijalle mahdollisuuden antautua enemmän musiikille ja päästää irti havainnoinnista hetkeksi. Olihan kuitenkin irti päästäminenkin eräs maadoittumiseen vaadittu elementti. Teos päättyy lähes samaan painonvaihteluun ja kävelyyn, kuin mistä teos alkoi. Teoksella pyrin kattamaan erilaisia liikkeen muotoja, joissa prosessin aikana sekä minä että tanssija koimme maadoittuneisuutta. Halusin myös vahvistaa saamaani vaikutelmaa tämän tutkimuksen pohjalta siitä, että koko kehomme on yhteydessä mieleemme ja päinvastoin, jonka vuoksi halusin teoksen ympyrän sulkeutuvan lopuksi.

4 LOPUKSI

Opinnäytetyössäni olen tutkinut maadoittumista sekä teoreettisista näkökulmista että liikkeen kautta. Tutkimukseni aihe pakotti minut laajentamaan ajatuksiani myös tanssin kentän ulkopuolelle. Sain keskustella kolmen suomalaisen tanssinkentällä toimivan ammattilaisen kanssa opinnäytetyöni aiheesta, ja käydyistä keskusteluista sainkin paljon näkemystä ja vahvistusta opinnäytetyöni teorioille. Keskusteluissa tärkeäksi aiheeksi nousi mielen harjoittaminen ja maadoittaminen kehollisen harjoittelun rinnalla. Huomasin lähestyneeni maadoittumista väärästä tulokulmasta. En ollut aikaisemmin osannut ottaa huomioon sen monialaisuutta ja mielen vaikutusta keholliseen tuntemukseen. Kiinnostuin meditaatiosta ja mielen harjoittelusta jo joitakin vuosia sitten, mutta en jostain syystä ole osannut yhdistää sitä tanssiharjoitteluuni. Erään keskustelukumppanini sanoin ”maadoittuminen on tasapainoa oman kehon ja mielen kanssa”.

Erityisen mielenkiintoinen, sekä tulevaisuuden kannalta hyödyllinen tekemäni havainto, joka nousi koreografian harjoitusprosessista, oli pitkästymisen toteaminen. Pitkästymisen on tanssitunneilla väistämätön ilmiö, sillä kaikki harjoitteet eivät aina ole kiinnostavia, tai ne ovat haastavia, tai niitä ei aina pysty kehollistamaan. Pitkästymisen kokeminen ja etenkin sen yli pääseminen avaavat ovia uusille havainnoille liikkeen suhteen. Eräs sanonta toteaakin, että kehitys tapahtuu oman mukavuusalueen ulkopuolella, jonne pitkästymisen meidät voi saattaa. Opettajan näkökulmasta tämän havainnon löytämisen hyödyllisyys käy toteen tanssitunneilla oppilaiden laiskotellessa tai huomion ollessa selvästi muualla. Vielä esiintyy kysymys siitä, miten oppilaat on mahdollista saada kiinnostumaan pitkästymisen kanssa työskentelystä, jotta sen positiiviset vaikutukset alkaisivat näkyä.

Mielenkiintoista oli huomata, miten monesta eri lähteestä tietoa löytyi. Tutkimustyön alussa lähdemateriaali tuntui pirstaleiselta ja tuntui että oli vaikea saada otetta useimmista lähteistä. Oli kiinnostavaa, miten vahvasti aloin tutkia maadoittumisen mekaniikkaa, ja miten paljon löysin sen ajatusketjun kautta. Opin että maadoittuminen on läsnä elämässämme jatkuvasti painovoiman ja tukivoiman ansiosta. Huomion kiinnittymisellä on suuri merkitys siihen, mitä havainnoimme ja miten sen koemme. Pedagogisesta näkökulmasta tutkielma vahvasti ajatuksiani tanssijoiden henkisen hyvinvoinnin tärkeydestä. Tutkielman kirjoittaminen sai minut vakuuttuneeksi siitä, että aion tulevaisuudessa kannustaa oppilaitani harjoittelemaan erilaisia mielenhallintataitoja. Vaikka mindfulness on yleistynyt käsitteenä yleisesti hyvinvoinnista keskusteltaessa, en ole vielä ainakaan huomannut sen soluttautuneen juurikaan tanssin opetukseen.

Tutkielman tekoprosessissa vahvistui käsitykseni maadoittumisen monialaisuudesta, ja siitä, että kyseessä ei ole vain tanssijan fyysinen ominaisuus, vaan paljon riippuu myös henkisistä voimavaroista. Maadoittuminen voi antaa tanssijalle yhteyden tunteen omaan kehoon ja vahvistaa läsnäolon tunnetta tilaan tai toisiin tanssijoihin, se voi avata uusia liikeradoille ja kyvyille, joita tanssija ei ehkä tiennyt omaavansa. Maadoittumisen ymmärtäminen myös mekaniikan tasolla voi edistää ymmärrystä liikkeestä ylipäänsä. Lopulta maadoittumisen havainnointiin ja tutkimiseen on käytettävissä hyvin yksinkertaisia harjoitteita, kuten konkreettista kontaktia lattiaan, hengityksen havainnointia ja ulkoista liikkeen manipulointia. Maadoittuminen on kokonaisvaltainen kokemus, joka vaatii tanssijalta oman kehon tuntemusta, omien tunteiden havainnointia ja kyvykkyyttä niiden objektiiviseen tarkasteluun.

LÄHTEET

Chödrön, P. 2007. Meditation: How to Meditate: A practical guide to making friends with your mind. Yhdysvallat: Sounds True Publishing.

De Tord, P. 2015. Grounding: theoretical application and practice in dance movement therapy. The arts in psychotherapy. ScienceDirect. Viitattu: 27.2.2020 <http://psychomotorischetherapie.info/website/wp-content/uploads/2016/09/Group-8-article-2.pdf>

Delannoy, M. 2019. Embodiment and the practice of grounding. Emove Institute. Viitattu: 27.2.2020 <https://www.emoveinstitute.com/embodiment-and-the-practice-of-grounding/>

Hackney, P. 1998. Making Connections – Total Body Integration Through Bartenieff Fundamentals. Iso-Britannia: Routledge.

Hallikainen, N. & Pentti, L. 2018. Postmoderni tanssi Suomessa? Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.

Heimonen, K. 2009. Sukellus liikkeeseen – liikeimprovisaatio tanssimisen ja kirjoittamisen lähteenä. Acta Scenica julkaisusarja 24. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.

Holm, E. 2019. Mitä on Yin jooga? From my heart to yours – Blogi. Viitattu: 25.3.2020. www.eveliinaholm.com

Hudson, P. 2017. Practice and process: Skinner Releasing Technique and making dance for performance and on screen. Iso-Britannia: Coventry University.

Kauranen, K. & Nurkka, N. 2010. Biomekaniikkaa liikunnan ja terveydenhuollon ammattilaisille. Tampere: Tammerprint Oy.

Klemola, T. 2015. Mindfulness: Tietoisuuden harjoittamisen taito. Jyväskylä: Docendo Oy.

Manheimer, K. 2020. Steve Paxton's 1977 Small Dance guidance. Myriadicity. Viitattu: 4.3.2020 <https://myriadicity.net/contact-improvisation/contact-improv-as-a-way-of-moving/steve-paxton-s-1977-small-dance-guidance>

Parviainen J. 1998. Bodies moving and moved – A phenomenological analysis of the dancing subject and the cognitive and ethical values of dance art. Tampere: Tampereen Yliopisto.

Sandström, M. & Ahonen, J. 2011. Liikkuva ihminen - aivot, fysiologinen ihminen ja sovellettu bio- mekaniikka. Lahti: VK-kustannus.

Siegenfeld, B. 2009. Standing up straight. Journal of Dance Education vol. 9 nro. 4

Tarin, L.T. & Blom, L. 1988. The Moment of Movement–Dance improvisation. Yhdysvallat: University of Pittsburgh Press.

Tolle, E. 2000. Läsnäolon voima – Tie henkiseen heräämiseen. Helsinki: Basam Books.

Vala, K. 1924. Kaukainen puutarha. Helsinki: WSOY.

